



A Rúa

Martes, do 14 de outubro ao 16 de decembro

Ruta Saudable

Descrición: ruta saudable gratuíta con voluntariado, para adquirir hábito de actividade física.

Organizado por: Asociación Española Contra o Cancro Ourense.

Hora: 11:00 horas (duración 1 hora aprox.)

Lugar: O Aguillón.

Poboación: poboación xeral.

Inscripción: Tel. [900 100 036](tel:900100036)

[Inscripción](#)

A Peroxa

Domingo 12

VII Andaina Solidaria A Peroxa

Descrición: andaina solidaria con dúas rutas. Ruta corta de 7,5 kilómetros e longa de 20 kilómetros.

Organizado por: Concello de A Peroxa a favor da Fundación Neuroburgas.

Hora: 09:30 horas.

Lugar: Saída da Praza do Concello.

Recollida de dorsais no Concello da Peroxa, fundación Neuroburgas ou no BeOne Eiroás.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: a través da páxina xeb de [CCNorte](http://www.ccnorte.com) www.ccnorte.com

Allariz

Martes 7

Taller de psicoloxía "Transformación ao longo da vida"

Descrición: charla sobre procesos vitais (enfermidade, duelo, ansiedade, depresión...) con dinámica grupal.

Organizado por: Asociación Diabética Auria (XVII Semana das Maiores en Allariz).

Hora: 17:00 horas.

Lugar: Fogar do Maior.

Poboación: maiores e poboación xeral interesada.

Inscripción: non especificada.



Martes 28

Obradoiro " A saúde no teu prato: alimentos que coidan de ti"

Descrición: charla presencial impartida por nutricionista e elaboración de menú saudable.

Organizado por: Asociación Auria diabéticos e colaboración co Concello de Xinzo de Limia.

Hora: pendente de confirmar.

Lugar: Casa da Cultura de Xinzo de Limia.

Poboación: poboación xeral.

Inscripción: Tel. 648 802 361 / 613 016 634 – asociacion@auriadiabeticos.com

Muíños

Sábado 4

Trail do Xurés

Descrición: proba de montaña con dúas distancias: 12 km (Adventure) e 20 km (Advance).

Organizado por: Concello de Muíños e Nokao.

Hora: 20 km: 10:00 horas / 12 km: 10:30 horas.

Lugar: Muíños.

Poboación: maiores de idade.

Inscripción: Deporticket - eventos@nokao.es

O Barco de Valdeorras

Xoves 2

Obradoiro de nutrición: Alimentación en adultos

Descrición: charla práctica sobre alimentación saudable impartida por nutricionista.

Organizado por: Centro de Saúde O Barco de Valdeorras e Asociación Española Contra o Cancro de Ourense.

Hora: 16:30 horas.

Lugar: Salón de actos do Concello do Barco.

Poboación: poboación xeral.

Inscripción: Tel. 692 113 551 / patricia.gonzalez@contraelcancer.es



Mércores (de outubro a decembro)

Ruta Saudable

Descrición: ruta saudable gratuíta para fomentar actividade física.

Organizado por: Asociación Española Contra o Cancro de Ourense.

Hora: 16:15 horas.

Lugar: Saída dende O Malecón.

Poboación: poboación xeral.

Inscripción: Tel. [900 100 036](tel:900100036)

O Carballiño

Venres 10

Prevención en marcha: Alimentación saudable

Descrición: charla sobre alimentación saudable.

Organizado por: Escolas de Saúde.

Hora: 16:30 horas.

Lugar: Carballiño (pendente confirmar sitio).

Poboación: poboación xeral.

Inscripción: Centro de Saúde Carballiño.

Venres 10

Prevención en marcha: Exercicios multicompoñente

Descrición: obradoiro práctico de exercicios.

Organizado por: Escolas de Saúde.

Hora: 17:30 horas.

Lugar: Carballiño (pendente confirmar sitio).

Poboación: poboación xeral.

Inscripción: Centro de Saúde Carballiño.



Ourense

Venres 10

Prevenção en marcha: Fraxilidade e prevención de caídas

Descrición: sesión sobre prevención da fraxilidade e caídas.

Organizado por: Escolas de Saúde.

Hora: 18:30 horas.

Lugar: Carballiño (pendente confirmar sitio).

Poboación: poboación xeral.

Inscripción: Centro de Saúde Carballiño.

Mércores 1

Taller sobre dereitos, deberes e recursos

Descrición: taller informativo sobre dereitos e recursos dispoñibles.

Organizado por: Asociación Ourensana de Esclerose Múltiple, Parkinson e Enfermidades Raras (AODEMPER).

Hora: 17:00-18:00 horas.

Lugar: Salón de Actos Aixiña.

Poboación: socios/as, coidadores e familiares.

Inscripción: AODEMPER Tel. [988 252 251](tel:988252251)

Xoves – 2 de aoutubro ao 18 de decembro

Ruta Saudable

Descrición: ruta saudable gratuíta. Para adquirir e xerar hábito de actividade física.

Organizado por: Asociación Española Contra o Cancro de Ourense.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: saída da Ponte Romana.

Poboación: poboación xeral.

Inscripción: Tel. [900 100 036](tel:900100036) / [692 113 551](tel:692113551) / patricia.gonzalez@contraelcancer.es



Domingo 5

II carreira solidaria Pilar da Garda civil de Ourense

Descrición: carreira deportiva.

Organizado por: Asociación Española Contra o Cancro de Ourense

Hora: 10:00 horas

Lugar: Saída da Praza Maior de Ourense.

Poboación: poboación xeral.

Inscrición:

<https://sportmaniacs.com/es/services/inscription/ii-carrera-guardia-civil-ourense>

Mércores 8

Obradoiro de nutrición – cociña renal saudable

Descrición: obradoiro de nutrición en enfermidade renal.

Organizado por: Asociación para la Lucha contra enfermidades Renais de Ourense (ALCER Ourense).

Hora: 16:00-20:00 horas.

Lugar: Milhflor – Rúa Dr. Fleming nº51 (Ourense).

Poboación: Persoas con enfermidade renal crónica, familiares, persoal sanitario.

Inscrición: ALCER Ourense 988 229 615 / 663 780 330

Mércores 8

Charla: Alimentación Saudable

Descrición: charla de nutrición.

Organizado por: Centro de Saúde Nóvoa Santos e Asociación Española Contra o Cancro de Ourense.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: Sede Provincial AECC, Rúa Doutor Marañón, 21-baixo.

Poboación: poboación xeral.

Inscrición: Tel. 692 113 551 / patricia.gonzalez@contraelcancer.es.



Mércores 15

"Coñece ANEDIA"

Descrición: xornada de portas abertas para coñecer a labor da asociación e os seus programas.

Organizado por: Asociación de Nenas, Nenos e Xente Nova con Diabetes de Galicia (ANEDIA)

Hora: 10:00 a 12:00 horas.

Lugar: Espazo Asociativo Hospital Santa María Nai.

Poboación: poboación xeral.

Inscrición: non require.

Xoves 16

Empatiza

Descrición: charla-coloquio sobre esclerose múltiple con profesionais e pacientes.

Organizado por: Asociación Ourensana de Esclerose Múltiple, Parkinson e Enfermidades Raras.

Hora: 18:00-20:00 horas.

Lugar: Cafetería El Cercano.

Poboación: poboación xeral.

Inscrición: non require.

Pereiro de Aguiar

Mércores 22

Obradoiro "A saúde no teu prato: Alimentos que coidan de ti"

Descrición: charla presencial impartida por nutricionista e elaboración de menú saudable.

Organizado por: Asociación Auria diabéticos e colaboración co Concello do Pereiro de Aguiar.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: cociña do centro de Os Gozos, Pereiro de Aguiar.

Poboación: poboación xeral.

Inscrición: Tel. 648 802 361 / 613 016 634 – asociacion@auriadiabeticos.com



Pobra de Trives

Martes 14

Charla: Alimentación Saudable

Descrición: charla presencial impartida por nutricionista.

Organizado por: CS A Pobra de Trives / AECC.

Hora: 16:30 horas.

Lugar: Centro de Saúde de Trives.

Poboación: poboación xeral.

Inscripción: Tel. 692 113 551 /
patricia.gonzalez@contraelcancer.es

San Cristovo de Cea

Sábado 4

I Trail Serra Martiñá

Descrición: proba de montaña de 18 km.

Organizado por: Concello de San Cristovo de Cea / Magmasports.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: Praza Maior de Cea.

Poboación: maiores de 18 anos.

Inscripción: Magmasports.

info@magmasports.es

Venres 10

Cea fai camiño (Escolas de saúde)

Descrición: actividade de saúde comunitaria.

Organizado por: Escolas de Saúde.

Hora: 9:00 horas.

Lugar: Torre do Reloxo.

Poboación: poboación xeral.

Inscripción: non especificada.



Verín

Xoves, do 18 de setembro ao 4 de decembro

Data sen confirmar

Ruta Saudable

Descrición: ruta saudable gratuíta. Para adquirir hábito de actividade física.

Organizado por: Asociación Española Contra o Cancro de Ourense.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: saída: R/ Rosalía de Castro, 4.

Poboación: poboación xeral.

Inscripción: Tel. [900 100 036](tel:900100036) / [692 113 551](tel:692113551)

Carreira / Andaina Solidaria 'Corre polo Domund'

Descrición: andaina 4,5 km, carreira 7 km, carreiras infantís (0,1-1,2 km).

Organizado por: Unidade de Atención Parroquial (UAP) de Verín.

Hora: Praza García Barbón, con recollida dorsal 11:00-13:00 horas / 15:00-16:00 horas.

Lugar: Praza García Barbón, Verín.

Poboación: poboación xeral.

Inscripción:

<https://sportmaniacs.com/es/services/inscripciones/corre-polo-domund---v-carreira-solidaria>