



Ames

Domingo 1 de marzo

Transgalaica 2026 - Ames

Descrición: primeira proba do circuío BTT Transgalaica, onde percorrer un total de 64 km, dando 2 voltas a un circuío de 32 km.

Organizado por: o Club Ciclista Os Esfola Arros e a empresa Team Relay (Transgalaica), coa colaboración do Concello de Ames.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: saída dende o Pazo da Peregrina de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 25 de febreiro en

[Transgalaica](#)

Arzúa

Sábado 21

II Carreira Terra do Queixo

Descrición: carreira de 13,3 km de distancia que discorre seguindo a ruta do Camiño Francés.

Organizado por: a Sociedade Deportiva Compostela Tambre Lengüelle e co control técnico da Delegación en Santiago de Compostela da Federación Galega de Atletismo, coa colaboración do Concello de Arzúa.

Hora: ás 17:00 horas.

Lugar: dende a Igrexa de Santa María, no Concello de Melide, ata a Capela da Madanela, no Concello de Arzúa.

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

Inscricións: ata o 18 de febreiro en [II Carreira Terra do Queixo](#)

Brión

Luns 9

Obradoiro de primeiros auxilios na infancia

Descrición: curso presencial co obxectivo de adquirir coñecementos básicos sobre o manexo de situacións que requiran actuación de primeiros auxilios básicos.

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: poboación xeral.

Inscricións: ata o 9 de febreiro en [Actividades Formativas](#)



Muros

Martes 3, 10 e 24

Camiña e Conecta en Esteiro

Descrición: paseos saudables dunha hora de duración polas contornas de Esteiro. 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 Muros.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: saída dende a Casa da Sociedade de Esteiro.

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

Inscricións: máis información no edificio de Servizos Sociais de Muros: R/Rosalía de Castro, n.º 30, no teléfono [981 76 24 65](tel:981762465) ou no enderezo electrónico servizos.sociais@muros.gal.

Martes 3, 10 e 24

Camiña e Conecta en Muros

Descrición: paseos saudables dunha hora de duración polas contornas de Muros. 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 Muros.

Hora: ás 11:15 horas.

Lugar: saída dende a Praza do Concello de Muros.

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

Inscricións: máis información no edificio de Servizos Sociais de Muros: R/Rosalía de Castro, n.º 30, no teléfono [981 76 24 65](tel:981762465) ou no enderezo servizos.sociais@muros.gal

Noia

Domingo 22

VII Andaina Noia 25 – 15 km

Descrición: ruta circular de 25 km, de dificultade media; existe unha alternativa cunha distancia máis curta de 15 km.

Organizado por: o Club de Sendeirismo Trabandainas coa colaboración do Concello de Noia.

Hora: a partir das 09:00 horas.

Lugar: saída dende o IES Campo de San Alberto.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral (menores de idade acompañados dun adulto).

Inscricións: ata o 19 de febreiro en [Noia 25 km 2026](#)



Oroso

Sábado 28

Carreira e Andaina Solidaria Gatocan Oroso 2026

Descrición: carreira e andaina cun percorrido circular de aproximadamente 5 km; pódese realizar xunto a un can propio, un dos cans da asociación ou sen acompañamento.

Organizado por: a Asociación Gatocan Oroso coa colaboración do Concello de Oroso.

Hora: a partir das 11:00 horas.

Lugar: saída e chegada dende Rúa Trazo 2, Polígono de Sigüeiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 14 anos.

Inscripcións: ata o 22 de febreiro en [Carreira e Andaina Solidaria](#)

Padrón

Sábado 7

XXIII Padrón 10K

Descrición: carreira que consta de dúas probas absolutas de 5 e 10 km; e probas escolares onde percorrer dende 60 m a 1200 m segundo a idade dos participantes.

Organizado por: o Concello de Padrón.

Hora: a partir das 16:00 horas.

Lugar: Padrón (Campo do Souto).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 4 de febreiro en [XXIII Padrón 10K 2026](#)

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.

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



Porto do Son

Venres 6, 20 e 27

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 do CEIP; inclúense píslulas informativas sobre hábitos de vida saudables ao longo das andainas.

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

Hora: ás 10:15 horas.

Lugar: saída dende o CEIP 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 [981 767 589](tel:981767589) ou en deportesdoson@gmail.com

Xoves 12

Sesión informativa sobre benestar emocional

Descrición: sesión informativa dunha hora de duración sobre conceptos básicos de benestar emocional.

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

Hora: pendente de confirmar.

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

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 50 anos.

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

Xoves 19

Sesión sobre hixiene do sono

Descrición: sesión informativa dunha hora de duración sobre os factores que inflúen na calidade do sono e as consecuencias dun mal descanso; co fin de capacitar ás persoas para a toma de estratexias que melloren a calidade do descanso.

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

Hora: pendente de confirmar.

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

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 50 anos.

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



Porto do Son

Domingo 22

Xtosín Trail

Descrición: inclúe tres modalidades de participación; Trail Curto cunha distancia de 15 km, Trail Longo de 21 km e andaina de 15 km.

Organizado por: ArousaNeo, Trail Series, o Clube Sachacaminos, coa colaboración do Concello de Porto do Son.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: saída dende o Porto pesqueiro de Portosín.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de idade.

Inscricións: ata o 15 de febreiro en [XtosinTrail](#)

Xoves 26

Programa de benestar emocional

Descrición: inicio do programa de 8 semanas, dunha hora e media de duración cada sesión, onde descubrir técnicas e estratexias para levar a cabo na vida cotiá que favorezan o noso benestar emocional.

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

Hora: pendente de confirmar.

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

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 50 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 27

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: 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.



Rianxo

Luns 2

Alimentación en persoas con dano cerebral adquirido

Descrición: curso presencial sobre as dificultades e particularidades na alimentación e nutrición en persoas con dano cerebral adquirido (DCA).

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 09:00 a 13:30 horas.

Lugar: aula do IES Félix Muriel.

Poboación á que vai dirixida: profesionais ou coidadores con implicación na atención a persoas con dano cerebral.

Inscricións: ata o 2 de febreiro en [Actividades Formativas](#)

Mércores 4, xoves 5 e xoves 12

Apoio ás persoas con dano cerebral adquirido

Descrición: curso presencial co obxectivo de capacitar ao persoal responsable da atención e do coidado no fogar de persoas con dano cerebral para a súa atención específica.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 09:00 a 14:00 horas.

Lugar: aula do IES Félix Muriel.

Poboación á que vai dirixida: alumnado de FP relacionado coa atención a persoas con dano cerebral adquirido.

Inscricións: ata o 4 de febreiro en [Actividades Formativas](#)

Ribeira

Mércores 18

Saúde afectivo-sexual para coidadores de persoas con demencia

Descrición: curso co fin de promover unha comprensión integral da saúde afectivo-sexual no contexto do coidado de persoas con Alzheimer e outras demencias, ofrecendo ás persoas coidadoras ferramentas conceptuais e prácticas que lles permitan afrontar esta dimensión con respecto, coñecemento, seguridade e benestar emocional.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 17:00 a 21:00 horas.

Lugar: Centro de Día AGADEA de Ribeira.

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

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



Santa Comba

**Do martes 24 de febreiro ao
martes 31 de marzo**

Obradoiro de xestión emocional, xestión do tempo e como poñer límites

Descrición: obradoiro no que se crea un espazo pensado para fomentar o autocoidado físico, emocional e mental, aprender a xestionar as emocións, o tempo e os límites e compartir experiencias, soltar cargas e sentirte acompañada.

Organizado por: o Servizo de Apoio Integral ás Mulleres Coidadoras no Medio Rural en colaboración co Concello de Santa Comba.

Hora: de 10:30 a 12:30 horas.

Lugar: Casa da Cultura de Santa Comba.

Poboación á que vai dirixida: mulleres coidadoras.

Inscripcións: ata o 16 de febreiro chamando ao [682 764 257](tel:682764257) ou [981 104 309](tel:981104309).

Santiago de Compostela

Martes 10 e 24

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, a partir 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](tel:900100036) e no enderezo electrónico santiago.compostela@contraelcancer.es.

Xoves 19

Saúde afectivo-sexual para coidadores de persoas con demencia

Descrición: curso co fin de promover unha comprensión integral da saúde afectivo-sexual no contexto do coidado de persoas con Alzheimer e outras demencias, ofrecendo ás persoas coidadoras ferramentas conceptuais e prácticas que lles permitan afrontar esta dimensión con respecto, coñecemento, seguridade e benestar emocional.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 17:00 a 21:00 horas.

Lugar: AGADEA Lab en Santiago.

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

Inscripcións: ata o 19 de febreiro en

[Actividades Formativas](#)



Teo

Luns 16 e martes 17

Formación sobre o bo uso dos videoxogos

Descrición: formación presencial co obxectivo de promover un uso responsable, educativo e saudable dos videoxogos no fogar.

Organizado por: o Concello de Teo.

Hora: o luns de 09:00 a 14:00 horas e o martes de 09:00 a 11:30 horas.

Lugar: aula de informática do Concello de Teo.

Poboación á que vai dirixida: rapazada de 6 anos en adiante.

Inscricións: ata o 13 de febreiro en [Cursos de conciliación](#)

Martes 17 e mércores 18

Formación sobre benestar e prevención de riscos dixitais

Descrición: formación presencial co obxectivo de promover un uso equilibrado, seguro e saudable das tecnoloxías dixitais no ámbito familiar e persoal, ofrecendo ferramentas prácticas para mellorar o benestar dixital e previr riscos asociados ao uso inadecuado das pantallas e de internet.

Organizado por: o Concello de Teo.

Hora: o martes de 11:30 a 14:00 horas e o mércores de 09:00 a 14:00 horas.

Lugar: aula de informática do Concello de Teo.

Poboación á que vai dirixida: rapazada de 6 anos en adiante.

Inscricións: ata o 13 de febreiro en

[Cursos de conciliación](#)

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

Lugar: primeiro grupo no Auditorio de Valga e segundo grupo no CODI.

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 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.



Vedra

Domingo 1

XV BTT Cicloturista da Camelia polo Val do Ulla

Descrición: ruta cun percorrido de 62 km aproximados, de dificultade técnica e física media e con dous itinerarios alternativos máis curtos, un de 40 km e outro de 30 km.

Organizado por: o Concello de Vedra.

Hora: ás 09:00 horas.

Lugar: saída dende o Velódromo Municipal de Vedra.

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

Inscripcións: ata o 28 de xaneiro en [XV Ruta BTT da Camelia](#)

Sábado 7

X Carreira por Montaña A Camelia 2026 – Pequetrail

Descrición: carreiras para rapaces/as onde percorrer 600 m, 2 km e 3,2 km, segundo a idade dos participantes.

Organizado por: o Club de Montaña Vértice coa colaboración do Concello de Vedra.

Hora: ás 16:30 horas.

Lugar: saída e chegada en Santa Cruz de Ribadulla.

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

Inscripcións: ata o 7 de febreiro en [X Carreira por Montaña A Camelia](#)

Sábado 7

X Carreira por Montaña A Camelia 2026 – Trail Nocturno

Descrición: trail nocturno cun percorrido de 11 km entre o Pico Sacro e o Ulla ao anoitecer.

Organizado por: o Club de Montaña Vértice coa colaboración do Concello de Vedra.

Hora: ás 18:30 horas.

Lugar: o percorrido arranca nas inmediacións da Casa Beatnik, en Vilanova (Vedra).

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

Inscripcións: ata o 3 de febreiro en [X Carreira por Montaña A Camelia](#)



Vedra

Domingo 8

X Carreira por Montaña A Camelia 2026

Descrición: inclúe diversos trails con diferentes distancias, Trail do Pico (33 km), Trail do Castro (22 km), Trail das Fervenzas (14 km) e Trail da Cruz do Couto (9 km). E unha modalidade de andaina de 12 km.

Organizado por: Club de Montaña Vértice coa colaboración do Concello de Vedra.

Hora: a partir das 08:45 horas.

Lugar: saída e chegada en Santa Cruz de Ribadulla.

Poboación á que vai dirixida: Trail do Pico e Trail do Castro (maiores de idade), Trail das Fervenzas (maiores de 17 anos), Trail da Cruz do Couto (maiores de 13 anos) e andaina (poboación xeral, menores de 16 anos acompañados dun adulto).

Inscricións: ata o 3 de febreiro en [X Carreira por Montaña A Camelia](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE

"En liña"

Xoves 5

Xogos de memoria visual: agudiza o teu cerebro

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, para adestrar a mente de maneira entretida e dinámica a través de xogos visuais sinxelos e estimulantes, axudando a mellorar a memoria, a atención e a capacidade de observación.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [Xogos de memoria visual: agudiza o teu cerebro](#)

Venres 6

Forza suave e control corporal

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, para fortalecer o corpo de forma progresiva, segura e adaptada ás necesidades das persoas seniors.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [Forza suave e control corporal](#)



“En liña”

Luns 9

Como xestionar conversacións difíciles: dó, illamento, medo

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, sobre como xestionar conversacións complicadas que aparecen en etapas avanzadas da vida, especialmente aquelas relacionadas co dó.

Organizado por: Caumas.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscripcións: [Como xestionar conversacións difíciles: dó, illamento, medo](#)

Venres 13

Respiración, equilibrio e control corporal

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, co fin de aprender a conectar respiración, equilibrio e movemento para mellorar o control corporal, a coordinación e o benestar xeral.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscripcións: [Respiración, equilibrio e control corporal](#)