



AXENDA SAUDABLE

FEBREIRO 2025

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Todos os venres do mes de febreiro 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.

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

Sábado 01 de febreiro

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.

Inscripcións: non precisa inscrición previa.

Domingo 02 de febreiro

XIV BTT Cicloturista da Camelia polo Val do Ulla

Descrición: o Concello de Vedra, coa colaboración do Club Ribadoulla Cicloescusa, organiza unha ruta ciclista de montaña, onde os participantes poderán escoller entre unha distancia longa de 64 km, un percorrido medio de 40 km ou un itinerario curto de 30 km.

Hora da actividade: ás 09:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o velódromo de Vedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 29 de xaneiro en [Inscripción - XIV Ruta Cicloturística en BTT da Camelia polo Val do Ulla](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



AXENDA SAUDABLE

FEBREIRO 2025

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Luns 03, martes 04 e luns 10 de febreiro

Atención no fogar de persoas con dano cerebral adquirido

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de capacitar ás persoas responsables da atención e coidado no fogar de persoas con dano cerebral, para a súa atención específica.

Hora da actividade: de 10:30 a 13:30 horas (os días 03 e 04 de febreiro) e de 09:00 a 13:00 horas (o día 10 de febreiro).

Lugar da actividade: aula do IES Félix Muriel (Rianxo).

Poboación á que vai dirixida: persoal de axuda no fogar e coidadores non profesionais.

Inscripcións: ata o 03 de febreiro en [Actividades Formativas](#)

Luns 03 de febreiro

Intelixencia emocional: empatía, reflexión e resiliencia

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de coñecer, entender e aplicar a necesidade de integrar a empatía nunha estrutura de base dentro do rol de familiar, ou coidador de familiar de enfermo de Alzheimer.

Hora da actividade: de 16:30 a 19:30 horas.

Lugar da actividade: aula semisoto do Concello de Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: persoas que conviven coa enfermidade, xa sexan coidadores formais ou informais e poboación en xeral.

Inscripcións: ata o 03 de febreiro en [Actividades Formativas](#)

Mércores 05 de febreiro

Benestar emocional do coidador IV. Incremento de actividades agradables e comunicación asertiva

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". Os contidos desta sesión son: a importancia das actividades agradables; o modelo Situación, Pensamento e Consecuencias (S-P-C) e a explicación dos dereitos do coidador.

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](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



AXENDA SAUDABLE

FEBREIRO 2025

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Xoves 06 de febreiro

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 07 de febreiro

“Rutinas de mobilidade articular”

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde se mostran unha serie de exercicios de mobilidade articular para incluír na rutina diaria; organizada por FEGAUS. Ao finalizar, os participantes recibirán unha guía descargable con tódolos exercicios.

Hora da actividade: ás 12:00 horas.

Lugar da actividade: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [Rutinas de mobilidade articular](#)

Sábado 08 de febreiro

IV Xornadas sobre educación emocional

Descrición: xornadas pensadas para axudarte a facer as paces contigo mesmo/a e desfrutar da túa propia compañía. Organizadas pola Concellería de Educación do Concello de Noia.

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

Lugar da actividade: Casino de Noia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no correo electrónico educacionnoia@gmail.com



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



AXENDA SAUDABLE

FEBREIRO 2025

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Domingo 09 de febreiro

IX Carreira por Montaña A Camelia 2025

Descrición: carreira con diferentes modalidades e distancias a escoller, organizada polo Club de Montaña Vértice, coa colaboración do Concello de Vedra:

Trail do Pico (33 km)/Trail do Castro (22 km)/Trail das Fervenzas (14 km)/Trail da Cruz do Couto (9 km)/ Andaina (12 km)/Pequetrail.

Hora da actividade: a partir das 08:30 horas.

Lugar da actividade: saída e chegada en Santa Cruz de Ribadulla (Vedra).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 05 de febreiro en

[Inscripción - IX Carreira por Montaña A Camelia](#)

Martes 11 de febreiro

Estilos de vida saudables

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de concienciar da importancia de practicar hábitos saudables e mellorar a calidade de vida; así como adquirir habilidades para o autocoidado da saúde.

Hora da actividade: de 09:30 a 13:30 horas.

Lugar da actividade: CEIP Alexandre Rodríguez Cadarso (Noia).

Poboación á que vai dirixida: pacientes, familiares e poboación en xeral.

Inscricións: ata o 11 de febreiro en [Actividades Formativas](#)

Mércores 12 de febreiro

O documento de Instrucións Previas

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo 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 sociocultural do Liceo (Rianxo).

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

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



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



AXENDA SAUDABLE

FEBREIRO 2025

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Mércores 12 de febreiro

Alimentación en persoas con dano cerebral adquirido

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de proporcionar formación fundamental sobre as dificultades e particularidades na alimentación e nutrición en persoas con dano cerebral adquirido (DCA).

Hora da actividade: de 09:00 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: aula do IES Félix Muriel (Rianxo).

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

Inscripcións: ata o 12 de febreiro en [Actividades Formativas](#).

Xoves 13 de febreiro

Musicoterapia nas persoas con demencias

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de capacitar no uso da música como ferramenta terapéutica e de estimulación cognitiva no traballo con persoas maiores, especialmente aquelas que presentan deterioro cognitivo, Alzheimer ou outras demencias neurodexenerativas.

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

Lugar da actividade: centro AGADEA LAB de Santiago.

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

Inscripcións: ata o 13 de febreiro en [Actividades Formativas](#).

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

FEBREIRO 2025

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Xoves 13 e venres 14 de febreiro

Obradoiro de uso de apps móbiles para maiores en Palmeira

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 do Mar de Palmeira (Ribeira).

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

Inscricións: ata o 12 de febreiro en [Inscripcións Expertclick](#) | [CeMIT](#)

Venres 14 de febreiro

"loga en casa para maiores"

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde se realizan sinxelos exercicios especialmente adaptados para persoas maiores, con rutinas que axudan a mellorar o equilibrio, a coordinación e a postura; organizada por FEGAUS.

Hora da actividade: ás 12:00 horas.

Lugar da actividade: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscripcións: [loga en casa para maiores](#)

Sábado 15 de febreiro

XXII Padrón 10K

Descrición: carreira popular con varios circuitos de 60 m, 300 m, 600 m, 1.200 m, 5 km e 10 km; organizada polo Concello de Padrón.

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

Lugar da actividade: Padrón (Campo do Souto).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 12 de febreiro en [Inscripción - XXII PADRÓN 10K](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Domingo 16 de febreiro

XII Marcha BTT do Concello de Rianxo e VIII Andaina da marcha BTT

Descrición: actividade organizada pola Peña Cicloturista Castro Barbudo. Haberá tres niveis na ruta BTT: ruta curta de 30 km, ruta media de 50 km e ruta longa de 80 km. A andaina será de 22 km.

Hora da actividade: de 9:00 a 15:00 horas.

Lugar da actividade: Rianxo.

Poboación á que vai dirixida: idade mínima 18 anos. Os menores que teñan entre 14 e 17 anos poderán participar cunha autorización dos seus titores legais.

Inscricións: ata o 12 de febreiro, en [Inscripción BTT](#) e [Inscripción andaina](#)

Luns 17, martes 18 e mércores 19 de febreiro

Atención no fogar de persoas con dano cerebral adquirido

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de capacitar ás persoas responsables da atención e coidado no fogar de persoas con dano cerebral, para a súa atención específica.

Hora da actividade: de 10:00 a 13:00 horas (os días 17 e 18 de febreiro) e de 10:00 a 14:00 horas (o día 19 de febreiro).

Lugar da actividade: aula do centro de FP de Silleda – Avda. Do Parque, 24 (Silleda).

Poboación á que vai dirixida: alumnado cursando formación vinculada na atención ao dano cerebral adquirido.

Inscricións: ata o 17 de febreiro en [Actividades Formativas](#)

Luns 17 de febreiro

Promoción de estilos de vida saudables

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de coñecer a importancia do estilo de vida (ocio) no benestar persoal e mantemento do contacto directo da persoa co entorno.

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

Lugar da actividade: aula semisoto do Concello de Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: pacientes, familiares e poboación xeral.

Inscricións: ata o 17 de febreiro en [Actividades Formativas](#)





AXENDA SAUDABLE

FEBREIRO 2025

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Martes 18 de febreiro

Obradoiro de coidados a persoas con lesión medular (sondaxe vesical)

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de mellorar a formación nos coidados de persoas con lesión medular; e previr complicacións nas persoas portadoras de sonda vesical.

Hora da actividade: de 09:00 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: salón de actos do edificio CEGADI (Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: profesionais das áreas sociosanitarias.

Inscripcións: ata o 18 de febreiro, en [Actividades Formativas](#)

As discordantes – Faladoiro sobre Xénero e Saúde Mental

Descrición: espazo de debate e reflexión arredor do xénero e a saúde mental coa escritora Antía Yáñez, a xornalista e integrante de Xornalistas galegas, Ana G Liste e a médica psiquiatra e divulgadora científica Iria Veiga. Organiza a Mancomunidade de Ordes.

Hora da actividade: ás 17:00 horas.

Lugar da actividade: Museo do Traxe Juanjo Linares (Ordes).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: entrada libre ata completar aforo.

Mércores 19 de febreiro

Benestar espiritual do coidador

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". Os contidos desta sesión son potenciar os recursos espirituais que permiten ver a vida de maneira diferente, tomar decisións complicadas, asumir responsabilidades ou realizar tarefas que engloban o coidado do familiar enfermo na súa totalidade.

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

Lugar da actividade: formato en liña.

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

Inscripcións:

[Inscríbete na próxima sesión do ciclo](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



AXENDA SAUDABLE

FEBREIRO 2025

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Xoves 20 de febreiro

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.

Sábado 22 de febreiro

Xornada plantas aromáticas e medicinais

Descrición: xornada organizada polo Concello de Boimorto na que se abordarán temas como os principios activos, as partes útiles das plantas, cultivo, recolección e conservación das mesmas e remedios naturais para enfermidades.

Hora da actividade: de 10:00 a 13:30 horas.

Lugar da actividade: Casa da Cultura de Boimorto.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 14 de febreiro no teléfono 981516020.

Domingo 23 de febreiro

Andaina Noia 25 km + 15 km

Descrición: andaina circular organizada polo Club Trabandainas, coa colaboración do Concello de Noia, con 2 distancias dispoñibles: 25 km e 15 km.

Hora da actividade: a partir das 09:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o Instituto San Alberto (Noia).

Poboación á que vai dirixida: a partir dos 14 anos. Os menores de 18 anos deberán ir sempre acompañados polos seus titores.

Inscricións: ata o 20 de febreiro en [Andaina Noia 2025 | Deporticket](#).



Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Domingo 23 de febreiro

VI Trail e Andaina Ribeiras do Tambre

Descrición: o Concello de Ames organiza a VI edición do Trail e Andaina Ribeiras do Tambre, con 3 modalidades; o trail longo (16 km), o trail curto (8 km) e a andaina (15 km).

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

Lugar da actividade: a andaina e o trail longo saen dende Ponte Maceira. O trail curto sae dende a Praia Fluvial de Tapia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 12 anos.

Inscricións: ata o 19 de febreiro en [Inscripcións Ribeiras do Tambre](#)

X Trail Vikingo

Descrición: o Departamento de Deportes do Concello de Carnota, o Club de Atletismo Carnota Runners e o Club O Jerreiro, organizan o X Trail Viquingo do Concello de Carnota, con dúas distancias aproximadas, unha longa de 24 km, cun desnivel positivo aproximado de 1200 m e unha curta de 12 km, cun desnivel positivo aproximado de 800 m. A maiores haberá diferentes probas para cativos (dende 2024 a 2013).

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

Lugar da actividade: saída dende o Pavillón de Lamas de Castelao.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Inscripción Trail Vikingo](#)

Luns 24 de febreiro

O documento de Instrucións Previas

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

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

Lugar da actividade: Centro de Día da Estrada. Edf. Novo Mercado.

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

Inscricións: ata o 24 de febreiro en [Actividades Formativas](#)



AXENDA SAUDABLE

FEBREIRO 2025

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Luns 24 de febreiro

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 da arte da música; promover o mantemento cognitivo, social, motriz e emocional; conseguir benestar, tranquilidade e sentimentos positivos de autorrealización.

Hora da actividade: de 16:30 a 19:30 horas.

Lugar da actividade: aula semisoto do Concello de Pontecesures.

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

Inscricións: ata o 24 de febreiro en

[Actividades Formativas](#)

Xoves 27 e venres 28 de febreiro

Obradoiro de uso de apps móbiles para maiores en Artes

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 recreativo de Artes (Ribeira).

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

Inscricións: ata o 26 de febreiro en [Inscricións Expertclick | CeMIT](#)

Xoves 27 de febreiro

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.



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Venres 28 de febreiro

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.

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