



A Peroxa

Domingo 4 de maio

Roteiro por Turbisquedo

Descrición: actividade gratuíta incluída no programa: "roteiros pola Peroxa primavera 2025" de 6 km e dificultade moderada.

Organizado por: Concello da Peroxa.

Hora: saída ás 10:30 horas.

Lugar: San Nicolao.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no teléfono 988 20 66 14 ou turismoaperoxa@gmail.com

Domingo 11 de maio

Roteiro por Toubes

Descrición: actividade gratuíta incluída no programa: "roteiros pola Peroxa primavera 2025" de 6 km e dificultade moderada.

Organizado por: Concello da Peroxa.

Hora: saída ás 10:30 horas.

Lugar: saída Teleclubes.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no teléfono 988 20 66 14 ou turismoaperoxa@gmail.com

Domingo 18 de maio

Roteiro pola Peroxa

Descrición: actividade gratuíta incluída no programa: "roteiros pola Peroxa primavera 2025" de 8 km e dificultade moderada.

Organizado por: Concello da Peroxa.

Hora: saída ás 10:30 horas.

Lugar: saída da Praza do Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscripcións: no teléfono 988 20 66 14 ou turismoaperoxa@gmail.com



A Peroxa

Domingo 25 de maio

Roteiro por Celaguanes

Descrición: actividade gratuíta incluída no programa: "roteiros pola Peroxa primavera 2025" de 6,5 km e dificultade moderada.

Organizado por: Concello da Peroxa.

Hora: saída ás 10:30 horas.

Lugar: saída dende a igrexa de Calegantes.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscripcións: no teléfono 988 20 66 14 ou turismoaperoxa@gmail.com

Baltar

Mércores 7 de maio

Mecánica corporal

Descrición: obradoiro da escola de coidadores.

Organizado por: Centro de Saúde de Baltar.

Hora: ás 16:30 horas.

Lugar: Casa da Cultura de Baltar.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.

Barbadás

Domingo 11 de maio

V Andaina Solidaria de Barbadás – Anda pola Diabetes

Descrición: actividade deportiva. Conta con dúas rutas: longa 16 km e curta 8 km (ambas dificultade baixa-media).

Organizado por: organizada polo Concello, asociación de veciños "A nosa aldea" e colabora Asociación Auria.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: saída do CIM de Barbadás.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [V Andaina Solidaria de Barbadás](#)

aplicación Saudeter Live (ata 7 de maio)



Barbadás

Sábado 17 de maio

Cavernícola race de Barbadás

Descrición: carreira de obtáculos con varias modalidades de participación: Élite, Starter, Popular e Clubs.

Organizado por: Concello de Barbadás.

Hora: 17:00 -20:00 horas.

Lugar: saída do campo de fútbol dos Carrís.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 16 anos.

Inscricións: [Cavernícola Race Barbadás 2025.](#)
contacto organizador 618 712 899

Domingo 25 de maio

Castro Trail Barbadás

Descrición: carreira de montaña formada por 3 recorridos: trail longo (27,6 km), trail medio (14,5 km) e trail curto (9 km).

*Paralelamente tamén haberá unha andaina de 14 km.

Organizado por: concello de Barbadás.

Hora: trail longo ás 09:00 horas

trail medio ás 10:00 horas

trail curto ás 09:45 horas

*andaina ás 10:02 horas

Lugar: Parque da Liberdade de A Valenzá en Barbadás.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [X Castro Trail Xtrem 2025.](#)

Carballeda de Avia

Mércores 21 de maio

Microandaina + pílula informativa

Descrición: andaina e pílula informativa.

Organizado por: polo Centro de Saúde de Carballeda.

Hora: ás 16:00 horas.

Lugar: Centro de Saúde Carballeda de Avia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.



Carballeda de Valdeorras

Domingo 11 de maio

IX San Xil Casaio andaina y trail

Descrición: actividade deportiva con varias modalidades: trail: longo (34km), curto (20 km) e andaina: longa (20 km) e curta (15 km)

Organizado por: empresa Valdeorras Turismo S.L. en colaboración coa CMVCM da Serra de Casaio e Landeira.

Hora: trail longo ás 08:30 horas e ás 09:30 horas o resto de modalidades.

Lugar: saída Praza da Igrexa do Casaio.

Poboación á que vai dirixida: trail para maiores de 18 e andaina para maiores de 16.

Inscricións: [IV San Xil Casaio Andaina e Trail.](#)

Castro Caldelas

Mércores 10 de maio

Ven a camiñar con nós: andaina saudable + pílula informativa

Descrición: andaina e información sobre saúde.

Organizado por: Centro de Saúde de Castro Caldelas.

Hora: ás 16:00 horas.

Lugar: ruta Casteligo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.

Celanova

Martes 20 de maio

Obradoiro de primeiros auxilios

Descrición: obradoiro para adquirir coñecementos básicos sobre o manexo de situacións que requiran actuación de primeiros auxilios básicos.

Organizado por: Escola Galega de Cidadáns.

Hora: 16:30 – 20:30 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Celanova.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscricións: [Actividades Formativas](#)



Esgos

Martes 6 de maio

Suxeitador e saúde

Descrición: conferencia sobre o uso correcto do suxeitador, unha peza clave na saúde da muller.

Organizado por: polo Centro de Saúde de Esgos.

Hora: ás 17:00 horas.

Lugar: Centro Cultural Parada Justel.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: Concello 988 29 00 00

Laza

Venres 9 de maio

Envellecemento saudable e memoria activa

Descrición: obradoiro sobre saúde e benestar.

Organizado por: centro de saúde de Laza.

Hora: ás 16:30 horas.

Lugar: Centro de Saúde de Laza.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.

Maceda

Venres 9 de maio

Obradoiro de musicoterapia

Descrición: obradoiro co obxectivo de previr e axudar a incrementar e restablecer a saúde física.

Organizado por: Escola Galega de Cidadáns.

Hora: 16:00 – 20:00 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Maceda.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [Actividades Formativas](#)

(período de inscrición:14/03/25-09/05/25)



Montederramo

Venres 9 e 23 de maio

Obradoiro de Risoterapia e benestar en movemento

Descrición: obradoiro dirixido a mulleres onde se reforzará a autoestima e a ledicia de vivir.

Organizado por: polo Centro de Saúde.

Hora: 16:00-18:00 horas.

Lugar: local social de Montederramo.

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

Inscricións: non require.

O Carballiño

Sábado e Domingo 10 e 11 de maio

Cultivando emociones transformadoras

Descrición: curso de 10 horas sobre contidos que engloban o coñecemento das nosas emocións, técnicas sinxelas de respiración e de meditación (0.5 créditos ECTS).

Organizado por: UNED e Concello do Carballiño.

Hora: sábado 09:00-14:00 e 16:30-19:00 horas
domingo 09:30-12:00 horas

Lugar: Centro de Saúde do Carballiño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións:

[Login | Actividades y Cursos | UNED](#)

(custo 40 euros)

Xoves 29 de maio

Obradoiro de musicoterapia

Descrición: obradoiro co obxectivo de previr e axudar e a incrementar/restablecer a saúde física e mental.

Organizado por: Escola Galega de Cidadáns.

Hora: 10:00 – 14:00 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario do Carballiño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Actividades Formativas](#)



O Pereiro de Aguiar

Luns 26 de maio

Agasalla vida-prevencción da enfermidade renal e doazón de órganos

Descrición: charla de saúde impartida pola Asociación Alcer Ourense incluída na programación da III Semana da Saúde.

Organizado por: Centro de Saúde e Concello de O Pereiro en colaboración coa Asociación Alcer Ourense.

Hora: ás 17:30 horas.

Lugar: Centro de Día "Os Gozos de vida activa".

Poboación á que vai dirixida: persoal do Centro de Saúde e do concello de O Pereiro.

Inscripcións: non require.

Martes 27 de maio

Determinantes de lonxevidade en Galicia

Descrición: charla de saúde impartida por Pablo García Vivanco, presidente de Ourensividade, farmacéutico e nutricionista. Charla incluída na programación da III Semana da Saúde.

Organizado por: Centro de Saúde e Concello de O Pereiro.

Hora: ás 17:30 horas.

Lugar: Centro de Día "Os Gozos de vida activa".

Poboación á que vai dirixida: persoal do Centro de Saúde e do concello de O Pereiro.

Inscripcións: non require.

Mércores 28 de maio

Obradoiro de RCP básica e DESA

Descrición: obradoiro de saúde incluído na programación da III Semana da Saúde..

Organizado por: Centro de Saúde de O Pereiro.

Hora: ás 17:30 horas.

Lugar: Centro de Día "Os Gozos de vida activa".

Poboación á que vai dirixida: persoal do centro de saúde e do concello de O Pereiro.

Inscripcións: non require.



O Pereiro de Aguiar

Xoves 29 de maio

Sexualidade e estrés: Unha viaxe histórica

Descrición: charla de saúde impartida polo xefe de servizo do Centro de Saúde A Carballeira e sexólogo Luis Angel Prieto Robisco incluída na programación da III Semana da Saúde.

Organizado por: Centro de Saúde e Concello de O Pereiro.

Hora: 17:30 horas.

Lugar: Centro de día "Os Gozos de vida activa"

Poboación á que vai dirixida: persoal do centro de saúde e do concello de O Pereiro

Inscripcións: non require

Venres 30 de maio

"Revolución Xenómica: do proxecto Xenoma"

Descrición: obradoiro de saúde impartido por D. Ángel Carracedo, catedrático de Medicina Legal da USC, director da Fundación Pública Galega de Medicina Xenómica e do Centro Nacional de Xenotipado ISCIII.

Organizado por: Centro de Saúde e Concello de O Pereiro.

Hora: ás 17:30 horas.

Lugar: Centro de Día "Os Gozos de vida activa".

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.

Ourense

Domingo 4 de maio

Obradoiro de confección de coroas e peiteados

Descrición: obradoiro con motivo dos Maíos.

Organizado por: Concello de Ourense.

Hora: ás 11:00 horas.

Lugar: xardíns Padre Feijoo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.



Ourense

Mércores 21 de maio

Pensar os desexos

Descrición: obradoiro impartido pola educadora social, Ana Pérez Cardoso, educadora, incluído no proxecto Convívere.

Organizado por: Concello de Ourense.

Hora: 17:00-20:00 horas.

Lugar: Centro Municipal de Información á Muller (CIMM).

Poboación á que vai dirixida: maiores de 18 anos.

Inscricións: na Concellería de Igualdade, rúa Vasco da Ponte, 1. Teléfono: 988393191 / concelleriamuller@ourense.es

Sábado 24 de maio

Carrera: Correndo por Ourense, O Couto

Descrición: XIII Circuitos de Carreiras Populares de Ourense "Correndo por Ourense" con diferentes categorías.

Organizado por: Concello de Ourense.

Hora: pitufos ás 22:00; sub10 e sub 12 ás 22:05; sub14 e sub16 ás 22:15; sub18,sub20,sub23, sénior e máster ás 22:30 horas.

Lugar: saída rúa Dalí.

Poboación á que vai dirixida: nados a partir do 2018.

Inscricións: [Correndo x Ourense](#)

Mércores 28 de maio

Vivir dende os desexos

Descrición: obradoiro impartido por Mar Márquez, bailarina e sexóloga, incluído no proxecto Convívere.

Organizado por: Concello de Ourense.

Hora: 17:00-20:00 horas.

Lugar: Centro Municipal de Información á Muller (CIMM).

Poboación á que vai dirixida: maiores de 18 anos.

Inscricións: na Concellería de Igualdade, rúa Vasco da Ponte, 1.
988393191 / concelleriamuller@ourense.es



Ribadavia

Xoves 29 de maio

Microandaina + pílula saudable

Descrición: andaina e información sobre saúde.

Organizado por: Centro de Saúde de Ribadavia.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: Centro de Saúde.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.

Verín

Xoves 8 de maio

Charla sobre prevención da enfermidade renal e a doazón de órganos

Descrición: charla de saúde impartida pola Asociación Alcer Ourense.

Organizado por: Concello de Verín.

Hora: 10:00-12:00 horas.

Lugar: Casa da Cultura.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: 988 229 615 / 663 780 330

Xoves 15 de maio

Obradoiro de nutrición: etiquetado de alimentos

Descrición: actividade de saúde impartida pola Asociación Alcer Ourense.

Organizado por: Concello de Verín.

Hora: 10:00-12:00 horas.

Lugar: Casa da Cultura.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: 988 229 615 / 663 780 330



Verín

Xoves 29 de maio

Obradoiro muller e saúde

Descrición: obradoiro para informar en relación á menopausia e osteoporose, prevención xinecolóxica, factores de risco, fisiopatoloxía, alimentación e exercicio.

Organizado por: Escola Galega de Cidadáns.

Hora: 16:30 – 20:30 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Verín.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Actividades Formativas](#)

Xinzo de Limia

Mércores 7 de maio

Obradoiro manexo da dor crónica

Descrición: o obxectivo é mellorar a información e comprensión da dor crónica por parte dos pacientes, familiares e cidadáns en xeral e proporcionar as habilidades e os coñecementos necesarios para mellorar a calidade de vida no ámbito familiar

Organizado por: Escola Galega de Cidadáns.

Hora: 10:00-12:00 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario Xinzo de Limia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Actividades Formativas](#)

(período de inscrición: 14/03/25-07/05/25)

Mércores 14 de maio

Obradoiro "Sergas Móbil"

Descrición: actividade para o manexo do aplicativo Sergas Móbil.

Organizado por: Centro de Saúde de Xinzo.

Hora: 16:30 horas.

Lugar: centro social Ganade.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.



Xinzo de Limia

Mércores 28 de maio

Obradoiro "Sergas Móbil"

Descrición: actividade formativa para o manexo do aplicativo Sergas Móbil.

Organizado por: Centro de Saúde de Xinzo.

Hora: ás 16:00 horas.

Lugar: centro social de Baronzas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.

Xunqueira de Ambía

Sábado 10 de maio

3ª Ruta Cabalar Cerdeira-Xunqueira de Ambía-Ourense

Descrición: ruta cabalar (percorrido 30 km).

Organizado por: Concello Xunqueira de Ambía.

Hora: saída ás 16:00 horas e regreso ás 20:00 horas.

Lugar: sen especificar.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: 604028853 (Manu) / 6040252002 (Alba), (período de inscrición: ata o 5 de maio).

Xunqueira de Espadanedo

Venres 30 de maio

Obradoiro de prevención das infeccións e uso dos antibióticos

Descrición: formar sobre o significado de infección e enfermidade infecciosa, coñecer os mecanismos de transmisión das enfermidades, os principais grupos de risco e consellos para evitar as mesmas.

Organizado por: Escola Galega de Cidadáns.

Hora: 16:30 – 20:00 horas.

Lugar: Xunqueira de Espadanedo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Actividades Formativas](#)