

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Mércores 5 xuño

Mesa redonda: Visibilizando a enfermidade renal crónica

Descrición: Actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde de Valle Inclán.

Hora da actividade: 16:30 horas

Lugar da actividade: Salón de Actos Centro de Saúde Valle Inclán.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Mesa informativa no Chuo polo Día do Doador/a de órganos

Descrición: Actividade organizada por Alcer Ourense

Hora da actividade: de 10:00 a 13:30 horas

Lugar da actividade: Complexo Hospitalario de Ourense

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Xoves 6 xuño

Microandaina + pílula saudable

Descrición: Actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde de Valle Inclán.

Hora da actividade: 18:30 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde Valle Inclán.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Coidados integrais en persoas dependentes

Descrición: Actividade organizada polo persoal dos Centros de Saúde de Ribadavia e Coles.

Hora da actividade: 16:00 horas

Lugar da actividade: Auditorio da Peroxa

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Sábado 8 xuño

“Charla hábitos de alimentación saudable y segura durante el embarazo”

Descrición: Charla organizada por persoal do Centro de Saúde do Couto. Imparte a nutricionista María Piñón.

Hora da actividade: 18:30 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde do Couto

Poboación á que vai dirixidas: Poboación xeral

Carreira Popular Corpus

Descrición: Carreira Popular de 5.6 km polo Concello de Ourense integrada dentro dos circuitos de “Correndo por Ourense”. Saída: Rúa do Paseo, Concello, Xoán XXIII, Progreso, Avda. de Pontevedra, Lamas Carvajal, Paseo.

Hora da actividade: 22:00 horas

Lugar da actividade: Rúa do Paseo. Concello de Ourense

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Luns 10 xuño

Prato saudable e menú equilibrado

Descrición: Actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde de Bande

Hora da actividade: 11:00 horas

Lugar da actividade: Casa da Cultura de Muíños

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Ruta Cardiosaudable

Descrición: Actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde de Chandrexa de Queixa

Hora da actividade: 16:30 horas

Lugar da actividade: Saída do Centro de Saúde de Chandrexa de Queixa

Población á que vai dirixidas: Poboación xeral

Martes 11 xuño

Martes saudables: xogos populares

Descrición: Actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde de Coles

Hora da actividade: 10:30 horas

Lugar da actividade: Parque Albán Sampaio (coles)

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Obradoiro "Prevención Cardiovascular: A importancia da alimentación"

Descrición: Actividade organizada polo persoal do Centro de saúde de Ribadavia e Avión

Hora da actividade: de 11:30 a 13:00 horas

Lugar da actividade: Concello da Merca. Sala multimedia

Población á que vai dirixidas: Poboación xeral

Formación en novas tecnoloxías para maiores de 55 anos

Descrición: Programa de iniciación para navegar por internet con seguridade e introdución ás APP de maneira práctica (videochamada, banca online, citas médicas..)

Hora da actividade: de 17:00 a 19:00 horas

Lugar da actividade: Local social Loiro – Antiga Escola

Poboación á que vai dirixida: Maiores de 55 anos

Inscripcións: Chamar ao 988 36 04 13 ou escribir ao correo electrónico: cet@barbadas.es

Primeros auxilios para coidadores (Escola de persoas coidadoras)

Descrición: Actividade organizada polo persoal dos Centros de Saúde de Maside, Bande e Xinzo de Limia

Hora da actividade: 17:30 horas

Lugar da actividade: Antigo colexio de Alameda de Maside

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Mércores 12 xuño

Obradoiro "Dietética, nutrición e medicación"

Descrición: Actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde de Chandrexa de Queixa

Hora da actividade: 10:30 horas

Lugar da actividade: Residencia sociosanitaria Chandrexa de Queixa

Poboación á que vai dirixidas: Poboación xeral

Obradoiro "Vivir ben con diabetes"

Descrición: Actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde de Ribadavia e Avión

Hora da actividade: 12:00 horas

Lugar da actividade: Centro Multifuncional de Avión.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

"Control de Anticoagulantes orais e alimentos ricos en vitamina K"

Descrición: Actividade organizada polo persoal dos Centros de Saúde

Hora da actividade: 19:00 horas

Lugar da actividade: Salón de Plenos do Concello de Toen

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

"Cociña Renal Saudable"

Descrición: Introducción teórica á dietoterapia en enfermidade renal. Pautas teóricas para elaborar un menú saudable adaptado á ERC. Realización de receitas adaptadas á ERC.

Hora da actividade: de 16:00 a 20:00 horas

Lugar da actividade: Asociación de veciños Carlasca. Rúa Castelo Ramiro,1 (A Carballeira) -Ourense

Poboación á que vai dirixida: Persoas con enfermidade renal, familiares, persoas coidadoras e cidadanía en xeral.

Inscripcións: Actividades Formativas (sergas.es)

"Seguridade no Fogar"

Descrición: Mellorar a información e comprensión da enfermidade por parte dos pacientes, familiares e cidadáns en xeral. Proporcionar ás persoas coidadoras, familiares e pacientes as habilidades e coñecementos necesarios para mellorar a calidade de vida no ámbito familiar. Fomentar a autonomía a todos os membros da familia.

Hora da actividade: de 16:30 a 20:30 horas

Lugar da actividade: Centro Socio-Comunitario do Carballiño Julio Rodriguez Soto, 37-O Carballiño- Ourense.

Poboación á que vai dirixida: Pacientes, familiares e cidadanía en xeral

Inscripcións: Actividades Formativas (sergas.es)

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Xoves 13 xuño

"Control de Anticoagulantes orais e alimentos ricos en vitamina K"

Descrición: Actividade organizada polo persoal dos Centros de Saúde

Hora da actividade: 18:00 horas

Lugar da actividade: Local Social de San Cibrao das Viñas.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

"Mecánica corporal, prevención de lesións" (Escola de persoas coidadoras)

Descrición: Actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde de Xinzo de Limia

Hora da actividade: 16:00 horas

Lugar da actividade: Centro de Lodoselo CDR O Viso

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Obradoiro "Control de Anticoagulantes orais e alimentos ricos en vitamina K"

Descrición: Actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde.

Hora da actividade: 19:30 horas

Lugar da actividade: Edificio Multiusos de Pontenoalla

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

"Vivir Ben con diabetes"

Descrición: Actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde de Os Peares

Hora da actividade: 10:30 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Os Peares

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Formación en novas tecnoloxías para maiores de 55 anos

Descrición: Programa de iniciación para navegar por internet con seguridade e introdución ás APP de maneira práctica (videochamada, banca online, citas médicas..)

Hora da actividade: de 17:00 a 19:00 horas

Lugar da actividade: Local social Loiro – Antiga Escola

Poboación á que vai dirixida: Maiores de 55 anos

Inscricións: Chamar ao 988 36 04 13 ou escribir ao correo electrónico: cet@barbadas.es

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Venres 14 xuño

"Seguridade Alimentaria"

Descrición: Actividade organizada por persoal do Centro de Saúde de Maceda

Hora da actividade: 12:00 horas

Lugar da actividade: Salón de Reunións do Concello de Maceda

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

"Educación emocional. Técnicas de relaxación."

Descrición: Aprender a xestionar as emocións. Conseguir un manexo axeitado do estrés e da ansiedade. Lograr unha adaptación óptima a calquera situación de cambio e/ou transición vital: enfermidade, dó, etc

Hora da actividade: de 16:00 a 20:00 horas

Lugar da actividade: Salón de Actos do Concello de Xunqueira de Espadanedo- Praza dos Amigos s/n

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscripcións: Actividades Formativas (sergas.es)

XVI Festival de baile – Baila connmigo Celanova

Descrición: Actividade organizada pola Escola de Baile: "Baila connmigo Celanova"

Lugar da actividade: Praza Maior e Sábado 15, no Claustro Barroco.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Inscripcións: Mediante Whatsapp ao teléfono: 619.81.64.42. Ingresos en Caixabank ES16 2100 5899 0802 0003 0608- SWIFT CAIXESBBXXX indicando nome, apelido, dni e tipo de entrada. Acreditación: Xustificante bancario da transferencia, xunto co DNI, pasaporte ou carnet de conducir.

Sábado 15 xuño

XVI Festival de baile – Baila connmigo Celanova

Descrición: Actividade organizada pola Escola de Baile: "Baila connmigo Celanova"

Lugar da actividade: no Claustro Barroco.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Inscripcións: Mediante Whatsapp ao teléfono: 619.81.64.42. Ingresos en Caixabank ES16 2100 5899 0802 0003 0608- SWIFT CAIXESBBXXX indicando nome, apelido, dni e tipo de entrada. Acreditación: Xustificante bancario da transferencia, xunto co DNI, pasaporte ou carnet de conducir.

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Domingo 16 xuño

XVI Festival de baile – Baila conmigo Celanova

Descrición: Actividade organizada pola Escola de Baile: "Baila conmigo Celanova"

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Inscricións: Mediante Whatsapp ao teléfono: 619.81.64.42. Ingresos en Caixabank ES16 2100 5899 0802 0003 0608- SWIFT CAIXESBBXXX indicando nome, apelido, dni e tipo de entrada. Acreditación: Xustificante bancario da transferencia, xunto co DNI, pasaporte ou carnet de conducir.

XXV ANDAINA E III TRAIL VILA DE ALLARIZ.

Homenaxe a José García Calvo "WILLY"

Descrición: Actividade de andaina e Trail

Hora da actividade: Andaina e trail largo ás 09:00 horas; andaina corta e trail corto ás 10:00 horas e mini trail e mini andaina ás 11:00 horas

Lugar da actividade: Complexo deportivo de Vilanova

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: [XXV ANDAINA E III TRAIL VILA DE ALLARIZ](#). Homenaje a José García Calvo "WILLY". Inscripciones e info — Sportmaniacs

Luns 17 xuño

"Educación emocional. Técnicas de relaxación"

Descrición: Aprender a xestionar as emocións. Conseguir un manexo axeitado do estrés e da ansiedade. Lograr unha adaptación óptima a calquera situación de cambio e/ou transición vital: enfermidade, dó, etc.

Hora da actividade: de 16:00 a 20:00 horas

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario de Verín Rúa Alameda nº 40 Verín-Ourense.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en Xeral

Inscricións: Actividades Formativas ([sergas.es](https://www.sergas.es))

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

"Muller e Saúde"

Descrición: Información en relación á menopausa: cambios hormonais, sofocos, dispareunia, solo pélvico. Programas de prevención (cáncer mama, cuello útero...). Patoloxías asociadas á menopausa: Osteoporosis, enfermidades cardiovasculares... Sexualidade, parella, andropausia...

Hora da actividade: de 17:30 a 19:30 horas

Lugar da actividade: Asociación Escola Rural de Saúde da Limia (Casa da Cultura de Xinzo da Limia-Rua Curros Enríquez, 17-Xinzo da Limia - Ourense)

Poboación á que vai dirixida: Poboación en Xeral

Inscripcións: Actividades Formativas (sergas.es)

Martes 18 xuño

Primeiros auxilios para coidadores (Escola de persoas coidadoras)

Descrición: Actividade organizada polo persoal dos Centros de Saúde de Maside, Bande e Xinzo de Limia

Hora da actividade: 11:00 horas

Lugar da actividade: Casa do Concello de Bande

Población á que vai dirixidas: Poboación xeral

Primeiros auxilios: edición verán

Descrición: Actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde de Xinzo de Limia

Data e hora da actividade: de 11:30 a 13:00 horas

Lugar da actividade: Concello da Merca. Sala multimedia

Población á que vai dirixidas: Poboación xeral

Primeiros auxilios para coidadores (Escola de persoas coidadoras)

Descrición: Actividade organizada polo persoal dos Centros de Saúde de Maside, Bande e Xinzo de Limia

Hora da actividade: 16:30 horas

Lugar da actividade: Centro Social de Ganade (Xinzo de Limia)

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

"Alimentación, nutrición e cancro"

Descrición: Actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde de Xinzo de Limia

Hora da actividade: 11:00 horas

Lugar da actividade: Local da AECC de Xinzo de Limia

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Mércores 19 xuño

Primeros Auxilios para coidadores

Descrición: Actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde de Chandrexa de Queixa

Hora da actividade: 10:30 horas

Lugar da actividade: Residencia sociosanitaria Chandrexa de Queixa

Población á que vai dirixidas: Poboación xera

Xoves 20 xuño

Microandaina + píula saudable

Descrición: Actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde de Valle Inclán.

Hora da actividade: 18:30 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde Valle Inclán.

Poboación á que vai dirixidas: Poboación xeral.

“Microandaina e píulas saudables”

Descrición: Actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde da Valenzá e Ribadavia

Hora da actividade: 11:00 horas

Lugar da actividade: Saída dende o Pavillón de Deportes da Valenzá (paseo polo Río Barbaña)

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Domingo 23 xuño

Chandrexa Trail- Desafío Cafés las Antillas-Campos

Descrición: Actividade de Gh35 (35 km), Gh18 (18 km), andaina (18 km) e doacións (1 km)

Hora da actividade:

. Gh35 e Doacións, ás 09:00 horas

. Andaina, ás 09:05 horas

. Gh18, ás 10:00 horas

Lugar da actividade: Celeiros

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: [Chandrexa trail - DESAFIO CAFES LAS ANTILLAS-CAMPOS](#). Inscripciones e info — Sportmaniacs

Luns 24 xuño

“Muller e Saúde”

Descrición: Información en relación á menopausa: cambios hormonais, sofocos, dispareunia, solo pélvico. Programas de prevención (cáncer mama, cuello útero...). Patoloxías asociadas á menopausa: Osteoporosis, enfermidades cardiovasculares... Sexualidade, parella, andropausia...

Hora da actividade: de 17:30 a 19:30 horas

Lugar da actividade: Asociación Escola Rural de Saúde da Limia (Casa da Cultura de Xinzo da Limia-Rua Curros Enríquez, 17-Xinzo da Limia - Ourense)

Poboación á que vai dirixida: Poboación en Xeral

Inscripcións: Actividades Formativas (sergas.es)

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Mércores 26 xuño

"Microandaina e pímulas saudables"

Descrición: Actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde da Valenzá e Ribadavia

Hora da actividade: 09:00h

Lugar da actividade: Centro de Saúde de o Couto.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Xoves 27 xuño

"Microandaina e pímulas saudables"

Descrición: Actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde da Valenzá e Ribadavia

Hora da actividade: 09:30 horas

Lugar da actividade: Saída dende o Centro de Saúde de Ribadavia.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral