



Barro

Domingo 7

IV Carreira Popular de la Festa do Viño

Descrición: proba deportiva de carácter inclusivo con categorías para todas as idades, dende percorridos adaptados aos máis pequenos ata a carreira absoluta de 10 km para adultos.

Organizado por: Concello de Bueu e Club de Atletismo +9 Moraña.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: Rúa das Baladas, 11.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións:

[IV CARREIRA POPULAR DA FESTA DO VIÑO DE BARRO](#)

Bueu

Luns 1

Programa Protego: Novas respostas a novos problemas. Traballar a saúde dixital no fogar

Descrición: programa de prevención de condutas adictivas, destinado a familias, co obxectivo de promover a parentalidade positiva e mellorar as habilidades educativas, tratando temáticas distintas en cada sesión.

Organizado por: Concello de Bueu e a Asociación Érguete.

Hora: de 17:00 a 18:30 horas.

Lugar: Biblioteca Municipal Torrente Ballester.

Poboación á que vai dirixida: nais e pais con fillas/os en primaria ou secundaria.

Inscricións: no teléfono [886 124 816](tel:886124816) ou no enderezo benestarsocial@concellodebueu.gal

Luns 15

Programa Protego: Facendo balance. Clausura

Descrición: programa de prevención de condutas adictivas, destinado a familias, co obxectivo de promover a parentalidade positiva e mellorar as habilidades educativas, tratando temáticas distintas en cada sesión.

Organizado por: Concello de Bueu e a Asociación Érguete.

Hora: de 17:00 a 18:30 horas.

Lugar: Biblioteca Municipal Torrente Ballester.

Poboación á que vai dirixida: nais e pais con fillas/os en primaria ou secundaria.

Inscricións: no teléfono [886 124 816](tel:886124816) ou no enderezo benestarsocial@concellodebueu.gal



Caldas de Reis

Vernes 5

Obradoiro de Alimentación Saudable

Descrición: obradoiro para adquirir coñecementos sobre alimentación saudable e aprender a ler as etiquetas nutricionais.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 16:30 a 20:00 horas.

Lugar: Fogar do Maior do Concello de Caldas de Reis.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [Actividades Formativas](#)

Cerdedo-Cotobade

Domingo 7

Andaina Cultural

Descrición: andaina circular incluída no programa Andainas 2026, cuxo obxectivo é fomentar hábitos saudables, o respecto polo medio natural e o coñecemento do territorio.

Organizado por: Concello de Cerdedo-Cotobade.

Hora: a consultar na inscrición.

Lugar: San Xurxo de Sacos.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: de forma presencial no Concello ou no teléfono **660 708 902**

Marín

Todos os martes e xoves

Andainas saudables, nivel avanzado

Descrición: andainas semanais de nivel avanzado de hora, hora e media de duración. Están organizadas polo Centro de Saúde de Marín pero xestionanse de forma autónoma polo grupo.

Organizado por: Centro de Saúde de Marín.

Hora: 09:30 horas.

Lugar: saída do Centro de Saúde.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non é necesario, basta con estar na porta do Centro de Saúde á hora de saída.



Marín

Todos os venres

Andainas saudables, nivel iniciación

Descrición: andainas semanais dunha hora de duración de dificultade baixa. Están organizadas polo Centro de Saúde de Marín pero xestiónanse de forma autónoma polo grupo.

Organizado por: Centro de Saúde de Marín.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: saída do Centro de Saúde.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non é necesario, basta con estar na porta do Centro de Saúde á hora de saída.

Domingo 14

V Carmiña Carreira

Descrición: proba deportiva dividida en categorías por idades e distancia a percorrer.

Organizado por: Concellería de Deportes do Concello de Marín.

Hora da actividade: consultar regulamento.

Lugar da actividade: consultar regulamento.

Poboación á que vai dirixida: poboación a partir de 18 anos.

Inscricións:

[Inscripción - V CARMIÑA CARREIRA 2026](#)

Poio

Os días 1, 4 e 5

Almorzo saudables

Descrición: taller sobre como realizar un almorzo saudable e equilibrado, dando conceptos básicos sobre alimentación. Realizarase o luns no Local Municipal Campelo, o xoves no Centro cultural Xaime Illa (Raxó) e o venres Local Municipal de Reiboia A Seca.

Organizado por: REGAPS coa colaboración do Concello de Poio.

Hora: de 11:00 a 12:00 horas.

Lugar: Locais Municipais.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 55 anos.

Inscricións: en alcaldía de Poio ou no teléfono 986 770 001



Poio

Do luns 1 ao venres 12

Camiña e Conecta

Descrición: programa de 8 semanas onde se realizará unha andaina semanal, pensada para xerar o hábito de realizar actividade física. Realízase os luns saíndo de Campelo, mércores de Raxó e venres dende A Seca.

Organizado por: Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) coa colaboración do Concello de Poio.

Hora: de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar: Locais Municipais.

Poboación á que vai dirixida: poboación maiores de 55 anos.

Inscripcións: en alcaldía de Poio ou no teléfono [986 770 001](tel:986770001)

Ponte Caldelas

Domingo 27

CAN Tech

Descrición: programa para traballar o benestar emocional a través do contacto con cans abandonados, combinando habilidades dixitais, educación emocional e amor perruno. Mais información por whatsapp no [610 602 012](tel:610602012)

Organizado por: protectora de animais do Morrazo.

Hora: de 10:30 a 11:30 horas ou de 11:30 a 12:30 horas.

Lugar: Casa do Pobo de Anceu.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 55 anos.

Inscripcións: [CanTech](#)

Pontevedra

Os xoves

Camiña con ADICAM – doce pasos. Vamos xunt@s a camiñar

Descrición: andainas semanais dunha hora de duración de dificultade baixa. Actividade de balde.

Organizado por: Asociación de Diagnosticad@s de Cancro de Mama e Xinecolóxico (ADICAM).

Hora: 10:00 horas.

Lugar: Praza de España.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: no teléfono [629 945 925](tel:629945925)



Pontevedra

Domingo 14

PonteAndada Mourente

Descrición: etapa circular duns 10-14 km, cunha duración de 2-3 horas, de dificultade media-baixa. Realizarase un quecemento con marcha nórdica.

Organizador por: Concello de Pontevedra e Naturgaliza.

Hora: 9:30 horas.

Lugar: Mirador de Monte Porreiro.

Poboación á que vai dirixida: en xeral.

Inscricións: ten un custo de 2€ para o seguro. No teléfono [625 482 636](tel:625482636), na tenda "Naturcamiña" ou no correo electrónico ponteandadas@gmail.com

Vilanova de Arousa

Luns e mércores

Andainas saudables

Descrición: andainas semanais dunha hora de duración de dificultade baixa.

Organizado por: Centro de Saúde de Vilanova de Arousa.

Hora: de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar: Praza dos Olmos.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: Centro de Saúde de Vilanova de Arousa.

En liña

Martes 2

O riso como medicamento: coñece a risoterapia

Descrición: charla para descubrir como o humor e o riso poden converterse en ferramentas de benestar físico e emocional. Rir mellora o estado de ánimo, axuda a liberar tensións, conectar con outras persoas e afrontar o día a día cunha actitude máis positiva.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións:

[A risa como medicina: coñece a risoterapia](#)



En liña

Venres 5

Que é a intelixencia emocional e como aplicala nas túas relacións

Descrición: sesión para aprender a identificar as emocións, a poñerlles nome e a entender que mensaxes nos están enviando. O obxectivo é comprender como inflúen na forma de comunicarnos, de tomar decisións e de relacionarnos con quen nos rodea.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións: [Que é a intelixencia emocional](#)

Luns 8

Receitas e alimentos que estimulan o cerebro

Descrición: algúns alimentos poden axudar a manter o cerebro activo e favorecer un mellor funcionamento cognitivo. Nesta sesión ensinarase que nutrientes e alimentos están relacionados coa saúde cerebral e cales convén moderar.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións:

[Receitas e alimentos que estimulan o cerebro](#)