



Carballiño (O)

Sábado 19

Carreira Popular do Pulpo

Descrición: actividade deportiva con dous percorridos, un de 10 km para adultos e outro de 2 km para nenos.

Organizado por: Concello de O Carballiño.

Hora: nenos ás 19:00 horas e adultos ás 20:00 horas.

Lugar: saída dende o templo da Veracruz.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Carreira Popular do Pulpo.](#)

Chandrea de Queixa

Xoves 10

Anímate a camiñar con nós + pílula saudable

Descrición: andaina pola ruta Alto das Cruces-Parafita- Previsa.

Organizado por: Centro de Saúde de Chandrea de Queixa.

Hora: 10:00 horas

Lugar: saída Alto das Cruces (concello de Chandrea de Queixa).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no Centro de Saúde.

Xoves 24

Anímate a camiñar con nós + pílula saudable

Descrición: andaina pola ruta Chao-Cierre da Caba.

Organizado por: Centro de saúde de Chandrea de Queixa.

Hora: 10:00 horas

Lugar: saída capela Virxe da Guadalupe (concello de Chandrea de Queixa).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no Centro de Saúde.



Entrimo

Domingo 20

IV Entrimo Trail "Fronteira Extrema"

Descrición: trail con dous percorridos, un largo de 26 km e outro curto de 16 km. Tamén se realizará unha andaina de 14 km.

Organizado por: Concello de Entrimo.

Hora: 09:00 horas.

Lugar: Alameda do Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións:

[IV Entrimo Trail Fronteira Extrema.](#)

Larouco

Martes

Obradoiro de memoria

Descrición: obradoiro dirixido a reforzar a memoria, retrasar o deterioro cognitivo, aumentar a autoestima e mellorar a calidade de vida das persoas maiores.

Organizado por: Concello de Larouco.

Hora: de 17:30 a 19 :00 horas.

Lugar: escola da parroquia de Seadur (Concello de Larouco).

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscricións: nos Servizos Sociais do concello de Larouco, teléfono [633 128 376](tel:633128376).

Xoves

Obradoiro de memoria

Descrición: obradoiro dirixido a reforzar a memoria, retrasar o deterioro cognitivo, aumentar a autoestima e mellorar a calidade de vida das persoas maiores.

Organizado por: Concello de Larouco.

Hora: en Larouco de 18:00-19:30 horas
en Freixido de 16:00-17:30 horas

Lugar: aula da natureza (Larouco)
escola de Freixido (Larouco)

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscricións: nos Servizos Sociais do Concello de Larouco, teléfono [633 128 376](tel:633128376).



Larouco

Luns

Obradoiro de manualidades

Descrición: obradoiro impartido polo estudo de arte Garabizo para aprender técnicas novas, compartir ideas e crear coas túas propias máns.

Organizado por: Concello de Larouco.

Hora: de 17:00 a 19:00 horas.

Lugar: aula da natureza.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: nos Servizos Sociais do Concello de Larouco, teléfono: 633 128 376 correo electrónico: lilianatraballosocial@gmail.com.

Laza

Sábado 5

Roteiro "Paseo das Caracochas"

Descrición: andaina nas Eiras cun percorrido de 8 km por zona sombría.

Organizado por: Concello de Laza.

Hora: 09:30 horas.

Lugar: as Eiras (Laza).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: nos teléfonos: 680 883 004 (Marisol) ou no 679 215 750 (Richi).

Leiro

Domingo 6

Carreira Popular de Leiro

Descrición: actividade con diferentes categorías dende pitufos (nados do 2020 en adiante) ata máster D (atletas de +61 anos) cun percorrido de 250 m a 10 km.

Organizado por: Concello de Leiro e atletismo Arenteiro.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: saída, meta e organización na área recreativa do Salgueiral (a carón do campo de fútbol).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións:

<https://carreirapopulardeleiro.ccnorte.com/>



Ourense

Martes e Xoves

En Forma "Obradoiro de exercicio funcional"

Descrición: obradoiro de actividade física.

Organizado por: Centro Sociocomunitario de Ourense centro.

Hora: 10:30-11:30 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Ourense centro (rúa Concello nº 4).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no Centro Sociocomunitario de Ourense centro. Tel: [988 788 705](tel:988788705).

Domingos e Festivos

Baile

Descrición: actividade non dirixida e aberta a poboación.

Organizado por: Centro Sociocomunitario de Ourense centro.

Hora: de 16:30 a 19:45 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Ourense centro (rúa Concello nº4).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.

Martes 1, 15 e 29

Mesa " Os martes o sol"

Descrición: mesa informativa formada por persoal do Centro de Saúde da Ponte e que proporcionará consellos sobre a exposición ao sol e ás altas temperaturas.

Organizado por: Centro de Saúde da Ponte.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: termas a Chavasqueira (día 1)
termas o Muíño (día 15)
termas de Outariz (día 29)

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.



Xoves 10

Obradoiro "Obesidade: camiño sinxelo para o cambio"

Descrición: charla informativa sobre obesidade das Escolas de Saúde.

Organizado por: Centro de Saúde Mariñamansa.

Hora: 20:00 horas.

Lugar: AA.VV. Seixalbo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.

Ao longo do mes

Píldoras Salubrízate

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

Organizado por: persoal sanitario e sociosanitario do colectivo Salubrízate.

Hora: publicacións periódicas en Instagram.

Lugar: instagram [Salubrízate \(@salubrizate_\)](#)

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.

Todos os Venres

Salubrízate na radio

Descrición: entrevistas na radio sobre temas sociosanitarios de actualidade.

Organizado por: persoal sanitario e sociosanitario do colectivo Salubrízate.

Hora: 12:30 horas.

Lugar: Cadena Ser.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require, non presencial.



Pereiro de Aguiar

Todos os luns

Pilates no encoro

Descrición: actividade dirixida a activar o corpo e a mente ao aire libre.

Organizado por: Concello de Pereiro de Aguiar.

Hora: de 08:30 a 09:30 horas.

Lugar: ao carón do parque biosaudable de Cachamuíña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono [698 143 590](tel:698143590) ou co monitor no encoro.

Todos os mércores

Tai Chi no encoro

Descrición: actividade dirixida a activar o corpo e a mente ao aire libre.

Organizado por: Concello de Pereiro de Aguiar.

Hora: de 08:30 a 09:30 horas.

Lugar: ao carón do parque biosaudable de Cachamuíña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono [698 143 590](tel:698143590) ou co monitor no encoro.

Todos os Venres

Ioga no encoro

Descrición: actividade dirixida a activar o corpo e a mente ao aire libre.

Organizado por: Concello de Pereiro de Aguiar.

Hora: de 08:30 a 09:30 horas.

Lugar: ao carón do parque biosaudable de Cachamuíña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral (os menores de 14 anos terán que ir acompañados).

Inscricións: no teléfono [698 143 590](tel:698143590) ou co monitor no encoro.



Sandiás

Sábado 5

VIII Trail e andaina Sandiás

Descrición: actividade deportiva con dúas modalidades, trail e andaina, cun percorrido de uns 14 km e unha carreira para nenos.

Organizado por: Concello de Sandiás.

Hora: andaina 17:00 horas; trail 18:00 horas e carreira de nenos as 21:00 horas.

Lugar: saída da rúa Grupo Escolar nº9 (Sandiás- Ourense).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscripciones.galitiming](https://inscripciones.galitiming.com) ou presencial no Concello. Data límite: 2 de xullo ata ás 23:59 horas.

Viana do Bolo

Sábado 5

Caiaç e Paddle Board

Descrición: actividade deportiva incluída no programa Fomento Deportivo 2025 financiado pola Deputación de Ourense.

Organizado por: Concello de Viana do Bolo.

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

Lugar: no pantanal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no enderezo electrónico clubnauticovianadobolo@gmail.com