



A Baña

Domingo 3

II Carreira Popular Concello da Baña

Descrición: carreira con 2 distancias a percorrer, unha de 5 km e outra de 10 km. Tamén inclúe probas escolares que van dende os 100 m aos 2,4 km.

Organizado por: o Concello da Baña.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: saída e meta na Praza do Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 29 de abril en

[II Carreira Popular Concello da Baña](#)

A Estrada

Xoves 21

Fisioterapia no maior

Descrición: curso presencial co obxectivo de promover o mantemento da mobilidade e a autonomía das persoas maiores a través do coñecemento e práctica de exercicios sinxelos e coidados básicos aplicables no fogar.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Centro de Día da Estrada.

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

Inscripcións: ata o 21 de maio en [Actividades](#)

Agolada

Xoves 7

De Igual a Igual, Envellecemento en Igualdade

Descrición: xornadas de mobilidade corporal.

Organizado por: o Concello de Agolada.

Hora: ás 17:00 horas.

Lugar: Casa de Cultura de Agolada.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscripcións: no [986 788 062](tel:986788062) ou no Concello de Agolada.



Agolada

Xoves 14, 21 e 28

De Igual a Igual, Envellecemento en Igualdade

Descrición: xornadas de alfabetización dixital.

Organizado por: o Concello de Agolada.

Hora: ás 17:00 horas.

Lugar: Casa de Cultura de Agolada.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscripcións: no [986 788 062](tel:986788062) ou no Concello de Agolada.

A Pobra do Caramiñal

Domingo 24

X Andaina Solidaria Congalsa

Descrición: ruta de 10 km, cunha duración aproximada de 2 horas.

Organizado por: Congalsa.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: saída dende a Praza Segundo Durán.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 21 de maio en

[X Andaina Solidaria Congalsa](#)

Arzúa

Domingo 24

II Marcha Cicloturista BTT: Arzúa Destino Verde

Descrición: marcha cicloturista con 3 distancias a percorrer; ruta longa de 70 km, ruta media de 49 km e ruta curta de 32 km.

Organizado por: o Concello de Arzúa.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: saída dende o Campo da Festa de Santa María, a carón do polideportivo.

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

Inscripcións: en

[II Marcha Cicloturista: Arzúa Destino Verde](#)



Boiro

Venres 29

Andaina Saudable

Descrición: andaina que parte do Centro de Saúde de Boiro, onde os participantes irán acompañados de persoal do centro (enfermeira, EfyC, matrona, médica, farmacéutica, fisioterapeuta e Tcae). A ruta a seguir será do "CS de Boiro – O Saltillo – Paseo de Barraña – Pazo de Goiáns".

Organizado por: o Centro de Saúde de Boiro.

Hora: de 09:45 a 12:00 horas.

Lugar: saída dende o Centro de Saúde de Boiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: sen inscrición previa.

Boqueixón

Martes 19

Estilos de vida saudables - Mindfulness

Descrición: curso presencial co obxectivo de coñecer a importancia do estilo de vida (ocio) no benestar persoal e mantemento do contacto directo da persoa co entorno.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: local social da parroquia de Vigo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 19 de maio en [Actividades](#)

Brión

Sábado 23

XI Andaina Terras de Altamira

Descrición: o percorrido da proba terá tres distancias, podendo escoller entre 16 km, 33 km ou 50 km segundo o nivel de esixencia física de cada participante.

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

Hora: ás 09:00 horas.

Lugar: saída dende os arredores da Carballeira de Santa Minia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 20 de maio en [andaina terras de altamira](#)



Dodro

Sábado 9

Programa de Sendeirismo 2026 – Ruta da Auga de Guitiriz (Lugo)

Descrición: ruta de sendeirismo de 19,5 km, de dificultade baixa, cunha duración de 4 horas e 30 minutos.

Organizado por: o Concello de Dodro.

Hora: ás 07:00 horas.

Lugar: saída en autocar dende o Pavillón Polideportivo Municipal de Dodro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral (menores de 16 acompañados dunha persoa maior de idade).

Inscricións: no Departamento de Deportes (Pavillón Polideportivo Municipal de Dodro).

Sábado 23

Programa de Sendeirismo 2026 – Ruta do Xabriña (Pontevedra)

Descrición: ruta de sendeirismo de 17 km, de dificultade media, cunha duración de 4 horas e 30 minutos.

Organizado por: o Concello de Dodro.

Hora: ás 07:00 horas.

Lugar: saída en autocar dende o Pavillón Polideportivo Municipal de Dodro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral (menores de 16 acompañados dunha persoa maior de idade).

Inscricións: no Departamento de Deportes (Pavillón Polideportivo Municipal de Dodro).

Frades

Venres 1

XI Carreira Pedestre Popular Concello de Frades

Descrición: carreira cun percorrido de 8,6 km; existindo distancias inferiores para os menores, que van dende os 300 m aos 3 km.

Organizado por: o Concello de Frades.

Hora: a partir das 10:00 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 29 de abril en [XI Carreira Pedestre](#)



Mazaricos

Domingo 10

IX Carreira Pedestre Concello de Mazaricos

Descrición: carreira composta de varias probas onde percorrer diferentes distancias; 3 km contra o cancro, a absoluta de 10 km e circuítos con percorridos menores.

Organizado por: o Concello de Mazaricos.

Hora: a partir das 10:30 horas.

Lugar: Campo da Feira, A Picota.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 5 de maio en [IX Carreira Pedestre Mazaricos](#)

Domingo 31

IX BTT os Picos de Mazaricos

Descrición: proba cronometrada non competitiva cunha dificultade media-baixa, apta para afeccionados/as. Haberá dúas rutas, unha longa de 50 km e outra máis curta de 40 km.

Organizado por: o Concello de Mazaricos.

Hora: saída ás 09:30 horas.

Lugar: saída dende a Praza da Picota.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [IX BTT os Picos de Mazaricos](#)

Muros

Martes 5

Coidados no fogar

Descrición: curso presencial co obxectivo de proporcionar aos coidadores, familiares e pacientes as habilidades e coñecementos precisos para mellorar a calidade de vida no ámbito familiar.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Centro Sociocomunitario de Muros.

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

Inscricións: ata o 5 de maio en [Actividades](#)



Muros

Domingo 17

VII BTT de Esteiro

Descrición: marcha cicloturista cun percorrido aproximado de 45 km, de dificultade física e técnica media-alta e un percorrido alternativo curto, de 34 km, de dificultade física e técnica media. Ambas non serán competitivas.

Organizado por: o Club Os Saltarrejos.

Hora: a partir das 09:00 horas.

Lugar: o percorrido da proba transcorre maiormente por camiños ou pistas rurais e forestais dos Concellos de Muros e Outes. Saída dende a área recreativa do Artón.

Poboación á que vai dirixida: dos 14 anos aos 69 anos.

Inscricións: ata o 14 de maio en [VII BTT de Esteiro](#)

Martes 19

Obradoiro de alimentación saudable

Descrición: curso presencial co obxectivo de adquirir coñecementos sobre alimentación que se poidan implementar na vida diaria. Coñecer os beneficios dunha boa alimentación.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Centro Sociocomunitario de Muros.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 19 de maio en

[Actividades Formativas](#)

Ordes

Domingo 24

XXIX Carreira Popular Concello de Ordes

Descrición: carreira popular con diferentes percorridos e distancias en función da idade, sendo o máis longo de 8,5 km.

Organizado por: o Concello de Ordes.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: saída dende a Alameda de Ordes.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 20 de maio en [XXIX Carreira Popular Concello de Ordes](#)



Pontecesures

Luns 11

O documento de instrucións previas

Descrición: curso presencial co obxectivo de mellorar a información e comprensión das instrucións previas por parte dos pacientes, familiares e cidadáns en xeral.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: aula semisoto do Concello de Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 11 de maio en [Actividades Formativas](#)

Luns 18

Mobilización e coidados de persoas dependentes

Descrición: curso presencial co obxectivo de dotar de habilidades aos coidadores de maiores en mobilización, cambios posturais e hixiene postural.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: aula semisoto do Concello de Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

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

Porto do Son

Todos os venres

Paseos Saudables en Porto do Son

Descrición: andaina de dificultade baixa, de 3,5 km, aproximados, polas contornas do municipio. En caso de chuvia, realízase unha táboa de exercicios no interior do local.

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.

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



Porto do Son

Todos os venres

Paseos Saudables en Portosín

Descrición: andaina de dificultade baixa, de entre 4 e 6 km, aproximados, polas contornas da parroquia. En caso de chuva, realízase unha táboa de exercicios no interior do local.

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

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: punto de encontro na Casa da Cultura de Portosín.

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.

Xoves 7

Programa de Benestar Emocional

Descrición: programa semanal con sesións teóricas e prácticas nas que se ensinarán técnicas e estratexias que favorezan o benestar emocional na vida cotiá.

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

Hora: ás 10:30 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral; especialmente persoas maiores de 50 anos.

Inscricións: máis información no Departamento de Deportes de Porto do Son, no teléfono **981 767 589** ou a través de deportesdoson@gmail.com

Venres 15

Almorzos Saudables en Portosín

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: Casa da Cultura de Portosín.

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.



Porto do Son

Venres 29

Almorzos Saudables en Porto do Son

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

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

Hora: ás 11:30 horas.

Lugar: local 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

Sábado 16

O Camiño dos Faros

Descrición: saída para realizar unha das etapas do Camiño dos Faros de 22 km, cunha dificultade moderada-alta.

Organizado por: S.D. Barbantia Roda, coa colaboración do Concello de Rianxo.

Hora: ás 07:00 horas.

Lugar: saída da estación de autobuses de Rianxo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 13 de maio en [O Camiño dos Faros](#)

Ribeira

Xoves 7

Obradoiro Coidando ao Coidador

Descrición: curso presencial co obxectivo de formar aos coidadores e familiares en habilidades que lles axuden a mellorar a calidade dos coidados que proporcionan, así como o uso de axudas técnicas que lle faciliten a súa labor. Previr o síndrome do coidador e a codependencia nos familiares e coidadores.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Centro Cultural Lustre Rivas.

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

Inscricións: ata o 7 de maio en [Actividades Formativas](#)



Ribeira

Domingo 10

XII Carreira pola Diversidade

Descrición: proba con circuíto urbano con 2 modalidades da carreira (absoluta mixta e inclusiva), ambas co mesmo percorrido de 5 km de distancia; ademais dunha modalidade lúdica con ou sen mascotas, de 2,5 km de distancia.

Organizado por: a 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 5 de maio en

[XII Carrera pola Diversidade](#)

Xoves 14

Estilos de Vida Saudables - Mindfulness

Descrición: curso presencial co obxectivo de coñecer a importancia do estilo de vida (ocio) no benestar persoal e mantemento do contacto directo da persoa co entorno.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Centro Cultural Lustre Rivas.

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

Inscricións: ata o 14 de maio en [Actividades Formativas](#)

Domingo 17

XXI Carreira Popular "Virxe da Guía"

Descrición: carreira popular de 7 km de distancia; tamén haberá probas escolares.

Organizado por: AAVV de Carreira coa colaboración do Concello de Ribeira.

Hora: a partir das 10:30 horas.

Lugar: saída dende o Campo da Festa de Carreira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 14 de maio en [XXI Carreira Popular Virxe da Guía](#)



Ribeira

Xoves 21

Obradoiro de musicoterapia

Descrición: curso presencial co obxectivo de previr e axudar a incrementar/restablecer a saúde física e mental a través da música. Promover o mantemento cognitivo, social, motriz e emocional. Conseguir benestar, tranquilidade e sentimentos positivos de autorealización, así mesmo beneficiarse a nivel cognitivo e motor.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Centro Cultural Lustre Rivas.

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

Inscripcións: ata o 21 de maio en [Actividades](#)

Xoves 28

Coidados no fogar

Descrición: curso presencial co obxectivo de proporcionar aos coidadores, familiares e pacientes as habilidades e coñecementos necesarios para mellorar a calidade de vida no ámbito familiar. Fomentar a autonomía a todos os membros da familia.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Centro Cultural Lustre Rivas.

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

Inscripcións: ata o 28 de maio en [Actividades Formativas](#)

Rois

Domingo 17

VII Andaina de Santo Isidro Letras Galegas

Descrición: ruta de 11 km que combina natureza, cultura e participación nunha xornada pensada para gozar en comunidade.

Organizado por: o Concello de Rois.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: saída dende o pavillón de Urdilde.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 13 de maio [VII Andaina de Santo Isidro Letras Galegas](#)



Santa Comba

Domingo 3

Andaina Solidaria contra o Cancro

Descrición: o percorrido ten como obxectivo apoiar e visibilizar a importancia da loita contra esta enfermidade, nun ambiente de convivencia e solidariedade.

Organizado por: o Concello de Santa Comba.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: saída dende a Casa de Cultura de Santa Comba.

Poboación á que vai dirixida: público en xeral.

Inscripcións: aberta a toda a veciñanza, sen inscrición previa.

Santiago de Compostela

Todos os martes

Camiña e Conecta en San Xoán de Fecha

Descrición: paseos saudables dunha hora de duración polas contornas de San Xoán de Fecha; 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 Santiago.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: saída dende o Edificio Multiusos de San Xoán de Fecha.

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

Inscripcións: no enderezo electrónico mposeo@santiagodecompostela.gal

Todos os mércores

Camiña e Conecta en Sabugueira

Descrición: paseos saudables dunha hora de duración polas contornas de Sabugueira; 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 Santiago.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: saída dende o Centro Sociocultural de Lavacolla.

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

Inscripcións: no enderezo electrónico mposeo@santiagodecompostela.gal



Santiago de Compostela

Martes 5 e 19

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, maiores 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.

Venres 8

Sesión formativa “Atención médica a persoas adultas coa síndrome de Down”

Descrición: xornada formativa na que o Dr. Fernando Moldenhauer, responsable da Unidade de atención a adultos coa síndrome de Down do Hospital Universitario da Princesa (Madrid), falará sobre o seguimento da saúde das persoas adultas coa síndrome de Down.

Organizado por: Federación Down Galicia.

Hora: de 17:00 a 20:00 horas.

Lugar: Edificio CERSIA.

Poboación á que vai dirixida: profesionais sanitarios de atención primaria e servizos hospitalarios do Sistema Público de Saúde de Galicia e do ámbito da sanidade privada, así como aqueles que traballen en entidades sociosanitarias.

Inscripcións: ata o 6 de maio en [Atención médica](#).

Xoves 14

Coidados no fogar no Alzheimer o espazo doméstico

Descrición: curso presencial co obxectivo de promover a adaptación do espazo doméstico e a adquisición de estratexias de coidado que favorezan a seguridade, autonomía e benestar das persoas con Alzheimer no fogar.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 17:00 a 19:00 horas.

Lugar: centro AGADEA LAB de Santiago de Compostela.

Poboación á que vai dirixida: pacientes, familiares e persoas coidadoras de persoas dependentes e a cidadanía en xeral.

Inscripcións: ata o 14 de maio en [Actividades Formativas](#).



Santiago de Compostela

Domingo 17

Carreira Camiño das Letras

Descrición: proba absoluta que partirá dende o Pico Sacro, seguindo o Camiño do Sueste, ata a Cidade da Cultura cun percorrido de 15 km. A maiores desta proba farase unha carreira de 5 km no entorno da Cidade da Cultura, ofrecendo as dúas alternativas a tódolos/as participantes. Tamén contarase con carreiras para as distintas categorías infantís e xuvenís de sub6 a sub16.

Organizado por: Xurdir Eventos.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: a proba de 15 km sae dende o Pico Sacro e o resto realizaranse na contorna da Cidade da Cultura.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

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

Xoves 21

Estratexias para motivar o cambio de conduta

Descrición: formación orientada a dotar de ferramentas prácticas que favorezan a adherencia, o autocoidado e a participación activa das persoas con enfermidade renal crónica.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 16:30 a 18:30 horas.

Lugar: aula do CABES.

Poboación á que vai dirixida: membros do equipo técnico, xuntas directivas e voluntariado da Federación Alcer Galicia.

Inscricións: ata o 21 de maio en [Actividades Formativas](#)

Sábado 30

X Carreira Nocturna SantYaGo 10K 2026

Descrición: circuito nocturno pola zona vella da cidade de 10 km.

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

Hora: a partir das 22:00 horas.

Lugar: saída dende a rúa de San Francisco e meta na Praza do Obradoiro.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 18 anos.

Inscricións: ata o 27 de maio en [SantYaGo10K](#)



Santiso

Sábado 30

Cross de Santiso

Descrición: inclúe diferentes probas, unha andaina de 7 km e unha carreira absoluta de 14 km; con percorridos de distancias menores, segundo a categoría dos participantes.

Organizado por: a Asociación cultural e deportiva Abeancos en colaboración co Concello de Santiso.

Hora: a partir das 16:30 horas.

Lugar: a saída e chegada das probas serán no campo da festa de Visantoña.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscripcións: ata o 16 de maio en [Cross Santis](#)

Serra de Outes

Domingo 10

Coñece o noso Patrimonio - Rutas de Primavera 2026 – Historia apícola no Val do Donas

Descrición: ruta cultural de 7 km, de dificultade media, para coñecer o patrimonio da man dun experto.

Organizado por: o Concello de Outes.

Hora: ás 09:00 horas.

Lugar: saída dende a Capela de San Adrián.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: dende o 4 de maio en [Ciclo de andainas "Coñece o noso Patrimonio"](#)

Domingo 17

XVII Carreira Pedestre de Outes

Descrición: carreira pedestre onde percorrer varias distancias segundo a idade dos participantes, cun máximo de 10 km.

Organizado por: o Concello de Outes.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: saída e chegada da Praza de Galicia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, dende chupete a veterán.

Inscripcións: ata o 12 de maio en [XVII Carreira Pedestre de Outes](#)



Serra de Outes

Domingo 24

Coñece o noso Patrimonio - Rutas de Primavera 2026 – Historia ás beiras do Río Bendimón

Descrición: ruta cultural de 7 km, de dificultade media, para coñecer o patrimonio da man dun experto.

Organizado por: o Concello de Outes.

Hora: ás 09:00 horas.

Lugar: saída dende o aparcamento da Igrexa de Roo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: dende o 18 de maio en [Ciclo de andainas "Coñece o noso Patrimonio"](#)

Silleda

Todos os luns e mércores (ata Xuño)

Silleda Camiña

Descrición: programa municipal de roteiros biosaudables con rutas guiadas, para fomentar hábitos saudables, desprazamentos a pé e tamén o coñecemento de espazos turísticos.

Organizado por: o Concello de Silleda.

Hora: ás 17:00 horas.

Lugar: saída dende o pavillón municipal César G. Fares.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no Concello de Silleda (departamento de Deportes), no teléfono **986 580 000** ou remitir un correo cos datos a info@silleda.gal

Silleda MoveMente

Descrición: programa municipal de exercicio ao aire libre en distintos espazos públicos.

Organizado por: o Concello de Silleda

Hora: ás 19:00 horas.

Lugar: Silleda.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: anotarse no Concello ou chamar ao **650 95 38 72**, ou enviar un correo a deportes@silleda.gal, indicando nome, idade e número teléfono de contacto.



Teo

Domingo 10

XIII Carreira Pedestre A Batalla de Cacheiras

Descrición: carreira onde percorrer 10 km. Tamén haberá probas escolares onde as distancias van dende os 150 m aos 2,8 km, segundo a idade dos participantes.

Organizado por: o Concello de Teo.

Hora: a partir das 10:30 horas (probas escolares) e das 12:00 horas (proba absoluta).

Lugar: saída da proba absoluta na reitoral de Bamonde. As probas escolares disputaranse no aparcadoiro do cemiterio de Cacheiras.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 6 de maio en [eventos](#)

Touro

Domingo 3

Touro/Camiño de Santiago por etapas/Etapa Arzúa – O Pino

Descrición: 4ª etapa do Camiño de Santiago de 19,3 km.

Organizado por: o Concello de Touro.

Hora: saída ás 08:30 horas.

Lugar: saída dende o Concello de Touro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata unha semana antes, a través da páxina web, por teléfono (981 504 029) ou de xeito presencial no departamento de deportes do Concello de Touro.

Domingo 10

Touro/Camiño de Santiago por etapas/Etapa O Pino - Santiago

Descrición: última etapa do Camiño de Santiago de 19,4 km.

Organizado por: o Concello de Touro.

Hora: saída ás 08:30 horas.

Lugar: saída dende o Concello de Touro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscricións: ata unha semana antes, a través da páxina web, por teléfono (981 504 029) ou de xeito presencial no departamento de deportes do Concello de Touro.



Touro

Domingo 24

Touro Anda 2026 – Ruta Monte Pindo

Descrición: ruta de 11 km, de dificultade media-alta, cunha duración de 5 horas aproximadas.

Organizado por: o Concello de Touro.

Hora: saída ás 08:00 horas.

Lugar: saída dende o Concello de Touro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata unha semana antes, a través da páxina web, por teléfono (981 504 029) ou de xeito presencial no departamento de deportes do Concello de Touro.

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.

Todos os martes

Envellecemento Activo - Envellecer con sentidoño

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.



Valga

Todos os mércores

Envellecemento Activo - Valga a vida

Descrición: obradoiros 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: obradoiros 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 3

XV BTT Cicloturista da Camelia polo Val do Ulla

Descrición: ruta BTT con 2 percorridos; unha ruta longa de 62 km e unha ruta curta de 40 km.

Organizado por: o Concello de Vedra coa colaboración do Club Ribadoulla Cicloescusa.

Hora: ás 09:00 horas.

Lugar: saída no velódromo de Vedra.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 17 anos.

Inscricións: ata o 27 de abril en

[XV Cicloturista da Camelia polo Val do Ulla](#)



Vedra

Martes 12

Disfaxia en persoas enfermas de Alzheimer e outras demencias

Descrición: curso presencial co obxectivo de proporcionar aos cuidadores os coñecementos básicos sobre a disfaxia, a súa identificación e manexo, así como ferramentas prácticas para garantir unha alimentación segura e adaptada ás persoas con dificultades de deglutición.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 17:00 a 19:00 horas.

Lugar: Centro Sociocultural de Vedra.

Poboación á que vai dirixida: cuidadores e cidadanía en xeral.

Inscripcións: ata o 12 de maio en

[Actividades Formativas](#)

"En liña"

Luns 4

Xogos creativos para soltar o corpo e a mente

Descrición: sesión dunha hora de duración pensada para desconectar da rutina, activar a imaxinación e liberar tensións a través do xogo e o movemento.

Organizado por: FEAGUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscripcións: [Xogos creativos](#)

Martes 12

Aprende a vivir o presente con prácticas Zen

Descrición: sesión dunha hora de duración pensada para incorporar a calma e a atención plena no día a día a través de exercicios sinxelos inspirados na filosofía Zen.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscripcións: [Aprende a vivir o presente](#)



“En liña”

Mércores 13

¿Que son os superalimentos? Coñece os seus beneficios

Descrición: sesión dunha hora de duración onde entender que son os superalimentos para integralos nunha dieta variada e equilibrada.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior

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