

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Sábado 6 de xullo

"O Camiño do Monxe- 7ª etapa"

Descrición: Actividade organizada polo Club Peña Trevinca Barco de nivel fácil e 18,95km.

Hora da actividade: Chamar o Club Peña Trevinca (626441175)

Lugar da actividade: Saída dende o Concello do Barco de Valdeorras

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Inscripcións: Club Peña Trevinca (626441175)

VII Trail & Andaina Montes De Sandiás - 2024

Descrición: Actividade organizada polo Concello de Sandiás en 3 categorías: andaina, trail e carreira para nenos.

Hora da actividade: A andaina ás 17:00 horas, o trail ás 18:00 horas e a carreira de nenos ás 21:00 horas

Lugar da actividade: Entrega de dorsais a partir das 15:30 horas na pista de deportes do pavillón

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Inscripcións: Abertas dende o 13 de maio ata o 3 de xullo na páxina:

[VII TRAIL & ANDAINA MONTES DE SANDIÁS 2024 \(galitiming.com\)](https://galitiming.com) ou de maneira presencial no [Concello de Sandiás](#).

V Andaina Nocturna

Descrición: Actividade organizada por APMOU que consiste nun paseo gratuito e solidario acompañado/a da túa mascota (tamén se pode acudir sen mascota). Invitación a un refrixero o remate no "café Bianca" (Centro comercial Pontevella)

Hora da actividade: 20:00 horas

Lugar da actividade: A ruta sae dende a Ponte Romana xunta as letras, continúa hacia Oira e retorna o Centro Comercial Pontevella- Zona Alta.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: De balde na páxina www.apmou.com

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Domingo 7 de xullo

XL Carreira Popular de Leiro

Descrición: Carreira popular con varias modalidades.

Hora da actividade:

Ás 10:00 horas SUB18 (2007-2008), 5 Km (2006 e anteriores) e 10 Km (2006 e anteriores)

Ás 11:30 SUB14 (2011-2012) e SUB16 (2009-2010)

Ás 11:40 SUB10 (2015-2016) e SUB12 (2013-2014)

Ás 11:50 SUB 8 (2017-2018)

Ás 12:00 PITUFOS (2019 e posteriores)

Lugar da actividade: Salgueiral (o Lado do Campo de Fútbol), Leiro (Ourense)

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: [Detalle del Evento Carreira Popular de Leiro](#) | [Carreira Popular de Leiro \(ccnorte.com\)](#)

Luns 8 de xullo

Seguridade alimentaria e coidados fronte a calor

Descrición: Actividade organizada polo Centro de Saúde do Carballiño.

Hora da actividade: 12:00 horas

Lugar da actividade: Casa do Concello de Irixo

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

"O equilibrio a través da alimentación"

Descrición: Actividade incluída no programa Rosalía para promover a igualdade e contra a violencia de xénero.

Hora da actividade: 17:00 horas

Lugar da actividade: Casa da Cultura Vilar de Barrio

Poboación á que vai dirixida: Mulleres, especialmente as que se atopan en situación de vulnerabilidade.

Martes 9 de xullo

Obradoiro sobre instrucións previas

Descrición: Actividade organizada polo Centro de Saúde de Mariñamansa

Hora da actividade: 20:00 horas

Lugar da actividade: Asociación de Veciños Seixalvo

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Xoves 11 de xullo

Prevención de disfuncións de suelo pélvico

Descrición: Actividade organizada polo Centro de Saúde de Ribadavia

Hora da actividade: 12:00 horas

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario Ribadavia

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Xoves 11 de xullo

Prevención vascular: a importancia da alimentación

Descrición: Actividade organizada polo Centro de Saúde de Verea

Hora da actividade: 12:00 horas

Lugar da actividade: Concello Verea

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

"Pilates e loga Terapéutico"

Descrición: Actividade incluída no programa Rosalía para promover a igualdade e contra a violencia de xénero.

Hora da actividade: 19:00 horas

Lugar da actividade: Rairiz da Veiga- Ximnasio do Colexio.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres, especialmente ás que se atopan en situación de vulnerabilidade.

Venres 12 de xullo

"Benestar emocional: Mindfulness como o noso aliado"

Descrición: Actividade incluída no programa Rosalía para promover a igualdade e contra a violencia de xénero.

Hora da actividade: 16:30 horas

Lugar da actividade: Rairiz de Veiga- Local social da Saínza.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres, especialmente ás que se atopan en situación de vulnerabilidade.

Domingo 14 de xullo

II Entrimo trail "fronteira extrema"

Descrición: Actividade organizada polo Concello de Entrimo e desenvolvida nos recursos naturais da zona en tres modalidades: Trail Curto (aprox. 16 km) , Trail Longo (aprox. 26,5 Km (1200+) e marcha (12 km)

Hora da actividade: A partir das 09:00 horas. Recollida de Dorsal na Casa do Concello de 08:00 a 8.50 horas.

Lugar da actividade: Praza do Concello a Terra-chán

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: [Sportmaniacs – Calendario de carre-ras, inscripciones y clasificaciones](#)

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Mércores 17 de xullo

"Ven a esta escola de calor"

Descrición: Actividade incluída no programa Rosalía para promover a igualdade e contra a violencia de xénero.

Hora da actividade: 17:30 horas

Lugar da actividade: Sandiás- Sala de Exposicións

Poboación á que vai dirixida: Mulleres, especialmente ás que se atopan en situación de vulnerabilidade.

Xoves 18 de xullo

Microandaina + Pílula Saudable

Descrición: Actividade organizada polo Centro de Saúde de Ribadavia

Hora da actividade: 19:00 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Ribadavia e contorna.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Venres 19 de xullo

"Coidarse para coidar" (Escola de Persoas Coidadoras)

Descrición: Actividade organizada polo Centro de Saúde do Irixo

Hora da actividade: 16:15 horas

Lugar da actividade: Casa do Concello de Irixo

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Sábado 20 de xullo

Uros Race 2024

Descrición: Uros Race é unha carreira de obstáculos organizada pola Asociación Colectivo Hércules en diferentes categorías:

Élite: corredores altamente experimentados neste tipo de carreiras

Started: corredores experimentados

Popular: corredores que practican deporte ocasionalmente.

Todas as modalidades son de 7-8 km e 35-40 obstáculos.

Hora da actividade:

Élite ás 16:30 horas

Started ás 16:45 horas

Popular ás 17:00 horas

Lugar da actividade: Centro Integral de Loita contra o fume (Cill) Toén (Ourense)

Poboación á que vai dirixida: A partir de 18 anos. A partir de 16 anos precisan autorización.

Inscripcións: [Inscribirme online -UROS RACE 2024](#)
[- ELITE - POPULAR COMPETITIVA \(STARTED\) -](#)
[POPULAR - Champion Chip Norte \(ccnorte.com\)](#)

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Luns 22 de xullo

"Saúde mental dende unha perspectiva feminista"

Descrición: Actividade incluída no programa Rosalía para promover a igualdade e contra a violencia de xénero.

Hora da actividade: 17:00 horas

Lugar da actividade: Sandiás- Local social

Poboación á que vai dirixida: Mulleres, especialmente ás que se atopan en situación de vulnerabilidade.

Martes 23 de xullo

"Coñecendo o poder das redes sociais e a xestión online"

Descrición: Actividade incluída no programa Rosalía para promover a igualdade e contra a violencia de xénero.

Hora da actividade: 17:30 horas

Lugar da actividade: Xunqueira de Ambia- Escolas Vellas

Poboación á que vai dirixida: Mulleres, especialmente as que se atopan en situación de vulnerabilidade.

Martes saudables: xogos populares

Descrición: Actividade organizada polo Centro de Saúde de Coles

Hora da actividade: 10:15 horas

Lugar da actividade: Parque Albán Sampaio, Albán, Coles.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Xoves 25 de xullo

"Muller: comunícame con confianza e seguridade. Aprendendo a falar en público"

Descrición: Actividade incluída no programa Rosalía para promover a igualdade e contra a violencia de xénero.

Hora da actividade: 17:30 horas

Lugar da actividade: Sandiás - Casa da Lagoa

Poboación á que vai dirixida: Mulleres, especialmente as que se atopan en situación de vulnerabilidade.

Martes 30 de xullo

Andaina Festa da Bica Subida a Manzaneda

Descrición: Actividade de Senderismo, Nordic Walking de 15 km y 867 m de desnivel organizada polo Concello de Pobra de Trives

Hora da actividade: Ás 08:30 horas. Recollida de dorsais ás 08:00 horas

Lugar da actividade: Praza do Concello da Pobra de Trives

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Inscripcións: www.emesports.es

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Mércores 31 de xullo

Obradoiro "Prato saudable e menú equilibra- do"

Descrición: Actividade organizada polo Centro de Saúde.

Hora da actividade: 10:30 horas

Lugar da actividade: Concello de Montederramo

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral