



Cangas

Sábado 11

XXIV Xornadas científicas de cancro de mama e xinecolóxico

Descrición: espazo de encontro, divulgación e reflexión sobre o cancro de mama e xinecolóxico, con profesionais de referencia en diversas especialidades.

Organizado por: ADICAM.

Hora: de 18:00 a 21:00 horas.

Lugar: Auditorio Municipal (Avda. De Lugo, 27) - Cangas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: entrada libre ata completar aforo.

Crecente

Luns de outubro e novembro

Exercitando a memoria – Programa Cóidate Muller

Descrición: obradoiro para mulleres que desexen mellorar a súa memoria, descubrir técnicas sinxelas e mellorar o seu benestar a través de actividades prácticas e divertidas.

Organizado por: Concello de Crecente.

Hora: de 18:45 a 20:15 horas.

Lugar: Biblioteca municipal (r/Solís Ruiz, 8) - Crecente.

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscripcións: persoalmente en Servizos Sociais do Concello, Tlf.: [986 666 300](tel:986666300).

Xoves de outubro

Dixitalízate

Descrición: obradoiro de iniciación no uso do ordenador.

Organizado por: Concello de Crecente.

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

Lugar: Biblioteca municipal (r/Solís Ruiz, 8) - Crecente.

Poboación á que vai dirixida: mulleres con coñecementos nulos ou moi básicos no manexo do ordenador.

Inscripcións: persoalmente en Servizos Sociais do Concello, Tlf.: [986 666 300](tel:986666300).



A Guarda

Sábado 11

Aplicacións en crochet

Descrición: actividade de balde enmarcada no Programa Tardeo, accións de ocio para a mocidade elaboradas polas asociacións da Guarda.

Organizado por: Concello da Guarda en colaboración coa Asociación Vento Mareiro.

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

Lugar: aula Sinde sede Vento Mareiro – Albergue (A Guarda).

Poboación á que vai dirixida: mocidade de 14 a 30 anos; se quedan prazas libres poderán ocuparse por poboación doutras idades.

Inscripcións: no correo informacion@aguarda.es indicando nome, teléfono, mail e as actividades nas que se quere participar por orde de preferencia. As inscricións pechan os luns antes de cada actividade.

Domingo 12

Os ceos de Galicia Suroeste

Descrición: actividade de iniciación á observación do ceo nocturno impartida por monitoras turísticas certificadas pola Fundación Starlight.

Organizado por: Galicia Suroeste, grupo de dinamización e desenvolvemento do rural.

Hora: ás 21:00 horas.

Lugar: o punto de encontro será enviado a cada unha das persoas participantes logo da súa inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: a través da web

[Os Ceos de Galicia Suroeste.](#)

Sábado 18

Masterclass Danza Acrobática

Descrición: actividade de balde enmarcada no Programa Tardeo, accións de ocio para a mocidade elaboradas polas asociacións da Guarda.

Organizado por: Concello da Guarda en colaboración con Dansá.

Hora: de 17:00 a 18:30 horas.

Lugar: Recreo Artístico Guardés (r/Puerto Rico, 12) – A Guarda.

Poboación á que vai dirixida: mocidade de 14 a 30 anos; se quedan prazas libres poderán ocuparse por poboación doutras idades.

Inscripcións: no correo informacion@aguarda.es indicando nome, teléfono, mail e as actividades nas que se quere participar por orde de preferencia. As inscricións pechan os luns antes de cada actividade.

Sábado 25

Domingo 12

Sábado 25

Inscripciones: no WhatsApp 611 080 853.



Mondariz

Sábado 4

Charla e roteiro Plantas silvestres

Descrición: xornada que mestura coñecemento e natureza; comezará cunha charla na Biblioteca e, a continuación, farase un pequeno roteiro guiado pola contorna para identificar as especies no seu hábitat natural.

Organizado por: Concello de Mondariz.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: Biblioteca municipal - Mondariz.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 2 de outubro a través da [Sede electrónica](#) do Concello - Formulario "Charla Expositiva e Roteiro de Identificación de Plantas Silvestres"; ou presencialmente no Rexistro xeral do Concello (de luns a venres, de 9:00 a 14:00 h).

Mos

Luns 13

Roteiro "As herbas silvestres" de outono

Descrición: roteiro guiado no que se explicarán os usos diarios das plantas silvestres do outono dentro do Curso Economía Circular 2025.

Organizado por: Concello de Mos.

Hora: confirmarase no momento da inscrición.

Lugar: o lugar de saída confirmarase ao realizar a inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono [986 097 037](tel:986097037) ou no correo medioambiente@concellomos.es

Prezo: 10€.

Nigrán

Sábado 04

Roteiro polo río Muíños

Descrición: roteiro guiado dentro da programación "Paseando Nigrán".

Organizado por: Concello de Nigrán.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: o lugar de saída confirmarase ao realizar a inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no correo roteiros@nigran.org indicando nome, apelidos, teléfono e roteiro elixido.



Nigrán

Sábado 18

Roteiro polo Parque forestal de Camos

Descrición: roteiro guiado dentro da programación "Paseando Nigrán".

Organizado por: Concello de Nigrán.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: o lugar de saída confirmarase ao realizar a inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no correo roteiros@nigran.org indicando nome, apelidos, teléfono e roteiro elixido.

Sábado 18 e Domingo 19

III Edición: Trail´5 Miradoiros

Descrición: Comezará o sábado pola tarde cunha subida cronometrada de 3,5 km e saída dende Camos e continuará o domingo pola mañá desde Chandebrito con tres probas (trail longo, curto e andaina), pasando polos miradoiros de O Pericoto do Vilar, Sanomedio, Estripeiro, Outeiro das Señoras e Montecastelo.

Organizado por: Concello de Nigrán.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: o lugar de saída concretarase ao realizar a inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a inscrición para as diferentes modalidades está aberta ata o 14 de outubro a través de www.carreirasgalegas.com

Oia

Sábado 11

Os ceos de Galicia Suroeste

Descrición: actividade de iniciación á observación do ceo nocturno impartida por monitoras turísticas certificadas pola Fundación Starlight.

Organizado por: Galicia Suroeste, grupo de dinamización e desenvolvemento do rural.

Hora: ás 21:00 horas.

Lugar: o punto de encontro será enviado a cada unha das persoas participantes logo da súa inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través da web

[Os Ceos de Galicia Suroeste.](#)



Pazos de Borbén

Xoves 02, 09 e 16

Curso de reciclaxe de aceites

Descrición: curso medioambiental impartido por Luz Gómez Señoráns.

Organizado por: Concello de Pazos de Borbén.

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

Lugar: Casa cultural de Pazos (Chan de Besados, 56) – Pazos de Borbén.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 1 de outubro persoalmente no Rexistro do Concello ou a través da Sede electrónica municipal. Máis información no Tlf. [986 497 035](tel:986497035) ou no WhatsApp [630 292 764](tel:630292764).

Mércores 08, 15 e 22

Curso de reciclaxe téxtil

Descrición: curso medioambiental impartido por A Canalla (Vigo).

Organizado por: Concello de Pazos de Borbén.

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

Lugar: Casa cultural de Nespereira (Lg. Areeiro, 4) – Pazos de Borbén.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 1 de outubro persoalmente no Rexistro do Concello ou a través da Sede electrónica municipal. Máis información no Tlf. [986 497 035](tel:986497035) ou no WhatsApp [630 292 764](tel:630292764).

Ponteareas

Xoves

Cultiva a mente

Descrición: programa gratuíto dirixido á estimulación das capacidades cognitivas e ao fomento da socialización e das emocións positivas.

Organizado por: AFAGA e Concello de Ponteareas.

Hora e lugar: de 9:30 a 11:00 horas, no Centro Cultural de Guláns; de 11:30 a 13:00 horas no Centro Cultural de Xinzo.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 55 anos.

Inscripcións: no correo psico.jose@afaga.com ou no Tlf. [633 900 476](tel:633900476).



O Rosal

Venres 10

Os ceos de Galicia Suroeste

Descrición: actividade de iniciación á observación do ceo nocturno impartida por monitoras turísticas certificadas pola Fundación Starlight.

Organizado por: Galicia Suroeste, grupo de dinamización e desenvolvemento do rural.

Hora: ás 21:00 horas.

Lugar: o punto de encontro será enviado a cada unha das persoas participantes logo da súa inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través da web

[Os Ceos de Galicia Suroeste.](#)

Domingo 12

IV Feira de Produtos locais

Descrición: espazo de encontro, exposición, degustación e venda onde as e os produtores locais teñen a oportunidade de dar a coñecer as súas ofertas.

Organizado por: Concello de O Rosal.

Hora: a partir das 11:00 horas.

Lugar: Praza do Calvario – O Rosal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Salceda de Caselas

Xoves 02

Límites e autoaceptación: O gran reto

Descrición: obradoiro enmarcado na Escola de Familias municipal. Conta con servizo gratuíto de lecer e formación para menores entre 4 e 16 anos durante as sesións.

Organizado por: Concellos de Salceda de Caselas e de Salvaterra de Miño.

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

Lugar: Auditorio municipal (Praza do Concello, s/n) – Salceda de Caselas.

Poboación á que vai dirixida: familias e comunidade educativa dos concellos de Salceda de Caselas e Salvaterra de Miño.

Inscricións: no correo

omix@salcedadecaselas.gal



Salvaterra de Miño

Domingo 26

Excursión a Pontevedra

Descrición: saída que se realizará dentro do programa de envellecemento activo, enmarcado no proxecto do Programa de Cooperación INTERREG que contempla estas saídas grupais como vía para fomentar as relacións interpersoais e evitar situacións de illamento. En cada excursión realízase a viaxe en bus coa presenza dun guía acompañante e o correspondente seguro de viaxe.

Organizado por: Concello de Salvaterra de Miño, INTERREG e Barafunda animación.

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

Lugar: o lugar de saída confirmarase ao realizar a inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación +65 anos.

Inscricións: no [604 073 423](tel:604073423).

Tomiño

Luns, martes, xoves e venres

Reactíвате

Descrición: iniciativa de envellecemento activo, incluída na axenda Impacto Saudable, que combina actividade física, estimulación cognitiva e actividades de lecer e socialización.

Organizado por: Concello de Tomiño.

Hora: diferentes horarios en función do día e do lugar de celebración.

Lugar: Tomiño centro (martes e venres), Barrantes (xoves e venres), Tebra (martes e venres) e Sobrada (luns e martes).

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

Inscricións: na web [Reactíвате 2025 - Tomiño](#).
Máis información no Tlf. 986 622 001.

Tui

Domingo 26

Andaina do Adro Vello

Descrición: andaina saudable de 7 km organizada dentro da programación Andainas/Caminhadas 2025 da Eurocidade Tui-Valença.

Organizado por: Eurocidade Tui-Valença.

Hora: 10:00 horas (ES).

Lugar: saída da Igrexa de Friestas - Valença (Portugal).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono [+351 934 440 770](tel:+351934440770) ou no correo caminhadas.andainas@gmail.com

Prezo: 6€.



Vigo

Sábado 04

Andaina Mercado Cabral - Castrelos

Descrición: paseo saudable pola senda azul do río Lagares enmarcada no Programa "Vigo, camiño a camiño".

Organizado por: Concello de Vigo e Eroski.

Hora: ás 16:00 horas.

Lugar: saída do Mercado de Cabral (Avda. Ramón Nieto, 523) e volta en autobús dende o punto de remate.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no [010](#).

Domingo 05

Percorrido polo Monte Castrove (Meis)

Descrición: percorrido de outono por contornas naturais singulares enmarcado no Programa "Vigo, camiño a camiño".

Organizado por: Concello de Vigo e Eroski.

Hora: convocatoria ás 8:30 horas; regreso entre as 14:00 e 15:00 horas.

Lugar: punto de encontro na Praza do Rei – Vigo; desprazamento en autobús discrecional gratuíto.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no [010](#) ata o mércores previo.

Mércores 08

O Documento de Instrucións Previas

Descrición: charla informativa impartida por Marta Amigo, traballadora social da Asociación Española Contra o Cancro.

Organizado por: Escola galega de Saúde para cidadáns.

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

Lugar: sede da AECC Vigo (r/Venezuela, 34) - Vigo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, especialmente pacientes oncolóxicos e familiares.

Inscripcións: ata o 8 de outubro a través do formulario web Charla DIP



Vigo

Sábado 11

Andaina Mercado Cabral – Avda. Madrid – Mercado Cabral

Descrición: paseo saudable pola senda azul do río Lagares enmarcada no Programa "Vigo, camiño a camiño".

Organizado por: Concello de Vigo.

Hora: ás 16:00 horas.

Lugar: saída do Mercado de Cabral (Avda. Ramón Nieto, 523).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no [010](#).

Domingo 12

Percorrido por A Fracha (Pontevedra)

Descrición: percorrido de outono por contornas naturais singulares enmarcado no Programa "Vigo, camiño a camiño".

Organizado por: Concello de Vigo e Eroski.

Hora: convocatoria ás 8:30 horas; regreso entre as 14:00 e 15:00 horas.

Lugar: punto de encontro na Praza do Rei – Vigo; desprazamento en autobús discrecional gratuíto.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no [010](#) ata o mércores previo.

Domingo 19

Percorrido polo Monte Galleiro

Descrición: percorrido de outono por contornas naturais singulares enmarcado no Programa "Vigo, camiño a camiño".

Organizado por: Concello de Vigo e Eroski.

Hora: convocatoria ás 8:30 horas; regreso entre as 14:00 e 15:00 horas.

Lugar: punto de encontro na Praza do Rei – Vigo; desprazamento en autobús discrecional gratuíto.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no [010](#) ata o mércores previo.



Vigo

Domingo 19

XII Carreira Vigo contra o cancro – A derradeira

Descrición: carreira solidaria que ofrece dúas modalidades, unha andaina non competitiva e unha proba cronometrada que forma parte do circuito municipal RunRun Vigo. O 100% do recadado destinarase ao proxecto de investigación "Novas oportunidades para pacientes con sarcoma – VIGO4SAR".

Organizado por: Asociación Vigo contra o Cancro.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: Barrio de Coia (Avda. Castelao, 35) - Vigo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 13 de outubro na web [A Derradeira](#) ou de maneira presencial na planta de deportes de El Corte Inglés.

Luns 20

Percorrido polo Monte Galleiro

Descrición: percorrido de outono por contornas naturais singulares enmarcado no Programa "Vigo, camiño a camiño".

Organizado por: Concello de Vigo e Eroski.

Hora: ás 18:30 horas.

Lugar: punto de encontro na Praza do Rei – Vigo; desprazamento en autobús discrecional gratuito.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no 010 ata o mércores previo.

Sábado 25

Bailes en Vigo - Oia

Descrición: actividade gratuíta de baile enmarcada no Programa "Vigo, cidade amiga das persoas maiores".

Organizado por: Concello de Vigo.

Hora: de 19:00 a 22:00 horas.

Lugar: sede da Asociación de Veciños de San Miguel de Oia (Camiño Currás, 34) - Vigo.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscricións: entrada gratuíta ata completar aforo.



Vigo

Domingo 26

Percorrido polo Río Barxa

Descrición: percorrido de outono por contornas naturais singulares enmarcado no Programa "Vigo, camiño a camiño".

Organizado por: Concello de Vigo e Eroski.

Hora: convocatoria ás 9:00 horas; regreso entre as 14:00 e 15:00 horas.

Lugar: punto de encontro na Praza do Rei – Vigo; desprazamento en autobús discrecional gratuíto.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no [010](#) ata o mércores previo.

XIII Carreira solidaria – #Eu móvome pola esclerose múltiple

Descrición: carreira solidaria que ofrece dúas modalidades de participación, unha andaina non competitiva e unha proba competitiva cronometrada con dúas distancias.

Organizado por: Asociación viguesa de esclerose múltiple (AVEMPO).

Hora: a partir das 11:00 horas.

Lugar: Alameda Suárez Llanos / Bouzas - Vigo.

Poboación á que vai dirixida: persoas a partir de 15 anos. Os/as menores de idade participarán baixo a responsabilidade dos pais/nais ou representantes legais.

Inscricións: ata o 21 de outubro na web

[Carreira #EuMóvome25.](#)