



Caldas de Reis

Venres 27

Seguridade no fogar

Descrición: sesión informativa sobre seguridade na realización das actividades da vida diaria no fogar, como eliminar as barreiras arquitectónicas, e produtos de apoio para fomentar a autonomía. Así mesmo se proporcionar habilidades e coñecementos para coidadoras/es.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Fogar do Maior.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [Actividades Formativas](#)

Marín

Todos os martes e xoves

Andainas saudables, nivel avanzado

Descrición: andainas semanais de nivel avanzado de hora, hora e media de duración. Están organizadas polo Centro de Saúde de Marín pero se xestionan de forma autónoma polo grupo.

Organizado por: Centro de Saúde Marín.

Hora: 09:30 horas.

Lugar: saída do centro de saúde.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non é necesario, basta con estar na porta do centro de saúde á hora de saída.

Todos os venres

Andainas saudables, nivel iniciación

Descrición: andainas semanais dunha hora de duración de dificultade baixa. Están organizadas polo Centro de Saúde de Marín pero se xestionan de forma autónoma polo grupo.

Organizado por: Centro de Saúde Marín.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: saída do centro de saúde.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non é necesario, basta con estar na porta do centro de saúde á hora de saída.



Marín

Mércores do 7 ao 15 de abril

Achegamento as novas tecnoloxías

Descrición: obradoiro para aprender o uso das novas tecnoloxías para desenvolverse na vida diaria e ser coñecedores tanto das utilidades e beneficios como dos perigos e limitacións do seu uso.

Organizado por: Centro de Atención a Persoas Maiores de Marín.

Hora: de 11:00h a 12:00 horas. .

Lugar: Museo Municipal Manuel Torres.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións: no teléfono **636 578 034** chamando ou mandando unha mensaxe.

Meaño

Sábado 7

Carreira solidaria Polilla Ana Vicente

Descrición: evento deportivo solidario a favor da Asociación Española Contra el Cáncer. Conta con modalidade de carreira, cunha distancia a percorrer de 10km, ou andaina de 5 km.

Organizado por: Asociación de Antigos Alumnos de los Colegios de la Guardia Civil.

Hora da actividade: 11:00 horas.

Lugar da actividade: praza do Concello de Meaño.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [Carreira Solidaria Polilla Ana Vicente - Carreiras Galegas](#)

Meis

Sábado 7

III Andaina solidaria a favor do banco de alimentos de Rías Baixas

Descrición: andaina solidaria cun percorrido de 7km pola área recreativa das Eixás, praia fluvial e muíño. Teñen varias opcións para realizar o pago de inscrición, que será entregado o Banco de Alimentos de Rías Baixas.

Organizado por: Asociación Cultural Santa María de Paradela-Meis.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: Campo da Boca, Paradela de Meis.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: en A BOCA café-bar ou nos teléfonos **652 825 213** ou **607 637 165**



Pontevedra

Os xoves

Camiña con ADICAM – doce pasos. Vamos xunt@s a camiñar

Descrición: andainas semanais dunha hora de duración de dificultade baixa. Actividade de balde.

Organizado por: Asociación de Diagnosticad@s de Cancro de Mama e Xinecolóxico (ADICAM)

Hora: 10:00 horas.

Lugar: Praza de España.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: no teléfono [629 945 925](tel:629945925)

Domingo 1

XIV Carreira pedestre San Brais 2026

Descrición: actividade deportiva dividida por rangos de idades e distancia a percorrer.

Organizado por: Asociación Veciñal Salcedo Norte.

Hora: 12:30 horas.

Lugar: centro comercial Carrefour.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: [XIV Carreira Pedestre San Brais 2026 – 321Go](#)

Luns do 2 ao 1 de xuño

Pilates terapéutico

Descrición: sesión semanal dunha hora de pilates. Adestramento integral enfocado en mellorar a forza, a flexibilidade, a postura e a consciencia corporal, a través de movementos controlados, respiración consciente e aliñación precisa. É necesario levar: esterilla, dúas pelotas de tenis e unha banda elástica.

Organizado por: UNED Pontevedra.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: UNED Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de idade.

Inscripcións: [Pilates Terapéutico Lunes 12:00-13:00 | Extensión Universitaria en Pontevedra | UNED](#)



Pontevedra

Mércores do 4 ao 3 de xuño

Pilates terapéutico

Descrición: sesión semanal dunha hora de pilates. Adestramento integral enfocado en mellorar a forza, a flexibilidade, a postura e a consciencia corporal, a través de movementos controlados, respiración consciente e aliñación precisa. É necesario levar: esterilla, dúas pelotas de tenis e unha banda elástica.

Organizado por: UNED Pontevedra.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: UNED Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de idade.

Inscripcións: [Pilates Terapéutico Miércoles 12:00-13:00](#) | [Extensión Universitaria en Pontevedra](#) | [UNED](#)

Venres 6

VIII Torneo de petanca

Descrición: torneo de petanca con entrega de trofeos as 19h.

Organizado por: Asociación Veciñal Salcedo Norte.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: Campos Centro Sur.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: Asociación Veciñal Salcedo Norte.

VIII Torneo de chave

Descrición: torneo de chave con entrega de trofeos as 19h.

Organizado por: Asociación Veciñal Salcedo Norte.

Hora: 16:00 horas.

Lugar: Campos Centro Sur.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: Asociación Veciñal Salcedo Norte.



Pontevedra

Os días 6, 7, 13, 27 e 28

Noites abertas 2026

Descrición: programa de actividades de balde para a xuventude nas noites dos venres e sábados. Consultar a ligazón para coñecer o programa de cada día, horario, localización, se é necesario inscrición previa e se a actividade contén avisos do que é preciso levar.

Organizado por: Concello de Pontevedra.

Hora: consultar a ligazón.

Lugar: consultar a ligazón.

Poboación á que vai dirixida: poboación de 12 a 30 anos.

Inscricións: [Noites Abertas](#)

Venres do 13 ao 12 xuño

Kinefilaxia - fisioterapia en movemento

Descrición: sesión semanal dunha hora de Kinefilaxia. O obxectivo é buscar, a través do movemento, aumento das capacidades físicas e maior calidade de movemento. Farase fincapé na respiración e nas diferentes maneiras de respirar segundo o obxectivo. Hai dispoñibles tres horarios.

Organizado por: UNED Pontevedra.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: UNED Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 55 anos.

Inscricións: [Kinefilaxia - Fisioterapia en movemento \(10:00 a 11:00 h.\)](#) | [Extensión Universitaria en Pontevedra](#) | [UNED](#)

Kinefilaxia - fisioterapia en movemento

Descrición: sesión semanal dunha hora de Kinefilaxia. O obxectivo é buscar, a través do movemento, aumento das capacidades físicas e maior calidade de movemento. Farase fincapé na respiración e as diferentes maneiras de respirar segundo o obxectivo. Hai dispoñibles tres horarios.

Organizado por: UNED Pontevedra.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: UNED Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 55 anos.

Inscricións: [Kinefilaxia - Fisioterapia en movemento \(11:00 a 12:00 h.\)](#) | [Extensión Universitaria en Pontevedra](#) | [UNED](#)



Pontevedra

Venres do 13 ao 12 xuño

Kinefilaxia - fisioterapia en movemento

Descrición: sesión semanal dunha hora de Kinefilaxia. O obxectivo é buscar, a través do movemento, aumento das capacidades físicas e maior calidade de movemento. Farase fincapé na respiración e as diferentes maneiras de respirar segundo o obxectivo. Hai dispoñibles tres horarios.

Organizado por: UNED Pontevedra.

Hora: 13:00 horas.

Lugar: UNED Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 55 anos.

Inscripcións: [Kinefilaxia - Fisioterapia en movemento \(13:00 a 14:00 h.\)](#) | [Extensión Universitaria en Pontevedra](#) | [UNED](#)

Luns 16

Seguridade no fogar

Descrición: sesión informativa sobre seguridade na realización das actividades da vida diaria no fogar, como eliminar as barreiras arquitectónicas, e produtos de apoio para fomentar a autonomía. Así mesmo se proporcionarán habilidades e coñecementos para coidadoras/es.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Centro de recursos COGAMI de Monteporreiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: [Actividades Formativas](#)

Venres 27

Taller de risoterapia e ioga: enerxía, calma e diversión

Descrición: taller para explorar os beneficios da risa e do movemento consciente como vías de autocoñecemento e equilibrio interior. Coa risoterapia, búscase xerar un clima positivo de alegría compartida e liberación emocional. Mediante a práctica de ioga integrase a enerxía xerada, promovendo a calma, a presenza e a relaxación profunda.

Organizado por: UNED Pontevedra.

Hora: de 19:00 a 21:00 horas.

Lugar: UNED Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de idade.

Inscripcións: [Taller de risoterapia y yoga: energía, calma y diversión](#) | [Extensión Universitaria en Pontevedra](#) | [UNED](#)



Portas

Domingo 1

Andaina Cadeliña '26

Descrición: roteiro de 4km de dificultade baixa, apta para toda a poboación con especial participación de cans. O percorrido será a través dunha contorna natural. Duración dunha hora camiñando con media hora de descanso nunha zona recreativa.

Organizado por: Asociación de rescate animal Cadeliños.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: punto de encontro en Orgoncar SL A Igrexa, Portas.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non é preciso.

Soutomaior

Os xoves 5, 12 e 26

Alimentación saudable e cociña de aproveitamento

Descrición: taller incluído na V edición do programa ENREDADAS do Concello de Soutomaior impartido pola Asociación de Mulleres Rurais de Anduriña.

Organizado por: Concello de Soutomaior.

Hora: de 18:45 a 20:45 horas.

Lugar: a concretar pola asociación na inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: no teléfono [658 884 757](tel:658884757) ou no enderezo andurinaarcade@gmail.com

Vilaboa

Martes 24

Encontro literario

Descrición: encontro literario coa autora Fina Casalderrey e a súa obra "A muller xabaril".

Organizado por: Salinas Club de Lectura.

Hora: 20:00 horas.

Lugar: Bibliocra.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: non se precisa.



Vilanova de Arousa

Curso 2026

Clases de pilates nas parroquias

Descrición: sesións de pilates dunha hora de duración nas parroquias de: András, Tremoedo, San Miguel, Vilanova, Corón e Baión. Esta actividade é de balde. O horario e o día varía segundo a parroquia.

Organizado por: Concello de Vilanova de Arousa.

Hora: de tarde a consultar.

Lugar: espazos municipais das parroquias.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: no teléfono [986 561 530](tel:986561530).

Os mércores

Ximnasia de mantemento

Descrición: sesións de ximnasia de mantemento dunha hora. Esta actividade é de balde.

Organizado por: Concello de Vilanova de Arousa.

Hora: as 9:30 horas ou 19:00 horas.

Lugar: espazo municipal de Vilanova.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: no teléfono [986 561 530](tel:986561530).

En liña

Xoves 5

Xogos de memoria visual: agudiza o teu cerebro

Descrición: traballárase a memoria visual mediante xogos que implican observar, lembrar e recoñecer imaxes e detalles. Estes exercicios axudan a atención e a retención de información visual. Ademais de practicar durante a sesión, propoñeranse dinámicas para desenvolver de maneira autónoma.

Organizado por: Canal Sénior

Hora: 10:30 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións: [Xuegos de memoria visual: agudiza a tu cerebro](#)



En liña

Venres 6

Forza suave e control corporal

Descrición: mostrarase unha rutina de exercicios de forza suave centrada nos principais grupos musculares, utilizando o propio peso corporal con movementos lentos e controlados. Traballarase especialmente a estabilidade, a postura e o equilibrio. Os exercicios explícanse paso a paso, con alternativas para distintos niveis.

Organizado por: Canal Sénior

Hora: 12:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións: [Fuerza suave y control corporal](#)

Mércores 11

Meditación e filosofía budista para a vida cotiá

Descrición: trátaranse conceptos básicos da filosofía budista: a atención plena, a impermanencia, a compaixón ou o desapego. Inclúese exercicios de meditación guiada, prácticas centradas na respiración, a observación do corpo e a atención ao momento presente, para integralos na vida cotiá.

Organizado por: Canal Sénior

Hora: 10:30 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións: [Meditación y filosofía budista para a la vida cotidiana](#)

Venres 13

Respiración, equilibrio e control corporal

Descrición: practícaranse exercicios suaves que combinan respiración consciente e movementos sinxelos, pensados para mellorar o equilibrio e a postura. Inclúiranse recomendacións prácticas para aplicar estes exercicios no teu día a día.

Organizado por: Canal Sénior

Hora: 12:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións: [Respiración, equilibrio y control corporal](#)



En liña

Martes 17

Adeus á inflamación: coida o teu corpo cada día

Descrición: falarase de hábitos e estratexias sinxelas para coidarnos e reducir a inflamación de maneira natural e efectiva. Abordarase como a alimentación, o exercicio suave e a relaxación inflúen na inflamación do organismo, con consellos prácticos para incorporar no noso día a día.

Organizado por: Canal Sénior

Hora: 10:30 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscripcións: [Adiós a la inflamación: Cuida tu cuerpo cada día](#)

