

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Sábado 8 xuño

TrazAndo 2024-11 Parroquias, 11 Andai- nas-Trazo

Descrición: Andaina organizada polo Concello de Trazo.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: Trazo (saída e chegada na Igrexa da Parroquia).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: No teléfono 682902185

Día da Bicicleta – Concello de Padrón

Descrición: Marcha ciclista de 15 kms organizada polo Concello de Padrón.

Hora da actividade: 11:30 horas.

Lugar da actividade: Saída e chegada no paseo do Espolón.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral a partir de 6 anos.

Inscricións: Na oficina de deportes do Centro Social ou no teléfono 981 811329

Martes 11 xuño

Encontros EnRede_A autoexploración como ferramenta para a detección do cancro oral

Descrición: Charla informativa organizada pola Asociación Española contra o Cancro (AECC).

Hora da actividade: 17:00 horas.

Lugar da actividade: Sede da Asociación Española Contra o Cancro en Santiago de Compostela (Avda. Barcelona, 29 baixo).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: no teléfono 981576479 ou no correo electrónico santiago.compostela@contraelcancer.es

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Taller de Benestar Emocional. Fomentar o optimismo e a actitude positiva: aprender técnicas para manter unha actitude positiva incluso en momentos difíciles

Descrición: Taller de benestar emocional organizado por Belinda.

Hora da actividade: 19:00 horas.

Lugar da actividade: Sede de Ategal de Santiago de Compostela.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

Inscripcións: Ategal. Actividades para maiores en Galicia ou nos teléfonos 981 581 533 / 618 184 344.

Mércores 12 xuño

Manexo da dor crónica

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora da actividade: de 16:00 a 20:00 horas

Lugar da actividade: Aula semisoto do Concello de Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: Pacientes, familiares e cidadanía en xeral.

Inscripcións: Actividades Formativas ([sergas.es](https://www.sergas.es))

Xoves 13 xuño

SaúdeAndo 2024

Descrición: Andaina organizada pola Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde do Milladoiro.

Hora da actividade: 17:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Sábado 15 xuño

TrazAndo 2024-11 Parroquias, 11 Andai- nas-Castelo

Descrición: Andaina organizada polo Concello de Trazo.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: Castelo (saída e chegada na Igrexa da Parroquia).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: No teléfono 682902185

Domingo 16 xuño

Touro Anda-Senda do Río Tea

Descrición: Andaina organizada polo Concello de Touro.

Hora da actividade: 08:00 horas.

Lugar da actividade: Saída dende o Concello de Touro.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral (prioridade persoas empadroadas no Concello).

Inscripcións: A través da páxina web (Concello de Touro - APP de reservas (appreservas.com)), por teléfono (981504029) ou de xeito presencial no Departamento de Deportes do Concello de Touro.

Andaina do Camiño de Santiago: Ruta Ría da Estrela Muros-Noia

Descrición: Andaina de 16 kms (tramo Outes-Noia) organizada polo Club de Xubilados de Lousame coa colaboración do Concello de Lousame.

Hora da actividade: 09:00 horas.

Lugar da actividade: Saída dende a estación de autobuses de Noia.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: A través do WhatsApp 653 22 16 55 ou www.bandoticket.com

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Luns 17 xuño

Recomendacións para o adestramento deportivo

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora da actividade: de 16:30 a 20:30 horas.

Lugar da actividade: Viveiro de empresas de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: Deportistas afeccionados e cidadanía en xeral.

Inscripcións: Actividades Formativas ([sergas.es](https://www.sergas.es))

Mércores 19 xuño

Obradoiro alimentación saudable. Mans á obra!

Descrición: Obradoiro organizado polo Centro de Saúde de A Estrada_María Amosa Serto (enfermería familiar e comunitaria) e Paula Mariño Lorenzo (nutricionista).

Lugar da actividade: Sala Mome (Museo do Mobile da Estrada).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: contactar co Centro de Saúde.

Xoves 20 xuño

SaúdeAndo 2024

Descrición: Andaina organizada pola Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Bertamiráns.

Hora da actividade: 17:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Venres 21 xuño

Coidados en enfermidades neurodexenerativas

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar da actividade: Fundación Laboral da Construcción, Rúa Pontepedriña de Arriba, 13 (Zona Romaño, Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: Familiares e persoas coidadoras de pacientes afectados por unha enfermidade neurodexenerativa.

Inscripcións: Actividades Formativas (sergas.es)

Sábado 22 xuño

TrazAndo 2024-11 Parroquias, 11 Andainas-Restande

Descrición: Andaina organizada polo Concello de Trazo.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: Restande (saída e chegada na Igrexa da Parroquia).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: No teléfono 682902185

Os 100 do Barbanza

Descrición: Proba non competitiva de sendeirismo/ultratrail de 100 Km a realizar nun máximo de 24 horas, organizada polo Club Deportivo International Trekkers Barbanza Sar.

Hora da actividade: 16:00 horas.

Lugar da actividade: Saída dende o Concello de Rianxo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: iTrekkers

XI Estranoite

Descrición: Carreira popular nocturna organizada polo Concello de A Estrada, en colaboración con Atletismo A Estrada.

Hora da actividade: a partir das 21:00 horas.

Lugar da actividade: Rúa Calvo Sotelo 1 (A Estrada).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: XI ESTRANOITE 2024 (emesports.es)

Domingo 23 xuño

Lalín Bike Race

Descrición: Carreira en bicicleta organizada por EXTOL MTB TEAM C.D.

Hora da actividade: 09:00 horas.

Lugar da actividade: Praza de Galicia (Lalín). Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: Inicio - Lalín Bike Race (lalinbikerace.es)

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

VIII Orientason 2024 – Urbana en Portosín

Descrición: Carreira de orientación a pé organizada pola Asociación Deportiva e Cultural ARNELA (ADC Arnela) coa colaboración da Concellería de Xuventude, Deportes e Acción Cultural de Porto do Son.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: Portosín.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: ORIENTASON 2024 | web (adcarnela.wixsite.com)

Martes 25 xuño

Aproximación ao Dano Cerebral Adquirido

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora da actividade: de 16:30 a 18:30 horas.

Lugar da actividade: Salón de actos do edificio Manuel Rivero (Lalín).

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral, facendo especial atención ás mulleres e persoas maiores de 50 anos.

Inscripcións: Actividades Formativas (sergas.es)

Mércores 26 xuño

Autocoidado para coidadores en Dano Cerebral Adquirido

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora da actividade: de 16:30 a 19:00 horas.

Lugar da actividade: Local social de Vilatuxe (Vilatuxe-Lalín).

Poboación á que vai dirixida: Persoas coidadoras informais e sociedade en xeral.

Inscripcións: Actividades Formativas (sergas.es)

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Charla informativa "Enfermidade de Alzheimer"

Descrición: Charla informativa impartida por AGADEA e organizada polo Concello de Outes.

Hora da actividade: 18:30 horas.

Lugar da actividade: Centro social de Outes.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

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

Xoves 27 xuño

Adherencia ó tratamento na enfermidade renal

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora da actividade: 16:00 horas

Lugar da actividade: Aula do edificio CABES (Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: Persoas con enfermidade renal crónica, persoas coidadoras e poboación en xeral.

Inscricións: Actividades Formativas (sergas.es)

SaúdeAndo 2024

Descrición: Andaina organizada pola Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde do Milladoiro.

Hora da actividade: 17:30 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Venres 28 xuño

Novidades legais sobre a capacidade xurídica das persoas con discapacidade

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora da actividade: de 16:30 a 18:00 horas

Lugar da actividade: Salón de actos do edificio Manuel Rivero (Lalín).

Poboación á que vai dirixida: Familiares de persoas con demencias. Estudantes e profesionais do ámbito sanitario e público en xeral.

Inscricións: Actividades Formativas (sergas.es)

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

2ª Feira Náutica do Freixo-Rutas en Caiac

Descrición: Rutas en caiac nas que se poderá gozar da Ría de Muros-Noia e da súa contorna ao tempo que se realiza unha actividade deportiva saudable. Programadas dentro da 2ª Feira Náutica do Freixo, organizada polo Concello de Outes, coa colaboración do GALP Costa Sostible e Portos de Galicia.

Data da actividade: Do venres 28 ao domingo 30 de xuño.

Lugar da actividade: Saídas dende o Náutico do Freixo (Concello de Outes).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral a partir de 7 anos (menores de idade acompañados dun adulto).

Inscripcións: Actividades - Feira Náutica do Freixo (feiranauticadofreixo.gal)

2ª Feira Náutica do Freixo-Roteiro "Carpinteiros cos pés mollados" e visita estaleiro

Descrición: Andaina de 5 km (dificultade baixa) de divulgación e coñecemento sobre a importancia histórica da carpintaría de ribeira no Concello de Outes, que culminará cunha visita ao Espazo Museístico da Carpintaría de Ribeira «Estaleiro de Ciprián». Programada dentro da 2ª Feira Náutica do Freixo, organizada polo Concello de Outes, coa colaboración do GALP Costa Sostible e Portos de Galicia.

Data da actividade: Do venres 28 ao domingo 30 de xuño.

Lugar da actividade: Saída dende o Centro Náutico do Freixo (Concello de Outes).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: Actividades - Feira Náutica do Freixo (feiranauticadofreixo.gal)

2ª Feira Náutica do Freixo-Roteiro "Orixes do Freixo"

Descrición: Andaina de 3 km (dificultade moderada) de divulgación e coñecemento sobre as orixes e evolución do Freixo, percorrendo algúns dos puntos máis simbólicos e históricos da parroquia de San Xoán de Sarbardes. Programada dentro da 2ª Feira Náutica do Freixo, organizada polo Concello de Outes, coa colaboración do GALP Costa Sostible e Portos de Galicia.

Data da actividade: Do venres 28 ao domingo 30 de xuño.

Lugar da actividade: Saída dende o Centro Náutico do Freixo (Concello de Outes).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: Actividades - Feira Náutica do Freixo (feiranauticadofreixo.gal)

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Sábado 29 xuño

TrazAndo 2024-11 Parroquias, 11 Andainas-Berreio

Descrición: Andaina organizada polo Concello de Trazo.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: Berreo (saída e chegada na Igrexa da Parroquia).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: No teléfono 682902185

Domingo 30 xuño

3ª Carreira e Andaina Solidaria Camiñando #PoloDanoCerebral

Descrición: Carreira e andaina organizada pola Federación Galega de Dano Cerebral (FEGADA-CE), coa colaboración do Concello de Lalín.

Hora da actividade: 09:45 horas.

Lugar da actividade: Saída e meta na Praza de Galicia de Lalín.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: Evento: III CARREIRA E ANDAINA SOLIDARIA CAMIÑANDO POLO DANO CEREBRAL (Concello de Lalín) - Champion Chip Norte (cc-norte.com)

VI Travesía a nado Illa de Rúa 2024

Descrición: Travesía a nado de 4.400 metros organizada pola Asociación Española Contra o Cancro de Ribeira e coa colaboración do Concello de Ribeira, Protección Civil e Club Náutico.

Hora da actividade: 11:30 horas.

Lugar da actividade: Saída dende a Illa de Rúa.

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

Inscripcións: VI Travesía a Nado Illa de Rúa 2024 | Deporticket (cronotec.es)

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Sábado 6 xullo

X Circuito de Carreiras Saudables de Santiago CorreSAN 2024 – Nocturna Cidade Vella

Descrición: Carreira nocturna organizada pola Federación Galega de Atletismo e patrocinada polo Concello de Santiago de Compostela a través do seu Departamento Municipal de Deportes.

Hora da actividade: a partir das 21:45 horas.

Lugar da actividade: Casco vello de Santiago de Compostela.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: Ata o mércores 3 de xullo na web X Corresan Nocturna Cidade Vella 2024 - Carreiras Galegas