



Ames

Domingo 1

Transgalaica 2026 - Ames

Descrición: primeira proba do circuío BTT Transgalaica, onde percorrer un total de 64 km, dando 2 voltas a un circuío de 32 km.

Organizado por: Club Ciclista Os Esfola Arros e a empresa Team Relay (Transgalaica), coa colaboración do Concello de Ames.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: saída dende o Pazo da Peregrina de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 25 de febreiro en [Transgalaica](#)

Domingo 8

VII Trail e Andaina Ribeiras do Tambre

Descrición: consta de 3 modalidades de participación, un trail curto de 8 km, un trail longo de 16 km e a camiñada de 15 km.

Organizado por: Concello de Ames.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: saída dende Ponte Maceira (andaina e trail longo) e Praia Fluvial de Tapia (trail curto). Os participantes serán trasladados en autobús dende o Real Aeroclub de Santiago (instalacións en Ameixenda – Concello de Ames) ata os puntos de saída, a partir das 8:15 horas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 12 anos.

Inscricións: ata o 3 de marzo en [Trail e Andaina Ribeiras do Tambre](#)

Boiro

Venres 13

Complementos alimenticios

Descrición: curso presencial co obxectivo de fomentar unha actitude crítica e responsable fronte ao consumo de suplementos.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Centro Social de Abanqueiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 13 de marzo en [Actividades Formativas](#)



Boiro

Venres 27

Educación emocional. Técnicas de relaxación

Descrición: curso presencial co obxectivo de aprender a xestionar as emocións, conseguir un manexo axeitado do estrés e da ansiedade, lograr unha adaptación óptima a calquera situación de cambio e/ou transición vital: enfermidade, dó, etc.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Centro Social de Abanqueiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 27 de marzo en [Actividades Formativas](#)

Boqueixón

Sábado 14

Curso de defensa persoal feminina

Descrición: xornada de formación gratuíta para dotar ás mulleres de ferramentas e técnicas de autoprotección.

Organizado por: o CIM de Boqueixón.

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

Lugar: Ximnasio Municipal do Forte.

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

Inscripcións: chamando ao teléfono [981 513 106](tel:981513106) ou cubrindo o formulario [Inscripción](#)

Brión

Martes 10 e mércores 11

Apoio ás persoas con dano cerebral adquirido

Descrición: curso presencial co obxectivo de capacitar ao persoal responsable da atención e do coidado no fogar de persoas con dano cerebral para a súa atención específica.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Residencia Servisenior de Brión.

Poboación á que vai dirixida: persoal dos centros residenciais.

Inscripcións: ata o 10 de marzo en [Actividades Formativas](#)



Brión

Mércores 11

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 20:30 horas.

Lugar: Centro Social do Concello de Brión.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 11 de marzo en

[Actividades Formativas](#)

Mércores 25

Obradoiro primeiros auxilios

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

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Centro Social do Concello de Brión.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 25 de marzo en [Actividades Formativas](#)

Lalín

Todos os xoves

Coidar tamén é coidarse

Descrición: obradoiro para coidadores de persoas dependentes, cunha duración de 6 semanas consecutivas.

Organizado por: Andrea Rodríguez Covela (EFEC).

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

Lugar: CIS de Lalín.

Poboación á que vai dirixida: coidadores de persoas dependentes.

Inscricións: interesados contactar mediante cita telefónica coa organizadora.



Lousame

Sábado 7

Obradoiro de lactación materna

Descrición: obradoiro sobre lactación materna, todo o que precisas saber antes de que chegue o momento.

Organizado por: o Concello de Lousame.

Hora: ás 11:00 horas.

Lugar: na Casa da Cultura de Lousame.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 1 de marzo en

[Lactancia Materna](#)

Muros

Martes 3, 10, 17, 24

Camiña e Conecta en Esteiro

Descrición: paseos saudables dunha hora de duración polas contornas de Esteiro. 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 Muros.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: saída dende a Casa da Sociedade de Esteiro.

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

Inscripcións: máis información no edificio de Servizos Sociais de Muros (R/Rosalía de Castro, n.º 30), no teléfono [981 762 465](tel:981762465) ou no enderezo servizos.sociais@muros.gal

Camiña e Conecta en Muros

Descrición: paseos saudables dunha hora de duración polas contornas de Muros. 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 Muros.

Hora: ás 11:15 horas.

Lugar: Muros.

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

Inscripcións: máis información no edificio de Servizos Sociais de Muros (R/Rosalía de Castro, n.º 30), no teléfono [981 762 465](tel:981762465) ou no enderezo servizos.sociais@muros.gal



Muros

Sábado 28

[V Trail e Andaina Cova da Bruxa](#)

Descrición: varias categorías de trail, inclúe Trail dos Trasnos (3 km), Trail das Meigas (2 km), Trail dos Mouros (1 km), Trail dos Nubeiros (300 m) e Carreira Vertical Serres Uphill (3,5 km).

Organizado por: o club de atletismo Serres Runners coa colaboración do Concello de Muros.

Hora: a partir das 16:00 horas.

Lugar: saída dende o instituto das Insuas (Serres).

Poboación á que vai dirixida: Trail dos Trasnos (de 12 a 15 anos), Trail das Meigas (10 e 11 anos), Trail dos Mouros (8 e 9 anos), Trail dos Nubeiros (ata os 7 anos) e Carreira Vertical Serres Uphill (a partir de 15 anos).

Inscricións: ata o 24 de marzo en

[V Trail Cova da Bruxa](#)

Domingo 29

[V Trail e Andaina Cova da Bruxa](#)

Descrición: varias categorías de trail, inclúe Trail das Forcadas (longo, de 26 km), Trail Cova de Jatos (curto, de 15 km), Trail de Rebordelo (mini, de 9 km), e Camiñata (9 km).

Organizado por: o club de atletismo Serres Runners coa colaboración do Concello de Muros.

Hora: a partir das 09:00 horas.

Lugar: saída dende o instituto das Insuas (Serres).

Poboación á que vai dirixida: Trail das Forcadas e Trail Cova de Jatos (a partir de 17 anos), Trail de Rebordelo (a partir de 16 anos) e Camiñata (a partir de 13 anos).

Inscricións: ata o 24 de marzo en

[V Trail Cova da Bruxa](#)

Noia

Mércores 18

[Charla beneficios do exercicio físico nas persoas con cancro en Noia](#)

Descrición: charla gratuíta; un espazo para aprender, compartir e descubrir como o exercicio pode mellorar a calidade de vida.

Organizado por: a Asociación Española contra o Cancro dende a Cátedra AECC - UDC Exercicio Contra o Cancro.

Hora: ás 16:30 horas.

Lugar: edificio do Casino de Noia (rúa Galicia 8).

Poboación á que vai dirixida: pacientes e familias.

Inscricións: no [981 142 740](#) ou acoruna@contraelcancer.es



Noia

Mércores 25

Obradoiro beneficios do exercicio físico nas persoas con cancro en Noia

Descrición: obradoiro gratuíto; un espazo para aprender, compartir e descubrir como o exercicio pode mellorar a calidade de vida.

Organizado por: a Asociación Española contra o Cancro dende a Cátedra AECC - UDC Exercicio Contra o Cancro.

Hora: ás 16:00 horas.

Lugar: edificio do Casino de Noia (rúa Galicia 8).

Poboación á que vai dirixida: pacientes e familias.

Inscripcións: no 981 142 740 ou acoruna@contraelcancer.es

Oroso

Domingo 29

XII Carreira Pedestre Concello de Oroso

Descrición: carreiras de 10 km e 5 km na localidade de Sigüeiro.

Organizado por: o Concello de Oroso.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: saída e meta en rúa Camiño Inglés.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 25 de marzo en

[Xii Carreira Pedestre Concello de Oroso](#)

Padrón

Sábado 7

IV Seminarios intensivos de defensa persoal feminina na provincia da Coruña

Descrición: obradoiro sobre defensa persoal feminina.

Organizado por: a Deputación da Coruña coa colaboración do Concello de Padrón.

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

Lugar: pavillón Grupo Escolar (rúa do Carme, 43).

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscripcións: no apartado de deportes da páxina web da Deputación ou presencialmente nas oficinas do Concello de Padrón.



Pontecesures

Luns 16

Obradoiro muller e saúde

Descrición: curso presencial co obxectivo de mellorar a información e comprensión dos cambios evolutivos na muller e previr enfermidades propias do colectivo feminino.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: aula semisoto do Concello de Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 16 de marzo en [Actividades Formativas](#)

Luns 23

Solo pélviano

Descrición: curso presencial co obxectivo de mellorar a información e comprensión dos cambios evolutivos na muller e previr enfermidades propias do colectivo feminino. Sesión práctica.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Centro Social de Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

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

Porto do Son

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: a REGAPS (Rede Galega de Promoción da Saúde).

Hora: ás 10:30 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

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



Porto do Son

Xoves 5, 12 e 26

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](tel:981767589) ou en deportesdoson@gmail.com

Todos os venres

Paseos Saudables

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.

Camión e Conecta Interxeracional cos nenos/as do CEIP de Portosín

Descrición: paseos saudables dunha hora de duración polas contornas de Portosín, acompañados polos nenos/as do CEIP; 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 Porto do Son.

Hora: ás 10:15 horas.

Lugar: Portosín.

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

Inscricións: máis información no Departamento de Deportes de Porto do Son, no teléfono [981 767 589](tel:981767589) ou a través do enderezo deportesdoson@gmail.com



Porto do Son

Luns 23

Comunicación e manexo do conflito

Descrición: curso presencial para traballar de forma práctica con todos os elementos da comunicación, para desenvolver habilidades na comunicación asertiva como forma de valoración e coñecemento persoal. Incorporar técnicas efectivas na resolución positiva de conflitos. Crear estratexias prácticas para o desenrolo dunha verdadeira autoestima.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Viveiro de Empresas de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 23 de marzo en

[Actividades Formativas](#)

Venres 27

Almorzos Saudables

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: local da Asociación de Xubilados de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores e poboación xeral.

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

Rianxo

Luns 2

Obradoiro muller e saúde

Descrición: curso presencial co obxectivo de mellorar a información e comprensión dos cambios evolutivos na muller e previr enfermidades propias do colectivo feminino.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: salón de actos do Auditorio de Rianxo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 2 de marzo en

[Actividades Formativas](#)



Rianxo

Luns 9

Obradoiro sobre endometriose

Descrición: curso presencial co obxectivo de promover a saúde das mulleres e aumentar a súa calidade de vida, facilitando ferramentas para que as mulleres sexan suxeitos activos respecto da súa propia saúde.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: salón de actos do Auditorio de Rianxo.

Poboación á que vai dirixida: preferentemente mulleres e público en xeral.

Inscricións: ata o 9 de marzo en

[Actividades Formativas](#)

Venres 13

Primeiros auxilios

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

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Centro Cultural A Capela.

Poboación á que vai dirixida: voluntarios de atención sociosanitaria e cidadanía en xeral.

Inscricións: ata o 13 de marzo en

[Actividades Formativas](#)

Conferencia impacto da tecnoloxía na infancia e na adolescencia - non hai benestar sen benestar dixital

Descrición: conferencia/coloquio para reflexionar como comunidade, na procura dun uso seguro e saudable da tecnoloxía, interpretando o problema que actualmente estamos vivindo, en clave de oportunidade, para desenvolver unha educación mellor.

Organizado por: o Concello de Rianxo.

Hora: ás 18:00 horas.

Lugar: salón de actos do Centro Sociocultural – Auditorio de Rianxo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en [Impacto da Tecnoloxía](#)



Rianxo

Luns 16

Detección precoz do cancro de mama. Solo pelviano

Descrición: curso presencial co obxectivo de concienciar sobre a importancia de realizarse autoexploracións mamarias para a detección precoz; proporcionando información sobre o cancro de mama, factores de risco e programas de cribado.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: salón de actos do Auditorio de Rianxo.

Poboación á que vai dirixida: preferentemente mulleres e público en xeral.

Inscripcións: ata o 16 de marzo en

[Actividades Formativas](#)

Ribeira

Sábado 21

3ª Andaina Solidaria "Un Raio de Luz"

Descrición: andaina ao atardecer dende o centro de Ribeira ata o miradoiro da Pedra da Rá.

Organizado por: a Asociación (ART for DENT) Asociación Galega da Enfermidade de Dent, en colaboración co Concello de Ribeira.

Hora: ás 18:30 horas.

Lugar: saída dende a Praza de España de Ribeira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 20 de marzo en

[Andaina un Raio de Luz](#)

Santa Comba

Sábado 28

VI Clásica Gandeira de Santa Comba

Descrición: carreiras con diferentes distancias a percorrer segundo a categoría, inclúe circuitos de 10 km / 3 km / 1 km e 200 m.

Organizado por: o Concello de Santa Comba.

Hora: a partir das 16:00 horas.

Lugar: saída e meta na avenida Alfonso Molina, diante da Casa de Cultura.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 25 de marzo en

[Carreiras Galegas](#)



Santiago de Compostela

Martes 3, 10 e 17

Manexo da ansiedade e relaxación

Descrición: obradoiro gratuíto para iniciarse na práctica da relaxación e aprender ferramentas para o manexo da ansiedade.

Organizado por: a Asociación Española contra o Cancro.

Hora: ás 16:00 horas.

Lugar: sede da Asociación Española Contra o Cancro en Santiago (Av. Barcelona, 29, baixo).

Poboación á que vai dirixida: pacientes e familias.

Inscripcións: no [981 576 479](tel:981576479) ou en santiago.compostela@contraelcancer.es

Xoves 5

Coidarse para coidar

Descrición: intervención psicoeducativa centrada na xestión emocional e no autocoidado. Un espazo para compartir, entender mellor o proceso e adquirir ferramentas que axuden no día a día.

Organizado por: a Asociación Española contra o Cancro.

Hora: ás 16:00 horas.

Lugar: sede da Asociación Española Contra o Cancro en Santiago (Av. Barcelona, 29, baixo).

Poboación á que vai dirixida: familiares de pacientes oncolóxicos.

Inscripcións: no [981 576 479](tel:981576479) ou en santiago.compostela@contraelcancer.es

Obradoiro sobre o tratamento da artrite

Descrición: curso presencial co obxectivo de mellorar a información e comprensión dos tratamentos da enfermidade, así como dos efectos secundarios máis usuais; onde proporcionar aos coidadores, familiares e pacientes información sobre as pautas de actuación para o seu manexo e prevención.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: aula 2 do edificio de docencia do Hospital Clínico Universitario de Santiago (edificio D-2ª planta).

Poboación á que vai dirixida: asociación de pacientes e cidadanía en xeral.

Inscripcións: ata o 5 de marzo en

[Actividades Formativas](#)



Santiago de Compostela

Martes 10

Xestión emocional

Descrición: curso presencial co obxectivo de proporcionar coñecementos básicos e prácticos sobre xestión emocional en xeral e adaptada á enfermidade renal.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: sala de reunións, planta baixa, do HM La Esperanza.

Poboación á que vai dirixida: persoas con enfermidade renal crónica, familiares, cuidadores e cidadanía en xeral.

Inscricións: ata o 10 de marzo en

[Actividades Formativas](#)

Martes 10 e 24

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.

Inscricións: na Sede da Asociación Española Contra o Cancro en Santiago de Compostela (Avda. Barcelona, 29 baixo), no teléfono **900 100 036** e no enderezo electrónico santiago.compostela@contraelcancer.es.

Venres 13

Obradoiro autocoidados: para disfrutar da vida! Mulleres e matronas unha vida xuntas

Descrición: obradoiro teórico-práctico sobre a saúde das mulleres, coa matrona do CS de Fontiñas, Diana Luque Indiano.

Organizado por: a Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) e a matrona do CS de Fontiñas.

Hora: de 12:30 a 14:00 horas.

Lugar: Centro Sociocultural de Lavacolla.

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscricións: para máis información **676 242 312**.



Santiago de Compostela

Domingo 22

Os 10.000 peregrinos – Atletismo en ruta para tod@s

Descrición: atletismo en ruta que consta de varias probas, carreira de 10 km, de 5 km, de 2 km e de 2 km sen barreiras.

Organizado por: a Deputación da Coruña coa colaboración do Concello de Santiago de Compostela.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: a saída será dende a rúa San Francisco e a meta estará localizada na Praza do Obradoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 15 de marzo en

[Inscríbete – Os 10000 peregrinos](#)

Xoves 26

Cociña renal saudable

Descrición: curso presencial co obxectivo de dar a coñecer a dietoterapia básica en enfermidade renal crónica e aplicala mediante a elaboración de receitas; adquirindo as capacidades de elaborar un menú equilibrado adaptado á ERC.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: centro de Formación Profesional Lamas de Abade.

Poboación á que vai dirixida: persoas con enfermidade renal, familiares, coidadores e cidadanía en xeral.

Inscricións: ata o 26 de marzo en [Actividades Formativas](#)

Silleda

Mércores 4

Obradoiro muller e saúde

Descrición: curso presencial co obxectivo de mellorar a información e comprensión dos cambios evolutivos na muller e previr enfermidades propias do colectivo feminino.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 15:30 a 17:30 horas.

Lugar: centro Cogami de Bandeira.

Poboación á que vai dirixida: usuarios e familiares do centro.

Inscricións: ata o 4 de marzo en

[Actividades Formativas](#)



Silleda

Domingo 15

Transgalaica 2026 - Silleda

Descrición: segunda proba do circuío BTT Transgalaica, onde percorrer un total de 68 km.

Organizado por: o Club Ciclismo Trasdeza e a empresa Team Relay (Transgalaica), coa colaboración do Concello de Silleda.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: saída dende a Praza da Feira (Bandeira).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 11 de marzo en

[Silleda – Transgalaica MTB](#)

Touro

Domingo 8

Andaina 8 de marzo - Camiño da Igualdade

Descrición: ruta circular de 15 km, de dificultade media, cun espectáculo de teatro pola igualdade de despedida.

Organizado por: os Concellos de Vedra, Boqueixón e Touro.

Hora: saída de 9:30 a 10:00 horas.

Lugar: inicio e fin na Casa Consistorial de Touro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 2 de marzo a través do

[Formulario en liña](#), ou nos teléfonos **981 513 106** (Boqueixón), **981 507 029** (Touro) ou **699 041 486** (Vedra).

Domingo 22

XII Marcha Río Ulla BTT Concello de Touro

Descrición: inclúe dous percorridos, unha ruta curta de 33 km e unha longa de 43 km.

Organizado por: o Concello de Touro.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: saída e chegada no campo da festa de Touro.

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

Inscripcións: ata o 19 de marzo en

[XII Marcha Río Ulla BTT](#)



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 sentidiño

Descrición: obradoiros 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.

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.



Valga

Todos os venres

Envellecemento Activo - A arte de envellecer

Descrición: obradoiro 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

Sábado 14

11º Duatlón Concello de Vedra

Descrición: a proba disputarase sobre a modalidade de duatlón contrarreloxo por equipos, sobre distancia sprint (5 km carreira – 20 km ciclismo – 2,5 km carreira).

Organizado por: o Club Olímpico de Vedra, o Concello de Vedra e a Federación Galega de Triatlón e P.M.

Hora: a partir das 15:30 horas.

Lugar: Pista de Rodadura de Vedra (avenida M. Manuel Gómez Lorenzo).

Poboación á que vai dirixida: equipos compostos por deportistas da categoría xuvenil en diante.

Inscricións: ata o 10 de marzo en [Duatlón Vedra](#)

“En liña”

Luns 2

Meditación guiada e técnicas de calma profunda

Descrición: esta clase está pensada para aprender a relaxarse, reducir tensións e recuperar o equilibrio emocional a través de prácticas sinxelas e accesibles. Non é preciso ter experiencia previa nin coñecementos sobre meditación.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións: [Meditación guiada](#)



“En liña”

Mércores 4

Compra intelixente e saudable: como ler etiquetas

Descrición: clase práctica para aprender a elixir mellor os produtos no supermercado, entendendo as etiquetas e como interpretar a información nutricional.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación senior.

Inscripcións: [Compra intelixente e saudable](#)

Venres 6

Pernas activas e cadeiras móbiles

Descrición: clase pensada 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 esqueiras, levantarse con facilidade e previr caídas.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscripcións: [Pernas activas e cadeiras móbiles](#)