



Barro

Os días 3 e 4, 10 e 11, 17 e 18

Obradoiros + Reto Dixital en Barro

Descrición: tres obradoiros prácticos para mellorar as competencias dixitais: aprender a usar a sede electrónica, pedir cita no SERGAS ou manexar mellor as redes sociais. Son talleres separados sendo necesario facer as inscricións en cada un deles.

Organizado por: Concello de Barro e Deputación de Pontevedra.

Hora: de 10:00 a 12:30 horas.

Lugar: instalacións municipais.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: nas oficinas municipais do Concello de Barro.

Bueu

Sábado 8

XXVIII Carreira Pedestre de San Martiño

Descrición: proba deportiva dividida en categorías por rango de idades. Consultar o regulamento para ver categorías, percorrido, horarios e inscricións.

Organizado por: Club Atletismo Corredoiras coa colaboración do Concello de Bueu.

Hora: dende as 17:00 horas.

Lugar: saída na zona da Avda. de Montero Rios, á altura do Museo Massó.

Poboación á que vai dirixida: poboación a partir de 5 anos.

Inscricións:

[Evento: XXVIII CARREIRA PEDESTRE DE SAN MARTIÑO BUEU 2025 \(Bueu\) - Champion Chip N](#)
[orte](#)

Caldas de Reis

Venres 14

Seguridade no fogar

Descrición: sesión para ampliar a información e comprensión da enfermidade, proporcionando habilidades e coñecementos necesarios para mellorar a calidade de vida no ámbito familiar e fomentar a autonomía.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: desde as 16:30 ás 20:30 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: [Actividades Formativas](#)



Campo Lameiro

Domingo 30

III Trail do cervo

Descrición: proba deportiva dividida en categorías por distancias. Consultar o regulamento para ver percorrido, horarios e inscricións.

Organizado por: O Eido do Cervo.

Hora: dende as 09:00 horas.

Lugar: na parroquia de O Campo.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: [III Trail do Cervo – 321Go](#)

Cerdedo - Cotobade

Curso 2025/2026

Actividades municipais Carballedo, Tenorio, Cerdedo e Quireza

Descrición: programa de actividades socioculturais. Consultar a ligazón para máis información sobre a oferta e os horarios

[Facebook](#)

Organizado por: Concello de Cerdedo-Cotobade.

Hora: consultar horarios no enlace.

Lugar: instalacións municipais.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: nas propias instalacións.

Marín

Curso 2025/2026

Vida Activa

Descrición: programa de actividades saudables co obxectivo de previr posibles situación de deterioro global. Ofrécense cursos de ximnasia e obradoiro de memoria. Consultar a ligazón para máis información.

Organizado por: Concello de Marín.

Hora: consultar no enlace.

Lugar: espazos municipais.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60.

Inscricións: [Marín Vida Activa](#)



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.

Todos os mércores

Achegamento ás novas tecnoloxías

Descrición: obradoiro gratuíto para coñecer o uso das novas tecnoloxías dende novembro ata o 17 de decembro. As sesións terán unha hora de duración.

Organizado por: Centro de día de Marín.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: Casa da Cultura de Seixo.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións: no teléfono [636 578 036](tel:636578036).

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.



Meaño

Curso 25/26

Actividades deportivas

Descrición: programa de actividades deportivas. Consultar a ligazón para máis información sobre a oferta e os horarios

[\(2\) Facebook](#)

Organizado por: Asociación de Mulleres Rurais A Telleira de Dena.

Hora: consultar horarios no enlace.

Lugar: Centro Cultural Dena.

Poboación á que vai dirixida: mulleres socias.

Inscripcións: no teléfono [644 116 656](tel:644116656)

Moraña

Domingo 2

I Trail Monte Acibal

Descrición: proba deportiva dividida por categorías e grupos de idade. Consultar o regulamento para máis información.

Organizado por: Club Atletismo +9 Moraña e a Comunidade de Montes de Amil.

Hora: a partir das 09:00 horas.

Lugar: saída Casa Cultural de Amil.

Poboación á que vai dirixida: poboación a partir de 6 anos.

Inscripcións:

[I Trail Monte Acibal - Carreiras Galegas](#)

Pontevedra

Martes 4

Escola de Psoriase de Pontevedra 2025

Descrición: sesión para afondar en dita enfermidade, nos coidados da pel, nas opcións de tratamento, e no uso de corticoides. Falarase dos falsos mitos cun espazo para dúbidas.

Organizado por: Escola de Psoriase Pontevedra.

Hora: de 17:30 a 19:00 horas.

Lugar: Salón de Actos do Hospital Montecelo.

Poboación á que vai dirixida: persoas con psoriase.

Inscripcións: no correo electrónico escuela.psoriasis.pontevedra@gmail.com



Pontevedra

Martes 4

Cociña renal saudable

Descrición: dar a coñecer a dietoterapia básica en Enfermidade Renal Crónica, aplicala mediante a elaboración de receitas para elaborar un menú equilibrado e adaptado.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns

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

Lugar: Casa Azul.

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

Inscripcións: [Actividades Formativas](#)

Venres 7

Cociña saudable

Descrición: obradoiro de balde de cociña saudable.

Organizado por: Cooperación Internacional.

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

Lugar: Casa Azul.

Poboación á que vai dirixida: a partir de 13 anos, menores acompañados dun adulto.

Inscripcións: [698 155 544](#)

Domingo 9

XII Móvete pola diabetes - Milla solidaria ANEDIA (Pista)

Descrición: proba deportiva dividida por categorías e grupos de idade. Consultar o regulamento para máis información.

Organizado por: Asociación de Nenas, Nenos e Xente Nova con Diabetes (ANEDIA Galicia) e Club Atletismo Rías Baixas.

Hora: dende as 10:30 horas.

Lugar: Centro Galego de Tecnificación Deportiva.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: [Xii Móvete Pola Diabetes](#)



Pontevedra

Domingo 9

Kilómetros pola ELA

Descrición: ruta solidaria de 14 km en beneficio de AgaELA. Inscripción de 10€ destinados á devandita asociación. Habará servizo de autobuses dende Pontevedra ata o punto de saída da andaina en Arcade.

Organizado por: Garda Civil de Pontevedra en colaboración coa Asociación Galega de afectados pola Esclerose Amiotrófica (Agaela).

Hora: 10:00 horas.

Lugar: Porto de Arcade.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: abertas ata o 2 de novembro

[Inscripción kilómetros contra la ELA](#)

Xoves 13

A importancia da vacinación e outras medidas preventivas

Descrición: sesión de balde incluída dentro da programación da Escola de Saúde Pública de Pontevedra sobre a importancia das vacinas.

Organizador por: Escola de Saúde Pública de Pontevedra.

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

Lugar: Casa Azul.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: non é preciso.

Martes 18

Obradoiro de primeiros auxilios na infancia

Descrición: sesión orientada a adquirir coñecementos básicos sobre o manexo de situacións que requiran actuación de primeiros auxilios básicos e aclaración de dúbidas.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Escola de Educación Infantil Fina Casalderrey.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: [Actividades Formativas](#)



Pontevedra

Martes 18

Escola de Atopía de Pontevedra 2025

Descrición: sesión para afondar en dita enfermidade, nos coidados da pel, nas opcións de tratamento e no uso de corticoides. Falarase dos falsos mitos cun espazo para dúbidas.

Organizado por: Escola de Atopía Pontevedra

Hora: de 17:30 a 19:00 horas.

Lugar: Salón de Actos do Hospital Montecelo.

Poboación á que vai dirixida: nenos con dermatites e as súas familias.

Inscripcións: no correo electrónico escuela.atopia.pontevedra@gmail.com

Xoves 20

Todo o que sempre quixo saber sobre a menopausa e nunca se atreveu a preguntar

Descrición: sesión de balde incluída dentro da programación da Escola de Saúde Pública de Pontevedra sobre os cambios que se producen durante a menopausa.

Organizador por: Escola de Saúde Pública de Pontevedra.

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

Lugar: Casa Azul.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: non é preciso.

Domingo 30

PonteAndada contra as violencias. Ponteverde 2

Descrición: etapa circular duns 10-14 km, cunha duración de 2-3 horas, de dificultade media-baixa. Custo de 2€ para o seguro. Realizarase un quecemento con zumba.

Organizado por: Concello de Pontevedra e Naturgaliza.

Hora: 9:30 horas.

Lugar: Palco de Música de Alameda de Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: no teléfono [625 482 636](tel:625482636), na tenda "Naturcamiña" ou no enderezo electrónico ponteandadas@gmail.com



Sanxenxo

Curso 2025/2026

Taller de memoria

Descrición: taller de memoria que se celebra nas distintas parroquias do Concello. Consultar na ligazón os horarios e a localización [\(2\) Facebook](#)

Organizado por: Concello de Sanxenxo.

Hora: consultar na ligazón.

Lugar: consultar na ligazón.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscripcións: nos propios grupos ou en Servizos Sociais do Concello.

Curso de natación

Descrición: curso de natación para poboación adulta con modalidade de iniciación ou perfeccionamento. Sesiões de 45 minutos con posibilidade de ir dous ou tres días, (martes e xoves ou luns, mércores e venres) con varios horarios dispoñibles.

Organizado por: Concello de Sanxenxo.

Hora: consultar horarios.

Lugar: Piscina Municipal.

Poboación á que vai dirixida: poboación dende os 16 aos 70 anos.

Inscripcións: Piscina Municipal do Concello de Sanxenxo.

Actividade física terapéutica

Descrición: actividade orientada a mellorar a mobilidade e aliviar a dor das persoas con problemas de mobilidade, lesións ou patoloxías de columna ou articulares. Sesiões de 45 minutos con posibilidade de ir dous ou tres días (martes e xoves ou luns, mércores e venres) con varios horarios dispoñibles.

Organizado por: Concello de Sanxenxo.

Hora: consultar horarios.

Lugar: Piscina Municipal.

Poboación á que vai dirixida: poboación dende os 30 aos 80 anos.

Inscripcións: Piscina Municipal do Concello de Sanxenxo.



Sanxenxo

Curso 2025/2026

Actividade Física e Deporte para persoas maiores e pensionistas

Descrición: actividade de balde pensada para coidar corpo e mente, os luns, martes, mércores ou xoves. Consultar toda a información en [\(2\) Facebook](#)

Organizado por: Concello de Sanxenxo.

Hora: consultar na ligazón.

Lugar: consultar na ligazón.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores, pensionistas e cónxuxes de pensionistas empadroados no Concello.

Inscricións: acudir directamente á clase para cubrir a documentación de inscrición.

Venres 7

Apálpate!

Descrición: sesión orientada a aprender a realizar unha autoexploración para identificar canto antes calquera anomalía ou cambio que se produza na mama. A detención precoz está nas túas mans.

Organizado por: Concello de Sanxenxo en colaboración con ADICAM (Asociación de persoas diagnosticadas de Cancro de Mama e Xinecolóxico).

Hora: 20:30 horas.

Lugar: Edificio de Usos Múltiples de Vilalonga.

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscricións: non é necesario.

Sábado 15

Andaina coa Compañía!

Descrición: roteiro de procesión das ánimas de dificultade baixa, cunha duración aproximada de 90 minutos. Non é necesario inscribirse pero si hai que ir vestidos para a ocasión e portando facheiros e candís (linternas non). Máis información en [\(2\) Roteiro compañía | Facebook](#) ou no enderezo electrónico andarelaasociacion@gmail.com

Organizado por: Andarela Asociación Cultural.

Hora: 20:30 horas.

Lugar: Praia da Lanzada.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral, apto para todos.

Inscricións: non se precisa.



Soutomaior

Domingo 9

Kilómetros pola ELA

Descrición: ruta solidaria de 14 km en beneficio de AgaELA, inscrición de 10€ destinados á devandita asociación.

Organizado por: Garda Civil de Pontevedra en colaboración coa Asociación Galega de afectados pola Esclerose Amiotrófica (Agaela).

Hora: 10:00 horas.

Lugar: Porto de Arcade.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: abertas ata o 2 de novembro

[Inscrición kilómetros contra la ELA](#)

Vilaboa

Mércores e venres

Actividades deportivas

Descrición: actividades deportivas para o curso 2025/2026. Consultar na ligazón as propostas e os horarios [\(2\) Facebook](#)

Organizado por: Asociación de Veciños de Figueirido e Concello de Vilaboa

Hora: consultar na ligazón.

Lugar: Casa de Cultura de Figueirido.

Poboación á que vai dirixida: adultos.

Inscricións: no teléfono [644 541 288](tel:644541288)

Martes 4

Encontro literario

Descrición: encontro literario co autor Samuel Ferro e a súa obra "A Queimada das Ánimas".

Organizado por: Salinas Club de Lectura.

Hora: 20:00 horas.

Lugar: Bibliocra.

Poboación á que vai dirixida: adultos.

Inscricións: non se precisa.



Vilagarcía de Arousa

Sábado 8

XIII Xornadas sobre alcoholismo

Descrición: xornadas nas que haberá diversas conferencias sobre prevención e tratamento impartidas por profesionais do eido da saúde, así como a proxección dun documental e un taller de risoterapia.

Organizado por: Asociación Alcohólicos Rehabilitados de Vilagarcía de Arousa.

Hora: de 10:00 a 20:00 horas.

Lugar: Auditorio de Vilagarcía de Arousa.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non é necesario.

Domingo 30

III Media Maratón Concello de Vilagarcía de Arousa. Campionato Xunta de Galicia de Media Maratón

Descrición: proba deportiva dividida en categorías por rango de idades.

Organizado por: Fundación de Deportes do Concello de Vilagarcía de Arousa.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: Avenida da Mariña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de idade.

Inscricións: [Carreiras Galegas](#)