



### A Merca

#### Sábado 06

##### Roteiro e degustación de produtos locais

**Descrición:** actividade incluída no proxecto “Coñece e Saborea a Comarca de Ourense” que ten como obxectivo a promoción turística, natural, gastronómico e cultural dos concellos integrantes do GDR 11 – ADERCOUO.

**Organizado por:** Concello de A Merca.

**Hora:** Non se especifica.

**Lugar:** A Merca.

**Poboación á que vai dirixida:** apta para familias con nenos de máis de 7 anos.

**Inscripcións:** información [621 083 362](tel:621083362) ou [inscripciones@surbia.es](mailto:inscripciones@surbia.es) [Formulario inscrición](#)

### Amoeiro

#### Sábado 20

##### Roteiro Arqueastronomía nos Chaos de Amoeiro (Albeiros) e Degustación no Pazo de San Damián

**Descrición:** actividade incluída no proxecto “Coñece e Saborea a Comarca de Ourense” que ten como obxectivo a promoción turística, natural, gastronómico e cultural dos concellos integrantes do GDR 11 – ADERCOUO.

**Organizado por:** Concello de Amoeiro.

**Hora:** Non se especifica.

**Lugar:** Amoeiro, degustación no Pazo de San Damián

**Poboación á que vai dirixida:** apta para familias con nenos de máis de 7 anos.

**Inscripcións:** Información [621 083 362](tel:621083362) ou [inscripciones@surbia.es](mailto:inscripciones@surbia.es) [Formulario inscrición](#)

### A Peroxa

#### Domingo 14

##### II Ruta de BTT A Peroxa

**Descrición:** actividade deportiva con dúas modalidades.

**Organizado por:** Concello da Peroxa e BTF A Peroxa.

**Hora:** 09:30 horas.

**Lugar:** Saída e chegada dende a Praza do concello.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral

**Inscripcións:** [www.ligadamoto.com](http://www.ligadamoto.com) (18 euros ata o mércores 10 de setembro). Teléfono de información: [677 480 851](tel:677480851) ou [600 285 449](tel:600285449)



### Allariz

**Sábado 20**

#### Roteiro temático: O Castelo de Allariz

**Descrición:** actividade incluída na edición de roteiros temáticos 2025 que consiste nunha andaina e unha visita cultural guiada onde se poderá descubrir a historia medieval da vila e gozar de vistas espectaculares.

**Organizado por:** Concello de Allariz

**Hora:** 19:00 horas (duración de 90 min aprox.)

**Lugar:** saída dende a oficina de información.

**Poboación á que vai dirixidas:** poboación xeral.

**Inscricións:** [turismo@xeitura.com](mailto:turismo@xeitura.com)  
teléfono: 609 474 976

### Barbadás

**Domingo 7**

#### Roteiro O Tangaraño e San Benito de Cova do Lobo e degustación en restaurante Os Faroles.

**Descrición:** actividade incluída no proxecto "coñece e Saborea a Comarca de Ourense" quer ten como obxectivo a promoción turística, natural, gastronómica e cultural dos concellos integrantes do GDR 11 – ADERCOUO.

**Organizado por:** Concello de Barbadás.

**Hora:** non se especifica.

**Lugar:** Barbadás

**Poboación á que vai dirixidas:** apta para familias con nenos de máis de 7 anos de idade.

**Inscricións:** 621 083 362 ou  
[inscripciones@surbia.es](mailto:inscripciones@surbia.es)

Formulario inscrición "Coñece e Saborea a Comarca de Ourense"

**Venres 19**

#### Paseo da Saúde

**Descrición:** actividade de acceso libre que reúne a diversas entidades relacionadas coa saúde e a prevención. Durante a xornada se desenvolveran obradoiros, charlas, etc.

**Organizado por:** Concello de Barbadás

**Hora:** de 11:00 a 13:30 e de 17:00 a 20:00

**Lugar:** Avenida de Celanova (Barbadás)

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non require



### Domingo 21

#### Carreira Popular A Valenzá

**Descrición:** actividade deportiva con dúas modalidades e diferentes categorías.

**Organizado por:** Servizo de Deportes do Concello de Barbadás.

**Hora:** 11:00 horas

**Lugar:** saída e chegada na rúa do Paseo do ameiros diante da pista multideporte.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:**

[Carreira Popular A Valenzá](#)

### Carballada de Valdeorras

### Sábado 27

#### IV San Xil Casaio- Andaina E Trail

**Descrición:** actividade deportiva con varias modalidades.

**Organizado por:** empresa Valdeorras Turismo S.L en colaboración coa CMVMC da Serra de Casaio e Lardeira.

**Hora:** 08:30 horas trail longo (34 km), 09:30 trail curto (20km), andaina longa (20 km) e andaina curta (15 km).

**Lugar:** Casaio (Carballada)

**Poboación á que vai dirixida:** maiores de 18 anos nas modalidades de trail e maiores de 16 anos nas modalidades de andaina.

**Inscricións:** ata o 22 de setembro na páxina ou presencial nas tendas Foot on Mars do Barco e na cantina de Nati de Casaio

[Enlace Inscripcións](#)

### Celanova

### Sábado 6

#### Duatlón Cross Vila De Celanova

**Descrición:** actividade deportiva que consiste nunha carreira de atletismo (5 km) e percorrido na modalidade BTT ( 20 km) ou Modalidade E-Bike.

**Organizado por:** CC Terras de Celanova en colaboración do concello, escolas deportivas, policía, protección civil e voluntarios.

**Hora:** 18:00 horas.

**Lugar:** praza maior de Celanova.

**Poboación á que vai dirixida:** maiores de 18 anos ou de 16 en diante con autorización parental.

**Inscricións:** pavillón polideportivo Pedra da Moa- [988 431 484](tel:988431484). Inscripción individual ou por parellas.

[Inscripciones — Sportmaniacs](#)



### Coles

**Domingo 14**

#### Roteiro do Concello de Coles e degustación en Adegas Ferreiros

**Descrición:** actividade incluída no proxecto “Coñece e Saborea a Comarca de Ourense” que ten como obxectivo a promoción turística, natural, gastronómico e cultural dos concellos integrantes do GDR 11 – ADERCOUO.

**Organizado por:** Concello de Coles

**Hora:** Non se especifica.

**Lugar:** Coles

**Poboación á que vai dirixida:** apta para familias con nenos de máis de 7 anos.

**Inscripcións:** Información [621 083 362](tel:621083362) ou [inscripciones@surbia.es](mailto:inscripciones@surbia.es)

[Formulario inscrición](#)

### Gomesende

**Domingo 21**

#### Roteiro Río Arnoia e degustación no Bar Braseiro

**Descrición:** actividade incluída no proxecto “Coñece e Saborea a Comarca de Ourense” que ten como obxectivo a promoción turística, natural, gastronómico e cultural dos concellos integrantes do GDR 11 – ADERCOUO.

**Organizado por:** Concello de Gomesende

**Hora:** Non se especifica.

**Lugar:** Gomesende, degustación Bar Braseiro

**Poboación á que vai dirixida:** apta para familias con nenos de máis de 7 anos.

**Inscripcións:** Información [621 083 362](tel:621083362) ou [inscripciones@surbia.es](mailto:inscripciones@surbia.es)

[Formulario inscrición](#)

### Montederramo

**Domingo 28**

#### III BTT Bidueiral de Montederramo

**Descrición:** terceira edición da Ruta BTT polo Bidueiral de Montederramo con dúas distancias (35 e 50 km).

**Organizado por:** Concello de Montederramo en colaboración ca Asociación Ladeiras de San Mamede.

**Hora:** 09:00 horas.

**Lugar:** Praza do mosteiro

**Poboación á que vai dirixida:** maiores de 18 anos.

**Inscrición:** [II Bidueiral Montederramo](#)

Custo 15 euros



### Ourense

#### Os mércores ata o 8 de outubro

##### Mindfulness

**Descrición:** actividade de balde incluída no programa Mulleres Caldelás.

**Organizado por:** Concello de Montederramo e subvencionado con Fondos Europeos.

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

**Lugar:** salón de plenos do Concello de Montederramo.

**Poboación á que vai dirixida:** mulleres.

**Inscripcións:** non require.

#### Martes 16

##### O que a etiqueta non nos di (nutrición en ERC)

**Descrición:** actividade que ten como obxectivo coñecer os componentes da etiqueta nutricional, aprender a escoller as mellor opción e saber que aditivos debemos evitar.

**Organizado por:** Escola Galega de Cidadáns e a entidade Alcer Ourense.

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

**Lugar:** Hospital Cristal (CHUO) Aula de docencia edificio cirúrxico 1ª planta

**Poboación á que vai dirixida:** persoas con enfermidade renal crónica, familiares e cidadanía xeral.

**Inscripcións:** Alcer Ourense [988 229 615](tel:988229615) / [663 780 330](tel:663780330)

#### Domingo 7

##### Correndo por Ourense: Carreira Mariñamansa

**Descrición:** carreira incluída no ciclo de "Correndo por Ourense" con varias categorías.

**Organizado por:** Concello de Ourense

**Hora:** 11 horas pitufos; 11:05 horas Sub10-Sub12; 11:15 horas Sub14-Sub 16; 11:30 absoluta e Sub18.

**Lugar:** Saída Rúa Xoan Manuel Pintos.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** [Correndo por Ourense](#)



### Domingo 28

#### Correndo por Ourense: Carreira A Ponte

**Descrición:** carreira incluída no ciclo de "Correndo por Ourense" con varias categorías.

**Organizado por:** Concello de Ourense

**Hora:** 11 horas pitufos; 11:05 horas Sub10-Sub12; 11:15 horas Sub14-Sub 16; 11:30 absoluta e Sub18.

**Lugar:** Saída Rúa Francisca Herrera (12 de Outubro)

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** [Carreira Popular](#)

### de outubro a maio

#### Explorando Ourense: historia e roteiros

**Descrición:** actividade de historia, arte e literatura.

**Organizado por:** Afundación dentro do programa +60.

**Hora:** 11:30 a 12:45 horas. (martes)

**Lugar:** Consultar

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

**Inscricións:** (do 4 de setembro ás 10:00 horas ata o 19 de setembro ás 13:00 horas).  
Teléfono: 988 236 303.

[Inscríbete no Espazo +60 Ourense](#)

### de outubro a marzo

#### Obradoiro de relaxación e mindfulness

**Descrición:** actividade de benestar físico e mental.

**Organizado por:** Afundación dentro do programa +60.

**Hora:** 11:00 a 12:15 horas. (venres)

**Lugar:** Consultar

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

**Inscricións:** (do 4 de setembro ás 10:00 horas ata o 19 de setembro ás 13:00 horas).  
Teléfono: 988 236 303.

[Inscríbete no Espazo +60 Ourense](#)



### de outubro a maio

#### Zumba 1

**Descrición:** actividade de benestar físico e mental.

**Organizado por:** Afundación dentro do programa +60.

**Hora:** 18:50 a 19:40 horas. (martes)

**Lugar:** Consultar

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

**Inscricións:** (do 4 de setembro ás 10:00 horas ata o 19 de setembro ás 13:00 horas).

Teléfono: 988 236 303.

Inscríbete no Espazo +60 Ourense

### de outubro a maio

#### Zumba 2

**Descrición:** actividade de benestar físico e mental.

**Organizado por:** Afundación dentro do programa +60.

**Hora:** 17:50 a 18:40 horas. (xoves)

**Lugar:** Consultar

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

**Inscricións:** (do 4 de setembro ás 10:00 horas ata o 19 de setembro ás 13:00 horas).

Teléfono: 988 236 303.

Inscríbete no Espazo +60 Ourense

### de outubro a maio

#### Tonificación

**Descrición:** actividade de benestar físico e mental.

**Organizado por:** Afundación dentro do programa +60.

**Hora:** 18:50 a 19:40 horas. (xoves)

**Lugar:** Consultar

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

**Inscricións:** (do 4 de setembro ás 10:00 horas ata o 19 de setembro ás 13:00 horas).

Teléfono: 988 236 303.

Inscríbete no Espazo +60 Ourense



### de outubro a maio

#### Marcha nórdica 1 (perfeccionamento)

**Descrición:** actividade de benestar físico e mental.

**Organizado por:** Afundación dentro do programa +60.

**Hora:** 10:00 a 11:00 horas. (venres)

**Lugar:** Consultar

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

**Inscripcións:** (do 4 de setembro ás 10:00 horas ata o 19 de setembro ás 13:00 horas).

Teléfono: 988 236 303.

Inscríbete no Espazo +60 Ourense

### de outubro a maio

#### Marcha nórdica 2 (iniciación)

**Descrición:** actividade de benestar físico e mental.

**Organizado por:** Afundación dentro do programa +60.

**Hora:** 11:25 a 12:15 (venres)

**Lugar:** Consultar

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

**Inscripcións:** (do 4 de setembro ás 10:00 horas ata o 19 de setembro ás 13:00 horas).

Teléfono: 988 236 303.

Inscríbete no Espazo +60 Ourense

### de outubro a xaneiro

#### Coñecendo as emocións

**Descrición:** actividade de educación emocional impartida ao longo de 12 sesións.

**Organizado por:** Afundación dentro do programa +60.

**Hora:** 17:00 a 19:00 horas. (luns)

**Lugar:** Consultar

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

**Inscripcións:** (do 4 de setembro ás 10:00 horas ata o 19 de setembro ás 13:00 horas).

Teléfono: 988 236 303.

Inscríbete no Espazo +60 Ourense





### de febreiro a abril

#### Afondando nas emocións

**Descrición:** actividade de educación emocional impartida ao longo de 8 sesións.

**Organizado por:** Afundación dentro do programa +60.

**Hora:** 17:00 a 19:00 horas. (luns)

**Lugar:** Consultar

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

**Inscripcións:** (do 4 de setembro ás 10:00 horas ata o 19 de setembro ás 13:00 horas).

Teléfono: 988 236 303.

Inscríbete no Espazo +60 Ourense

### de abril a maio

#### O camiño do dó

**Descrición:** actividade de educación emocional impartida ao longo de 4 sesións.

**Organizado por:** Afundación dentro do programa +60.

**Hora:** 17:00 a 19:00 horas. (luns)

**Lugar:** Consultar

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

**Inscripcións:** (do 4 de setembro ás 10:00 horas ata o 19 de setembro ás 13:00 horas).

Teléfono: 988 236 303.

Inscríbete no Espazo +60 Ourense

### de outubro a xaneiro

#### Como funciona o meu cerebro

**Descrición:** actividade de adestramento cognitivo.

**Organizado por:** Afundación dentro do programa +60.

**Hora:** 18:30 a 19:30 horas. (xoves)

**Lugar:** Consultar

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

**Inscripcións:** (do 4 de setembro ás 10:00 horas ata o 19 de setembro ás 13:00 horas).

Teléfono: 988 236 303.

Inscríbete no Espazo +60 Ourense



### de outubro a maio

#### Activa a túa mente: Obradoiro de memoria A

**Descrición:** actividade de adestramento cognitivo.

**Organizado por:** Afundación dentro do programa +60.

**Hora:** 17:00 a 18:15 horas. (mércores)

**Lugar:** Consultar

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

**Inscripcións:** (do 4 de setembro ás 10:00 horas ata o 19 de setembro ás 13:00 horas).

Teléfono: 988 236 303.

Inscríbete no Espazo +60 Ourense

### de outubro a maio

#### Activa a túa mente: Obradoiro de memoria B

**Descrición:** actividade de adestramento cognitivo.

**Organizado por:** Afundación dentro do programa +60.

**Hora:** 18:20 a 19:50 horas. (mércores)

**Lugar:** Consultar

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

**Inscripcións:** (do 4 de setembro ás 10:00 horas ata o 19 de setembro ás 13:00 horas).

Teléfono: 988 236 303.

Inscríbete no Espazo +60 Ourense

### de outubro a maio

#### Activa a túa mente: Obradoiro de memoria C.

**Descrición:** actividade de adestramento cognitivo.

**Organizado por:** Afundación dentro do programa +60.

**Hora:** 11:30 a 12:30 horas. (martes)

**Lugar:** Consultar

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

**Inscripcións:** (do 4 de setembro ás 10:00 horas ata o 19 de setembro ás 13:00 horas).

Teléfono: 988 236 303.

Inscríbete no Espazo +60 Ourense



### de outubro a maio

#### Activa a túa mente: Obradoiro de memoria D.

**Descrición:** actividade de adestramento cognitivo.

**Organizado por:** Afundación dentro do programa +60.

**Hora:** 11:30 a 12:30 horas. (venres)

**Lugar:** Consultar

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

**Inscripcións:** (do 4 de setembro ás 10:00 horas ata o 19 de setembro ás 13:00 horas).

Teléfono: 988 236 303.

Inscríbete no Espazo +60 Ourense

### ao longo do mes

#### Píldoras Salubrízate

**Descrición:** píldoras sociosanitarias de divulgación informativa en relación a temas de saúde.

**Organizado por:** persoal sociosanitario do colectivo salubrízate.

**Hora:** publicacións en instagram de forma periódica

**Lugar:** instagram salubrizate@salubrizate

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** Non require.

### Ao longo do mes

#### Salubrízate na radio

**Descrición:** entrevistas na radio sobre temas sociosanitarios de actualidade.

**Organizado por:** persoal sociosanitario do colectivo salubrízate.

**Hora:** publicacións de forma periódica.

**Lugar:** radio

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** non require



### Parada de sil

#### Sábado 13

##### Parada de Sil- A Teixeira

**Descrición:** actividade de balde incluída no proxecto "Adiviña-Silbina" para a promoción turística, natural, gastronómica e cultural. Desenvólvese en 5 xornadas e abrangue 2 concellos limítrofes. Ruta de sendeirismo interpretativo e xogo scape-vila.

**Organizado por:** Concellos integrantes do GDR Sil-Bibei. Navea

**Hora:** a consultar

**Lugar:** A Teixeira e Parada de Sil.

**Poboación á que vai dirixida:** calquera persoa cun mínimo de forma física e afeita a camiñar. Apta para familias con nenos de +6 anos.

**Inscripcións:** 678 606 928 / [info@surbia.es](mailto:info@surbia.es)

[Formulario de Inscripcións](#)

### Pereiro de Aguiar

#### Domingo 7

##### Día da bici

**Descrición:** actividade deportiva para pasar un día en familia e na natureza.

**Organizado por:** Concello de Pereiro de Aguiar, a través de Pereiro Deporte e Xuventude e coa colaboración da Deputación de Ourense.

**Hora:** 11:00 horas.

**Lugar:** Praza do Concello.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** [Día da Bici 2025](#) (ata o 5 de setembro)

### Piñor

#### Todos os mércores

##### Mente Activa

**Descrición:** actividade para favorecer a estimulación cognitiva.

**Organizado por:** Concello de Piñor dentro do programa de Educación familiar e apoio a Familia.

**Hora:** de 10:00 a 11:00 horas.

**Lugar:** salón de plenos do Concello de Piñor

**Poboación á que vai dirixida:** maiores de 60 anos.

**Inscripcións:** de balde nos servizos sociais do concello. Teléfono [988 403 236](tel:988403236) / [988 403 217](tel:988403217) ou [info@pinor.es](mailto:info@pinor.es)



### O Barco de Valdeorras

#### Mércores 3

##### Obradoiro de hixiene bucodental

**Descrición:** activide sobre a saúde bucodental.

**Organizado por:** Escola de Saúde

**Hora:** 11:30 horas.

**Lugar:** Pavillón de Calabagueiros.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscrición:** Non require.

### San Cibrao das Viñas

#### Sábado 27

##### Roteiro Tesouros de Soutopenedo, Laxe e A Boutueira e Degustación no Bar O Cruceiro.

**Descrición:** actividade incluída no proxecto “Coñece e Saborea a Comarca de Ourense” que ten como obxectivo a promoción turística, natural, gastronómico e cultural dos concellos integrantes do GDR 11 – ADERCOUO.

**Organizado por:** Concello de San Cibrao das Viñas.

**Hora:** Non se especifica.

**Lugar:** Soutopenedo

**Poboación á que vai dirixida:** apta para familias con nenos de máis de 7 anos.

**Inscripcións:** Información [621 083 362](tel:621083362) ou [inscripciones@surbia.es](mailto:inscripciones@surbia.es)

[Formulario inscrición](#)

### Toén

#### Domingo 14

##### Uros Race

**Descrición:** carreira de obstáculos con diferentes categorías (élite, popular, competitiva started, popular e equipos), terá un percorrido de entre 7,5-8,5 km e entre 35-40 obstáculos.

**Organizado por:** Asociación Colectiva Hércules.

**Hora:** 09:30 horas (élite), 09:45 horas (popular competitiva started), 10:00 horas (popular 1), 10:20 horas (popular 2), 10:40 horas (popular 3) e as 11:00 horas (popular 4).

**Lugar:** Centro Integral de Loita contra o lume.

**Poboación á que vai dirixida:** maiores de 18 anos ou 16 anos con autorización.

**Inscripcións:** [Inscripción](#)



## Toén

**Domingo 28**

### Roteiro de Moreiras e Degustación Casa Ana

**Descrición:** actividade incluída no proxecto “Coñece e Saborea a Comarca de Ourense” que ten como obxectivo a promoción turística, natural, gastronómico e cultural dos concellos integrantes do GDR 11 – ADERCOUO.

**Organizado por:** Concello de Toén.

**Hora:** Non se especifica.

**Lugar:** Non se especifica.

**Poboación á que vai dirixida:** apta para familias con nenos de máis de 7 anos.

**Inscripcións:** Información [621 083 362](tel:621083362) ou [inscripciones@surbia.es](mailto:inscripciones@surbia.es)

[Formulario inscrición](#)

## Vilamartín de Valdeorras

**Domingo 7**

### Subida Vertical O Sacauntos

**Descrición:** proba atlética do Trail running que estará baixo o control do Comité Galego de Xuíces da FGA con 3 modalidades: vertical masculino e vertical feminino de 4,2 km e medio vertical de 2,1 km.

**Organizado por:** Concello de Vilamartín de Valdeorras en colaboración coa Delegación en Valdeorras da Federación Galega de Atletismo.

**Hora:** 10:30 horas (vertical masculino), 10:45 horas (vertical feminino) e as 11:00 horas m vertical.

**Lugar:** saída Ponte Nova da Barca de Arnado e meta Alto do Monzón.

**Poboación á que vai dirixida:** non especifica.

**Inscripcións:** [Inscripcións](#) ata o 3 de setembro.