



A Lama

Todos os luns do mes de maio do 2025

Curso de encaixe de bolillos (encaixe de Camariñas)

Descrición: curso de encaixe de bolillos, calceta e ganchillo. Os traballos que se realizan participan na exposición e mostras de encaixe que se fan en toda Galicia.

Organizado por: Concello de A Lama.

Hora: de 16:30 a 19:00 horas.

Lugar: local municipal Multiusos da Lama.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: no propio local, un luns no horario das clases.

Cuntis

Domingo 11 de maio do 2025

XI trail e andaina vila de Cuntis

Descrición: competición deportiva circular con varias categorías tanto no Trail como na Andaina.

Organizado por: Club de Montaña Xesteiras.

Hora: consultar regulamento segundo a categoría.

Lugar: Praza das Árbores.

Poboación á que vai dirixida: consultar regulamento.

Inscripcións:

[Xi Trail e Andaina de Cuntis- Carreiras Galegas](#)

Forcarei

Mércores 7, xoves 8, mércores 14 e xoves 15 de maio do 2025

Obradoiros de envellecemento activo

Descrición: obradoiro no que se abordará o desenvolvemento da memoria afectiva, da creatividade e da imaxinación a través da maxia, da intelixencia interpersonal e o coaching nutricional.

Organizado por: Concello de Forcarei.

Hora: de 10:00 a 12:00 horas.

Lugar: centro social de Forcarei.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos.

Inscripcións: no teléfono 986 75 50 36.



Marín

Todos os martes de maio do 2025

Ximnasia Terapéutica

Descrición: realizarase exercicio de xeito grupal e lúdico, adaptado as necesidades e capacidades. O obxectivo é mellorar a condición física das persoas asistentes, xerar e reforzar vínculos sociais entre a veciñanza e fomentar rutinas de exercicios.

Organizado por: Centro de Atención a Persoas Maiores de Marín, pertencente á Rede de centros de maiores da Xunta de Galicia.

Hora: de 10:00 a 11:00 horas

Lugar: Casa da Cultura de Seixo.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: no teléfono 636 578 034

Todos os martes e xoves de maio do 2025

Andainas saudables, nivel avanzado.

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

Organizado por: Centro de Saúde de Marín.

Hora: 09:30 horas.

Lugar: Centro de Saúde de Marín.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: nun QR impreso no Centro de Saúde.

Todos os venres de maio do 2025

Andainas saudables, nivel iniciación.

Descrición: andainas semanais de dificultade baixa cunha duración dunha hora. Están organizadas polo Centro de Saúde de Marín e xestionadas de forma autónoma polo grupo.

Organizado por: Centro de Saúde de Marín.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: Centro de Saúde de Marín.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: nun QR impreso no Centro de Saúde.



Meaño

Xoves 1 de maio do 2025

III festa da bicicleta

Descrición: ruta en bicicleta.

Organizado por: Asociación de Veciños Santa Lucía de Dena.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: Área Recreativa dos Pasales.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: avvsantaluciadena@gmail.com

O Grove - Sanxenxo

Sábado 17 e domingo 18 de maio do 2025

II Entre Rías Media Maratón

Descrición: proba deportiva de 21 km, con opción a realizala individualmente ou por relevos. Paralelamente organizarase unha proba de 10km, e probas infantís o sábado 17.

Organizado por: os Concellos de O Grove e Sanxenxo, en colaboración con NOKAO.

Hora: consultar regulamento segundo a categoría.

Lugar: entre os Concellos de O Grove e Sanxenxo.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións:

[Media Maratón Entre Rías](#) | [Deporticket](#)

Poio

Os días, 6, 8, 13 e 15 de maio do 2025

Alimentación terapéutica e fermentados

Descrición: obradoiro de fermentación caseira, un método de conservación tradicional que ofrece posibilidades para transformar e crear alimentos superiores en nutrientes, desenvolver novos aromas e sabores, e reducir o desperdicio orgánico.

Organizado por: Concello de Poio.

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

Lugar: Pazo Besada.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: no 657 461 365, Sole Saburido.



Poio

Venres 23 de maio do 2025

Cóllelle o gusto. Bonecas con papel de periódico

Descrición: “Cóllelle o gusto” programa con talleres de lecer, todos eles de balde. Neste caso é de bonecas con papel de periódico. Inscrición ata completar as prazas dispoñibles.

Organizado por: Concello de Poio.

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

Lugar: Casa Rosada.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: Pazo Besada.

Pontevedra

Todos os luns de maio do 2025

Grupo postparto Centro de Saúde de Lérez

Descrición: taller con formato cíclico impartido pola matrona e a enfermeira de pediatría do Centro de Saúde. Falarase de: abordaxe emocional, coidados e alimentación no recién nacido, sexualidade postparto, primeiros auxilios, sono, incorporación ao traballo e solo pélvico.

Organizado por: Centro de Saúde de Lérez.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: sala de xuntas do Centro de Saúde.

Poboación á que vai dirixida: pais e nais de lactantes entre 4 e 6 meses adscrito ao centro de saúde.

Inscricións: enviando un correo a marta.vazquez.vila@sergas.es

Todos os mércores de maio do 2025

Rutas Saudables

Descrición: actividade gratuíta para axudar as persoas cunha vida sedentaria a comezar a practicar hábitos de vida saudables. Desenvolverase durante un total de 12 semanas.

Organizado por: Asociación Española Contra el Cáncer, delegación Pontevedra.

Hora: as 10:00 horas e as 17:00 horas.

Lugar: varía segundo o roteiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: no teléfono 900 100 036 ou presencialmente, na sede na rúa Eduardo Pondal 64A.



Pontevedra

Todos os xoves de maio do 2025

Andainas ADICAM

Descrición: andainas semanais dirixidas por un profesional do deporte e que se autoxestiona a través dun grupo de WhatsApp, onde se envía información importante.

Organizado por: Asociación de diagnosticad@s de cancro de mama e xinecolóxico, ADICAM.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: saída da Praza de España.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: no 986 307 158 ou 629 945 925 para formar parte do grupo de WhatsApp.

Sábado 3 de maio do 2025

IV Carreira da Muller Pontevedra

Descrición: actividade deportiva con percorrido circula de 5km. A organización destinará a cota de inscrición aos proxectos de investigación contra o cancro de mama promovidos por dita Delegación.

Organizado por: Asociación Española Contra el Cáncer, delegación Pontevedra.

Hora: 21:30 horas.

Lugar: Praza de España.

Poboación á que vai dirixida: para mulleres e nenas de todas as idades.

Inscricións:

[IV Carreira da Muller Pontevedra](#) | [Deporticket](#)

Sábado 10 de maio do 2025

Pontevedra 4 Picos Bike - X Edición

Descrición: proba de BTT que consta de dúas opcións: un percorrido longo que supera os 132 km e unha distancia "curta" que consta de 66km.

Organizado por: Global DXT en colaboración co Concello de Pontevedra.

Hora: 08:30 horas

Lugar: saída do Pazo de Congresos.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [La Road Pontevedra](#)



Pontevedra

Domingo 11 de maio do 2025

Road Pontevedra – Clásica Evaristo Portela

Descrición: proba cicloturista cunha distancia de 112 km con 1850 metros de desnivel positivo.

Organizado por: Global DXT en colaboración co Concello de Pontevedra.

Hora: 09:00 horas.

Lugar: saída do Pazo de Congressos.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [La Road Pontevedra](#)

PonteAndada Cabanas e muíños de Salcedo

Descrición: etapa circular duns 10-14km, cunha duración de 2-3 horas, de dificultade media-baixa. Realizarase un quecemento con marcha nórdica.

Organizado por: Concello de Pontevedra e Naturgaliza Club Senderismo.

Hora: 09:30 horas.

Lugar: Pazo de Lourizán.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: ten un custo de 2€ para o seguro. No teléfono 625 482 636, na tenda "Naturcamiña" ou no correo electrónico ponteandadas@gmail.com

Martes 20 de maio do 2025

Escola de Atopía de Pontevedra 2025

Descrición: sesión orientada a nenos con dermatite e as súas familias, cuxa duración será de 1.30 horas. Afondarase na enfermidade, nos cuidados da pel, nas opcións de tratamento, no uso de corticoides e falarase dos falsos mitos.

Organizado por: Escola de Atopía de Pontevedra 2025.

Hora: 17:30 horas.

Lugar: salón de actos del Hospital Montecelo.

Poboación á que vai dirixida: nenos con dermatite e as súas familias.

Inscricións: no correo electrónico escuela.atopia.pontevedra@gmail.com



Ribadumia

Domingo 11 de maio do 2025

XV Feira da Familia

Descrición: espazo de ocio en familia onde entidades, asociacións e organizacións da contorna darán a coñecer os seus recursos e proxectos para darlle as familias ferramentas, apoio e compañía.

Organizado por: Concello de Ribadumia.

Hora: 17:30 a 20:30 horas.

Lugar: Praza do Concello.

Poboación á que vai dirixida: familias.

Inscricións: Servizos Sociais Municipais, na oficina do educador familiar, de luns a venres en horario de 9:00 a 15:00. A data límite de inscrición é o 8 de maio.

Soutomaior

Mércores 7 e 21 de maio do 2025

Obradoiro afectivo sexual

Descrición: obradoiro afectivo sexual.

Organizado por: Concello de Soutomaior.

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

Lugar: Centro de Benestar Integrado (Multiúsos).

Poboación á que vai dirixida: mulleres adultas do Concello.

Inscricións:

[Espazo Autocoidado: DIVERSAS – Concello de Soutomaior](#)

Sábado 10 de maio do 2025

Gladiator Kids solidaria 2025

Descrición: carreira de obstáculos solidaria, na que se realizaran talleres e charlas sobre estilos de vida saudables entre a infancia e a mocidade.

Organizado por: Concello de Soutomaior.

Hora: 16:30 horas.

Lugar: peirao de Arcade.

Poboación á que vai dirixida: poboación de 3 a 16 anos.

Inscricións: [Gladiator KIDS SOUTOMAIOR |](#)



Soutomaior

**Xoves 15, 22 e 29 de maio e
xoves 5 de xuño do 2025**

Obradoiro "Solo pelviano"

Descrición: dentro do programa Matronalia realízase este obradoiro sobre solo pelviano.

Organizado por: Concello de Soutomaior.

Hora: 18:30 a 20:30 horas.

Lugar: Centro de Benestar Integrado (Multiúsos).

Poboación á que vai dirixida: mulleres con preferencia as empadroadas no Concello.

Inscrición: [Obradoiro – Solo Pelviano](#)

Mércores 28 de maio do 2025

Meditación literaria

Descrición: meditacións guiadas con temáticas diferentes en cada sesión, entre libros, escoitando a voz da persoa que guía a actividade con textos e fragmentos de obras relacionadas coa temática escollida.

Organizado por: Concello de Soutomaior.

Hora: 3 grupos dende as 20:15 horas as 22:15 horas.

Lugar: Biblioteca Municipal Luís Seoane.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 16 anos.

Inscricións: [MEDITACIÓN LITERARIA](#)

Vilaboa

Martes 20 de maio do 2025

Encontro literario

Descrición: encontro literario coa autora Cristina Vatra e a súa obra "Llárame Nia".

Organizado por: Salinas Club de Lectura.

Hora: 20:00 hora.s

Lugar: Bibliocra.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: non se precisa.



Vilanova de Arousa

Todos os mércores de maio do 2025

Movemos xuntos pola saúde

Descrición: andaina semanal.

Organizado por: Centro de Saúde de Vilanova de Arousa.

Hora: 10:00 a 11:00 horas.

Lugar: Praza dos Olmos.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non se precisa.

En liña

Luns 5 de maio do 2025

loga suave desde casa

Descrición: realízanse rutinas para introducilas no día a día, que inclúen posturas sinxelas como a da árbore, a do gato ou a do guerreiro. O obxectivo é mellorar o equilibrio, a coordinación e a postura.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: 09:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións: [loga suave dende casa](#)

Martes 6 de maio do 2025

Imos de roteiro: aplicacións para facer sendeirismo

Descrición: presentaranse aplicacións para realizar sendeirismo, as súas principais funcións, incluíndo a planificación de roteiros, o seguimento GPS, a obtención de información sobre dificultade e a duración.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: 12:00 horas

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións: [Imos de ruta](#)



En liña

Mércores 7 de maio do 2025

Procura de sentido ao coidado, ás experiencias, emocións e vivencias

Descrición: charla incluída no programa "Coidar ao coidador informal". Tratarase o crecemento persoal, a resiliencia, os aspectos positivos do coidado, a reconciliación e diversas recompensas do coidado na saúde.

Organizado por: Espazo +60 Afundacion.

Hora: dende as 10:00 as 12:30 horas.

Lugar: en liña.

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

Inscripcións: [Segundo ciclo](#)

Venres 9 de maio do 2025

Que comer para manterte activo

Descrición: falarase da importancia da alimentación na saúde para entender como inflúe na enerxía, o funcionamento do teu corpo e a prevención de enfermidades.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación senior.

Inscripcións: [Qué comer para manterte activo](#)

Mércores 14 de maio do 2025

Mindful art: reláxate e crea con pintura

Descrición: a pintura ten un efecto terapéutico e, combinada coa respiración e a relaxación, axuda a reducir o estrés, mellora o estado de ánimo e potencia a concentración.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación senior.

Inscripcións:

[Mindful art: reláxate e crea con pintura](#)



En liña

Luns 19 de maio do 2025

Móvete como un deportista

Descrición: sesión para persoas que queren incorporar rutinas saudables á súa vida sen necesidade de equipamento especial nin grandes esforzos. Trátase de aprender a moverse con conciencia, mellorar a postura, a coordinación e a forza ao ritmo de cada persoa

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 55 anos.

Inscripcións: [Móvete como un deportista](#)

Mércores 28 de maio do 2025

Aplicacións para a memoria e o exercicio mental

Descrición: mostraranse ferramentas dixitais deseñadas para axudar a manter o cerebro activo xa que o adestramento mental é tan importante como o físico.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: 12:00 horas

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscripcións: [Aplicacións para a memoria](#)