



A Baña

Martes 16 e mércores 17

Apoio ás persoas con dano cerebral adquirido

Descrición: curso para proporcionar pautas de actuación que guíen a atención e o apoio ás persoas con Dano Cerebral Adquirido que residen en centros non específicos para esta discapacidade.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 15:00 a 20:00 horas.

Lugar: Centro de Día/Fogar Residencial Ceilán.

Poboación á que vai dirixida: profesionais dos centros residenciais que interveñan con persoas e familias con DCA.

Inscricións: ata o 16 de setembro en

[Actividades Formativas](#)

Domingo 28

VIII Trail A Baña 2025

Descrición: evento que consta dun Trail de 28 km, un Mini Trail de 16 km, un Trail Promesas de 8 km e unha Andaina de 10 km.

Organizado por: o Clube BJ Sports Team xunto co Concello de A Baña.

Hora: a partir das 09:45 horas.

Lugar: saída e chegada dende o Pavillón Municipal de Deportes.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 12 anos.

Inscricións: ata o 23 de setembro en [Trail da Baña 2025](#)

A Estrada

Sábado 13

III Campionato Open Australianas e Bandeiras

Descrición: evento con probas de natación.

Organizado por: CNS A Estrada.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: piscinas municipais de A Estrada.

Poboación á que vai dirixida: a partir de 11 anos.

Inscricións: ata o 5 de setembro en [III Campionato Open Australianas e Bandeiras](#)



Ames

De luns a venres

Mes de portas abertas – Club Atletismo

Ames

Descrición: mes de portas abertas adestrando todas as disciplinas do atletismo dun xeito lúdico e adaptándose ás necesidades de cada atleta.

Organizado por: o Club Ames Atletismo coa colaboración do Concello de Ames.

Hora: ás 18:00 horas.

Lugar: centro de lanzamentos de Ames.

Poboación á que vai dirixida: nenos/as a partir de 4 anos.

Inscricións: [Preinscrición 2025/26](#)

Xoves 4 e 18

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 11 e 25

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.



Arzúa

Sábado 13

IX "Clásica Tgm-Toldos Gómez" 2025

Descrición: carreira popular onde percorrer varias distancias segundo a idade dos participantes. Dende 100 m ata os 10 km.

Organizado por: o Clube Deportivo Arzúa en colaboración coa empresa Toldos Gómez, o Concello de Arzúa e a FGA.

Hora: a partir das 17:30 horas.

Lugar: saída e meta na contorna da Praza de Galicia da localidade de Arzúa.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 10 de setembro en [IX "Clásica Tgm Toldos Gómez" 2025](#)

Sábado 27

Goza do Ulla 2025 – Fervenza das Hortas (Arzúa)

Descrición: roteiro de 17,5 km, cunha dificultade media e duración aproximada de 4 horas e media.

Organizado por: o Concello de Arzúa.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: saída dende a Capela de Fonte Santa.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 23 de setembro no teléfono [981 508 056](tel:981508056) ou nos enderezos electrónicos info@turismoarzua.com e gozadoulla@gmail.com

Boiro

Domingo 21

IX Trail dos Indios – Castelo de Vitres

Descrición: evento con diversas categorías e distancias a percorrer. Trailaso (25 km), Trail (15 Km), Trailiño (9,5 Km), Andaina (15 KM) e carreiras para os máis pequenos, Trail dos Apaches (3 km) e Trail dos Cherokees (1,3 km).

Organizado por: o Club Tribu Trail coa colaboración do Concello de Boiro.

Hora: a partir das 09:00 horas.

Lugar: saída e meta no Pazo de Goiáns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 15 de setembro en [IX Trail dos Indios - Castelo de Vitres](#)



Boqueixón

Venres 5 e 12, sábado 6 e 13 e domingo 7 e 14

Visitas guiadas ao Pico Sacro

Descrición: visitas guiadas ao Pico Sacro, unha ruta chea de historia, lendas e paisaxes increíbles.

Organizado por: o Concello de Boqueixón.

Hora: pódese elixir entre tres quendas (ás 12:00, ás 16:00 ou ás 18:00 horas).

Lugar: punto de encontro no aparcadoiro do Pico.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través do teléfono [981 513 061](tel:981513061) ou do enderezo electrónico boqueixonturismo@gmail.com

Dodro

Domingo 28

Goza do Ulla 2025 – As Brañas Tres Cruces (Dodro-Rianxo)

Descrición: roteiro de 14 km, cunha dificultade media-baixa e duración aproximada de 3 horas e media.

Organizado por: os Concellos de Dodro e Rianxo.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: saída dende A Lavandeira - IMO.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 23 de setembro nos teléfonos [689 897 223](tel:689897223) (Dodro), [661 247 136](tel:661247136) (Rianxo) ou en deportes@concelloderianxo.gal deportes@dodro.gal, e gozadoulla@gmail.com

Frades

Martes 2 e 9

Formación para coidar e coidarse Ter (en Conta (3ª ed.)

Descrición: programa centrado en persoas coidadoras, coa intención de favorecer o seu autocoidado e reducir os efectos negativos da súa labor, especialmente os relacionados co estrés e a soidade.

Organizado por: a mancomunidade de Ordes.

Hora: de 09:30 a 11:30 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Ponte Carreira.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras.

Inscricións: no [981 682 108](tel:981682108) ou en cim@mancomunidadeordes.gal; nos S. Sociais de Frades ou en [Ter \(En\) Conta III](#)



Mesía

Martes 2 e 9

Formación para coidar e coidarse Ter (en Conta (3ª ed.)

Descrición: programa centrado en persoas coidadoras, coa intención de favorecer o seu autocoidado e reducir os efectos negativos da súa labor, especialmente os relacionados co estrés e a soidade.

Organizado por: a mancomunidade de Ordes.

Hora: de 12:00 a 14:00 horas.

Lugar: Casa da Cultura.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras.

Inscricións: no 981 682 108 ou en cim@mancomunidadeordes.gal; nos S. Sociais de Frades ou en [Ter \(En\) Conta III](#)

Domingo 28

Ruta de sendeirismo – 10 km pola Costa da Morte

Descrición: ruta de sendeirismo de 10 km pola Costa da Morte, de dificultade media-baixa.

Organizado por: o Concello de Mesía.

Hora: a partir das 08:30 horas.

Lugar: saída dende a Praza de Xanceda.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono 609 353 115 ou no enderezo actividades@concellodemesia.gal

Muros

Sábado 6

XII Travesía Illa da Creba

Descrición: travesía a nado sobre varias distancias, 200 m, 2000 m e 6000 m, segundo categorías.

Organizado por: a Asociación Deportiva Os Salta Rejos, coa colaboración do Concello de Muros.

Hora: ás 16:00 horas.

Lugar: Esteiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [XII Travesía Illa da Creba](#)





Negreira

Sábado 13

XVII Día da bicicleta

Descrición: percorrido polas rúas da vila en bicicleta.

Organizado por: o Concello de Negreira.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: rúas de Negreira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: máis información no departamento de Deportes, situado na Casa da Cultura, no teléfono [981 885 886](tel:981885886) ou no enderezo alvaro.lira@concellodenegreira.es

Sábado 13

Torneo 3x3 baloncesto na rúa

Descrición: evento deportivo de baloncesto 3x3.

Organizado por: o Concello de Negreira.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: parque do Coto.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: máis información no departamento de Deportes, situado na Casa da Cultura, no teléfono [981 885 886](tel:981885886) ou no enderezo alvaro.lira@concellodenegreira.es

Sábado 27

Circuitos saudables

Descrición: ruta de sendeirismo.

Organizado por: o Concello de Negreira.

Hora: a partir das 09:30 horas.

Lugar: pendente de confirmar.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: máis información no departamento de Deportes, situado na Casa da Cultura, no teléfono [981 885 886](tel:981885886) ou no enderezo alvaro.lira@concellodenegreira.es



O Pino

Domingo 21

XX Carreira Pedestre Popular Concello de O Pino

Descrición: carreira con diferentes distancias a percorrer adaptadas a tódalas categorías, dende 340 m para os máis cativos ata os 8 km da proba absoluta.

Organizado por: o Concello de O Pino.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: saída dende a Praza de Forcarei - Pedrouzo (Parroquia de Arca).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións:

[XX Carreira Pedestre Popular de O Pino](#)

Ordes

Luns 1 e 8

Formación para coidar e coidarse Ter (en Conta (3ª ed.)

Descrición: programa centrado en persoas coidadoras, coa intención de favorecer o seu autocoidado e reducir os efectos negativos da súa labor, especialmente os relacionados co estrés e a soidade.

Organizado por: a mancomunidade de Ordes.

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

Lugar: centro Isabel Zendal.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras.

Inscricións: no 981 682 108 ou en cim@mancomunidadeordes.gal; nos S. Sociais de Frades ou en [Ter \(En\) Conta III](#)

Mércores 10

Saúde mental e xénero

Descrición: encontro sobre saúde mental e xénero da man de Andaina Pro Saúde Mental de Ordes; dentro do programa Ter (en) Conta.

Organizado por: a mancomunidade de Ordes.

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

Lugar: centro Isabel Zendal.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras.

Inscricións: no CIM, no 981 682 108 ou en cim@mancomunidadeordes.gal; nos Servizos Sociais de Frades ou inscrición en liña [Ter \(En\) Conta III](#)



Ordes

Mércores 17

Medicación

Descrición: encontro sobre medicación da man de Andaina Pro Saúde Mental de Ordes; dentro do programa Ter (en) Conta.

Organizado por: a mancomunidade de Ordes.

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

Lugar: centro Isabel Zendal.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras.

Inscripcións: no CIM, no [981 682 108](tel:981682108) ou en cim@mancomunidadeordes.gal; nos Servizos Sociais de Frades ou inscrición en liña [Ter \(En\) Conta III](#)

Domingo 28

II Carreira Camiños da Vía Verde

Descrición: evento que consta de varias distancias de carreira a percorrer (11,5 km/2 km/1 km/400 m) e unha andaina popular de 6,2 km.

Organizado por: a Deputación da Coruña coa colaboración da A. de Concellos da Vía Verde.

Hora: a partir das 09:45 horas.

Lugar: a saída da proba de 11,5 km será dende a antiga Estación do tren de Ordes. A saída da Andaina de 6,2 km será dende a antiga Estación de Gorgullos. As probas escolares realizaranse na estación do tren de Queixas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 24 de setembro en [II Carreira Camiños da Vía Verde](#)

Oroso

Mércores 3 e 10

Formación para coidar e coidarse Ter (en) Conta (3ª ed.)

Descrición: programa centrado en persoas coidadoras, coa intención de favorecer o seu autocoidado e reducir os efectos negativos da súa labor, especialmente os relacionados co estrés e a soidade.

Organizado por: a mancomunidade de Ordes.

Hora: de 12:00 a 14:00 horas.

Lugar: centro Fernando Casas e Novoa.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras.

Inscripcións: no CIM, no [981 682 108](tel:981682108) ou en cim@mancomunidadeordes.gal; nos Servizos Sociais de Frades ou inscrición en liña [Ter \(En\) Conta III](#)



Oroso

Domingo 7

Andaina solidaria pola saúde mental

Descrición: ruta 1 de 16 km dende Sigüeiro ata a Praza do Obradoiro e Ruta 2 de 5 km dende o Polígono do Tambre ata a Praza do Obradoiro.

Organizado por: a A. Andaina Pro Saúde Mental, coa colaboración do Concello de Oroso, de Agora Box 4 All e Gráficas Esteiro.

Hora: a partir das 11:30 horas.

Lugar: saída Ruta 1 dende Sigüeiro (Agora Box) e Ruta 2 dende o Polígono do Tambre (Cash Record).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: andaina 5 km contactando ao [613 071 703](tel:613071703) e andaina 16 km no [614 377 820](tel:614377820).

Padrón

Todos os venres

Visita teatral "A Traslatio"

Descrición: percorrido guiado por Suso Martínez, que recrea o traslado dos restos do Apóstolo Santiago.

Organizado por: o Concello de Padrón coa colaboración de Os Quinquilláns Teatro e o divulgador Suso Martínez.

Hora: ás 20:00 horas.

Lugar: punto de encontro Fondo de Vila.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións:

[Visita teatral 'A Traslatio' - Padrón Turismo](#)

Pontecesures

Luns 22

Dereitos e deberes no sistema público de saúde

Descrición: curso para mellorar a información sobre dereitos e deberes no campo da saúde por parte dos pacientes, familiares e cidadáns en xeral, proporcionando as habilidades e coñecementos necesarios para facer un mellor uso dos recursos sanitarios.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: aula semisoto do Concello de Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 22 de setembro en [Actividades Formativas](#)



Pontecesures

Luns 29

Acesso online aos servizos do SERGAS para a cidadanía

Descrición: curso para adquirir conceptos sobre as posibilidades que ofrece a navegación na web do SERGAS, coñecer o funcionamento da plataforma E-saúde e as súas aplicacións.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: aula semisoto do Concello de Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 29 de setembro en [Actividades Formativas](#)

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.

Rianxo

Domingo 7

XXIV Subida ó Castro Barbudo e VI Andaina da Subida

Descrición: a ruta encádrase como proba de Cicloturismo-BTT (38 km) e Andaina (20 km), sendo un exercicio físico con fin lúdico, turístico e cultural, o que exclúe expresamente a competición.

Organizado por: a Peña Cicloturista Castro Barbudo coa colaboración do Concello de Rianxo.

Hora: ás 09:00 horas.

Lugar: saída de Campo de Pasos-Taragoña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral entre 14 e 75 anos. Menores de idade con autorización.

Inscricións: ata o 4 de setembro en [Inscripcións](#)



Ribeira

Sábado 6

XXI Andaina 50 k Concello de Ribeira 2025

Descrición: andaina de 50 km que consta de dous bucles (30+20 km).

Organizado por: o Concello de Ribeira e a Asociación de Veciños de Carreira, contando coa colaboración do Club Sachacamiños, Protección Civil e Policía Local.

Hora: ás 09:00 horas.

Lugar: saída dende as pistas de atletismo do Complexo Polideportivo A Fieiteira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 11 anos.

Inscricións: ata o 2 de setembro en [XXI Andaina 50K "Concello de Ribeira" 2025](#)

Sábado 27

XXVI Carreira Popular Santa Uxía de Ribeira - II Memorial Miguel Ruíz

Descrición: carreira con varias distancias a percorrer segundo categoría, cun máximo de 10 km.

Organizado por: o Concello de Ribeira.

Hora: a partir das 17:00 horas.

Lugar: saída dende a Oficina de Turismo do Malecón de Ribeira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 24 de setembro en [XXVI Carreira Popular Santa Uxía - II Memorial Miguel Ruíz](#)

-

Rois

Sábado 13

XX Día da bici

Descrición: percorrido en bicicleta de 12 km.

Organizado por: o Concello de Rois.

Hora: ás 11:00 horas.

Lugar: saída dende o polideportivo de Rois.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: de balde no polideportivo de Rois o día da proba de 09:45 a 10:45 horas. Máis información en deporte@rois.gal ou no **981 816 061**.



Santiago de Compostela

Sábado 13

Gladiator Race Santiago de Compostela

Descrición: carreira de obstáculos de 6 km.

Organizado por: Gladiator Race Oficial coa colaboración do Concello de Santiago de Compostela.

Hora: a partir das 16:00 horas.

Lugar: Cidade da Cultura.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 16 anos.

Inscricións: ata o 9 de setembro en [Gladiator Race Cidade da Cultura-Santiago](#)

Domingo 14

XI Circuito de Carreiras Saudables de Santiago CorreSAN 2025 – Ruta dos Parques

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

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

Hora: a partir das 11:00 horas.

Lugar: saída dende a Cidade da Cultura e meta no Parque Eugenio Granell.

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

Inscricións: ata o 10 de setembro en [Xi Corresan Ruta Dos Parques 2025](#)

Serra de Outes

Domingo 14

XIX Cross de Verán de Broña

Descrición: carreira onde percorrer varias distancias (10 km / 5 km / 3 km / 1 km / 300 m / 100 m) segundo a idade dos participantes e unha andaina solidaria a favor de Adibismur, de 12 km.

Organizado por: o Club Atletismo Outes C.A.O.

Hora: a partir das 09:30 horas.

Lugar: saídas e chegadas no arco de meta, cerca do comezo do paseo, ou na zona verde da praia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 3 de setembro en [XIX Cros de verán de Broña 2025](#)



Teo

Sábado 6

Teo Rupestre – tesouros vivos do Ulla. Exploración en familia

Descrición: ruta interpretativa deseñada para familias con crianzas.

Organizado por: o Concello de Teo.

Hora: das 10:00 ás 12:00 horas.

Lugar: área recreativa do Xirimbao.

Poboación á que vai dirixida: público familiar; nenos/as a partir de 6 anos acompañados dunha persoa adulta.

Inscricións: en [Actividades | Concello de Teo](#)

Domingo 7

Teo Rupestre – ruta teatralizada polas terras da Raíña Lupa

Descrición: ruta a pé de 5,5 km na que percorrer as terras de tres concellos cun rico patrimonio monumental material e inmaterial.

Organizado por: xeodestino Terras de Santiago, xestido polo GDR Terras de Compostela no marco do programa “Máis alá de Compostela” coa colaboración dos concellos de Brión, Rois e Teo.

Hora: a partir das 10:30 horas.

Lugar: saída dende o Cruceiro de Francos.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en [Actividades | Concello de Teo](#)

Sábado 13

XII Ruta nocturna aos Petróglifos Teenses – Á beira do Angueira

Descrición: ruta nocturna de 5 km (2-3 horas).

Organizado por: o Concello de Teo en colaboración co Colectivo A Rula.

Hora: ás 21:00 horas.

Lugar: punto de encontro na Capela dos Milagres de Cornide.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en [Actividades | Concello de Teo](#)



Teo

Domingo 14

Teo Rupestre – ruta dos Cruceiros Teenses

Descrición: roteiro que permite descubrir numerosos cruceiros dispersos pola zona.

Organizado por: o Concello de Teo.

Hora: pendente de confirmar.

Lugar: Teo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en [Actividades | Concello de Teo](#)

Touro

Domingo 21

Touro Anda 2025 – Senda río Vilacoba – Fábrica de Papel – Mosteiro de Toxosoutos. Lousame

Descrición: ruta de 15 km, de dificultade baixa, que sae dende o mosteiro de Toxosoutos, en San Xusto, percorrendo os ríos Vilacoba e San Xusto, pasando pola fábrica de papel de Brandía.

Organizado por: o Concello de Touro.

Hora: ás 09:00 horas.

Lugar: saída dende o Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: 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.

Sábado 27

XI Carreira Pedestre Popular Concello de Touro

Descrición: carreira con varias distancias a percorrer segundo categorías, cun máximo de 10 km.

Organizado por: o Concello de Touro.

Hora: a partir das 10:30 horas.

Lugar: saída e chegada na rúa Pucho Boedo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións:

[XI Carreira Pedestre Popular de Touro](#)



Tordoia

Xoves 4 e 11

Formación para coidar e coidarse Ter (en Conta (3ª ed.)

Descrición: programa centrado en persoas coidadoras, coa intención de favorecer o seu autocoidado e reducir os efectos negativos da súa labor, especialmente os relacionados co estrés e a soidade.

Organizado por: a mancomunidade de Ordes.

Hora: de 12:00 a 14:00 horas.

Lugar: ximnasio do CPI Pecalama.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras.

Inscricións: no [981 682 108](tel:981682108) ou en cim@mancomunidadeordes.gal; nos S. Sociais de Frades ou en [Ter \(En\) Conta III](#)

Trazo

Sábado 6

TrazAndo 2025 – 11 Parroquias, 11 Andainas - Vilouchada

Descrición: percorrido circular pola parroquia de Vilouchada.

Organizado por: o Concello de Trazo.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: saída e chegada á Igrexa parroquial.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

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

Sábado 13

TrazAndo 2025 – 11 Parroquias, 11 Andainas - Restande

Descrición: percorrido circular pola parroquia de Restande.

Organizado por: o Concello de Trazo.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: saída e chegada á Igrexa parroquial.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

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



Trazo

Sábado 27

TrazAndo 2025 – 11 Parroquias, 11 Andainas - Berreo

Descrición: percorrido circular pola parroquia de Berreo.

Organizado por: o Concello de Trazo.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: saída e chegada á Igrexa parroquial.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

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

Vila de Cruces

Sábado 6 e domingo 7

VI Trail da Carixa

Descrición: o evento estará formado por unha proba Trail individual de 22 km, Trail por relevos de 13 + 9 km, Trail por parellas de 22 km, Trail cadete de 9 km, Andaina de 9 km e Pequetrail de 0.5 a 3 km.

Organizado por: o Concello de Vila de Cruces.

Hora: o Trail e Andaina celebrarase o domingo 7 a partir das 10:00 horas. O Pequetrail celebrarase o sábado 6 a partir das 11:00 horas.

Lugar: saída e chegada dende a praia fluvial de A Carixa.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 1 de setembro en [VI Trail da Carixa](#)

Sábado 13

Goza do Ulla 2025 – As dúas beiras do Ulla (Vila de Cruces-Touro)

Descrición: roteiro de sendeirismo fluvial, con dúas opcións de distancias a percorrer, unha de 12 km e outra de 17 km, cunha dificultade media.

Organizado por: os Concellos de Vila de Cruces e Touro.

Hora: ás 09:15 horas.

Lugar: punto de encontro na área recreativa de Remesquide.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 9 de setembro no teléfono [986 582 017](tel:986582017) ou nos enderezos electrónicos noemi.lois@viladecruces.es e gozadoulla@gmail.com



"En liña"

Luns 8

Sudokus, encrucillados... xoga en liña para frear o deterioro cognitivo

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde descubrir como utilizar sudokus, encrucillados e outros exercicios mentais para coidar a saúde cognitiva.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscripcións:

[...xoga en liña para frear o deterioro cognitivo](#)

Luns 8

Sendeiros con sentido – camiña e coñece xente nova

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde se falará de rutas accesibles, consellos prácticos para desfrutar dos paseos de forma segura e cómoda e como un pequeno cambio na rutina pode marcar unha gran diferenza no día a día.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 17:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscripcións:

[Sendeiros con sentido: camiña e coñece xente nova](#)

Martes 9

Planificación de menús semanais saudables

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde explorar como adaptar a dieta aos cambios fisiolóxicos e necesidades nutricionais que xorden co paso do tempo; aprendendo a planificar menús semanais; profundando na importancia de ler as etiquetas nutricionais.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscripcións:

[Planificación de menús semanais saudables](#)



"En liña"

Luns 15

Aplicacións divertidas para cálculos e retos mentais

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde coñecer aplicacións para mellorar as habilidades cognitivas, reducindo o risco de deterioro mental e proporcionando unha forma pracenteira de aprender.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións:

[Aplicacións divertidas para cálculos e retos mentais](#)

Martes 16

Adestra o teu corpo e mente con Tai Chi I

Descrición: sesión de 60 minutos de duración de Tai Chi para estar presente, movernos con intención e descubrir unha nova forma de benestar.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 17:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións:

[Adestra o teu corpo e mente con Tai Chi I](#)

Mércores 17

Libérate de bloqueos mentais e transforma a túa maneira de relacionarte

Descrición: sesión de 60 minutos de duración onde aprender a identificar os bloqueos mentais, comprender a súa orixe e poder comezar a transformalos.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións:

[Libérate de bloqueos mentais e transforma a túa maneira de relacionarte](#)