

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Venres 7 xuño

Preparación maternal na auga para o parto

Descrición: Actividade física na auga a cargo da Matrona do Centro de Saúde de Sanxenxo para xestantes a partir da semana 28. A actividade consta de exercicios aeróbicos, de forza e de relaxación que axudan as molestias propias do embarazo e á preparación ao parto.

Lugar da actividade: Piscina municipal de Sanxenxo

Poboación á que vai dirixida: Xestantes a partir da semana 28 de embarazo.

Inscripcións: Na consulta da Matrona onde se firmará o consentimento informado e se ofrecerá máis información sobre a actividade.

Apoio ás persoas con Dano Cerebral Adquirido

Descrición: Capacitar ao persoal responsable da atención e coidado no fogar de persoas con dano cerebral para a súa atención específica

Hora da actividade: de 10:30 a 14:30 horas

Lugar da actividade: CIFP Fontecarmoa. Vilagarcía

Poboación á que vai dirixida: Persoal de axuda no fogar do concello.

Inscripcións: Actividades Formativas (sergas.es)

Nos@s maiores. Mellor acompañad@s

Descrición: Curso gratuito de novas tecnoloxías para maiores de 65 anos. Abordaranse os temas: máquina de quendas do Concello e dos Centros de Saúde, caixeiro automático, app do Sergas e teléfono móbil.

Hora da actividade: de 10:00 a 12.30 horas

Lugar da actividade: Servizos Sociais do Concello de Ribadumia.

Poboación á que vai dirixida: Maiores de 65 anos.

Inscripcións: Nos Servizos Sociais do Concello de Ribadumia ou no teléfono 986 718 491

Sábado 8 xuño

VII Xornada Provincial de Enfermidades Inflamatorias Intestinais

Descrición: Xornada de balde sobre enfermidades Inflamatorias Intestinais.

Hora da actividade: de 10.30 a 13.45 horas

Lugar da actividade: Salón de Actos do Pazo da Cultura de Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscripcións: VII XORNADA PROVINCIAL DE EII - ASSEII (office.com)

loga en familia

Descrición: Actividade incluída dentro do programa "O monte é teu" para coñecer e gozar dos parques forestais do Concello de Pontevedra. Todas as actividades serán de balde sendo necesario preinscrición (aberta dende o día 1 de xuño).

Hora da actividade: de 17.30 a 19.00 horas

Lugar da actividade: Parque forestal A Tomba, Pontevedra

Población á que vai dirixida: Familias.

Inscripcións: Preinscrición aberta desde o 2 de xuño

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

A música da natureza. Construcción de instrumentos musicais con elementos naturais en familia

Descrición: Actividade incluída dentro do programa "O monte é teu" para coñecer e gozar dos parques forestais do Concello de Pontevedra. Todas as actividades serán de balde sendo necesario preinscrición (aberta dende o día 1 de xuño).

Hora da actividade: de 11.00 a 13.00 horas

Lugar da actividade: Parque forestal Pontillón do Castro, Pontevedra.

Población á que vai dirixida: Familias.

Inscripcións: Preinscrición aberta desde o 2 de xuño [Actividade do Espírito Montuno - APUNTA-TE os eventos do Concello de Pontevedra](#)

**"Re-conectando". Pontillón do Castro, Verdu-
cido**

Descrición: O programa "Re-conectando" do Concello de Pontevedra consiste na realización de cinco rutas de dificultade media-baixa polas parroquias de Pontevedra nas que se traballará a conexión coa natureza, co grupo e cun mesmo. Ademais, realizarase unha práctica de ioga.

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

Lugar da actividade: Parque forestal Pontillón do Castro, Pontevedra.

Población á que vai dirixida: Maiores de 16 anos

Inscripción: Nos correos erikataracido@hotmail.com ou myriamvp_88@hotmail.com

Domingo 9 xuño

III Carmiña Carreira

Descrición: Proba deportiva en Marín por categorías segundo rango de idades e distancias, 10.6 km ou Mini-Carmiña 5,6km.

Hora da actividade: 10:00 horas

Lugar da actividade: A saída varia segundo as categorías, consultar o regulamento.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscripcións: [III Carmiña Carreira - Carreiras Galgas](#) Ata o domingo 2 de xuño. Recoméndase consultar o regulamento para ver as distintas categorías e os prezos de inscricións.

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Buscando o norte. Actividade de orientación con mapa.

Descrición: Actividade incluída dentro do programa "O monte é teu" para coñecer e gozar dos parques forestais do Concello de Pontevedra.

Hora da actividade: de 10.30 a 13.30 horas

Lugar da actividade: Parque forestal A Tomba

Población á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscripción: IPreinscrición aberta desde o 2 de xuño. [Actividade do Espírito Montuno](#) - APUNTATE os eventos do Concello de Pontevedra

Iniciación o Kayak

Descrición: Actividade incluída dentro do programa "O monte é teu" para coñecer e gozar dos parques forestais do Concello de Pontevedra. Todas as actividades serán de balde sendo necesario preinscrición.

Hora da actividade: de 11.00 a 13.30 horas

Lugar da actividade: Parque forestal Pontillón do Castro, Pontevedra

Población á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscripción: Preinscrición aberta desde o 2 de xuño [Actividade do Espírito Montuno](#) - APUNTATE os eventos do Concello de Pontevedra

Os xoguetes de sempre

Descrición: Actividade incluída dentro do programa "O monte é teu" para coñecer e gozar dos parques forestais do Concello de Pontevedra. Todas as actividades serán de balde sendo necesario preinscrición (aberta dende o día 2 de xuño).

Hora da actividade: de 11.00 a 13.00 horas

Lugar da actividade: Parque forestal Pontillón do Castro, Pontevedra

Población á que vai dirixida: Familias.

Inscripción: Preinscrición aberta desde o 2 de xuño [Actividade do Espírito Montuno](#) - APUNTATE os eventos do Concello de Pontevedra

Luns 10 xuño

Andainas da primavera

Descrición: Andainas semanais de 50 minutos, organizadas polo SAP Virxe da Peregrina.

Hora da actividade: 10:00 horas

Lugar da actividade: Saída xunto ó quiosco da ONCE (frente o Centro de Saúde Virxe da Peregrina).

Población á que vai dirixida: Poboación xeral.

Mejora tu atención y memoria con ejercicios de xadrez

Descrición: Sesión na que a través do xadrez se traballarán aspectos cognitivos como son a atención e a memoria.

Hora da actividade: 10.30 horas

Lugar da actividade: Online

Población á que vai dirixida: Poboación sénior

Inscripcións: Atención y memoria a través del xadrez ([canalsenior.es](#))

Educación emocional e sexual na familia

Descrición: Obradoiro impartido polo persoal técnico do Centro Quérote+ de Vigo.

Hora da actividade: de 17:00 a 18:30 horas

Lugar da actividade: Concello de Pontecaldelas.

Poboación á que vai dirixida: Familias e persoas con menores a cargo.

Inscripcións: No Concello de Pontecaldelas ou nos teléfonos 986 750 001 / 986 750 013 Ext. 4

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Primeiros auxilios. Uso do DESA.

Descrición: Obradoiro dirixido a adquirir coñecementos básicos sobre o manexo de situacións que requiran actuación de primeiros auxilios básicos.

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

Lugar da actividade: Asociación AMENCER Vilagarcía.

Poboación á que vai dirixida: Para persoas coadadoras e poboación en xeral

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

Martes 11 xuño

Falando de prevención. Charla sobre tabaquismo

Descrición: A Sede Local da Asociación Española Contra o Cancro en Bueu, en colaboración coa Concellería de Benestar Social, organizan o ciclo de charlas "Falando de prevención". Impartidos pola técnica de prevención da Asociación Española Contra o Cancro.

Hora da actividade: 17:00 horas

Lugar da actividade: Aula Multiusos do Centro Social do Mar en Bueu

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral

Apoio ás persoas con Dano Cerebral Adquirido

Continuación da xornada do 7 de xuño

Descrición: Capacitar ao persoal responsable da atención e coidado no fogar de persoas con dano cerebral para a súa atención específica

Hora da actividade: de 10:30 a 14:30 horas

Lugar da actividade: CIFP Fontecarmoa. Vilagarcía

Poboación á que vai dirixida: Persoal de axuda no fogar do Concello.

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

Curso Alimentación Terapéutica

Descrición: O fin de dito curso é introducir ás persoas participantes no mundo da fermentación caseira, un método de conservación tradicional que ofrece moitas posibilidades para transformar e crear alimentos superiores en nutrientes, desenvolver novos aromas e sabores, reducir o desperdicio orgánico e xerar unha maior conciencia de aproveitamento

Hora da actividade: de 16.30 a 19.30 horas

Lugar da actividade: Casa Rosada de Poio.

Población á que vai dirixida: Poboación en xeral, con preferencias para os empadroados no Concello de Poio.

Inscripcións: No teléfono 604 025 288

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Xoves 13 xuño

Apoio ás persoas con Dano Cerebral Adquirido

Continuación da xornada do 11 de xuño

Descrición: Capacitar ao persoal responsable da atención e coidado no fogar de persoas con dano cerebral para a súa atención específica

Hora da actividade: de 10:30 a 14:30 horas

Lugar da actividade: CIFP Fontecarmoa. Vilagarcía

Poboación á que vai dirixida: Persoal de axuda no fogar do concello.

Inscripcións: Actividades Formativas (sergas.es)

Curso Alimentación Terapéutica

Continuación da xornada do 11 de xuño

Descrición: O fin de dito curso é introducir ás persoas participantes no mundo da fermentación caseira, un método de conservación tradicional que ofrece moitas posibilidades para transformar e crear alimentos superiores en nutrientes, desenvolver novos aromas e sabores, reducir o desperdicio orgánico e xerar unha maior conciencia de aproveitamento

Hora da actividade: de 16.30 a 19.30 horas

Lugar da actividade: Casa Rosada de Poio.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral, con preferencias para os empadroados no Concello de Poio.

Inscripcións: No teléfono 604 025 288.

Juegos matemáticos en el móvil para estimular la mente

Descrición: Sesión na que se presentará unha forma diferente e eficiente de estimular a mente, a memoria e fomentar o manterse activos a través de xogos matemáticos.

Hora da actividade: 17:00 horas

Lugar da actividade: Semipresencial.

Población á que vai dirixida: Poboación sénior.

Inscrición: Prueba estos juegos matemáticos en tu móvil (canalsenior.es)

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Venres 14 xuño

Curso Alimentación Terapéutica

Continuación da xornada do 13 de xuño

Descrición: O fin de dito curso é introducir ás persoas participantes no mundo da fermentación caseira, un método de conservación tradicional que ofrece moitas posibilidades para transformar e crear alimentos superiores en nutrientes, desenvolver novos aromas e sabores, reducir o desperdicio orgánico e xerar unha maior conciencia de aproveitamento

Hora da actividade: de 16.30 a 19.30 horas

Lugar da actividade: Casa Rosada de Poio.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral, con preferencias para os empadroados no Concello de Poio.

Inscripcións: No teléfono 604 025 288.

Nos@s maiores. Mellor acompañad@s

Continuación da xornada do 7 de xuño

Descrición: Curso gratuíto de novas tecnoloxías para maiores de 65 anos. Abordaranse os temas: máquina de quendas do Concello e dos Centros de Saúde, caixeiro automático, app do Sergas e teléfono móbil.

Hora da actividade: de 10:00 a 12.30 horas

Lugar da actividade: Servizos Sociais do Concello de Ribadumia.

Poboación á que vai dirixida: Maiores de 65 anos.

Inscripcións: Nos Servizos Sociais do Concello de Ribadumia ou no teléfono 986 718 491

Sábado 15 xuño

A natureza como espacio creativo

Descrición: Actividade incluída dentro do programa "O monte é teu" para coñecer e gozar dos parques forestais do Concello de Pontevedra. Todas as actividades serán de balde sendo necesario preinscrición (aberta dende o día 8 de xuño).

Hora da actividade: de 11.30 a 13.00 horas

Lugar da actividade: Parque forestal A Fracha, Pontevedra

Población á que vai dirixida: Familias.

Inscrición: [Actividade do Espírito Montuno](#) - APUNTATE os eventos do Concello de Pontevedra

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Observando macroinvertebrados. Os pequenos habitantes dos ríos

Descrición: Actividade incluída dentro do programa "O monte é teu" para coñecer e gozar dos parques forestais do Concello de Pontevedra.

Hora da actividade: de 11.00 a 13.00 horas

Lugar da actividade: Parque forestal Pontillón do Castro, Pontevedra

Población á que vai dirixida: Familias.

Inscrición: Preinscrición aberta desde o 8 de xuño

[Actividade do Espírito Montuno](#) - APUNTATE os eventos do Concello de Pontevedra

Domingo 16 xuño

Observación solar

Descrición: Actividade incluída dentro do programa "O monte é teu" para coñecer e gozar dos parques forestais do Concello de Pontevedra.

Hora da actividade: de 12.00 a 14.00 horas

Lugar da actividade: Parque forestal A Tomba, Pontevedra

Población á que vai dirixida: Familias.

Inscrición: Preinscrición aberta desde o 9 de xuño

[Actividade do Espírito Montuno](#) - APUNTATE os eventos do Concello de Pontevedra

"Re-conectando". Parque forestal de A Tomba, Campaño.

Descrición: O programa "Re-conectando" do Concello de Pontevedra consiste na realización de cinco rutas de dificultade media-baixa polas parroquias de Pontevedra nas que se traballará a conexión coa natureza, co grupo e cun mesmo. Ademais, realizarase unha práctica de ioga.

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

Lugar da actividade: Parque forestal de A Tomba, Pontevedra.

Población á que vai dirixida: Maiores de 16 anos

Inscrición: Necesaria a preinscrición nos correos erikataracido@hotmail.com ou myriamvp_88@hotmail.com

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

PonteAndada Salguerial - Bora

Descrición: Andaina incluída no programa PonteAndada. Nesta etapa o recorrido a realizar será circular de dificultade media-baixa, que se completará o redor de 3h. Previo á saída os participantes realizarán un quecemento o ritmo de zumba.

Hora da actividade: 9.30 horas

Lugar da actividade: Saída Local Social do Salguerial.

Población á que vai dirixida: Poboación en xeral

Inscrición: no correo electrónico ponteandadas@gmail.com, no teléfono 625 482 636 ou de forma presencial na tenda "Naturcamiña" nas Galerías Peregrina nº3, Pontevedra. O custo da actividade é de 2€ para o seguro.

Luns 17 xuño

Andainas da primavera

Descrición: Andainas semanais de 50 minutos, organizadas polo SAP Virxe da Peregrina.

Hora da actividade: 10:00 horas

Lugar da actividade: Saída xunto ó quiosco da ONCE (fronte o Centro de Saúde Virxe da Peregrina).

Población á que vai dirixida: Poboación xeral.

Entrenamiento cognitivo a través del xadrez

Descrición: Sesión para descubrir como o xadrez pode ser un elemento interesante para poñer a proba nosas habilidades cognitivas. Nesta actividade se insistirá na planificación e no razoamento.

Hora da actividade: 10.30 horas

Lugar da actividade: Online.

Poboación á que vai dirixida: Poboación sénior.

Inscricións: Entrenamiento cognitivo a través del xadrez (canalsenior.es)

Martes 18 xuño

Curso Alimentación Terapéutica

Continuación da xornada do 14 de xuño

Descrición: O fin de dito curso é introducir ás persoas participantes no mundo da fermentación caseira, un método de conservación tradicional que ofrece moitas posibilidades para transformar e crear alimentos superiores en nutrientes, desenvolver novos aromas e sabores, reducir o desperdicio orgánico e xerar unha maior conciencia de aproveitamento

Hora da actividade: de 16.30 a 19.30 horas

Lugar da actividade: Casa Rosada de Poio.

Población á que vai dirixida: Poboación en xeral, con preferencias para os empadroados no Concello de Poio.

Inscricións: No teléfono 604 025 288.

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Xoves 20 xuño

Curso Alimentación Terapéutica

Continuación da xornada do 18 de xuño

Descrición: O fin de dito curso é introducir ás persoas participantes no mundo da fermentación caseira, un método de conservación tradicional que ofrece moitas posibilidades para transformar e crear alimentos superiores en nutrientes, desenvolver novos aromas e sabores, reducir o desperdicio orgánico e xerar unha maior conciencia de aproveitamento

Hora da actividade: de 16.30 a 19.30 horas

Lugar da actividade: Casa Rosada de Poio.

Población á que vai dirixida: Poboación en xeral, con preferencias para os empadroados no Concello de Poio.

Inscricións: No teléfono 604 025 288.

Venres 21 xuño

Preparación maternal na auga para o parto

Descrición: Actividade física na auga a cargo da Matrona do Centro de Saúde de Sanxenxo para xestantes a partir da semana 28. A actividade consta de exercicios aeróbicos, de forza e de relaxación que axudan as molestias propias do embarazo e á preparación ao parto.

Lugar da actividade: Piscina municipal de Sanxenxo

Poboación á que vai dirixida: Xestantes a partir da semana 28 de embarazo.

Inscricións: Na consulta da Matrona onde se firmará o consentimento informado e se ofrecerá máis información sobre a actividade.

Nos@s maiores. Mellor acompañad@s

Continuación da xornada do 14 de xuño

Descrición: Curso gratuíto de novas tecnoloxías para maiores de 65 anos. Abordaranse os temas: máquina de quendas do Concello e dos Centros de Saúde, caixeiro automático, app do Sergas e teléfono móbil.

Hora da actividade: de 10:00 a 12:30 horas

Lugar da actividade: Servizos Sociais do Concello de Ribadumia.

Poboación á que vai dirixida: Maiores de 65 anos.

Inscricións: Nos Servizos Sociais do Concello de Ribadumia ou no teléfono 986 718 491

Domingo 23 xuño

XXVII Marcha cicloturista Arousa

Descrición: Proba ciclista onde o percorrido e o custo da inscrición varía segundo a categoría.

Hora da actividade: 09:15 horas

Lugar da actividade: Saída do Pavillón polideportivo de Carril.

Población á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscrición: 26581 XXVII MARCHA CICLOTURISTA AROUSA (fgalegaciclismo.es)

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

"Re-conectando". Senda do río Almofrei, Bora

Descrición: O programa "Re-conectando" do Concello de Pontevedra consiste na realización de cinco rutas de dificultade media-baixa polas parroquias de Pontevedra nas que se traballará a conexión coa natureza, co grupo e cun mesmo. Ademais, realizarase unha práctica de ioga. Todas as actividades serán de balde sendo necesario preinscrición.

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

Lugar da actividade: Senda do río Almofrei

Población á que vai dirixida: Maiores de 16 anos

Inscrición: Necesaria a preinscrición nos correos erikataracido@hotmail.com ou myriamvp_88@hotmail.com

Luns 24 xuño

Andainas da primavera

Descrición: Andainas semanais de 50 minutos, organizadas polo SAP Virxe da Peregrina.

Hora da actividade: 10:00 horas

Lugar da actividade: Saída xunto ó quiosco da ONCE (fronte o Centro de Saúde Virxe da Peregrina).

Población á que vai dirixida: Poboación xeral

Martes 25 xuño

Sistema inmunitario: unha viaxe pola protección natural do teu corpo

Descrición: Nesta sesión abordarase que é o sistema inmunitario, máis alá da definición. Explicarase cal é o seu funcionamento, entendendo os pasos a seguir para protexerse de bacterias, virus, fungos e moito máis.

Hora da actividade: 10:30 horas

Lugar da actividade: Semipresencial.

Población á que vai dirixida: Poboación sénior.

Inscrición: Sistema inmunitario, un viaxe por la protección natural de tu cuerpo (canalsenior.es)

Venres 28 xuño

Nos@s maiores. Mellor acompañad@s

Continuación da xornada do 21 de xuño

Descrición: Curso gratuito de novas tecnoloxías para maiores de 65 anos. Abordaranse os temas: máquina de quendas do Concello e dos Centros de Saúde, caixeiro automático, app do Sergas e teléfono móbil.

Hora da actividade: de 10:00 a 12:30 horas

Lugar da actividade: Servizos Sociais do Concello de Ribadumia.

Poboación á que vai dirixida: Maiores de 65 anos.

Inscricións: Nos Servizos Sociais do Concello de Ribadumia ou no teléfono 986 718 491

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Domingo 30 xuño

PonteAndada Montuna – Monte Carrasco

Descrición: Andaina incluída no programa PonteAndada. Nesta etapa o percorrido a realizar será circular, de dificultade media-baixa, que se completará o redor de 3 horas. Previo á saída os participantes realizarán un quecemento o ritmo de zumba.

Hora da actividade: 9:30 horas

Lugar da actividade: Saída Pavillón do Monte Carrasco.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral

Inscricións: Hai dispoñible varias opcións para inscribirse: no correo electrónico ponteandadas@gmail.com, no teléfono 625 482 636 ou de forma presencial na tenda “Naturcamiña” nas Galerías Peregrina nº3, Pontevedra. O custo da actividade é de 2€ para o seguro.