



## MAÑÁ

| Obradoiro                                                                                                                                                                | Avellentamento Activo                                                                                                                                                                                      | Obradoiro                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obradoiro                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hixiene do sono</b><br><b>Asociación Adicam</b><br>Previa inscrición no Teléfono<br><b>986 307 158</b><br><b>Os luns 2,9 e 16</b><br>10:15 a 13:00<br><b>Gratuíta</b> | <b>Axilidade Mental I</b><br>Maiores de 65 anos<br>Empadroados en Vigo<br>Previa Inscrición<br>Concellería de Benestar Social<br>Concello de Vigo<br><b>Os Martes</b><br>10:15 a 11:45<br><b>Gratuíta</b>  | <b>loga Adaptado</b><br><b>Asociación Adicam</b><br>Previa incrición no Teléfono<br><b>986 307 158</b><br><b>Os Xoves</b><br>10:15 a 11:45<br><b>Gratuíta</b>                                                                                                                  | <b>Midfulness e Saúde Integrativa</b><br><b>José Manuel López</b><br>Máster en Midfulness e Terapeuta instrutor<br>Especialista en Trauma e intervención psicosocial<br><b>Os Venres</b><br>11:00 a 13:00<br><b>Gratuíta</b> |
|                                                                                                                                                                          | Avellentamento Activo                                                                                                                                                                                      | Atención Adicam                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                          | <b>Axilidade Mental II</b><br>Maiores de 65 anos<br>Empadroados en Vigo<br>Previa Inscrición<br>Concellería de Benestar Social<br>Concello de Vigo<br><b>Os Martes</b><br>11:45 a 13:15<br><b>Gratuíta</b> | <b>Atención Psicolóxica, Social</b><br><b>Laboral, Legal, Oncoestético, Nutrición</b><br><b>Asociación Adicam</b><br>Cita Previa no Teléfono<br><b>986 307 158</b><br><b>Luns, Martes e Xoves</b><br>Os Xoves tamén de tarde 17:15 a 20:15<br>10:15 a 13:15<br><b>Gratuíta</b> |                                                                                                                                                                                                                              |

## TARDE

| Obradoiro                                                                                                                                                                           | Avellentamento Activo                                                                                                                                                                            | Obradoiro                                                                                                                                                                     | Avellentamento Activo                                                                                                                                                                            | Avellentamento Activo                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>"Exercicio Físico Adaptado"</b><br><b>Asociación Adicam</b><br>Previa inscrición no Teléfono<br><b>986 307 158</b><br><b>Luns e Mércores</b><br>17:00 a 18:30<br><b>Gratuíta</b> | <b>Pilates I</b><br>Maiores de 65 anos<br>Empadroados en Vigo<br>Previa Inscrición<br>Concellería de Benestar Social<br>Concello de Vigo<br><b>Os Martes</b><br>17:15 a 18:15<br><b>Gratuíta</b> | <b>Preparar as citas médicas</b><br><b>Asociación Adicam</b><br>Previa inscrición no Teléfono<br><b>986 307 158</b><br><b>Xoves 26</b><br>17:15 a 20:00<br><b>Gratuíta</b>    | <b>Pilates II</b><br>Maiores de 65 anos<br>Empadroados en Vigo<br>Previa Inscrición<br>Concellería de Benestar Social<br>Concello de Vigo<br><b>Os Xoves</b><br>17:15 a 18:15<br><b>Gratuíta</b> | <b>Saúde e Diversión</b><br>Maiores de 65 anos<br>Empadroados en Vigo<br>Previa Inscrición<br>Concellería de Benestar Social<br>Concello de Vigo<br><b>Os Venres</b><br>17:15 a 18:15<br><b>Gratuíta</b> |
|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                  | Celebración                                                                                                                                                                   | Reunión                                                                                                                                                                                          | Obradoiro                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                  | <b>DANTEDI 2026</b><br>Presentador: Simone Negrín<br>(narrador oral, director, actor e formador)<br><b>Asoc. Ladante Vigo</b><br><b>Venres 27</b><br>19:00<br><b>Gratuíta</b> | <b>Club de lectura Amibros</b><br>Previa inscrición no Teléfono<br><b>697 361 406</b><br><b>2º e 4º Xoves de cada mes</b><br>18:30 a 20:30<br><b>Gratuíta</b>                                    | <b>Meditación adaptada</b><br><b>Asociación Adicam</b><br>Previa inscrición no Teléfono<br><b>986 307 158</b><br><b>Penúltimo venres do mes</b><br>18:30<br><b>Gratuíta</b>                              |