



PLAN COMUNITARIO
DE TEIS

FIGEIRO DE RECURSOS E ACTIVOS DE SAÚDE

Realizada por: Plan Comunitario de Teis
Coa colaboración de Fundación "la Caixa"



INDICE

1. PLAN COMUNITARIO DE TEIS

2. APOIO SOCIAL

- Comedor social
- Banco de Alimentos
- Unidades de Traballo Social (UTS)
- Organizacións Sociais e de Apoio Comunitario
- Organizacións de Apoio a Persoas con Adiccións
- Organizacións de Apoio Social, Familiar, Psicolóxico e Psiconeurolóxico
- Organizacións de Apoio á Vivenda
- Centros de Atención a Persoas Maiores

3. SAÚDE

4. EDUCACIÓN

5. DEPORTE

6. MEDIOAMBIENTE

7. LECER E CULTURA

8. CONGREGACIÓN RELIXIOSAS

9. SEGURIDADE PUBLICA

10. TRANSPORTE

P L A N C O M U N I T A R I O
D E T E I S

PLAN COMUNITARIO DE TEIS

O Plan Comunitario de Teis é unha entidade sen ánimo de lucro que actúa como unha coordinadora de barrio en Teis. O seu obxectivo principal é reunir a persoas, colectivos e asociacións de diversa índole, como Anpas, asociacións veciñais, deportivas, culturais e ambientais, para traballar conxuntamente na mellora da comunidade. Está dirixido á veciñanza e entidades do barrio de Teis interesados en participar activamente no desenvolvemento social, cultural e ambiental da comunidade.

Para conseguir o seu propósito, o Plan comunitario ven desenvolvendo o seu traballo e 2 liñas básicas de actuación:

- Como **coordinadora de Barrio**, activando as potencialidades do capital humano e comunitario, servindo de canle de comunicación e coordinación entre servizos, entidades e institucións e creando espazos para a participación e o traballo en rede real e efectivo a través das comisións e comités.
- A través dos **proxectos propios**, que nacen das necesidades detectadas e sentidas pola poboación e que tratan de dar resposta a aquelas que non están cubertas nen pola administración nen por outras entidades e/ou recursos. Estes proxectos cumpren coas características propias da metodoloxía comunitaria e a súa interrelación e interconexión. Son proxectos vivos, como a propia comunidade, polo que van variando e adaptándose ao longo de proceso e dependerán sempre das necesidades e decisións colectivamente consensuadas.

ÁREAS DE INTERVENCIÓN E PROXECTOS:

Saúde e Educación

- Prevenção de drogodependencias e outras condutas adictivas:

Prevenção e promoción de hábitos de vida saudable no ámbito escolar, familiar e comunitario.

- Guindastres

Apoio pedagóxico e lúdico-social a familias con menores de 6-14 anos en situación de risco.

- Non hai fronteiras!

Proxecto de desenvolvemento persoal con mulleres migrantes veciñas do barrio.

- Lusco Fusco

Promoción da saúde comunitaria coma factor de protección, que organice, coordine, optimice e mobilice recursos/accións.

Ocio e Tempo libre

- Actívate Xogando

Actividades lúdicas e de ocio vacacional, para nenos/as e mozos/as do barrio.

Urbanismo e Medioambiente

- Somos barrio, somos Teis

As veciñas e veciños, os colectivos, axentes sociais e recursos traballan conxuntamente por un Teis mellor.

Comité Técnico

Comité de Colectivos

Comité interANPAS

Comité de Saúde

- Proxecto socieducativo a través da natureza

Educación en hábitos de vida saudable e contacto coa natureza da contorna máis próxima: A Madroa

OS PROXECTOS ACTUALIZADOS RECENTEMENTE SON:

“Guindastres”:

É unha iniciativa socioeducativa. O seu obxectivo principal é proporcionar apoio integral—educativo, emocional, lúdico, comunitario e integrador a menores de entre 6 e 14 anos en situación de risco, así como ás súas familias, para responder eficazmente ás súas necesidades e promover o seu desenvolvemento persoal e social.

Este programa está dirixido a nenos e nenas de 6 a 14 anos residentes no barrio de Teis que se atopan en situación de vulnerabilidade, xunto coas súas familias. Busca fomentar o éxito escolar, estimular o desexo de aprender e achegar valores que permitan aos menores crecer como seres sociais responsables, solidarios e tolerantes.

- Apoio Socioeducativo: Reforzo escolar e acompañamento pedagóxico para favorecer o éxito académico dos menores.
- Actividades Lúdicas e Comunitarias: Organización de talleres, xogos e eventos que promovan a integración social e o desenvolvemento de habilidades interpersoais.
- Apoio Emocional: Asesoramento e seguimento para abordar aspectos emocionais e fortalecer o benestar psicolóxico dos nenos e as súas familias.

“Lusco Fusco”:

A promoción da saúde comunitaria preséntase como unha estratexia esencial para fomentar o benestar emocional de nenos, nenas e adolescentes en Teis. Este enfoque non só busca intervir directamente na poboación obxectivo, senón que tamén promove a coordinación e participación activa de institucións, servizos e a propia comunidade.

A intervención comunitaria convértese nunha ferramenta clave para deseñar e executar accións preventivas e de promoción da saúde. Isto implica, de forma imprescindible, un proceso de participación activa onde os propios destinatarios e a comunidade en xeral desempeñen un papel estratéxico.

Estratexias do Proxecto:

1. Espazos de diálogo e participación comunitaria: Crear foros que fomenten o intercambio de ideas, o diagnóstico de necesidades e a construción de solucións colectivas.
2. Talleres de autocuidado e saúde emocional: Realizar sesións formativas destinadas a mellorar as capacidades individuais para xestionar emocións e promover o benestar mental.
3. Creación de alianzas locais: Fortalecer a rede de apoio mediante colaboracións con asociacións, entidades locais e servizos comunitarios.

“Somos barrio, somos Teis”:

“Somos barrio, somos Teis” é un conxunto de accións coordinadas ante unha problemática común, nun barrio cunha elevada taxa de marxinalidade e a conflitividade social, aportando á sociedade un mecanismo de vertebración, cohesión e estruturación social.

Obxectivos:

- Repensar o barrio, desde a alianza entre administración-entidades-recursos-servizos
 - Mobilizar sinerxias para resolver as problemáticas do territorio.
 - Fortalecer factores protectores ambientais que permitan mitigar a exponenciación dos factores de risco, ou as condutas negativas que se deriven dos mesmos..
 - Xerar un cambio social positivo.
 - Ofrecer actividades de participación social, que atendan as necesidades reais da poboación.
-
- Enderezo: Rúa Coutadas Nº 59, 36207, Vigo.
 - Teléfono: 986 281 670 / 659 551 265
 - Correo: planteis@yahoo.es/info@planteis.org
 - Horario oficina: Luns a Venres 10:00 a 13:30
 - Facebook: [plancomunitario.deteis](https://www.facebook.com/plancomunitario.deteis)
 - Instagram: [plancomunitariodeteis](https://www.instagram.com/plancomunitariodeteis)
 - X: [PlanComunTeis](https://twitter.com/PlanComunTeis)
 - Linkedin: [Plan Teis](https://www.linkedin.com/company/Plan%20Teis)
 - Tiktok: [plancomunitariodeteis](https://www.tiktok.com/@plancomunitariodeteis)

A P O I O S O C I A L

E

C O M U N I T A R I O

COMEDOR SOCIAL

ONG Vida Digna: Comedor Social Teis

É un servizo solidario destinado a proporcionar alimentos diarios de maneira gratuíta a persoas e familias en situación de vulnerabilidade ou exclusión social. Este recurso forma parte do labor integral da ONG Vida Digna

- Enderezo: Calle Purificación Saavedra
- Horario: Activo solo fines de semana
- Correo: vidadignavigo@hotmail.com
- Teléfonos: 617 63 99 51/ 622 42 68 35

BANCO DE ALIMENTOS

FUNDACIÓN PROVINCIAL BANCO DE ALIMENTOS DE VIGO

So realizan colectas de alimentos en institucións educativas, centros comerciais, empresas e outras moi variadas. Operacións quilo, gran recollida solidaria. para as persoas que os necesitan.

- Enderezo: Avda. do Alcalde de Lavadores, 102, 36214, Vigo.
- Horario: Luns a Venres de 9:00 a 13:00.
- Teléfono: 986 263 022
- Correo: info@bancoalimentosvigo.org

UNIDADES DE TRABAJO SOCIAL (UTS)

UTS TEIS E UTS TRAVESÍA

As UTS ou Unidades de Trabajo Social son a "porta de entrada" ao Sistema de Servizos Sociais e ofrecen un Servizo de Información público, para toda a poboación, desde onde se facilita de forma profesional e confidencial, información sobre os servizos sociais, recursos e prestacións ao dispor das cidadás e cidadáns, así como os dereitos que teñen tanto a nivel individual como grupal.

Nelas valóranse as necesidades expostas, oriéntase aos recursos máis idóneos, intervindo profesionalmente cando as persoas así o demandan, cara a garantir unha atención persoal e social de calidade, ofrecendo:

- Información, valoración, diagnóstico e orientación á poboación no que respecta a os seus dereitos, recursos e intervencións sociais que lles poidan corresponder.
 - Proporcionando o Servizo de Axuda no Hogar, aloxamento alternativo, prestacións económicas e de emerxencia social.
 - Realizando actuacións preventivas das situacións de risco e necesidade social do conxunto da poboación, intervindo para conseguir a integración social.
-
- Enderezo: Dr. Corbal, 21 Bajo, Teis, 36207 Vigo
 - Teléfono: 986 273 606
 - Correo: ofi.teis@vigo.org
 - Horario: Luns a venres de 9:00 a 13:00

ORGANIZACIÓNS DE APOIO A PERSOAS CON ADICIÓNS

ALBORADA

Alborada é un centro especializado na atención biopsicosocial, flexible nas súas abordaxes, aínda que principalmente dirixido a persoas maiores de 16 anos principalmente con condutas adictivas.

Principais servizos e programas:

Unidade Ambulatoria

Dirixida a persoas con problemas de drogodependencia, céntrase na atención mediante consultas.

Acceso: Libre, cita previa a través do portal do SERGAS.

Contacto:

- C/ Isaac Peral nº8 baixo, 36201 Vigo, Pontevedra
- Teléfono: 986 22 48 48
- Correo: alborada@alborada.org

Comunidade Terapéutica

Programa residencial situado en Tomiño, deseñado para pacientes motivados e previamente desintoxicados.

Características:

Duración: 6 meses.

Prazas dispoñibles: 25.

Derivación: Unidades Asistenciais de Galicia (Nivel 2).

Contacto:

- C/ Piñeiro Rías, 36739 Tomiño, Pontevedra
- Teléfono: 986 63 34 03
- Correo: ct@alborada.org

Centro de Día

Programa semirresidencial para pacientes desintoxicados e motivados.

Obxectivo: Deshabitación e reintegración social.

Duración: 6 meses.

Horario: Luns a venres, de 9:00 a 14:00 e de 17:00 a 19:00 (venres ata as 14:00).

Capacidade: 15 prazas.

PROGRAMAS

Programas de Integración: Programa Verdear: Formación en agricultura ecolóxica, co obxectivo de fomentar emprego e integración en proxectos de hortos urbanos.

Programa Tarea: Servizo de orientación laboral e educativa.

Accións: Apoio ao estudo, preparación de exámenes oficiais, competencias clave.

Programa TSEO: Tratamento e prevención de adiccións ao xogo e novas tecnoloxías.

Obxectivo: Substitución de condutas adictivas por estilos de vida adaptativos.

Programas de Voluntariado e Formación: Voluntariado social con ACLAD, Concello de Vigo e Universidade de Vigo.

Programas Especiais: Intervención Penitenciaria: No Centro Penitenciario de A Lama.

Programa de Prevención de Alborada inclúe varios proxectos enfocados na prevención de condutas de risco entre os mozos, particularmente no que respecta ao consumo de substancias, adiccións e educación sexual.0. Poden solicitarse en : creative@alborada.org ou no tfno.666 500 70

Programa Adolescentes

Dentro do Programa de Adolescentes, a Fundación Alborada desenvolve varios proxectos e actividades enfocados na mellora da calidade de vida e o desenvolvemento integral dos mozos:

CENTRO DE DÍA DE ATENCIÓN AO MENOR ALBORADA:

O seu obxectivo principal é atender a menores con problemas de comportamento, sociais, académicos ou familiares. Este centro ofrece unha contorna estruturada e actividades socio-educativas para compensar carencias familiares, e está destinado a menores que requiren un programa intenso e especializado tras o fracaso de intervencións previas.

.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN AMBULATORIA CON ADOLESCENTES EN CONFLITO SOCIAL

É un programa gratuíto dirixido á poboación nova de entre 12 e 18 anos da área metropolitana de Vigo e cun perfil concreto que derivan os equipos técnicos do Servizo de Menores da Xunta de Galicia.

O tratamento desenvólvese nas actuais instalacións do Centro de Día de Atención ao Menor de Aclad Alborada.

As actividades que levan a cabo son: tratamento psicolóxico, intervención socioeducativa e realización de talleres específicos (individuais/grupais)

Horario con cita previa:

Luns e mércores de 9:00-21:00

Martes, xoves e venres de 9:00-20:00

ASVIDAL

A Asociación Viguesa de Alcohololoxía é unha entidade privada sen ánimo de lucro, constituída por un equipo multidisciplinario composto por unha educadora social, unha traballadora social, un médico, dúas psicólogas clínicas e unha administrativa.

A asociación ofrece unha Unidade Asistencial que traballa mediante derivación, proporcionando psicoterapia individual, familiar e en parella. Naqueles casos que requiren atención máis especializada, os usuarios son derivados aos programas sociais internos da entidade.

Cando se dá o alta aos pacientes, téntase que continúen nun programa de seguimento, xa que a asociación traballa en rede, asegurando un acompañamento constante e coordinado.

Ademais, a asociación dispón de programas sociais, médicos, psicolóxicos e asistenciais, enfocados á atención integral das persoas afectadas, promovendo a súa recuperación e benestar a longo prazo:

O **programa "Bolboreta"**, dirixido por unha educadora social, está orientado a un grupo de mulleres, tanto pacientes como familiares de pacientes, de forma anónima. O seu obxectivo é promover a incorporación social e laboral das participantes, cun enfoque desde a perspectiva feminista.

Doutra banda, o **programa "Redes"** está destinado a homes pacientes con deterioro cognitivo, abordando aspectos esenciais da vida diaria, como o coidado persoal e o lecer, co fin de mellorar a súa autonomía e calidade de vida.

- Enderezo: Escultor Gregorio Fernández, 8 Bajo - 36204 Vigo
- Teléfono: 986 226 269
- Correo electrónico: info@alcoholasvidal.com

Horario de atención:

- Luns, xoves e venres: 9:00 a 14:00
- Martes: 16:00 a 20:00

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS (GRUPO PASO A PASO)

É unha comunidade que reúne a persoas co obxectivo de compartir experiencias e estratexias para abordar e superar o problema do alcoholismo.

Non realizan investigacións sobre o alcoholismo, nin ofrece tratamentos médicos ou psiquiátricos. Tampouco apoia causas, nin proporciona certificacións, cartas de recomendación ou informes para institucións penais, xudiciais, empresariais ou sociais.

“O **programa de recuperación de A.A.**” está deseñado para axudar aos membros para estruturar o seu pensamento e xestionar emocións negativas, facilitando o seu proceso de recuperación. Os participantes asisten regularmente a reunións, onde intercambian coñecementos e reforzan a aplicación deste programa na súa vida cotiá.

A comunidade permite que calquera membro asista a reunións de A.A. en calquera parte, favorecendo así o acceso aos seus recursos en distintos contextos.

- Enderezo: Rúa da Dalia, s/n Barrio de las Flores (Cáritas), 36207 Vigo
- Reuniones: Luns e mércores ás 20:00
- Correo: area.1.galicia@gmail.com
- Teléfono: 646 645 119

ORGANIZACIÓNS DE APOIO SOCIAL, FAMILIAR E PSICOPEDAGÓXICO

FUNDACIÓN AMIGÓ

Esta fundación traballa en proxectos que apoian á infancia e adolescencia en risco de exclusión social, ademais de desenvolver programas de reintegración e orientación para mozas. O seu equipo está composto por un psicólogo, unha psicóloga e dúas educadoras sociais, quen xestiona tres proxectos activos de forma gratuíta e voluntaria:

Proxecto “Convivendo”:

Dirixido a persoas de 10 a 18 anos e enfocado na violencia filioparental, este programa require inscrición previa, aínda que tamén admite derivacións doutros profesionais. Cunha perspectiva sistémica, as actividades divídense en dúas áreas:

- Intervención: Sesións socioeducativas ou psicolóxicas, tanto con fillos como con pais; mediación familiar; e traballo grupal en “escolas de familias” e “talleres de adolescentes”.
- Prevención: Talleres dirixidos a estudantes, familias e profesionais para sensibilización e formación no ámbito da violencia filioparental..

Proxecto “Acompañando”:

Ofrece apoio psicoemocional e conexión con redes de recursos a mulleres con cargas familiares non compartidas, redes de apoio limitadas, vítimas de violencia de xénero ou con recursos socioeconómicos escasos. A participación é voluntaria, a través de contacto directo ou derivación profesional, e para asuntos urxentes pode usarse WhatsApp. As súas actividades inclúen:

Intervención psicosocial e Mediación: Orientación, información e ligazón con outros recursos e profesionais en casos específicos.

Proxecto “Desarrolla Vigo”:

Dirixido a mozos e mozas de 16 a 22 anos, este programa de acompañamento socioeducativo axuda aos participantes nos seus proxectos de vida e relacións persoais. Poden acceder directamente, a intervención realízase sen participación dos pais. O programa céntrase en avaliar as súas necesidades e conectalas con recursos adecuados. As actividades inclúen:

Intervención socioeducativa: Traballo cos mozos e mozas de forma individual ou en grupo.

Talleres: Actividades educativas para o alumnado en xeral.

A educadora social é a principal figura de referencia, pero inclúese a intervención do equipo psicolóxico segundo sexa necesario.

Enderezo: C/ Purificación-Saavedra, 15

- Teléfono: 692 698 665
- Correo: conviviendo.vigo@fundacionamigo.org

ASOCIACIÓN XARUMA

Xaruma é unha asociación de saúde mental. Traballa para ofrecer apoio integral a persoas con trastornos mentais e ás súas familias, promovendo a autonomía persoal e o benestar emocional.

Actualmente, o equipo da asociación está formado por: 1 Traballadora Social; 1 Educadora Social; 1 Auxiliar Sociosanitario; 1 Integrador Social; 1 Administrativa

As persoas poden chegar á asociación derivadas por traballadoras/é sociais ou profesionais de saúde ou por recomendacións informais de boca a boca. É necesario presentar un diagnóstico psiquiátrico e psicolóxico, acreditado mediante informes médicos para acceder aos servizos.

Tamén é posible colaborar como persoa voluntaria nos proxectos **“Naturalmente”** e **“Fiares”**.

Proxecto “Naturalmente”

Obxectivo: Fomentar a autonomía persoal de persoas maiores de 18 anos con trastornos mentais estables.

Modalidade: Actividades grupais planificadas tras unha atención individualizada.

Horario e lugar: Tardes de luns a sábado nun piso situado en Rúa Crisantemo 10, 1D.

Acceso: Voluntario e gratuíto, dirixido exclusivamente a persoas con trastornos mentais estables.

Proxecto “Fiares”

Dirixido a familias coidadoras, especialmente nais, aínda que está aberto a calquera persoa que desempeñe un rol de coidador/a.

Obxectivo: Brindar apoio emocional, actividades de lecer e formación para promover o benestar e o autocuidado dos/as coidadores.

Acceso: Require unha entrevista previa coa Educadora Social.

Actividades incluídas en “Fiares”:

- Espazo Nós Mesmas
- Espazo Lecer Saudable
- Espazo en Familia
- Aprender a Coidar(nos)
- Atención Individualizada e Acompañamentos non Fogar
- Informática e Xestións Administrativas

“Servizo de Traballo Social”

Obxectivo: Deseñar plans de actuación personalizados para atender as necesidades das persoas beneficiarias, xestionando os recursos máis adecuados.

Acceso: É necesario contactar coa asociación para concertar unha serie de entrevistas coa Traballadora Social, quen avaliará cada caso e elaborará un plan de intervención.

- Enderezo: Sanjurjo Badía,79. Centro Gárate, Teis/Rúa Torrecedeira, 66.
- Teléfono: 986127 949 / 698 142 158
- Correo electrónico: xarumaorg@gmail.com
- traballosocialxarumas@gmail.com (Trabaja Social)
- infoxaruma@gmail.com (Fiares)
- Horario chamadas: Luns a venres de 11.00 a 14:00 e de 16:00 a 17:30

FUNDACIÓN SANTA CRUZ

Centro de Inclusión Masculino

Dispón de 112 prazas e o custo do servizo depende da escala de Barthel e a participación é voluntaria ou por derivación.

- Está composto por una equipa interdisciplinaria: 2 traballadores/as sociais, 2 educadores/as sociais, 1 integradora social e 1 enfermeira.
- O equipo da área de Saúde realiza as súas funcións na farmacia do centro, autorizada por convenio co SERGAS para o abastecemento de medicamentos. Este equipo está formado por 1 supervisor, 2 DUE (Diplomados/as Universitarios/as en Enfermeiría) e 5 auxiliares
- Procedemento de ingreso:
 - Primeira toma de contacto: Chamada ou derivación.
 - Informe social: Evaluación inicial.
 - Valoración da equipa: Reunión para determinar si o perfil é adecuado.
 - Entrevista e decisión: Se é aceptado, realízase o ingreso.

Organízanse Talleres ocupacionais pola mañá e pola tarde, con actividades como macramé, carpintería, psicomotricidade, resina epoxy, arcilla polimérica, e conta cunha sala de cine.

- Programas destacados:
 - **“Embarríate”**: Programa de dinamización interxeracional en colaboración con colexios.
 - **“Competencias clave”**: Formación para o título da Xunta de Galicia en Silleda.
 - **“O arte de vivir”**: Proxecto artístico para traballar con materiais como telas, chapas e madeira.

Albergue Mixto

Perfís: Acéptanse persoas con ingresos inferiores ao ingreso mínimo vital.

Modalidade: Derivación, chamada ou presentación presencial. A estancia é de ata 10 noites con 15 días de carencia.

Capacidade: 32 prazas, xestionadas por un educador social.

Servizos: Roupeiro, lavandería, comedor, servizos básicos e un recurso de emerxencia (piso) mentres se tramitan solucións definitivas.

Asistencia adicional: Fomento da hixiene, apoio na creación de currículos e procura de vivenda.

En situacións críticas como ondas de frío, colabórase con Cruz Vermella e o Concello, xestionando aloxamentos en pensións.

- Enderezo: Avda. de Galicia, 160, 36216 Vigo
- Teléfono: 986 451 885
- Correo: hmdlep@hermanosmisioneros.org
- Horario: Luns a domingo de 7:00 a 22:00

FOGAR DE SANTA ISABEL

O centro de acollida e inclusión está dirixido a mulleres xestantes ou con fillos/as menores de dous anos que se atopen en situación de exclusión social. Este espazo, que conta con 17 prazas, ofrece servizos de maneira completamente gratuíta e acepta doazóns de aveños de maternidade para apoiar ás usuarias.

Perfil das beneficiarias: mulleres maiores de idade con autonomía, embarazadas ou con nenos/as menores de dous anos ao seu cargo. En casos de consumo de substancias, é indispensable que a usuaria estea en tratamento, mentres que, para situacións de violencia de xénero, esíxese que o risco sexa baixo.

Ingreso ao centro: pode realizarse por decisión voluntaria ou a través de derivacións xestionadas por dispositivos, asociacións e hospitais, tanto de Galicia como doutras rexións. Para formalizar o proceso de ingreso requírese:

- Informe elaborado polo organismo derivador
- entrevista, presencial ou telemática, na que se amplía a información e preséntase o recurso á usuaria.
- Valoración do equipo socioeducativo
- Comunicación da decisión tanto á persoa interesada como á entidade derivadora.

Tras o ingreso, deséñase un proxecto de intervención psicosocial personalizado, que se revisa de maneira quincenal. Este proxecto abarca áreas clave como:

- Documentación
- Economía
- Formación e emprego
- Saúde
- Relacións familiares e sociais
- Vivenda

Ademais, durante a estancia no centro, establécense prazos temporais iniciais, con posibilidade de prórroga na busca de evitar a institucionalización mediante a fixación de obxectivos a curto prazo.

A baixa do centro pode producirse por:

- Incumprimento dos obxectivos establecidos ou do regulamento interno
- Necesidade de derivar á usuaria a un centro especializado.

- Enderezo: Avenida años Doctor Corbal, 33, 36207 Vigo
- Teléfono: 986 376 427/664 661 650 (Whatsapp)
- Correo: centrosantaisabelvigo@gmail.com

CÁRITAS DIOCESANA TUI-VIGO

Forma parte da rede de Cáritas en España, desempeñando un papel fundamental na promoción humana e o desenvolvemento de persoas en situación de pobreza e exclusión social dentro da diocese de Tui-Vigo. O seu labor esténdese a través da coordinación das Cáritas parroquiais, que no caso da parroquia de Teis inclúen:

- Parroquia de San Salvador de Teis
- Parroquia da nosa Señora das Neves
- Parroquia de Santo Ignacio de Loyola
- Parroquia dos Xesuítas

A entidade conta cun equipo multidisciplinario conformado por 8 traballadoras sociais, 3 orientadoras laborais, unha avogada, dúas psicólogas, unha auxiliar, 3 administrativas e unha coordinadora xeral.

Áreas de Acción

Atención Primaria:

A atención primaria constitúe a primeira acollida ás persoas que acoden a Cáritas. No caso de vir derivadas das parroquias, existe un punto de atención na Parroquia da nosa Señora das Neves.

- Dúas traballadoras sociais realizan un primeiro filtro, e se as persoas cumpren o perfil, asisten a unha reunión informativa sobre os servizos de Cáritas.
- Os beneficiarios comprométense a participar polo menos unha vez ao mes, en horario de 9:30 a 13:30, na sede de Rúa García Barbón, de luns a venres.

Ofrécese axuda económica a través de vales, tarxetas e outros recursos. A atención pode ser por urxencia ou derivación.

Programas e Proxectos:

- **Programa de Saúde:**
 - Atención a persoas con VIH, adicións e outros problemas de saúde.
 - Xestión de medicamentos, metadona e acompañamento psicolóxico.
- **Emerxencia Social:**
 - Resposta inmediata a crisis económicas.
- **Grupos de Autoapoio:**
 - “Enrédate”: Dirixido a combatir a soidade, inclúe actividades como clube de lectura e grupos de autocoidado para persoas maiores.
- **Asesoría Xurídica:**
 - Servizo de atención legal dúas veces por semana, previa derivación.
- **Axencia de Localización de Emprego:**
 - Servizos de preorientación e vinculación laboral con empresas.
Atención de luns a xoves, de 10:00 a 13:00.
- **Programa de Infancia, Adolescencia e Familia:**
 - Sede en Ramón Nieto 393, liderado por unha traballadora social e unha psicóloga. Actividades de educación e mediación familiar.
- **Proxecto Clara:**
 - Iniciativa de vivenda destinada a mulleres con responsabilidades familiares, enfocada en fomentar a súa autonomía.
- **Proxecto Textil:**
 - Recollida e clasificación de roupa a través dunha empresa de reinserción. As pezas en bo estado destínanse a tendas solidarias ubicadas en Vialia, Florida 22 e Rúa Andalucía. A roupa non apta reutilízase ou recíclase de forma sostible.
- **Centro de Día de Menores:**
 - Atención a menores derivados pola Xunta. Ofrece alimentación, actividades educativas e acompañamento ata o regreso ao fogar.

- **Recollida de Mobles:**
 - Xestiónase o contacto entre quenes ofrecen e quenes necesitan mobles en bo estado.
- **Animación e Voluntariado:**
 - As persoas voluntarias asígnanse ás actividades según os seus perfís e capacidades, como apoio escolar, acompañamento a familias, idiomas, entre outros.
- **Círculos do Silencio:**
 - Reunións mensuais na Farola de Urzaiz ou Praza América para reflexionar sobre temas sociais. Celébranse o primeiro xoves de cada mes, de 20:00 a 20:30.
- **Talleres:**
 - Sobre alimentación, consumo responsable, racismo e coñecemento da contorna.

- Enderezo: Rúa García Barbón 104, 36201 Vigo, Pontevedra.
- Teléfono de Atención Primaria e Emprego: 900 70 10 72.
- WhatsApp para Donacións: 683 16 70 53.
- Correo Electrónico: caritas.cdtui-vigo@caritas.es.

Horario de Atención:

- Luns a Venres: 9:30 a 13:00.
- Emprego: Luns a xoves, de 10:00 a 13:00.

ORGANIZACIÓNS DE APOIO Á VIVENDA

PROVIVIENDA

Asociación sen ánimo de lucro que traballa para garantir o dereito a unha vivenda digna e adecuada, promovendo a inclusión social e loitando contra a exclusión residencial en España. O seu obxectivo principal é xestionar os recursos para facilitar o alugueiro alcanzable, ofrecendo apoio na procura de vivendas e mediación entre propietarios e inquilinos. Entre as súas actividades e programas destácanse:

“Plan Estratégico 2022-2025”: Provivienda deseñou un plan estratéxico para impulsar un modelo de provisión de vivenda alternativo: ético, social e non lucrativo, aliñado cos principios da economía social e solidaria. Este plan busca ofrecer vivendas que cambien vidas e cren comunidade.

Proxecto "Raizar”: Axudar ás persoas que conseguiron acceder a unha vivenda estable a través de Provivienda, apoiándoas na integración sociolaboral. Créanse itinerarios personalizados de inserción laboral para garantir que as persoas se manteñan nas súas vivendas, promovendo a súa autonomía económica e estabilidade residencial.

Programa "Saudade", ofrécese apoio psicolóxico a través de talleres adaptados ás necesidades da infancia e adolescencia nalgúns dos centros educativos do barrio de Teis. Son servizos de carácter gratuíto para previr problemas de saúde mental e acompañar psicolóxica e psicosocialmente.

“Proxecto de Inserción Sociolaboral”: O seu obxectivo é facilitar a inserción laboral de persoas que foron acollidas nos seus programas de vivenda. O proxecto inclúe a mellora da empregabilidade dos usuarios mediante formación específica e asesoramento individualizado. Dirixido a persoas en situación de vulnerabilidade, buscando unha integración plena na sociedade a través do emprego.

“Programa de Acompañamento Social”: O seu obxectivo é brindar apoio a persoas que foron recolocadas en vivendas para asegurar a súa integración social. Baixo un acompañamento e seguimento para que as persoas non só atopen un lugar onde vivir, senón que tamén poidan integrarse e mellorar as súas condicións de vida.

“Proxecto de Mediación e Asesoramento en Vivenda”: Resolución problemas de convivencia, falta de pagamentos de alugueiro e dificultades legais relacionadas coa vivenda. Ofrécese mediación para resolver disputas entre arrendadores e inquilinos, e tamén orientación en temas legais sobre a vivenda.

- Enderezo: Sanjurjo Badía, 107 Bajo, Teis, 36207 Vigo
- Teléfono: 986 519 106
- Correo: provivienda@provivienda.org
- Horario: Luns a xoves de 9:00 a 18:00; venres de 9:00 a 15:00

CENTROS E PROGRAMAS DE ATENCIÓN A PERSOAS MAIORES

CENTRO DE ATENCIÓN DIURNA A PERSOAS MAIORES “ATALAIA”

O centro conta cun equipo formado por cinco gerocultoras, unha persoa de servizos xerais, unha traballadora social, unha educadora social e unha psicóloga. Dispón de 25 prazas e require unha valoración previa do grao de dependencia.

Está dirixido a persoas maiores de 65 anos con diversidade funcional física ou psicolóxica. O obxectivo principal é fomentar a autonomía persoal respectando a identidade individual de cada usuario.

Desenvólvense actividades deseñadas para promover a socialización, a memoria, a atención e as habilidades cognitivas. Estas accións inclúen:

1. Actividades de expresión plástica: **"Mans Creativas"**.
2. **Programas interxeracionais**: Colaboracións con centros educativos para fomentar unha perspectiva comunitaria.
3. Psicomotricidade: **"Programa de movemento"**, que inclúe saídas, xogos tradicionais, cachibol, actividades con globos, entre outros.
4. **Programa musical**: Educación musical, coro, teatro...
5. **Programa de cociña**: Preparación de alimentos e sobremesas, así como actividades relacionadas con hortas en macetas.
6. apoio ás familias cuidadoras mediante asesoramento de recursos, apoio emocional e atención personalizada.
7. visitas culturais e recreativas, como paseos pola praia ou excursións.

- Enderezo: Avda D^a Fermina N^o 5 - Teis, 36207 Vigo (Pontevedra)
- Teléfono: 886 90 70 04
- Correo electrónico: vigo.consortio@igualdadebenestar.org
- Horario: Días lectivos, de 8:30 a 18:30.

COIDADORES DE BARRIO

É un Programa do Servizo de Benestar Social; un servizo que, con carácter voluntario, presta o Concello de Vigo coa finalidade de mellorar a calidade de vida das persoas en situación de vulnerabilidade por distintas razóns (enfermidade, mobilidade, saúde mental, etc.); en especial das persoas maiores con dificultades para realizar de forma autónoma as súas actividades na rúa, facilitándolles a integración no seu contorno, evitando o risco de exclusión social e as indesexadas situacións de reclusión na propia vivenda.

Requisitos de acceso:

- Persoas empadroadas no Concello de Vigo, en situación ou risco de vulnerabilidade (en especial, as persoas maiores) que teñan dificultades, físicas ou psíquicas, para levar a cabo por sí mesmas algunha/s das súas actividades cotiás fóra da casa.
- Presentar a correspondente solicitude no rexistro do Concello.
- Informe de valoración profesional acreditativo da idoneidade do recurso.
- Aceptación voluntaria do servizo por parte da persoa usuaria ou do/a representante legal.

i

Horario de prestación dos servizos: durante todo o ano, de luns a venres e en horario de mañá e tarde, de 9:30 a 14:30 horas e de 15 a 20 horas.

GRANDES VECIÑOS

É un programa da Fundación Grandes Amigos (ONG de voluntariado, de ámbito estatal), para acompañamento ás persoas maiores en risco ou situación de soidade.

Ao redor da persoa maior que empeza a sentirse soa, créase unha rede de 3 ou 4 veciños do mesmo barrio para que entre todos compartan actividades: quedar para tomar algo, facer xuntos recados, ir ao teatro, telefonarse... mesmo intercambiarse favores como outrora (regar as plantas ou recoller o correo). Estes grupos, á súa vez, quedan con participantes de Grandes Veciños do mesma veciñanza para ampliar o círculo veciñal.

- Tfno: 635687040/ 687961635
- Correo electrónico: vigo@amigosdelosmayores.org

COLECTIVOS VECIÑAIS

ASOCIACION DE VECIÑOS DE TEIS

Esta formado por unha xunta directiva e contan con 600 socios. O proceso de socio está aberto a calquera persoa socia ou non. Ao apuntarse a cota é de 20€ anuais. En abril realízase unha asemblea anual.

Nesta asociación realízanse varias excursións durante o ano, ademais de celebrar festividades como o entroido, a Festa do Socio, o Magosto...

Os cursos que se realizan este 2024-2025 organizados semanalmente:

LUNS:

- Mañá:
 - Canta Con Nos: 11:00 - 12:30 (De balde).
- Tarde:
 - Memoria: 17:00 - 18:30 (12€ para soci@s; 3€ máis para non soci@s).
 - Baile (Zumba):19:00 - 20:00 e 20:30 - 21:30. (1 día 18€ soci@s; 2 días 25€ soci@s ;3€ máis para non soci@s).
 - Flex Body: 20:00 - 20:30 y 21:30 - 22:00.(1 día 10€; 2 días 15€ soci@s; 3€ máis para non soci@s).

MARTES:

- Mañá:
 - Memoria: 10:00 - 11:30 (12€ para soci@s; 3€ máis para non soci@s).
- Tarde:
 - Pintura: 16:30 - 19:00 (25€ para soci@s; 3€ máis para non soci@s).
 - Ioga: 20:30 - 22:00 (25€ para soci@s; 3€ máis para non soci@s).

MÉRCORES:

- Mañá:
 - Pilates:10:00 - 11:00 y 11:00 - 12:00 (1 día 10€ soci@s; 2 días 15€ soci@s (3€ máis para non soci@s)).
- Tarde:
 - Bolillos: 17:00 - 19:00.
 - Baile (Zumba): 19:00 - 20:00. (1 día 18€ soci@s; 2 días 25€ soci@s (3€ máis para non soci@s)).
 - Flex Body: 20:30 - 21:30. (1 día 10€; 2 días 15€ soci@s(3€ máis para non soci@s))

XOVES:

- Mañá:
 - Memoria: 10:00 - 11:30. (12€ para soci@s; 3€ máis para non soci@s).
- Tarde:
 - Coiro: 16:30 - 18:30. (20€ para soci@s; 3€ máis para non soci@s).
 - Gaita: 18:45 - 19:45. (20€ para soci@s; 3€ máis para non soci@s).
 - Percusión: 19:45 - 20:45.(20€ para soci@s; 3€ máis para non soci@s).

VENRES:

- Mañá:
 - Pilates:10:00 - 11:00 y 11:00 - 12:00 (1 día 10€ soci@s y 2 días 15€ soci@s (3€ máis para non soci@s)).
- Tarde:
 - Calceta: 17:00 - 18:30 (13€ para soci@s; 3€ máis para non soci@s)

- Enderezo: Gerardo Campos Ramos, 2 - TEIS - 36207 - Vigo (Pontevedra)
- Horario: Luns a Venres de 17:00 a 20:00.
- Telefono: 986 261 289/698 18 54 60
- Web:www.avteis.org
- Correo: avvteis@hotmail.com
- Facebook: teisveciños

MARINETEA

Marinetea é unha asociación que agrupa a antigos alumnos e persoal vinculado á Escola de Transmisións e Electricidade da Armada (ETEA) en Vigo.

O seu obxectivo principal é manter e fortalecer os lazos entre os seus membros, preservar a memoria histórica da ETEA e promover actividades culturais e sociais relacionadas coa vida naval. A asociación está dirixida a exalumnos, exmiembros do persoal e calquera persoa interesada na historia e legado da ETEA. Para formar parte de Marinetea, os interesados poden poñerse en contacto coa asociación a través do seu sitio web oficial.

Desenvolve diversas actividades e programas para os seus membros e a comunidade, entre as que destacan:

- **Encontros Anuais:** En xuño de 2024, celebrouse o seu 21º encontro anual coa participación de 125 socios.
 - **Visitas Institucionais:** A asociación organiza visitas a autoridades e entidades.
 - **Exposicións Históricas:** Marinetea traballa na creación dunha exposición histórica permanente sobre a ETEA, co obxectivo de preservar e difundir o seu legado entre as novas xeracións.
 - **Actividades Culturais e Recreativas:** A asociación participa en eventos como a festividade da Virxe do Carmen e organiza visitas a buques da Armada, fortalecendo os lazos coa tradición naval.
-
- **Enderezo:** Avda. La Marina Española, s/n, 36207 Vigo
 - **Teléfono:** 695 971 911
 - **Correo:** marinetea@marinetea.com

S A Ú D E

CENTRO DE SAÚDE DE TEIS

O modelo do Sistema Público de Saúde de Galicia establece que a atención esencial da saúde é prestada polo nivel de Atención primaria nos Centros de saúde ou Consultorios, situados preto do lugar de residencia da cidadanía.

A medicina xeral ou de familia está ao alcance de todos os individuos e familias galegas para resolver problemas de saúde comúns, realizar actividades preventivas e garantir a atención integral e continuada dos pacientes.

A Atención primaria é proporcionada por un equipo de diferentes especialidades e disciplinas, tales como, a medicina de familia, a enfermería, a pediatría, a farmacia, a odontoloxía ou a fisioterapia.

O seu obxectivo é atender os problemas de saúde desde unha perspectiva integral, continua e próxima ao domicilio dos pacientes.

SERVIZOS BASICOS

- Medicina xeral e de familia
- Pediatría
- Enfermería
- Auxiliar enfermería
- Celador
- Función Administrativa

SERVIZOS DE APOIO

- Odontoloxía
- Hixiene bucodental
- Nutrición
- Traballo social
- Matrona
- Farmacéutica

CARTEIRA DE SERVIZOS EN ATENCIÓN PRIMARIA

A Atención primaria realiza actividades de promoción da saúde, vixilancia e información, diagnóstico e tratamento.

As prestacións ofrecidas recóllense no que se denomina Carteira de Servizos:

ATENCIÓN PEDIÁTRICA

- Vacinacións infantís de 0 a 14 anos
- Programa do neno san:
- Revisións de 0 a 23 meses
- Revisións de 2 a 5 anos
- Revisións de 6 a 14 anos
- Educación para a saúde
- Saúde bucodental

ATENCIÓN A ADULTOS E ANCIÁNS

- Vacinacións (gripe, tétanos, hepatite «b» a grupos de risco)
- Prevención de enfermidades cardiovasculares
- Atención a pacientes crónicos: hipertensión arterial
- Atención a pacientes crónicos: diabete
- Atención a pacientes crónicos: EPOC
- Atención a pacientes crónicos: obesidade e hipercolesterolemia
- Atención a pacientes con VIH SIDA
- Educación para a saúde a grupos de pacientes crónicos: diabete
- Educación para a saúde a outros grupos
- Atención domiciliaria a pacientes inmobilizados (Enfermería e Traballo Social)
- Atención a pacientes terminais
- Atención ao consumidor excesivo de alcol

ATENCIÓN Á MULLER

- Captación e valoración da muller embarazada
- Seguimento da muller embarazada
- Preparación ao parto
- Visita no primeiro mes postparto
- Información e seguimento de métodos anticonceptivos
- Vacinación da rubéola
- Diagnóstico precoz do cancro de cérviz
- Diagnóstico precoz do cancro endometrio
- Diagnóstico precoz do cancro de mama
- Atención á muller no climaterio

ATENCIÓN Á SAÚDE BUCODENTAL

- Poboación infantil de 0 a 14 anos:
 - Información e educación en materia de hixiene e saúde bucodental
 - Detección precoz da mala oclusión
 - Aplicación profesional tópica de flúor
 - Colocación de selaxes en fisuras-
 - Obturación de carie simple en dentes permanentes •
- Adultos e grupos de risco:
 - Información e educación en materia de hixiene e saúde bucodental
 - Exploración preventiva da cavidade oral
- Xestantes:
 - Exploracións preventivas da cavidade oral
 - Educación para a saúde bucodental
 - Limpeza
- Poboación xeral:
 - Tratamento dos procesos agudos odontolóxicos e das urxencias

FISIOTERAPIA

-Tratamentos fisioterápicos básicos: Atención primaria non C. Saúde Lavadores

-Fisioterapeuta comunitaria

CONSULTA DE MNEUMOLOXÍA

TRABALLO SOCIAL

ESTRUTURA DO CENTRO

Planta 0:

Sala para actividades maternais preparto, talleres, cursos..

Urxencias (Fondo Esquerda)

Laboratorio (Fondo Dereita)

Pediatría (Fondo Recto)

Planta 1:

DESPACHO: Tres de medicina, tres en enfermería, unha matrona, unha traballadora social que comparte despacho dúas tardes á semana coa nutricionista

Planta 2:

DESPACHO: Catro de medicina e catro de enfermería.

Planta 3:

DESPACHO: Dous de medicina, dúas de enfermería, un despacho polivalente, unha farmacéutica, unha odontóloga, e un higienista bucal.

Planta 4:

Sen acceso ao público: Sala de xuntas de persoal.

- Enderezo: Ángela Iglesias Rebollar, s/n,TEIS ,36216, Vigo (Pontevedra)
- Teléfono: 986 374 229/986 378 437 (Cita previa)
- Horario: Luns a Venres de 8:00 a 21:00.

Líñas de autobús Vitrasa: 5B, 17, y C3D

CENTRO DE SAÚDE DE BEIRAMAR

É unha instalación sanitaria pública. Este centro forma parte do Servizo Galego de Saúde (Sergas) e ofrece unha ampla gama de servizos médicos e de atención primaria á poboación da zona.

Servizos que ofrece:

O Centro de Saúde de Beiramar proporciona servizos de atención primaria aos pacientes, o que inclúe atención médica xeral, pediatría, enfermería e atención á saúde mental. Ademais, tamén ofrece servizos especializados, como consultas de xinecoloxía, atención á muller, prevención e control de enfermidades crónicas, e programas de vacinación.

Atención á saúde comunitaria:

Este centro ten un enfoque integral, proporcionando non só asistencia médica individual, senón tamén programas de saúde comunitaria, que promoven hábitos saudables e prevención de enfermidades. Ademais, realízanse campañas de sensibilización e actividades orientadas a mellorar a saúde da poboación en xeral.

- Enderezo: Rúa Rosalía de Castro, 21-23, 36206, Vigo
- Telefono: 986 416 226 / 986 418 888 (Cita previa)
- Horario: Luns a Venres de 8:00 a 21:00

Líñas de Vitrasa: Líña 10, 11, C3, A, 5A, 5B 15C, 15B,

Ademais as líñas 6, 9B, 28, 3C, XG81734, C1, H1, N4 teñen paradas preto ao centro de saúde.

HOSPITAIS

HOSPITAL ÁLVARO CUNQUEIRO

Hospital dirixido á hospitalización de altos requirimentos diagnósticos e terapéuticos, coidados e cirurxías complexas. Servizos exclusivos de referencia para toda a poboación: Urgencias, Área materna-infantil, Unidades de Coidados Intensivos e de Reanimación, Diálise, Hospital de Día Oncohematolóxico, Hemodinámica, Cirurxía Cardíaca, Cirurxía Torácica, Neurocirugía, Radioloxía Intervencionista...

Principais recursos:

- Camas: 922
- Consultorios: 160
- Gabinetes: 60
- Quirófanos: 24
- Coidados Críticos: 116 postos de Recuperación postanestésica, Espertares e UCIs
- Hospitais de Día: 124 postos en Oncohematoloxía, Pediatría, Diálise e Obstetricia
- UTPR (Unidade de Traballo, Preparación e Recuperación do Parto): 12

Equipos de alta tecnoloxía:

- Resonancias Magnéticas: 3
- Salas TAC: 4
- 1 TAC de 128 cortes
- 2 TACs de 64 cortes
- 1 TAC de 16 cortes

Salas de Radioloxía Intervencionista: 2

- 1 Sala de Dobre Arco
- 1 Sala dun Arco
- Arcos dixitais: 2

Quirófanos híbridos:

- 1 con Sala Vascular
- 1 con TAC

Equipos de cirurxía robótica: Da Vinci y Mako

Ecógrafos de altas prestacións: 5

Centro de Crisis 24h para asistencia a Víctimas de violencia Sexual de Vigo.

Atención a mulleres dende 15 anos en adiante que sofren ou sufreron algún tipo de agresión sexual. Non é necesaria a interposición de denuncia . Servizo de asistencia e acompañamento á vítima e familiares, contan no equipo con psicóloga, traballadora social e asesora xurídica. Servizo é de 24 horas os 365 días do ano,

- O servizo atópase na 3ª planta, sendo o mellor acceso pola entrada de urxencias pediátricas.
- Teléfono:
 - Administración/Principal: 986 217932/31
 - Asesora Xurídica - Coordinadora: 986 217933 (ext. 515933) /
 - Móvil 647 358 454
- Correo E.- centrodecrise.vigo@xunta.gal

Servizos Non Asistenciais no Hospital Álvaro Cunqueiro

- Aparcadoiro:
 - O hospital Álvaro Cunqueiro conta con aparcamento público, dispoñible tanto na zona de Urxencias como nas plantas -2 e -3. As entradas para vehículos están situadas no vial de Consultas Externas, e os ascensores conectan estas áreas coas consultas e as unidades de hospitalización. (Velas A, C y E).
- Cafetarías “APeTéCeMe”:
 - As cafetarías están situadas na Planta 0 (Vela C e Consultas Externas) e na Planta -1.
 - Teléfono: 886 602 017

- Aula Hospitalaria

A Escola do Hospital presta os servizos da aula Hospitalaria e da Atención Educativa Domiciliaria. Así, o equipo docente ofrece apoio educativo a pacientes pediátricos que non poden asistir aos seus centros educativos ordinarios por razóns de saúde.

- A aula Hospitalaria atópase na planta 3ª, corredor de Pediatría entre as ás E-F.
 - Teléfono: 986 825453 (horario de atención: de 9:00 a 10:00 e de 13:00 a 14:00)
 - Correo electrónico: ah.alvarocunqueiro@edu.xunta.gal
-
- *Espazo de Lecer Infantil:*
 - Na Planta 0, Vela B, o espazo de lecer está destinado a nenes de 4 a 12 anos.
 - Teléfono: 677 457 636
 - Horario: Venres de 16:00 a 21:00; sábados, domingos e festivos de 11:00 a 21:00
 - Rexistro Civil para Recentemente Nados:
 - Este servizo atópase na Planta 4ª, Vela F, facilitando os trámites para o rexistro dos recentemente nados no hospital.
 - Teléfono: 986 825 009
 - Senda Biosaudable do Hospital Álvaro Cunqueiro
 - Trátase dun roteiro de dificultade baixa, de aproximadamente 2 quilómetros e cunha duración de menos de 30 minutos.
-
- Enderezo: Estrada de Clara Campoamor, 341, 36312 Vigo, Pontevedra
 - Teléfono: 986 81 11 11.

LIÑAS DE BUS CON PARADA NO HOSPITAL:

Frecuencia media entre liñas laborais: 15 minutos

- Laborais: H, H1, H2, H3, L6, L12B, L18H, L27
- Sábados, Domingos e Festivos: H2, L12B

HOSPITAL MEIXOEIRO

Hospital dirixido á hospitalización de pacientes con requirimentos diagnósticos e terapéuticos baixos e intermedios, e cirurxías sen ingreso ou de curta estancia.

Servizos en exclusiva, de referencia para toda a poboación: Radioterapia, Unidade de Mama, Dermatoloxía, Reumatoloxía, Xeriatría, Alergoloxía, Oftalmoloxía, Endocrinoloxía, Coidados paliativos, Unidade da Dor, Medicamento Nuclear (PET), Unidade de referencia para procesos infecciosos (*Ébola), Laboratorio central (CORE) e Central de Esterilización.

Principais recursos

- Camas: 347
- Quirófanos: 12
- Salas de cirurxía menor: 2
- Equipos de Alta tecnoloxía:
 - 1 Resonancia magnética
 - 2 Salas TAC (1 TAC de 64 cortes e un TAC de Planificación RT)
 - 4 Aceleradores lineais
 - 1 PET-CT
 - 1 Mamógrafo 3D con tomosíntese
 - 1 Mesa de biopsia prona
 - 2 Ecógrafos de altas prestacións

Servizos non asistenciales del Hospital Meixoeiro

- Cafetería Oh'Vigo: Enfrente do edificio de Hospitalización
 - Teléfono: 986 814 589
- Capela católica: Planta 2ª

DISTRIBUCIÓN POR PLANTAS DO HOSPITAL:

Planta 7: Unidade de Coidados Paliativos; Medicina Interna

Planta 6: Holter

Planta 5: Electromiograma

Planta 2: Atención ao Paciente; Asociacións de Pacientes; Capela; Medicina Preventiva; Neurorrehabilitación: Lesionados Medulares; Radioterapia
Consultas: Endocrinoloxía, Oftalmoloxía e Xeriatria

Planta 1: UCMA (Unidad de Ciruxía Maior Ambulatoria); Unidade da Dor;
Dirección do Hospital; Consultas: Alergoloxía, Dermatoloxía e Hospital de Día.
Unidade de Patoloxía de Mama; Rehabilitación; Medicina Nuclear; Farmacia;
Esterilización; Microbioloxía

Planta 0: Información e Admisión; Persoal; Radiodiagnóstico; Laboratorio;
Banco de Sange; Resonancia Magnética; Unidade de Demencias; Test de
Alento e Curvas de Glucosa; Rexistro; Consultas: Rehabilitación,
Traumatoloxía, Reumatoloxía, Medicina Interna, Anestesioloxía, Extraccións e
Electrocardiograma

- Enderezo: Estrada do Meixoeiro, s/n, 36214 Vigo, Pontevedra
- Teléfono: 986 81 11 11.

LIÑAS CON PARADA NO HOSPITAL MEIXOEIRO:

Frecuencia media entre liñas (laborais): 9 minutos

- Laborais: L12A, L12B, L13, L15B, L31
- Sábados: L12A, L12B, L15B, L15C, L31
- Domingos e Festivos: L12B, L15C, L31

HOSPITAL NICOLÁS PEÑA

Dedícase fundamentalmente á atención psiquiátrica dos pacientes crónicos e ás prestacións ambulatorias de psiquiatría.

Distribución de espazos no Hospital Nicolás Peña

Á curta:

- Planta 4: Instalacións
- Planta 3: Hospitalización Psiquiatría Crónicos (Coidados Especiais) e Despachos Médicos
- Planta 2: Hospitalización Psiquiatría Crónicos (Rehabilitación PSQ 2), Supervisión Xeral e Traballadores Sociais
- Planta 1: Seguridade, Rehabilitación, Unidade de Tuberculose e Inventario
- Planta 0: Vestiarios, Capela, Arquivo de Historias Clínicas e Subministracións
- Planta -1: Sala de Autopsias e Mortuorio

Á curta:

- Planta 4: Instalacións
- Planta 3: Hospitalización Psiquiatría Crónicos (Unidade Residencial)
- Planta 2: Hospitalización Psiquiatría Crónicos (Rehabilitación PSQ 1)
- Planta 1: Biblioteca, Admisión e Radioloxía
- Planta 0: Farmacia, Aula, Sala de Xuntas e Despachos Administrativos
- Planta -1: Almacéns, Cociña, Mantemento, Central de Comunicacións, Grupo Electrónico e Central Eléctrica

- Enderezo: Avenida das Camelias, 109, 36211 Vigo, Pontevedra.
- Teléfono: 986 81 11 11.

Para chegar ao Hospital Nicolás Peña en Vigo mediante transporte público, podes utilizar as seguintes liñas de autobús:

- Liñas principais: 10, 29, 4A, A, C1, C3, D e XG883B.

Paradas preto do hospital: Algunhas paradas próximas son Rúa de Álvaro Cunqueiro 30, Rúa de Barcelona 64, e Rúa do Pintor Laxeiro 4

PAC VIGO (PUNTO DE ATENCIÓN CONTINUADA)

Os Puntos de Atención Continuada son un recurso do Servizo Galego de Saúde orientado a garantir unha asistencia sanitaria permanente e ininterrompida, para poder atender en calquera momento as demandas asistenciais que puidesen producirse.

Profesionais do Servizo

- Persoal Facultativo: 15 médicos/as
- Persoal de Enfermería: 14 enfermeiras/os Persoal
- Non Sanitario: 8 persoal non sanitario

Centros de Saúde de referencia:

C.S. Beiramar; C.S. Rosalía de Castro; C.S. Casco Vello; C.S. Coia; C.S. Pintor Colmeiro; C.S. Nicolás Peña C.S. Rúa Cuba; C.S. Coruxo; C.S. Bolivia; C.S. A Doblada; C.S. Lavadores; C.S. López Mora; C.S. Matamá; C.S. San Paio de Navia; C.S. SárdoÁRDOMA; C.S. Bembrive; C.S. Teis.

- Enderezo: Calle Pizarro, nº 22, 36204 Vigo (Centro Integral de Salud Taboada Leal)
- Contacto: 986 471 233
- Horario
 - De luns a venres só en horario de tarde para os centros que non abren de tarde ou só cando o centro de saúde pecha.
 - No caso de Teis: de luns a venres de 21.00 a 7.59
 - Sábados, domingos e festivos 24 horas

Algunhas de las principais líñas que pasan preto das instalacións médicas e centros de atención son as líñas C1, C2, C3 L12A, L12B y L15B.

HOSPITAL RIBERA POVISA

Aínda que pertence á iniciativa privada, mantén un acordo co Servizo Galego de Saúde (Sergas) para ofrecer servizos sanitarios a pacientes do sistema público. No ámbito público, é referencia para o Sur de Galicia en Cirurxía Complexa do Membro Superior, Cirurxía do Nervio Periférico, Cirurxía Maxilofacial, Queimados, Cirurxía Plástica Infantil e Litotricia (esta última só para a área de Vigo). Conta, ademais, cun servizo de urxencias as 24 horas recentemente renovado, con todas as especialidades e cos máis modernos sistemas de organización e diagnóstico.

RECURSOS HUMANOS

Profesionais sanitarios:

- Más de 1,500 traballadores, incluíndo médicos, enfermeiros, auxiliares, técnicos e outros profesionais da saúde.
- Amplo persoal de especialistas en diferentes áreas médicas, como cirurxía, oncoloxía, cardioloxía, pediatría, traumatoloxía e máis.
- Equipo multidisciplinario en unidades especializadas (por exemplo, coidados intensivos e urxencias).
- Persoal administrativo e de soporte:
- Traballadores dedicados á xestión administrativa, mantemento, limpeza, tecnoloxía da información, e outros servizos de apoio.

Formación e docencia:

- Povisa é un centro de referencia en formación sanitaria. Mantén programas de ensino para estudantes de medicina, enfermería e outras disciplinas, destacándose como un hospital docente acreditado.

RECURSOS MATERIAIS

- Capacidade e estrutura física:
 - Más de 500 camas hospitalarias.
 - Numerosos quirófanos equipados con tecnoloxía avanzada.
 - Unidades de coidados intensivos (UCI) tanto para adultos como pediátricas.
- Infraestrutura tecnolóxiica:
 - Equipos de diagnóstico por imaxe de última xeración: resonancia magnética (RM), tomografía computarizada (TAC), ecografía e radioloxía dixital.
 - Sistemas de monitorización avanzada en áreas como UCI e quirófanos.
- Especialidades e servizos:
 - Unidades especializadas en áreas como oncoloxía, hemodiálisis, medicina nuclear, cirurxía robótica e rehabilitación.
 - Servizo de urxencias aberto as 24 horas do día.
- Laboratorios e farmacia:
 - Laboratorio clínico para análise bioquímicos, microbiolóxicos e hematolóxicos.
 - Farmacia hospitalaria que abastece medicamentos específicos para pacientes ingresados e en tratamento ambulatorio.
- Enderezo: Calle Salamanca, 5. 36211, Vigo (Pontevedra)
- E-mail: info@povisa.es
- Teléfono:
 - Centralita: 986 41 31 44
 - Cita previa: 986 120 000
 - Se eres paciente SERGAS: 986 110 0

Líñas de autobús Vitrasa ao hospital: 11, 15A, 7, 2A, C1 y C3D.

FARMACIAS 24 HORAS

- Travesía Vigo, 156, 36206, Vigo
- Rúa Manuel de Castro, 21, 36210 Vigo, Pontevedra
- Ronda Don Bosco, 3, 36202 Vigo, Pontevedra

VETERINARIOS DE URXENCIAS

Centro de Urxencias Veterinarias Vigo

- Enderezo: Rúa de Miguel Hernández, 17, 36206 Vigo, Pontevedra.
- Teléfono: 986 16 36 09.

Clínica Veterinaria Grovalvet

- Enderezo: Rúa de José García, 3, 36205 Vigo, Pontevedra.
- Teléfono: 986 44 95 03.

E D U C A C I Ó N

COLEXIOS DE EDUCACIÓN INFANTIL

EEI MONTE DA GUÍA

- Enderezo: Rúa dos Irmáns Misioneiros dos Enfermos Pobres, 37, Teis, 36207 Vigo (Pontevedra)
- Teléfono: 886 120 960
- Correo Electrónico: eei.montedaguaia@edu.xunta.es
- Horario de atención:
 - Horario de clases: de 9:00 a 14:00 horas.
 - Horario de titorías: Martes de 16:00 a 18:00 horas (previa cita).

PASIÑO A PASIÑO

- Enderezo: Rúa Montecelo Alto, 40, 36207 Vigo, Pontevedra
- Teléfono: 986 437 609
- Correo: pasito.a.pasito@hotmail.es
- Horario: Luns a venres de 07:30 a 17:00

ESCOLA INFANTIL PICARIÑOS

- Enderezo: Rúa Purificación-Saavedra, 48, Teis, 36207 Vigo, Pontevedra
- Teléfono: 986 374 905
- Correo: escuelainfantil@picarinos.com
- Horario: Luns a venres de 7:00 a 19:00

COLEXIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CEIP FRIÁN

- Enderezo: Camiño Gonderan 42, 36206, Vigo (Pontevedra)
- Teléfono: 886 12 01 61
- Correo Electrónico: ceip.frian.teis@edu.xunta.gal
- Horario de atención: De luns a venres, de 9:00 a 14:00

ANPA: ANPA Frián

- Correo Electrónico: anpa.frian@gmail.com

CEIP SAN SALVADOR DE TEIS

- Enderezo: Avenida de Galicia, 181, Teis, 36216 Vigo (Pontevedra)
- Teléfono: 886 120 210
- Correo Electrónico: ceip.sansalvador@edu.xunta.gal
- Horario de atención: De luns a venres, de 9:00 a 14:00

ANPA: ANPA Outeiro do Sino (S.Salvador de Teis)

- Correo Electrónico: outeirosino@gmail.com

CEIP PARAIXAL

- Enderezo: Rúa do colexio Paraixal nº 17
- Teléfono: 886 120 233
- Correo Electrónico: ceip.paraixal@edu.xunta.gal
- Horario de atención: De luns a venres, de 9:00 a 14:00

ANPA: ANPA Paraixal

- Teléfono: 986 37 32 55
- Correo: anparaixal@gmail.com

CEIP SANTA TEGRA

- Enderezo: Rúa Maceiras, 48, Teis, 36207 Vigo (Pontevedra)
- Teléfono: 886 120 228
- Correo Electrónico: ceip.santategra.teis@edu.xunta.gal
- Horario de atención: De lunes a viernes, de 9:00 a 14:00

ANPA: ANPA Santa Tegra

- Correo Electrónico: anpasantategra@gmail.com

CEIP VICENTE RISCO

- Enderezo: Rúa Santander, 10, Teis, 36201 Vigo (Pontevedra)
- Teléfono: 886 120 185
- Correo Electrónico: ceip.vicente.risco@edu.xunta.es
- Horario de atención: De luns a venres, de 9:00 a 14:00

ANPA: ANPA Vicente Risco

- Teléfono: 886 120 188
- Correo Electrónico: vicenterisco@yahoo.es

COLEXIO MONTERREY

- Enderezo: Rúa Montecelo Alto, 51, Teis, 36207 Vigo (Pontevedra)
- Teléfono: 986 272 047
- Correo Electrónico: secretaria@colegiomonterrey.com
- Horario de atención: De luns a venres, de 9:00 a 14:00

ANPA: ANPA Monterrey

- Correo: anpamonterrey@gmail.com

COLEXIO APOSTOL SANTIAGO

- Enderezo: C/ Sajurjo Badía 79 36207 Vigo. Pontevedra.
- Teléfono: 986 371 011
- Correo electrónico: info@colegioapostol.com

ANPA: ANPA Apostol

- Correo electrónico: anpa@colegioapostol.com

COLEXIO PADRE MÍGUEZ CALASANCIAS

- Enderezo: Rúa Montecelo, 1, Teis, 36207 Vigo (Pontevedra)
- Teléfono: 986 437 723
- Correo Electrónico: info@calasancias-vigo.org

ANPA: ANPA S. Calasancias

- Teléfono: 986 437 723
- Correo Electrónico: info@calasancias-vigo.org

COLEXIO SAN XOSÉ DA GUÍA

- Enderezo: Rúa do Doutor Corbal, 25, Teis, 36207 Vigo (Pontevedra)
- Teléfono: 986 376 153
- Correo Electrónico: info@sanjosedelaguia.com
- Horario de atención: De luns a venres, de 07:20 a 15:00

ANPA: ANPA S. Xosé da Guía

- Correo: anpasanjosedelaguia@gmail.com

COLEXIO POSSUMUS

- Enderezo: Rúa Purificación Saavedra, 62, Teis, 36207 Vigo (Pontevedra)
- Teléfono: 986 371 330
- Correo Electrónico: cpr.possumus@edu.xunta.es
- Horario de atención:
 - Mañás: 8:30 a 11:00 e de 13:00 a 14:00.
 - Tardes (luns, martes e mércores): 16:30 a 18:30

ANPA: ANPA Possumus

- Teléfono: 986 37 13 30
- Correo Electrónico: anpa@possumus.es

INSTITUTOS E FORMACIÓN SUPERIOR

IES A GUÍA

- Enderezo: Av. de Dona Fermina, 1, Teis, 36207 Vigo (Pontevedra)
- Teléfono: 886 111 003
- Correo Electrónico: ies.guia@edu.xunta.gal
- Horario de atención: Luns a Venres, de 8:00 a 21:30.

IES REPÚBLICA ORIENTAL DE URUGUAY (ROU)

- Enderezo: Rúa Coutadas, 54, Teis, 36207 Vigo (Pontevedra)
- Teléfono: 886 120 490
- Correo Electrónico: ies.republica.uruguai@edu.xunta.es
- Horario de atención: de luns a venres.de 9:00 a 14:00 h

IES ROSAIS II

- Enderezo: Rúa Coutadas, 56, Teis, 36207 Vigo (Pontevedra)
- Teléfono: 886 120 511
- Correo Electrónico: ies.rosais.2@edu.xunta.es
- Horario de atención: de luns a venres de 9:00 a 14:00 h

IES TEIS

- Enderezo: Avenida de Galicia, 101, Teis, 36216 Vigo (Pontevedra)
- Teléfono: 886 120 464
- Correo Electrónico: ies.teis@edu.xunta.es
- Horario de atención: Luns a venres de 9:00 a 14:00 h

DIVINO MAESTRO

- Enderezo: Camiño do Cancelo, 32, Vigo, Pontevedra, 36207, España
- Teléfono: 986 37 16 86
- Correo: info@divinomaestrofevigo.com
- Horario de atención: Luns a Venres de 8:30 a 14:00.

UNIVERSIDADE DE VIGO (CUVI)

- Enderezo: Campus Universitario de Lagoas-Marcosende, 36310 Vigo, España.
- Teléfono: 986 81 20 00
- Correo electrónico: info@uvigo.es
- Horario secretaría: Luns a venres: de 9:00 a 14:00

D E P O R T E

INSTALACIÓNS DEPORTIVAS E ÁREAS BIOSAUDABLES

PAVILLÓN DE TEIS

Pavillón deportivo utilizado por varios clubes, especialmente para voleibol e outras actividades de interior.

- Enderezo: R/Purificación Saavedra, s/n - 36207 Vigo, Pontevedra
- Teléfono: 986 267 917

ÁREA BIOSAUDABLE BAIXADA ÓS RÍOS

Zona ao aire libre con máquinas de exercicios para adultos, ideal para actividades nunha contorna natural.

- Enderezo: Baixada ós Ríos, 36207 Vigo, Pontevedra
- Descripción:

ÁREA BIOSAUDABLE DO MERCADO DE TEIS

Espazo biosaudable preto do mercado, deseñado para fomentar o exercicio físico na comunidade.

- Enderezo: Alrededor del Mercado de Teis, Rúa Sanjurjo Badía, 36207 Vigo, Pontevedra

CLUBES DEPORTIVOS

CLUB CICLISTA DE TEIS

O Club Ciclista de Teis é unha escola de ciclismo onde se realizan campionatos e diversas actividades de cicloturismo para menores e persoas adultas.

Categorías: Pincipiantes, Alevíns, Infantís, Cadetes e Cicloturistas.

- Enderezo: Arnela, 82 - 36216 Teis, Vigo, Pontevedra
- Teléfono: 619 393 269
- Correo electrónico: club_ciclista_teis@hotmail.com

CLUB DE REMO VIRXE DA GUÍA

Na actualidade o Club dispón de diversas embarcacións e material destinado á práctica deportiva de remo de Banco Fixo, entre o que se pode destacar o seguinte:

- Ximnasio con aparellos de pesas.
- Foso de adestramento
- 6 remoergómetros.
- 4 bateis.
- 1 traíñeira.
- 1 remolque de 9m para o transporte das embarcacións.
- 1 lancha zodiac co seu motor de 9.9 CV para dirixir os entrenos no mar.
- Enderezo: Punta Areiño s/n Praia da Punta, A Guía , Teis 36207, Vigo, Pontevedra
- Teléfono: 678 718 753
- Correo electrónico: clubderemovirxedaguia@gmail.com

CLUB DEPORTIVO A GUÍA

O club está orientado a persoas de todas as idades interesadas no fútbol. Conta con 15 equipos que abarcan diversas categorías, desde formación infantil ata categorías superiores, fomentando a participación no desenvolvemento deportivo nunha contorna inclusiva e comunitaria. As persoas interesadas en unirse ao Club poden contactar por:

- Teléfono: 986 283 009
- Correo electrónico: laguia.cd@hotmail.com
- Enderezo: Calle Gondesende 34, 36207, Vigo

CLUB DEPORTIVO TEIS

O Club Deportivo Teis nunha agrupación deportiva que conta con equipos de fútbol en distintas categorías: Sénior, xuvenís, cadetes, infantís e alevíns. Adestra e disputa os seus partidos no Campo de Fútbol A Guía.

- Enderezo: Dr. Corbal, s/n (Campo de Fútbol A Guía) - 36207 Teis, Vigo, Pontevedra
- Teléfono: 986 283 001
- Correo electrónico: cdteis@hotmail.com

KELTOI FÚTBOL GAÉLICO

É o equipo de fútbol gaélico masculino e feminino que representa a Vigo na “Liga Galega de Fútbol Gaélico”.

- Enderezo: Avenida da Marina Española, 45 Teis, 36207
- Teléfono: 649187944
- Correo electrónico: keltoivigo@gmail.com
- Entrenamentos: Luns e Mércores de 20 a 22.00h.

CD XUVENIL TEIS (VOLEIBOL FEMENINO)

Club de voleibol feminino, conta con todas as categorías, alevín, infantil, cadete, xuvenil, junior, senior autonómica e primeira nacional. Os adestramentos teñen lugar no Pavillón de Teis.

- Enderezo Avenida de Galicia, 105, 36216 Vigo, Pontevedra Vigo, Pontevedra
- Teléfono: 697648795
- Correo electrónico: cxuvenilteis@gmail.com
- Horario: luns, mércores e venres de 17:00 a 22:00.

CLUB DE LOITA SAN IGNACIO

O Club de Loita San Ignacio é un club de loita olímpica en Vigo, con participación en campionatos a nivel galego e nacional. Os adestramentos realízanse no Pavillón Municipal de Teis. Categoría infantil, mozos e mozas. A escola é a partir dos 6 anos.

- Enderezo: Avenida de Galicia, 105, 36216 Vigo, Pontevedra Vigo, Pontevedra
- Teléfono: 986 272 429
- Correo electrónico: ezasamoi@gmail.com

CACHIBOL

O cachibol é unha adaptación do voleibol deseñada para persoas maiores, permitindo a práctica deportiva sen os esforzos intensos que require o voleibol tradicional.

Principalmente, o cachibol está dirixido a persoas maiores de 50 anos, promovendo a actividade física, a socialización e o benestar mental. En Teis, formáronse equipos que inclúen a mulleres de máis de 70 anos, fomentando a integración interxeracional e o envellecemento activo.

Para participar nas actividades de cachibol en Teis, os interesados poden achegarse ao Pavillón de Teis, onde se realizan adestramentos e encontros ou chamando ao 659025044 (Piñeiro)

M E D I O A M B I E N T E

COLECTIVOS DE MEDIOAMBIENTE

COMUNIDADE DE MONTES DE TEIS

É unha entidade veciñal situada no barrio de Teis, en Vigo, Galicia. O seu obxectivo principal é a xestión sostible e comunitaria de aproximadamente 50 hectáreas de monte periurbano na zona da Madroa. Desde a súa constitución en 1997, a comunidade traballou na recuperación e conservación do monte, transformando áreas degradadas en bosques autóctonos ricos en biodiversidade.

A Comunidade de Montes de Teis está dirixida aos veciños e veciñas quen, como comuneiros, participan activamente na xestión e goce do monte.

Ademais, as súas iniciativas e recursos están abertos á cidadanía en xeral, fomentando a participación comunitaria e a educación ambiental.

Desenvolven diversas iniciativas enfocadas na conservación ambiental, a educación e a participación comunitaria, entre as que destacan:

1. Reforestación con Especies Autóctonas: Substitución de especies invasoras, como a acacia negra, por árbores autóctonas como carballos, castiñeiros e cerdeiras, creando un bosque diverso e resiliente.
2. Educación Ambiental: Organización de talleres e visitas educativas dirixidas a escolares e grupos interesados, promovendo o coñecemento e respecto pola contorna natural.
3. Colaboracións con Entidades Ambientais: Traballo conxunto con organizacións como Greenpeace, que recoñeceu o labor da comunidade na defensa da biodiversidade.

- Enderezo: Rúa Pardela, 70, 36216 Vigo, Pontevedra
- Teléfono: 986 453 500/606 548 308
- Correo electrónico: cmontesteis@gmail.com

VOCES POLO LITORAL DE TEIS

Voces Polo Litoral de Teis é unha asociación cultural e social que busca fomentar a participación cidadá no ámbito do barrio de Teis, en Vigo. Céntrase especialmente en preservar e recuperar o litoral de Teis e a súa contorna potenciando o seu uso racional, libre, pública e gratuíta. Unha dos seus principais características é o seu enfoque no uso da voz e a creatividade como ferramentas para a integración e a sensibilización.

Este programa articúlase mediante actividades formativas, eventos culturais e proxectos que buscan dar visibilidade ás problemáticas ecológico-sociais locais..

O proxecto está dirixido principalmente ás persoas residentes no barrio de Teis, con todo, tamén está aberto a outros cidadáns da cidade que desexen participar nas actividades. Ao longo das súas edicións, o proxecto abarcou unha variedade de perfís, desde mozos ata persoas maiores, así como colectivos en situación de vulnerabilidade que traballan e funcionan para axudar ao ecosistema do barrio.

- Enderezo: Primeira Travesía do Camiño Espiñeiro, 62, 36207, Teis, Vigo.
- Teléfono: 986 373 176
- Correo: vocespolorlitoraldeteisvigo@gmail.com

PARQUES E NATUREZA

MONTE DA GUÍA

O miradoiro atópase nun monte boscoso e ofrece impresionantes vistas á cidade, a ría e a posta de sol. No lugar pódese gozar dunha ermida restaurada do século XVI, que é un dos principais atractivos. Ademais, o acceso está adaptado para cadeiras de rodas, con aparcamento tamén accesible. É un destino ideal para quen goza do sendeirismo, con roteiros adecuados para todos, incluídas familias con nenos. Tamén dispón de mesas de pícnic para quen desexe descansar e gozar da paisaxe. Os cans son benvidos, o que fai que sexa un lugar perfecto para gozar en compañía das mascotas.

Enderezo: Av. de Dona Fermina, Teis, 36207 Vigo, Pontevedra

MONTE DA MADROA

É unha elevación de 358 metros situada no noroeste de Vigo, preto da parroquia de Teis. Ofrece impresionantes vistas panorámicas da cidade, a ría de Vigo e as Illas Cíes. É un destino popular para o sendeirismo e outras actividades ao aire libre, con roteiros accesibles para todos. A súa vexetación inclúe bosques de piñeiros, eucaliptos e érbedos, e é fogar de diversas especies de fauna.

VÍA VERDE

A Vía Verde Vigo-Chapela ten unha lonxitude aproximada de 10 quilómetros. O percorrido segue o trazado da antiga liña de ferrocarril. O roteiro é accesible para camiñantes, ciclistas e persoas en cadeira de rodas, o que a fai adecuada para todo tipo de público, incluíndo familias e persoas con mobilidade reducida. Ao longo do percorrido, existen áreas habilitadas de picnic e de descanso. En ambos os extremos do roteiro (Vigo e Chapela) hai aparcadoiros habilitados para que os usuarios poidan acceder facilmente ao comezo da vía verde.

SENDA DA AUGA

Esténdese ao longo duns 11 quilómetros entre Vigo e a parroquia de San Andrés de Comesaña, pasando por diferentes paraxes naturais, seguindo o curso do río Lagares. É tamén apta para camiñantes, ciclistas e persoas con mobilidade reducida. Permite coñecer a historia da cidade a través dos antigos muíños, canles de auga e estruturas que forman parte do patrimonio industrial da zona. Ademais ao longo do percorrido, existen áreas habilitadas de picnic e de descanso.

SENDA AZUL

É un percorrido natural de aproximadamente 5 quilómetros no barrio de Teis, que segue o curso do río Eifonso. É un roteiro accesible para camiñantes e ciclistas, con tramos adecuados para persoas con mobilidade reducida. Ao longo do percorrido, os usuarios gozan de paisaxes fluviais, bosques e vexetación autóctona. A senda ofrece un espazo ideal para actividades como o sendeirismo e o ciclismo, así como para a observación da natureza. Tamén é un lugar perfecto para familias, xa que é fácil e accesible. O roteiro conecta a cidade coa natureza, brindando unha alternativa tranquila e próxima á contorna urbana.

PRAIAS

PRAIA RIOS-ETEA

Espazo natural que inclúe unha das poucas praias cun gran banco de ameixa de calidade, rodeada de zonas verdes froito de recheos sobre a area. Está separada da Punta polo espigón de Timoeiras e un muro con valo metálico, orixinalmente destinado a restrinxir o acceso ao recinto militar da ETEA. Podes acceder desde a praia da Punta ou de Ríos-Pilón, aínda que os muros dificultan a entrada.

PRAIA RIOS-PILÓN

Praia pintoresca, usada principalmente polos veciños do barrio de Ríos para bañarse e ancorar pequenas embarcacións. Conta con auga potable, mesas, bancos de pedra e un pequeno paseo peonil. Unha palmeira e un aguacate de gran tamaño achegan un toque exótico.

Para visitala, accede pola Avenida de Galicia e toma a Avenida da Mariña Española.

PRAIA RIOS-RAMPLA

Frecuentada polos veciños do barrio de Ríos como punto de encontro durante todo o ano. Tamén é o lugar onde se varan as embarcacións tradicionais, ofrecendo unha estampa típica do litoral.

Accédese desde a Avenida de Galicia, continuando pola Avenida da Mariña Española.

PRAIA DO MENDE

Praia moi concorrida. Conta con duchas. Accédese desde a Avenida de Galicia, descendendo polo Camiño do Laranxo xunto ao parque da Riouxá.

PRAIA DA PUNTA

É a praia máis coñecida da parroquia de Teis. Ten bandeira azul e un gran banco marisqueiro. Está separada da ETEA por un muro e postes de arame. En antigas cartas náuticas aparece como "Punta Areiño" debido á súa gran extensión de area, visible en toda a súa grandeza durante a marea baixa. Para visitala, podes tomar cale Doutor Corbal, que che leva directamente á praia.

PRAIA DA MANQUIÑA

Nas súas augas verde esmeralda, o actor Manquiña pasou os veráns máis felices da súa infancia. Desde a area ou as rocas, pódense contemplar os atardeceres máis fermosos coas illas Cíes no horizonte.

Conta cunha zona de sombra, auga potable e unha ducha. Podes acceder a ela polo Camiño do Espiñeiro, a través dos carreiros do bosque xunto á factoría Vulcano, ou bordeando o mar pola Lagoa.

PRAIA DA FÁBRICA.

Situada entre a Manquiña e a Lagoa, pódese chegar polo Camiño do Espiñeiro ou pola devasa do monte da Guía, próximo paseo peonil incluído no proxecto "Rehabilitación do bordo litoral do monte da Guía", do Ministerio de Medio Ambiente.

PRAIA A SUACASA

Pequena cala situada nos límites da parroquia de Teis, ao pé do Outeiro dá Cacharela. Este acolledor recuncho, típico das costas galegas, é frecuentado por quen goza bañándose desde as rocas durante a preamar. Atópase a poucos metros da praia de Arealonga, en Chapela, o que facilita o acceso desde esta ou a través da súa praia irmá, O Mende.

PRAIA DA LAGOA

Praia formada por dous tramos: un de rocas e outro de area, onde repousan as embarcacións tradicionais do barrio.

A Lagoa é a praia máis emblemática das que se atopan ao pé do monte da Guía, xa que foi sempre celebrada nas cantigas populares pola súa riqueza pesqueira e marisqueira.

Cantiga popular:

"A la vai pola Lagoa, nosa Señora da Guía,
a la vai pola Lagoa, coa saia remangada
parece unha pescadora..."

"Ten a porta para a Illa, nosa Señora da Guía,
ten a porta para a Illa para ver os mariñeiros
como pescan as sardiñas..."

Podes chegar camiñando pola devasa do monte da Guía, que no futuro será un paseo peonil incluído no proxecto "Rehabilitación do bordo litoral do monte da Guía", do Ministerio de Medio Ambiente, cuxa realización está próxima. Tamén podes chegar polo camiño do Espiñeiro.

PRAIA CALA DO FARO

No máis profundo dos cantís do monte da Guía, atopamos esta romántica, bellísima e tranquila cala.

Fronte á cala, o Illote Cabrón convídache a achegarche nadando ou mesmo camiñando polo mar durante as grandes baixamares.

Tomando como referencia o Faro da Guía, para chegar a esta xoia da natureza, hai que atreverse a explorar os carreiros que bordean a costa do monte, facendo unha parada no miradoiro "Cala do Faro", desde onde podes marabillarche contemplando esta paisaxe, unha combinación perfecta de monte, mar e praia.

L E C E R E
C U L T U R A

PARQUES

PARQUE INFANTIL PEDRO ALVARADO

Enderezo: Rúa Pedro Alvarado, 36207 Vigo, Pontevedra

PARQUE INFANTIL A RIOUXA

Enderezo: Baixada a Rotea, 10, 36216 Vigo, Pontevedra

PARQUE DA ETEA

Enderezo: Avenida de la Marina Española, 36207 Vigo, Pontevedra

PARQUE DA MADROA

Enderezo: Monte da Madroa, 36317 Vigo, Pontevedra

PARQUE INFANTIL CENTRO CÍVICO TEIS

Enderezo: Camiño Cancelo, 2-16, Teis, 36207 Vigo, Pontevedra

PARQUE INFANTIL BARRIO DAS FLORES

Enderezo: Rúa Hortensia, 36207 Vigo, Pontevedra

SOLPOR DE TEIS

Enderezo: Rúa de Pedro Alvarado, Teis, 36207 Vigo, Pontevedra

PARQUE INFANTIL DA AVENIDA DE BOS AIRES

Enderezo: Av. Buenos Aires, 35, Teis, 36207 Vigo

PARQUE INFANTIL COUTADAS

Enderezo: Rúa das Coutadas, Teis, 36207 Vigo

SKATEPARK - ETEA

Enderezo: Av. de la Marina Española, Teis, 36207, Vigo

PARQUE INFANTIL GRUPO SAN PABLO

Enderezo: Barrio San Pablo Grupo Sindical, 13, Teis, 36207 Vigo.

PARQUE INFANTIL MESTRE MONTES

Enderezo: Rúa Mestre Montes, 121, Teis, 36206 Vigo

PARQUE INFANTIL AREALONGA

Enderezo: Praia Arealonga, Chapela, 36320 Redondela.

COMERCIO

MERCADO DE TEIS

Enderezo: Rúa Purificación Saavedra, 36207 Vigo, Pontevedra

CENTRO COMERCIAL TRAVESÍA DE VIGO

Enderezo: Rúa de Travesía de Vigo, 202, 36207 Vigo, Pontevedra

CENTRO COMERCIAL VIALIA ESTACIÓN DE VIGO

Enderezo: Vigo-Urzáiz, 36201, Plaza Estación, 1, 36201, Vigo
(Pontevedra)

CULTURA

CENTRO MUNICIPAL DE TEIS (CENTRO CÍVICO)

Oficina Municipal de Distrito (OMD): integrada no propio Centro Municipal, punto de información xeral para todos os veciños e veciñas, especialmente dos arredores. Tamén se realizan actividades de socialización, de apoio escolar, confección, música, idiomas... Tamén dispoñen de servizo de ciber aberto á veciñanza con apoio á procura de emprego activa.

Destaca deste Centro: o Auditorio, a aula-Taller de cociña e a realización de numerosas e variadas actividades, levadas a cabo ao longo de todo en ano, atendendo as demandas de lecer e formación de todas as idades e colectivos: mocidade, maiores, mulleres etc.

- Enderezo: Camino Maceiras s/n, 36207 Vigo
- Teléfono: 986 266 030
- Correo: camteis@vigo.org
- Horario: Luns a venres de 9:00 a 13:30 e de 16:30 a 22:00; sábados de 10:00 a 13:00 e de 17:00 a 22:00

AUDITORIO CIVICO TEIS

É un espazo cultural con capacidade para aproximadamente 300 persoas, adecuado para representacións teatrais, concertos, conferencias e outros eventos culturais. Ademais dunha sala de conferencias, un espazo adicional para reunións e actividades formativas.

O auditorio ofrece unha programación variada que inclúe teatro, música, danza e actividades comunitarias, atendendo as demandas de lecer e formación de todas as idades e colectivos, como mocidade, maiores e mulleres.

- Enderezo: Irmans Misioneros dos Enfermos Pobres, 12 , Teis, 36207, Vigo.
- Teléfono: 986 266 030

OMD RIOS-TEIS

Actualmente inactivo.

- Enderezo: Baixada a Rios, 86, Teis, Vigo
- Correo: omdrios@gmail.com
- Horario: Luns a sábado de 10:00 a 14:00

CENTRO SOCIOCOMUNITARIO DE TEIS

É un centro cultural que ofrece unha ampla variedade de servizos culturais para todas as idades. Desde talleres de arte e música, biblioteca, xogos de mesa, ata clases de idiomas e actividades e apoio escolar para nenos.

- Enderezo: Av. Buenos Aires, 14, Teis, 36207 Vigo, Pontevedra
- Teléfono: 986 262 427
- Correo: c.b.s.teis@xunta.es
- Horario: Luns a Venres de 9:00 a 21:00

CULTURA NOS ARREDORES

ESCOLA MUNICIPAL DE ARTES E OFICIOS DE VIGO

Ofrece formación gratuíta en disciplinas artísticas e artesanais como debuxo, pintura, cerámica, escultura, encadernación e artesanía téxtil. Dispón de talleres especializados, cursos de iniciación e perfeccionamento, e organiza exposicións e eventos culturais. Proximamente contará cunha biblioteca especializada. Ademais, fomenta a inclusión, a participación interxeracional e brind asesoramento artístico.

- Enderezo: Rúa de García Barbón, 5 - 36201 Vigo, Pontevedra
- Teléfono: 986 228 088
- Correo electrónico: emao@vigo.org
- Horario de Secretaría: Luns a Venres de 10:00 a 14:00

AUDITORIO MUNICIPAL

Este espazo cultural conta cunha capacidade para aproximadamente 281 persoas, ofrecendo unha programación que inclúe teatro, danza, música e outras actividades culturais. Para consultar a axenda de eventos e adquirir entradas, recoméndase visitar plataformas de venda de entradas en liña ou contactar directamente co auditorio.

- Enderezo: Pza. do Rei, 1 - 36202 Vigo, Pontevedra
- Teléfono: 986 810 281
- Horario: Luns a Venres de 9:00 a 14:00

C O N G R E G A C I Ó N S
R E L I X I O S A S

CRISTIANISMO

Igrexa de San Salvador de Teis

- Enderezo: R/ Arnela, s/n, 36216, Vigo (Pontevedra).
- Teléfono: 986 37 63 93.

Igrexa de Nosa Señora das Neves

- Enderezo: Avenida Galicia, 37 - BAJO, 36207, Vigo (Pontevedra).
- Teléfono: 986 37 63 93.

Parroquia de San Francisco Javier

- Enderezo: R/ Crisantemo, 10, 36207, Vigo (Pontevedra).
- Teléfono: 986 37 94 04.

Igrexa Evangélica Unida de Vigo

- Enderezo: Calle Pi y Margall 25, 36202, Vigo (Pontevedra).
- Teléfono: 986 22 56 03.

Igrexa Evangélica de Teis

- Enderezo: R/ Sanjurjo Badía, 214, 36207, Vigo (Pontevedra).
- Teléfono: 986 37 23 32

Igrexa Adventistas del Séptimo Día

- Enderezo: Rúa Emilia Pardo Bazán, 35, Vigo, Pontevedra 36204.
- Teléfono: 917 37 77 37.

Igrexa de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días

- Enderezo: Camiño Sobreira, 15-17, 36212, Vigo (Pontevedra).
- Teléfono: 986 63 20 19.

Igrexa Ortodoxa Rumana

- Enderezo: Rúa da igrexa, 68, 36208 Vigo, Pontevedra.
- Teléfono: 624 10 13 74

Igrexa Episcopal do Poderoso Salvador.

- Enderezo: Travesía de Vigo, 77, 36206, Vigo (Pontevedra)
- Teléfono: 609 57 92 09

ISLAM

Mezquita de Vigo e Escola de Árabe

- Enderezo: Rúa Canadelo Alto, 36206, Vigo (Galicia).
- Teléfono: 986 17 31 20.

Centro Cultural Islámico de Vigo

- Enderezo: Av. Alcalde Gregorio Espino, 47, Lavadores, Vigo, Pontevedra 36205
- Teléfono: 986 17 31 20

BUDISMO

Centro Budista Bodhichitta

- Enderezo: Rúa de García Barbón, 20, 36201 Vigo, Pontevedra.
- Teléfono: 986 20 51 19.

CEMITERIO

Cemiterio de Teis

- Enderezo: Rúa Ángel de Lema y Marina, 574, 36216, Vigo (Pontevedra)
- Teléfono: 986 45 15 39

S E G U R I D A D E
P Ú B L I C A

POLICIA NACIONAL

- Enderezo: Rúa López Mora, 35 - 36211 Vigo, Pontevedra
- Teléfono: 091 (Emergencias) / 986 820 200 (Comisaría Local)

POLICIA LOCAL

- Enderezo: Pza. do Rei, s/n - 36202 Vigo, Pontevedra
- Teléfono: 986 810 101 / 092 (Emergencias)
- Horario: De luns a venres, de 6:30 a 14:30

GUARDIA CIVIL

- Enderezo: Rúa Romil, 3 - 36202 Vigo, Pontevedra
- Teléfono: 062 (Emergencias) / 986 432 700 (Oficina General)

BOMBEROS

Bombeiros de Vigo

- Enderezo: Rúa de Isaac Peral, 44 - 36201 Vigo, Pontevedra
- Teléfono: 080 (Emergencias) / 986 292 911 (Estación de Bomberos)

Bombeiros de Teis

- Enderezo: Avenida de Galicia, 23 - 36216 Vigo, Pontevedra
- Teléfono: 080 (Emergencias) / 986 370 000 (Parque de Bomberos de Teis)

PROTECCIÓN CIVIL

- Enderezo: Pza. do Rei, s/n - 36202 Vigo, Pontevedra
- Teléfono: 986 810 101
- Horario: De lunes a viernes, de 6:30 a 14:30

AMBULANCIAS E SERVIZOS MÉDICOS DE EMERXENCIA

Emerxencias Médicas (Ambulancias e 061)

- Teléfono: 061 (Emerxencias sanitarias)
- Teléfono de contacto xeral: 112 (Teléfono único de emerxencias)

SERVICIO DE CONTROL DE PLAGAS

- Enderezo: Bagunda, 1, Lavadores, 36214 Vigo, Pontevedra
 - Teléfono: 986 281 901
 - Correo electrónico: ofi.desinfeccion@vigo.org
- Horario: De luns a venres, de 8:00 a 15:00

SERVIZOS DE SALVAMENTO MARÍTIMO E RESCATE EN MONTAÑA

Salvamento Marítimo

- Teléfono de Emerxencias Marítimas: 900 202 202
- Teléfono xeral de Salvamento Marítimo: 112
- Base en Vigo: Estación Marítima, 36201 Vigo, Pontevedra

Rescate en Montaña

- Teléfono: 112 (Emergencias)

T R A N S P O R T E

AUTOBÚS

VITRASA (Transporte Urbano de Vigo)

- Teléfono: 986 29 90 10
- Correo electrónico: vitrasa@vitrasa.com

Estación Intermodal

- Teléfono 986373411
- Plaza Estación 1

Autos González

- Teléfono: 986 23 52 00
- Correo electrónico: info@autosgonzalez.com

Monbus

- Teléfono: 902 202 220
- Correo electrónico: info@monbus.es

Alsa

- Teléfono: 902 42 22 42
- Correo electrónico: alsa@alsa.es

Autna

- Teléfono: 986 288 040
- Correo electrónico: info@autna.com

Flixbus

- Teléfono: 93 445 00 26
- Correo electrónico: service@flixbus.es

Lugove

- Teléfono: 982 223 985
- Correo electrónico: info@lugove.es

TREN

Renfe

- Dirección: Centro Comercial Vialia, Estación de Vigo-Urzáiz, Plaza Estación, 1, 36201 Vigo (Pontevedra)
- Teléfono de información general Renfe: 912 320 320

TAXI

Radio Taxi Vigo

- Teléfono: 986 48 70 70
- Correo electrónico: info@radiotaxivigo.com

