



AXENDA SAUDABLE

XANEIRO 2025

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Todos os venres do mes de xaneiro do 2025

Paseos Saudables

Descrición: andaina de 3,5 km aproximadamente, organizada pola Rede de Saúde Local de Porto do Son.

Hora da actividade: ás 10:30 horas.

Lugar da actividade: punto de encontro no centro do Club de Xubilados de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores e poboación xeral.

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

Os mércores dende o 8 de xaneiro ao 26 de febreiro 2025

Programa "Profundizando nas Emocións" Espazos +60

Descrición: programa estruturado en 8 sesións: 1- Lembrando contidos: a "roda das emocións"/2- Estratexias de regulación existentes e desexadas/3- Culpa/4- Soidade/5- Medo e ansiedade/6- Autovaloración/7- Estilos comunicativos I/8- Estilos comunicativos II.

Hora da actividade: de 17:00 a 18:45 horas.

Lugar da actividade: Espazo +60 Santiago de Compostela.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscripcións: no Espazo +60 de Santiago de Compostela.

[Máis información](#)

Venres 10 de xaneiro

"Entrena en casa con obxectos cotidianos"

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, sobre como crear unha rutina de adestramento sinxela de aplicar na casa con obxectos cotiáns; organizada por FEGAUS.

Hora da actividade: ás 12:00 horas.

Lugar da actividade: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscripcións:

[Entrena en casa con objetos cotidianos](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



AXENDA SAUDABLE

XANEIRO 2025

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Domingo 12 de xaneiro

II Trail e Andaina Montes de Rois

Descrición: segunda edición do Trail e Andaina Montes de Rois, proba organizada polo Concello de Rois. Conta con dúas modalidades: o trail, de natureza competitiva, consta dun total de 16,7 km cun desnivel positivo de 780D+ e, a andaina, pola súa parte, cubrirá un itinerario de 12,6 km.

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

Lugar da actividade: saída do Polideportivo Municipal dos Dices-Rois.

Poboación á que vai dirixida: o trail para maiores de 18 anos e a andaina para toda a poboación.

Inscripcións: ata o 07 de xaneiro en <https://eventos.emesports.es/>

Sábado 18 de xaneiro

Conferencia "A función do suxeitador: saúde e benestar para a muller"

Descrición: conferencia organizada pola asociación "Unha amiga sabe ver que precisas unha aperta" e o Concello de Santa Comba.

Hora da actividade: ás 11:30 horas.

Lugar da actividade: Museo Terra do Xallas (Casa do Pozo).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral (mulleres).

Inscripcións: no teléfono 676400186.

Mércores 22 de xaneiro

Benestar emocional do coidador III. Manexo da culpa e o autoperdón

Descrición: a Cátedra "ABANCA – AFUNDACIÓN / ICADE Lonxevidade, Economía e Sociedade" de Afundación Abanca e a Universidade de Comillas, organizan o segundo ciclo "Cuidar al cuidador informal". Nesta sesión traballarase sobre a diferenza entre culpa construtiva e destrutiva. Levaranse a cabo actividades para identificar fontes de culpa, así coma exercicios de autocompasión e perdón persoal.

Hora da actividade: de 10:00 a 12:30 horas.

Lugar da actividade: videoconferencia.

Poboación á que vai dirixida: coidadores de persoas maiores dependentes.

Inscripcións: [Formulario online de la próxima sesión](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



AXENDA SAUDABLE

XANEIRO 2025

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Venres 24 de xaneiro

"Pilates suave en casa"

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, de pilates suave, deseñada para adaptarse a tódolos niveis e centrada en movementos controlados e de baixo impacto, ideais para coidar o benestar; organizada por CAUMAS.

Hora da actividade: ás 12:00 horas.

Lugar da actividade: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [Pilates suave en casa](#)

Domingo 26 de xaneiro

X Ruta BTT os do Monte Bravo

Descrición: ruta de 43 km en bicicleta, organizada polo Club Ciclista Os do Monte Bravo e o Concello de Teo, coa colaboración de Galitiming.

Hora da actividade: ás 09:30 horas.

Lugar da actividade: montes de Teo e arredores.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [GaliTiming](#) :: [Sports Timing](#) ::

Venres 31 de xaneiro

Almorzos Saudables

Descrición: obradoiro no que os participantes compartirán un almorzo saudable baixo os consellos dun profesional. Está organizado pola Rede de Saúde Local de Porto do Son.

Hora da actividade: ás 11:30 horas.

Lugar da actividade: centro do Club de Xubilados de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

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



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



AXENDA SAUDABLE

XANEIRO 2025

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Venres 31 de xaneiro

"Exercicios de resistencia con banda elástica"

Descrición: sesión de exercicios usando bandas elásticas, ideais para fortalecer os músculos, de 60 minutos de duración; organizada por CAUMAS.

Hora da actividade: ás 12:00 horas.

Lugar da actividade: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscripcións:

[Ejercicios de resistencia con banda elástica](#)

Domingo 02 de febreiro

XIV Ruta Cicloturística en BTT da Camelia polo Val do Ulla 2025

Descrición: ruta cicloturística organizada polo Concello de Vedra con 3 percorridos.

Ruta curta: 30 km.

Ruta media: 40 km.

Ruta longa: 64 km.

Hora da actividade: ás 09:00 horas.

Lugar da actividade: saída do velódromo de Vedra.

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

Inscripcións: ata o 29 de xaneiro en [XIV Ruta Cicloturística da Camelia polo Val do Ulla 2025](#)

-



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE