



A Estrada

Mércores 31

V San Silveira A Estrada

Descrición: ruta en bici de 20 km de distancia.

Organizado por: o Concello da Estrada xunto coa Peña Bikestrada.

Hora: a partir das 09:30 horas.

Lugar: saída dende a Praza do Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en [V San Silveira A Estrada](#)

XV San Silvestre A Estrada

Descrición: carreira dunha milla (1,6 km) polas rúas do casco urbano; con distancias a percorrer máis curtas para os máis cativos.

Organizado por: o Concello da Estrada xunto co Club Atletismo A Estrada.

Hora: a partir das 17:00 horas.

Lugar: saída dende a Praza do Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en [XV San Silvestre A Estrada](#)

Ames

Xoves 4 e 18

Saúdeando 2025

Descrición: andaina de dificultade media-baixa, que conta cunha duración aproximada dunha hora/hora e media.

Organizado por: a Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Bertamiráns.

Hora: ás 17:30 horas.

Lugar: saída do Centro de Saúde de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.



Ames

Xoves 11

Saúdeando 2025

Descrición: andaina de dificultade media-baixa, que conta cunha duración aproximada dunha hora/hora e media.

Organizado por: a Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Milladoiro.

Hora: ás 17:30 horas.

Lugar: saída do Centro de Saúde de Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa inscrición.

A Pobra do Caramiñal

Sábado 6

Open integrado de tenis de mesa

Descrición: certame de tenis de mesa que contará con categorías para os menores de 14 anos, cunha sénior para os maiores desa idade e con outra para persoas con discapacidade.

Organizado por: Adeco-Dea Noia en colaboración co Concello da Pobra do Caramiñal.

Hora: a partir das 10:30 horas.

Lugar: Polideportivo Venecia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: poden tramitarse no correo electrónico adeco.dea@gmail.com ou na propia instalación antes das 10:30 horas.

Boiro

Domingo 7

XX Carreira popular Mar de Boiro – 18º

Memorial Pepe Buceta

Descrición: carreira que consta de varias distancias a percorrer segundo a categoría. Categoría xeral de 10 km, escolares de 2,5 km e, ata 7 anos, 200 m.

Organizado por: o Departamento de Deportes do Concello de Boiro.

Hora: a partir das 10:40 horas.

Lugar: saída dende a Rúa Principal (fronte ao edificio do Concello).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 4 de decembro en [Inscripción - XX Carreira Popular Mar de Boiro](#)



Carnota

Domingo 14

[II San Silvestre Jerreirana](#)

Descrición: carreiras dende 50 m ata 7 km, con distintas probas para que participe toda a familia, categorías infantís, absoluta e andaina (7 km). Trátase dunha proba festiva para disfrazarse e divertirse.

Organizado por: o Club O Jerreiro, en colaboración co Concello de Carnota.

Hora: a partir das 10:30 horas.

Lugar: 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 10 de decembro en

[II San Silvestre Jerreirana](#)

Martes 30

[Xogos deportivos con FER](#)

Descrición: xornada de xogos deportivos e tradicionais para a rapazada.

Organizado por: o Concello de Carnota.

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

Lugar: pavillón de Lamas de Castelo.

Poboación á que vai dirixida: nenos/as de 6 a 14 anos.

Inscripcións: no Departamento de Deportes do Concello de Carnota.

Lousame

Sábado 13

[Multievento 2025 Trail Lousame_ Pequetrail](#)

Descrición: trail para os máis pequenos con varias distancias a percorrer segundo a idade dos participantes; 500 m / 1 km / 1,5 km / 2 km.

Organizado por: o Concello de Lousame.

Hora: ás 16:00 horas.

Lugar: saída dende o polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva).

Poboación á que vai dirixida: nenos e nenas de 6 a 13 anos.

Inscripcións: ata o 9 de decembro en

[Trail Lousame 2025_ Pequetrail](#)



Lousame

Domingo 14

Multievento 2025 Trail Lousame_ Andaina Belén de Cumes

Descrición: andaina de dificultade media-baixa, onde percorrer 14 km de distancia.

Organizado por: o Concello de Lousame.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: saída e chegada dende o polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 9 de decembro en

[Trail Lousame 2025_ Andaina](#)

Domingo 28

Multievento 2025 Trail Lousame_ Trail curto e longo

Descrición: carreira con 2 modalidades de participación; o trail curto onde percorrer 14 km e o trail longo de 25 km.

Organizado por: o Concello de Lousame.

Hora: ás 10:00 horas (trail longo) e ás 11:00 horas (trail curto).

Lugar: saída dende o polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva).

Poboación á que vai dirixida: maiores de 14 anos (trail curto) e maiores de 18 anos (trail longo).

Inscricións: ata o 24 de decembro en

[Trail Lousame: Trail Curto e Longo](#)

Mesía

Martes 2

Charla de sensibilización para a prevención do malestar: intelixencia emocional e comprensión da conduta suicida

Descrición: charla adicada á sensibilización para a prevención do malestar emocional.

Organizado por: a asociación Andaina (pro saúde mental) coa colaboración do Concello de Mesía.

Hora: ás 11:00 horas.

Lugar: Casa da Cultura de Xanceda.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: máis información no WhatsApp [613 071 703](#) ou no teléfono [981 076 405](#).



Muros

Sábado 27

IV San Silvestre Muradana 2025

Descrición: carreira absoluta de 5 km. Existen probas con distancias máis curtas para os menores de 12 anos.

Organizado por: o Club de Atletismo Serres Runners, coa colaboración do Concello de Muros.

Hora: a partir das 19:00 horas.

Lugar: saída dende a Praza do Mercado.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 23 de decembro en

[IV San Silvestre Muradana](#)

O Pino

Sábado 27

II San Silvestre O Pino

Descrición: carreira absoluta de 4 km. Existen probas con distancias máis curtas para os menores de 10 anos. Os participantes deberán correr disfrazados con motivos do Nadal.

Organizado por: o Concello do Pino.

Hora: a partir das 16:30 horas.

Lugar: saída e meta na Praza Forcarei.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en [San Silvestre O Pino](#)

Ordes

Mércores 31

VIII San Silvestre de Ordes

Descrición: carreira absoluta de 3,9 km, onde correr disfrazados con motivos do Nadal.

Organizado por: o Concello de Ordes.

Hora: a partir das 12:00 horas.

Lugar: saída na rúa Entrepárques.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en [San Silvestre Ordes](#)



Porto do Son

Todos os venres

Paseos Saudables

Descrición: andaina de dificultade baixa, de 3,5 km, aproximados, polas contornas do municipio.

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.

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

Venres 5 e 12

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 REGAPS coa colaboración do Concello de Porto do Son.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: 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** ou a través do enderezo electrónico deportesdoson@gmail.com

Venres 19

Almorzos Saudables + Sesión informativa alimentación saudable – Plato Harvard e Planificador de Comidas

Descrición: obradoiro no que os participantes compartirán un almuerzo saudable baixo os consellos dun profesional. Ademais, ofrecerase información sobre alimentación saudable, o Plato Harvard e o planificador de comidas de Sanidade Mediaverso.

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

Hora: ás 11:30 horas.

Lugar: centro 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.



Porto do Son

Sábado 20

XIV Carreira Popular Sin-Son 10K – Probas escolares

Descrición: probas escolares da carreira Sin – Son con percorridos establecidos para diferentes categorías, dende chupete (nados en 2020 e posteriores) cunha distancia de 100 m, ata a categoría sub16/cadete (nados no 2010/2011) cunha distancia de 2000 m.

Organizado por: o Concello de Porto do Son.

Hora: a partir das 17:00 horas.

Lugar: saída e meta na zona portuaria de Portosín.

Poboación á que vai dirixida: ata os 16 anos.

Inscricións: ata o 16 de decembro en [Inscrición - Carreira Sin Son 10K 2025](#)

Domingo 21

XIV Carreira Popular Sin-Son 10K

Descrición: carreira popular dunha distancia de 10 km en ruta entre as localidades de Portosín e Porto do Son.

Organizado por: o Concello de Porto do Son.

Hora: ás 11:00 horas.

Lugar: saída na zona portuaria de Portosín.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 17 anos.

Inscricións: ata o 15 de decembro en [Inscrición - Carreira Sin Son 10K 2025](#)

Rianxo

Sábado 6

Andaina por Palestina

Descrición: andaina na que haberá dous percorridos, un de 11 km e outro de 4,5 km, así como a opción de fila 0 para que calquera persoa poida apoiar a iniciativa.

Organizado por: o Festival Rock in Rian, coa colaboración do Concello de Rianxo.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: dende a Praza Castelao.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en [Andaina por Palestina](#)



Ribeira

Domingo 28

XV BTT Ruta do Nadal

Descrición: ruta cicloturista con dous percorridos a elixir, de 30 km e 40 km, non competitiva.

Organizado por: o Concello de Ribeira coa colaboración da Asociación de Veciños de Carreira, Arousa Neo, Os Saltamontes "Sportbike", "Dalle Pedal", Policía Local e GAEM de Ribeira.

Hora: a partir das 09:00 horas.

Lugar: saída e chegada no Complexo deportivo A Fieiteira.

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

Inscricións: ata o 23 de decembro en [XV Ruta do Nadal BTT Concello de Ribeira](#)

Rois

Domingo 21

IX Mushing Montes de Rois

Descrición: proba con tres modalidades de participación, bikejoring, patín e canicross.

Organizado por: o Concello de Rois.

Hora: a partir das 08:30 horas.

Lugar: o percorrido iniciárase na Peruca e desenvolverase polos montes de Cornes e Seaxe.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a partir do 4 de decembro en

[GaliTiming](#)

Santa Comba

Sábado 20

III San Silvestre Acuática Solidaria

Descrición: natación e solidariedade para recabar fondos para Servizos Sociais.

Organizado por: o Concello de Santa Comba.

Hora: ás 11:00 horas.

Lugar: piscina municipal de Fontenla.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 17 de decembro en

[San Silvestre Acuática 2025 Santa Comba](#)



Santa Comba

Domingo 28

V Carreira San Silvestre Santa Comba

Descrición: carreira de 5 km polas rúas de Santa Comba. Haberá distancias máis curtas para nenos/as menores de 13 anos (150 m e 1 km). Tamén hai a opción de realizar os 5 km na modalidade de andaina.

Organizado por: o Club CorreXallas coa colaboración do Concello de Santa Comba.

Hora: a partir das 11:00 horas.

Lugar: rúas de Santa Comba.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 24 de decembro en

[Carreira San Silvestre 2025 de Santa Comba](#)

Santiago de Compostela

Martes 9 e 23

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.

Inscricións: 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.

Venres 12

Obradoiro autocoidados: para disfrutar da vida! Mulleres e matronas unha vida xuntas

Descrición: obradoiro teórico-práctico sobre a saúde das mulleres, coa matrona do Centro de Saúde de Fontiñas, Diana Luque Indiano.

Organizado por: a Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) e a matrona do Centro de Saúde de Fontiñas.

Hora: de 12:30 a 14:00 horas.

Lugar: Centro Sociocultural de Lavacolla.

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscricións: para máis información **676 242 312**.



Santiago de Compostela

Venres 12

Manexo útil dos dispositivos móbiles en enfermidade renal crónica

Descrición: curso presencial co obxectivo de fomentar o uso das novas tecnoloxías como ferramenta para a mellora do coidado da saúde e para a independencia e autonomía.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: aula Cabes – Salgueiriños.

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

Inscricións: ata o 12 de decembro en [Actividades Formativas](#)

Domingo 21

Carreira de Papá Noel de Santiago de Compostela

Descrición: carreira solidaria a favor de ASANOG - Asociación de Cáncer Infantil e Xuvenil de Galicia, que consta dun percorrido de aproximadamente 4 km.

Organizado por: NOKAO, en colaboración co Centro Comercial As Cancelas, OCA Hotels e o Concello de Santiago de Compostela.

Hora: ás 11:00 horas.

Lugar: saída no Centro Comercial As Cancelas e chegada á Praza do Obradoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 17 de decembro en

[Carreira Papá Noel Santiago de Compostela](#)

Mércores 31

San Silvestre de Santiago 2025

Descrición: carreira de 5 km de distancia polas rúas de Santiago.

Organizado por: o Concello de Santiago de Compostela.

Hora: a partir das 17:00 horas.

Lugar: saída dende a Avenida Xoán XXIII.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en [San Silvestre Santiago](#)



Silleda

Mércores 31

San Silvestre de Silleda 2025

Descrición: carreira popular de 5 km. Tamén hai probas infantís de 150 m, 600 m e 2,5 km.

Organizado por: o Club TDZ TRAIL& RUN en colaboración co Concello de Silleda.

Hora: a partir das 10:00 horas (carreiras infantís) e das 11:00 horas (carreira absoluta).

Lugar: a saída e a meta estarán situadas na Praza Señor Afranio.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 28 de decembro en

[San Silvestre de Silleda 2025](#)

Teo

Venres 12 e xoves 18

Curso de defensa persoal para adultos

Descrición: o obxectivo do curso é proporcionar aos asistentes 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 de Calo.

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

Inscricións: [Concello de Teo](#)

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.



Valga

Todos os martes

Envellecemento Activo - Envellecer con sentidiño

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: 1º grupo de 10:00 a 11:30 horas e 2º grupo de 11:45 a 13:15 horas.

Lugar: 1º grupo no Auditorio de Valga e 2º grupo no CODI.

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

Inscricións: entregar a solicitude de inscrición no Concello ou enviala a informacion@valga.gal.

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.

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.



"En liña"

Venres 5

Respira e renova – ximnasia suave para liberar tensións

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde se propón un espazo amable e accesible para redescubrir a sensación de benestar a través de movementos suaves e unha respiración máis consciente, sen exixencias e cunha mirada atenta cara un mesmo.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións:

[Ximnasia suave para liberar tensións](#)

Mércores 10

Activa o teu corpo, adestra a túa mente

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, co fin de redescubrir a vitalidade a través de exercicios suaves e dinámicos, acompañados por unha actitude consciente que favorece a calma interior. Un espazo pensado para sentirse mellor por dentro e por fóra.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [Activa o teu corpo, adestra a túa mente](#)

Mércores 17

Fortalece o teu eixe – benestar para o teu lombo

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde redescubrir a sensación dun corpo equilibrado, forte e libre, enfocándonos na harmonía integral do movemento.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [Fortalece o teu eixe](#)