

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Do Martes 03 ao Venres 20 de Setembro

Actividades presenciais Espazo +60 Santiago de Compostela, curso 2024-2025

Descrición: abre o prazo de inscrición para as actividades do curso 2024-2025 do Espazo +60 Santiago de Compostela. Ofrecen propostas e oportunidades para mellorar a calidade de vida e benestar das persoas maiores de 55 anos, por medio de actividades grupais relacionadas con hábitos saudables, aprendizaxe, formación en cultura dixital, lecer activo, actividades interxeracionais ou voluntariado. Pódense consultar as actividades ofertadas, os horarios e prezos no enlace https://www.afundacion.org/docs/galeria/Actividades_E_60_Santiago.pdf

Hora da actividade: a partir das 09:30 horas.

Lugar da actividade: Espazo+60 Santiago de Compostela.

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

Inscricións: [inscríbete no Espazo +60 Santiago \(google.com\).](https://www.afundacion.org/docs/galeria/Actividades_E_60_Santiago.pdf)

Venres 06 de Setembro

Concello de Muros - Verán 2024 - Visitas Guiadas / Visita Marítima – Percorrido por praias e calas do Concello

Descrición: percorrido polas praias e calas do concello, organizado polo Concello de Muros.

Hora da actividade: 16:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o pantalán de Muros.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono 677922902.

Sábado 07 de Setembro

Verán deportivo 2024 - Circuitos saudables, ruta de sendeirismo

Descrición: ruta de sendeirismo organizada polo Concello de Negreira.

Hora da actividade: a partir das 9:30 horas.

Lugar da actividade: Negreira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscricións: no departamento de Deportes, situado na Casa da Cultura.

TrazAndo 2024-11 Parroquias, 11 Andainas-Benza

Descrición: andaina organizada polo Concello de Trazo cun percorrido de 1 hora aproximadamente de duración.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: igrexa de Benza.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono 682902185.

XI Ruta Nocturna, ós Petróglifos Teenses/ Solpor no Piquiño

Descrición: ruta de 5 km, organizada polo Concello de Teo.

Hora da actividade: 20:30 horas.

Lugar da actividade: saída do Campo da Festa-Carballeira de Luou.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: <https://teo.gal/gl/actividades/xi-rutas-nocturnas-polos-petroglifos-teenses-solpor-no-piquino>

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Domingo 08 de Setembro

Andainas-Camiñando Xuntas

Descrición: programa do CIM de Teo que busca ofrecer espazos de encontro entre mulleres do concello por medio de roteiros de 5 e 7 km.

Hora da actividade: de 10:00 a 12:00 horas.

Lugar da actividade: rúa de Francos, as Burgas (Teo).

Poboación á que vai dirixida: mulleres do Concello de Teo.

Inscricións: [andainas: caminando xuntas: \(teo.gal\)](#)

Luns 09 de Setembro

Programa "Ter (en) Conta"

Descrición: obradoiros de mobilización de persoas, autocoidado, recursos para axudar, tecnoloxía, corresponsabilidade e comunicación non violenta, organizados pola Mancomunidade de Ordes.

Hora da actividade: De 09:30 a 11:30 horas.

Lugar da actividade: edificio de usos múltiples (Casa Amarela) - Trazo.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras informais.

Inscricións: nos teléfonos 981682108 (CIM) , 981689001 (Servizos Sociais Municipais) ou no correo electrónico cim@mancomunidadeordes.gal

Luns 09 e Martes 10 de Setembro

Obradoiro "Conservando e cociñando hortalizas"

Descrición: obradoiro de balde organizado polo Concello de Outes que se desenvolve en 2 días.

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

Lugar da actividade: centro social de Outes.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981850575.

Xoves 12 de Setembro

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.

Venres 13 de Setembro

Concello de Muros - Verán 2024 - Visitas Guiadas / Visita Marítima – Percorrido por praias e calas do Concello

Descrición: percorrido polas praias e calas do concello, organizado polo Concello de Muros.

Hora da actividade: 16:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o pantalán de Muros.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono 677922902.

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Venres 13 de Setembro

O deporte na Pobra- LXIII Milla urbana nocturna

Descrición: percorrido urbano nocturno organizado polo Concello de A Pobra do Caramiñal.

Hora da actividade: 21:50 horas.

Lugar da actividade: rúa da Paz e Rúa Gasset.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no rexistro do Concello da Pobra do Caramiñal ou mediante sede electrónica.

Sábado 14 de Setembro

Ruta Pegadas de Rosalía

Descrición: itinerario guiado e gratuíto que transcorre polos Concellos de Ames, Brión, Padrón e Santiago.

Hora da actividade: 09:30 horas.

Lugar da actividade: saída da Praza de Vigo (Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.

Goza do Ulla 2024 – Sendeiro de Portodemouros

Descrición: ruta de sendeirismo de 12 km pola contorna do Río Ulla, organizada polo Concello de Vila de Cruces.

Hora da actividade: 09:30 horas.

Lugar da actividade: punto de encontro, Praza Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

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

Verán deportivo 2024-XVII Día da bicicleta

Descrición: ruta ciclista organizada polo Concello de Negreira.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: rúas de Negreira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: máis información e inscricións no departamento de Deportes, situado na Casa da Cultura.

TrazAndo 2024-11 Parroquias, 11 Andainas-Morlán

Descrición: andaina organizada polo Concello de Trazo cun percorrido de 1 hora aproximadamente de duración.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: igrexa de Morlán.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono 682902185.

Domingo 15 de Setembro

VIII Trail dos Indios – Castelo de Vitres 2024

Descrición: trail e andaina organizada polo Club Tribu Trail.

Hora da actividade: 09:00 horas.

Lugar da actividade: pavillón de Santa Baia - Boiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [VIII TRAIL DOS INDIOS CASTELO DE VITRES \(galitimig.com\)](https://www.galitimig.com)

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Domingo 15 de Setembro

Andainas-Camiñando Xuntas

Descrición: programa do CIM de Teo que busca ofrecer espazos de encontro entre mulleres do concello por medio de roteiros de 5 e 7 km.

Hora da actividade: de 10:00 a 12:00 horas.

Lugar da actividade: rúa de Francos, as Burgas (Teo).

Poboación á que vai dirixida: mulleres do Concello de Teo.

Inscripcións: [andainas: camiñando xuntas\(teo.gal\)](https://www.teo.gal/andainas-camiñando-xuntas)

XVIII Edición Cross de Verán de Broña 2024

Descrición: carreira popular organizada polo Club Atletismo Outes C.A.O.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: praia de Broña (Outes).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [XVIII edición cross de verán de Broña 2024 \(galitiming.com\)](https://www.galitiming.com/xviii-edicion-cross-de-veran-de-broña-2024)

31ª Carreira Popular Gundián 2024

Descrición: circuíto de 5 km que transcorre por ambas marxes do río Ulla. Organizado polo Concello de Vedra.

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

Lugar da actividade: saída dende a Ponte Vella da Ponte Ulla (Vedra).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [carreira popular do Gundián \(gundian.gal\)](https://www.gundián.gal/carreira-popular)

X Circuíto de Carreiras Saudables de Santiago de Compostela- CorreSAN2024- Ruta dos Parques

Descrición: programa de carreiras organizadas pola Federación Galega de Atletismo e patrocinadas polo Concello de Santiago de Compostela.

Hora da actividade: a partir das 18:30 horas.

Lugar da actividade: saída da Cidade da Cultura.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [X corresan ruta dos parques 2024 - carreiras galegas](https://www.corresan.com/x-circuito-de-carreiras-saudables-de-santiago-de-compostela)

Xoves 19 de Setembro

SaúdeAndo 2024

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

Venres 20 de Setembro

Xornada divulgativa: A medicina do futuro, intelixente e artificial?

Descrición: Xornada divulgativa organizada por AHOSGAL (Asociación de Hospitais de Galicia).

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

Lugar da actividade: Hotel Oca Porta do Camiño (Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: Profesionais da saúde.

Inscripcións: <https://docs.google.com>

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Venres 20 de Setembro

Concello de Muros - Verán 2024 - Visitas Guiadas / Visita Marítima – Percorrido por praias e calas do Concello

Descrición: percorrido polas praias e calas do concello, organizado polo Concello de Muros.

Hora da actividade: 16:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o pantalán de Muros.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: No teléfono 677922902.

Verán en Ames 2024 - VI Marcha Ciclista Nocturna

Descrición: marcha ciclista nocturna con boa iluminación e percorrido de baixa dificultade organizada polo Concello de Ames.

Hora da actividade: 22:00 horas.

Lugar da actividade: saída da praza do Concello de Ames.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [VI Marcha Ciclista Nocturna](#) | [Concello de Ames](#)

Sábado 21 de Setembro

II Desafío Cerne – Os Dous Camiños

Descrición: proba ciclista que transcorrerá polos concellos de Melide, Toques e Palas de Rei, organizada por AD Cerne.

Hora da actividade: 09:00 horas.

Lugar da actividade: cantón de San Roque - Melide.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 15 anos.

Inscricións: [II DESAFÍO CERNE OS DOUS CAMIÑOS \(galitiming.com\)](#)

Nome da actividade: Goza do Ulla 2024 – Os Balcóns do Ulla

Descrición: ruta de sendeirismo de 14 km pola contorna do Río Ulla, organizada polo Concello de Touro.

Hora da actividade: 09:30 horas.

Lugar da actividade: punto de encontro, campo da festa de Touro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

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

Verán en Ames 2024 – Xogos en Bici

Descrición: xogos populares en bicicleta orientados á rapazada, organizados polo Concello de Ames.

Hora da actividade: 17:00 horas.

Lugar da actividade: aparcadoiro de Agriños (O Milladoiro).

Poboación á que vai dirixida: rapazada.

Inscricións: ["Xogos en bici"](#) | [Concello de Ames](#)

Domingo 22 de Setembro

XIX Carreira Pedestre Popular Concello de O Pino

Descrición: carreira pedestre organizada polo Concello de O Pino.

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

Lugar da actividade: Arca – O Pedrouzo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Carreiras Galegas - Calendario e inscrición de Carreiras Populares de Galicia](#)

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Domingo 22 de Setembro

Verán en Ames 2024 - Andaina O Milladoiro-Bertamiráns

Descrición: andaina que parte do Milladoiro e remata en Bertamiráns. Está organizada polo Concello de Ames.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: saída da Igrexa San Xosé do Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [Andaina O Milladoiro-Bertamiráns | Concello de Ames](#)

Luns 23 de setembro

Educación emocional. Técnicas de relaxación

Descrición: daranse a coñecer diferentes técnicas de relaxación. Meditación e concentración. Síntomas e efectos do estrés e a ansiedade. Fontes de estrés - factores claves - coñecer os teus. Coñecer, entender e manexar o estrés e a ansiedade na túa vida. Estratexias para manexar, reducir e relaxar o estrés. 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. Avenida de Vigo, nº2. Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [actividades formativas \(sergas.es\)](#)

Mércores 25 de Setembro

Acceso online aos servizos do Sergas para a cidadanía

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora da actividade: 16:00 horas.

Lugar da actividade: aula Semisoto do Concello de Pontecesures. Avenida de Vigo, nº2. Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [actividades formativas \(sergas.es\)](#)

Xoves 26 de Setembro

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 de inscrición.

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Venres 27 de Setembro

Concello de Muros - Verán 2024 - Visitas Guiadas / Visita Marítima – Percorrido por praia e calas do Concello

Descrición: percorrido polas praias e calas do concello, organizado polo Concello de Muros.

Hora da actividade: 16:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o pantalán de Muros.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no teléfono 677922902.

Sábado 28 de setembro

Goza do Ulla 2024 – Ruta da Fervenza das Hortas

Descrición: ruta de sendeirismo de 21 km pola contorna do Río Ulla, organizada polo Concello de Arzúa.

Hora da actividade: 09:00 horas.

Lugar da actividade: punto de encontro, Capela da Fonte Santa.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

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

Medrando con Diabetes

Descrición: xornada de formación, divulgación e sensibilización da Diabetes tipo 1, organizada por Anedia.

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

Lugar da actividade: CERSIA (Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: contactar a través dos teléfonos 644971454 / 644319595 ou no correo electrónico: anediagalicia@gmail.com

XXV Carreira Popular Santa Uxía de Ribeira

Descrición: carreira popular, organizada polo concello de Ribeira.

Hora da actividade: 17:00 horas.

Lugar da actividade: Ribeira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [Carreiras Galegas - Calendario e inscrición de Carreiras Populares de Galicia](#)

VII Subida á Curota Serra do Barbanza 2024

Descrición: carreira nas modalidades de atletismo e ciclismo (BTT e bicis de estrada), organizada polo Concello da Pobra do Caramiñal, a Asociación de Atletismo e Deportes do Barbanza, a Federación Galega de Atletismo, a Federación Galega de Ciclismo e coa colaboración do Club Ciclista Sportbike.

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

Lugar da actividade: saída da praza Alcalde Segundo Durán (Pobra do Caramiñal).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [VII subida á Curota serra do Barbanza 2024 \(emesports.es\)](#)

Domingo 29 de Setembro

X Carreira Pedestre Concello de Touro

Descrición: carreira popular organizada polo Concello de Touro.

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

Lugar da actividade: a saída e chegada de cada proba farase a carón da casa do Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [carreiras galegas - Calendario e inscrición de Carreiras Populares de Galicia](#)

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Luns 30 de setembro

Uso do DESA

Descrición: atención inicial en situacións de urxencia máis frecuentes: Reanimación cardiopulmonar básica: atragoamento, recoñecemento dunha PCR. Manexo do desfibrilador semiautomático DESA. Organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora da actividade: de 16:30 a 20:30 horas.

Lugar da actividade: local social Pedro Barrié de la Maza de Sergude. Lugar Pumares, nº60. Boqueixón.

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

Inscripcións: [actividades Formativas \(sergas.es\)](https://www.sergas.es/actividades-formativas)

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: cidadanía en xeral.

Inscripcións: [XLI Carreira Pedestre Popular da Amaía \(carreirapedestredaamaia.blogspot.com\)](https://www.carreirapedestredaamaia.blogspot.com)