

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Luns 1 de xullo

Camiñadas Saudables

Descrición: Andainas saudables organizadas polo Concello de Outes, onde os participantes van acompañados por persoal do Centro Social

Hora da actividade: Ás 08:30 horas.

Lugar da actividade: Centro social Outes.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscricións: No Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981 850 575.

Martes 2 de xullo

Camiñadas Saudables

Descrición: Andainas saudables organizadas polo Concello de Outes, onde os participantes van acompañados por persoal do Centro Social

Hora da actividade: Ás 08:30 horas.

Lugar da actividade: Freixo e Cando.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscricións: No Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981 850 575.

Mércores 3 de xullo

Camiñadas Saudables

Descrición: Andainas saudables organizadas polo Concello de Outes, onde os participantes van acompañados por persoal do Centro Social.

Hora da actividade: Ás 08:30 horas.

Lugar da actividade: A Vila do Monte e Cruceiro de Roo.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscricións: No Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981 850 575.

Venres 5 de xullo

Camiñadas Saudables

Descrición: Andainas saudables organizadas polo Concello de Outes, onde os participantes van acompañados por persoal do Centro Social

Hora da actividade: Ás 08:30 horas.

Lugar da actividade: San Cosme.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscricións: No Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981 850 575.

Charla sobre Hipertensión Arterial

Descrición: Charla de educación para a saúde organizada polos Nutricionistas do Ambulatorio Concepción Arenal.

Hora da actividade: Ás 19:00 horas.

Lugar da actividade: Ambulatorio Concepción Arenal.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: No ambulatorio.

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: Ás 16:00 horas.

Lugar da actividade: Saída dende o pantalán de Muros.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: No teléfono 677 922 902.

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Do venres 5 ao domingo 7 de xullo

Rompetiño Jump 2024

Descrición: Evento musical, deportivo e cultural, organizado pola Asociación Rompetiño. Modalidades deportivas nas que participar, previa inscrición: Breakin, BMX, Skate, Basket 3x3.

Hora da actividade: Ao longo do día.

Lugar da actividade: Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral (menores de idade con autorización).

Inscricións: <https://rompetino.org/>

Sábado 6 de xullo

TrazAndo 2024-11 Parroquias, 11 Andainas-Chaián

Descrición: Andaina organizada polo Concello de Trazo.

Hora da actividade: Ás 10:30 horas.

Lugar da actividade: Chaián (saída e chegada na Igrexa da parroquia).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: No teléfono 682902185.

Luns 8 de xullo

Camiñadas Saudables

Descrición: Andainas saudables organizadas polo Concello de Outes, onde os participantes van acompañados por persoal do Centro Social

Hora da actividade: Ás 08:30 horas.

Lugar da actividade: Centro social Outes.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscricións: No Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981 850 575.

Martes 9 de xullo

Enrédate 6ª ed. Brión

Descrición: Obradoiros grupais para mulleres de autoestima, xestión emocional, sexualidade, habilidades sociais e igualdade e prevención de violencias machistas, organizados polo Concello de Brión.

Hora da actividade: De 10:00 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Social Polivalente de Brión.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres.

Inscricións: Na páxina web www.concellode-brion.gal, no teléfono 981 50 99 10 ou a través do correo electrónico beatriz.yanez@concellode-brion.gal

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Martes 9 de xullo

Camiñadas Saudables

Descrición: Andainas saudables organizadas polo Concello de Outes, onde os participantes van acompañados por persoal do Centro Social.

Hora da actividade: Ás 08:30 horas.

Lugar da actividade: Freixo e Cando.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscripcións: No Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981 850 575.

Programa Formativo "Mellor Acompañad@s"

Descrición: Obradoiro práctico sobre o uso do teléfono móbil, operar na aplicación do SERGAS, desenvolverse nun caixeiro automático, etc., impartido por persoal da Fundación Amigos de Galicia e organizado polo Concello de Outes.

Hora da actividade: De 09:30 a 12:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Social de Outes.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscripcións: No Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981 850 575.

Mércores 10 de xullo

Camiñadas Saudables

Descrición: Andainas saudables organizadas polo Concello de Outes, onde os participantes van acompañados por persoal do Centro Social.

Hora da actividade: Ás 08:30 horas.

Lugar da actividade: A Vila do Monte e Cruceiro de Roo.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscripcións: No Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981 850 575.

Carnota Verán 2024-Visita guiada por Lira

Descrición: Visita guiada por Lira organizada polo Concello de Carnota.

Hora da actividade: Ás 09:30 horas.

Lugar da actividade: Saída dende Mar de Lira.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: [Programación cultural e de ocio verán 2024](#) | [Concello de Carnota](#)

Xoves 11 de xullo

Enrédate 6ª ed. Brión

Descrición: Obradoiros grupais para mulleres de autoestima, xestión emocional, sexualidade, habilidades sociais e igualdade e prevención de violencias machistas, organizados polo Concello de Brión.

Hora da actividade: De 10:00 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Social Polivalente de Brión.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres.

Inscripcións: Na páxina web www.concellodebrion.gal, no teléfono 981 50 99 10 ou a través do correo electrónico beatriz.yanez@concellodebrion.gal

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Venres 12 de xullo

Camiñadas Saudables

Descrición: Andainas saudables organizadas polo Concello de Outes, onde os participantes van acompañados por persoal do Centro Social

Hora da actividade: Ás 08:30 horas.

Lugar da actividade: San Cosme.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscripcións: No Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981 850 575

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: Ás 16:00 horas.

Lugar da actividade: Saída dende o pantalán de Muros.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: No teléfono 677 922 902.

Sábado 13 de xullo

TrazAndo 2024-11 Parroquias, 11 Andainas-Vilouchada

Descrición: Andaina organizada polo Concello de Trazo.

Hora da actividade: Ás 10:30 horas.

Lugar da actividade: Vilouchada (saída e chegada na Igrexa da parroquia).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: No teléfono 682902185

Domingo 14 de xullo

X Carreira pola Diversidade

Descrición: Evento deportivo que celebra a diversidade e promove a participación e inclusión de todas as persoas, organizado pola Asociación Ambar das Persoas con Diversidade Funcional. Modalidades deportivas (5 Km): andaina (con ou sen mascota), zapatilla, zapatilla inclusiva, hand-bike e cadeira de atletismo.

Hora da actividade: Ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: Explanada de Coroso (Ribeira).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: Carreira pola Diversidade - Asociación Ambar (asociacionambar.org)

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Luns 15 de xullo

Camiñadas Saudables

Descrición: Andainas saudables organizadas polo Concello de Outes, onde os participantes van acompañados por persoal do Centro Social

Hora da actividade: Ás 08:30 horas.

Lugar da actividade: Centro social Outes.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscricións: No Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981 850 575.

Martes 16 de xullo

Programa Formativo “Mellor Acompañad@s”

Descrición: Obradoiro práctico sobre o uso do teléfono móbil, operar na aplicación do SERGAS, desenvolverse nun caixeiro automático, etc., impartido por persoal da Fundación Amigos de Galicia e organizado polo Concello de Outes.

Hora da actividade: De 09:30 a 12:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Social de Outes.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscricións: No Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981 850 575.

Enrédate 6ª ed. Brión

Descrición: Obradoiros grupais para mulleres de autoestima, xestión emocional, sexualidade, habilidades sociais e igualdade e prevención de violencias machistas, organizados polo Concello de Brión.

Hora da actividade: De 10:00 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Social Polivalente de Brión.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres.

Inscricións: Na páxina web www.concellode-brion.gal, no teléfono 981 50 99 10 ou a través do correo electrónico beatriz.yanez@concello-debrion.gal

Camiñadas Saudables

Descrición: Andainas saudables organizadas polo Concello de Outes, onde os participantes van acompañados por persoal do Centro Social

Hora da actividade: Ás 08:30 horas.

Lugar da actividade: Freixo e Cando.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscricións: No Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981 850 575.

Charla sobre Prediabetes e Diabetes

Descrición: Charla de educación para a saúde organizada polos Nutricionistas do Ambulatorio Concepción Arenal.

Hora da actividade: Ás 12:00 horas.

Lugar da actividade: Ambulatorio Concepción Arenal.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: No ambulatorio.

Mércores 17 de xullo

Camiñadas Saudables

Descrición: Andainas saudables organizadas polo Concello de Outes, onde os participantes van acompañados por persoal do Centro Social.

Hora da actividade: Ás 08:30 horas.

Lugar da actividade: A Vila do Monte e Cruceiro de Roo.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscricións: No Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981 850 575.

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Carnota Verán 2024-Subida guiada á Moa (Monte Pindo)

Descrición: Subida guiada á Moa organizada polo Concello de Carnota.

Hora da actividade: Ás 09:30 horas.

Lugar da actividade: Saída dende O Fieiro.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: [Programación cultural e de ocio verán 2024](#) | [Concello de Carnota](#)

Xoves 18 de xullo

Enrédate 6ª ed. Brión

Descrición: Obradoiros grupais para mulleres de autoestima, xestión emocional, sexualidade, habilidades sociais e igualdade e prevención de violencias machistas, organizados polo Concello de Brión.

Hora da actividade: De 10:00 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Social Polivalente de Brión.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres.

Inscricións: Na páxina web www.concellodebrion.gal, no teléfono 981 50 99 10 ou no correo electrónico beatriz.yanez@concellodebrion.gal

Venres 19 de xullo

Charla sobre Prediabetes e Diabetes

Descrición: Charla de educación para a saúde organizada polos Nutricionistas do Ambulatorio Concepción Arenal.

Hora da actividade: Ás 19:00 horas.

Lugar da actividade: Ambulatorio Concepción Arenal.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: No ambulatorio.

Camiñadas Saudables

Descrición: Andainas saudables organizadas polo Concello de Outes, onde os participantes van acompañados por persoal do Centro Social

Hora da actividade: Ás 08:30 horas.

Lugar da actividade: San Cosme.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscricións: No Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981 850 575.

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: Ás 16:00 horas.

Lugar da actividade: Pantalán de Muros.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: No teléfono 677 922 902.

Sábado 20 de xullo

Correntes do Ulla 2024 – Goza do Ulla (Roteiro de Pescadores)

Descrición: Roteiro de 9,6 km, cunha dificultade media-baixa, incluído dentro do programa de actividades Correntes do Ulla, organizado polos concellos de Boqueixón e Vedra.

Hora da actividade: Ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: Campo do río de Ponte Ledesma.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: [Correntes do Ulla 2024 - Concello de Boqueixón \(boqueixon.gal\)](#) e [CORRENTES DO ULLA](#) | [Concello de Vedra](#)

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Domingo 21 de xullo

III Media Maratón e 10 Km Camiño Inglés – Rede Stelar

Descrición: Carreira popular de 21 km e 10 km e circuitos de 3 km e 1,5 km (para menores), organizados pola Sociedade Deportiva Compostela-Tambre-Lengüelle, coa colaboración da Asociación de Concellos do Camiño Inglés e a Federación Galega de Atletismo.

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

Lugar da actividade:

Carreira 21 km: saída ás 10:00 horas dende a Igrexa de Ardemil (Concello de Ordes).

Carreira 10 km: saída ás 10:20 horas de Ponte Pereira-Área de Lecer de Os Carabelos (Concello de Ordes).

Circuito 3 km (de 14 a 17 anos): saída ás 12:30 horas da Piscina Municipal de Sigüeiro.

Circuito 1,5 km (de 10 a 13 anos): saída ás 12:45 horas da Piscina Municipal de Sigüeiro.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral a partir de 10 anos.

Inscricións: [III Media Maratón e 10qm Camiño Inglés - Red Stelar - Carreiras Galegas](#)

Luns 22 de xullo

Camiñadas Saudables

Descrición: Andainas saudables organizadas polo Concello de Outes, onde os participantes van acompañados por persoal do Centro Social

Hora da actividade: Ás 08:30 horas.

Lugar da actividade: Centro social Outes.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscricións: No Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981 850 575.

Martes 23 de xullo

Programa Formativo "Mellor Acompañad@s"

Descrición: Obradoiro práctico sobre o uso do teléfono móbil, operar na aplicación do SERGAS, desenvolverse nun caixeiro automático, etc., impartido por persoal da Fundación Amigos de Galicia e organizado polo Concello de Outes.

Hora da actividade: De 09:30 a 12:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Social de Outes.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscricións: No Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981 850 575.

Enrédate 6ª ed. Brión.

Descrición: Obradoiros grupais para mulleres de autoestima, xestión emocional, sexualidade, habilidades sociais e igualdade e prevención de violencias machistas, organizados polo Concello de Brión.

Hora da actividade: De 10:00 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Social Polivalente de Brión.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres.

Inscricións: Na páxina web www.concellode-brion.gal, no teléfono 981 50 99 10 ou a través do correo electrónico beatriz.yanez@concellode-brion.gal

Camiñadas Saudables

Descrición: Andainas saudables organizadas polo Concello de Outes, onde os participantes van acompañados por persoal do Centro Social.

Hora da actividade: Ás 08:30 horas.

Lugar da actividade: Freixo e Cando.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscricións: No Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981 850 575.

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Mércores 24 de xullo

Carnota Verán 2024-Visita guiada nocturna ao petróglifo das Laxiñas.

Descrición: Visita guiada nocturna ao petróglifo das Laxiñas, organizada polo Concello de Carnota.

Hora da actividade: Ás 21:30 horas.

Lugar da actividade: Saída do miradoiro de Lira.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: [Programación cultural e de ocio verán 2024](#) | [Concello de Carnota](#)

Camiñadas Saudables

Descrición: Andainas saudables organizadas polo Concello de Outes, onde os participantes van acompañados por persoal do Centro Social.

Hora da actividade: Ás 08:30 horas.

Lugar da actividade: A Vila do Monte e Cruceiro de Roo.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscricións: No Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981 850 575.

Venres 26 de xullo

Camiñadas Saudables

Descrición: Andainas saudables organizadas polo Concello de Outes, onde os participantes van acompañados por persoal do Centro Social

Hora da actividade: Ás 08:30 horas.

Lugar da actividade: San Cosme.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscricións: No Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981 850 575.

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: Ás 16:00 horas.

Lugar da actividade: Saída dende o pantalán de Muros.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: No teléfono 677 922 902.

Sábado 27 de xullo

III Carreira solidaria Móvete pola Diabetes

Descrición: Carreiras solidarias organizadas polo Concello da Pobra do Caramiñal, a Asociación Anedia, a Asociación de Atletismo e Deportes do Barbanza e a Federación Galega de Atletismo.

Hora da actividade: Dende as 20:30 horas.

Lugar da actividade: Saída e meta na Praza Alcalde Segundo Durán (Pobra do Caramiñal).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: [III Carreira Solidaria Móvete Pola Diabetes - Carreiras Galegas](#)

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Domingo 28 de xullo

Correntes do Ulla 2024 – Paseo en bici polo Val do Ulla (Ribadoulla).

Descrición: Paseo en bici de 30 km, cunha dificultade media, incluído dentro do programa de actividades Correntes do Ulla, organizado polos concellos de Boqueixón e Vedra.

Hora da actividade: Ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: Saída da Área de Recreo de Castiláns (xunto ao Pazo de Santa Cruz de Ribadulla).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: [Programa e inscrición de actividades Correntes do Ulla 2024 - Concello de Boqueixón \(boqueixon.gal\)](#) e [CORRENTES DO ULLA | Concello de Vedra](#)

Luns 29 de xullo

Camiñadas Saudables

Descrición: Andainas saudables organizadas polo Concello de Outes, onde os participantes van acompañados por persoal do Centro Social

Hora da actividade: Ás 08:30 horas.

Lugar da actividade: Centro social Outes.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscricións: No Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981 850 575.

Martes 30 de xullo

Programa Formativo “Mellor Acompañad@s”

Descrición: Obradoiro práctico sobre o uso do teléfono móbil, operar na aplicación do SERGAS, desenvolverse nun caixeiro automático, etc., impartido por persoal da Fundación Amigos de Galicia e organizado polo Concello de Outes.

Hora da actividade: De 09:30 a 12:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Social de Outes.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscricións: No Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981 850 575.

Enrédade 6ª ed. Brión

Descrición: Obradoiros grupais para mulleres de autoestima, xestión emocional, sexualidade, habilidades sociais e igualdade e prevención de violencias machistas, organizados polo Concello de Brión.

Hora da actividade: De 10:00 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Social Polivalente de Brión.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres.

Inscricións: Na paxina web www.concellode-brion.gal, no teléfono 981 50 99 10 ou a través do correo electrónico beatriz.yanez@concello-debrion.gal

Camiñadas Saudables

Descrición: Andainas saudables organizadas polo Concello de Outes, onde os participantes van acompañados por persoal do Centro Social

Hora da actividade: Ás 08:30 horas.

Lugar da actividade: Freixo e Cando.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscricións: No Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981 850 575.

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Mércores 31 de xullo

Camiñadas Saudables

Descrición: Andainas saudables organizadas polo Concello de Outes, onde os participantes van acompañados por persoal do Centro Social.

Hora da actividade: Ás 08:30 horas.

Lugar da actividade: A Vila do Monte e Cruceiro de Roo.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscripcións: No Centro Social de Outes ou a través do teléfono 981 850 575.

Carnota Verán 2024-Visita audioguiada polo Pindo

Descrición: Visita audioguiada polo Pindo, organizada polo Concello de Carnota.

Hora da actividade: Ás 10:30 horas.

Lugar da actividade: Confraría do Pindo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: [Programación cultural e de ocio verán 2024](#) | [Concello de Carnota](#)