

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

martes 01 de outubro

Paseos Saudables

Descrición: andaina de 3,5 km organizada pola Rede de Saúde Local de Porto do Son.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: Centro do Club de Xubilados de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

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

mércores 02 e xoves 03 de outubro

Obradoiros de uso de apps móbiles

Descrición: o Executivo de Julián Bustelo organiza unha nova xeira de obradoiros de uso de apps móbiles para persoas maiores de 55 anos.

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

Lugar da actividade: Auditorio municipal de Rianxo.

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

Inscricións: no teléfono 664185489.

xoves 03 de outubro

Saúdeando 2024

Descrición: andaina organizada pola concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Milladoiro.

Hora da actividade: 17:30 horas.

Lugar da actividade: saída do Centro de Saúde de Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.

venres 04 de outubro

Obradoiro primeiros auxilios

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para o Cidadán, co fin de adquirir coñecementos básicos sobre o manexo de situacións que requiran actuación de primeiros auxilios básicos.

Hora da actividade: de 10:30 a 14:30 horas.

Lugar da actividade: Fundación Secretariado Xitano. Rúa Ulla, 27 baixo – Santiago de Compostela.

Poboación á que vai dirixida: mulleres xitanas.

Inscricións: [Actividades Formativas \(sergas.es\)](http://sergas.es)

sábado 05 de outubro

XLI Carreira Pedestre Popular da Amaía

Descrición: carreira popular organizada polo Concello de Brión en colaboración co Club Deportivo Brión Hyupersa Santiago.

Hora da actividade: a partir das 16:30 horas.

Lugar da actividade: Parque municipal de Pedrouzos (Brión).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [XLI Carreira Pedestre Popular da Amaía \(carreirapedestredaamaia.blogspot.com\)](http://XLI%20Carreira%20Pedestre%20Popular%20da%20Amaia.blogspot.com)

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

domingo 06 de outubro

Andainas de Outono. Coñece o noso patrimonio. Visita ás capelas e castro de Santo Ourente

Descrición: o Concello de Outes organiza catro roteiros culturais, que se desenvolverán este outono, para coñecer o patrimonio da man dun experto. Esta ruta percorre unha distancia de 8 km e ten unha dificultade media.

Hora da actividade: 09:00 horas.

Lugar da actividade: Igrexa parroquial de Santo Ourente.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: poden facerse escaneando o código QR do cartel, na páxina web do [Concello de Outes](#) (Concello de Outes) ou no teléfono 981850950 (Casa da Cultura de Outes).

Trail de A Baña 2024

Descrición: Trail Running (3 distancias: 28, 16 e 8 km) e andaina de 10 km, organizados polo Clube BJ Sports Team e o Concello de A Baña.

Hora da actividade: a partir das 09:45 horas.

Lugar da actividade: saída dende o Pavillón de San Vicente (A Baña).

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

Inscricións: [Trail da Baña 2024 - Carreiras Galegas](#)

Carreira pedestre popular de Esteiro 2024

Descrición: carreira pedestre de 10 km e alternativas de 2 km, 500 e 100 metros, segundo as idades dos participantes; organizada pola Asociación Deportiva "Os Salta Rejos", coa colaboración do Concello de Muros.

Hora da actividade: a partir das 10:30 horas.

Lugar da actividade: Alameda de Esteiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [II CARREIRA POPULAR ESTEIRO 2024 \(galitiming.com\)](#)

martes 08 de outubro

Paseos Saudables

Descrición: andaina de 3,5 km organizada pola Rede de Saúde Local de Porto do Son.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: Centro do Club de Xubilados de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

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

xoves 10 de outubro

Saúdeando 2024

Descrición: andaina organizada pola concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Bertamiráns.

Hora da actividade: 17:30 horas.

Lugar da actividade: saída do Centro de Saúde de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

sábado 12 de outubro

Goza do Ulla 2024 – Polas beiras do Ulla

Descrición: ruta circular de sendeirismo, de 12 km, que percorre as beiras dos ríos Sar e Ulla.

Está organizada polo Concello de Padrón.

Hora da actividade: 09:30 horas.

Lugar da actividade: saída do Centro social Concello de Padrón.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Goza do Ulla 2024 - Polas beiras do Ulla - Padrón Turismo \(padronturismo.gal\)](#)

I Cros Concello de Ames

Descrición: cross organizado polo Concello de Ames.

Hora da actividade: a partir das 11:00 horas.

Lugar da actividade: Aldea Nova (ao carón das pistas municipais de tenis).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [I Cros Concello de Ames - Cto. Xunta de Galicia de Campo a Través por Remudas Mixto - Carreiras Galegas](#)

XIX Carreira Pedestre de Lestrobe 2024

Descrición: carreira pedestre organizada polo Concello de Dodro.

Hora da actividade: a partir das 11:00 horas.

Lugar da actividade: Lestrobe (Dodro).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Xix Carreira Pedestre de Lestrobe 2024 - Carreiras Galegas](#)

I Milla "Día de la Hispanidad"

Descrición: carreira que consta de varias modalidades; dende un percorrido de 100 m. para os máis cativos/as ata 1,6 km.

Hora da actividade: a partir das 17:00 horas.

Lugar da actividade: Avenida do Malecón (Ribeira).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [I Milla da Hispanidad - Carreiras Galegas](#)

domingo 13 de outubro

X Circuito de Carreiras Saudables de Santiago de Compostela - CorreSAN2024 - Barrio de San Pedro

Descrición: carreira popular de 5 km, dentro do programa de carreiras organizadas pola Federación Galega de Atletismo e patrocinadas polo Concello de Santiago de Compostela.

Hora da actividade: a partir das 17:15 horas.

Lugar da actividade: Barrio de San Pedro (Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [X Corresan Barrio de San Pedro 2024 - Carreiras Galegas](#)

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

luns 14 de outubro

Acceso online aos servizos do SERGAS para a cidadanía

Descrición: curso que aborda o funcionamento da plataforma, como darse de alta e acceder, tipos de accesos, utilidades, servizos e contidos. Práctica do manexo da plataforma. Organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar da actividade: aula semisoto do Concello de Pontecesures. Avda. De Vigo, 2 (Pontecesures).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Actividades Formativas \(sergas.es\)](https://servizosformativos.sergas.es)

martes 15 de outubro

Paseos Saudables

Descrición: andaina de 3,5 km organizada pola Rede de Saúde Local de Porto do Son.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: Centro do Club de Xubildos de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

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

mércores 16 de outubro

Andaina Saudable

Descrición: andaina organizada polo Servizo de Atención Primaria de Boiro.

Hora da actividade: 09:45 horas.

Lugar da actividade: saída do Centro de Saúde de Boiro – O Saltoño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: para máis información preguntar no Centro de Saúde.

mércores 16 e xoves 17 de outubro

Obradoiros de uso de apps móbiles

Descrición: o Executivo de Julián Bustelo organiza unha nova xeira de obradoiros de uso de apps móbiles para persoas maiores de 55 anos.

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

Lugar da actividade: Centro social da Atalaia (escolas vellas) (Parroquia de Asados - Rianxo).

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

Inscricións: No teléfono 664185489.

xoves 17 de outubro

Manexo útil dos dispositivos móbiles

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para o Cidadán, co fin de fomentar o uso das novas tecnoloxías como ferramenta para a mellora do coidado da saúde e para a independencia e autonomía.

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

Lugar da actividade: aula do edificio CABES (Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Actividades Formativas \(sergas.es\)](https://servizosformativos.sergas.es)

Saúdeando 2024

Descrición: andaina organizada pola concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Milladoiro.

Hora da actividade: 17:30 horas.

Lugar da actividade: saída do Centro de Saúde de Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

sábado 19 de outubro

Goza do Ulla 2024 – Roteiro PR-G 125 Visantoña

Descrición: roteiro bordeando a parte do encoro de Balocás, de 8 km, organizado polo Concello de Santiso.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o Campo da Festa de Visantoña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: oficina de información turística do Concello e/ou no correo electrónico gozadou-lla@gmail.com

I Carreira Camiños da Vía Verde

Descrición: proba de atletismo en ruta que consta de carreiras de 10 km, 2 km, 1 km e 400 metros e unha andaina popular de 5 km; organizada pola Deputación da Coruña coa colaboración dos Concellos de Oroso e Ordes.

Hora da actividade: a partir das 16:45 horas.

Lugar da actividade: a saída da proba de 10 Km será dende a zona de os Mallos (Oroso), unha vez pasada a Estación do tren de Oroso - Vilacide. A saída da andaina de 5 Km será dende a Estación de Transmonte, nun punto do percorrido característico. As probas escolares realizaranse na estación do tren de A Pontraga de Ordes.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [I Carreira Camiños da Vía Verde – Deputación da Coruña - Carreiras Galegas](#)

domingo 20 de outubro

Touro Anda – Devesa da Rogueira. Xeoparque Montañas do Courel

Descrición: ruta circular, de 7,5 km, dificultade media-baixa. Está organizada polo Concello de Touro.

Hora da actividade: 07:30 horas.

Lugar da actividade: saída dende o Concello de Touro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: Ata o 13 de Outubro a través da páxina web [Concello de Touro - Ruta Circular pola Devesa da Rogueira](#) (O Courel, 20 Outubro) (appreservas.com), no teléfono (981504029) ou presencialmente, no Departamento de Deportes do Concello de Touro.

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

domingo 20 de outubro

Andainas de Outono. Coñece o noso patrimonio. A Santa Lucía por Entíns

Descrición: o Concello de Outes organiza catro roteiros culturais, que se desenvolverán este outono, para coñecer o patrimonio da man dun experto. Esta ruta percorre unha distancia de 6,5 km e ten unha dificultade media.

Hora da actividade: 09:00 horas.

Lugar da actividade: Igrexa parroquial de Santa María de Entíns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: poden facerse escaneando o código QR do cartel, na páxina web do [Concello de Outes \(Concello de Outes\)](#) ou no teléfono 981850950 (Casa da Cultura de Outes)

Goza do Ulla 2024 – Gres – Xunta dos Ríos en Cira

Descrición: roteiro lineal intermunicipal entre Vila de Cruces e Silleda, de 9 km, organizado polo Concello de Silleda.

Hora da actividade: 09:30 horas.

Lugar da actividade: punto de encontro na parada de autobús, Concello de Silleda.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: oficina de información turística do Concello e/ou no correo electrónico gozadou-lla@gmail.com

XXIII Carreira Pedestre Popular Concello de Ames

Descrición: carreira popular de 10 km, con probas escolares de menor distancia. Está organizada polo Concello de Ames.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: Rúa Alcalde Lorenzo de Bertamiráns (inmediacións da Casa do Concello).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [Inscripción - XXIII CARREIRA PEDESTRE POPULAR CONCELLO DE AMES \(emesports.es\)](#)

VIII Orientason 2024 – Monte Enxa

Descrición: carreira de orientación a pé organizada pola Asociación Deportiva e Cultural ARNELA (ADC Arnela) coa colaboración da Concellería de Xuventude, Deportes e Acción Cultural de Porto do Son.

Hora da actividade: a partir das 10:00 horas.

Lugar da actividade: Monte Enxa (Baroña).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [ORIENTASON 2024 | web \(adcarne-la.wixsite.com\)](#)

martes 22 de outubro

Paseos Saudables

Descrición: andaina de 3,5 km organizada pola Rede de Saúde Local de Porto do Son.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: Centro do Club de Xubilados de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

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

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

xoves 24 de outubro

Saúdeando 2024

Descrición: andaina organizada pola concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Bertamiráns.

Hora da actividade: 17:30 horas.

Lugar da actividade: saída do Centro de Saúde de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa inscrición.

domingo 27 de outubro

XLV Carreira Pedestre Popular de Santiago

Descrición: carreira pedestre de 12 km (adultos) e 7 km (escolar), organizada por El Correo Gallego – Epi Prensa.

Hora da actividade: a partir das 10:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende a Avenida Xoán XXIII; chegada na Praza do Obradoiro (Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [¡Inscríbete ya! 45ª Carreira Pedestre Popular de Santiago \(elcorreogallego.es\)](#)

martes 29 de outubro

Paseos Saudables

Descrición: andaina de 3,5 km organizada pola Rede de Saúde Local de Porto do Son.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: Centro do Club de Xubilados de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

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

Almorzos Saudables

Descrición: obradoiro no que os participantes compartirán un almorzo saudable baixo os consellos do nutricionista do SAP de Noia. Está organizado pola Rede de Saúde Local de Porto do Son.

Hora da actividade: 11:30 horas.

Lugar da actividade: Centro do Club de Xubilados de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

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

mércores 30 de outubro

Contos con susto para durmir a gusto

Descrición: un pequeno roteiro nocturno cunha sesión de narración oral e música para vivir en familia, da man de Vero Rilo & Sonsoles Penadique. Está organizado polo Concello de Ames.

Hora da actividade: 18:00 horas.

Lugar da actividade: Pazo da Peregrina de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: a partir de 3 anos.

Inscripcións: do 23 ao 29 de outubro enviando un correo electrónico a normalizacion@concelodeames.gal

mércores 30 e xoves 31 de outubro

Obradoiros de uso de apps móbiles

Descrición: o Executivo de Julián Bustelo organiza unha nova xeira de obradoiros de uso de apps móbiles para persoas maiores de 55 anos.

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

Lugar da actividade: Escola de Buhía (Parroquia de Araño – Rianxo).

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

Inscripcións: no teléfono 664185489.

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

xoves 31 de outubro

Saúdeando 2024

Descrición: andaina organizada pola concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Milladoiro.

Hora da actividade: 17:30 horas.

Lugar da actividade: saída do Centro de Saúde de Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa inscrición.

domingo 03 de novembro

XLIII Carreira Internacional de Negreira – A Clásica

Descrición: carreira de 200 a 10.000 metros, organizada polo Concello de Negreira.

Hora da actividade: a partir das 10:00 horas.

Lugar da actividade: Negreira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscrición: ata o mércores 30 de outubro ás 22:00 horas na páxina [XLIII CARREIRA INTERNACIONAL DE NEGREIRA \(emesports.es\)](https://www.emesports.es)