



A Baña

Sábado 03 de maio

Sesións de Baile – Concello da Baña

Descrición: sesión de baile de balde que, ademais de divertida, é 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.

Organizado por: o Concello de A Baña.

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

Lugar: local social dos maiores do Concello da Baña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición previa.

Domingo 04 de maio

I Carreira Popular da Baña

Descrición: carreira con 2 distancias, de 5 km e 10 km, e probas escolares dende 100 m a 2.400 m.

Organizado por: o Concello de A Baña.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: saída Praza do Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 30 de abril en [I Carreira Popular da Baña - Carreiras Galegas](#).

Ames

Xoves 08 e xoves 22 de maio

Saúdeando 2025

Descrición: andainas de dificultade media-baixa, que contan cunha duración aproximada dunha hora/hora e media.

Organizado por: a Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Bertamiráns.

Hora: ás 17:30 horas.

Lugar: saída do Centro de Saúde de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.



Ames

Xoves 15 de maio

Saúdeando 2025

Descrición: andaina de dificultade media-baixa, que conta cunha duración aproximada dunha hora/hora e media.

Organizado por: a Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Milladoiro.

Hora: ás 17:30 horas.

Lugar: saída do Centro de Saúde de Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.

Martes 20 e mércores 21 de maio

Apoio ás persoas con DCA (Dano Cerebral Adquirido)

Descrición: curso co fin de proporcionar pautas de actuación que guíen a atención e o apoio ás persoas con DCA que residen en centros non específicos para esta discapacidade.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: residencia de maiores de Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: profesionais dos centros residenciais que interveñan con persoas e familias con DCA.

Inscricións: ata o 20 de maio en [Actividades Formativas](#)

A Pobra do Caramiñal

Domingo 18 de maio

XII Trail Serra do Barbanza 2025

Descrición: trail que consta dunha ruta curta de 7 km, unha ruta media de 15 km e unha ruta longa de 26 km.

Organizado por: o Concello de A Pobra do Caramiñal, a Asociación de Deportes e Atletismo do Barbanza e a FGA.

Hora: ás 10:15 horas.

Lugar: saída dende o miradoiro da Curotiña.

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

Inscricións: ata o 14 de maio en [XII Trail Serra do Barbanza 2025](#)



Arzúa

Sábado 24 de maio

I Marcha BTT Cicloturista: Arzúa Destino Verde

Descrición: marcha BTT que consta dunha ruta curta de 31 km e unha ruta longa de 46 km.

Organizado por: Concello de Arzúa.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: saída do campo da festa de Santa María.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en [Arzúa Destino Verde](#)

Boiro

Mércores 21 de maio

Andaina Saudable

Descrición: andaina dende o Centro de Saúde de Boiro ata o Pazo de Goiáns. Farase unha parada a medio camiño para facer uns estiramientos. A ruta son 50 minutos de ida e 40 minutos de volta.

Organizado por: Blanca Fachado Lorenzo (EfyC) e María José Del Río Paz (DUE), coa colaboración da farmacéutica, fisioterapeuta e matrona do CS de Boiro.

Hora: de 09:45 a 12:30 horas.

Lugar: saída dende o Centro de Saúde de Boiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición previa.

Brión

Sábado 24 de maio

X Andaina Terras de Altamira

Descrición: andaina con 3 distancias a percorrer (16 km, 33 km ou 50 km).

Organizado por: Concello de Brión e a Asociación O Esquí No Piñeiro.

Hora: ás 09:00 horas.

Lugar: saída nos arredores da Carballeira de Santa Minia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 20 de maio en [Inscrición - X Andaina Terras de Altamira](#)



Frades

Xoves 1 de maio

X Carreira Pedestre Popular Concello de Frades 2025

Descrición: carreira de 8,6 km en ruta e probas escolares de diferentes distancias (dende 300 m ata 3 km).

Organizado por: Concello de Frades.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: saída e chegada na Praza Pública de Ponte Carreira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 28 de abril en [X Carreira Pedestre Concello de Frades](#)

Mazaricos

Domingo 11 de maio

X Circuito Correndo Pola Costa da Morte - VIII Carreira Pedestre Concello de Mazaricos

Descrición: carreira que consta de varios circuitos, o máis longo de 10 km.

Organizado por: Concello de Mazaricos.

Hora: a partir das 10:30 horas.

Lugar: saída dende o Campo da Feira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 6 de maio en [Correndo pola Costa da Morte](#)

Melide

Martes 20 de maio

Obradoiro sobre o uso axeitado do medicamento

Descrición: curso co fin de promover un uso adecuado dos medicamentos; concienciar á poboación sobre beneficios e riscos asociados ao uso do medicamento e transmitir a importancia da adherencia ao tratamento.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: edificio multiusos do Concello de Melide.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: ata o 20 de maio en [Actividades Formativas](#)



Muros

Mércores 07 de maio

Acceso en liña aos servizos do SERGAS para a cidadanía

Descrición: curso co fin de adquirir conceptos sobre as posibilidades que ofrece a navegación e o funcionamento básico das páxinas da web do SERGAS e coñecer o funcionamento da plataforma E-saúde e as súas aplicacións.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Centro Sociocomunitario de Muros.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 07 de maio en

[Actividades Formativas](#)

Domingo 18 de maio

VI Ruta BTT e Andaina de Esteiro

Descrición: marcha cicloturística con 2 percorridos (de 45 km e 35 km) e/ou andaina con 2 distancias (20 km e 11 km).

Organizado por: Club Os Salta Rejos.

Hora: ás 09:00 horas.

Lugar: Alameda do Artón de Esteiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral; menores de idade acompañados.

Inscripcións: ata o 14 de maio en [VI Ruta BTT de Esteiro & Andaina 2025](#)

Ordes

Domingo 25 de maio

XXVIII Carreira Popular Concello de Ordes

Descrición: carreira popular con varias distancias a percorrer, dende 300 m a 8,5 km.

Organizado por: Concello de Ordes.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: Alameda de Ordes (ao carón da Casa Consistorial).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 21 de maio en [Inscripción - XXVIII Carreira Popular Concello de Ordes 2025](#)



Pontecesures

Luns 05 de maio

Obradoiro de primeiros auxilios na infancia

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

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar: aula semisoto do Concello de Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 05 de maio en

[Actividades Formativas](#)

Luns 12 de maio

Mobilización e coidados de persoas dependentes

Descrición: curso co fin de dotar de habilidades aos coidadores de maiores en mobilizacións, cambios posturais e hixiene postural.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar: aula semisoto do Concello de Pontecesures.

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

Inscricións: ata o 12 de maio en

[Actividades Formativas](#)

Luns 19 de maio

Obradoiro de hixiene e coidados bucodentais

Descrición: curso de prevención da patoloxía oral asociada a patoloxías das persoas maiores, polimedicadas e ás próteses; falarase sobre técnicas/productos da hixiene oral para persoas dependentes, dunha atención bucodental integral e prevención da caries.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar: aula semisoto do Concello de Pontecesures.

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

Inscricións: ata o 19 de maio en

[Actividades Formativas](#)



Porto do Son

Todos os venres do mes de maio de 2025

Paseos Saudables

Descrición: andaina de dificultade baixa, de 3,5 km, aproximados, polas contornas do municipio.

Organizado por: Rede de Saúde Local de Porto do Son.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: punto de encontro no centro do Club 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.

Venres 09 de maio

Obradoiro de benestar psicolóxico: Técnicas de Control do Pensamento

Descrición: actividade de benestar psicolóxico sobre técnicas de control do pensamento.

Organizado por: Concello de Porto do Son dentro do Programa do 8M e financiada a través do Pacto de Estado.

Hora: de 18:00 a 19:30 horas.

Lugar: viveiro de empresas de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na área de Benestar Social e en maria.santos.lemina@portodoson.gal

Venres 23 de maio

Obradoiro de benestar psicolóxico: Traballando coas Preocupacións

Descrición: actividade de benestar psicolóxico sobre traballar coas preocupacións.

Organizado por: Concello de Porto do Son dentro do Programa do 8M e financiada a través do Pacto de Estado.

Hora: de 18:00 a 19:30 horas.

Lugar: viveiro de empresas de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na área de Benestar Social e en maria.santos.lemina@portodoson.gal



Porto do Son

Venres 30 de maio

Almorzos Saudables

Descrición: obradoiro no que os participantes compartirán un almorzo saudable baixo os consellos dun profesional.

Organizado por: Rede de Saúde Local de Porto do Son.

Hora: ás 11:30 horas.

Lugar: centro do Club 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.

Domingo 01 de xuño

Andaina Porto do Son 25-15 km

Descrición: rutas circulares de 25 km e 15 km, de dificultade media.

Organizado por: Club Trabandainas, coa colaboración do Concello de Porto do Son.

Hora: ás 09:00 horas.

Lugar: saída e chegada na fachada marítima de Porto do Son.

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

Inscricións: ata o 29 de maio en [Andaina Porto do Son 2025 - Inscricions](#)

Ribeira

Domingo 11 de maio

XI Carreira pola Diversidade

Descrición: carreira popular de 5 km ou andaina de 3,33 km e probas infantís ata os 15 anos.

Organizado por: Asociación Ambar das Persoas con Diversidade Funcional.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: saída dende a explanada de Coroso.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 6 de maio en [XI Carreira pola Diversidade](#)



Ribeira

Sábado 17 de maio

XX Carreira Popular “Virxe da Guía”

Descrición: carreira popular onde percorrer varias distancias, dende 80 m (para os máis cativos) a un máximo de 6,6 km, na parroquia de Carreira.

Organizado por: Asociación de Veciños de Carreira en colaboración co Concello de Ribeira.

Hora: a partir das 10:30 horas.

Lugar: saída no Campo da Festa (a 80 metros da Capela da Guía).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 15 de maio en [XX Carreira Popular Virxe da Guía 2025](#)

Rois

Domingo 18 de maio

VI Andaina do Santo Isidro - Letras Galegas

Descrición: andaina sobre un circuíto sen apenas desnivel de ao redor de 14 km.

Organizado por: Concello de Rois.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: saída e meta no pavillón de Rois.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 14 de maio en [Inscrición - VI Andaina do S. Isidro](#)

Santiago de Compostela

Sábado 10 de maio

IX Carreira Nocturna SantyaGo 10k

Descrición: circuíto nocturno de 10 km pola zona vella da cidade de Santiago de Compostela. Ás 20:00 horas, celébrase unha carreira para escolares.

Organizado por: Club Atletismo Fontes do Sar e o Departamento Municipal de Deportes do Concello de Santiago.

Hora: ás 22:00 horas.

Lugar: casco urbano de Santiago, con saída en San Francisco e meta na Praza do Obradoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 07 de maio en [Inscribirse | SantYaGo10K 2025](#) ou de xeito presencial no Multiusos Fontes do Sar ou no Complexo Deportivo Santa Isabel.



Santiago de Compostela

Sábado 17 de maio

XI Carreira Camiño das Letras

Descrición: carreira que consta de 2 probas (15 km e 5 km). Tamén haberá probas escolares a partir das 12:00 horas.

Organizado por: empresa XURDIR coa colaboración da Consellería de Cultura, Lingua e Xuventude.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: saída dende as proximidades do Pico Sacro (carreira 15 km). Saída dende a Cidade da Cultura (carreira de 5 km e probas escolares).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 14 de maio en [XI Carreira Camiño Das Letras](#)

Serra de Outes

Domingo 04 de maio

Coñece o noso patrimonio - Historia apícola no Val do Donas

Descrición: andaina de 7 km, de dificultade media, incluída nas rutas culturais que desenvolve o Concello de Outes esta primavera, para coñecer o patrimonio da man dun experto local.

Organizado por: Concello de Outes.

Hora: ás 09:00 horas.

Lugar: saída da Capela de San Adrián.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: o luns previo a andaina poderás inscribirte en [Inscricións](#) ou escaneando o código QR do cartel.

Sábado 17 de maio

XVI Carreira Pedestre de Outes

Descrición: carreira popular onde percorrer varias distancias, dende 50 m (para os máis cativos) a un máximo de 10 km.

Organizado por: a Concellería de Deportes do Concello de Outes.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: saída e chegada na Praza de Galicia (Outes).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o martes 13 en [XVI Carreira Pedestre de Outes | Deporticket](#)



Serra de Outes

Domingo 18 de maio

Cóñece o noso patrimonio - Camiñando cara a orixe do Concello de Outes

Descrición: andaina de 9 km, de dificultade media, incluída nas rutas culturais que desenvolve o concello esta primavera, para coñecer o patrimonio da man dun experto.

Organizado por: o Concello de Outes.

Hora: ás 09:00 horas.

Lugar: saída da Eira do Carme, Brión de Arriba.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: o luns previo a andaina poderás inscribirte en [Inscripcións](#) ou escaneando o código QR do cartel.

Silleda

Todos os luns do mes de maio do 2025

Silleda Camiña

Descrición: iniciativa pensada para fomentar a actividade física e o benestar, mediante andainas que nos permiten desfrutar da nosa contorna natural.

Organizado por: Concello de Silleda coa colaboración do Centro de Saúde de Silleda.

Hora: ás 17:00 horas.

Lugar: punto de encontro no Pavillón César González Fares.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en deportes@silleda.gal ou chamando ao 650953872.

Todos os xoves do mes de maio do 2025

Silleda Camiña

Descrición: iniciativa pensada para fomentar a actividade física e o benestar, mediante andainas que nos permiten desfrutar da nosa contorna natural.

Organizado por: Concello de Silleda coa colaboración do Centro de Saúde de Silleda.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: punto de encontro no Pavillón César González Fares.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en deportes@silleda.gal ou chamando ao 650953872.



Teo

Todos os martes do mes de maio do 2025

Intervención asistida con cans para o fomento da autoestima nas mulleres

Descrición: obradoiros de terapia asistida con cans para a mellora da autoestima das mulleres.

Organizado por: CIM de Teo.

Hora: de 17:30 a 19:30 horas.

Lugar: Casa Común de Oza.

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscricións: en cim@teo.gal ou en [Inscripción actividade | Concello de Teo](#)

Domingo 11 de maio

Sentir Teo nos camiños - Andaina cultural goza do Ulla teense

Descrición: andaina pola beira teense do Ulla.

Organizado por: Concello de Teo.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: Teo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en [Actividades | Concello de Teo](#)

Domingo 18 de maio

Sentir Teo nos camiños - Ruta teatralizada "Per caminho de Lampai"

Descrición: andaina teatralizada na que se realizan paradas onde desfrutar de diversas representacións ao longo do percorrido.

Organizado por: Concello de Teo.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: Teo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en [Actividades | Concello de Teo](#)



Toques

Venres 23 de maio

Obradoiro de primeiros auxilios – Manexo do DESA

Descrición: curso co fin de adquirir coñecementos básicos sobre o manexo de situacións que requiran actuación de primeiros auxilios básicos e do manexo do DESA.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar: asc. de veciños da Pena Julpilleira - Lgr. De Vilouriz (Toques).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 23 de maio en [Actividades Formativas](#)

Touro

Domingo 11 de maio

Touro Anda 2025 – Pasarelas de Sistelo-Sistelo-Portugal

Descrición: andaina de 12 km, de dificultade moderada.

Organizado por: Concello de Touro.

Hora: ás 08:00 horas.

Lugar: saída dende o Concello.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: ata unha semana antes na páxina web do [Concello de Touro](#) , por teléfono no 981 504 029 ou de xeito presencial no Departamento de Deportes.

“En liña”

Luns 05 de maio

Ioga suave dende casa

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, para practicar exercicios suaves de ioga dende casa.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 09:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: en [Ioga suave dende casa](#)



"En liña"

Mércores 07 de maio

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

Descrición: traballaranse conceptos coma o crecemento persoal, resiliencia, aspectos positivos do coidado, sentido, reconciliación,....

Organizado por: Cátedra "ABANCA-AFUNDACIÓN/ICADE Lonxevidade, Economía e Sociedade" de Afundación Abanca e a Univ. de Comillas, no ciclo "Cuidar al cuidador informal".

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

Lugar: formato en liña.

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

Inscripcións: en [Inscríbete](#)

Venres 09 de maio

Que comer para manterte activo

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, na que se promoven hábitos alimenticios saudables.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscripcións: en

[Que comer para manterte activo.](#)

Luns 12 de maio

Aplicacións que axudan a recordar os teus medicamentos

Descrición: sesión de 30 minutos de duración, na que se explican diferentes aplicacións que axudan na toma diaria de pastillas.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 17:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscripcións: en

[Aplicacións que axudan a recordar os teus medicamentos](#)



"En liña"

Mércores 14 de maio

Mindful art: reláxate e crea con pintura

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, con exercicios sinxelos de respiración e relaxación, introducindo o uso da pintura como medio de expresión.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscripcións: en

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

Mércores 28 de maio

Aplicacións para a memoria e o exercicio mental

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde se mostran aplicacións orientadas ao exercicio cognitivo para axudarnos a manter o cerebro activo.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscripcións: en

[Aplicacións para a memoria e exercicio mental](#)