



Ames

Xoves 2, 16 e 30

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.

Xoves 9 e 23

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.

Domingo 19

XXIV Carreira Pedestre Popular Concello de Ames

Descrición: carreira pedestre onde percorrer varias distancias segundo categorías, ata una máximo de 10 km.

Organizado por: o Concello de Ames.

Hora: a partir das 10:00 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 14 de outubro en

[XXIV Carreira Pedestre Popular Concello de Ames 2025](#)



Arzúa

Mércores 15

Alimentación en persoas con dano cerebral adquirido

Descrición: formación presencial sobre alimentación e nutrición en persoas con dano cerebral adquirido.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 09:30 a 14:00 horas.

Lugar: aula do EFA Piñeiral.

Poboación á que vai dirixida: persoas con implicación na atención a persoas con dano cerebral e cidadanía en xeral.

Inscricións: ata o 15 de outubro en

[Actividades Formativas](#)

Brión

Sábado 4

XLII Carreira Pedestre Popular da Amaía

Descrición: carreira popular con varias distancias a percorrer segundo a categoría dos participantes, sendo a máxima de 10 km.

Organizado por: o Concello de Brión en colaboración co Club Deportivo Brión Hyupersa Santiago.

Hora: a partir das 16:30 horas.

Lugar: contorna do parque de Pedrouzos.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 1 de outubro en

[XLII Carreira Pedestre Popular da Amaía](#)

Dodro

Sábado 18

XX Carreira Pedestre de Lestrobe

Descrición: carreira pedestre con varias distancias a percorrer segundo categorías, cunha máxima de 8 km.

Organizado por: o Concello de Dodro.

Hora: a partir das 11:00 horas.

Lugar: saída dende a rúa Fortunato Cruces (Lestrobe).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 14 de outubro en

[XX Carreira Pedestre de Lestrobe 2025](#)



Muros

Domingo 5

Carreira Popular Esteiro 2025

Descrición: carreira popular de 10 km a percorrer; habendo tamén carreiras infantís de 2 km, 500 m e 100 m, segundo a idade dos participantes.

Organizado por: a Asociación Os Salta Rejos.

Hora: a partir das 10:30 horas.

Lugar: a saída/meta será a chaira central de O Artón de Esteiro, área recreativa de Caldeiradas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 1 de outubro en

[Carreira Popular Esteiro 2025](#)

Negreira

Domingo 2 de novembro

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 11

Goza do Ulla 2025 – Polas beiras do Ulla (Padrón)

Descrición: roteiro circular que percorre as beiras dos ríos Sar e Ulla, de 12 km, cunha dificultade baixa.

Organizado por: o Concello de Padrón.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: punto de encontro no Centro Social Concello de Padrón.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 7 de outubro na páxina web do Concello [Goza do Ulla - Padrón 2025](#) ou no enderezo electrónico gozadoulla@gmail.com



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.

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

Venres 3

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.

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

Xoves 16

Alimentación saudable

Descrición: curso presencial co obxectivo de adquirir coñecementos sobre alimentación que se poidan implementar na vida diaria.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Club de Xubilados de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 16 de outubro en

[Actividades formativas](#)



Porto do Son

Venres 31

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.

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

Rianxo

Venres 17

Alimentación nas persoas con disfasia

Descrición: formación presencial co obxectivo de proporcionar coñecementos básicos sobre a disfasia, a súa identificación e manexo, así como ferramentas prácticas para garantir unha alimentación segura.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Centro Sociocultural Liceo de Rianxo.

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

Inscricións: ata o 17 de outubro en [Actividades Formativas](#)

Ribeira

Venres 10, 17, 24 e 31

Xornadas muller e saúde

Descrición: xornadas organizadas co fin de promover a saúde das mulleres e aumentar a súa calidade de vida; onde se abordarán ao longo de 4 sesións temas como a maternidade, o puerperio, a lactancia materna e a depresión posparto.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Casa da Xuventude de Ribeira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 10 de outubro en [Actividades Formativas](#)



Ribeira

Domingo 12

II Milla Día da Hispanidade

Descrición: carreira con varias distancias a percorrer segundo categoría, cun máximo de 1,6 km.

Organizado por: o Concello de Ribeira.

Hora: a partir das 11:00 horas.

Lugar: avenida do Malecón de Ribeira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 8 de outubro en

[II Milla da Hispanidade](#)

Santiago de Compostela

Xoves 2

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 17:00 a 21:00 horas.

Lugar: centro AGADEA LAB de Santiago – Rúa Rosalía de Castro, 138.

Poboación á que vai dirixida: pacientes, familiares, persoas coidadoras e cidadanía en xeral.

Inscricións: ata o 2 de outubro en [Actividades Formativas](#)

Mércores 8

Saúde mental e mocidade: coidar o presente para construír o futuro

Descrición: encontro participativo no que conversar e coñecer distintas experiencias para a prevención, coidado e atención á saúde mental na etapa adolescente e xuvenil.

Organizado por: Saúde Mental FEAFES Galicia coa USC.

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

Lugar: salón de actos da Facultade de Psicoloxía da USC.

Poboación á que vai dirixida: estudantado, nais, pais e familias, profesionais do eido educativo, social e da saúde, asociacións de saúde mental e afíns.

Inscricións: [Inscripción á xornada Saúde Mental e Mocidade](#)



Santiago de Compostela

Sábado 11

XI Circuíto de Carreiras Saudables de Santiago CorreSAN 2025 – Barrio de San Pedro

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

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

Hora: a partir das 17:15 horas.

Lugar: barrio de San Pedro; saída dende a Praza Porta do Camiño.

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

Inscricións: ata o 8 de outubro en

[Xi Corresan Barrio de San Pedro 2025](#)

Martes 14

Ocio inclusivo en persoas con dano cerebral adquirido

Descrición: curso presencial co obxectivo de aumentar o coñecemento sobre o dano cerebral adquirido e o ocio inclusivo en axentes do sector de ocio e na sociedade en xeral.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 16:00 a 18:30 horas.

Lugar: aulas do IES Rosalía de Castro.

Poboación á que vai dirixida: alumnado de FP e poboación xeral.

Inscricións: ata o 14 de outubro en

[Actividades Formativas](#)

Martes 14 e 28

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.

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



Santiago de Compostela

Domingo 26

46 Carreira Pedestre Popular de Santiago – El Correo Gallego

Descrición: carreira de 12 km polas rúas de Santiago de Compostela. Na categoría escolar o percorrido será de 7 km.

Organizado por: El Correo Gallego – Epi Prensa.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: saída dende a Avenida Xoán XXIII e chegada á Praza do Obradoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 10 anos.

Inscricións: ata o 21 de outubro en [46ª Carreira Pedestre Popular de Santiago](#)

Santiso

Sábado 18

Goza do Ulla 2025 – Roteiro da Cornella (Santiso)

Descrición: roteiro circular e accesible de 7 km, cunha dificultade baixa, que percorre paisaxes fermosas a carón do río Ulla, pasando pola área recreativa A Cornella.

Organizado por: o Concello de Santiso.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: punto de encontro na carballeira do antigo Concello de Arcediago.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 14 de outubro no teléfono **981 818 501** ou nos enderezos electrónicos nicolas.castro@santiso.gal ou gozadoulla@gmail.com

Serra de Outes

Domingo 5

Coñece o noso patrimonio – Rutas de outono 2025 – De San Tirso á Catedral da electricidade

Descrición: roteiro de 8 km, cunha dificultade media, no que coñecer o patrimonio da man dun experto.

Organizado por: o Concello de Outes.

Hora: ás 09:00 horas.

Lugar: saída dende a igrexa parroquial de San Tirso de Cando.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Ciclo de andainas "Coñece o noso patrimonio"](#)



Serra de Outes

Domingo 19

Coñece o noso patrimonio – Rutas de outono 2025 – A Santa Lucía por Entíns

Descrición: roteiro de 6,5 km, cunha dificultade media, no que coñecer o patrimonio da man dun experto.

Organizado por: o Concello de Outes.

Hora: ás 09:00 horas.

Lugar: saída dende a igrexa parroquial de Santa María de Entíns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [Ciclo de andainas "Coñece o noso patrimonio"](#)

Silleda

Domingo 19

Goza do Ulla 2025 – Gres – Xunta dos ríos en Cira (Silleda)

Descrición: roteiro lineal intermunicipal entre Vila de Cruces e Silleda, de 9 km, cunha dificultade media-baixa.

Organizado por: o Concello de Silleda.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: punto de encontro na estación de autobuses de Silleda.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 14 de outubro no teléfono 986 580 000 ou nos enderezos electrónicos info@silleda.es ou gozadoulla@gmail.com

Touro

Domingo 19

Touro Anda 2025 – Ruta da Cubela. Ribas de Sil

Descrición: ruta de 13 km, de dificultade baixa. Unha das rutas máis recomendables da Ribeira Sacra lucense.

Organizado por: o Concello de Touro.

Hora: ás 08:00 horas.

Lugar: saída dende o Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata unha semana antes na páxina web do [Concello de Touro](#), por teléfono no 981 504 029 ou de xeito presencial no Departamento de Deportes.



Trazo

Sábado 4

TrazAndo 2025 – 11 Parroquias, 11 Andainas – Benza

Descrición: percorrido circular pola parroquia de Benza.

Organizado por: o Concello de Trazo.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: saída e chegada á Igrexa parroquial.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono [682 902 185](tel:682902185).

Sábado 18

TrazAndo 2025 – 11 Parroquias, 11 Andainas – Morlán

Descrición: percorrido circular pola parroquia de Morlán.

Organizado por: o Concello de Trazo.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: saída e chegada á Igrexa parroquial.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono [682 902 185](tel:682902185).

Valga

Sábado 4

Goza do Ulla 2025 – Vistas do Ulla e afluentes (Valga)

Descrición: roteiro polas zonas máis elevadas do Concello, de 12 km, cunha dificultade media. A ruta discorre principalmente por monte e visitaranse lugares históricos culturais e tamén lugares naturais.

Organizado por: o Concello de Valga.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: punto de encontro no Centro Social de Parafita.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 30 de setembro no teléfono [986 559 456](tel:986559456) ou nos enderezos electrónicos turismo@valga.gal e gozadoulla@gmail.com



"En Liña"

Mércores 1

Descubre a importancia do sono para a saúde

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, co obxectivo de fomentar a comprensión da importancia do sono na saúde e proporcionar ferramentas prácticas para mellorar a calidade do descanso.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións:

[Descubre a importancia do sono para a saúde](#)

Venres 3

Apps para manterte en forma

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde descubrir como as aplicacións poden axudarte a manterte en forma e mellorar a calidade de vida.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [Apps para manterte en forma](#)

Mércores 8

Adestra o teu corpo e mente con Tai Chi II

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, deseñada para un nivel intermedio-básico, ideal para manter a vitalidade, fortalecer o corpo e calmar a mente.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [Adestra o teu corpo e mente con Tai Chi II](#)



"En Liña"

Venres 10

Ximnasia suave integral

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, deseñada para todas aquelas persoas que desexan manterse activas e saudables; con exercicios suaves e adaptados para mellorar a mobilidade, aumentar a forza e potenciar o equilibrio.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [Ximnasia suave integral](#)

Venres 17

loga adaptado para o día a día

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde explorar diferentes exercicios desta práctica deseñada para mellorar a saúde física e emocional.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [loga adaptado para o día a día](#)

Mércores 22

Adestra o teu corpo e mente con Tai Chi III

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, profundizando nesta práctica que equilibra corpo, respiración e mente.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [Adestra o teu corpo e mente con Tai Chi III](#)



“En Liña”

Venres 24

Equilibrio e prevención de caídas

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, co obxectivo de fortalecer a estabilidade corporal a través de exercicios prácticos e efectivos.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [Equilibrio e prevención de caídas](#)