

Área Sanitaria de Vigo

Luns 1 de xullo

Benestar emocional. Mindfulness como o noso aliado.

Descrición: Actividade dentro do Programa Xuntas, de Igualdade e Prevención da Violencia de xénero.

Hora da actividade: Ás 10:00 horas

Lugar da actividade: Oficina enriba de Correos – As Neves.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres.

Inscripcións: No teléfono 685 211 882

Martes 2 de xullo

Saúde mental dende unha perspectiva feminista.

Descrición: Actividade dentro do Programa Xuntas, de Igualdade e Prevención da Violencia de xénero.

Hora da actividade: Ás 10:30 horas

Lugar da actividade: Centro social A Devesa – Salceda de Caselas.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres.

Inscripcións: No teléfono 685 211 882.

Andainas no Rosal

Descrición: Andainas saudables organizadas pola enfermeira ESAD e a fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde do Rosal en colaboración co Concello, que se complementarán con exercicios de forza, equilibrio e estiramientos.

Hora da actividade: De 8:30 a 9:30 horas

Lugar da actividade: Saída do Centro de Saúde do Rosal.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Mércores 3 de xullo

Pilates e loga terapéutico.

Descrición: Actividade dentro do Programa Xuntas, de Igualdade e Prevención da Violencia de xénero.

Hora da actividade: Ás 10:30 horas

Lugar da actividade: Espazo termal de Teans – Salvaterra de Miño.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres.

Inscripcións: No teléfono 685 211 882.

Paseos de saúde... e moito máis

Descrición: Andainas saudables para pacientes, dirixidas por persoal sanitario (Fisioterapia, Medicina, Enfermería) do Centro de Saúde de Redondela. Inclúen pímulas de educación para a saúde.

Hora da actividade: De 9:00 a 10:00 horas

Lugar da actividade: Saída dende o inicio do Camiño Maceiras (Redondela).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Andainas saudables

Descrición: Andainas dunha hora de duración, organizadas pola médico responsable da actividade comunitaria e MIR do Centro de Saúde Beiramar. En caso de choiva, impártese un obradoiro de hábitos de vida saudables.

Hora da actividade: De 11:00 a 12:00 horas

Lugar da actividade: Saída dende o Centro de Saúde Beiramar (Vigo).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Área Sanitaria de Vigo

Xoves 4 de xullo

As mulleres e o deporte

Descrición: Actividade dentro do Programa Xuntas, de Igualdade e Prevención da Violencia de xénero.

Hora da actividade: Ás 18:30 horas

Lugar da actividade: Salón de plenos do Concello de Salvaterra de Miño.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres.

Inscripcións: No teléfono 685 211 882.

Andainas saudables

Descrición: Percorridos saudables que inclúen exercicio terapéutico. Están organizadas pola enfermeira ESAD en colaboración coa fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde.

Hora da actividade: Ás 12:00 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Tomiño.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Paseo activo con educación para a saúde

Descrición: Andaina saudable que inclúe unha charla sobre hábitos de vida saudables, organizada por distintos profesionais dos Centros de Saúde da Doblada e Teis (fisioterapia, medicina, nutrición, traballo social e enfermería).

Hora da actividade: Ás 19:00 horas

Lugar da actividade: Centro de saúde de Teis

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Venres 5 de xullo

Paseo activo con educación para a saúde

Descrición: Andaina saudable que inclúe unha charla sobre hábitos de vida saudables, organizada por distintos profesionais dos Centros de Saúde da Doblada e Teis (fisioterapia, medicina, nutrición, traballo social e enfermería).

Hora da actividade: Ás 10:30 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde da Doblada

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Andainas saudables

Descrición: Andainas saudables para os pacientes do Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

Hora da actividade: De 08:30 a 09:30 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Sábado 6 de xullo

Mostra de Produtos locais

Descrición: Mostra de artesanía, produtos locais e segunda man organizada polo Concello de Covelo.

Hora da actividade: De 10:00 a 14:00 horas

Lugar da actividade: Praza Mestre Cerviño – Covelo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Área Sanitaria de Vigo

Travesía a nado Vila de Baiona

Descrición: Travesía a nado, con percorrido adaptado en distancias e grupos de idade, organizada polo Concello de Baiona.

Hora da actividade: A partir das 17:00 horas

Lugar da actividade: Praia Ladeira – Baiona.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: Ata o día 03 de xullo na páxina web <https://baionacodeporte.gal/es/web/evento/2756/>

Domingo 7 de xullo

Travesía a nado Costa Serena. Gran premio Concello de Nigrán

Descrición: Travesía a nado, con percorrido adaptado en distancias e grupos de idade, organizada polo Concello de Nigrán, o Club deportivo Tume-tapersonal e Atlantic Extreme Sports. A organización colaborará este ano coa Federación Alcer Galicia (Asociación de Loita contra as Enfermidades de Ril).

Hora da actividade: A partir das 09:00 horas

Lugar da actividade: Praia América – Nigrán.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: Ata o día 03 de xullo na páxina web <https://ccnorte.com/evento/detalle/id/2772/xiv-edicion-travesia-a-nado-costa-serena-gran-premio-concello-de-nigran-2024>

Luns 8 de xullo

Saúde mental dende unha perspectiva feminista.

Descrición: Actividade dentro do Programa Xuntas, de Igualdade e Prevención da Violencia de xénero.

Hora da actividade: Ás 10:00 horas

Lugar da actividade: Escola de Setados – As Neves.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres.

Inscricións: No teléfono 685 211 882.

Área Sanitaria de Vigo

Martes 9 de xullo

Andainas no Rosal

Descrición: Andainas saudables organizadas pola enfermeira ESAD e a fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde do Rosal en colaboración co Concello, que se complementarán con exercicios de forza, equilibrio e estiramientos.

Hora da actividade: De 08:30 a 09:30 horas

Lugar da actividade: Saída do Centro de Saúde do Rosal.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: Non precisa.

Mércores 10 de xullo

Paseos de saúde... e moito máis

Descrición: Andainas saudables para pacientes, dirixidas por persoal sanitario (Fisioterapia, Medicina, Enfermería) do Centro de Saúde de Redondela. Inclúen pímulas de educación para a saúde.

Hora da actividade: De 09:00 a 10:00 horas

Lugar da actividade: Saída dende o inicio do Camiño Maceiras (Redondela).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Andainas saudables

Descrición: Andainas dunha hora de duración, organizadas pola médico responsable da actividade comunitaria e MIR do Centro de Saúde Beiramar. En caso de choiva, impártese un obradoiro de hábitos de vida saudables.

Hora da actividade: De 11:00 a 12:00 horas

Lugar da actividade: Saída dende o Centro de Saúde Beiramar (Vigo).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Xoves 11 de xullo

Andainas saudables

Descrición: Percorridos saudables que inclúen exercicio terapéutico. Están organizadas pola enfermeira ESAD en colaboración coa fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde.

Hora da actividade: Ás 12:00 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Tomiño.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Paseo activo con educación para a saúde

Descrición: Andaina saudable que inclúe unha charla sobre hábitos de vida saudables. organizada por distintos profesionais dos Centros de Saúde da Doblada e Teis (fisioterapia, medicina, nutrición, traballo social e enfermería).

Hora da actividade: Ás 19:00 horas

Lugar da actividade: Centro de saúde de Teis

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Venres 12 de xullo

Pilates e loga terapéutico.

Descrición: Actividade dentro do Programa Xuntas, de Igualdade e Prevención da Violencia de xénero.

Hora da actividade: Ás 10:30 horas

Lugar da actividade: Espazo termal de Teans – Salvaterra de Miño.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres.

Inscripcións: No teléfono 685 211 882.

Área Sanitaria de Vigo

Cinema a pedal

Descrición: Proxección de cinema ao aire libre na que o público asistente terá que pedalea para xerar a enerxía que abastece o proxector e o equipo de son.

Hora da actividade: A partir das 19:00 horas.

Lugar da actividade: Esteiro da Foz – Nigrán.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Andainas saudables

Descrición: Andainas saudables para os pacientes do Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

Hora da actividade: De 08:30 a 09:30 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Paseo activo con educación para a saúde

Descrición: Andaina saudable que inclúe unha charla sobre hábitos de vida saudables, organizada por distintos profesionais dos Centros de Saúde da Doblada e Teis (fisioterapia, medicina, nutrición, traballo social e enfermmería).

Hora da actividade: Ás 10:30 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde da Doblada

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Sábado 13 de xullo

7º Rastrexo Súper Camos

Descrición: Rastrexo organizado polas Asociacións Rastrexo de Camos e Eixotolo.

Hora da actividade: A partir das 11:00 horas

Lugar da actividade: Camos – Nigrán.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: A través do correo rastrexocamos@gmail.com, no teléfono 669543904 ou no Facebook Rastrexo de Camos.

Cinema a pedal

Descrición: Proxección de cinema ao aire libre na que o público asistente terá que pedalea para xerar a enerxía que abastece o proxector e o equipo de son.

Hora da actividade: A partir das 19:00 horas

Lugar da actividade: Esteiro da Foz – Nigrán.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

6 horas Vila do Corpus

Descrición: Circuito nocturno de 1 Km polo casco urbano de Ponteareas en apoio a Down Vigo.

Hora da actividade: De 20:00 a 02:00 horas

Lugar da actividade: Saída da Praza Maior de Ponteareas.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: Na páxina web <https://ccnorte.com/evento/detalle/id/2804>.

Área Sanitaria de Vigo

Domingo 14 de Xullo

Cinema a pedal

Descrición: Proxección de cinema ao aire libre na que o público asistente terá que pedalear para xerar a enerxía que abastece o proxector e o equipo de son.

Hora da actividade: A partir das 19:00 horas

Lugar da actividade: Esteiro da Foz – Nigrán.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Martes 16 de xullo

Andainas no Rosal

Descrición: Andainas saudables organizadas pola enfermeira ESAD e a fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde do Rosal en colaboración co Concello, que se complementarán con exercicios de forza, equilibrio e estiramientos.

Hora da actividade: De 08:30 a 09:30 horas

Lugar da actividade: Saída do Centro de Saúde do Rosal.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Mércores 17 de xullo

Paseos de saúde... e moito máis

Descrición: Andainas saudables para pacientes, dirixidas por persoal sanitario (Fisioterapia, Medicina, Enfermería) do Centro de Saúde de Redondela. Inclúen pímulas de educación para a saúde.

Hora da actividade: De 09:00 a 10:00 horas

Lugar da actividade: Saída dende o inicio do Camiño Maceiras (Redondela).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Andainas saudables

Descrición: Andainas dunha hora de duración, organizadas pola médico responsable da actividade comunitaria e MIR do Centro de Saúde Beiramar. En caso de choiva, impártese un obradoiro de hábitos de vida saudables.

Hora da actividade: De 11:00 a 12:00 horas

Lugar da actividade: Saída dende o Centro de Saúde Beiramar (Vigo).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Xoves 18 de xullo

Andainas saudables

Descrición: Percorridos saudables que inclúen exercicio terapéutico. Están organizadas pola enfermeira ESAD en colaboración coa fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde.

Hora da actividade: Ás 12:00 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Tomiño.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Paseo activo con educación para a saúde

Descrición: Andaina saudable que inclúe unha charla sobre hábitos de vida saudables, organizada por distintos profesionais dos Centros de Saúde da Doblada e Teis (fisioterapia, medicina, nutrición, traballo social e enfermmería).

Hora da actividade: Ás 19:00 horas

Lugar da actividade: Centro de saúde de Teis

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Área Sanitaria de Vigo

Venres 19 de xullo

Paseo activo con educación para a saúde

Descrición: Andaina saudable que inclúe unha charla sobre hábitos de vida saudables, organizada por distintos profesionais dos Centros de Saúde da Doblada e Teis (fisioterapia, medicina, nutrición, traballo social e enfermmería).

Hora da actividade: Ás 10:30 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde da Doblada

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Andainas saudables

Descrición: Andainas saudables para os pacientes do Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

Hora da actividade: De 08:30 a 09:30 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Martes 23 de xullo

Andainas no Rosal

Descrición: Andainas saudables organizadas pola enfermeira ESAD e a fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde do Rosal en colaboración co Concello, que se complementarán con exercicios de forza, equilibrio e estiramientos.

Hora da actividade: De 08:30 a 09:30 horas

Lugar da actividade: Saída do Centro de Saúde do Rosal.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Mércores 24 de xullo

Paseos de saúde... e moito máis

Descrición: Andainas saudables para pacientes, dirixidas por persoal sanitario (Fisioterapia, Medicina, Enfermería) do Centro de Saúde de Redondela. Inclúen pímulas de educación para a saúde.

Hora da actividade: De 9:00 a 10:00 horas

Lugar da actividade: Saída dende o inicio do Camiño Maceiras (Redondela).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Andainas saudables

Descrición: Andainas dunha hora de duración, organizadas pola médico responsable da actividade comunitaria e MIR do Centro de Saúde Beiramar. En caso de choiva, impártese un obradoiro de hábitos de vida saudables.

Hora da actividade: De 11:00 a 12:00 horas

Lugar da actividade: Saída dende o Centro de Saúde Beiramar (Vigo).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Xoves 25 de xullo

Andainas saudables

Descrición: Percorridos saudables que inclúen exercicio terapéutico. Están organizadas pola enfermeira ESAD en colaboración coa fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde.

Hora da actividade: Ás 12:00 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Tomiño.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Área Sanitaria de Vigo

Paseo activo con educación para a saúde

Descrición: Andaina saudable que inclúe unha charla sobre hábitos de vida saudables, organizada por distintos profesionais dos Centros de Saúde da Doblada e Teis (fisioterapia, medicina, nutrición, traballo social e enfermmería).

Hora da actividade: Ás 19:00 horas

Lugar da actividade: Centro de saúde de Teis

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Venres 26 de xullo

Andainas saudables

Descrición: Andainas saudables para os pacientes do Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

Hora da actividade: De 08:30 a 09:30 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Paseo activo con educación para a saúde

Descrición: Andaina saudable que inclúe unha charla sobre hábitos de vida saudables, organizada por distintos profesionais dos Centros de Saúde da Doblada e Teis (fisioterapia, medicina, nutrición, traballo social e enfermmería).

Hora da actividade: Ás 10:30 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde da Doblada

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Sábado 27 de xullo

Carreira e Andaina Ribeira do Tea

Descrición: Percorrido de 16 km pola ribeira do río Tea entre Salvaterra de Miño e Ponteareas organizado polo Clube Caminhantes do Condado.

Hora da actividade: A partir das 17:00 horas

Lugar da actividade: Pavillón Álvaro Pino - Ponteareas

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións:

Para a carreira: <https://ccnorte.com/evento/detalle/id/2823/vi-carreira-ribeira-do-tea>;

Para a andaina: <https://www.caminhantesdocondado.es/inscripcion-andaina-ribeira-2024.html>

Área Sanitaria de Vigo

Domingo 28 de xullo

Carreira e Andaina Ribeira do Tea

Descrición: Percorrido de 16 km pola ribeira do río Tea entre Salvaterra de Miño e Pontearreas organizado polo Clube Caminantes do Condado.

Hora da actividade: A partir das 09:00 horas en Salvaterra de Miño.

Lugar da actividade: Fortaleza de Salvaterra de Miño.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións:

Para a carreira: <https://ccnorte.com/evento/detalle/id/2823/vi-carreira-ribeira-do-tea>;

Para a andaina: <https://www.caminhantesdocondado.es/inscripcion-andaina-ribeira-2024.html>

Rialdarca: As dúas Moañas

Descrición: Roteiro guiado musicado pola Fundación Legar e organizado polo Concello de Moaña.

Hora da actividade: De 10:00 a 11:30 horas

Lugar da actividade: Saída da Igrexa do Carme – Moaña.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: No WhatsApp 622 832 227

Martes 30 de xullo

Andainas no Rosal

Descrición: Andainas saudables organizadas pola enfermeira ESAD e a fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde do Rosal en colaboración co Concello, que se complementarán con exercicios de forza, equilibrio e estiramientos.

Hora da actividade: De 08:30 a 09:30 horas

Lugar da actividade: Saída do Centro de Saúde do Rosal.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Mércores 31 de xullo

Paseos de saúde... e moito máis

Descrición: Andainas saudables para pacientes, dirixidas por persoal sanitario (Fisioterapia, Medicina, Enfermería) do Centro de Saúde de Redondela. Inclúen pímulas de educación para a saúde.

Hora da actividade: De 9:00 a 10:00 horas

Lugar da actividade: Saída dende o inicio do Camiño Maceiras (Redondela).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Andainas saudables

Descrición: Andainas dunha hora de duración, organizadas pola médico responsable da actividade comunitaria e MIR do Centro de Saúde Beiramar. En caso de choiva, impártese un obradoiro de hábitos de vida saudables.

Hora da actividade: De 11:00 a 12:00 horas

Lugar da actividade: Saída dende o Centro de Saúde Beiramar (Vigo).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.