



## Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

### Domingo 01 de decembro

#### XIX Carreira Popular Mar de Boiro – 17º

##### Memorial Pepe Buceta

**Descrición:** carreira popular con 3 modalidades (absoluta, escolares e zapatilla inclusiva), organizada polo departamento de deportes do Concello de Boiro.

**Hora da actividade:** 10:40 horas.

**Lugar da actividade:** Boiro.

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

**Inscripcións:** ata o 28 de novembro en [XIX Carreira Popular Mar de Boiro – 17º Memorial Pepe Buceta](#)

### Luns 02 de decembro

#### Aproximación ao Dano Cerebral Adquirido

**Descrición:** curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co fin de capacitar á poboación da nosa comunidade sobre o dano cerebral adquirido, as súas principais causas e os seus síntomas, factores de risco e pautas de actuación.

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

**Lugar da actividade:** local do grupo Ramón García – Polígono Industrial de Merelle (Ordes).

**Poboación á que vai dirixida:** sociedade en xeral, facendo especial atención ás mulleres e persoas maiores de 50 anos.

**Inscripcións:** ata o 02 de decembro en [Actividades Formativas \(sergas.es\)](#)

### Martes 03, 10 e 17 de decembro

#### Ás que coidan

**Descrición:** nestes obradoiros facilitaranse ferramentas para aprender a escoitar as propias necesidades conectando coas emocións. Organiza o Concello da Baña.

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

**Lugar da actividade:** Casa da Cultura da Baña.

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

**Inscripcións:** no teléfono 981886501 ou no 629154051.





## Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

### Mércores 04 de decembro

#### Benestar emocional do coidador II. O coidado da mente

**Descrición:** a Cátedra "ABANCA-AFUNDACIÓN/ICADE Lonxeidade, Economía e Sociedade" de A fundación Abanca e a Universidade de Comillas, organizan o segundo ciclo "Coidar ao coidador informal". Nesta sesión trátaranse os pensamentos disfuncionais e pensamentos negativos.

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

**Lugar da actividade:** videoconferencia.

**Poboación á que vai dirixida:** coidadores de persoas maiores dependentes.

**Inscripcións:**

[Formulario online de la próxima sesión](#)

#### Prevención de malos tratos e violencia de xénero contra mulleres maiores

**Descrición:** curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co fin de ofrecer unha formación teórico-práctica sobre a problemática dos malos tratos e violencia contra as mulleres maiores a través da perspectiva de idade e de xénero.

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

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

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

**Inscripcións:** ata o 4 de decembro en [Actividades Formativas \(sergas.es\)](#)

### Xoves 05 de decembro

#### Obradoiro para coidadores de Alzheimer, humanización e motivación ao coidar

**Descrición:** curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co fin de destacar a importancia dunha sociedade coidadora, proporcionar aos coidadores, familiares e pacientes coñecementos sobre os aspectos éticos e fomento da participación da comunidade.

**Hora da actividade:** de 17:00 a 20:00 horas.

**Lugar da actividade:** aula 1-1ª planta Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela.

**Poboación á que vai dirixida:** persoas que conviven coa enfermidade, coidadores formais ou informais e público en xeral.

**Inscripcións:** ata o 05 de decembro en [Actividades Formativas \(sergas.es\)](#)





### Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

#### Xoves 05 de decembro

##### Saúdeando 2024

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

**Hora da actividade:** 17:30 horas.

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

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

**Inscricións:** non precisa inscrición.

##### Monográficos de cociña – Cociña Galega

**Descrición:** obradoiro de cociña onde non so é importante cociñar, senón xuntarse e desfrutar ao redor dos fogóns. Programado dentro das actividades do Centro Xove da Almaciga.

**Hora da actividade:** de 18:00 a 21:00 horas.

**Lugar da actividade:** Centro Xove da Almaciga (Santiago de Compostela).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral (prioridade entre 14 e 35 anos).

**Inscricións:** telemáticamente ([info@centroxove.com](mailto:info@centroxove.com)), por teléfono, WhatsApp/Telegram (722720992) ou presencialmente no Centro Xove da Almaciga.

#### Sábado 07 de decembro

##### VIII Orientason 2024 – Micro Sprint Porto do Son

**Descrición:** carreira de orientación organizada pola Asociación Deportiva e Cultural ARNELA (ADC Arnella) coa colaboración da Concellería de Xuventude, Deportes e Acción Cultural de Porto do Son.

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

**Lugar da actividade:** Porto do Son.

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

**Inscricións:** ata o 3 de decembro en [orientason 2024 | web \(adarnela.wixsite.com\)](https://adarnela.wixsite.com/orientason2024)



# AXENDA SAUDABLE

DECEMBRO 2024

## Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

### Do luns 09 ao xoves 12 de decembro

#### Competencias dixitais para persoas maiores

**Descrición:** obradoiros de competencias dixitais para maiores nos que se ensinará a realizar xestións dende o móbil e a manexar aplicacións de uso diario para facer máis doada a vida diaria. Organiza Caixabank, Ategal e o Concello de Padrón.

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

**Lugar da actividade:** Centro Social de Padrón.

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

**Inscripcións:** no Centro Social de Padrón e no teléfono 981811329.

### Martes 10 de decembro

#### Obradoiro de primeiros auxilios

**Descrición:** curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co fin de adquirir coñecementos básicos sobre o manexo de situacións que requiran actuación de primeiros auxilios básicos.

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

**Lugar da actividade:** salón do CPI Antonio Orza. Lugar de Forte (Boqueixón).

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

**Inscripcións:**

[Actividades Formativas \(sergas.es\)](https://www.sergas.es/actividades-formativas)

### Mércores 11 de decembro

#### Algas: un recurso para todos

**Descrición:** obradoiro sobre as algas na nutrición e na cosmética. Programado dentro das actividades do Centro Xove da Almaciga.

**Hora da actividade:** de 10:00 a 14:00 horas.

**Lugar da actividade:** Centro Xove da Almaciga (Santiago de Compostela).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral (prioridade entre 14 e 35 anos).

**Inscripcións:** telemáticamente ([info@centroxove.com](mailto:info@centroxove.com)), por teléfono, WhatsApp/Telegram (722720992) ou presencialmente no Centro Xove da Almaciga.



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA  
DE SANIDADE



## Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

### Mércores 11 e xoves 12 de decembro

#### Obradoiros de uso de aplicacións móbiles

**Descrición:** o Executivo de Julián Bustelo organiza unha nova xeira de obradoiros de uso de apps móbiles para persoas maiores de 55 anos.

**Hora da actividade:** de 17:00 a 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** Casa da República (Parroquia de Isorna - Concello de Rianxo).

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

**Inscricións:** no teléfono 664185489.

### Xoves 12 de decembro

#### O documento de instrucións previas

**Descrición:** curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co fin de mellorar a información e comprensión das "Instrucións Previas" por parte dos pacientes, familiares e cidadáns en xeral.

**Hora da actividade:** de 17:00 a 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** centro AGADEA LAB, Rúa Rosalía de Castro, 138 (Santiago de Compostela).

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

**Inscricións:** ata o 12 de decembro en [Actividades Formativas \(sergas.es\)](https://sergas.es)

#### Saúdeando 2024

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

**Hora da actividade:** 17:30 horas.

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

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

**Inscricións:** non precisa inscrición.



# AXENDA SAUDABLE

DECEMBRO 2024

## Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

**Venres 13, 20 e 27 de decembro**

### Paseos Saudables

**Descrición:** andainas de 3,5 km organizadas pola Rede de Saúde Local de Porto do Son.

**Hora da actividade:** 10:30 horas.

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

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

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

**Data: Venres 13 de decembro**

### O benestar psicolóxico e emocional na incorporación ao mundo laboral

**Descrición:** curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co fin de mellorar a abordaxe do período de transición dende o sistema educativo ao mercado de traballo.

**Hora da actividade:** de 10:30 a 13:30 horas.

**Lugar da actividade:** Fundación Secretariado Xitano. Rúa Ulla, 27 Baixo (Santiago de Compostela).

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

**Inscripcións:**

[Actividades Formativas \(sergas.es\)](https://www.sergas.es)

### Hixiene do sono

**Descrición:** a Xunta Local da Asociación Española Contra o Cancro en Santiago de Compostela organiza un taller gratuito de hixiene do sono, orientado a pacientes oncolóxicos. Este taller busca ofrecer ferramentas para mellorar o descanso e xestionar mellor o sono durante o proceso de tratamento.

**Hora da actividade:** ás 12:30 horas.

**Lugar da actividade:** sede da Xunta Local en Santiago, Avda. Barcelona, 29 baixo.

**Poboación á que vai dirixida:** pacientes oncolóxicos.

**Inscripcións:** no teléfono 981576479 ou en [santiago.compostela@contraelcancer.es](mailto:santiago.compostela@contraelcancer.es)



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA  
DE SANIDADE

### Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

#### Sábado 14 de decembro

##### Andaina solidaria e Belén de Cumes 2024

**Descrición:** andaina solidaria de 8 km, organizada polo Concello de Lousame. Toda a recadación, será a favor dos damnificados na DINA de Valencia.

**Hora da actividade:** ás 10:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída na Praza do Concello Teodomiro Hidalgo.

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

**Inscripcións:** ata o 11 de decembro en [andaina solidaria Lousame](#)

##### Ruta pola Selva Negra

**Descrición:** saída pola contorna de Compostela, onde descubrir e compartir, falando da riqueza botánica e histórica de diferentes espazos naturais cos que conta a cidade. Programada dentro das actividades do Centro Xove da Almaciga.

**Hora da actividade:** de 17:00 a 20:00 horas.

**Lugar da actividade:** parque forestal da Selva Negra (Santiago de Compostela).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral (prioridade entre 14 e 35 anos).

**Inscripcións:** telemáticamente ([info@centroxove.com](mailto:info@centroxove.com)), por teléfono, WhatsApp/Telegram (722720992) ou presencialmente no Centro Xove da Almaciga.

#### Mércores 18 de decembro

##### Xornada: Cribado de Violencia de Xénero. IANUS 5

**Descrición:** xornada para formar ao persoal sanitario no uso de ferramentas e protocolos de cribado específicos para a detección de casos de violencia de xénero en Atención Primaria e outras contornas clínicas. Organizada pola Subdirección de Humanización e Atención á Cidadanía e a Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) de Santiago de Compostela.

**Hora da actividade:** de 17:00 a 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** salón de actos nº 1 do Hospital Clínico Universitario de Santiago (CHUS).

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

**Inscripcións:** ata o 6 de decembro en [Actividades Formativas \(sergas.es\)](#)



### Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

#### Xoves 19 de decembro

##### Saúdeando 2024

**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.

#### Sábado 21 de decembro

##### Pequetrail de Lousame

**Descrición:** pequetrail organizado polo Concello de Lousame, con varios percorridos, dende 500 m a 4 km.

**Hora da actividade:** ás 16:00 horas.

**Lugar da actividade:** con saída e chegada no Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva).

**Poboación á que vai dirixida:** nenos e nenas a partir dos 6 anos.

**Inscripcións:** ata o 18 de decembro en [Inscripción -pequetrail 2024 \(emesports.es\)](https://emesports.es/inscripcion-pequetrail-2024)

##### Sin-Son – Probas Escolares

**Descrición:** carreira popular organizada polo Concello de Porto do Son. Percorridos establecidos para diferentes categorías, dende chupete (nados en 2018 e posteriores) cunha distancia de 100m, ata a categoría sub16/cadete (nados no 2008/2009) cunha distancia de 2000 m.

**Hora da actividade:** ás 17:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída e meta na zona portuaria de Portosín.

**Poboación á que vai dirixida:** nenos e nenas ata os 16 anos.

**Inscripcións :** ata o 16 de decembro en [Inscripción - carreira Sin-Son \(emesports.es\)](https://emesports.es/inscripcion-carreira-sin-son)



### Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

#### Domingo 22 de decembro

##### Sin-Son 10 k

**Descrición:** carreira popular organizada polo Concello de Porto do Son. A carreira absoluta disputarase sobre unha distancia de 10 km en ruta entre as localidades de Portosín e Porto do Son.

**Hora da actividade:** ás 11:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída da zona portuaria de Portosín.

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

**Inscripcións:** ata o 16 de decembro en [Inscripción -carreira Sin-Son\(emesports.es\)](https://emesports.es)

##### Carreira de Papá Noel de Santiago de Compostela

**Descrición:** carreira solidaria de aproximadamente 5 km, organizada por NOKAO, en colaboración co CC Cancelas, OCA hotels e o Concello de Santiago.

**Hora da actividade:** ás 11:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída do centro comercial Cancelas e chegada á praza do Obradoiro.

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

**Inscripcións:** ata o 18 de decembro en [Carreira de Papá Noel](#)

##### XVII Carreira Ciclista do Pavo

**Descrición:** circuito urbano, localizado nos arredores do paseo fluvial de Bertamiráns. Organizada polo Concello de Ames.

**Hora da actividade:** ás 11:00 horas.

**Lugar da actividade:** arredores do paseo fluvial de Bertamiráns.

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

**Inscripcións:** a través da páxina web da Federación Galega de Ciclismo.



## Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

### Luns 23 de decembro

#### Monográficos de cociña – Cociña Xaponesa

**Descrición:** obradoiro de cociña onde non so e cociñar, senón xuntarse e desfrutar ao redor dos fogóns. Programado dentro das actividades do Centro Xove da Almaciga.

**Hora da actividade:** de 18:00 a 21:00 horas.

**Lugar da actividade:** Centro Xove da Almaciga (Santiago de Compostela).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral (prioridade entre 14 e 35 anos).

**Inscricións:** telemáticamente ([info@centroxove.com](mailto:info@centroxove.com)), por teléfono, WhatsApp/Telegram (722720992) ou presencialmente no Centro Xove da Almaciga.

### Xoves 26 de decembro

#### Monográficos de cociña – Cociña de Nadal

**Descrición:** obradoiro de cociña onde non so e cociñar, senón xuntarse e desfrutar ao redor dos fogóns. Programado dentro das actividades do Centro Xove da Almaciga.

**Hora da actividade:** de 18:00 a 21:00 horas.

**Lugar da actividade:** Centro Xove da Almaciga (Santiago de Compostela).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral (prioridade entre 14 e 35 anos).

**Inscricións:** telemáticamente ([info@centroxove.com](mailto:info@centroxove.com)), por teléfono, WhatsApp/Telegram (722720992) ou presencialmente no Centro Xove da Almaciga.

### Venres 27 de decembro

#### 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.

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



### Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

#### Sábado 28 de decembro

##### III San Silvestre Muradana

**Descrición:** carreira de 5 km, organizada polo Club de Atletismo Serres Runners. Existen probas con distancias máis curtas para os menores de 13 anos.

**Hora da actividade:** a partir das 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída dende o Mercado Municipal de Muros.

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

**Inscricións:** ata o 23 de decembro en

[III San Silvestre Muradana](#)

#### VIII Orientason 2024 – Nocturna Porto do Son

**Descrición:** carreira de orientación a pé, nocturna, organizada pola Asociación Deportiva e Cultural ARNELA (ADC Arnela) coa colaboración da Concellería de Xuventude, Deportes e Acción Cultural de Porto do Son.

**Hora da actividade:** pola noite.

**Lugar da actividade:** no casco urbano de Porto do Son.

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

**Inscricións:**

[orientason 2024 | web \(adcarnela.wixsite.com\)](#)

#### Domingo 29 de decembro

##### Trail de Lousame – Subida á Muralla

**Descrición:** trail organizado polo Concello de Lousame, con distancias curta de aproximadamente 14 km e longa de 25 km aproximados.

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

**Lugar da actividade:** a saída realizarase no Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación maior de idade; os atletas de 16 e 17 anos poderán inscribirse con autorización paterna no trail curto.

**Inscricións:** ata o 26 de decembro en [trail concello de Lousame \(emesports.es\)](#)





## Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

### Domingo 29 de decembro

#### I San Silvestre Jerreirana

**Descrición:** o Club O Jerreiro, en colaboración co Concello de Carnota, organizan unha carreira de ata 3 km, en Carnota. Haberá distintas probas para que participen todos os membros da familia, categorías infantís, absoluta e andaina. Proba festiva para disfrazarse e divertirse para despedir o ano, polo que dende a organización agradecen a cada atleta que saque o seu mellor disface.

**Hora da actividade:** a partir das 11:00 horas.

**Lugar da actividade:** a saída e a chegada realizarase na Rúa da Igrexa (ao lado da Igrexa de Santa Columba de Carnota).

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

**Inscripcións:** ata o 25 de decembro en [cronotec](#)



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA  
DE SANIDADE