



### Barro

#### Martes 5

##### **Mareas de coñecemento: Hábitos para unha mente saudable**

**Descrición:** Mareas de Coñecemento é un programa de seminarios gratuítos, impartidos por profesorado da Universidade de Vigo. Neste caso falarase de hábitos para unha mente saudable.

**Organizado por:** Concello de Barro, en colaboración coa Universidade de Vigo.

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

**Lugar:** Biblioteca Municipal de Barro.

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

**Inscricións:** Biblioteca Municipal de Barro.

#### Martes 12

##### **Mareas de coñecemento: Prevención de caídas nas persoas maiores**

**Descrición:** Mareas de Coñecemento é un programa de seminarios gratuítos, impartidos por profesorado da Universidade de Vigo. Neste caso falarase da prevención de caídas nas persoas maiores.

**Organizado por:** Concello de Barro, en colaboración coa Universidade de Vigo.

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

**Lugar:** Biblioteca Municipal de Barro.

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

**Inscricións:** Biblioteca Municipal de Barro.

#### Martes 26

##### **Mareas de coñecemento: Aprende a salvar unha vida**

**Descrición:** Mareas de Coñecemento é un programa de seminarios gratuítos, impartidos por profesorado da Universidade de Vigo. Neste caso falarase de como salvar unha vida.

**Organizado por:** Concello de Barro, en colaboración coa Universidade de Vigo.

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

**Lugar:** Biblioteca Municipal de Barro.

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

**Inscricións:** Biblioteca Municipal de Barro.



### Bueu

#### Luns 11

**Programa Protego: Premios e sancións. A familia como factor protector ante as adicións**

**Descrición:** programa de prevención de condutas adictivas, destinado a familias, co obxectivo de promover a parentalidade positiva e mellorar as habilidades educativas, tratando diferentes etemáticas en cada sesión.

**Organizado por:** Concello de Bueu e a Asociación Érguete.

**Hora:** de 17:00 a 18:30 horas.

**Lugar:** Biblioteca Municipal Torrente Ballester.

**Poboación á que vai dirixida:** nais e pais con fillas/os en primaria ou secundaria.

**Inscricións:** no teléfono [886 124 816](tel:886124816) ou no enderezo [benestarsocial@concellodebueu.gal](mailto:benestarsocial@concellodebueu.gal)

#### Luns 25

**Programa Protego: As sustancias a debate. Que deben saber as familias sobre adicións?**

**Descrición:** programa de prevención de condutas adictivas, destinado a familias, co obxectivo de promover a parentalidade positiva e mellorar as habilidades educativas, tratando temáticas distintas en cada sesión.

**Organizado por:** Concello de Bueu e a Asociación Érguete.

**Hora:** de 17:00 a 18:30 horas.

**Lugar:** Biblioteca Municipal Torrente Ballester.

**Poboación á que vai dirixida:** nais e pais con fillas/os en primaria ou secundaria.

**Inscricións:** no teléfono [886 124 816](tel:886124816) ou no enderezo [benestarsocial@concellodebueu.gal](mailto:benestarsocial@concellodebueu.gal)

### Caldas de Reis

#### Mércores 29

**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 Saúde para Cidadáns.

**Hora:** de 16:30 a 20:00 horas

**Lugar:** Fogar do Maior do Concello de Caldas de Reis.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

**Inscricións:** [Actividades Formativas](#)



### Cerdedo-Cotobade

**Sábado 16**

#### Andaina de Orientación

**Descrición:** andaina circular incluída no programa Andainas 2026, cuxo obxectivo é fomentar hábitos saudables, o respecto polo medio natural e o coñecemento do territorio.

**Organizado por:** Concello de Cerdedo-Cotobade.

**Hora:** a consultar na inscrición.

**Lugar:** Carballedo.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

**Inscricións:** de forma presencial no Concello ou no teléfono [660 708 902](tel:660708902)

### Cuntis

**Sábado 9**

#### II Andaina 50KM Vila de Cuntis

**Descrición:** evento deportivo dividido en categorías por distancias a percorrer, longa 50km, media 25km e curta 15km.

**Organizado por:** Federación Galega de Montañismo (FGM).

**Hora:** 09:00 horas.

**Lugar:** Praza da Constitución.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en boas condicións físicas.

**Inscricións:**

[II Andaina 50KM Vila de Cuntis.](#)

**Domingo 10**

#### XII Trail Vila de Cuntis - G3

**Descrición:** evento deportivo dividido en categorías por distancias a percorrer 21km, 15km e 10km. Tamén hai a opción da andaina de 10km.

**Organizado por:** Club de Montaña Xesteiras.

**Hora:** a partir das 10:00 horas.

**Lugar:** comprobar punto de saída segundo a categoría.

**Poboación á que vai dirixida:** nados a partir do ano 2011.

**Inscricións:**

[Xii Trail Vila de Cuntis - G3 - Carreiras Galegas](#)



### 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 xestionáanse 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 xestionáanse 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.

### O Grove

#### Domingo 17

##### Media Maratón Entre Rías

**Descrición:** evento deportivo con varias categorías divididas por idades e distancias a percorrer.

**Organizador por:** Concellos do Grove e Sanxenxo.

**Hora:** consultar segundo a categoría.

**Lugar:** consultar segundo a categoría.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

**Inscricións:**

[Media Maratón Entre Rías](#)



### Poio

#### Do 4 ao 19 de xuño

##### **Camiña e conecta**

**Descrición:** programa de 8 semanas onde se realizará unha andaina semanal, pensada para xerar o hábito de realizar actividade física. Realizarase os luns saíndo de Campelo, mércores de Raxó e venres dende A Seca.

**Organizado por:** Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) coa colaboración do Concello de Poio.

**Hora:** de 10:00 a 11:00 horas.

**Lugar:** Locais Municipais.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación maiores de 55 anos.

**Inscricións:** en alcaldía de Poio ou no teléfono [986 770 001](tel:986770001)

#### Os días 4, 7 e 8

##### **Almorzo saudables**

**Descrición:** obradoiro sobre como realizar un almorzo saudable e equilibrado, dando conceptos básicos sobre alimentación. Realizarase o luns no Local Municipal Campelo, o xoves no Centro cultural Xaime Illa (Raxó) e o venres Local Municipal de Reiboa A Seca.

**Organizado por:** REGAPS coa colaboración do Concello de Poio.

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

**Lugar:** Locais Municipais.

**Poboación á que vai dirixida:** maiores de 55 anos.

**Inscricións:** en alcaldía de Poio ou no teléfono [986 770 001](tel:986770001)

#### Mércores 6

##### **Hixiene do Sono Ucha e A Seca**

**Descrición:** sesión informativa sobre Hixiene do Sono. Explícanse conceptos básicos e presentaranse ferramentas útiles.

**Organizado por:** REGAPS coa colaboración do Concello de Poio.

**Hora:** as 10:00 horas Local Municipal de Ucha, as 11:30 horas Local Municipal de Reiboa A Seca.

**Lugar:** Locais Municipais.

**Poboación á que vai dirixida:** maiores de 55 anos.

**Inscricións:** en alcaldía de Poio ou no teléfono [986 770 001](tel:986770001)



### Poio

#### Mércores 13

##### Hixiene do Sono en Vilariño e Campelo

**Descrición:** sesión informativa sobre Hixiene do Sono. Explícanse conceptos básicos e presentaranse ferramentas útiles.

**Organizado por:** REGAPS coa colaboración do Concello de Poio.

**Hora:** as 10:00 horas Casa Social de Vilariño, as 11:30 horas Local Municipal de Campelo.

**Lugar:** Locais Municipais.

**Poboación á que vai dirixida:** maiores de 55 anos.

**Inscricións:** en alcaldía de Poio ou no teléfono 986 770 001

#### Mércores 20

##### Hixiene do Sono en San Salvador

**Descrición:** sesión informativa sobre Hixiene do Sono. Explícanse conceptos básicos e presentaranse ferramentas útiles.

**Organizado por:** REGAPS coa colaboración do Concello de Poio.

**Hora:** 12:00 horas.

**Lugar:** Casa Rosa.

**Poboación á que vai dirixida:** maiores de 55 anos.

**Inscricións:** en alcaldía de Poio ou no teléfono 986 770 001

#### Domingo 24

##### XXXVII Maratón de Fátima - Campelo

**Descrición:** proba deportiva de 7,5km dividida en categorías por grupos de idade e distancias a percorres.

**Organizado por:** Concello de Poio.

**Hora:** dende as 10:00 horas.

**Lugar:** Praza da Granxa, Campelo.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

**Inscricións:**

[Xxxvii Maratón de Fátima - Campelo](#)



### Ponte Caldelas

#### Sábado 16

##### CAN Tech

**Descrición:** programa para traballar o benestar emocional a través do contacto con cans abandonados, combinando habilidades dixitais, educación emocional e amor perruno. Mais información por whatsapp no [610 602 012](tel:610602012)

**Organizado por:** Protectora de animais do Morrazo.

**Hora:** de 10:30 a 11:30 horas ou de 11:30 a 12:30 horas.

**Lugar:** Casa do Pobo de Anceu.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación maiores de 55 anos.

**Inscripcións:** [CanTech](#)

#### Os martes 5, 12 e 19

##### Camiña e conecta

**Descrición:** programa de 8 semanas onde se realizará unha andaina semanal, incorporando consellos sobre estilos de vida saudables. Actividade pensada para xerar o hábito de realizar actividade física.

**Organizado por:** REGAPS coa colaboración do Concello de Ponte Caldelas.

**Hora:** de 10:00 a 11:30 horas.

**Lugar:** Casa da Cultura.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación maiores de 55 anos.

**Inscripcións:** en alcaldía de Ponte Caldelas ou no teléfono [986 750 013](tel:986750013) ext-2.

### 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)



### Pontevedra

#### Domingo 10

##### **PonteAndada A Parda – Cabanas**

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

**Organizador por:** Concello de Pontevedra e Naturgaliza.

**Hora:** 9:30 horas.

**Lugar:** Parque Damián (A Parda).

**Poboación á que vai dirixida:** en xeral.

**Inscricións:** ten un custo de 2€ para o seguro. No teléfono [625 482 636](tel:625482636), na tenda "Naturcamiña" ou no correo electrónico [ponteandadas@gmail.com](mailto:ponteandadas@gmail.com)

#### Sábado 23

##### **Carreira da Muller 2026**

**Descrición:** evento deportivo de 5km que se pode facer andando ou correndo.

**Organizador por:** Diario de Pontevedra e Agrupación Deportiva HQR.

**Hora:** 21:30 horas.

**Lugar:** Paseo Antonio Odriozola.

**Poboación á que vai dirixida:** mulleres en xeral.

**Inscricións:**

[V Carrera de la Mujer Pontevedra](#)

#### Domingo 31

##### **PonteAndada Marcón**

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

**Organizador por:** Concello de Pontevedra e Naturgaliza.

**Hora:** 9:30 horas.

**Lugar:** Casa da Cultura de Marcón.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

**Inscricións:** ten un custo de 2€ para o seguro. No teléfono [625 482 636](tel:625482636), na tenda "Naturcamiña" ou no correo electrónico [ponteandadas@gmail.com](mailto:ponteandadas@gmail.com)



### Portas

**Domingo 10**

#### II Andaina Solidaria Portas "Pasiño a Pasiño"

**Descrición:** andaina solidaria cun roteiro principal de 5 km, pero pódese ampliar ata os 7 km, cun tramo extra de dificultade media. Ao rematar haberá festa para todas as idades.

**Organizador por:** Concello de Portas.

**Hora:** 10:30 horas.

**Lugar:** Azucreira de Portas.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

**Inscripcións:** [Andaina Solidaria Portas "pasiño a Pasiño" - Carreiras Galegas](#)

### Sanxenxo

**Domingo 17**

#### Media Maratón Entre Rías

**Descrición:** evento deportivo con varias categorías divididas por idades e distancias a percorrer.

**Organizador por:** Concellos do Grove e Sanxenxo.

**Hora:** consultar segundo a categoría.

**Lugar:** consultar segundo a categoría.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

**Inscripcións:** [Media Maratón Entre Rías](#)

### Vilanova de Arousa

**Luns e mércores**

#### Andainas saudables

**Descrición:** andainas semanais dunha hora de duración de dificultade baixa.

**Organizado por:** Centro de Saúde de Vilanova de Arousa.

**Hora:** de 10:00 a 11:00 horas.

**Lugar:** Praza dos Olmos.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

**Inscripcións:** Centro de Saúde de Vilanova de Arousa.



### En liña

#### Martes 12

##### Aprende a vivir o presente con prácticas Zen

**Descrición:** clase pensada para incorporar a calma e a atención plena no día a día a través de exercicios sinxelos inspirados na filosofía Zen. Explicaranse principios básicos e aprenderás a identificar momentos nos que podes aplicar este enfoque.

**Organizado por:** Canal Sénior.

**Hora:** 10:30 horas.

**Lugar:** en liña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación sénior.

**Inscricións:**

[Aprende a vivir o presente con prácticas Zen](#)

#### Mércores 13

##### Que son os superalimentos? Coñece os seus beneficios

**Descrición:** os chamados “superalimentos”, alimentos con alta densidade nutricional, adoitan asociarse a propiedades beneficiosas para a saúde, pero é importante saber que achegan realmente e evitar confusións ou expectativas pouca realistas.

**Organizado por:** Canal Sénior.

**Hora:** 10:30 horas.

**Lugar:** en liña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación sénior.

**Inscricións:** [¿Que son os superalimentos?](#)

#### Mércores 27

##### Taller de ioga, nutrición e hábitos para a tensión e a ansiedade

**Descrición:** taller práctico para a xestión da tensión e a ansiedade, combinando ferramentas de ioga, principios de alimentación saudable e hábitos saudables. Aprenderanse técnicas para mellorar o benestar físico e emocional.

**Organizador por:** UNED Pontevedra.

**Hora:** 17:00 a 20:30 horas.

**Lugar:** en liña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

**Inscricións:** [Taller de ioga, nutrición e hábitos saudables](#)