



A Baña

Sábado 6

Xornada de Kaiak polo Río Tambre

Descrición: experiencia en kaiak para desfrutar da natureza e facer deporte.

Organizado por: o Concello da Baña.

Hora: ás 11:00 horas.

Lugar: saída en autobús ás 10:15 horas da Praza do Concello.

Poboación á que vai dirixida: a partir de 8 anos.

Inscricións: no [981 886 501](tel:981886501) / [669 368 413](tel:669368413) ou a través do enderezo electrónico deportes@concellodabana.gal

A Estrada

Xoves 18

Alimentación nas persoas con disfaxia

Descrición: curso presencial co obxectivo de proporcionar aos coidadores os coñecementos básicos sobre a disfaxia, a súa identificación e manexo, así como ferramentas prácticas para garantir unha alimentación segura e adaptada ás persoas con dificultades de deglutición.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 16:00 a 19:00 horas.

Lugar: Centro de Día da Estrada.

Poboación á que vai dirixida: coidadores e cidadanía en xeral.

Inscricións: ata o 18 de xuño en [Actividades](#)

Sábado 20

XIII Nocturna Estradense

Descrición: carreira nocturna onde percorrer varias distancias segundo a idade dos participantes, ata un máximo de 8 km.

Organizado por: o Concello da Estrada, en colaboración con Atletismo A Estrada.

Hora: a partir das 21:00 horas.

Lugar: A Estrada.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en [Nocturna Estradense](#)



Dodro

Sábado 6

Goza do Ulla 2026 – Dodro – As Brañas de Laíño

Descrición: ruta de sendeirismo circular de 12 km, de dificultade media-baixa, cunha duración de 2 horas e 45 minutos.

Organizado por: o Concello de Dodro.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: inicio e final dende a Lavandeira de Imo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no Departamento de Deportes de Dodro, no [981 802 532](tel:981802532), no [689 897 223](tel:689897223) ou en deportes@dodro.gal

Sábado 13

Programa de Sendeirismo 2026 – Roteiro Fervenza das Hortas (A Coruña)

Descrición: ruta de sendeirismo de 17,5 km, de dificultade media, cunha duración de 4 horas e 30 minutos.

Organizado por: o Concello de Dodro.

Hora: ás 07:30 horas.

Lugar: saída en autocar dende o Pavillón Polideportivo Municipal de Dodro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral (menores de 16 acompañados dunha persoa maior de idade).

Inscripcións: no Departamento de Deportes (Pavillón Polideportivo Municipal de Dodro).

Lalín

Sábado 6

Trail de Vilatuxe & Desafío Serra do Candán 2026

Descrición: inclúe diferentes modalidades; Trail Longo (33,4 km), Trail Medio (20,4 km), Trail Curto (14 km), Pequetrail (de 200 m a 3 km) e Andaina (13,3 km).

Organizado por: o Club GTR-Galaico Trail Run.

Hora: a partir das 08:00 horas.

Lugar: saída e chegada dende a praia fluvial do Pozo do Boi (en Vilatuxe).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 1 de xuño en [Desafío Serra do Candán](#)



Melide

Martes 16, mércores 17 e xoves 18

Apoio ás persoas con dano cerebral adquirido

Descrición: curso presencial co obxectivo de capacitar ao persoal responsable da atención e do coidado no fogar de persoas con dano cerebral para a súa atención específica.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: baixo Telecentro Clun.

Poboación á que vai dirixida: persoal de axuda no fogar e coidadores informais.

Inscripcións: ata o 16 de xuño en: [Actividade Formativas](#)

Muros

Martes 2

Obradoiro de musicoterapia

Descrición: curso presencial co obxectivo de previr e axudar a incrementar/restablecer a saúde física e mental a través da aplicación científica da arte da música.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Centro Sociocomunitario de Muros.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta, coidadores e cidadanía en xeral.

Inscripcións: ata o 2 de xuño en: [Actividade Formativas](#)

Sábado 6

Mar de Muros Tríatlon – Trofeo Iván Raña

Descrición: tríatlon no que se percorren 750 m (natación), 20 km (ciclismo) e 5 km (carreira a pé).

Organizado por: o Concello de Muros e a Federación Galega de Tríatlon e Péntatlon Moderno (FEGATRI).

Hora: a partir das 17:00 horas.

Lugar: saída no porto de Muros.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 2 de xuño en: [Trofeo Iván Raña](#)



Noia

Sábado 20

Os 100 do Barbanza 2026

Descrición: proba non competitiva de sendeirismo/ultratrail nun percorrido balizado circular de 100 km, que discorre polos concellos de Noia, Lousame, Rianxo, Boiro, A Pobra, Ribeira e Porto do Son; a completar nun tempo máximo de 24 horas.

Organizado por: organizada polo Club Deportivo International Trekkers Barbanza Sar.

Hora: a partir das 16:00 horas.

Lugar: saída no Pavillón Polideportivo Alonso Rodríguez, no concello de Noia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 31 de maio en [Os 100 do Barbanza 2026](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Pontecesures

Todos os xoves

Camiña e Conecta en Pontecesures

Descrición: paseos saudables dunha hora de duración polas contornas de Pontecesures; inclúense pímulas informativas sobre hábitos de vida saudables ao longo das andainas.

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

Hora: saída ás 11:00 horas.

Lugar: saída dende o Concello de Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral; especialmente persoas maiores de 55 anos.

Inscripcións: no Concello de Pontecesures.

Xoves 4

Experiencia Virtual EnMovemento

Descrición: experiencia a través de Gafas de Realidade Virtual coa que realizar exercicios multicompoñente.

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

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: aula semisoto do Concello de Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral; especialmente persoas maiores de 55 anos.

Inscripcións: no Concello de Pontecesures.



Pontecesures

Luns 8

Educación emocional. Técnicas de relaxación

Descrición: curso presencial co obxectivo de aprender a xestionar as emocións, conseguir un manexo axeitado do estrés e da ansiedade, lograr unha adaptación óptima a situacións de cambio e/ou transición vital: enfermidade, dó, etc.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: aula semisoto do Concello de Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 18 de maio en [Actividades Formativas](#)

Xoves 11

Sesión informativa sobre hixiene do sono

Descrición: sesión teórico-práctica sobre hixiene do sono.

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

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: aula semisoto do Concello de Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral; especialmente persoas maiores de 55 anos.

Inscripcións: no Concello de Pontecesures.

Luns 15

Alimentación nas persoas con disfasia

Descrición: curso presencial co obxectivo de adquirir coñecementos básicos sobre o manexo de situacións que requiran actuacións inmediatas; fomentar a autonomía dos pacientes e coidadores.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: aula semisoto do Concello de Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras e poboación xeral.

Inscripcións: ata o 15 de xuño en [Actividades Formativas](#)



Pontecesures

Xoves 18

Almorzo Saudable en Pontecesures

Descrición: obradoiro no que os participantes compartirán un almorzo saudable seguindo as indicacións teóricas sobre unha alimentación saudable.

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

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: aula semisoto do Concello de Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral; especialmente persoas maiores de 55 anos.

Inscripcións: no Concello de Pontecesures.

Xoves 25

Ferramentas útiles para Promoción de Hábitos Saudables

Descrición: presentación de diversas ferramentas para a Promoción de Hábitos de Vida Saudables, como son Sanidade Mediaverso, Atopa Saúde, ...

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

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: aula semisoto do Concello de Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral; especialmente persoas maiores de 55 anos.

Inscripcións: no Concello de Pontecesures.

Porto do Son

Todos os venres

Paseos Saudables en Porto do Son

Descrición: andaina de dificultade baixa, de 3,5 km, aproximados, polas contornas do municipio. En caso de chuvia, realízase unha táboa de exercicios no interior do local.

Organizado por: a Rede de Saúde Local de Porto do Son.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: punto de encontro no centro da Asociación de Xubilados de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores e poboación xeral.

Inscripcións: preguntar no Centro de Saúde e/ou na Concellería de Deportes de Porto do Son.



Porto do Son

Todos os venres

Paseos Saudables en Portosín

Descrición: andaina de dificultade baixa, de entre 4 e 6 km, aproximados, polas contornas da parroquia. En caso de chuva, realízase unha táboa de exercicios no interior do local.

Organizado por: a Rede de Saúde Local de Porto do Son.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: punto de encontro na Casa da Cultura de Portosín.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores e poboación xeral.

Inscricións: preguntar no Centro de Saúde e/ou na Concellería de Deportes de Porto do Son.

Venres 5

Xornada Comunitaria en Porto do Son

Descrición: xornada comunitaria sobre hábitos de vida saudables, na que se realizará unha andaina de 1 hora de duración polas contornas do municipio; tamén inclúe unha Experiencia Virtual coa aplicación EnMovemento e un petisco saudable.

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

Hora: a partir das 09:30 horas.

Lugar: local do Club de Xubilados de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral; especialmente persoas maiores de 50 anos.

Inscricións: máis información no Departamento de Deportes de Porto do Son, no teléfono 981 767 589 ou a través de deportesdoson@gmail.com

Domingo 7

Andaina Porto do Son 2026

Descrición: andaina onde se presentan 2 rutas circulares a percorrer, unha de 25 km e outra de 15 km.

Organizado por: o Club Sendeirismo Trabandainas, coa colaboración do Concello de Porto do Son.

Hora: a partir das 09:00 horas.

Lugar: saída dende a Casa A Tarela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 14 anos.

Inscricións: ata o 4 de xuño en [Andaina Porto do Son 2026](#)



Porto do Son

Venres 19

Almorzos Saudables en Portosín

Descrición: obradoiro no que os participantes compartirán un almorzo saudable baixo os consellos dun profesional.

Organizado por: a Rede de Saúde Local de Porto do Son.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: Casa da Cultura de Portosín.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores e poboación xeral.

Inscricións: preguntar no Centro de Saúde e/ou na Concellería de Deportes de Porto do Son.

Venres 26

Almorzos Saudables en Porto do Son

Descrición: obradoiro no que os participantes compartirán un almorzo saudable baixo os consellos dun profesional.

Organizado por: a Rede de Saúde Local de Porto do Son.

Hora: ás 11:30 horas.

Lugar: local da Asociación de Xubilados de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores e poboación xeral.

Inscricións: preguntar no Centro de Saúde e/ou na Concellería de Deportes de Porto do Son.

Ribeira

Domingo 28

Carreira 5K El Canario – Homenaxe Jose Nespereira

Descrición: proba con circuíto urbano onde se percorren varias distancias en diferentes modalidades, ata un máximo de 5 km.

Organizado por: a Escola de Boxeo El Canario coa colaboración do Concello de Ribeira.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: saída e meta no Concello de Ribeira.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: ata o 24 de xuño en [VI Carreira 5k el Canario](#)



Ribeira

Domingo 28

VIII Travesía a Nado Illa de Rúa 2026

Descrición: travesía a nado de 4,500 m entre a Illa de Rúa e o Club Náutico de Ribeira.

Organizado por: a Asociación Española Contra o Cancro de Ribeira.

Hora: a partir das 11:30 horas.

Lugar: saída dende a Illa de Rúa.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, maiores de 16 anos.

Inscricións: ata o 23 de xuño en [VIII Travesía a Nado Illa de Rúa 2026](#)

Santiago de Compostela

Martes 2, 9 e 16

Camiña e Conecta en San Xoán de Fecha

Descrición: paseos saudables dunha hora de duración polas contornas de San Xoán de Fecha; inclúense píslas informativas sobre hábitos de vida saudables ao longo das andainas.

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

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: saída dende o Edificio Multiusos de San Xoán de Fecha.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral; especialmente persoas maiores de 55 anos.

Inscricións: no enderezo electrónico mposeo@santiagodecompostela.gal

Martes 2, 16 e 30

En marcha – Rutas saudables 2025/2026 en Santiago de Compostela

Descrición: paseos saudables por distintas zonas do municipio.

Organizado por: a Asociación Española Contra o Cancro en Santiago de Compostela.

Hora: ás 11:00 horas.

Lugar: Santiago de Compostela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, maiores de 16 anos.

Inscricións: na Sede da Asociación Española Contra o Cancro en Santiago de Compostela (Avda. Barcelona, 29 baixo), no teléfono **900 100 036** e no enderezo electrónico santiago.compostela@contraelcancer.es.



Santiago de Compostela

Mércores 3

Camiña e Conecta en Sabugueira

Descrición: paseos saudables dunha hora de duración polas contornas de Sabugueira; inclúense pímulas informativas sobre hábitos de vida saudables ao longo das andainas.

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

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: saída dende o Centro Sociocultural de Lavacolla.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral; especialmente persoas maiores de 55 anos.

Inscricións: no enderezo electrónico mposeo@santiagodecompostela.gal

Xoves 4

O espazo do coidador no Alzheimer, o espazo doméstico

Descrición: curso presencial co obxectivo de abordar como a contorna doméstica pode influír na carga física e emocional do coidador, e que pequenas estratexias espaciais ou de organización poden axudar no día a día.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: centro AGADEA LAB de Santiago de Compostela.

Poboación á que vai dirixida: coidadores e cidadanía en xeral.

Inscricións: ata o 4 de xuño en [Actividades Formativas](#)

Sábado 6

Feira Sabugueira Saudable

Descrición: feira da saúde comunitaria con diferentes propostas de participación para a saúde, sabedoría entre xeracións, roteiros con vida....

Organizado por: Farmamundi e os veciños/as de Sabugueira, coa colaboración da REGAPS, o Concello de Santiago e outras entidades.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: Alameda de Lavacolla.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: sen inscrición previa.



Santiago de Compostela

Sábado 6

XII Circuito de Carreiras Saudables de Santiago CorreSAN 2026 – Barrio de Conxo

Descrición: carreira onde percorrer 3 distancias (900 m / 2,3 km / 5,3 km) segundo a idade dos participantes.

Organizado por: Federación Galega de Atletismo e patrocinada polo Concello de Santiago de Compostela a través do seu Departamento municipal de Deportes.

Hora: a partir das 18:00 horas.

Lugar: barrio de Conxo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 3 de xuño en [XII Corresan](#)

Luns 8

“Ti podes” Estratexias para a independencia na vida diaria da enfermidade renal

Descrición: curso presencial co obxectivo de dar a coñecer estratexias e recursos accesibles ás persoas asistentes que promovan a independencia nas actividades cotiás.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: sala de reunións Diaverum.

Poboación á que vai dirixida: persoas con enfermidade renal, familiares, coidadores e cidadanía en xeral.

Inscricións: ata o 8 de xuño en [Actividades Formativas](#)

Martes 9

“Ti podes” Estratexias para a independencia na vida diaria da enfermidade renal

Descrición: curso presencial co obxectivo de dar a coñecer estratexias e recursos accesibles ás persoas asistentes que promovan a independencia nas actividades cotiás.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: sala de reunións, planta baixa – HM La Esperanza.

Poboación á que vai dirixida: persoas con enfermidade renal, familiares, coidadores e cidadanía en xeral.

Inscricións: ata o 9 de xuño en [Actividades Formativas](#)



Santiago de Compostela

Xoves 11

"Ti podes" Estratexias para a independencia na vida diaria da enfermidade renal

Descrición: curso presencial co obxectivo de dar a coñecer estratexias e recursos accesibles ás persoas asistentes que promovan a independencia nas actividades cotiás.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: aula 1 do Hospital Clínico de Santiago.

Poboación á que vai dirixida: persoas con enfermidade renal, familiares, cuidadores e cidadanía en xeral.

Inscricións: ata o 11 de xuño en [Actividades](#)

Sábado 20

Carreira Pequeno Holi e Holi Gaiás 2026

Descrición: carreiras lúdicas de 700 m (Pequeno Holi) e 5 km (Holi Gaiás), que empregarán os certificados Holi Gulal de cores durante o percorrido, así como animación musical e zumba, tanto antes como despois das mesmas.

Organizado por: a Fundación Cidade da Cultura de Galicia.

Hora: a partir das 11:30 horas.

Lugar: saída e meta na Cidade da Cultura (Praza Central).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 4 anos.

Inscricións: ata o 17 de xuño en [Carreira Holi Gaiás](#)

Serra de Outes

Domingo 7

Coñece o noso Patrimonio - Rutas de Primavera 2026 – San Miguel de Valadares e Montes de Lantarou

Descrición: ruta cultural de 11 km, de dificultade media, para coñecer o patrimonio da man dun experto.

Organizado por: o Concello de Outes.

Hora: ás 09:00 horas.

Lugar: saída dende a Igrexa de Valadares.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: dende o 1 de xuño en

[Ciclo de andainas "Coñece o noso Patrimonio"](#)



Serra de Outes

Domingo 28

Coñece o noso Patrimonio - Rutas de Primavera 2026 – Torre dos Mouros e Fervenzas de San Paio

Descrición: ruta cultural de 6,5 km, de dificultade media, para coñecer o patrimonio da man dun experto.

Organizado por: o Concello de Outes.

Hora: ás 09:00 horas.

Lugar: saída dende a Igrexa de San Lourenzo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: dende o 22 de xuño en

[Ciclo de andainas "Coñece o noso Patrimonio"](#)

Silleda

Todos os luns e mércores

Silleda Camiña

Descrición: programa municipal de roteiros biosaudables con rutas guiadas, para fomentar hábitos saudables, desprazamentos a pé e tamén o coñecemento de espazos turísticos.

Organizado por: o Concello de Silleda.

Hora: ás 17:00 horas.

Lugar: saída dende o Pavillón municipal César G. Fares.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no Concello de Silleda (departamento de Deportes), no teléfono **986 580 000** ou remitir un mail cos datos a info@silleda.gal

Todos os luns e mércores

Silleda MoveMente

Descrición: programa municipal de exercicio ao aire libre en distintos espazos públicos.

Organizado por: o Concello de Silleda.

Hora: ás 19:00 horas.

Lugar: Silleda

Poboación á que vai dirixida: maiores de 18 anos.

Inscripcións: anotarse no Concello ou chamar ao **650 95 38 72**, ou enviar un correo a deportes@silleda.gal, indicando nome, idade e número teléfono de contacto.



Silleda

Venres 5

XI Carreira Popular "A Banca Semana Verde de Galicia"

Descrición: carreira con varias distancias a percorrer, dende 150 m a 7 km.

Organizado por: a Fundación Semana Verde de Galicia coa colaboración da Federación Galega de Atletismo.

Hora: a partir das 20:00 horas.

Lugar: paseo central do Recinto Feira Internacional de Galicia, en Silleda.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 3 de xuño en

[Carreira Semana Verde](#)

Luns 8 e 15

Apoio ás persoas con dano cerebral adquirido

Descrición: curso presencial co obxectivo de capacitar ao persoal responsable da atención e do coidado no fogar de persoas con dano cerebral para a súa atención específica.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 15:30 a 18:30 horas.

Lugar: centro de formación Fortec de Silleda.

Poboación á que vai dirixida: profesionais dos centros residenciais, con relación na atención a persoas con dano cerebral adquirido.

Inscripcións: ata o 8 de xuño en

[Actividades Formativas](#)

Luns 8

Hábitos de vida saudables – Actividade física

Descrición: curso presencial co obxectivo de mellorar a calidade de vida das persoas mediante a práctica segura de exercicio físico, fomentando a mobilidade, a flexibilidade e a forza muscular para manter a autonomía funcional, previr o deterioro físico e favorecer o benestar xeral.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 10:30 a 13:30 horas.

Lugar: centro COGAMI de Bandeira.

Poboación á que vai dirixida: persoas con discapacidade cognitiva.

Inscripcións: ata o 8 de xuño en

[Actividades Formativas](#)



Silleda

Mércores 17

Obradoiro de alimentación saudable

Descrición: curso presencial co obxectivo de adquirir coñecementos sobre alimentación que se poidan implementar na vida diaria e coñecer os beneficios dunha boa alimentación.

Organizado por: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 10:30 a 13:30 horas.

Lugar: centro COGAMI de Bandeira.

Poboación á que vai dirixida: persoas con discapacidade cognitiva.

Inscricións: ata o 17 de xuño en

[Actividades Formativas](#)

Touro

Domingo 21

Touro Anda 2026 – Camiño Taverneiro

Descrición: ruta de 11,6 km, de dificultade baixa, cunha duración de 4 horas aproximadas.

Organizado por: o Concello de Touro.

Hora: saída ás 08:00 horas.

Lugar: saída dende o Concello de Touro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.
Inscricións: ata unha semana antes, a través da páxina web, por teléfono ([981 504 029](tel:981504029)) ou de xeito presencial no departamento de deportes do Concello de Touro.

Trazo

Sábado 6

TrazAndo 2026 – Saúde, patrimonio cultural e natural – A Barca/Santa Eufemia/Castro de Breixo

Descrición: andaina coa que visitar lugares emblemáticos do Concello.

Organizado por: o Concello de Trazo.

Hora: saída ás 10:30 horas.

Lugar: Trazo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no [682 902 185](tel:682902185).



Trazo

Sábado 20

TrazAndo 2026 – Saúde, patrimonio cultural e natural – Castro de Merelle

Descrición: andaina coa que visitar lugares emblemáticos do Concello.

Organizado por: o Concello de Trazo.

Hora: saída ás 10:30 horas.

Lugar: Trazo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no [682 902 185](tel:682902185).

Valga

Todos os luns

Envellecemento Activo - Pasos en Igualdade

Descrición: andainas co obxectivo de mellorar a calidade de vida e o benestar da poboación de máis idade, ao tempo que se promove tamén a socialización. Cando as condicións meteorolóxicas impidan realizar a andaina, esta substituirase por outra actividade de carácter físico no interior do Auditorio.

Organizado por: o Concello de Valga.

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

Lugar: saída dende o Auditorio de Valga.

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

Inscricións: entregar a solicitude de inscrición no Concello ou enviala por correo electrónico ao enderezo informacion@valga.gal.

Todos os martes

Envellecemento Activo - Envellecer con sentidiño

Descrición: talleres de estimulación cognitiva e memoria co obxectivo de mellorar a calidade de vida e o benestar da poboación de máis idade, ao tempo que se promove tamén a socialización.

Organizado por: o Concello de Valga.

Hora: primeiro grupo de 10:00 a 11:30 horas e segundo grupo de 11:45 a 13:15 horas.

Lugar: primeiro grupo no Auditorio de Valga e segundo grupo no CODI.

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

Inscricións: entregar a solicitude de inscrición no Concello ou enviala por correo electrónico ao enderezo informacion@valga.gal.



Valga

Todos os mércores

Envellecemento Activo - Valga a vida

Descrición: talleres de autocoidado co obxectivo de mellorar a calidade de vida e o benestar da poboación de máis idade, ao tempo que se promove tamén a socialización.

Organizado por: o Concello de Valga.

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

Lugar: Auditorio de Valga.

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

Inscricións: entregar a solicitude de inscrición no Concello ou enviala por correo electrónico ao enderezo informacion@valga.gal.

Todos os venres

Envellecemento Activo - A arte de envellecer

Descrición: talleres de expresión artística e pintura co obxectivo de mellorar a calidade de vida e o benestar da poboación de máis idade, ao tempo que se promove tamén a socialización.

Organizado por: o Concello de Valga.

Hora: de 10:15 a 11:30 horas.

Lugar: CODI de Valga.

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

Inscricións: entregar a solicitude de inscrición no Concello ou enviala por correo electrónico ao enderezo informacion@valga.gal.

"En liña"

Luns 1

Primeiros auxilios básicos para a vida diaria

Descrición: sesión dunha hora de duración onde aprender nocións básicas de primeiros auxilios para responder con máis calma, seguridade e eficacia ante situacións cotiás.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [Primeiros auxilios básicos](#)



"En liña"

Martes 2

A risa como medicina: coñece a risoterapia

Descrición: sesión dunha hora de duración deseñada para descubrir como o humor e a risa poden converterse en ferramentas de benestar físico e emocional.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: ás 17:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [Risoterapia](#)

Venres 5

Que é a intelixencia emocional e como aplicala nas túas relacións

Descrición: sesión dunha hora de duración para descubrir que é realmente a intelixencia emocional e como pode axudarnos a mellorar as relacións persoais, familiares e sociais.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [Intelixencia Emocional](#)

Luns 8

Receitas e alimentos que estimulan o cerebro

Descrición: sesión dunha hora de duración para coñecer que nutrientes e alimentos están relacionados coa saúde cerebral e como incorporalos de forma sinxela na alimentación diaria.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [Receitas e alimentos](#)