



Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Todos os luns do mes de abril do 2025

Silleda Camiña

Descrición: iniciativa pensada para fomentar a actividade física e o benestar, mediante andainas que nos permiten desfrutar da nosa contorna natural, organizada polo Concello de Silleda e na que colabora o Centro de Saúde de Silleda.

Hora da actividade: ás 17:00 horas.

Lugar da actividade: punto de encontro no Pavillón César González Fares.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en deportes@silleda.gal ou chamando ao [650953872](tel:650953872).

Todos os xoves do mes de abril do 2025

Silleda Camiña

Descrición: iniciativa pensada para fomentar a actividade física e o benestar, mediante andainas que nos permiten desfrutar da nosa contorna natural, organizada polo Concello de Silleda e na que colabora o Centro de Saúde de Silleda.

Hora da actividade: ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: punto de encontro no Pavillón César González Fares.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en deportes@silleda.gal ou chamando ao [650953872](tel:650953872).

Todos os venres do mes de abril do 2025

Paseos Saudables

Descrición: andaina de 3,5 km, aproximadamente, organizada pola Rede de Saúde Local de Porto do Son.

Hora da actividade: ás 10:30 horas.

Lugar da actividade: punto de encontro no centro do Club de Xubilados de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores e poboación xeral.

Inscricións: preguntar no Centro de Saúde e/ou na Concellería de Deportes de Porto do Son.



Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Os luns, martes, mércores, xoves e venres ata o 11 de abril

Adestra a túa memoria

Descrición: obradoiros de memoria (iniciados en febreiro) de 4 semanas de duración, organizados por Andrea Rodríguez Covela (EfyC). Grupos reducidos cun máximo de 8 participantes, cunha sesión por semana durante 4 semanas consecutivas. Realízanse tanto actividades individuais, como en parellas e en grupos.

Hora da actividade: de 11:00 a 12:30 horas (os martes e xoves) e de 17:00 a 18:30 horas (os luns, mércores e venres).

Lugar da actividade: CIS de Lalín.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 65 anos, preferiblemente que vivan soas.

Inscripcións: a través de cita telefónica coa organizadora, Andrea Rodríguez.

Do martes 01 de abril ao venres 30 de abril

Formación en liña "Alimentación, deglutición e nutrición. Abordaxe no dano cerebral adquirido"

Descrición: curso en liña gratuíto no que se abordan as principais secuelas do dano cerebral adquirido a nivel de deglutición. Achéganse pautas para garantir unha correcta alimentación, hidratación, administración da medicación e hixiene xeral. Duración de 50 horas.

Hora da actividade: teleformación.

Lugar da actividade: teleformación en escoladanocerebralg Galicia.org.

Poboación á que vai dirixida: persoas con dano cerebral, coidadoras/es de persoas con dano cerebral adquirido e/ou outras discapacidades, alumnado da área sociosanitaria, poboación xeral.

Inscripcións: [Inscripción](#)

Mércores 02 de abril

Coidar ao final da vida

Descrición: a Cátedra "ABANCA-AFUNDACIÓN/ ICADE Lonxevidade, Economía e Sociedade" de Afundación Abanca e a Universidade de Comillas, organizan o segundo ciclo "Cuidar al cuidador informal". Sesión especialmente dirixida ás persoas que acompañan a un enfermo na última etapa da súa vida, co obxectivo de coñecer as distintas etapas psicolóxicas polas que pode pasar o enfermo, saber como actuar e aprender a proporcionarlle os coidados máis axeitados.

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

Lugar da actividade: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: coidadores familiares e/ou informais de persoas maiores dependentes.

Inscripcións: [Inscríbete na próxima sesión do ciclo](#)



AXENDA SAUDABLE

ABRIL 2025

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Xoves 03 de abril

"Ferramentas para previr caídas e facer o teu fogar máis seguro"

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde se presentan aplicacións que farán o teu fogar máis seguro; organizada por FEGAUS.

Hora da actividade: ás 09:00 horas.

Lugar da actividade: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [Ferramentas para previr caídas](#)

Saúdeando 2025

Descrición: andaina organizada pola Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Milladoiro.

Hora da actividade: ás 17:30 horas.

Lugar da actividade: saída do Centro de Saúde de Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.

Venres 04 de abril

"Exercicios de cardio de baixo impacto"

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde se realizan exercicios de cardio de baixo impacto; organizada por FEGAUS.

Hora da actividade: ás 12:00 horas.

Lugar da actividade: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións:

[Exercicios de cardio de baixo impacto](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



AXENDA SAUDABLE

ABRIL 2025

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Sábado 05 de abril

XV Seminario de saúde, benestar social e vida natural

Descrición: xornada organizada pola Casa do Patrón coa colaboración do Concello de Lalín, que inclúe 3 charlas e un roteiro didáctico.

Hora da actividade: a partir das 10:30 horas.

Lugar da actividade: Casa do Patrón, Codeseda-Doade-Lalín.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: para máis información contactar no teléfono [986692203](tel:986692203) ou no enderezo electrónico casadopatron@gmail.com

IX duatlón "Eleuterio Balayo" Concello de Muros

Descrición: duatlón organizado polo Concello de Muros e a Federación Galega de Tríatlon e Péntatlon Moderno (FEGATRI). Consta de 2 probas:

- Supersprint: 2 km de carreira a pé / 8 km de ciclismo / 1 km de carreira a pé.
- Sprint: 5 km de carreira a pé / 20 km de ciclismo / 2,5 km de carreira a pé.

Hora da actividade: a partir das 14:45 horas.

Lugar da actividade: saída dende o porto de Muros.

Poboación á que vai dirixida: a partir de 14 anos.

Inscricións: ata o 01 de abril en [IX Dúatlon "Eleuterio Balayo"](#)

Sesións de Baile – Concello da Baña

Descrición: o Concello da Baña organiza, os primeiros sábados de mes, sesións de baile de balde que, ademais de divertidas, son unha excelente forma de coidar a saúde, xa que o baile aumenta a flexibilidade e a resistencia, mellora a coordinación e o equilibrio, axudando a previr caídas, prevén a osteoporose e alivia dores articulares, controla a presión arterial e axuda a manter o peso.

Hora da actividade: de 17:00 a 21:00 horas.

Lugar da actividade: local social dos maiores do Concello da Baña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición previa.



AXENDA SAUDABLE

ABRIL 2025

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Sábado 05 de abril

III proba "Os 10000 peregrinos da Deputación da Coruña"

Descrición: a Deputación da Coruña organiza coa colaboración do Concello de Santiago, a proba "Os 10.000 peregrinos", que consta de diferentes modalidades: carreiras de 10 km/5 km/2 km e andaina de 5 km.

Hora da actividade: a partir das 17:00 horas.

Lugar da actividade: a saída será dende a rúa San Francisco e a meta estará na Praza do Obradoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 8 anos.

Inscricións: ata o 02 de abril en [Inscríbete - Os 10000 peregrinos](#)

Domingo 06 de abril

Rutas de Sendeirismo - Carnota

Descrición: andaina circular de 10 km organizada polo Club O Jerreiro, xunto co Concello de Carnota.

Hora da actividade: ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no [610228083](tel:610228083).

V Subida a San Cidre

Descrición: evento deportivo, organizado polo Concello de Toques, que inclúe unha carreira de longa distancia (17 km), dirixida a participantes maiores de idade; unha carreira de curta distancia (7 km), dirixida a participantes maiores de 16 anos e unha carreira de menores (unha ou varias voltas sobre percorrido de 400 m).

Hora da actividade: ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: lugar Souto, nas inmediacións do Pavillón Polideportivo Municipal (Concello de Toques).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 02 de abril en Carreirasgalegas.comV-subida-a-san-cidre/



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



AXENDA SAUDABLE

ABRIL 2025

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Luns 07 de abril

Alimentación en persoas con dano cerebral adquirido (DCA)

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns para proporcionar formación fundamental sobre as dificultades e particularidades na alimentación e nutrición en persoas con DCA; recomendacións e técnicas compensatorias e de tratamento para abordaxe do DCA dende o eido domiciliario.

Hora da actividade: de 09:15 a 13:45 horas.

Lugar da actividade: EFA (Escola Familiar Agraria). Piñeiral, Santa María, s/n, Arzúa.

Poboación á que vai dirixida: alumnado de FP con implicación na atención a persoas DCA.

Inscripcións: ata o 07 de abril en [Actividades Formativas](#)

O benestar psicolóxico e emocional na incorporación ao mundo laboral

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de mellorar a abordaxe do período de transición dende o sistema educativo ao mercado de traballo; dotar ao alumnado das ferramentas para coñecerse e coñecer aos demais; dotar de habilidades e destrezas para a xestión emocional e a adaptación a novos escenarios.

Hora da actividade: de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: aula semisoto do Concello de Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: persoal da asociación, persoas en proceso de inserción laboral e cidadanía en xeral.

Inscripcións: ata o 07 de abril en [Actividades Formativas](#)

Martes 08 de abril

Obradoiro de musicoterapia

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de previr e axudar a incrementar/restablecer a saúde física e mental a través da aplicación científica do arte da música.

Hora da actividade: de 16:30 a 20:30 horas.

Lugar da actividade: edificio multiusos do Concello de Melide; Praza das Universidades, s/n, Melide.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta, coidadores e cidadáns en xeral.

Inscripcións: ata o 08 de abril en [Actividades formativas](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Mércores 09 de abril

Uso seguro do medicamento

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de adquirir coñecementos básicos sobre o manexo de fármacos e tratamentos; fomentar a autonomía dos pacientes e coidadores.

Hora da actividade: de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: aula semisoto do Concello de Pontecesures.

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

Inscricións: ata o 09 de abril en [Actividades Formativas](#)

“Como acceder a servizos de teleasistencia e axuda a domicilio”

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde se explica como acceder a servizos de teleasistencia e axuda no fogar; organizada por FEGAUS.

Hora da actividade: ás 17:00 horas.

Lugar da actividade: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións:

[Como acceder a servizos de teleasistencia e axuda a domicilio](#)

Xoves 10 de abril

Saúdeando 2025

Descrición: andaina organizada pola Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Bertamiráns.

Hora da actividade: ás 17:30 horas.

Lugar da actividade: saída do Centro de Saúde de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.



AXENDA SAUDABLE

ABRIL 2025

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Xoves 10 e venres 11 de abril

Obradoiro de uso de apps móbiles para maiores en Carreira

Descrición: obradoiro de uso do móbil básico/medio para xente maior (Expertclick).

Hora da actividade: de 16:00 a 18:00 horas.

Lugar da actividade: Casa da Cultura de Carreira (Ribeira).

Poboación á que vai dirixida: persoas de 50 ou máis anos.

Inscripcións: ata o 09 de abril en [Taller de uso de apps móbiles para maiores](#)

Venres 11 de abril

"Técnicas para curar: aprende a soltar o resentimento"

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde se levarán a cabo diferentes técnicas co fin de desfacernos desta emoción negativa; organizada por FEGAUS.

Hora da actividade: ás 12:00 horas.

Lugar da actividade: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscripcións: [Técnicas para curar: aprende a soltar](#)

Obradoiro de benestar psicolóxico: Arte-terapia e auto-descubrimento

Descrición: actividade de arte-terapia e auto-descubrimento, organizada polo Concello de Porto do Son dentro do Programa do 8M e financiada a través do Pacto de Estado.

Hora da actividade: de 18:00 a 19:30 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na área de Benestar Social e en maria.santos.lemina@portodoson.gal



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Domingo 13 de abril

V Clásica Gandeira Santa Comba 2025

Descrición: carreira pedestre organizada pola Concellería de Deportes do Concello de Santa Comba, en colaboración con outros servizos, asociacións e institucións de ámbito municipal. Consta de diferentes percorridos: circuitos de 10 km/3km/1 km e 300 m.

Hora da actividade: a partir das 10:30 horas.

Lugar da actividade: Avenida Alfonso Molina, diante da Casa de Cultura, Santa Comba.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 10 de abril en [V Clásica Gandeira Santa Comba](#)

Luns 14 de abril

"Exercicios para activar as articulacións"

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde se levarán a cabo diferentes exercicios articulares; organizada por FEGAUS. Ao finalizar a clase, os participantes recibirán unha presentación para descargar con tódolos exercicios, a modo de guía.

Hora da actividade: ás 09:00 horas.

Lugar da actividade: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións:

[Exercicios para activar as articulacións](#)

Mércores 16 de abril

"A importancia do sono: hábitos para mellorar o descanso"

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde se mostran algúns hábitos clave para mellorar o descanso e garantir un sono reparador cada noite; organizada por FEGAUS.

Hora da actividade: ás 10:30 horas.

Lugar da actividade: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións:

[A importancia do sono: hábitos para mellorar o descanso](#)



AXENDA SAUDABLE

ABRIL 2025

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Luns 21 de abril

"Vitaminas esenciais e suplementación: ¿qué é preciso?"

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, para comprender o papel das vitaminas esenciais e a suplementación na saúde; organizada por FEGAUS.

Hora da actividade: ás 17:00 horas.

Lugar da actividade: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscripcións:

[Vitaminas esenciais e suplementación: ¿qué é preciso?](#)

Mércores 23 de abril

Obradoiro de primeiros auxilios – Manexo do DESA

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de adquirir coñecementos básicos sobre o manexo de situacións que requiran actuación de primeiros auxilios básicos e aclarar dúbidas referentes ao manexo do DESA.

Hora da actividade: de 16:00 a 20:00 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscripcións: ata o 23 de abril en [Actividades Formativas](#)

Xoves 24 de abril

Saúdeando 2025

Descrición: andaina organizada pola Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Bertamiráns.

Hora da actividade: ás 17:30 horas.

Lugar da actividade: saída do Centro de Saúde de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa inscrición.



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



AXENDA SAUDABLE

ABRIL 2025

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Xoves 24 e venres 25 de abril

Obradoiro de uso de apps móbiles para maiores en Oleiros

Descrición: obradoiro de uso do móbil básico/medio para xente maior (Expertclick).

Hora da actividade: de 16:00 a 18:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Social de Oleiros (Ribeira).

Poboación á que vai dirixida: persoas de 50 ou máis anos.

Inscricións: ata o 23 de abril en [Taller de uso de apps móbiles para maiores](#)

Venres 25 de abril

Almorzos Saudables

Descrición: obradoiro no que os participantes compartirán un almorzo saudable baixo os consellos dun profesional. Está organizado pola Rede de Saúde Local de Porto do Son.

Hora da actividade: ás 11:30 horas.

Lugar da actividade: centro do Club de Xubilados de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores e poboación xeral.

Inscricións: preguntar no Centro de Saúde e/ou na Concellería de Deportes de Porto do Son.

Obradoiro de benestar psicolóxico: Regulando o Sistema Nervioso

Descrición: obradoiro organizado polo Concello de Porto do Son dentro do Programa do 8M e financiado a través do Pacto de Estado.

Hora da actividade: de 18:00 a 19:30 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na área de Benestar Social e en maria.santos.lemina@portodoson.gal



AXENDA SAUDABLE

ABRIL 2025

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Domingo 27 de abril

XIV Carreira Solidaria de Entreculturas, en Santiago de Compostela (1era Edición): "Corre por unha causa, corre pola educación"

Descrición: carreira solidaria organizada pola Fundación Entreculturas. Terá 4 modalidades: circuítos escolares de 1.100 m, de 2.200 m e de 5.000 m e circuítos de 10 km.

Hora da actividade: ás 10:50 horas.

Lugar da actividade: saída e meta en Rúa Colexio San Clemente, á altura do Paseo dos Leóns da Alameda de Santiago de Compostela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral; menores de 12 anos esixe a presenza de pais, nais ou tutores legais durante a carreira.

Inscricións: ata o 25 de abril en [Corre por unha causa-Santiago de Compostela](#)

XII Carreira Pedestre Batalla de Cacheiras 2025

Descrición: carreira de 10 km e probas escolares de diferentes distancias (dende 150 m ata 2,8 km). Organiza a Concellería de Deportes do Concello de Teo.

Hora da actividade: a partir das 16:00 horas.

Lugar da actividade: Rúa Agro do Mouro 17 - Teo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións:

[Carreiras Galegas - Carreira pedestre Batalla](#)

Luns 28 de abril

Alimentación saudable e prevención de trastornos da conduta alimentaria

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de adquirir coñecementos sobre alimentación que se poidan implementar na vida diaria; fomentar hábitos alimentarios saudables para favorecer unha relación sá coa comida e previr trastornos da conduta alimentaria.

Hora da actividade: de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: aula semisoto do Concello de Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: ata o 28 de abril en [Actividades Formativas](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Martes 29 de abril

Cociña renal saudable

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de dar a coñecer a dietoterapia básica en ERC (Enfermidade Renal Crónica) e aplicala mediante a elaboración de receitas; adquirir as capacidades de elaborar un menú equilibrado adaptado á ERC.

Hora da actividade: de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: centro de Formación Profesional Lamas de Abade, s/n – Santiago de Compostela.

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

Inscripcións: ata o 29 de abril en [Actividades Formativas](#)

Xoves 1 de maio

X Carreira Pedestre Popular Concello de Frades 2025

Descrición: carreira de 8,6 km en ruta e probas escolares de diferentes distancias (dende 300 m ata 3 km). Organiza o Concello de Frades.

Hora da actividade: a partir das 10:00 horas.

Lugar da actividade: saída e chegada na Praza Pública de Ponte Carreira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 28 de abril en [X Carreira Pedestre Popular](#)

Domingo 4 de maio

I Carreira Popular da Baña

Descrición: carreira con 2 distancias, de 5 km e 10 km, e probas escolares dende 100 m a 2.400 m. Organiza o Concello de A Baña.

Hora da actividade: a partir das 10:00 horas.

Lugar da actividade: saída Praza do Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 30 de abril en [I Carreira Popular da Baña - Carreiras Galegas](#)

