abril 2023 #01 LAREVISTA DEVIERNES





Programa para la prevención de la soledad no deseada

v el aislamiento social

en Campoo Los Valles

PROMUEVE





















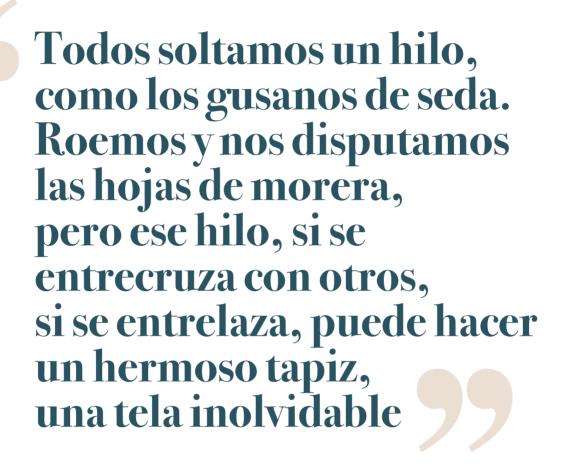
Programa para la

prevención de la soledad no deseada y el aislamiento social

en Campoo Los Valles

Presentación	pág	06
En comunidad sumamos	pág	08
Encuentro con Sara Lanza	pág	10
Los mitos de la soledad	pág	14
Conociendo el territorio	pág	18
Una mirada infantil	pág	21
Recursos comunitarios	pág	24
Entidades	pág	41





El lápiz del carpintero Manuel Rivas

Programa Viernes

Avenida General 71-77 39450 - Arena de Iguña - Cantabria 722 142 973 viernes@programaviernes.com www.programaviernes.com

Esta revista fue editada en abril de 2023. Edición y coordinación: Programa Viernes. Diseño y maquetación: Nexo



poo Los Valles y la Red Cántabra de Desarrollo Rural.

Viernes, que inició su trayectoria el pasado año, lo conformamos un equipo de profesionales del ámbito de la intervención psicosocial, la geografía y la comunicación, con el objetivo de prevenir la soledad no deseada y contribuir a la mejora de la calidad de vida y el bienestar de las personas de Campoo Los Valles.

Durante este tiempo de andadura hemos tenido la oportunidad de conversar con numerosas personas del territorio, a las que, aprovechando estas líneas, agradecemos enormemente su participación en las entrevistas realizadas para la investigación y elaboración de un diagnóstico de la situación en la comarca.

Este trabajo de escucha nos está permitiendo conocer las diferentes soledades que se manifiestan en el territorio y los momentos de la vida en las que aparecen, pero también los recursos individuales y colectivos que tenemos para hacerlas frente.

Además, con este mismo trabajo de escucha hemos apreciado el desconocimiento de muchos de los recursos comunitarios por parte de las personas entrevistadas, de aquí nace la creación de esta publicación, con el objetivo de acercar todos los recursos existentes en el sur de Cantabria a la comunidad.

La soledad no deseada, entendida como experiencia negativa que produce un deterioro en nuestra calidad de vida y en la salud, puede experimentarse a cualquier edad y en diversos momentos de la etapa de la vida. Por este motivo, Viernes se dirige a toda la población, sin dejar a nadie atrás, tal como recoge la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

Consideramos, además, que en la prevención de la soledad, todos y todas podemos formar parte, por lo que resulta importante implicarnos personas de todas las edades, desde la infancia hasta la vejez.

Este carácter intergeneracional es uno de los pilares en los que se sustenta el Programa, que no es otro que la intención de crear espacios de participación comunitaria en los que poner en común y aprender juntas mediante el intercambio de conocimientos y experiencias.

Estos espacios, a su vez, nos abren la posibilidad de entablar nuevas amistades o fortalecer aquéllas otras debilitadas, pudiendo ser el germen de relaciones sociales que mitiguen la aparición de sentimientos de soledad no deseada.



EN COMUNIDAD SUNANOS

xisten diferentes maneras de percibir la soledad, tantas como vivencias de la misma. Mientras que para algunas personas, la soledad, o también llamada solitud, es el resultado de una decisión personal y elegida, tal como afirma Thoreau, en su libro Walden, al expresar que: "Nunca encontré una compañia tan compañera como la soledad", para otras muchas es una gran fuente de malestar.

que no tienes una persona con quien hablar, decir oye...
me hace falta esto o aquéllo...
o vamos a hablar, aunque sea de cómo está el precio del pescado...
ésa es la soledad para mí)

Persona entrevistada

La soledad no deseada es una experiencia desagradable que afecta a nuestro bienestar y a la satisfacción que tenemos con la propia vida.

Ocurre cuando la red de relaciones que tenemos nos resulta insuficiente o no satisfactoria y se asocia con las expectativas que tenemos de nuestras relaciones sociales.

¿Tenemos suficientes personas en las que poder confiar? ¿Hay alguien con quien puedo hablar de las cuestiones que me preocupan? ¿Me siento desconectada de las demás personas?



Persona entrevistada

Una comunidad
es un sistema
de relaciones,
emociones
y referencias
compartidas?

Fernando Fantova

Estos interrogantes nos permiten aproximarnos a la soledad y entenderla como experiencia subjetiva que nos afecta de diversos modos y en diferentes momentos de nuestra vida.

Por ello, tal vez sea más oportuno hablar de soledades, en plural, pues habrá tantas como personas la experimentan. Además, pese a que la asociamos habitualmente con personas mayores, es un sentimiento que puede surgir a cualquier edad, e incluso, algunos estudios recientes evidencian que con mayor intensidad en la juventud.

La soledad se expresa de manera individual, pero es social y relacional y está condicionada por factores estructurales y determinantes sociales que nos hacen más o menos susceptibles a padecerla. Es el caso de las personas con discapacidad, migrantes, víctimas de violencia de género, personas con problemas de salud mental, personas LGTBIQ+, personas sin hogar, etc.

Desde el Programa Viernes entendemos, en este sentido, que no es un fenómeno que haya que abordar únicamente de manera individual sino desde su dimensión social y colectiva. Por ello las respuestas para prevenir su aparición podemos encontrarlas en la comunidad y con la comunidad.

Tal vez uno de los caminos posibles a recorrer sea el de fortalecer nuestras relaciones de proximidad, crear comunidad con nuestros vecinos y vecinas, y, en definitiva, recuperar espacios de encuentro y apoyo mutuo que nos permitan ir tejiendo relaciones significativas y de calidad.



programa para la prevención de la soledad no deseada y el aislamiento social

en Campoo Los Valles

Encuentro con... SARA LANZA

Cuidar de quienes cuidan es un trabajo de todos y todas y parte de este cuidado comienza reconociendo su gran labor en la sociedad ⁹⁹

I papel de la persona cuidadora es una tarea poco visible pero esencial en nuestra sociedad. Las personas mayores, enfermas o en situación de dependencia, necesitan de alguien que les ayude, bien por un tiempo determinado o durante toda su vida.

Esta labor recae en la mayoría de los casos en personas de la familia, y más específicamente en las mujeres. La mayoría de nosotros somos o seremos cuidadores o cuidadoras en algún momento de nuestra vida, bien por elección o por obligación, pero ¿sabemos cuidar sin dejar de cuidarnos?

Uno de los sentimientos más comunes que experimentan las personas cuidadoras es la soledad. Sin embargo, esta soledad es vivida de manera diferente, dado que cada persona y cada familia vive una realidad distinta.

Para saber más sobre el papel de las personas cuidadoras y la soledad que experimentan, contamos con Sara Lanza Méndez, Licenciada en Psicología por la Universidad de Oviedo.



Sara trabaja con grupos de mujeres en distintos municipios de Cantabria, especializada en talleres grupales con mujeres cuidadoras de familiares y en programas de mente activa y salud para personas mayores. Su actividad docente se centra en el envejecimiento saludable, las habilidades de comunicación, la igualdad de género y el desarrollo emocional. Además, realiza intervenciones familiares y talleres de parentalidad positiva en centros educativos.

Dada tu extensa trayectoria laboral ¿consideras que se ha producido una evolución de los cuidados que se venían realizando en las décadas anteriores con respecto a la actualidad?

Si ha habido una evolución. Actualmente hay más recursos que hace 20 años y también se accede más a ellos. Se podría decir que el cuidado es un poco más compartido, se combina con recursos externos y con el apoyo de otros familiares. Se detecta más implicación social y familiar, aunque no la suficiente para lograr el reconocimiento y apoyo que merecen las personas cuidadoras que más tiempo dedican a esta labor diaria. Todavía, en muchos casos, se asume

como si fuera su deber y se le quita mérito. A mi juicio, es algo que debería valorarse más.

La investigación muestra, como hemos citado anteriormente, que los cuidados recaen principalmente en las mujeres, ¿Qué perfil de personas cuidadoras encuentras en tus talleres?

El 85% de las cuidadoras principales son mujeres. Es una cifra que no ha variado en los últimos quince años. Es cierto que los hombres cada vez se van incorporando más, pero en general aportan un acompañamiento puntual y en situaciones concretas.

La mayoría de las mujeres tienen más de 60 años. Muchas de ellas no han tenido un trabajo remunerado. Desde muy jóvenes han tenido una dedicación familiar plena cuidando de varios familiares (suegra, abuelos, tío, padres...) a lo largo de su vida. Otras mujeres sí han tenido un desarrollo profesional durante años fuera de casa. No obstante, si la necesidad de cuidado era de los progenitores, padre o madre, un porcentaje muy elevado han dejado sus trabajos ya que consideraban inviable compaginar ambas cosas.

Guando tenemos muy claro el objetivo de por qué ayudar y cómo hacerlo, estaremos en las mejores condiciones para atender las necesidades del otro sin descuidarnos a nosotros mismos?

La soledad del cuidador

(Esfera Libros)

Vicente Prieto

A menudo las personas cuidadoras dejan en un segundo plano determinados aspectos de su vida, lo que fomenta la aparición de sentimientos de soledad y aislamiento social. A través de las vivencias observadas en tus talleres ¿tienden las personas cuidadoras a expresar este sentimiento de soledad abiertamente o tratan de ocultarlo?

En estos talleres la finalidad es crear un clima de complicidad basado en el respeto y la confianza. De esta forma, pueden compartir su experiencia con otras personas. El ambiente grupal de afecto y comprensión que se genera facilita que las cuidadoras se sientan en un ambiente confortable y seguro para hablar de sus emociones. Además, al expresar lo que sienten se dan cuenta que tienen muchos puntos en común, se identifican entre ellas a través de sus vivencias. En cierto modo les proporciona alivio y reduce la sensación de soledad e incomprensión que tienen en muchos momentos en su entorno cotidiano.

¿Cuáles consideras que son los principales factores de riesgo para la aparición de sentimientos de soledad y aislamiento social?

El principal factor de riesgo es el sentimiento de culpa. Aún está muy arraigada la idea del cuidado basado en el sacrificio incondicional y el concepto de renuncia total cuando eres cuidadora.

Hoy en día sigue vigente la creencia de que cuidar bien es estar todo el tiempo posible con ese familiar. Si disponen de un tiempo para ellas piensan que están siendo egoístas. Algunas veces llegan a verbalizar que el cuidado propio lo perciben como si les abandonaran por no estar disponibles en todo momento.

Por eso, durante estos talleres se promueve que se valoren, que pidan ayuda y no esperen a que se la ofrezcan, que establezcan límites, que defienda su derecho a tener tiempo propio para descansar, desconectar de su rutina y en definitiva, poner en práctica el autocuidado.

Es fundamental que sepan, que si una cuidadora se cuida no va en perjuicio de la persona cuidada. La relación con su familiar mejora y los conflictos se reducen, por lo que resulta beneficioso para ambas partes.

A grandes rasgos...

¿Podrías decirnos cómo crees que se puede prevenir la soledad y el aislamiento de las personas cuidadoras? ¿Se trata de una cuestión personal, social o de ambas partes?

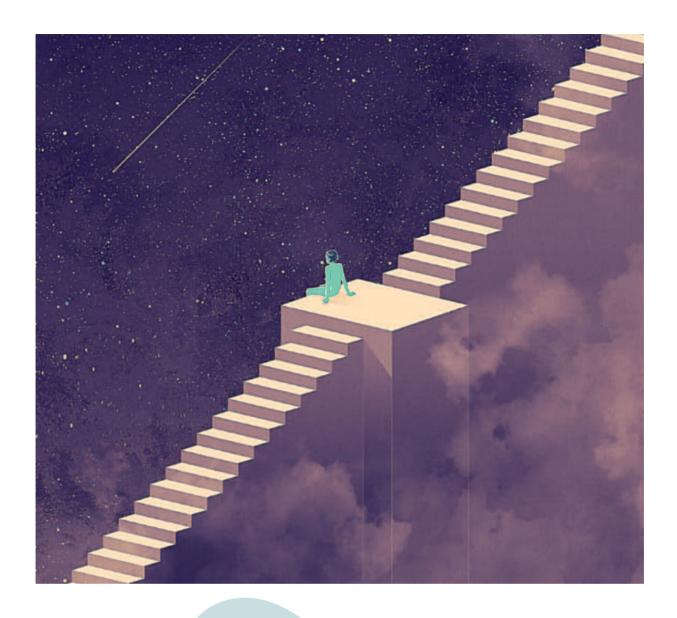
Prevenir la soledad y el aislamiento es una cuestión principalmente social. Hay que dar más visibilidad a lo que significa cuidar. Es una labor muy desconocida. Normalmente es un proceso largo y duradero que conlleva un gran desgaste anímico. Hemos de entender que tienen necesidades propias, más allá del cuidado que están desarrollando. Estas personas no piden gratitud por lo que hacen, sino que quieren ser escuchadas y que se las tenga en cuenta.



LOS MITOS DELA SOLEDAB

¿Qué entendemos por soledad? ¿Cómo se manifiesta? ¿A qué edades afecta más?

ara responder a estas preguntas es frecuente recurrir a una serie de creencias sociales que, lejos de ser ciertas, nos dificultan el camino para poder comprender y abordar la experiencia de la soledad no deseada. Por ello, en estas páginas queremos analizar algunos de los mitos más extendidos.



Soledad = Aislamiento Social

A menudo pensamos que estar aislado o aislada es lo mismo que sentir soledad; sin embargo, estos conceptos presentan realidades diferentes.

El aislamiento social es el hecho objetivo de que una persona se encuentre sola o con mínimos contactos sociales. Por su parte, la soledad no deseada es la experiencia desagradable que ocurre cuando nuestras relaciones sociales nos resultan insuficientes o no son todo lo satisfactorias que desearíamos.

Se vincula, por tanto, con un sentimiento de desconexión de los demás. Esto supone que podemos estar rodeados de gente y sentirnos solos o solas, o, por el contrario, no mantener contacto habitual con personas y que ello no implique experimentar sentimientos de soledad no deseada.

Afecta sólo a las personas mayores



De forma común, cuando pensamos en la experiencia de la soledad imaginamos a una persona mayor, que vive sola, que está necesitada de los demás y que apenas tiene contacto con su entorno. Si bien ésta es una imagen real de la soledad, no es la única manera que tiene de manifestarse.

En este sentido, pese a que asociamos la soledad con la vejez es un sentimiento que puede ocurrir a cualquier edad y en diversas etapas de la vida. De hecho, la juventud aparece como una etapa que presenta una particular vulnerabilidad a la soledad y al aislamiento social, por ser un periodo de transición y de búsqueda de la identidad.

Está provocada por las nuevas tecnologías



Vivimos en un mundo hiperconectado y de máxima conexión virtual y aún así nos sentimos solos y solas. Las tecnologías y medios virtuales nos ofrecen múltiples posibilidades y formas de conectarnos, pero, a su vez, pueden contribuir a provocar una mayor sensación de soledad y aislamiento.

Para prevenir que esto ocurra es importante hacer un uso responsable de ellas. Será en gran medida este uso que le demos el que convierta las nuevas tecnologías en una herramienta útil para combatir la soledad no deseada, o, por contra, que ayude a potenciarla.

Es una pandemia



La soledad no deseada es un problema social y comunitario que se ha puesto aún más de manifiesto como consecuencia de la COVID-19. Muchas de las medidas tomadas para hacerle frente han afectado a las relaciones entre las personas, generando o acentuando situaciones de soledad no deseada.

Es por ello que algunos expertos y expertas lo conciben como epidemia global. Sin embargo, consideramos que nombrarlo como epidemia puede crear una alarma social que dificulte abordar el fenómeno en su complejidad, además de que contribuye a estigmatizarla aún más.

Y es que de la soledad no se habla mucho. Sigue siendo todavía un tema tabú vinculado al estigma y a la culpa.

Es siempre negativa

Solemos asumir que todas las personas interpretamos y sentimos soledad de la misma manera. Sin embargo, la soledad hace referencia a muy variadas situaciones, ya que se puede experimentar de diferente manera e intensidad dependiendo de cada persona.

Por ello cuando hablamos de soledad no siempre hablamos de lo mismo. Además, hay una soledad que nos resulta positiva. Es aquélla que elegimos. Esta soledad es la que nos conecta con nosotros y nosotras y nos permite reflexionar, disfrutar, y conocernos mejor.



CONOCIENDO EL TERREDRIO

Campoo Los Valles: Un vasto territorio con una realidad diversa

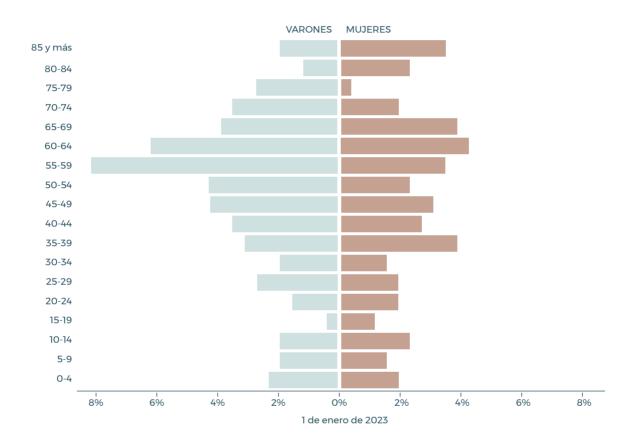
ara un desarrollo correcto del Programa Viernes, desde sus orígenes se tenía claro que había que conocer la realidad socioeconómica de un espacio tan diverso como es en el que se desarrolla esta iniciativa piloto si querían tener unos objetivos claros y unos resultados beneficiosos para sus habitantes, adaptando las actuaciones a dicho contexto.

De esta forma, se ha elaborado un profundo análisis socioeconómico de Campoo Los Valles. Identificando municipio por municipio la realidad social y laboral del territorio, pero sobre todo, haciendo un recorrido a lo largo de su evolución histórica, que es la que ha ido modelando el actual panorama socioeconómico de estos dieciséis municipios que van desde el valle del Besaya hasta la frontera con tierras castellanas.

Un territorio que llegó a tener 35318 habitantes en 1900 y que según el Padrón Municipal de Habitantes para el año 2022 desciende a 22268. Un descenso del 37% en poco más de un siglo, con casos llamativos como los de Las Rozas de Valdearroyo, Valdeprado del Río o Valderredible, que llegaron a tener 2059, 2631 y 7442 habitantes respectivamente a comienzos del siglo XX.

Si se hiciese una valoración genérica y simplista de la realidad social de Campoo Los Valles, podría definirse como un espacio marcado por un carácter rural, con bajas densidades de una población envejecida, masculinizada y con unos índices elevados de dependencia que dibujan un panorama económico en donde, el tradicional peso de los sectores primario y secundario, ha ido perdiéndose en favor de los servicios.

Pirámide de población de Campoo Los Valles



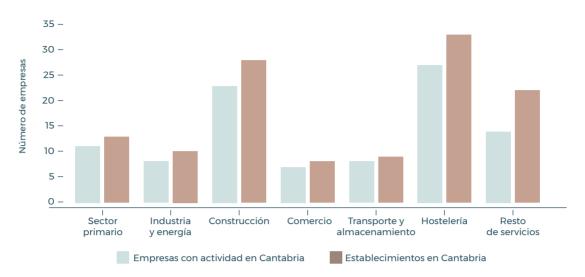
Pero el documento editado por parte del Programa Viernes y que puede ser consultado en su página web, analiza individualmente datos demográficos (evolución de su población, estructuras demográficas, tasas de juventud o envejecimiento, índices de recambio, etc.) y datos vinculados a la estructura económica (demandantes de empleo y afiliados por sectores, empresas y establecimientos, censos agroganaderos, etc.) municipal.

A menudo, nada tiene que ver los datos de unos municipios con los de sus vecinos. Pero es que incluso la realidad municipal es muy diversa si se analizan algunos de sus núcleos de población.

Lo mismo ocurre cuando se analizan sus servicios sociales y equipamientos. Esto es lo que se detalla en el informe socioeconómico. Todo encuadrado a partir de una introducción en la que se presentan las características físicas y territoriales de los dieciséis municipios y un final con algunas conclusiones y recursos para la investigación.

Entre las conclusiones y sin ser condescendientes con un territorio que a menudo ha sido tratado con desdén, hay que comenzar señalando que todos los municipios excepto Campoo de Enmedio cumplen los requisitos del Gobierno de Cantabria para ser catalogados como Municipios de Zonas Rurales de Cantabria en Riesgo de Despoblamiento.

Empresas y establecimientos por actividad principal y ubicación de la empresa en la Hermandad de Campoo de Suso



Fuente: Elaboración propia a partir del Directorio de Empresas y Establecimientos de Cantabria. Instituto Cántabro de Estadística (ICANE). Año 2019.

Algo que se vincula a dificultades de integración territorial con otras regiones, falta de conexiones de transporte y cobertura de internet en alta velocidad, ausencia de servicios sociales adecuados, y menores

dotaciones de capital humano y oportunidades de empleo, lo que determina un declive y las continuas reconversiones a las que se ve obligado su tejido económico.

Empresas y establecimientos por actividad principal en Valderredible



Fuente: Elaboración propia a partir del Directorio de Empresas y Establecimientos de Cantabria Instituto Cántabro de Estadística (ICANE).

Si se atienden las proyecciones futuras, el panorama demográfico es angustioso. Con once municipios por debajo de los 5 hab./km², y todas las connotaciones vinculadas a posible pérdida y reducción de servicios con los que la población se vería afectada. Pero es que incluso cuatro de ellos no sobrepasarían los 3,5 hab./km².

Como no hay una soledad, tampoco hay un "medio rural". Por este motivo invitamos a consultar el documento y comprobar todas las singularidades socioeconómicas que se detallan en la evolución municipal de Campoo Los Valles.

Un futuro que va a estar lógicamente muy vinculado a los cuidados y la atención social, porque ya se ha visto cómo se está ante una población que envejece progresivamente. Pero que no debe tapar la realidad que esconde ese tercio de población envejecida: que dos tercios no lo son y por lo tanto también hay que atender a esa población mayoritaria joven y adulta.

UNA MIRADA ENFANTIL

os sentimientos de soledad pueden darse de forma habitual en la infancia, acentuándose a menudo en la adolescencia. La experiencia de la soledad en estas etapas tempranas puede llevar asociada problemas de salud, tanto a nivel físico como psicológico, afectando de manera considerable al desarrollo de los niños y las niñas.

Es por ello que, desde el Programa Viernes, queremos hacer hincapié en la importancia de prevenir y abordar la soledad, no sólo en la edad adulta, si no también en la infancia y adolescencia.

Pero ¿Cómo podemos empezar a hacerlo? Resulta esencial tener una buena comunicación, que nos permita conocer sus emociones y sentimientos y, facilitar una plena confianza que les ayude a la expresión de los mismos.

El pasado 28 de enero, parte del equipo de Programa Viernes participó en la Ludoteca de Valdeolea con el objetivo de conocer la visión que los niños y niñas tienen respecto a la soledad.

¿Cómo es esa visión?

Los niños y niñas de edades comprendidas entre los 3 y los 12 años relacionan el fenómeno de la soledad generalmente con aspectos negativos, como la tristeza, sentirse mal, no tener amigos y/o la falta de apego.

Aspectos que quedan reflejados en frases producidas por ellos, tales como:

"Estar solo es no tener amigos, no tener compañía"

- 12 años -

"Cuando estoy sola me siento mal"

- 11 años -

"Cuando estoy solo estoy triste"

- 8 años -

"Cuando no está mamá me siento solo"

- 3 años -

Por otra parte, hay ocasiones, aunque son las menos, en las que entienden que la soledad también puede ser elegida y, por tanto, satisfactoria:

"La soledad es estar triste o contento"

- 8 años -

¿Cómo creen los niños y niñas que se puede ayudar a las personas que se sienten solas?

A grandes rasgos sus principales propuestas se centran en la compañía, el juego colectivo y las visitas. Mencionando otras como el consuelo y las llamadas telefónicas.

En general, en la etapa infantil, aparece un claro rechazo hacia el sentimiento de soledad:

"Nunca quiero estar solo"









Estar sin compage Estaraleurrido.

Estar touste.





on esta publicación queremos promover los recursos existentes en la comunidad y acercarlos a los vecinos y vecinas de Campoo Los Valles. A continuación encontraréis la información referente a los mismos, ya que todos y cada uno son pilares indispensables que contribuyen a la prevención de la soledad no deseada y mejoran la calidad de vida de las personas. Las entidades que figuran han colaborado aportando la información relativa a su actividad.

Agradecemos enormemente vuestra participación y compromiso con la comunidad

Anievas

SERVICIOS MUNICIPALES

Ayuntamiento

- O B° Las Escuelas, s/n Cotillo de Anievas
- **()** 942 840 313
- info@aytoanievas.org
- www.aytoanievas.org
- Lunes a viernes: 09:00h- 14:00h.

Servicios Sociales

- O B° Las Escuelas. s/n Cotillo de Anievas
- **(4)** 650 950 264
- O Lunes: auxiliar administrativo
- Miércoles: educadora social (media mañana)
- O Jueves: trabajador social: 09:00h 14:00h.

SALUD

Consultorio Médico

- O B° Las Escuelas s/n Cotillo de Anievas
- **(** 942 832 234
- Lunes a miércoles: 12:00h 15:00h. Viernes: 08:30h - 12:00h.

TRANSPORTE

Autobuses Juan 🕜 📵

- Línea Anievas Torrelavega
- O Paradas: Villasuso / Cotillo / Calga (cruce) Barriopalacio
- **(** 942 381 409 / 942 830 984
- www.autobusesjuan.com

Arenas de Iguña

SERVICIOS MUNICIPALES

Ayuntamiento (

- O Plaza Alfonso XIII, 158 Arenas de Iguña
- **(** 942 826 019
- @ administración@aytoarenasdeiguna.org
- www.aytoarenasdeiguna.org
- Lunes a viernes: 09:00h-14:00h.

Servicios Sociales

- O Pl. Alfonso XIII, 158 Arenas de Iguña.
- 650 650 264
- Lunes y miércoles: Trabajador/a Social
- Martes: Educadora Social

ACTIVIDADES PARA ADULTOS

Telecentro

- O Pl. de la Hispanidad, 97- Arenas de Iguña
- 942 172 643
- Talleres para adultos. Actividades destinadas al bienestar físico y emocional y la creatividad: ocio, memoria, actividad física, pintura, manualidades.

Antiguas Escuelas de Bostronizo

- O C/De la Torre, 69, Bostronizo- Arenas de Iguña
- 942 826 019
- Talleres para adultos: Actividades destinadas al bienestar físico, la estimulación cognitiva y el ocio.

Antiguas Escuelas de Valdeiguña

- O Barrio Cohiño, 6- Arenas de Iguña
- 942 826 019
- Talleres para adultos: Actividades destinadas al bienestar físico, la estimulación cognitiva y el ocio.

Hogar del Jubilado de Arenas de Iguña

- O El Arrabal s/n Arenas de Iguña
- **(**) 942 826 019
- Taller de pintura

ACTIVIDADES PARA LA INFANCIA

Telecentro

- O Pl. de la Hispanidad, 97 Arenas de Iguña
- **(** 942 172 643
- Clases de apoyo escolar: Primaria y 1° de E.S.O. Lunes a viernes: 17:30h - 19:30h.
- Ludoteca: Propuestas educativas y de ocio en época de vacaciones escolares (3 a 14 años).

SALUD

Consultorio Médico

- O Pl. de la Hispanidad s/n Arenas de Iguña
- **(** 942 842 162 / 942 832 234
- www.scsalud.es
- Cita previa de lunes a viernes: 08:05h 15:00h.

Farmacia Ma Teresa Sainz Olavarria

- O El Arrabal s/n Arenas de Iguña
- 0 942 826 498
- Lunes a viernes: 09:30h 20:30h.
- Sábados: 09:30h 14:00h.

EDUCACIÓN

CEIP Leonardo Torres Quevedo

- Nivel educativo: Aula de dos años, segundo ciclo de educación infantil y educación primaria.
- O C/ Helecha, 64 La Serna.
- 942 826 311
- @ ceip.leonardo.torres.quevedo@educantabria.es
- www.ceip-leonardo-torres-quevedo.webnode.es

TRANSPORTE

RENFE (7 (a) (b)

- 📵 Apeaderos: Arenas de Iguña / Las Fraguas /
- Santa Cruz de Iguña
- www.renfe.com

Autobuses ALSA 😝 📵 💟

- 🔁 Línea Reinosa Santander
- Parada: Arenas de Iguña
- www.alsa.es

Autobuses Juan 😝 📵

- 📵 Línea Anievas Torrelavega.
- Paradas: Raicedo / Los Llares / San Cristóbal / Pedredo / Arenas de Iguña / Valdeiguña
- **(**942 381 409 / 942 830 984
- www.autobusesjuan.com

Autobuses RGA (Servicio de taxi) 😝 📵

- 636 691 509
- @ ramongainfo@gmail.com
- www.autobusesrga.com

OTROS SERVICIOS A LA COMUNIDAD

Correos

- O Pl. de la Hispanidad s/n Arenas de Iguña
- 942 841 827
- Lunes a viernes: 09:45h 10:45h.

Mercado semanal

- O Pl. del Mercado Arenas de Iguña
- Unes: 09:00h 14:00h.

Servicio de masaje y fisioterapia

- Edificio de la Antigua Cooperativa del Campo Av. General, 71-73 - Arenas de Iguña
- Cita previa: 942 17 20 20

Pabellón CEIP Torres Quevedo

- Actividades deportivas para la Mancomunidad de los Valles de Iguña.
- CEIP Leonardo Torres Quevedo
- O C/ Helecha, 64 La Serna
- 687 378 696
- Lunes a viernes: 17:00h 21:30h.

ASOCIACIONES

Sociocultural Mujeres de Iguña

- Actividades de envejecimiento activo y manualidades
- **6** 627 073 935

Club Ciclista Besaya (7)

- Vuelta al Besaya, actividad junior de carácter internacional
- **6**19 777 053

La Serruldá

- Mantener y recuperar las tradiciones de la Villa de San Vicente de León y Los Llares
- **(** 660 394 399 / 649 326 227

Movimiento Cultural Iguña 😝 💿

- Actividades para revitalizar e impulsar el desarrollo cultural, educativo, social y turístico del Valle de Iguña y para la conservación del patrimonio material, inmaterial y natural.
- **(** 695 921 074

Asociación de Desarrollo Rural Dos Valles

- Actividades para fomentar el desarrollo rural
- 680 782 414
- @ dos-valles@hotmail.com

Asociación Cultural y Deportiva San Román de Moroso

- Actividades orientadas a mantener las relaciones entre los naturales de Bostronizo y los fans de Moroso. Conservación de la Iglesia de Moroso. Difusión e historia de Bostronizo.
- **()** 619 542 626
- @ bostronizol@gmail.com

Bárcena de Pie de Concha

SERVICIOS MUNICIPALES

Ayuntamiento ()

- O B° El Rocío s/n Bárcena de Pie de Concha
- 942 841 036
- info@aytobarcenapc.com
- www.aytobarcenapc.com
- Lunes a viernes: 09:00h 14:00h.

Servicios Sociales

- Edificio Ayuntamiento, B° El Rocío s/n Bárcena de Pie de Concha
- **(** 650 950 264
- @ ubas14molledo@hotmail.com
- Lunes: Educadora Social
- Martes: Trabajadora Social
- O Jueves: Auxiliar Administrativo
- Lunes, martes y jueves: 09:00h 14:00h.

Biblioteca Municipal José María Pereda

- O Edificio Ayuntamiento, B° El Rocío s/n Bárcena de Pie de Concha
- 942 841 036
- info@aytobarcenapc.com

Actividades para adultos

- Actividades destinadas al bienestar físico y emocional y la estimulación cognitiva: zumba, pilates, gap, gimnasia de mantenimiento, memoria. Cursos de inglés y competencias digitales.
- 942 841 036

Actividades para la infancia

- Actividades de apoyo escolar. Campamento para niños y niñas. Propuestas educativas y de ocio en época de vacaciones escolares.
- **6** 942 841 036

Escuela de folklore el Tardíu

O Clases de pandereta, gaita y baile tradicional.

SALUD

Consultorio Médico Bárcena

- O C/Bárcena de Pie de Concha s/n Bárcena de Pie de Concha
- **(** 942 842 162 / 942 832 234
- Cita previa de lunes a viernes: 08:05h 15:00h.

Consultorio Médico Pujayo

- B° Pujayo s/n Pujayo Bárcena de Pie de Concha
- 942 842 162 / 942 832 234
- Atención los jueves
- O Cita previa de lunes a viernes: 08:05h 15:00h.

Farmacia María Teresa Gómez Fernández

- O C/ Camino Real, 20 Bárcena de Pie de Concha
- 942 841 084
- Lunes a viernes: 09:30h 13:30h y 16:30h 19:30h.
- Sábado: 10:00h 14:00h.

TRANSPORTE

RENFE (7 @ 💟

- a Apeadero: Bárcena, Pujayo.
- www.renfe.com

Autobuses ALSA 😝 📵 💟

- 🖹 Línea Reinosa Santander
- O Parada: Bárcena de Pie de Concha.
- www.alsa.es

OTROS SERVICIOS A LA COMUNIDAD

Correos

- O B° El Rocío, s/n Bárcena de Pie de Concha
- www.correos.es/es/es/particulares
- Lunes a viernes: 10:00h 10:30h.

Servicio de Fisioterapia

- O B° El Rocío, s/n Bárcena de Pie de Concha
- **6** 697 367 879

ASOCIACIONES

Asociación Sociocultural ()

de Mujeres La Calzada Romana

- Talleres, actividades lúdicas y de ocio.
- O C/Los Castros, 2 Bárcena de Pie de Concha
- @ rosa63barcena@hotmail.es

Asociación Cultural la Maya de Pujayo

- Asociación cultural vinculada a la tradición de la Maya.
- O B° Pujayo Pujayo.
- **(** 666 823 361

Coral Polifónica Anjana

- O Antiguas Escuelas de Bárcena de Pie de Concha B° Rocío s/n - Bárcena de Pie de Concha
- **()** 942 841 036

Peña Bolística Pico Jano

- O Aficionados a los bolos del Valle de Iguña.
- O Bárcena de Pie de Concha
- **(** 629 488 748

Asociación Cultural y Deportiva 😝 📵

Peña Joyancón

- Organización de fiestas patronales y actividades de dinamización comunitaria.
- Escuelas de Pie de Concha Pie de Concha.
- **(** 717 709 155

Campoo de Enmedio

SERVICIOS MUNICIPALES

Ayuntamiento () @

- O Pl. Casimiro Sainz s/n Matamorosa
- 942 750 601
- @ aytocampoodeenmedio@hotmail.com
- www.campoodeenmedio.org
- App: Campoo de Enmedio.
- Lunes a viernes: 09:00h 14:00h.
- **o** 682 040 487 **o**

Servicios Sociales

- O C/ García del Olmo, 16 Bajo Matamorosa
- **(** 942 754 803
- serviciossociales@altoebro.org Lunes a viernes: 09:00h - 14:00h.

Oficina de Información Juvenil

- Orientación e información para población joven.
- O Pl. Casimiro Sainz s/n, 2ª Planta Matamorosa
- **()** 942 750 601

Ludoteca

- Propuestas educativas y de ocio en periodo de vacaciones escolares (De 3 a 12 años).
- Edificio del aula de adultos y polideportivo de Matamorosa.
 Preinscripción en el Ayuntamiento.

Escuela Infantil "El Bosquecillo"

- Objetivo de facilitar la conciliación laboral y personal de las familias de la comarca. Nivel educativo (Primer ciclo de Educación infantil).
- O C/ Riverebro s/n Nestares
- 942 753 004
- @ eielbosquecillo@gmail.com

Aula de Adultos

- Objetivo esencial es ofrecer cauces educativos y culturales a la población.
 - Taller de números y letras, derecho práctico, informática inicial, informática avanzada.
- O C/ Casimiro Sainz, 42 Matamorosa
- 685 817 205
 - Martes y jueves: 17:30h-18:00h.

Casa de Juventud - Peones Camineros ©

- Talleres y actividades lúdicas para jóvenes.
- O C/ La Real, 74 Matamorosa
- **()** 942 750 601
- Martes y Jueves: 16:00h 20:00h. Viernes: 16:00h - 22:00h. Sábado: 11:00h - 14:00h y 16:00h - 22:00h. Domingo: 11:00h - 14:00h y 16:00h - 20:00h.

Escuela de Deporte

- Actividades deportivas para jóvenes de edades comprendidas entre 4 y 16 años: Chupetines, babybaloncesto, fútbol sala, baloncesto y multideporte.
- O Deporte para adultos:
- Pilates, gimnasia de mantenimiento.
- Pl. Casimiro Sainz s/n Matamorosa.
- (646 601 920 (Pablo)

Radio Merindad de Campoo 😝 💿

- O Informar y entretener a la población.
- O C/ García del Olmo, 16 Matamorosa.
- 639 57 72 43
- www.radiomc.es

SALUD

Consultorio Médico

- O C/ García del Olmo, 16 Matamorosa.
- (942 752 010 (Cita previa)
- www.scsalud.es
- Lunes a viernes: 09:00h 15:00h.

Farmacia J. Godas

- O C/La Real, 4 Matamorosa
- **(4)** 942 751 709
- Lunes a viernes: 09:30h 14:00h y 16:30h 19:30h. Sábado: 10:00h - 13:15h.

EDUCACIÓN

CEIP Casimiro Sainz 😝 💿

- Nivel educativo: Primer y segundo ciclo de Educación Infantil y Educación Primaria.
- O C/ Casimiro Sainz, 44 Matamorosa.
- **()** 942 752 349
- @ ceip.casimiro.sainz.enmedio@educantabria.es
- www.ceipcasimirosainz.blogspot.com

TRANSPORTE

Transporte Municipal

- Servicio Municipal destinado al vecindario. Los lunes se llevan a cabo todas las rutas, el resto de días se deberá llamar el día anterior (antes de las 19:00h) para que el autobús acuda a la parada.
- 608 075 403
- Línea 1: Celada Marlantes / Fombellida / Cervatos / Villaescusa / Matamorosa / Reinosa.
- O Línea 2: Horna Sierra / Horna de Ebro / Villafría / Retortillo / Quintanilla / Bolmir / Requejo / Matamorosa / Reinosa.
- Línea 3: Aldueso / Cañeda / Hospital Tres Mares / Aradillos / Fontecha / Fresno del Río / Nestares / Reinosa / Matamorosa.

Autobuses M. Muñoz S.L. (7)

- 🖯 Línea: Polientes / Reinosa / Polientes
- Paradas: Fombellida / Cervatos / Matamorosa
- 0 942 751 881

Taxi Agustín

- Servicio 24h.
- **(** 630 666 622
- info@taxi-reinosa.es
- www.taxi-reinosa.es

ASOCIACIONES

Asociación Cultural la Riguera

- Llevan a cabo actuaciones para poner en valor la cultura y el patrimonio tradicional de Campoo.
- O C/San Pedro, 12 Requejo
- @ angelesbalbas@gmail.com

Asociación de Mujeres de Requejo

- Realizan viajes, salidas culturales, actividades de intercambio cultural y actividades variadas ofertadas por el municipio.
- O C/ San Pedro, 25 Requejo
- @ angelesbalbas@gmail.com

Asociación Cultural Los Indomables

- Cuentan con la escuela de pandereta de Requejo, destinada a toda la población con distintos niveles (Iniciación-Intermedio-Avanzado).
- O C/San Pedro, 38 Requejo
- (6 645 060 909 (Shara)

Asociación Cultural de Fresno del Río ()

- Varias Actividades: Excursiones, yoga, Concurso de Narrativa Costumbrista y jornadas culturales.
- Escuela de Folklore Luís García: Diferentes niveles de aprendizaje y perfeccionamiento.
- O C/El Progreso, 4 Fresno del Río
- @ acfresnodelrio@gmail.com

Asociación de Mujeres Fuentes del Besaya

- Varias Actividades: Baile, bolillos, taller de costura y excursiones.
- O C/ El Progreso, 4 Fresno del Río
- acfresnodelrio@gmail.com

Asociación de Mujeres de Bolmir

- Varias Actividades sujetas a disponibilidad: Estimulación cognitiva, excursiones o risoterapia.
 Se reúnen un día a la semana para merendar.
- O C/ Fuentevieja, 11 Bolmir
- @ marzubel@hotmail.com

Asociación de Viudas La Esperanza

- Varias Actividades sujetas a disponibilidad: Estimulación cognitiva y otras actividades de bienestar físico y emocional.
- O C/ San Miguel, 25 Matamorosa
- Be.pe.me@hotmail.com

Asociación de Mujeres Anjana de Matamorosa

- Varias Actividades: Baile, teatro y otras actividades de bienestar físico y emocional.
- O C/ García del Olmo, 3 Matamorosa

Asociación Deportivo Cultural de Matamorosa

- Varias Actividades: Caminatas, trails y excursiones para poner en valor el patrimonio cultural y gastronómico de la comarca.
- O C/San Miguel, 25 Matamorosa

Asociación Cultural Colegiata de Cervatos

- Actividades para dinamizar el pueblo y la convivencia. Talleres y exposiciones.
- O C/ San Pedro, 38 Cervatos
- @ accervatos@gmail.com

Asociación de Mujeres de Nestares

- Varias Actividades: Manualidades, juegos de cartas y chocolatadas.
- O C/ La Gándara s/n Nestares

Asociación Amigos de Julióbriga

- OTaller de cerámica.
- OC/ Nuestra Señora s/n Retortillo

Ronda El Ligueruco

- O C/ Progreso, 4 Fresno del Río
- 646 585 323 (José Luís)

Ronda La Esperanza

- O Barrio San Pedro, 13A Requejo
- **(** 649 525 679 (Moisés)

Campoo de Yuso

SERVICIOS MUNICIPALES

Ayuntamiento

- O B° La Costana, 1 La Costana
- **()** 942 778 310
- ayuntamiento@campoodeyuso.es
- www.campoodeyuso.es
- Lunes a viernes: 09:00h 14:00h.

Servicios Sociales

- O B° la Costana s/n La Costana
- **6** 942 754 803 Cita Previa
- @ serviciossociales@altoebro.org
- Miércoles: 09:00h 15:00h.

Telecentro-Biblioteca Pública

- O B° La Población s/n La Población
- **()** 942 778 334
- telecentrocampoodeyuso@gmail.com
- Lunes a viernes: 16:00h 20:00h.

Ludoteca

- Propuestas educativas y de ocio en periodo de vacaciones escolares.
- O Antiguas escuelas de Orzales
- 942 778 310

Pilates

- O Curso de pilates semanal de octubre a junio.
- O Polideportivo Municipal de La Población
- **(** 942 778 310

Centro multiservicios Las Nieves

- Servicio de fisioterapia y actividades de dinamización comunitaria.
- 🧿 B° La Población s/n La Población
- 689 098 288

SALUD

Consultorio médico

- O B° La Costana, 16 La Costana
- 942 752 010 Cita Previa
- www.scsalud.es
- Martes y jueves

Farmacia La Costana

- O B° La Costana, 16 La Costana.
- 605 659 206
- Unnes a viernes: 10:00h 13:00h. y 17:00h 19:30h.

TRANSPORTE

Autobuses M. Muñoz S.L. (1)

- 📵 Línea regular: Arija- Reinosa- Arija
- Paradas: Corconte / La Población / Quintanamanil / La Costana / Villasuso / Monegro / Orzales / Requejo / Reinosa
- 942 751 881

Transporte a demanda municipal

- Lunes a Reinosa: Análisis y especialidades
- Martes y jueves: Asistencia al consultorio médico.
- 942 778 310

Taxi Centro Comercial El Clavel S.L.

(942 778 311

SEGURIDAD

Agrupación de voluntarios de Protección Civil

- O B° La Costana, 1 La Costana
- **(4)** 942 778 310

ASOCIACIONES

ACSACY Asociación Cultural Santa Águeda de Campoo de Yuso

- Viajes culturales, edición y publicación anual de la Revista Ontarada
- @ anruifer@yahoo.es

Peña bolística

Equipo femenino de Campoo de Yuso

saizbarrio@hotmail.com

Asociación cultural Zamarrones de Lanchares

- Mantenimiento de la tradición de los Zamarrones.
- O B° Lanchares s/n Lanchares
- @ zamarroneslanchares@gmail.com
- www.zamarronesdelanchares.es

Cieza

SERVICIOS MUNICIPALES

Ayuntamiento

- O C/ La Rueda s/n Villayuso.
- **(** 942 817 641
- ayuntamiento@aytocieza.es
- www.aytocieza.es
- Lunes a viernes: 09:00h 14:00h.

Servicios sociales

- OC/La Rueda s/n Villayuso
- 650 950 264
- Miércoles: Educadora Social
- y Auxiliar Administrativo de 9:00h 14:00h. Jueves: Trabajadora Social de 9:00h - 14:00h.

SALUD

Consultorio Médico Villayuso

- O Barrio Villayuso s/n Cieza
- @ 942 832 234 Cita Previa
- Lunes a viernes

Consultorio Médico Collado de Cieza

- O Barrio Villayuso s/n Cieza
- (942 832 234 Cita Previa.
- Jueves

Botiquín farmacéutico Francisco José Pérez Macho

- O B° Las Conchas s/n Villayuso
- **(** 942 817 585
- Lunes a jueves: 09:30h 12:00h.

TRANSPORTE

Autobuses Juan

- 🔁 Línea: Anievas Torrelavega
- **(** 942 381 409 / 942 830 984
- 🕟 www.autobusesjuan.com 😝 💿

EDUCACIÓN

C.E.I.P. Villasuso

- Nivel educativo: Educación infantil
- O B° El Rivero, 187 Villasuso
- 942 817 376
- @ ceip.villasuso@educantabria.es

Hermandad de Campoo de Suso

SERVICIOS MUNICIPALES

Ayuntamiento () @

- O Pl. Hermandad, 22 Espinilla
- **(**) 942 779 540
- @ campoodesuso@gmail.com
- www.campoodesuso.org
- Lunes a viernes: 09:00h 14:00h.

Servicios Sociales

- Pl. Hermandad, 22 Espinilla
- **()** 942 779 540
- susana@altoebro.org
- Lunes a viernes: 09:00h 14:00h.

Oficina Municipal de Turismo de Fontibre 🕜 💿

- Información y promoción turística de la Hermandad de Campoo de Suso
- O Pl. Nacimiento del Ebro, s/n, Fontibre.
- **()** 942 779 607
- cunadelebrofontibre@gmail.com
- www.cunadelebro.es
- HORARIO DE VERANO:

1 abril - 31 octubre

Lunes a domingo:

10:30h - 14:00h y 16:00h - 18:30h.

16 julio - 31 agosto

Lunes a viernes: 10:30h - 14:00h y 16:00h - 19:30h.

HORARIO DE INVIERNO:

1 noviembre - 31 de marzo

Lunes a viernes:

10:00h - 15:00h.

Sábados, domingos y festivos:

10:30h - 14:00h y 16:00h - 18:00h.

Castillo de San Vicente

- Jornadas de recreación histórica, exposiciones, conciertos, conferencias, etc.
- O C/ La Señorita, 1 Argüeso
- **(** 942 779 632
- @ castillodeargueso@hotmail.com
- www.castillodeargueso.com
- O HORARIO DE VERANO:

1 abril - 31 octubre

Lunes a domingo:

10:30h - 14:00h y 16:00h - 18:30h.

16 julio - 31 agosto

Lunes a viernes: 10:30h - 14:00h y 16:00h - 19:30h.

A HORARIO DE INVIERNO:

1 noviembre - 31 de marzo

Lunes a viernes:

10:00h - 15:00h.

Sábados, domingos y festivos:

10:30h - 14:00h y 16:00h - 18:00h.

Ludoteca

- Propuestas educativas y de ocio en periodo de vacaciones escolares (De 3 a 12 años).
- O CEIP Rodríguez de Celis Paracuelles
- O Preinscripciones en Oficina del Ayuntamiento
- 942 779 540
- @ campoodesuso@gmail.com

Telecentros

- O En Suano, Villar, Espinilla y Salces
- Conexión a internet, aplicaciones de ofimática, escáner e impresoras y se imparten cursos de formación a lo largo del año.
- 942 779 796

Radio Alto Campoo 😝 💿 💟 🖸

- Información y entretenimiento para la población en general.
- O Pl. de Campoo s/n Espinilla
- 690 244 442
- altocampooradio@gmail.com
- www.radioaltocampoo.com

SALUD

Consultorio Médico

- O Pl. Hermandad, 22 Espinilla
- 942 752 010
- www.scsalud.es
- Lunes: 08:00h 14:00h y 15:00h 17:00h. Martes, miércoles y viernes: 08:00h - 15:00h. Jueves: 09:45h - 15:00h.

Farmacia Rubén González de Uriarte

- O B° Espinilla, 35 Espinilla
- **()** 942 779 581
- Lunes a viernes: 08:45h 14:30h y 17:00h 20:15h. Sábado : 10:00h - 14:00h.

EDUCACIÓN

CEIP Rodríguez de Celis ()

- Nivel educativo: Primer y segundo ciclo de Educación Infantil y Primaria.
- O C/ La Serna, 29 Paracuelles
- **(** 942 779 519
- @ ceip.rodriguez.de.celis@educantabria.es

TRANSPORTE

Transporte Municipal

- Servicio Municipal de traslado de vecinos al Consultorio de Espinilla:
- Lunes: La Lomba / Abiada / La Hoz / Mazandrero Martes: Villar /Celada / Naveda / Proaño Miércoles: Izara / Suano / Villacantid / Barrio / La población

Jueves: Camino / La Miña / Salces / Fontibre Viernes: La serna / Argüeso / Paracuelles / Soto / Ormas.

- O Transporte al Centro de Salud de Reinosa para analíticas a primera hora de la mañana.
- 942 779 540

Taxi Agustín Cuevas

- Servicio 24h.
- **(4)** 630 666 622
- @ info@taxi-reinosa.es
- www.taxi-reinosa.es

Autocares A. Donato (7 @

- Transporte con destino a Reinosa
- Línea 1: La Lomba / Reinosa
- O Lunes por la mañana
- **(4)** 942 774 595
- francisco@autocaresdonato.net
- www.autocaresdonato.com

SEGURIDAD

Guardia Civil

- O C/ Alto Campoo, 8 Espinilla.
- 942 779 538 / 942 779 062

ASOCIACIONES

Asociación Cultural y Deportiva

de Proaño

- Actividades culturales y deportivas: excursiones, rutas, trails,...
- O C/ La Hontana s/n Proaño
- @ acdproano@hotmail.com

Asociación de Muieres

de Celada de los Calderones

- O Varias actividades para el bienestar físico y emocional.
- O Pl. Campo Redondo s/n Celada de los Calderones

Asociación de Mujeres de Villar

- Actividades variadas para el bienestar físico y emocional.
- O C/ Monroy, 22 Villar
- @ papesevr@hotmail.com

Asociación Campoo en Marcha

- O Clases de yoga, talleres de costura. Caminatas y otras actividades de bienestar físico y emocional.
- Villar
- 650 795 323 (Marisol)

OTROS SERVICIOS A LA COMUNIDAD

Poblado Cántabro de Argüeso (7 @

- Talleres de arqueología experimental y visitas guiadas. Individual/grupos. Programa de voluntariado.
- **(4)** 630 791 906
- pobladocantabrodeargueso@gmail.com
- www.pobladocantabro.es
- Octubre Marzo: 11:00h 17:00h. Abril - Mayo: 11:00h - 18:00h. Del 1 al 14 Junio: 11:00h - 19:00h. Del 15 al 30 Junio y Septiembre: 11:00h - 19:00h. Julio - Agosto: 11:00h - 20:30h.

Molledo

SERVICIOS MUNICIPALES

Ayuntamiento (1) (0)

- O C/García Lomas s/n Molledo
- 942 828 017
- @ info@aytomolledo.com
- www.aytomolledo.com
- Lunes a viernes: 09:00h 14:00h.

Servicios Sociales

- O C/ García Lomas s/n Molledo
- 650 950 264
- @ ubas14molledo@hotmail.com
- Lunes a jueves: 09:00h 14:00h. Lunes y miércoles: Trabajadora social Martes: Administrativo Jueves: Educadora social

Biblioteca Municipal Leonardo Torres Quevedo

- O C/Joaquín del Hoyo s/n Molledo
- 942 828 283
- Lunes a viernes: 09:00h 13:00h y 15:00h 18:00h.

Actividades para adultos en Molledo y Silió

- Actividades vinculadas con la actividad física, la estimulación cognitiva y el ocio: manualidades, juegos de mesa para adultos, gimnasia y memoria.
- 942 828 017

Actividades para la infancia

- Actividades de apoyo escolar primaria. Campamento para niños y niñas: propuestas educativas y de ocio en época de vacaciones escolares.
- O Centro Cultural Sofía Cortés (Silió)
- O Centro Cultural Paloma Palazuelos (Molledo)
- 942 828 283

SALUD

Consultorio Médico Molledo

- O C/ Hoyo San Roque, 1 Molledo
- 6 942 842 162 / 942 832 234 Cita previa
- www.scsalud.es
- Lunes, miércoles y viernes

Consultorio Médico Silió

- Antiguas Escuelas s/n Silió Molledo
- **6** 942 842 162 / 942 832 234 Cita previa
- www.scsalud.es
- Miércoles y viernes

Farmacia Menéndez Alonso

- Pl La Bolera, 1 Molledo
- **()** 942 828 088

TRANSPORTE

RENFE (7 @ 💟

- apeaderos: Santa Cruz, Molledo.
- www.renfe.com

Autobuses ALSA 😝 📵 💟

- Parada: Helguera.
- www.alsa.es

OTROS SERVICIOS A LA COMUNIDAD

Correos

- O C/ García Lomas, 30 Molledo
- www.correos.es/es/es/particulares
- Lunes a viernes: 10:00h 10:30h.

Ruta Literaria Miguel Delibes 😝 💟

- Centro Cultural "Evaristo Silió". Pl La Bolera, 4 - Molledo
- **0** 942 828 017 / 942 828 950
- www.elcaminoenmolledo.wixsite.com/rutaliteraria

SEGURIDAD

Guardia Civil Molledo

- O C/ García Lomas, 22. Molledo.
- 942 828 046
- Martes: 09:00h 14:00h.

ASOCIACIONES

Asociación Cultural Amigos de la Vijanera 😝 🌀 💟 y Museo de La Vijanera

- Mascarada de invierno de La Vijanera de Silió.
- O Escuelas de Silió s/n Silió Molledo
- 647 621 836
- @ contacto@vijanera.com
- www.vijanera.com

Asociación Cultural Los Mayores de Silió

- Tradición de la Maya.
- O Urb. Guildanes Bajo s/n Silió Molledo
- 625 354 741
- mayerosdesilio@gmail.com

Asociación Sociocultural Peña del Camino 🕜 💿

- Organización de las fiestas patronales y otros eventos socioculturales.
- Antiguas Escuelas Nacionales C/Juan del Hoyo s/n - Molledo
- 942 828 950
- @ penaelcaminodemolledo@gmail.com

Asociación Helguera

- O Promotora del Festival de Folk el Carmucu.
- O B° Las Escuelas s/n Helguera Molledo
- 690 116 644

Asociación de la 3° Edad

- Actividades para personas mayores.
- O C/ García Lomas s/n Molledo
- @ asociacionterceraedadmolledo@gmail.com

Asociación Cultural y Deportiva Virgen de Santa Marina

Vinculada a las Fiestas de Santa Marina y Mercado Agroalimentario y degustación de carne tudanca.

- **Q** 652 832 093
- @ santamarina.silio@gmail.com

Pesquera

SERVICIOS MUNICIPALES

Ayuntamiento

- O C/ Guadalupe Rueda, 6 Pesquera
- **(** 942 778 727
- informacion@ayuntamientodepesquera.es
- www.ayuntamientodepesquera.es
- Lunes a viernes: 09:00h 14:00h.

Servicios Sociales

- O C/ Guadalupe Rueda, 6
- **6** 942 778 727
- a susana@altoebro.org
- Wiernes: 12.00h 15.00h.

Ludoteca

- Propuestas educativas y de ocio en época de vacaciones escolares.
 De 3 a 12 años.
 - Supeditada a la recepción de subvenciones.
- Centro de Dinamización de la Vida Rural D. Santiago C/ Ventorrillo, 23

Actividades municipales

- Actividades estinadas al bienestar físico y emocional.
- O Edificio Multiusos: C/ Guadalupe Rueda, 5

SALUD

Consultorio Médico

- O C/Guadalupe Rueda 6.
- (942 752 010 Cita Previa
- www.scsalud.es
- Jueves: 10:30h a finalizar

Servicio de Farmacia

 Buzón de recetas ubicado fuera del consultorio.
 La farmacia recoge las recetas y entrega en los domicilios particulares.

TRANSPORTE

RENFE (7 (a) (b)

- Apeadero: Pesquera
- www.renfe.com

Autobuses ALSA 🚹 📵 💟

- 📵 Línea regular Santander- Reinosa
- www.alsa.es

ASOCIACIONES

Peña bolística de Pesquera

- Mostrar y perpetuar la historia de este juego-deporte.
- **()** 942 778 727
- informacion@ayuntamientodepesquera.es

Asociación Socio Cultural Pesquera

Queso y sus Raíces

- Fomentar el estudio y la conservación de las tradiciones de Pesquera.
 Organización de la Feria Internacional del Queso Artesano.
- O C/Guadalupe Rueda, 6 Pesquera
- 942 778 727
- informacion@ayuntamientodepesquera.es

Reinosa

SERVICIOS MUNICIPALES

Ayuntamiento 😝 📵 💟

- O Pl. de España, 5 Reinosa
- **(4)** 942 750 262
- secretaria@aytoreinosa.es
- www.aytoreinosa.es
- Lunes a viernes: 09:00h 14:00h.
- O 630 201 185 O

Servicios Sociales

- O Pl. de España, 5 2ª planta Reinosa
- 942 751 066
- @ servicios.sociales@aytoreinosa.es
- Lunes a viernes: 09:00h 14:00h.

Oficina de Información Juvenil

- O Pl. de España, 5 2ª planta Reinosa
- **()** 942 751 066
- servicios.sociales@aytoreinosa.es

Agencia de Desarrollo Local (ADL)

- O Pl. de España, 5 2ª planta Reinosa
- 942 774 245
- adl@aytoreinosa.es

Punto de Información Europeo (PIE)

- O Pl. de España, 5 Reinosa
- 942 750 262 / 942 774 096
- Lunes a viernes: 09:00h 14:00h.

OMIC Oficina Municipal de Información al Consumidor

- O Pl. de España, 5 Reinosa
- 942 774 525
- @ omic@aytoreinosa.es

Huertos urbanos

Solicitud en el Ayuntamiento. 942 750 262

Ludoteca

- Propuestas educativas y de ocio en vacaciones escolares.
- **(4)** 942 751 066

Actividades físico deportivas

- Para el público infantil, personas mayores y/con discapacidad y población en general.
- 942 751 066

Sala de Estudio - Casa de la Cultura Sánchez Díaz

- O C/ Ramón Sánchez Diaz, 2 Reinosa
- 942 750 786
- Lunes a domingo: 08:00h 21:00h.

Teatro Principal (7

- Programación semanal de cine y actividades musicales, teatrales y cinematográficas.
- O C/ Mayor, 25 Reinosa
- **(4)** 942 754 007
- @ culturareinosa@gmail.com
- www.teatroprincipalreinosa.sacatuentrada.es

Escuela Taller

- O C/Concha Espina, 22-24 Reinosa
- **(** 942 755 357 / 942 754 055

Escuela de Talento Jóven (7)

- O Pl. de España, 5 Reinosa
- **()** 942 774 245
- @ directorescuelataller@aytoreinosa.es
- www.empleacantabria.es/escuelas-talento-joven

Centro Cultural Impluvium

- Actividades culturales para dinamización infantil y población en general. Fines de semana y festivos (consultar web)
- O C/Juan José Ruano, 12 Reinosa
- **(4)** 942 750 262
- @ Jueves, viernes y domingos: 18:00h 20:00h.
- Sábados: 18:00h 22:00h.
- www.reinosaenfiestas.com

Banda Municipal de música ()

- O C/ Marqués de Cilleruelo, 5 Renosa
- **()** 942 771 006
- @ bandadereinosa@outlook.com

La Casona

- O Avda. Puente de Carlos III, 23 Reinosa
- 638 829 755
- Actividades UNATE, exposiciones, clases de historia del arte, dibujo, filosofía y charlas divulgativas.
- Lunes a viernes: 10:00h 14:00h y 17:00h 20:00h. Sábados: 11:00h - 14:00h y 18:00h - 20:00h. Domingos: 12:00h - 14:00h.

Biblioteca Pública Sánchez Díaz (La Casona) ()

- Avda. Puente de Carlos III, 23 Reinosa
- **(** 942 755 561
- HORARIO INVIERNO: Lunes a viernes: 10:00h - 13:50h y 17:00h a 20:00h.
- HORARIO VERANO (1 julio a 30 septiembre): Lunes, miércoles y viernes: 09:00h - 13:50h. Martes y jueves: 10:00h a 13:50h y 17:00h - 19:00h.

Lanzadera de empleo (7

- O Avda. Puente de Carlos III, 23 Reinosa
- **(** 942 512 427 / 699 984 900
- @ lanzadera@aytoreinosa.es

Oficina de Turismo

- Avda. Puente de Carlos III, 23 Reinosa
- 942 755 215
- turismo@aytoreinosa.es
- Martes a sábado: 10:30h 14:30h y 16:00h a 19:00h. El horario puede variar.

Radio Tres Mares

- O Avda. Puente de Carlos III, 23 Reinosa
- **(** 942 752 003 / 609 383 810
- @ anatresmares@gmail.com
- www.radiotresmares.es

SALUD

Centro de salud Campoo

- O C/Emilio Valle, 7 Reinosa
- **(** 942 753 999 / 942 752 010 Cita Previa
- Lunes a viernes: 08:00h 17:00h.
- www.scsalud.es

Hospital Tres Mares

- Avda. Cantabria s/n Reinosa
- 942 772 100

Farmacia Ortopedia Lda. María Laborda Vicuña 😝 💿

- O C/ Mayor, 9 Reinosa
- 942 750 366 / 674 539 110
- @ maria@farmaciareinosa.com rebotica@farmaciareinosa.com
- www.farmaciareinosa.com
- Abierto 365 días: 09:00h 22:00h.

Farmacia A.C. De La Peña Cuevas 😝

- O Avda. Naval, 36 Reinosa
- **(**) 942 753 328
- Lunes a viernes: 09:00h 14:00h y 16:30h 20:00h. Sábado: 09:00h a 14:00h.

Farmacia C.B. Portela-Rial 🕧

- O Avda. Puente de Carlos III, 39 Reinosa
- 942 750 446
- Lunes a viernes: 09:00h 14:00h y 16:30h 20:00h. Sábado: 09:00h a 14:00h.

Farmacia Adoración

Marta Zárraga Pérez-Arenal

- O C/ Mayor, 30 Reinosa
- 942 751 297
- Lunes a viernes: 09:00h 14:00h y 16:30h 20:00h.

Farmacia Laboratorio - Ortopedia

M. Rodríguez Camus (Antigua Farmacia Torres)

- O C/ Mayor, 2 Reinosa
- **()** 942 750 740
- Lunes a sábado: 09:00h 14:00h y 16:30h 20:30h.

Farmacia Ortopedia- Matilde Rodríguez Garay () (a)

- O C/ Mayor, 16 Reinosa
- 942 750 389
- Lunes a viernes: 09:00h 14:00h y 16:30h 20:00h. Sábado: 09:00h a 14:00h.

EDUCACIÓN

CEIP Alto Ebro 😝 📵

- Aula de 2 años, Segundo Ciclo de Educación Infantil, Primaria y Aula de Educación Especial.
- Pso. Doctor Jiménez Diaz, 10 Reinosa
- **()** 942 720 023
- @ ceip.alto.ebro@educantabria.es
- www.educantabria.es/centros/ buscador-de-centros/39019061-ceip-alto-ebro
- www.portaleducativo.educantabria.es/ web/c.e.i.p.-alto-ebro

IES Montesclaros (7 @

- E.S.O., Bachillerato, Formación Profesional Básica, Ciclos Formativos de Grado Medio y Superior y Aula de Educación Especial.
- Pso. Doctor Jiménez Diaz, 6 Reinosa
- **(4)** 942 751 235
- @ ies.montesclaros@educantabria.es
- www.educantabria.es/web/ies-montesclaros

Colegio Antares (7 @

- Guardería, Primer y Segundo Ciclo de Educación Infantil, Primaria y E.S.O.
- O C/Emilio Valle, 4 Reinosa
- **(** 942 751 847 / 942 750 296
- @ cc.antares@educantabria.es
- www.antaresreinosa.com

Colegio San José-Niño Jesús 😝

- Guardería, Primer y Segundo Ciclo de Educación Infantil, Primaria, E.S.O. y Bachiller.
- O C/Peñas Arriba, 19 Reinosa
- **()** 942 750 099
- www.sanjosereinosa.org

CEPA Reinosa (7)

- Formación Básica Inicial, ESPA, Preparación Pruebas de Acceso Universidad, Español como Lengua Extranjera, Idiomas, Competencia Digital y otros programas de educación no reglados.
- Pso. del Dr. Jiménez Díaz, 6 Reinosa
- 0 942 753 985
- @ cepa.reinosa@educantabria.es

Escuela Oficial de Idiomas Torrelavega () © Sección Reinosa

- O C/ Doctor Jiménez Diaz, 6 Reinosa
- **(** 942 803 391
- @ eoi.torrelavega@educantabria.es
- www.eoitorrelavega.es

Escuela Municipal de Música Sede del Conservatorio Jesús de Monasterio en Reinosa

- O Pl. de España Reinosa
- **()** 942 750 493
- Uunes: 17: 00 a 22:00, Martes: 16:30 a 21:30, Miércoles: 16:30 a 21:30, Jueves: 16:45 a 20: 45 y Viernes: 17:15 a 20:15.

TRANSPORTE

Estación de autobuses

- Avda. Castilla, 1 Reinosa
- 942 754 067

RENFE (1) (a) (b)

- O Estación: Avda. Renfe s/n Reinosa
- O Apeadero Río Ebro: C/Duque y Merino Reinosa
- www.renfe.com

Parada de taxi

- O C/ Rodrigo de Reinosa
- **(4)** 942 751 899
- (a) taxienreinosa@gmail.com

Taxi Carlos Peña-Cosío

(4) 629 468 572

Taxi Carlos Fernández Jorrin

658 917 074

OTROS SERVICIOS A LA COMUNIDAD

Mercado semanal

- Pl. Los Caños Reinosa
- Lunes: 09:00h 14:00h.

Oficina de Correos y telégrafos

- O C/ Manuel Llano Rebanal, 6.
- 942 750 347
- www.correos.es
- Lunes a viernes: 08:30h 14:30h.

SEGURIDAD

Bomberos

- Pl. Vega-Sepes, 93 Reinosa
- 942 754 191

Policía Local

- 🗿 Pl. de España, 5 Planta Baja Reinosa
- 0 942 751 245
- policia@aytoreinosa.es

Guardia Civil

- O C/ Héroes de la Guardia Civil s/n Reinosa
- 942 774 446
- 942 751 536 (Destacamento de Tráfico)

Protección Civil 😝 💿 💟

- O C/ Concha Espina, 12
- 942 751 723 / 686 666 112
- spcreinosa@yahoo.es

ASOCIACIONES

ASFOCAM (7)

Asociación de Fotografía Campurriana

- Aficionados a la fotografía, cursos, salidas, actividades, colaboración con asociaciones.
- O C/ la nevera, 5 Reinosa
- 620 160 396

Sivana

- Encuentros para despertar.
 Charlas y videos para el desarrollo personal.
- O C/Concha Espina, 3 1º Dcha Reinosa
- 669 902 666

Compañía de Teatro Corocotta 😝

- O Compañía de teatro aficionado.
- 670 731 600
- info@corocottateatro.com
- www.corocottateatro.com

Grupo Scout Peñas Arriba (7)

- Asociación juvenil que trabaja con chicos y chicas, desde los 8 a los 18 años, en la metodología del Movimiento Scout.
- O C/Peñas Arriba, 19 Reinosa
- scout@scoutreinosa.es
- www.scoutreinosa.es

Federación de Peñas 🚯

- Actividades de dinamización ciudadana, concursos y promoción de las fiestas.
- 651 458 115
- @ federacionpenasreinosa@gmail.com

Club de Danza Tapiz 🕧

- Gimnasia rítmica, zumba y baile moderno coreográfico para niños y adultos.
- 653 677 135
- @ mariposa-mars@hotmail.com

Club Ajedrez Campurriano 🕥

- O C/La Nevera, 5 2° Reinosa
- 655 546 632

Agrupación Deportiva Campurriana de Natación 🕜 🎯

- Natación deportiva y competitiva.
 Piscina Cubierta Municipal de Reinosa
- O Paseo Dr. Jiménez Díaz, 2 Reinosa
- 650 24 25 47
- @ lidia2fernandez@gmail.com

Club Ciclista Campurriano 🕜 💿

© CCCampurriano2017@gmail.com

Reinosa Pádel Club Indoor 😗 💿

- Cursos a grupos y asociaciones.
- Pl. Vega-Sepes Reinosa
- 629 367 500
- juanmal3@gmail.com

Escuela de Atletismo Reinosa Running 😝 📵

- 630 173 163
- escuelareinosarunning@hotmail.com
- www.reinosarunning.blogspot.com

Campoo Rugby Club 😝 🎯

- O Rugby, hockey femenino, voleibol y parkour.
- 685 041 799
- @ rubenpuente2011@gmail.com.

Club Deportivo Naval 😝 🎯 💟

- Club de fútbol.
 Fútbol Campo: Categorías alevín a senior.
 Fútbol Sala: Categoría senior.
- O C/ Daniel Pérez Samitier, 1 Reinosa
- © cdnavalreinosa@gmail.com
- www.cdnaval.es

Club Petanca Reinosa 🚯

- Federación en liga de Cantabria.
 Torneos y competiciones para federados.
- 646 744 744

Club Tres Mares La Milana ()

- Club deportivo de deportes de montaña: esquí, escalada, senderismo, alpinismo. Cursos relacionados con deportes de montaña.
- @ clubtresmares@gmail.com
- www.tresmaresmilana.com

Club de Lucha Esparta 😝 📵

- Modalidades de la Federación Española de Lucha Olímpica.
- luchacantabria@hotmail.com
- www.luchacantabria.es/index.php/club-de-lucha-esparta

Reinosa Capital de la Nieve () (a) (b) Club de Padel Cagigales

- **(4)** 645 972 248
- @ clubpadelcagigales@gmail.com

R.G.B.A. Raúl Gutiérrez Bike Trial 😝 📵

- Cursos de Bike Trial y Mountain Bike. Todas las edades a partir de 6 años.
- **(** 605 161 994
- @ raul_guty2@hotmail.com

Asociación Cultural (7 @

Grupo de Danzas San Sebastián de Reinosa

- Formación y promoción de bailes tradicionales: Clases de danza tradicional y folclore, clases de folclore cántabro y clases de pandereta.
- 654 968 169
- acgdsansebastianreinosa@gmail.com

Rondalla Aires del Ebro

- 636 042 687
- www.rondallareinosa.blogspot.com

Ronda Las Fuentes

650 099 139

Orfeón de Reinosa

640 649 032 / 680 538 228

La Cagiga Grupo de Danzas 😝

- Clases de danza y pandereta.
 Actuaciones y promoción y recuperación de la enramada de San Juan.
 Mercado de trajes tradicionales campurrianos de segunda mano.
- **6** 658 784 595
- @ grupodedanzaslacagiga@gmail.com

Escuela de Pandereteras de Reinosa 🚯

- Enseñanza del toque de pandereta campurriana y de las tonadas que lo acompañan.
- beatrixgutier@hotmail.com

Ronda Pico Cordel (1)

- **(** 660 619 407
- o rondapicocordel@yahoo.es

Asociación Cántabra de Música Antigua () (a) Capilla Vocal Antiqua de Reinosa

- @ capillavocalantiqua@gmail.com
- www.capillavocalantiqua.wixsite.com/antiqua-reinosa

Las Rozas de Valdearroyo

SERVICIOS MUNICIPALES

Ayuntamiento

- O B° Las Rozas s/n Las Rozas de Valdearroyo
- **(4)** 942 773 096
- aytolasrozasdevaldearroyo@gmail.com
- www.lasrozas.es
- Lunes a viernes: 09:00h 14:00h.

Servicios sociales

- O B° Las Rozas s/n Las Rozas de Valdearroyo
- **(** 942 754 803 Cita previa
- susana@altoebro.org

Ludoteca infantil

- Propuestas educativas y de ocio en periodo de vacaciones escolares.
- O Centro social de Villanueva.
- **(** 942 773 096

Actividades para mayores

- O Centro Social de Villanueva
- 942 773 096

SALUD

Consultorio Médico

- O B° Las Rozas, 12A Las Rozas de Valdearroyo
- **(** 942 752 010 Cita previa
- O Servicio de enfermería:
- Lunes a viernes: 12:30h 14:30h.
- Servicio médico aleatorio

Farmacia Las Rozas

- O C/ Las Rozas, 2 Las Rozas de Valdearroyo
- © 942 308 243 / 662 199 375
- info@lasrozasfarmacia.com
- Lunes a viernes: 10:00h 14:00h y 17:00h 19:00h.

Autocares A. Donato 🕜 💿

- 🖹 Línea: Bimón / Reinosa / Bimón
- Paradas: Bimón / Llano / Villanueva de las Rozas / Las Rozas / Arroyo / Horna / Villafría / Bolmir / Reinosa
- Lunes por la mañana
- 942 774 595
- francisco@autocaresdonato.net
- www.autocaresdonato.com

San Miguel de Aguayo

SERVICIOS MUNICIPALES

Ayuntamiento (70

- O B° La Bárcena, 71 San Miguel de Aguayo
- **()** 942 778 799
- informacion@ayuntamientosanmigueldeaguayo.com
- www.sanmigueldeaguayo.es
- Lunes a viernes: 09:00h a 14:00h.

Servicios Sociales

- O B° Somavia s/n San Miguel de Aguayo
- 942 778 799
- @ susana@altoebro.org
- Jueves: 09:00h 14:00h.

Centro Cultural San Miguel de Aguayo

- O B° San Miguel s/n San Miguel de Aguayo
- Lunes a viernes: 16:00h 19:00h.

Ludoteca

- Propuestas educativas y de ocio en época de vacaciones escolares (De 3 a 12 años).
 Preinscripción en el Ayuntamiento.
- Antigua escuela de San Miguel de Aguayo.

Clases de apoyo

- Inglés y extraescolares todas las tardes.
 Centro cultural
- O B° San Miguel s/n San Miguel de Aguayo

Escuela de verano

Durante periodos no lectivos.

Campamento de verano

O Durante los meses de julio y agosto.

Biblioteca

Lunes a viernes: 16:15h - 19:00h.

Clases de Pilates

- Clases para personas adultas.
- O Centro cultural
 - B° San Miguel s/n San Miguel de Aguayo
- Lunes a viernes: 16:00h 19:00h.

SALUD

Consultorio médico

- O Pl. Ayuntamiento s/n. San Miguel de Aguayo
- **(** 942 752 010 Cita previa
- Jueves: 11:00 hasta finalizar.

TRANSPORTE

Transporte Municipal

- Lunes: San Miguel Sta. María Reinosa.
- Jueves al Centro de Salud.

ASOCIACIONES

Asociación Cultural y Deportiva Valle de Alsa 😝

- Educación en y con la naturaleza para niños, niñas y familias basadas en la metodología Forest School.
- Escuela de San Miguel de Aguayo
- @ tatiana1988 3@hotmail.com

Asociación Educativa Emboscados () @

- Educación en y con la naturaleza para niños y familias basada en la metodología Forest School.
- O B° la Bárcena, 31 San Miguel de Aguayo
- **(** 661 347 072 / 615 605 105
- @ info@enboscados.org
- www.enboscados.org

Santiurde de Reinosa

SERVICIOS MUNICIPALES

Ayuntamiento

- O Carretera General s/n Santiurde de Reinosa
- **(** 942 778 636 / 942 778 685
- santiurreinosa@terra.com
- www.santiurde.com
- Lunes a viernes: 09:00h 14:00h.

Servicios Sociales

- O Carretera General s/n Santiurde de Reinosa
- 942 778 636
- a susana@altoebro.org
- Martes: 09:00h 15:00h y viernes: 09:00h 12:00h.

SALUD

Consultorio médico

- O C/ Santiurde de Reinosa, 1 Santiurde de Reinosa
- **(** 942 752 010 Cita Previa

Botiquín farmacéutico

- O Pl. San Roque s/n Lantueno
- **(**) 942 750 389

TRANSPORTE

RENFE (100 0

- Apeadero: Lantueno / Santiurde
- www.renfe.com

Autobuses ALSA 😝 📵 💟

- 🖯 Paradas: Lantueno / Santiurde de Reinosa
- www.alsa.com

ASOCIACIONES

Posaderia (Somballe)

- Actividades socioculturales.
- @ laposaderia@gmail.com

Valdeolea

SERVICIOS MUNICIPALES

Ayuntamiento

- Pl. Ayuntamiento, 1 Mataporquera
- **Q** 942 770 003
- valdeolea@ayuntamientovaldeolea.com
- www.ayuntamientovaldeolea.com
- Lunes a viernes: 09:00h 14:00h.

Servicios Sociales

- 🧿 Pl. Ayuntamiento, 1 Planta Baja Mataporquera
- (942 770 003 (Ext. 2)
- tsocial_ssap32@mancomunidadlosvalles.es
- Lunes y martes: 09:00h 14:00h.

Oficina de Información Juvenil

- O Pl. Ayuntamiento, 1 2ª Planta Mataporquera
- **()** 942 770 003
- @ oij@ayuntamientvaldeolea.com
- Lunes a viernes: 08:30h 13:30h.

Ludoteca Municipal

- Propuestas educativas y de ocio en periodo de vacaciones escolares (de 3 de 14 años).
 Centro social
- O Pl. España, 31 Mataporquera
- 942 770 003
- De octubre a junio. Sábados: 16:00h - 19:00h.
- Semanas de vacaciones escolares: Lunes a viernes: 10:30h - 13:30h.

Escuela de Verano

- Propuestas educativas y de ocio en periodo de vacaciones escolares (de 3 a 12 años).
- O Pso. de la Chopera, 2 Mataporquera
- 942 770 003
- 🚇 Julio y Agosto de lunes a viernes: 10:30h 13:30h.

Actividades extraescolares multideporte

- Pso. de la Chopera, 2 Mataporquera.
- 942 770 003
- Nacidos entre 2010 y 2018 ambos incluidos. Temporada 2022/23.
- Durante el curso escolar, lunes y viernes: 16:00h - 17:30h.

Biblioteca Municipal - Telecentro

- O C/ Las Eras s/n 2ª Planta Mataporquera
- @ biblioteca@ayuntamientovaldeolea.com
- www.bibliotecaspublicas.es/mataporquera
- # Lunes a viernes: 17:00h 20:00h.

Gimnasio Municipal

- O C/Las Eras s/n Entresuelo Mataporquera
- Lunes a viernes: 10:30h 13:00h y 16:30h 21:00h.

Servicio de Guía de Turismo

() 636 838 570

Centro BTT Somahoz

- Centro de información y asistencia para rutas en bicicleta y a pie.
- O Poblado Mata de Hoz, 9
- Mayo a Septiembre
- Lunes a domingo: 11:00h 18:00h.

SALUD

Centro de salud Los Valles

- O C/Gran Cinema, 1 Mataporquera
- **(4)** 942 770 445
- www.scsalud.es
- Lunes a viernes: 08:00h 15:00h.

Urgencias

- O C/Gran Cinema, 1 Mataporquera
- **(** 061
- Todos los días fuera de horario ambulatorio, fines de semana y festivos.

Farmacia Luis Noriega Pino

- O C/ Constitución 10, Mataporquera.
- **()** 942 770 111
- Lunes a viernes: 09:30h 14:00h y 17:00h 19:30h. Sábados: 09:30h - 14:00h.

EDUCACIÓN

CEIP Valdeolea

- Nivel educativos: Primer y Segundo Ciclo de Educación Infantil y Educación Primaria.
- Paseo de la Chopera, 2 Mataporquera
- **(4)** 942 770 167
- @ ceip.valdeolea@educantabria.es
- www.educantabria.es/centros/ buscador-de-centros/39009845-ceip-valdeolea

TRANSPORTE

Servicio de transporte municipal

- O Pl. Ayuntamiento, 1 Mataporquera
- **(4)** 942 770 003
- Jueves en horario de mañana con cita previa

FEVE 😝 📵 💟

- Apeadero: Mataporquera
- www.renfe.com/es/ca/cercanias/cercanias-feve

RENFE (100 0

- Apeadero: Mataporquera
- www.renfe.com

ALSA 😝 📵 💟

- Parada: Mataporquera
- www.alsa.es

JOSE MARI BUS

- O Servicio de taxi
- **(** 620 257 000 **(**
- autobusesjosemari@gmail.com

Transportes Casa los Prados (Taxi adaptado)

- O C/Carretera 3, Mataporquera.
- **(** 942 770 212 / 615 427 230
- @ transportes@casalosprados.es
- www.casalosprados.es

OTROS SERVICIOS A LA COMUNIDAD

Correos y Telégrafos

- O Pl. Ayuntamiento, 1 Mataporquera.
- **(** 942 770 177
- Lunes a viernes: 11:00h 14:00h.

ASOCIACIONES

Asociación Muieres Santa Eulalia

- Viajes culturales, charlas de bienestar, manualidades, actividades deportivas, colaboraciones con el ayuntamiento y jornadas de intercambio.
- @ asociacionmujeressantaeulalia@gmail.com

Asociación Amigos del Ferrocarril

- Museo del Ferrocarril y recuperación de material ferroviario.
- Edificio dormitorio
 Estación de Feve Mataporquera
- aafmataporquera@hotmail.com
- www.aafmataporquera.com

Asociación Cultural el Chozo de Cuena

- Lugar de encuentro y recreo para los vecinos del pueblo.
- O B° Cuena, 1 Cuena

Asociación Gastronómica y Cultural 😝 💿 de la Olla Ferroviaria de Mataporquera

- Actividades culturales, gastronómicas, solidarias y deportivas vinculadas a la tradición.
- agcollafereroviariamataporquera@gmail.com

Coro Ronda Los Foramontanos

- Centro SocialPl. España, 31 Mataporquera
- 690 239 043
- www.foramontanos.wixsite.com/foramontanos
- Lunes y jueves: 19:30h -21:00h.

Valdeolea en Movimiento 🕜 💿

- Actividades deportivas BTT
- valdeoleaenmovimiento@valdeoleaenmovimiento.es
- www.mataporquera.es

Valdeprado del Río

SERVICIOS MUNICIPALES

Ayuntamiento

- O B° Arroyal s/n Arroyal
- 942 745 333
- ayuntamiento@valdepradodelrio.es
- www.aytovaldepradodelrio.com
- Lunes a viernes: 09:00h 14:00h.

Servicios Sociales

- O B° Arroyal s/n Arroyal
- 942 745 333
- tsocial_ssap32@mancomunidadlosvalles.es
- Jueves: 09:00h 14:00h.

Gimnasia

- O B° Arroyal s/n Arroyal
- 942 745 333
- @ ayuntamiento@valdepradodelrio.es
- Durante curso escolar. Martes y jueves: 17:00h - 18:00h.

Centro Cívico-Cultural

- Biblioteca, Sala de Ordenadores y Sala de Exposiciones.
- O B° Arroyal s/n Arroyal
- 0 942 745 333
- ayuntamiento@valdepradodelrio.es
- Junio a septiembre Lunes a viernes: 10:00h - 14:00h.

SALUD

Consultorio médico

- O B° Barruelo s/n Arroyal
- 942 770 445 Cita Previa
- www.scsalud.es
- Lunes, miércoles y viernes: 09:00h 10:00h.

TRANSPORTE

FEVE (7 (9 C)

- Apeaderos: Montes Claros/Los Carabeos.
- www.renfe.com/es/ca/cercanias/cercanias-feve

Autobuses M. Muñoz S.L. (1)

- 🔁 Línea regular: Polientes / Reinosa / Polientes
- Paradas: Arroyal de los Carabeos / Reocín de los Molinos.
- **(4)** 942 751 881

ASOCIACIONES

Asociación de Amigos de Los Carabeos (ADELCA)

- Concursos de ollas ferroviarias, jornadas micológicas, exposiciones, colaboraciones en festejos (chocolatada y salida de Zamarrones).
- Domingo de carnaval: Desfile de Zamarrones.
- 608 878 080
- www.adelca.es

Asociación Foro de Montesclaros

- Dinamización social, cultural y económica del Espacio Montesclaros y de la Comarca Sur de Cantabria.
- Monasterio de Montesclaros
 B° Montesclaros, 1 Montesclaros
- foromontesclaros@gmail.com

Club Deportivo Somaloma de Los Carabeos ()

- Trail de Montaña Los Carabeos
- Último domingo de julio: Memorial Manuel Pérez Nestar
- 662 205 234 (9)
- @ trailcarabeos@gmail.com
- www.trailloscarabeos.es

Valderredible

SERVICIOS MUNICIPALES

Avuntamiento

- OPI. Valderredible, 1 Polientes
- 942 776 002
- www.valderredible.es
- Lunes a viernes: 09:00h 14:00h.

Servicios Sociales

- Pl. de Valderredible 1, Polientes.
- 942 776 002 (Ext. 4)
- Miércoles y viernes: 09:00h 14:00h.

Oficina de turismo

- O Consultas turísticas locales, nacionales e internacionales.
- Pl. Valderredible, 1 Polientes
- 942 776 146
- Lunes: 16:30h 20:30h. Martes a sábados: 10:00h - 14:00h y 16:30h - 20: 30h. Domingos y festivos: 10:00h - 14:00h.

Centro cultural

- O Biblioteca, Sala de ordenadores, Gimnasio y Sala de Conferencias.
- O Clases de Gimnasia: Lunes, miércoles y viernes: 17:00h - 20:00h. Actividades de Otoño/Invierno: Zumba, pilates,
 - estiramientos. (Las actividades pueden variar en los diferentes períodos).
- Avda. Cantabria, 12 Polientes
- 942 776 159
- © cultura@valderredible.es
- Lunes: 16:30h 20:30h.
- Martes a sábados: 10:00h 14:00h y 16:30h 20: 30h.
- Domingos y festivos: 10:00h 14:00h.

Ludoteca Municipal

- O Propuestas educativas y de ocio en periodo de vacaciones escolares (de 2 a 12 años).
- Salón de Actos del Ayuntamiento
- 6 942 776 159 / Inscripción Centro Cultural
- Inglés y Ludoteca:
- Lunes, miércoles, jueves y viernes: 16:30h 18:00h.

 Ludoteca: Martes: 16:30h -19:00h.
- £ Ludoteca Semanas no lectivas: 10:00h -14:00h.

SALUD

Centro de Salud

- O B° Polientes, 137 Polientes
- 942 77 60 15
- 699 058 950: AT / 699 058 951: Médico
- Lunes, miércoles, jueves y viernes: 11:00h 15:00h.
- Martes: 8:00h 12:00h.
- Urgencias de lunes a viernes: 15:00h 20:00h.
- 😲 Urgencias Festivos y Fines de semana: 24 h.

Consultorio de Villanueva de la Nía

- B° Villanueva de la Nia. s/n
- 🔔 Lunes, miércoles, jueves y viernes: 08:00h 10:00h. Martes: 13:00h - 14:00h.
- 942 770 445 Cita previa: Centro de Salud Los Valles. Mataporquera.

Farmacia Nuria Gutiérrez Bedia

- O C/Burgos s/n Polientes
- 942 776 100

EDUCACIÓN

Aula mentor

- Edificio Centro Cultural Avda. Cantabria, 12 - Polientes
- www.valderredible.es/uploads/editor/pictures/ 111/content cartel mentor.jpeg
- Lunes a viernes: 10:00h 14:00 h.

CEIP Virgen de la Velilla 😝

- Nivel educativo: Infantil Primer Ciclo y Segundo Ciclo, Primaria.
- O B° La Huertona s/n Polientes
- **(** 942 776 086
- ceip.virgen.de.la.velilla@educantabria.es

TRANSPORTE

Servicio de transporte municipal

- 📵 Transporte a demanda
- 942 776 002

Autobuses M. Muñoz S.L. 😝

- £ Línea regular: Reinosa / Polientes
- **(4)** 942 751 881

SEGURIDAD

Guardia Civil

- O Avda. Cantabria, 11 Polientes
- **()** 942 776 014

Protección civil

- Servicio de Emergencias Municipal
- 696 391 171

ASOCIACIONES

Asociación Tribus del Íber 😝 💿 🖸

- O Protección del patrimonio y la naturaleza. Recopilación de historias, creación de relatos, documentales. Charlas y Excursiones.
- www.tribusdeliber.bogspot.com

Asociación Virgen la Velilla

- Organización de actividades "Envejecimiento Activo": Excursiones, Talleres de Entrenamiento Cognitivo, Gimnasia de Mantenimiento, Crecimiento personal, Uso de Tics.
- 608 497 832

Asociación para la Defensa

de los Intereses de Valderredible

- O Realización de rutas en bici, senderismo y visitas culturales.
- O Avda. Navamuel, 22 San Cristobal del Monte
- 696 743 603
- info@valderredible.org
- www.valderredible.org

Asociación Cultural Valdelomar

- Recuperación de espacios, usos y costumbres tradicionales.
- 627 305 004
- www.asociacionvaldelomar.blogspot.com

Asociación sociocultural "El Chigri" Bustillo del Monte

- Centro Cultural.
- Actividades para impulsar el desarrollo cultural, tradicional, social y turístico del valle.
- **6** 646 028 564

Club Pasabolo Valderredible

 Protección, difusión y práctica del pasabolo. Consultar contacto en el ayuntamiento.

ENTIDADES

Asociación Desarrollo Territorial Campoo Los Valles

- ⊙ C/ Casimiro Sainz, 44 1° Izda 39200 Matamorosa
- **(** 942 778 421
- @ adtcampoolosvalles@gmail.com
- www.campoolovalles.es

RRSS (7 @ 💟

Ámbito de actuación: Campoo Los Valles.

Destinatarios: Población adulta.



Asociación Desarrollo Territorial CAMPOO - LOS VALLES

Actuaciones en el territorio: El fin último de la Asociación Desarrollo Territorial (ADT) Campoo Los Valles es la promoción, coordinación y gestión de iniciativas locales para el desarrollo económico y social de su ámbito territorial de actuación. Punto de información de proyectos europeos. Aplica la metodología LEADER del Fondo Europeo destinado al desarrollo rural (FEADER) en su comarca, a través de su propia Estrategia Comarcal.

De esta manera la propia sociedad rural es quien decide las prioridades de aplicación de las ayudas. También llevan a cabo proyectos de cooperación interterritoriales o transnacionales, donde ponen en común situaciones similares y trabajan juntos en buscar soluciones.

Red Cántabra de Desarrollo Rural

O C/Luis Riera Vega, 2 Bajo - 39012 Santander

942 321 283

info@redcantabrarural.com

www.redcantabrarural.com



Ámbito de actuación: Cantabria.

Destinatarios: Toda la población.

Actuaciones en el territorio: La Red Cántabra de Desarrollo Rural lidera iniciativas de desarrollo sostenible comunes a todo el medio rural de Cantabria.

Actualmente tiene en marcha varios proyectos como la Oficina Técnica de Sostenibilidad Rural, la Oficina de Gestión del Itinerario Cultural del Consejo de Europa 'Caminos de Arte Rupestre Prehistórico', el Programa de Dinamización del Uso Público de la Red de Espacios Naturales Protegidos de Cantabria, Naturea Cantabria o el Programa piloto para la Prevención de la Soledad No Deseada en Campoo Los Valles.

Centro Social de Mayores de Reinosa

- O C/ La Nevera, 5 39200 Reinosa
- 942 754 943
- @ gutierrez mj@cantabria.es
- El Centro está abierto todos los días del año. (Excepto el 24, 25 y 31 de diciembre y 1 de enero). Lunes a viernes: 10:00h - 20:45h. Sábados: 10:00h - 14:00h y 15:00h a 20:45h.

Domingos y festivos: 12:00h - 14:00 y 15:00h - 20:45h.



RED CÁNTABRA

DE DESARROLLO

RRSS (7)

Ámbito de actuación: Campoo Los Valles.

Destinatarios: Personas mayores.

Actuaciones en el territorio: Centro del Instituto Cántabro de Servicios Sociales (ICASS) para la atención a personas mayores. El objetivo del centro es la promoción del envejecimiento activo y la autonomía personal de las personas mayores, así como el fomento de la socialización, la convivencia y la participación activa. Se incide en 4 áreas: promoción de la salud, la cultura y la formación, el disfrute del ocio y la participación comunitaria.

Se ofrecen:

- Cursos y Talleres: Gimnasia de mantenimiento, memoria, pintura y dibujo, bailes en línea, informática, salud y bienestar... y jornadas formativas.
- Servicios de podología, peluquería (cerrado en la actualidad), cafetería y prensa diaria.

 Podrá ser socio del Centro toda persona mayor de 65 años y los pensionistas a partir de los 60 años.

Programa de Apoyo Integral a las Familias (PAIF)

- 689 340 748
- info@paifcantabria.com
- www.paif.serviciossocialescantabria.org

RRSS 😝 📵 💟

Ámbito de actuación: Cantabria.

Destinatarios: Familias con hijos e hijas menores de edad (madres, padres y cualquier otra persona que apoya la crianza).

Actuaciones en el territorio: Grupos de acompañamiento y apoyo en la crianza fomentando la parentalidad positiva.



- ⊙ C/ Sta. Teresa de Jesús, 1 39300 Torrelavega
- 942 808 090
- **(** 689 577 936
- @ s-cia-torrelavega-equiporoca@guardiacivil.org
- www.guardiacivil.es

RRSS (7 @ 💟

Ámbito de actuación: Nacional.

Destinatarios: Población adulta.

Actuaciones en el territorio: Establecer contactos periódicos con las personas del medio rural, en especial en el colectivo de personas en situación de vulnerabilidad, haciendo que sientan la cercanía y apoyo del personal de la Guardia Civil y en concreto de los Equipos ROCA.

Establecer una confianza con estas personas para que ante cualquier situación puedan contactar directamente con personal de la Guardia Civil. Fomentar la autoprotección en las entrevistas con la población aislada. Fomentar la aplicación ALERTCOPS o el contacto directo con el teléfono corporativo del propio Equipo. Realizar contactos directos con las distintas entidades que se encargan de auxiliar a las personas vulnerables en el ámbito rural, coordinándose entre las mismas para mejorar la atención del colectivo y de cualquier ciudadano en particular.





ATENZIA

C/Castelar, 43 - 39004 Santander

942 214 930

cantabria@teleasistencia.com

www.atenzia.com

RRSS 😝 📵 💟



Ámbito de actuación: Nacional.

Destinatarios: Personas mayores, personas con discapacidad, personas dependientes.

Actuaciones en el territorio: La Teleasistencia es un servicio de prevención, atención y seguimiento que promueve la autonomía e independencia contribuyendo a la permanencia en el domicilio de la persona usuaria. Realizamos un acompañamiento continuo que proporciona seguridad al usuario y tranquilidad a sus familiares.

Este servicio de asistencia 24 horas permite a las personas estar conectadas con un equipo de profesionales y recibir, con sólo pulsar un botón, ayuda inmediata en situaciones de emergencias, caídas, crisis de angustia o soledad, o ante el deseo de hablar y compartir. Se complementa con llamadas de acompañamiento, recordatorio de toma de medicación, citas médicas... Así como un seguimiento domiciliario.

ASCASAM - Salud Mental Cantabria

- O C/ San Roque, 23 39200 Reinosa
- **(** 681 187 080
- @ direccioncrps@ascasam.org
- www.ascasam.org



Ámbito de actuación: Cantabria.

Destinatarios: Personas con problemas de salud mental, personas con discapacidad.

Actuaciones en el territorio: Contamos con una amplia experiencia en la zona mediante el apoyo en el ámbito especializado de la salud mental. Contamos con un servicio de Orientación y Atención, universal y gratuito para el apoyo de personas con problemas de salud mental y personas de su entorno. Además de un Centro de Rehabilitación Psicosocial con actividades individuales y grupales encaminadas a la rehabilitación funcional y a la recuperación de la autonomía de las personas con problemas de salud mental, diseñando un plan de rehabilitación específico para cada persona, en el que se incluye atención individual y familiar especializada e integración en actividades grupales. Se trata de actividades orientadas, en definitiva, a mejorar su calidad de vida y la de sus familiares y/o personas de su entorno.



AMICA

O B° Sierrapando, 508 - 39300 Torrelavega

942 895 209

@ correo@amica.es

www.amica.es



Ámbito de actuación: Cantabria.

Destinatarios: Personas con discapacidad y personas que precisan apoyo.

Actuaciones en el territorio: Apoyo a la persona desde la infancia y a lo largo de toda la vida. Apoyo global e individualizado procurando el acercamiento de los recursos a su entorno y la colaboración familiar.

Atención social, valoración multidisciplinar, atención a la infancia, logopedia, fisioterapia, atención a la autonomía personal, apoyo en el hogar, formación y capacitación laboral, orientación y prospección laboral, atención de día, alojamiento, ocio, deporte y acceso a la cultura.

Asamblea Local Cruz Roja Reinosa

- O C/La Nevera, 5 2° 39200 Reinosa
- **(** 942 355 970
- @ lara.cabeza@cruzroja.es
- www2.cruzroja.es



Ámbito de actuación: Nacional.

Destinatarios: Población en general.

Actuaciones en el territorio: Teleasistencia domiciliaria, proyecto eficiencia energética (estudio factura luz, entrega kits ahorro doméstico, atención a necesidades urgentes, talleres de ahorro doméstico, estudio de condiciones habitabilidad del hogar), préstamo de productos de apoyo a personas mayores y/o con discapacidad, atención a personas en situación de vulnerabilidad (estudio-

valoración cobertura necesidades básicas), juguete educativo (donación, entrega juguete nuevo), acompañamiento social y programas de voluntariado.





Fundación PEM

Fundación Patronato Europeo del Mayor y de la Solidaridad Intergeneracional

- O C/Tres de Noviembre, 30 Bajo 39010 Santander
- **9**42 228 922
- info@fundacionpem.org
- www.fundacionpem.org



RRSS (7

Ámbito de actuación: Cantabria.

Destinatarios: Personas mayores. Técnicos y profesionales que trabajan con personas mayores de 50 años.

Actuaciones en el territorio: Diversos proyectos de Intervención social con personas mayores de 50 años: Centro Comunitario Multiservicio de Campoo de Yuso, Promoción de la participación Comunitaria en municipios del Sur de Cantabria, Redes de Apoyo de Cercanía contra la soledad no deseada, Promoción de la inclusión digital de las personas mayores, Promoción del voluntariado y Proyecto Legado Cantabria.

UNATE La Universidad Permanente

- O Av. Puente de Carlos III, 23 39200 Reinosa
- (942 228 922 (Ext 6)
- @ unate@unate.es
- www.unate.es





Ámbito de actuación: Cantabria.

Destinatarios: Personas mayores.

Actuaciones en el territorio: Programa de aprendizaje continuo para personas mayores de 50 años, Programa SILBO de inclusión digital, Proyectos de Investigación, incidencia en políticas públicas municipales.

Asociación De Mujeres Arquia

O C/Emilio Del Valle, 3 - Entreplanta - 39200 Reinosa

699 678 600

asociaciondemujeresarquia@gmail.com

www.asociacion-de-mujeres-arquia.webnode.es

RRSS (7 @

Ámbito de actuación: Campoo Los Valles.

Destinatarios: Toda la población.

Actuaciones en el territorio:

- Acompañamiento dirigido a las personas mayores del medio rural proporcionándoles atención, mejorando su calidad de vida y bienestar, promoviendo su desarrollo integral.
- · Dinamización infanto juvenil.
- Promoción de actividades para la incorporación de la mujer al mercado laboral, prevención de la violencia de género en todas sus expresiones y fomento de actuaciones de acompañamiento, sensibilización, formación, asistencia a mujeres, especialmente, en situación de vulnerabilidad social ya sean jóvenes, personas mayores, personas inmigrantes o con diversidad funcional.

Asociación La Columbeta

- Avda. de Santander, 8 39710 Solares
- 651 741 355
- @ lacolumbeta@gmail.com
- www.lacolumbeta.org

RRSS (7 @ 💟

Ámbito de actuación: Cantabria.

Destinatarios: Personas mayores, juventud, infancia, población adulta y población extranjera.

Actuaciones en el territorio: Las actuaciones que realiza nuestra asociación van dirigidas a:

- Personas Mayores: Implementación del programa "Mi casa. Mi espacio". Asistente personal como servicio de proximidad para personas mayores".
- · Juventud: formación para el empleo, acciones de prevención de la violencia de género.
- · Infancia: actividades que favorecen la promoción de valores saludables y el ocio preventivo, se ha potenciado el buen uso de las nuevas tecnologías.
- Mujeres: integración personal, social y laboral de mujeres desempleadas en situación de exclusión social y/o de especial vulnerabilidad a través de acciones formativas, acciones de información y orientación laboral y acciones que fomenten el asociacionismo y la participación en la vida comunitaria.
- Población extranjera: integración socio laboral de las personas migrantes en situación de riesgo o de exclusión, alfabetización y adquisición de competencias básicas entre los/as participantes.





Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cantabria

O C/Castilla, 13 -7°/8°-39009 Santander

942 314 419

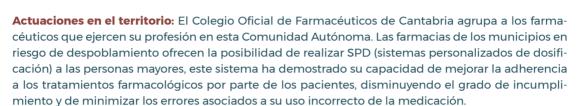
© cofcantabria@cofcantabria.org

www.cofcantabria.org



Ámbito de actuación: Cantabria.

Destinatarios: Toda la población.



Algunas farmacias de Campoo Los Valles están acreditadas para realizar la prueba rápida VIH, así como acompañan a los usuarios en la realización del test de antígenos COVID-19 y comunican los resultados a las autoridades sanitarias.

Se realizan también actividades de promoción de la salud de la población infantil y juvenil en centros escolares

Residencia Virgen de La Velilla

- O B° Polientes, 61 39220 Polientes
- **(** 942 776 250
- @ residenciavelilla.polientes@gmail.com
- www.residenciavirgendelavelilla.com

Ámbito de actuación: Valderredible.

Destinatarios: Personas mayores.

Virgen de la Velilla

COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS

Actuaciones en el territorio: Cuidado de personas mayores en residencia 24H. Nos encontramos en Valderredible pero proporcionamos el servicio a usuarios de toda Cantabria, pues nuestras plazas son concertadas y asignadas por ICASS.

Residencia Lusanz Cantabria S. L.

- O C/Lantueno s/n 39490 Lantueno
- **(4)** 942 778 625
- @ residencia@lusanzcantabria.com
- www.lusanzcantabria.com

RRSS

Ámbito de actuación: Santiurde de Reinosa.

Destinatarios: Personas mayores, Personas con discapacidad, casos sociales.

Actuaciones en el territorio: Centro Geriátrico mixto, tanto para personas válidas como para asistidas, ya sea en estancias temporales, permanentes o por convalecencia.

Centro de Atención a la Dependencia Santa Eulalia

Comprometidos con la persona

- O C/ Constitución 15, Mataporquera.
- 942 770 954
- **6** 672 648 723
- o valdeolea@qdcantabria.es
- www.qdcacantabria.es



Ámbito de actuación: Valdeolea



Destinatarios: Personas mayores, personas en situación de dependencia o con discapacidad, con plazas concertadas por el Gobierno de Cantabria y de forma privada, cuenta también con estancias temporales para rehabilitación o respiro familiar.

Actuaciones en el territorio: Centro residencial, centro de día, gestión de ayuda a domicilio y centro multiservicios: acompañamiento a consultas médicas, servicio de comedor, peluquería, podología, lavandería y participación en terapias de estimulación cognitiva.

Residencia Madernia

- O Ctra. Gral. Helguera, 1 39430 Molledo
- **(4)** 942 828 917
- @ residenciamadernia@mensapaz.org
- www.mensajerosdelapazasturiasycantabria.org

Ámbito de actuación: Molledo.

Destinatarios: Personas mayores.



Actuaciones en el territorio: Servicios de atención integral interdisciplinar, atención psicosocial, rehabilitación, atención sanitaria y cuidados.

Fundación Residencia de Ancianos San Francisco

- O Paseo del Dr. Jiménez Díaz, 5 39200 Reinosa
- **(4)** 942 750 400
- @ resanfrancisco@hotmail.com
- www.fundacionsanfranciscoreinosa.com



Ámbito de actuación: Reinosa.

Destinatarios: Personas mayores.

Actuaciones en el territorio: Centro residencial, atención 24 h. Centro de día. Presta un servicio de atención especializada y personalizada, destinado tanto a personas válidas como a personas que presentan diferentes grados de dependencia psico-física que les dificulta o les impide realizar las actividades diarias. Estancias temporales. Cuenta con plazas concertadas por el gobierno de Cantabria y plazas privadas.

SI QUIERES COLABORAR ¡CONTACTA CONNOSOTRAS!





Programa para la prevención de la soledad no deseada y el aislamiento social en Campoo Los Valles



722 142 973



viernes@programaviernes.com



www.programaviernes.com









PROMUEVE





ORGANIZA















Programa para la

prevención de la soledad no deseada y el aislamiento social

en Campoo Los Valles















