



Bueu

Luns 9

Programa Protego: Camiñando cara o cambio

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

Luns 23

Programa Protego: Falando enténdese a xente. Habilidades de comunicación

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

Caldas de Reis

Venres 6

Estilos de vida saudables - Mindfulness

Descrición: sesión informativa sobre estilos de vida saudables e calidade de vida: actividade física, alimentación saudable, benestar emocional, sono e adiccións. Falarase de técnicas para mellorar a atención como mindfulness ou meditación.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Fogar do maior do Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [Actividades Formativas](#)



Caldas de Reis

Domingo 8

Andaina pola igualdade

Descrición: andaina do día Internacional da muller con percorrido circular de 10km e dificultade baixa

Organizado por: Concello de Caldas de Reis.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: paseo Román López.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: no teléfono [625 482 636](tel:625482636) ou no enderezo inscripcionesnатурgaliza@gmail.com

Domingo 15

III Trail Laxe dos Bolos 2026

Descrición: proba deportiva que oferta a opción de camiñata cun percorrido de 12km.

Organizado por: Concello de Caldas de Reis.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: Praza do Camiño Portugués.

Poboación á que vai dirixida: poboación a partir de 10 anos.

Inscricións: [Iii Trail Laxe Dos Bolos 2026 - 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 se xestionan 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.



Marín

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 se xestionan 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.

Mércores do 4 ao 15 de abril

Achegamento as novas tecnoloxías

Descrición: obradoiro para aprender o uso das novas tecnoloxías para desenvolverse na vida diaria e ser coñecedores tanto das utilidades e beneficios como dos perigos e limitacións do seu uso.

Organizado por: Centro de Atención a Persoas Maiores de Marín.

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

Lugar: Museo Municipal Manuel Torres.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións: no teléfono **636 578 034** chamando ou mandando unha mensaxe.

Domingo 15

XI Andaina Montes e Praias de Marín

Descrición: andaina con modalidade popular, cunha distancia de 15km, e modalidade deportiva, cun percorrido de 25km.

Organizado por: Asociación Española Contra o Cancro de Marín.

Hora: 09:00 horas.

Lugar: Alameda de Marín.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: [XI Andaina, Montes e praias de Marín en marcha contra o Cancro. Inscripciones e info – Sportmaniacs](#)



Meaño

Luns 2, 9, 16

@s nos@s maiores mellor acompañad@s

Descrición: taller para promover o emprego das TICs en persoas maiores: caixeiro automático, máquina de quendas, teléfono móbil/ Smartphone, App do Sergas/ Chave 365.

Organizado por: Fundación Amigos de Galicia.

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

Lugar: Casa da Cultura de Meaño.

Poboación á que vai dirixida: poboación senior.

Inscripcións: en Servizos Sociais do Concello ou no [638 603 837](tel:638603837)

Domingo 15

Andaina pola igualdade

Descrición: andaina do día Internacional da muller con percorrido circular de dificultade media.

Organizado por: Concello Meaño.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: Praza de Simes.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: [Día Internacional da muller – Concello de Meaño](#)

Meis

Domingo 8

V Andaina Solidaria do 8M

Descrición: andainas solidaria a favor de ADICAM. Percorrido de 7.5km cunha dificultade media.

Organizado por: Concello de Meis.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: Centro Social de San Martiño.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: [Magmasports V ANDAINA SOLIDARIA DO 8M](#)



O Grove

Domingo 8

Andaina Día Internacional da Muller

Descrición: con motivo do Día Internacional dá Muller o Concello do Grove organiza unha andaina circular. Previamente realizarase a lectura do manifesto.

Organizado por: Concello do Grove.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: saída da Praza do Corgo.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: non é necesario

Poio

Luns 2, 9, 16 e 23

Taller de memoria

Descrición: taller de memoria.

Organizado por: Concello de Poio.

Hora: de 16:30 a 18:00 horas.

Lugar: Aula CeMit de Poio.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscripcións: no enderezo cemit.poio@xunta.gal ou no teléfono **986 770 001 (Ext. 1321)**

Ponte Caldelas

Sábado 7

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**

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](#)



Ponte Caldelas

Os martes do 17 ao 19 de maio

Camiña e conecta

Descrición: Programa que promove a actividade física mediante andainas pola contorna, incorporando consellos sobre estilos de vida saudables como a alimentación ou o benestar emocional.

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

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

Lugar: praza Chan da Barcia.

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

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

Mércores 18

Sesión informativa sobre benestar emocional e hixiene do sono

Descrición: sesión informativa sobre a importancia de ter un sono reparador e o benestar emocional. Presentación de ferramentas e a plataforma Sanidade Mediaverso.

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

Hora: de 11:00 a 12:00 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 ext-2](tel:986750013).

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

Luns do 2 ao 1 de xuño

Bailoterapia e bailes latinos - Iniciación

Descrición: Bailoterapia é unha modalidade que consiste en aprender a bailar diferentes ritmos, á vez que socializas, divírtesche e fas deporte.

Organizado por: UNED Pontevedra.

Hora: de 12:00 a 14:00 horas.

Lugar: UNED Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [Bailoterapia y bailes latinos - Iniciación - LUNES de 12:00 a 14:00 h. | Extensión U](#)
[niversitaria en Pontevedra | UNED](#)

Do venres 6 ao domingo 22

Salón do libro 2026

Descrición: evento literal e cultural que ofrece diferentes actividades: talleres, contacontos, espectáculos. Consultar a ligazón para coñecer a programación e se é necesario inscrición.

Organizado por: Concello de Pontevedra.

Hora: consultar a ligazón.

Lugar: Pazo da Cultura de Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: público familiar.

Inscricións: [Programa - SALON DO LIBRO](#)

Días 6, 7, 13, 14, 20, 21, 27 e 28

Noites abertas 2026

Descrición: programa de actividades de balde para a xuventude nas noites dos venres e sábados. Consultar a ligazón para coñecer o programa de cada día, horario, localización, se é necesario inscrición previa e se a actividade contén avisos do que é preciso levar.

Organizado por: Concello de Pontevedra.

Hora: consultar a ligazón.

Lugar: consultar a ligazón.

Poboación á que vai dirixida: poboación de 12 a 30 ano

Inscricións: [Noites Abertas](#)



Pontevedra

Venres 27

Repouso e sono

Descrición: sesión para coñecer que é o sono e porque é esencial para a saúde física, emocional e cognitiva. Identificar os cambios que ocorren no sono co paso dos anos. Reflexionar sobre hábitos e factores que afectan ao sono ofrecendo pautas para mellorar a calidade do descanso.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 10:00 a 14:00 horas.

Lugar: Centro de recursos COGAMI de Monteporreiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: [Actividades Formativas](#)

Ribadumia

Mércores 4, 11 e 18

@s nos@s maiores mellor acompañad@s

Descrición: taller para promover o emprego das TICs en persoas maiores: caixeiro automático, máquina de quendas, teléfono móbil/ Smartphone, App do Sergas/ Chave 365.

Organizado por: Fundación Amigos de Galicia.

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

Lugar: salón de actos da Casa da Cultura.

Poboación á que vai dirixida: poboación senior.

Inscripcións: en Servizos Sociais do Concello ou no [986 718 491](tel:986718491)

Venres 6

Saúde e Movemento- Día da Prevención da Obesidade

Descrición: xornada con motivo do Día da Prevención da Obesidade, na que se levará a cabo unha charla informativa, andaina e exercicios para fortalecer a musculatura.

Organizado por: Centro de Saúde de Ribadumia.

Hora: de 11:00 a 12:30 horas.

Lugar: Centro de Saúde de Ribadumia.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: Centro de Saúde de Ribadumia.



Soutomaior

Os mércores e venres

Ioga

Descrición: clases de ioga dous días á semana ata verán.

Organizado por: Asociación de Mulleres Rurais de Anduriña

Hora: de 20:00 a 21:00 horas.

Lugar: no local da asociación, debaixo da praza de abastos.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: no teléfono [658 884 757](tel:658884757) ou no enderezo andurinaarcade@gmail.com

Os xoves 5, 12, 19 e 26

Alimentación saudable e cociña de aproveitamento

Descrición: taller incluído na V edición do programa ENREDADAS do Concello de Soutomaior.

Organizado por: Asociación de Mulleres Rurais de Anduriña.

Hora: de 18:45 a 20:45 horas.

Lugar: a concretar pola asociación na inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: no teléfono [658 884 757](tel:658884757) ou no enderezo andurinaarcade@gmail.com

Vilagracía de Arousa

Sábado 7

Obradoiro solidario de Jiu-Jitsu e Pilates

Descrición: taller de Brazilian Jiu-Jitsu e de Pilates que se celebrar co obxectivo de recadar fondos para tratar e investigar a enfermidade ultrarrara de Alexander. Esta actividade ten un custo de 20€ íntegros á causa.

Organizado por: Dojo Berserkers Nucleo de lutas.

Hora: de 11:00 a 13:00 horas.

Lugar: nas instalacións do club na Rúa Escardia 7.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: no teléfono [657 016 856](tel:657016856)



Vilagracía de Arousa

Domingo 8

Trizancadas Solidaria

Descrición: trial de 14km e andaina de 6km solidaria recadarán fondos para intervir de pé zambro a 18 menores saharauis.

Organizado por: Club Triatlón Vilagarcía e a Asociación Equipo Nómada.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: Monumento ao avión caído en Guillán, Vilagarcía de Arousa.

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

Inscricións: [Evento: I TRIZANCADAS SOLIDARIAS MONTE XIABRE 2026 \(Vilagarcía de Arousa\) - Champion Chip Norte](#)

En liña

Luns 2

Meditación guiada e técnicas de calma profunda

Descrición: meditación guiada centrada na respiración consciente, a atención ao corpo e a conexión co momento presente. Se traballarán exercicios sinxelos para liberar tensións acumuladas, especialmente en pescozo, ombreiros e costas, zonas onde adoita concentrarse o estrés.

Organizado por: Canal Sénior

Hora: 12:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións: [Meditación guiada y técnicas de calma profunda](#)

Do 3 ao 12 de xuño

Yin Yoga (online)

Descrición: o Yin loga deriva do hatha ioga tradicional. Enfócase nos tecidos máis profundos e acouga a mente reducindo os niveis de ansiedade e estrés, a través da comodidade, a quietude nas súas posturas e a respiración adecuada. Dúas sesións semanais, martes e venres, dunha hora.

Organizado por: UNED Pontevedra.

Hora: martes as 9:30 horas e venres as 19:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [Yin Yoga \(online\) | Extensión Universitaria en Pontevedra | UNED](#)



En liña

Mércores 4

Compra intelixente e sa: como ler etiquetas

Descrición: ensinarase a ler as etiquetas dos alimentos e a comparar produtos similares para elixir a opción máis equilibrada. Explicarase a diferenza entre a información que aparece no frontal do envase coa da parte traseira, así como os termos “baixo en”, “sen azucres engadidos” ou “lixeiro”.

Organizado por: Canal Sénior

Hora: 10:30 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións: [Compra inteligente y sana: cómo leer etiquetas](#)

Venres 6

Pernas activas e cadeiras móbiles

Descrición: sesión para fortalecer o tren inferior, mellorar a mobilidade das cadeiras e gañar estabilidade no día a día. Manter as pernas activas é clave para camiñar con seguridade, subir e baixar escaleiras, levantarse con facilidade e previr caídas. Realizaranse exercicios suaves e progresivos que poden realizarse con apoio.

Organizado por: Canal Sénior

Hora: 12:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións: [Pernas activas y caderas móbiles](#)

Xoves do 12 ao 4 de xuño

Meditar en movemento

Descrición: meditación en movemento é unha técnica que non require frear de golpe para conectar con corpo e mente e, por tanto, tampouco supón un desafío mental nin corporal. Resulta máis fácil de poñer en práctica que a meditación estática e pódense sentir os beneficios desde a primeira práctica.

Organizado por: UNED Pontevedra.

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

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [Meditar en movimiento | Extensión Universitaria en Pontevedra | UNED](#)