



A Rúa

Todos os mércores

Ruta saudable

Descrición: ruta saudable dirixida á poboación xeral, co obxectivo de fomentar a adquisición do hábito da actividade física e promover un estilo de vida activo e saudable.

Organizado por: Asociación Contra o Cancro de Ourense.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: Saída dende O Aguillón (Concello da Rúa).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripción: non require.

A Veiga

Sábado 14

I Andaina e BTT "Senda verde do río Xares"

Descrición: proba deportiva de carácter non competitivo nas modalidades de andaina e BTT. Trátase dun circuíto circular con dúas opcións: andaina de 18 km e ruta longa de 35 km.

Organizado por: Concello de A Veiga

Hora: a partir das 09:30 horas.

Lugar: Praza do Concello da Veiga.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións:

https://eventos.emesports.es/inscripcion/i-andaina-e-btt-senda-verde-do-río-xares/inscripcion_datos/

Barbadás

Domingo 15

III Carreira pola Igualdade

Descrición: carreira pola igualdade e contra a violencia, cun percorrido de 5 km e unha distancia inclusiva de 200 m. As persoas participantes terán dereito a bolsa e camiseta ata esgotar existencias.

Organizado por: Concello de Barbadás.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: saída e chegada Rotonda da Familia, A Valenzá.

Poboación: poboación xeral.

<https://sportmaniacs.com/es/services/inscripcion/iii-carreira-alternativa-barbadas-2026>



O Barco de Valdeorras

Todos os mércores

Ruta saudable

Descrición: ruta saudable dirixida á poboación xeral, co obxectivo de fomentar a adquisición do hábito da actividade física e promover un estilo de vida activo e saudable.

Organizado por: Asociación Contra o Cancro de Ourense.

Hora: 16:15 horas (duración aproximada: 1 hora e 30 min).

Lugar: saída dende Pasarela del Malecón.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscrición: non require.

Martes 10

Día Mundial do Ril

Descrición: mesas informativas para informar á poboación sobre a enfermidade renal crónica as causas, a prevención e todas aquelas inquiredanzas que poida ter a poboación en relación a este tema.

Organizado por: Asociación ALCER Ourense.

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

Lugar: Hospital comarcal do Barco de Valdeorras.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscrición: non require.

Ourense

Todos os xoves

Ruta saudable

Descrición: ruta saudable dirixida á poboación xeral, co obxectivo de fomentar a adquisición do hábito da actividade física e promover un estilo de vida activo e saudable.

Organizado por: Asociación Contra o Cancro de Ourense.

Hora: 10:10 horas (duración aproximada: 1 hora e 30 min).

Lugar: saída dende a Ponte Romana.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscrición: non require.



Todos os mércores

Obradoiro de iniciación á informática

Descrición: obradoiro dirixido a persoas que desexen adquirir coñecementos básicos no uso das novas tecnoloxías.

Organizado por: CSC Pontepelamios e a Asociación voluntarios de informática de Galicia (AVISGAL).

Hora: de 16:00 a 18:00 horas.

Lugar: CSC Pontepelamios, Ourense.

Poboación: poboación maior.

Inscripción: no centro de maneira presencial ou telefónica

Luns 2

Recunchos Salubrízate

Descrición: iniciativa do Servizo Galego de Saúde (SERGAS) para promover hábitos de vida saudables mediante espazos informativos con consellos e actividades sobre alimentación, exercicio e benestar emocional.

Organizado por: Centro de Saúde Novoa Santos.

Hora: 16:30 horas.

Lugar: Liceo Ourense.

Poboación: poboación xeral.

Inscripción: non require.

Martes 3

Obradoiro para pacientes: uso de inhaladores e terapia respiratoria.

Descrición: aprender o uso correcto dos inhaladores e técnicas de terapia respiratoria para mellorar o teu benestar pulmonar e a túa calidade de vida. Sesión práctica e adaptada ás túas necesidades.

Organizado por: Centro de Saúde da Ponte.

Hora: 12:30 horas.

Lugar: Centro de Saúde (sala de xuntas).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripción: non require.



Mércores 4

Obradoiro de Primeiros Auxilios

Descrición: sesión práctica de técnicas básicas para actuar con seguridade ante situacións de emerxencia e axudar a quen o precise.

Organizado por: CSC Pontepelamios e Cruz Vermella.

Hora: de 16:30 a 18:30 horas

Lugar: CSC Pontepelamios, Ourense.

Poboación: poboación maior

Inscrición: no centro de maneira presencial ou telefónica

Mércores 4

Día Mundial da obesidade: Camiña e conecta

Descrición: andaina dirixida á poboación xeral acompañada de mensaxes saudables ao longo do percorrido.

Organizado por: REGAPS (Rede Galega de Promoción á Saúde).

Hora: 10:30 horas.

Lugar: dende o Pavillón dos Remedios.

Poboación: poboación xeral.

Inscrición:

<https://enquisas.xunta.gal/index.php/855872>

Xoves 5

Obradoiro para ler e interpretar as etiquetas dos alimentos

Descrición: aprender a comprender a información nutricional e os ingredientes dos produtos para facer eleccións alimentarias máis saudables e seguras.

Organizado por: Centro de Saúde Mariñamansa

Hora: 18:00 horas.

Lugar: Asociación de Veciños de Barrocás.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscrición: non require.



Venres 6

Recunchos Salubrízate

Descrición: promoción de hábitos de vida saudables mediante espazos informativos con consellos e actividades sobre alimentación, exercicio e benestar emocional.

Organizado por: Centro de saúde Novoa Santos.

Hora: 12:30 horas

Lugar: Radio SER

Poboación: poboación xeral

Inscripción: non require

Domingo 8

VII Carreira da Muller

Descrición: evento deportivo e reivindicativo, promovendo a saúde, a igualdade e a solidariedade entre mulleres. Carreira de 5 km ou inclusiva de 1 km.

Organizado por: Club Rummaniak Box001 Ourense.

Hora: 10:50 horas, carreira inclusiva e ás 11:00 carreira absoluta.

Lugar: Praza Maior de Ourense.

Poboación: poboación xeral.

Inscripción: <https://sportmaniacs.com/es/vii-carreira-de-la-mujer-ourense>

Xoves 12

Día Mundial do Ril

Descrición: mesas informativas para informar á poboación sobre a enfermidade renal crónica, as causas, a prevención e todas aquelas inquiredanzas que poida ter a poboación en relación a este tema.

Organizado por: Asociación ALCER Ourense.

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

Lugar: Complexo Hospitalario de Ourense.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripción: non require.



Martes 17

Obradoiro uso axeitado dos medicamentos

Descrición: aprendizaxe para o uso de medicamentos de forma segura e responsable, doses correctas, posibles efectos secundarios, etc.

Organizado por: CSC Pontepelamios e a Escola Galega de Saúde.

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

Lugar: CSC Pontepelamios, Ourense.

Poboación: poboación maior.

Inscrición: no centro de maneira presencial ou telefónica.

Mércores 18

Obradoiro "como manter unha boa saúde bucodental"

Descrición: aprender hábitos diarios e recomendacións prácticas para coidar dentes e enxivas, previr enfermidades e manter unha correcta hixiene oral en todas as etapas da vida.

Organizado por: Centro de Saúde Mariñamansa.

Hora: 16:30 pm.

Lugar: Parroquia San Pío X.

Poboación: poboación xeral.

Inscrición: non require.

Venres 20

Obradoiro prevención da dor lumbar

Descrición: aprender pautas posturais, exercicios prácticos e hábitos saudables para coidar a túa espalda, reducir molestias e previr lesións no día a día.

Organizado por: Centro de Saúde da Ponte.

Hora: 13:00 horas.

Lugar: Centro de saúde da Ponte (sala de xuntas).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscrición: non require.



Sábado 28

15K Carreira Nocturna

Descrición: proba deportiva de 15 km pola senda do río Miño, con opcións de Mini 15K (5 km) e andaina popular de 12 km. Unha noite para correr e vivir a cidade doutro xeito.

Organizado por: Concello de Ourense.

Hora: ás 18:00 horas 12K Andaina; ás 19:00 horas 15K; e ás 19:15 5K.

Lugar: Ponte Romana.

Poboación: poboación xeral.

Inscrición: <https://15knocturnaourense.com/>

Paderne de Allariz

Domingo 22

VII Trail Paderne de Allariz

Descrición: proba amateur. O percorrido constará de: Trail 25K y Trail 14K.

Organizado por: Centro de Saúde Mariñamansa.

Hora: saída trail 25k ás 09:15 horas e trail 15K ás 10:00 horas.

Lugar: saída e chegada no Polideportivo de Paderne de Allariz.

Poboación: poboación xeral.

Inscrición: <https://sportmaniacs.com/es/servicios/inscription/vii-trail-paderne-de-allariz>

Verín

Mércores 11

Día Mundial do Ril

Descrición: mesas creadas para informar á poboación sobre a enfermidade renal crónica, as causas, a prevención e todas aquelas inquiredanzas que poida ter a poboación en relación a este tema.

Organizado por: Asociación ALCER Ourense.

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

Lugar: Hospital comarcal de Verín.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscrición: non require.



Domingo 29

Andaina e Trail Pozo do Demo

Descrición: evento deportivo que promete ser unha xornada de deporte, comunidade e posta en valor do Pozo do Demo. Trail de 15 kilómetros e andaina popular.

Organizado por: Concello de Verín e empresas locais.

Hora: 09:30 horas.

Lugar: saída Pavillón de Deportes de Verín.

Poboación: poboación xeral.

Inscrición: [Trail Pozo do Demo - inscricións](#)