



### A Baña

#### Domingo 3 de maio

##### II Carreira Popular Concello da Baña

**Descrición:** carreira con 2 distancias a percorrer, unha de 5 km e outra de 10 km. Tamén inclúe probas escolares que van dende os 100 m aos 2,4 km.

**Organizado por:** o Concello da Baña.

**Hora:** a partir das 10:00 horas.

**Lugar:** saída e meta na Praza do Concello.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** ata o 29 de abril en

[II Carreira Popular Concello da Baña](#)

### Ames

#### Venres 10

##### Arrolar e bailar

**Descrición:** obradoiro para reforzar os vínculos afectivos entre as crianzas máis pequenas da casa e as persoas adultas a través do canto. As familias aprenderán a utilizar arrolos e cantigas de berce como instrumento de relaxación, e a gozar en familia con algúns bailes de roda.

**Organizado por:** o Concello de Ames coa colaboración da Fundación Legar.

**Hora:** ás 18:00 horas.

**Lugar:** Casa da Cultura de Bertamiráns.

**Poboación á que vai dirixida:** familias con crianzas de ata 4 anos.

**Inscripcións:** ata o 9 de abril enviando un correo [normalizacion@concellodeames.gal](mailto:normalizacion@concellodeames.gal)

#### Xoves 30

##### Obradoiro solo pélvico

**Descrición:** curso presencial co obxectivo de mellorar a información e comprensión dos cambios evolutivos na muller; previr enfermidades propias do colectivo feminino.

**Organizado por:** a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

**Hora:** de 18:00 a 20:30 horas.

**Lugar:** salón cultural de Bugallido.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** ata o 30 de abril en

[Actividades Formativas](#)



### Boimorto

Martes 14

#### Club de Saúde AECC en Boimorto

**Descrición:** programa semanal de intervención socio-comunitaria deseñado para as contornas máis rurais, que ten o obxectivo de fomentar a saúde integral de persoas afectadas por enfermidades ou situacións que interfieren na súa vida persoal, familiar ou social.

**Organizado por:** a Asociación Española Contra o Cancro (AECC).

**Hora:** de 17:00 a 18:30 horas.

**Lugar:** Centro de Saúde de Boimorto.

**Poboación á que vai dirixida:** pacientes e familiares.

**Inscricións:** para participar falar co médico de Atención Primaria ou chamar ao número de atención [900 100 036](tel:900100036).

### Brión

Luns 13

#### Obradoiro Coidando ao Coidador

**Descrición:** curso presencial co obxectivo de aprender a xestionar as emocións, conseguir un manexo axeitado do estrés e da ansiedade, lograr unha adaptación óptima a calquera situación de cambio e/ou transición vital: enfermidade, dó, etc.

**Organizado por:** a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

**Hora:** de 16:00 a 20:00 horas.

**Lugar:** Centro Social do Concello de Brión.

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

**Inscricións:** ata o 13 de abril en

[Actividades](#) [Formativas](#)

### Carnota

Venres 3

#### BTT Carnota 2026

**Descrición:** ruta BTT de montaña con dúas modalidades de participación e zona infantil con xincana; unha ruta longa de 39 km e outra curta de 22 km.

**Organizado por:** o Concello de Carnota e O Jerreiro.

**Hora:** ás 9:30 horas.

**Lugar:** saída dende o pavillón de Carnota.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** ata o 30 de marzo ás 14:00h en [\\_ BTT Carnota 2026](#)



### Carnota

**Sábado 4**

#### Andaina do Solpor

**Descrición:** andaina dentro da programación do XIII Vindemo Ver, cun percorrido lineal duns 12 km e dificultade media, ideal para quen queira combinar exercicio, contorna natural e unha experiencia diferente ao ver caer o sol.

**Organizado por:** o Concello de Carnota.

**Hora:** ás 18:30 horas.

**Lugar:** saída da Praza de Galicia.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** ata o 31 de marzo en

[Andaina do Solpor](#)

### Dodro

**Sábado 25**

#### Programa de Sendeirismo 2026 – Senda do Río Avia (Ourense)

**Descrición:** ruta de sendeirismo de 16 km, de dificultade media-baixa, cunha duración de 4 horas, pola Senda do Río Avia.

**Organizado por:** o Concello de Dodro.

**Hora:** ás 07:00 horas.

**Lugar:** saída en autocar dende o Pavillón Polideportivo Municipal de Dodro.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral (menores de 16 acompañados dunha persoa maior de idade).

**Inscricións:** no Departamento de Deportes (Pavillón Polideportivo Municipal de Dodro).

### Frades

**Venres 1 de maio**

#### XI Carreira Pedestre Popular Concello de Frades

**Descrición:** carreira cun percorrido de 8,6 km; existindo distancias inferiores para os menores, que van dende os 300 m aos 3 km.

**Organizado por:** o Concello de Frades.

**Hora:** a partir das 10:00 horas.

**Lugar:** saída e meta na Praza Pública de Ponte Carreira.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** ata o 29 de abril en [XI Carreira Pedestre Popular Concello de Frades](#)



### Lalín

**Domingo 19**

#### XVI Carreira do Cocido

**Descrición:** carreira con dúas posibilidades de percorrido, de 10 km e de 5 km. Tamén existen probas para os nenos/as onde percorrer diferentes distancias segundo a idade.

**Organizado por:** o Concello de Lalín coa colaboración do Club Escola de Atletismo Deza.

**Hora:** a partir das 10:50 horas.

**Lugar:** saída dende o arco do km 0 de Galiza.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** ata o 15 de abril en [XVI Carreira do Cocido](#)

### Melide

**Mércores 15**

#### Club de Saúde AECC en Melide

**Descrición:** programa semanal de intervención socio-comunitaria deseñado para as contornas máis rurais, que ten o obxectivo de fomentar a saúde integral de persoas afectadas por enfermidades ou situacións que interfieren na súa espera persoal, familiar ou social.

**Organizado por:** a Asociación Española Contra o Cancro (AECC).

**Hora:** de 17:00 a 18:30 horas.

**Lugar:** Biblioteca Municipal de Melide.

**Poboación á que vai dirixida:** pacientes e familiares.

**Inscripcións:** para participar falar co médico de Atención Primaria ou chamar ao número de atención **900 100 036**.

### Muros

**Sábado 18**

#### X Dúatlon "Eleuterio Balayo" Concello de Muros

**Descrición:** dúas modalidades de participación, Súper Sprint (carreira a pé de 2 km/ciclismo de 8 km/carreira a pé de 1 km) e Sprint (carreira a pé de 5 km/ciclismo de 20 km/carreira a pé de 2,5 km).

**Organizado por:** o Concello de Muros e a Federación Galega de Tríatlon e Péntatlon Moderno (FEGATRI).

**Hora:** a partir das 14:45 horas.

**Lugar:** saída dende o porto de Muros.

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

**Inscripcións:** ata o 14 de abril en

[X Dúatlon "Eleuterio Balayo"](#)



### Noia

**Martes 7 e 14**

#### Programa Actívate

**Descrición:** rutas de menos de 5 km, pensadas para iniciarse ou para persoas maiores, unha oportunidade perfecta para saír a camiñar, facer actividade física e compartir un bo rato ao aire libre.

**Organizado por:** o Concello de Noia.

**Hora:** ás 10:00 horas.

**Lugar:** saída dende a porta do Concello de Noia.

**Poboación á que vai dirixida:** persoas maiores.

**Inscripcións:** no Concello de Noia, presencialmente ou chamando ao [981 842 100](tel:981842100).

### Padrón

**Sábado 4**

#### XLV Carreira Popular de Pascua de Padrón

**Descrición:** carreira onde percorrer diferentes distancias, que van dos 80 m aos 13,3 km, segundo a idade dos participantes.

**Organizado por:** o Concello de Padrón.

**Hora:** a partir das 10:30 horas.

**Lugar:** saída dende a Praza de Macías (Padrón).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** ata o 1 de abril en [XLV Carreira Popular de Pascua](#)

**Do mércores 8 ao venres 10**

#### XII Torneo de Chave de Pascua

**Descrición:** torneo de chave onde o 8 e 9 de abril disputarase a fase clasificatoria e o 10 de abril a fase final. Inclúe un campionato infantil para menores de 16 anos (o venres 10, de 17:00 a 18:00 horas).

**Organizado por:** o Concello de Padrón.

**Hora:** a partir das 18:00 horas.

**Lugar:** no paseo do Espolón.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** ata o 8 de abril na oficina de deportes do Centro Social ou nos teléfonos [664 076 974](tel:664076974) ou [660 977 037](tel:660977037).



### Padrón

#### Domingo 12

##### 63ª Clásica de Pascua. XXXVII Memorial Francisco Rodríguez Pazos

**Descrición:** percorrido en bicicleta de 166 km que pasa por Padrón, Rois e Dodro, entre outros municipios.

**Organizado por:** Padrones C.C.

**Hora:** a partir das 10:00 horas.

**Lugar:** saída e chegada no Campus Tecnolóxico Cortizo.

**Poboación á que vai dirixida:** ciclistas de categoría Elite UCI.

**Inscricións:** máis información en [info@ccpadrones.org](mailto:info@ccpadrones.org)

#### Sábado 18

##### 19ª Andaina Bisbarra do Sar

**Descrición:** percorrido de 50 Km, dividido en 2 aneis (31 km+19 km), que transcorre por sendas, ríos, pistas forestais, sendeiros e aldeas con chan asfaltado. Pódese realizar o percorrido completo (50 km), o anel de 31 km ou o de 19 km. A organización posibilita realizar a ruta de 2 xeitos: camiñando ou trotando/correndo.

**Organizado por:** a Asociación Colectivo Remonte e as Concellerías de deportes dos Concellos de Dodro, Padrón e Rois, coa colaboración da Federación Galega de Montañismo.

**Hora:** a partir das 09:00 horas.

**Lugar:** saída dende o atrio do Convento do Carme (Padrón).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral, menores de idade acompañados dun adulto.

**Inscricións:** ata o 14 de abril en [19ª Bisbarra do Sar](#)

### Pontecesures

#### Luns 13

##### Obradoiro de musicoterapia

**Descrición:** curso presencial co obxectivo de previr e axudar a incrementar/restablecer a saúde física e mental a través da música.

**Organizado por:** a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

**Hora:** de 16:00 a 19:30 horas.

**Lugar:** aula semisoto do Concello de Pontecesures.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** ata o 13 de abril en

[Actividades Formativas](#)



### Porto do Son

#### Todos os xoves

##### Programa de Benestar Emocional

**Descrición:** programa semanal con sesións teóricas e prácticas nas que se ensinarán técnicas e estratexias que favorezan o benestar emocional na vida cotiá.

**Organizado por:** a REGAPS coa colaboración do Concello de Porto do Son.

**Hora:** ás 10:30 horas.

**Lugar:** local do Club de Xubilados de Porto do Son.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral; especialmente persoas maiores de 50 anos.

**Inscripcións:** no Departamento de Deportes de Porto do Son, no [981 767 589](tel:981767589) ou en [deportesdoson@gmail.com](mailto:deportesdoson@gmail.com)

#### Todos os venres

##### Paseos Saudables

**Descrición:** andaina de dificultade baixa, de 3,5 km, aproximados, polas contornas do municipio. En caso de chuvia, realízase unha táboa de exercicios no interior do local.

**Organizado por:** a Rede de Saúde Local de Porto do Son.

**Hora:** ás 10:30 horas.

**Lugar:** punto de encontro no centro da Asociación de Xubilados de Porto do Son.

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

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

#### Venres 10

##### Camiña e Conecta Interxeracional cos nenos/as do CEIP de Portosín

**Descrición:** paseos saudables dunha hora de duración polas contornas de Portosín, acompañados polos nenos/as do CEIP; inclúense pímulas informativas sobre hábitos de vida saudables ao longo das andainas.

**Organizado por:** a Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) coa colaboración do Concello de Porto do Son.

**Hora:** ás 10:15 horas.

**Lugar:** Portosín.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral; especialmente persoas maiores de 55 anos.

**Inscripcións:** máis información no Departamento de Deportes de Porto do Son, no teléfono [981 767 589](tel:981767589) ou a través do enderezo electrónico [deportesdoson@gmail.com](mailto:deportesdoson@gmail.com)



### Porto do Son

**Venres 10**

#### Sesión teórica sobre actividade física en Portosín

**Descrición:** sesión informativa dunha hora de duración sobre conceptos básicos e recomendacións de actividade física.

**Organizado por:** a Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) coa colaboración do Concello de Porto do Son.

**Hora:** ás 12:00 horas.

**Lugar:** Casa da Cultura de Portosín.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral, especialmente persoas maiores de 55 anos

**Inscricións:** máis información no Departamento de Deportes de Porto do Son, no teléfono [981 767 589](tel:981767589) ou a través do enderezo electrónico [deportesdoson@gmail.com](mailto:deportesdoson@gmail.com).

**Venres 24**

#### Almorzos Saudables

**Descrición:** obradoiro no que os participantes compartirán un almorzo saudable baixo os consellos dun profesional.

**Organizado por:** a Rede de Saúde Local de Porto do Son.

**Hora:** ás 11:30 horas.

**Lugar:** local da Asociación 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.

### Rianxo

**Xoves 9**

#### Club de Saúde AECC en Rianxo

**Descrición:** programa semanal de intervención socio-comunitaria deseñado especificamente para as contornas máis rurais, que ten o obxectivo de fomentar a saúde integral de persoas afectadas por enfermidades ou situacións que interfiren na súa espera persoal, familiar ou social.

**Organizado por:** a Asociación Española Contra o Cancro (AECC).

**Hora:** de 17:00 a 18:30 horas.

**Lugar:** Centro de Saúde de Rianxo.

**Poboación á que vai dirixida:** pacientes e familiares.

**Inscricións:** para participar falar co médico de Atención Primaria ou chamar ao número de atención [900 100 036](tel:900100036).



### Rianxo

#### Domingo 19

##### XIII BTT e IX Andaina Concello de Rianxo

**Descrición:** diferentes probas que contan con modalidades adaptadas a todos os públicos e cuns fermosos percorridos polo municipio e zonas próximas. Consta dunha BTT ruta curta de 46 km, BTT ruta longa de 66 km e andaina de 22 km.

**Organizado por:** a Peña Cicloturista Castro Barbudo coa colaboración do Concello de Rianxo.

**Hora:** de 09:00 a 15:00 horas.

**Lugar:** Rianxo.

**Poboación á que vai dirixida:** maiores de 14 anos.

**Inscripcións:** ata o 15 de abril en [XIII BTT e IX Andaina Concello de Rianxo](#)

### Ribeira

#### Domingo 12

##### III Andaina Solidaria Asociación de Trastornos do Espectro Autista do Barbanza - BarbanTEA

**Descrición:** andaina de 5 km de dificultade baixa.

**Organizado por:** BarbanTEA coa colaboración co Concello de Ribeira.

**Hora:** ás 10:00 horas.

**Lugar:** saída dende o Parque de García Bayón.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** ata o 9 de abril en [III Andaina Solidaria BarbanTEA](#)

#### Domingo 19

##### VI Carreira/Andaina Solidaria Castiñeiras – Memorial Juan Vidal Pérez

**Descrición:** carreira con varias distancias a percorrer segundo a idade dos participantes, sendo o máximo 5 km + Andaina de 5 km.

**Organizado por:** o Concello de Ribeira coa ANPA do Colexio Sagrado Corazón de Jesús de Castiñeiras

**Hora:** ás 11:00 horas.

**Lugar:** saída e meta na área deportiva e lecer do Castro, Castiñeiras.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** ata o 16 de abril en [III Andaina Solidaria BarbanTEA](#)



### Santiago de Compostela

#### Martes 7 e 21

En marcha – Rutas saudables 2025/2026 en Santiago de Compostela

**Descrición:** paseos saudables por distintas zonas do municipio.

**Organizado por:** a Asociación Española Contra o Cancro en Santiago de Compostela.

**Hora:** ás 11:00 horas.

**Lugar:** Santiago de Compostela.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral; maiores de 16 anos.

**Inscripcións:** na Sede da Asociación Española Contra o Cancro en Santiago de Compostela (Avda. Barcelona, 29 baixo), no teléfono **900 100 036** e no enderezo electrónico [santiago.compostela@contraelcancer.es](mailto:santiago.compostela@contraelcancer.es).

#### Mércores 8

Sesión teórica sobre actividade física en Sabugueira

**Descrición:** sesión informativa dunha hora de duración sobre conceptos básicos e recomendacións de actividade física.

**Organizado por:** a Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) coa colaboración do Concello de Santiago.

**Hora:** ás 10:00 horas.

**Lugar:** no Centro Sociocultural de Lavacolla.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral; especialmente persoas maiores de 55 anos.

**Inscripcións:** no enderezo electrónico [mposeo@santiagodecompostela.gal](mailto:mposeo@santiagodecompostela.gal)

Sesión teórica sobre actividade física en San Xoán de Fecha

**Descrición:** sesión informativa dunha hora de duración sobre conceptos básicos e recomendacións de actividade física.

**Organizado por:** a Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) coa colaboración do Concello de Santiago.

**Hora:** ás 12:00 horas.

**Lugar:** no Centro Sociocultural Lamasal.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral; especialmente persoas maiores de 55 anos.

**Inscripcións:** no enderezo electrónico [mposeo@santiagodecompostela.gal](mailto:mposeo@santiagodecompostela.gal)



### Santiago de Compostela

**Todos os mércores, a partir do 15 de abril**

#### Camiña e Conecta en Sabugueira

**Descrición:** paseos saudables dunha hora de duración polas contornas de Sabugueira; inclúense pímulas informativas sobre hábitos de vida saudables ao longo das andainas.

**Organizado por:** a Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) coa colaboración do Concello de Santiago.

**Hora:** ás 10:00 horas.

**Lugar:** saída dende o Centro Sociocultural de Lavacolla.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral; especialmente persoas maiores de 55 anos.

**Inscripcións:** no enderezo electrónico [mposeo@santiagodecompostela.gal](mailto:mposeo@santiagodecompostela.gal)

#### Camiña e Conecta en San Xoán de Fecha

**Descrición:** paseos saudables dunha hora de duración polas contornas de San Xoán de Fecha; inclúense pímulas informativas sobre hábitos de vida saudables ao longo das andainas.

**Organizado por:** a Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) coa colaboración do Concello de Santiago.

**Hora:** ás 12:00 horas.

**Lugar:** saída dende o Centro Sociocultural Lamascal.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral; especialmente persoas maiores de 55 anos.

**Inscripcións:** no enderezo electrónico [mposeo@santiagodecompostela.gal](mailto:mposeo@santiagodecompostela.gal)

**Sábado 25**

#### XXIII Dúatlon Cidade de Santiago

**Descrición:** o circuito estará formado por dúas carreiras de atletismo de 5 e 2,5 km e unha proba ciclista de transición de 18,5 km.

**Organizado por:** o Concello de Santiago.

**Hora:** a partir das 15:30 horas.

**Lugar:** estadio municipal Verónica Boquete, San Lázaro.

**Poboación á que vai dirixida:** deportistas.

**Inscripcións:** [XXIII Dúatlon Cidade de Santiago](#)



### Santiago de Compostela

#### Sábado 25

**VI Cross e Andaina Solidaria a favor da investigación de Duchenne e Becker "Unha tarde con Samuel"**

**Descrición:** establécense diferentes categorías de competición segundo a idade dos participantes, dende unha distancia de 350 m ata 5 km e unha modalidade de andaina de 2,8 km.

**Organizado por:** a Asociación Duchenne Parent Project España.

**Hora:** a partir das 17:00 horas.

**Lugar:** parque do Monte do Gozo.

**Poboación á que vai dirixida:** público en xeral.

**Inscripcións:** ata o 22 de abril en [Andaina](#)

#### Domingo 26

**XV Carreira Solidaria de Entreculturas en Santiago de Compostela (2ª Edición) - "Corre por unha causa, corre pola educación"**

**Descrición:** a carreira consta de catro modalidades segundo a distancia a percorrer e a idade dos participantes; un circuito escolar de 1,1 km, un circuito escolar de 2,2 km, un circuito de 10 km e unha andaina solidaria de 2,8 km.

**Organizado por:** a ONG Entreculturas coa colaboración do Concello de Santiago.

**Hora:** de 16:30 a 20:30 horas.

**Lugar:** 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.

**Inscripcións:** ata o 26 de abril en [Corre causa](#)

#### Luns 27

**Xestión emocional**

**Descrición:** curso presencial co obxectivo de proporcionar coñecementos básicos e prácticos sobre xestión emocional en xeral e adaptada á enfermidade renal.

**Organizado por:** a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

**Hora:** de 16:30 a 18:30 horas.

**Lugar:** salón de actos 2, planta baixa, do Hospital Clínico Universitario de Santiago.

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

**Inscripcións:** ata o 27 de abril en [Actividades](#)



### Serra de Outes

#### Domingo 12

**Coñece o noso Patrimonio - Rutas de Primavera 2026 – De Mirás a Carleo polo Cristo de Baneo**

**Descrición:** ruta cultural de 7,5 km, de dificultade media, para coñecer o patrimonio da man dun experto.

**Organizado por:** o Concello de Outes.

**Hora:** ás 09:00 horas.

**Lugar:** saída dende a Capela do Socorro de Mirás.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** dende o 6 de abril en

[Ciclo de andainas](#)

#### Domingo 26

**Coñece o noso Patrimonio - Rutas de Primavera 2026 – Camiñando cara a orixe do Concello de Outes**

**Descrición:** ruta cultural de 9 km, de dificultade media, para coñecer o patrimonio da man dun experto.

**Organizado por:** o Concello de Outes.

**Hora:** ás 09:00 horas.

**Lugar:** saída dende Eira do Carme, Brión de Arriba.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** ata o 20 de abril en

[Ciclo de andainas](#)

### Silleda

#### Todos os luns e mércores

#### Silleda Camiña

**Descrición:** programa municipal de roteiros biosaudables con rutas guiadas, para fomentar hábitos saudables, desprazamentos a pé e tamén o coñecemento de espazos turísticos.

**Organizado por:** o Concello de Silleda.

**Hora:** ás 17:00 horas.

**Lugar:** saída dende o pavillón municipal César G. Fares.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** no Concello de Silleda (departamento de Deportes), no teléfono **986 580 000** ou remitir un mail cos datos a [info@silleda.gal](mailto:info@silleda.gal)



### Silleda

Todos os luns e mércores

#### Silleda MoveMente

**Descrición:** programa municipal de exercicio ao aire libre en distintos espazos públicos.

**Organizado por:** o Concello de Silleda.

**Hora:** ás 19:00 horas.

**Lugar:** Silleda.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** anotarse no Concello ou chamar ao [650 95 38 72](tel:650953872), ou enviar un mail a [deportes@silleda.gal](mailto:deportes@silleda.gal), indicando nome, idade e número teléfono de contacto.

### Teo

Venres 10 e 17

#### Curso defensa persoal

**Descrición:** curso co fin de proporcionar aos asistentes uns coñecementos e habilidades básicas de autoprotección e autodefensa, mellorando a súa seguridade persoal e dotándoos dos coñecementos básicos necesarios para que poidan evitar situacións de violencia.

**Organizado por:** o Concello de Teo.

**Hora:** de 18:30 a 20:30 horas.

**Lugar:** Pavillón Municipal de Calo.

**Poboación á que vai dirixida:** a partir de 16 anos.

**Inscripcións:** [Curso de Defensa Persoal](#)

### Toques

Domingo 12

#### VI Subida a San Cidre

**Descrición:** na sexta edición do evento deportivo haberá unha carreira de longa distancia, de 17 km (maiores de idade) e unha carreira de curta distancia, de 8 km (maiores de 16 anos). Ademáis, carreiras de menores cunha ou varias voltas sobre un percorrido de 400 metros.

**Organizado por:** o Concello de Toques.

**Hora:** a partir das 10:00 horas.

**Lugar:** saída do Lugar Souto, nas inmediacións do Pavillón Polideportivo Municipal, no Concello de Toques.

**Poboación á que vai dirixida:** cidadanía en xeral.

**Inscripcións:** ata 8 de abril en

[VI Subida a San Cidre](#)



### Touro

#### Domingo 12

##### Touro/Camiño de Santiago por etapas/Etapa Sarria - Portomarín

**Descrición:** 1ª etapa do Camiño de Santiago de 22,2 km.

**Organizado por:** o Concello de Touro.

**Hora:** saída ás 08:00 horas.

**Lugar:** saída dende o Concello de Touro.

**Poboación á que vai dirixida:** cidadanía en xeral.

**Inscricións:** ta unha semana antes, a través da páxina web, por teléfono ([981 504 029](tel:981504029)) ou de xeito presencial no departamento de deportes do Concello de Touro.

#### Domingo 19

##### Touro/Camiño de Santiago por etapas/Etapa Portomarín - Palas

**Descrición:** 2ª etapa do Camiño de Santiago de 24,8 km.

**Organizado por:** o Concello de Touro.

**Hora:** saída ás 08:00 horas.

**Lugar:** saída dende o Concello de Touro.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.  
**Inscricións:** ata unha semana antes, a través da páxina web, por teléfono ([981 504 029](tel:981504029)) ou de xeito presencial no departamento de deportes do Concello de Touro.

#### Domingo 26

##### Touro/Camiño de Santiago por etapas/Etapa Palas - Arzúa

**Descrición:** 3ª etapa do Camiño de Santiago de 28,5 km.

**Organizado por:** o Concello de Touro.

**Hora:** saída ás 08:00 horas.

**Lugar:** saída dende o Concello de Touro.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.  
**Inscricións:** ata unha semana antes, a través da páxina web, por teléfono ([981 504 029](tel:981504029)) ou de xeito presencial no departamento de deportes do Concello de Touro.



### Touro

#### Domingo 3 de maio

##### Touro/Camiño de Santiago por etapas/Etapa Arzúa – O Pino

**Descrición:** 4ª etapa do Camiño de Santiago de 19,3 km.

**Organizado por:** o Concello de Touro.

**Hora:** saída ás 08:30 horas.

**Lugar:** saída dende o Concello de Touro.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** ata unha semana antes, a través da páxina web, por teléfono (981 504 029) ou de xeito presencial no departamento de deportes do Concello de Touro.

### Valga

#### Todos os luns

##### Envellecemento Activo - Pasos en Igualdade

**Descrición:** andainas co obxectivo de mellorar a calidade de vida e o benestar da poboación de máis idade, ao tempo que se promove tamén a socialización. Cando as condicións meteorolóxicas impidan realizar a andaina, esta substituirase por outra actividade de carácter físico no interior do Auditorio.

**Organizado por:** o Concello de Valga.

**Hora:** de 17:00 a 18:30 horas.

**Lugar:** saída dende o Auditorio de Valga.

**Poboación á que vai dirixida:** persoas maiores de 55 anos.

**Inscricións:** entregar a solicitude de inscrición no Concello ou enviala por correo electrónico ao enderezo [informacion@valga.gal](mailto:informacion@valga.gal).

#### Todos os martes

##### Envellecemento Activo - Envellecer con sentidoño

**Descrición:** talleres de estimulación cognitiva e memoria co obxectivo de mellorar a calidade de vida e o benestar da poboación de máis idade, ao tempo que se promove tamén a socialización.

**Organizado por:** o Concello de Valga.

**Hora:** primeiro grupo de 10:00 a 11:30 horas e segundo grupo de 11:45 a 13:15 horas.

**Lugar:** centro Cogami de Bandeira.

**Poboación á que vai dirixida:** persoas maiores de 55 anos.

**Inscricións:** entregar a solicitude de inscrición no Concello ou enviala por correo electrónico ao enderezo [informacion@valga.gal](mailto:informacion@valga.gal).



### Valga

#### Todos os mércores

##### Envellecemento Activo - Valga a vida

**Descrición:** talleres de autocoidado co obxectivo de mellorar a calidade de vida e o benestar da poboación de máis idade, ao tempo que se promove tamén a socialización.

**Organizado por:** o Concello de Valga.

**Hora:** de 17:00 a 18:30 horas.

**Lugar:** Auditorio de Valga.

**Poboación á que vai dirixida:** persoas maiores de 55 anos.

**Inscricións:** entregar a solicitude de inscrición no Concello ou enviala por correo electrónico ao enderezo [informacion@valga.gal](mailto:informacion@valga.gal).

#### Todos os venres

##### Envellecemento Activo - A arte de envellecer

**Descrición:** talleres de expresión artística e pintura co obxectivo de mellorar a calidade de vida e o benestar da poboación de máis idade, ao tempo que se promove tamén a socialización.

**Organizado por:** o Concello de Valga.

**Hora:** de 10:15 a 11:30 horas.

**Lugar:** CODI de Valga..

**Poboación á que vai dirixida:** persoas maiores de 55 anos.

**Inscricións:** entregar a solicitude de inscrición no Concello ou enviala por correo electrónico ao enderezo [informacion@valga.gal](mailto:informacion@valga.gal).

### Vedra

#### Domingo 3 de maio

##### XV BTT Cicloturista da Camelia polo Val do Ulla

**Descrición:** ruta BTT con 2 percorridos; unha ruta longa de 62 km e unha ruta curta de 40 km.

**Organizado por:** o Concello de Vedra coa colaboración do Club Ribadoulla Cicloescusa.

**Hora:** ás 09:00 horas.

**Lugar:** saída no velódromo de Vedra.

**Poboación á que vai dirixida:** maiores de 17 anos.

**Inscricións:** ata o 27 de abril en [XV BTT Cicloturista da Camelia](#)



“En liña”

### Mércores 1

#### Xogos para activar a memoria e a linguaxe

**Descrición:** sesión dunha hora de duración onde descubrir diferentes xogos e dinámicas pensadas para traballar a memoria, a atención e a capacidade de expresión.

**Organizado por:** Canal Sénior.

**Hora:** ás 10:30 horas.

**Lugar:** formato en liña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación senior.

**Inscripcións:** [Xogos para activar a memoria](#)

### Martes 7

#### Adestra a túa memoria con xogos de secuencias e proporcións

**Descrición:** sesión dunha hora de duración para estimular a mente dunha forma accesible e progresiva. Traballarase con actividades que combinan atención, lóxica e memoria a corto prazo, sempre dende un enfoque práctico.

**Organizado por:** Canal Sénior.

**Hora:** ás 10:30 horas.

**Lugar:** formato en liña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación senior.

**Inscripcións:** [Adestra a túa memoria](#)

### Xoves 9

#### Indicios de soidade non desexada e formas de intervir a tempo

**Descrición:** sesión dunha hora de duración co fin de identificar os indicios máis habituais da soidade non desexada e comprender por que é tan importante detectalos a tempo; aprenderanse estratexias para intervir de maneira temperá e eficaz.

**Organizado por:** Canal Sénior.

**Hora:** ás 12:00 horas.

**Lugar:** formato en liña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación senior.

**Inscripcións:** [Indicios de soidade non desexada](#)