

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Marcha Nórdica 2024

Descrición: Marcha nórdica organizada polo Club Vía Láctea.

Data e hora da actividade: Todos os venres de Maio ás 17:00 horas.

Lugar da actividade: Saída dende o Centro Sociocultural de Conxo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: Club Vía Láctea | Club de senderismo, montañismo e marcha nórdica en Santiago de Compostela (clubvialactea.com)

SaúdeAndo 2024

Descrición: Andaina organizada pola concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde do Milladoiro e o Centro de Saúde de Bertamiráns.

Data e hora da actividade: Xoves 2 de Maio ás 17:30 horas

Lugar da actividade: Saída dende o Centro de Saúde do Milladoiro

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Roteiro - Igrexas de Compostela

Descrición: Ruta organizada por Luis Arranz, Rebeca Gil, Carmela Martínez, Lucía Puente e Carla Vázquez (estudiantes de prácticas).

Data e hora: Venres 3 de maio ás 11:30 horas.

Lugar da actividade: Casco histórico de Santiago de Compostela.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Máis información e inscricións: [Ategal. Actividades para mayores en Galicia](http://Ategal.Actividades para mayores en Galicia) 981 581 533 / 618 184 344

Primavera Activa Negreira – Masterclass Tabata (HIIT)

Descrición: Masterclass en balde do Método Tabata organizada polo departamento de Deportes do Concello de Negreira.

Data e hora da actividade: Venres 3 de maio ás 19:00 horas (iniciación) e ás 20:00 horas (avanzado).

Lugar da actividade: Ximnasio avenida Barcala (Negreira).

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral, a partir de 16 anos.

Inscricións: (mesdodeporte.blogspot.com)

III Xornadas de Saúde Mental do Concello de Ames – “Saúde Mental Infantoxuvenil no Ámbito Educativo”

Descrición: Xornada gratuita organizada polo Concello de Ames.

Data e hora da actividade: Venres 3 de maio ás 16:30 horas.

Lugar da actividade: Casa de Cultura de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: Profesionais da educación, dos servizos sociais, da saúde, dos equipos de prevención dos concellos, do terceiro sector e poboación en xeral.

Inscricións: Enviar un correo a xornada.ames@gmail.com, indicando nome e apelidos e lugar de residencia.

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

III Xornadas de Saúde Mental do Concello de Ames – “Saúde Mental Infantoxuvenil no Ámbito Educativo”

Descrición: Xornada gratuita organizada polo Concello de Ames.

Data e hora da actividade: Sábado 4 de maio ás 09:30 horas.

Lugar da actividade: Casa de Cultura de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: Profesionais da educación, dos servizos sociais, da saúde, dos equipos de prevención dos concellos, do terceiro sector e poboación en xeral.

Inscripcións: Enviar un correo a xornada.ames@gmail.com, indicando nome e apelidos e lugar de residencia.

Primavera Activa Negreira – Andaina popular

Descrición: Andaina organizada polo departamento de Deportes do Concello de Negreira.

Data e hora da actividade: Domingo 5 de Maio ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: Negreira.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral, a partir de 16 anos.

Inscripcións: #ACTÍVATE PRIMAVERA (<https://mesdodeporte.blogspot.com/2024/04/activate-primavera.html>)

Musicoterapia nas persoas con demencias

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Data e hora da actividade: Luns 6 de Maio de 16:00 a 18:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Día de A Estrada.

Poboación á que vai dirixida: Persoas coidadoras e cidadanía en xeral.

Inscripcións: Actividades Formativas (sergas.es)

“Ti podes” Estratexias para a independencia na vida diaria da enfermidade renal

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Data e hora da actividade: Martes 7 de Maio de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Aula do edificio CABES (Santiago de Compostela).

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

Inscripcións: Actividades Formativas (sergas.es)

Manexo da dor crónica

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Data e hora da actividade: Martes 7 de Maio de 16:30 a 20:30 horas.

Lugar da actividade: Centro socio-comunitario de Muros.

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

Máis información e inscricións: Actividades Formativas (sergas.es)

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Intelixencia emocional. Empatía, reflexión e resiliencia

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Data e hora da actividade: Mércores 8 de Maio de 17:00 a 19:00 horas.

Lugar da actividade: Centro sociocultural do Liceo (Rianxo).

Poboación á que vai dirixida: Persoas coidadoras formais ou informais e público en xeral.

Inscricións: Actividades Formativas (sergas.es)

Manexo da dor crónica

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Data e hora da actividade: Mércores 8 de Maio de 16:30 a 20:30 horas.

Lugar da actividade: Centro cultural Lustre Rivas (Ribeira).

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscricións: Actividades Formativas (sergas.es)

Taller de musicoterapia

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Data e hora da actividade: Mércores 8 de Maio de 16:30 a 19:30 horas.

Lugar da actividade: Aula semisoto do Concello de Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscricións: Actividades Formativas (sergas.es)

Obradoiro de primeiros auxilios

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Data e hora da actividade: Xoves 9 de Maio de 17:00 a 21:00 horas.

Lugar da actividade: Espazo Xove de Lalín.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscricións: Actividades Formativas (sergas.es)

Alimentación na primeira infancia

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Data e hora da actividade: Venres 10 de Maio de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Viveiro de empresas de Porto do Son.

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

Inscricións: Actividades Formativas (sergas.es)

IX Andaina Terras de Altamira

Descrición: Andaina organizada polo Concello de Brión e a Asociación O Esquíu No Piñeiro, en colaboración coa Federación Galega de Montañismo, a Federación Española de Deportes de Montaña e Escalada e a Secretaría Xeral para o Deporte da Xunta de Galicia.

Data e hora da actividade: Sábado 11 de Maio ás 09:00 horas.

Lugar da actividade: Carballeira de Santa Minia (Brión).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: andainaterrasdealtamira.org

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

X Circuito de Carreiras Saudables de Santiago CorreSAN 2024 - Ruta da Prata-Angrois

Descrición: Carreira organizada pola Federación Galega de Atletismo e patrocinada polo Concello de Santiago de Compostela a través do seu departamento municipal de deportes.

Data e hora da actividade: Sábado 11 de Maio a partir das 17:30 horas.

Lugar da actividade: Angrois (Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: [X Corresan Ruta da Prata - Angrois 2024 \(carreira ou Circuito\) - Carreiras Galegas](#)

I Ciclo de Conferencias sobre Saúde "COIDA(-te). ESCOITA(te)". "Obstrucción nasal"

Descrición: Charla organizada polo Concello de Lalín.

Data e hora da actividade: Sábado 11 de Maio ás 12:00 horas.

Lugar da actividade: Edificio polivalente da rúa Manuel Rivero (Lalín).

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

XI Trail Serra do Barbanza – XI Carreira de Montaña Concello da Pobra do Caramiñal

Descrición: Carreira organizada polo Concello da Pobra do Caramiñal, a Asociación de Deportes e Atletismo do Barbanza e a Federación Galega de Atletismo.

Data e hora da actividade: Domingo 12 de Maio ás 09:45 horas

Lugar da actividade: Miradoiro da Curotiña.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral, a partir de 14 anos

Inscricións: [XI Trail Serra do Barbanza 2023 - Ranking G3 - Carreiras Galegas](#)

VIII Orientason 2024 – Montes de Nebra

Descrición: Carreira de orientación a pé ou en bicicleta organizada pola Asociación Deportiva e Cultural ARNELA (ADC Arnela) coa colaboración da Concellería de Xuventude, Deportes e Acción Cultural e a Comunidade de Montes de Nebra.

Data e hora: Domingo 12 de maio ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: Nebra, Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: [\(adcarnela.wixsite.com\)](#)

Educación emocional. Técnicas de relaxación

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Data e hora da actividade: Mércores 15 de Maio de 16:30 a 20:30 horas.

Lugar da actividade: Centro cultural Lustre Rivas (Ribeira).

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscricións: Actividades Formativas ([sergas.es](#))

Musicoterapia nas persoas con demencias

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Data e hora da actividade: Mércores 15 de Maio de 17:00 a 19:00 horas.

Lugar da actividade: Centro sociocultural de Boiro.

Poboación á que vai dirixida: Coidadores e cidadanía en xeral.

Inscricións: Actividades Formativas ([sergas.es](#))

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Saúde feminina

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Data e hora da actividade: Mércores 15 de Maio de 16:30 a 20:30 horas.

Lugar da actividade: Concello de Pontecesures, aula semisoto.

Poboación á que vai dirixida: Cidadanía en xeral.

Inscricións: Actividades Formativas (sergas.es)

SaúdeAndo 2024

Descrición: Andaina organizada pola concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde do Milladoiro e o Centro de Saúde de Bertamiráns.

Data e hora da actividade: Xoves 16 de Maio ás 17:30 horas

Lugar da actividade: Saída dende o Centro de Saúde do Milladoiro

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

10ª Carreira Camiño das Letras

Descrición: Carreira organizada pola empresa Xurdir, coa colaboración da Consellería de Cultura, Educación, Formación Profesional e Universidades, a través da Secretaría Xeral de Política Lingüística e a Dirección Xeral de Cultura.

Data e hora da actividade: Venres 17 de Maio a partir das 10.00 horas.

Lugar da actividade: Cidade da Cultura (Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: [X Carreira Camiño Das Letras - Carreiras Galegas](#)

XV Carreira Pedestre de Outes

Descrición: Carreira organizada pola Concelle-
ría de Deportes do Concello de Outes.

Data e hora da actividade: Venres 17 de Maio ás 10.00 horas.

Lugar da actividade: Praza de Galicia (Serra de Outes).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: [XV Carreira Pedestre de Outes | Deporticket](#)

Taller de Benestar Emocional: Autoestima, porque eu valgo

Descrición: Taller de benestar emocional organizado por Belinda.

Data e hora da actividade: Luns 20 de maio ás 10:30 horas.

Lugar da actividade: Sede de Ategal de Lalín.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Para máis información e inscricións: [Ategal. Actividades para maiores en Galicia.](#) ou no teléfono 981 581 533

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Taller de Benestar Emocional: O humor como terapia, o humor e a risa como ferramentas para mellorar o estado de ánimo e reducir o estrés

Descrición: Taller de benestar emocional organizado por Belinda.

Data e hora: Martes 21 de maio ás 19:00 horas.

Lugar da actividade: Sede de Ategal de Santiago de Compostela.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Para máis información e inscricións: [Ategal](#).
[Actividades para maiores en Galicia](#), ou nos teléfonos 981 581 533 / 618 184 344.

Intelixencia emocional. Empatía, reflexión e resiliencia

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Data e hora da actividade: Martes 21 de Maio de 10:30 a 13:30 horas.

Lugar da actividade: Fundación Secretariado Xitano (Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscricións: Actividades Formativas ([sergas.es](#))

Cociña renal saudable

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Data e hora da actividade: Martes 21 de Maio de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: CIPF Lamas de Abade (Santiago de Compostela).

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

Inscricións: Actividades Formativas ([sergas.es](#))

Manexo da medicación no Alzheimer e outras demencias

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Data e hora da actividade: Mércores 22 de Maio de 16:30 a 20:30 horas.

Lugar da actividade: Centro cultural Lustre Rivas (Ribeira).

Poboación á que vai dirixida: Persoas coidadoras e cidadanía en xeral.

Inscricións: Actividades Formativas ([sergas.es](#))

SaúdeAndo 2024

Descrición: Andaina organizada pola concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde do Milladoiro e o Centro de Saúde de Bertamiráns.

Data e hora da actividade: Xoves 23 de Maio ás 17:30 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Bertamiráns

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

X Carreira Pedestre Concello de Oroso

Descrición: Carreira organizada polo Club Atletismo Tambre e o Concello de Oroso en colaboración coa Federación Galega de Atletismo.

Data e hora da actividade: Domingo 26 de Maio a partir das 10:00 horas.

Lugar da actividade: Sigüeiro-Oroso.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: [X Carreira Pedestre Concello de Oroso - Carreiras Galegas](#)

Trail Series 2024-Trail de San Isidro

Descrición: Carreira organizada por Arousa Neo.

Data e hora da actividade: Domingo 26 de Maio ás 10:30 horas.

Lugar da actividade: Saída dende San Isidro de Posmarcos (Pobra do Caramiñal).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: [Trail Series 2024](#)

II Liga Galega de Sendeirismo Porto do Son 25Km - 15Km

Descrición: Andaina circular de 25 e 15 km organizada polo Club Trabandainas coa colaboración do Concello de Porto do Son.

Data e hora da actividade: Domingo 26 de Maio ás 09:00 horas.

Lugar da actividade: Fachada marítima de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: [Información Andaina 25KM de Porto do Son - Club Trabandainas](#)

Taller de musicoterapia

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Data e hora da actividade: Mércores 29 de Maio de 16:30 a 19:30 horas.

Lugar da actividade: Centro cultural Lustre Rivas (Ribeira).

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscricións: Actividades Formativas (sergas.es)

SaúdeAndo 2024

Descrición: Andaina organizada pola concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde do Milladoiro e o Centro de Saúde de Bertamiráns.

Data e hora da actividade: Xoves 30 de Maio ás 17:30 horas

Lugar da actividade: Saída dende o Centro de Saúde do Milladoiro

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.