



A Baña

Sábado 1

Xincana de Samaín

Descrición: actividade pensada para familias onde os participantes terán que atopar pistas e resolver diversas probas.

Organizado por: o Concello de A Baña.

Hora: ás 18:00 horas.

Lugar: contorna de San Vincenzo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral/familias.

Inscricións: na Área de Cultura do Concello ou chamando ao teléfono [981 886 501](tel:981886501).

Ames

Xoves 6 e 20

Saúdeando 2025

Descrición: andaina de dificultade media-baixa, que conta cunha duración aproximada dunha hora/hora e media.

Organizado por: a Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Bertamiráns.

Hora: ás 17:30 horas.

Lugar: saída do Centro de Saúde de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.

Xoves 13 e 27

Saúdeando 2025

Descrición: andaina de dificultade media-baixa, que conta cunha duración aproximada dunha hora/hora e media.

Organizado por: a Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Milladoiro.

Hora: ás 17:30 horas.

Lugar: saída do Centro de Saúde de Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.



Ames

Venres 21

Obradoiro de masaxes: música na pel

Descrición: obradoiro no que aprender unha rutina de masaxes equilibrada entre movementos estimulantes e relaxantes, acompañados dunha mestura de arrollos, cancións tradicionais e xogos de tacto baseados nos principios da Music Learning Theorym.

Organizado por: o Concello de Ames dentro do Programa Apego.

Hora: ás 17:30 horas.

Lugar: Casa da Cultura do Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: familias que estean agardando un bebé ou con bebés que aínda non gateen.

Inscricións: ata o 20 de novembro enviando un correo a normalizacion@concellodeames.gal

Boiro

Mércores 5

Muller saúde, semente de autocoidado - Alimentación e benestar feminino

Descrición: nova edición do programa 'Muller e Saúde', que busca impulsar o benestar físico, mental e emocional das mulleres a través da actividade de alimentación e benestar feminino.

Organizado por: o CIM de Boiro.

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

Lugar: Centro Social de Abanqueiro.

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscricións: a través do enderezo electrónico cim@boiro.org ou no 669 582 674.

Mércores 12

Muller saúde, semente de autocoidado - Ferramentas do día a día

Descrición: nova edición do programa 'Muller e Saúde', que busca impulsar o benestar físico, mental e emocional das mulleres a través do taller Saúde Mental e Emocional: Ferramentas do día a día.

Organizado por: o CIM de Boiro.

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

Lugar: Centro Social de Abanqueiro.

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscricións: a través do enderezo electrónico cim@boiro.org ou no 669 582 674.



Boiro

Martes 12 e venres 14

Muller saúde, semente de autocoidado - Afrontamento para o crecemento persoal

Descrición: nova edición do programa 'Muller e Saúde', que busca impulsar o benestar físico, mental e emocional das mulleres a través do taller "Saúde Mental e Emocional: Afrontamento para o crecemento persoal".

Organizado por: o CIM de Boiro.

Hora: de 09:00 a 15:00 horas.

Lugar: Concello de Boiro.

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscricións: a través do enderezo electrónico cim@boiro.org ou no 669 582 674.

Xoves 20

Muller saúde, semente de autocoidado - Tecnoloxías e saúde

Descrición: nova edición do programa 'Muller e Saúde', que busca impulsar o benestar físico, mental e emocional das mulleres a través do taller de novas tecnoloxías onde se fará especial fincapé nas app e novas ferramentas tecnolóxicas.

Organizado por: o CIM de Boiro.

Hora: de 09:00 a 15:00 horas.

Lugar: aula Cemit do Centro Social de Boiro.

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscricións: a través do enderezo electrónico cim@boiro.org ou no 669 582 674.

Boqueixón

Sábado 8

VII Xornada de Sensibilización en Violencia contra a Muller

Descrición: a primeira sesión será unha charla-testemuño: "A violencia obstétrica: anatomía dunha serea". Tamén terá lugar unha función de teatro, a actriz Estíbaliz Veiga porá en escena "Golpes", unha peza teatral contra a violencia machista.

Organizado por: o CIM do Concello de Boqueixón en colaboración coa Consellería de Política Social e Igualdade e o Ministerio de Igualdade.

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

Lugar: Casa da Cultura de Camporrapado.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Inscripcións](#)



Frades

Sábado 1

Andaina solidaria pola doazón de órganos

Descrición: andaina solidaria cun percorrido circular de 7,5 km por espazos de interese natural e cultural de Frades.

Organizado por: Alcer Coruña en colaboración co Concello de Frades e os supermercados Claudio e Tandy de Ponte Carreira.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: saída e meta na praza pública de Ponte Carreira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 28 de outubro no Concello de Frades [981 695 567](tel:981695567) (en horario de mañá) e

[600 852 222](tel:600852222) (Lino Espiñeira).

Lalín

Mércores 5, 12 e 19

"Mellor Acompañad@s" Promoción emprego das TICs – Persoas maiores

Descrición: acción formativa sobre dixitalización que pretende fomentar a autonomía e independencia das persoas maiores, dentro do Programa Mellor Acompañad@s.

Organizado por: o Concello de Lalín en colaboración coa Fundación Amigos de Galicia.

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

Lugar: na aula diáfana do edificio sociocultural da rúa Manuel Rivero.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 65 anos.

Inscricións: as persoas que desexen asistir deberán recoller a solicitude na recepción do Concello de Lalín e presentala no Rexistro.

Negreira

Domingo 2

XLIV Carreira Internacional de Negreira "A Clásica"

Descrición: carreira que consta de varias distancias a percorrer, con probas para adultos (de 5 km e 10 km) e probas escolares (dende 200 m ata 1,2 km).

Organizado por: o Concello de Negreira.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: saída dende o pavillón CEIP O Coto.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 29 de outubro en

[XLIV Carreira Internacional de Negreira 2025](#)



Padrón

Sábado 8

Ruta das Pesqueiras de Padrón

Descrición: camiñada de 16,8 km, de dificultade media, que combina natureza e historia.

Organizado por: o Concello de Padrón.

Hora: ás 9.00 horas.

Lugar: saída do Campo da Insua, A Ponte.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 6 de novembro en [Ruta das Pesqueiras de Padrón](#)

Pontecesures

Luns 17

Atención a mulleres en situación de violencia de xénero

Descrición: curso presencial co obxectivo de proporcionar formación inicial sobre violencia de xénero, xénero e saúde.

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: mulleres, asociacións e cidadanía en xeral.

Inscripcións: ata o 17 de novembro en [Actividades Formativas](#)

Porto do Son

Todos os venres

Paseos Saudables

Descrición: andaina de dificultade baixa, de 3,5 km, aproximados, polas contornas do municipio.

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.

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



Porto do Son

Domingo 2

Porto do Son en Marcha Contra o Cancro

Descrición: andaina solidaria que parte do paseo marítimo de Porto do Son ata o faro de Caveiro e volta ao punto de partida.

Organizado por: a Asociación Española Contra o Cancro en colaboración co Concello de Porto do Son.

Hora: ás 11:00 horas.

Lugar: saída dende o paseo marítimo de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en [marcha.contraelcancer](#) e nos establecementos colaboradores en Porto do Son, Queiruga, Xuño, Carballosa e Portosín.

Venres 14

Sesión teórica sobre actividade física en Porto do Son

Descrición: sesión informativa dunha hora de duración sobre conceptos básicos e recomendacións de actividade física.

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

Hora: ás 11:30 horas.

Lugar: local da Asociación de Xubilados de Porto do Son.

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** ou en deportesdoson@gmail.com

Mércores 19

Psicomotricidade e memoria

Descrición: curso presencial co obxectivo de facilitar técnicas para deseñar e executar programas de intervención que promovan a saúde, o benestar e a autonomía nas persoas maiores.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: centro da Asociación de Xubilados de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: coidadores e poboación xeral.

Inscricións: ata o 19 de novembro en

[Actividades Formativas](#)



Porto do Son

Venres 21 e 28

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

Descrición: paseos saudables polas contornas de Portosín, acompañados polos nenos do CEIP; inclúense pílulas informativas sobre hábitos de vida saudables ao longo das andainas.

Organizado por: a REGAPS coa colaboración do Concello de Porto do Son.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: Portosín.

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

Inscripcións: máis información no Departamento de Deportes de Porto do Son, no teléfono 981 767 589 ou en deportesdoson@gmail.com

Domingo 23

Andaina contra a violencia de xénero

Descrición: andaina de 12 km dentro da Programación do Concello de Porto do Son das actividades sobre Igualdade e contra a Violencia de Xénero.

Organizado por: o Concello de Porto do Son.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: saída dende a Praza de España de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: en osoncamina@gmail.com

Venres 28

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: centro 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

Sábado 1

XI Carreira Popular Concello de Rianxo

Descrición: carreira popular onde percorrer varias distancias segundo a idade dos participantes; dende 100 m ata 10 km.

Organizado por: o Concello de Rianxo e o Club Atletismo Rianxo.

Hora: a partir das 10:45 horas.

Lugar: saída e chegada na Praza Castelao.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 28 de outubro en

[XI Carreira Popular "Concello de Rianxo"](#)

Ribeira

Xoves 6

Alimentación nas persoas con disfaxia

Descrición: curso presencial organizado co fin de proporcionar aos coidadores 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, reducindo o risco de complicacións como aspiracións, pneumonías e desnutrición.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Centro de Día de Ribeira.

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

Inscripcións: ata o 6 de novembro en

[Actividades Formativas](#)

Santiago de Compostela

Venres 7

Vivir con Diabetes

Descrición: encontro divulgativo coa participación do Dr. Miguel Ángel Martínez Olmos (Servizo de Endocrinoloxía e Nutrición do CHUS), Dr. Francisco Gómez-Ulla de Irazábal (Miranza Instituto Gómez-Ulla) e D. Navor Pereira Losada (Colexio Oficial de Podólogos de Galicia).

Organizado por: ANEDIA coa colaboración da Área Sanitaria de Santiago e Barbanza e o Concello de Santiago.

Hora: de 18:30 a 20:00 horas.

Lugar: edificio CERSIA Empresa (San Lázaro).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: en [anediaactividad](#)



Santiago de Compostela

Martes 11 e 25

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.

Xoves 13

"Ti Podes" Estratexias para a independencia na vida diaria da enfermidade renal

Descrición: curso presencial co obxectivo de dar a coñecer estratexias e recursos accesibles ás persoas asistentes que promovan a independencia nas actividades cotiás.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: aula Cabes – Rúa Manuel María, 6 – Salgueiriños.

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

Inscricións: ata o 13 de novembro en

[Actividades Formativas](#)

Sábado 15

XI Circuito de Carreiras Saudables de Santiago CorreSAN 2025 – Ruta da Prata - Angrois

Descrición: carreira onde percorrer 3 distancias (5 km / 2,5 km / 1,2 km) segundo a idade dos participantes.

Organizado por: Federación Galega de Atletismo e patrocinada polo Concello de Santiago de Compostela a través do seu departamento municipal de deportes.

Hora: a partir das 16:30 horas.

Lugar: barrio de Angrois.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 8 anos.

Inscricións: ata o 12 de novembro en [XI Corresan Ruta da Prata - Angrois 2025](#)



Silleda

Luns 3, mércores 5 e venres 7

ACTIVA-DAS

Descrición: obradoiro gratuíto en Silleda para fortalecer a autoestima, mellorar as habilidades sociais e sensibilizar sobre as violencias cara as mulleres con discapacidade nas TICs.

Organizado por: o Concello de Silleda, COGAMI e ACADAR.

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

Lugar: Casa da Xuventude (Rúa Trasdeza, 90 – Silleda).

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscricións: no teléfono [986 592 037](tel:986592037) ou no enderezo electrónico cim@silleda.es

"En liña"

Luns 3

Adestra a túa memoria con axuda da IA

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde coñecer distintas formas de traballar a memoria con axuda de aplicacións e recursos baseados en IA.

Organizado por: Caumas.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [Adestra a túa memoria](#)

Martes 11

Matemáticas en liña – Adestra a túa mente

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde coñecer diversas aplicacións co obxectivo de exercitar a nosa mente de forma divertida e amena, potenciando a nosa capacidade para resolver problemas na vida diaria.

Organizado por: Caumas.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [Adestra a túa mente](#)



"En liña"

Martes 18

Desafía a túa mente con estas aplicacións

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde descubrir aplicacións deseñadas para exercitar a memoria, a atención, a lóxica e a creatividade, adaptadas a tódolos niveis e de forma moi accesible.

Organizado por: Caumas.

Hora: ás 09:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [Desafía a túa mente](#)

Mércores 19

Debuxa en liña, adestra a túa mente e divértete

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, pensada especialmente para aquelas persoas que desexan manterse activas, creativas e conectadas. Durante a mesma realizarase unha guía en exercicios que estimulan a memoria, a coordinación e a imaxinación.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [Debuxa en liña](#)

Luns 24

Coleccionismo e benestar – O valor de organizar os teus recordos

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde explorar como o coleccionismo e a organización de recordos poden influír positivamente no benestar emocional.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [Coleccionismo e benestar](#)