



A Rúa de Valdeorras

Domingo 1

9º Gran Premio de Montaña

Descrición: un trail de 24 km e un mini trail de 17 km.

Organizado por: Club Atletismo Rúa

Hora: o trail ás 09:00 horas e o mini trail ás 09:30.

Lugar: Praza Enriqueta Casanova 11, 32350 A Rúa.

Poboación á que vai dirixida: non se especifica.

Inscricións:

<https://inscripciones.galitiming.com/inscripcion/gran-premio-de-montana-a-rua-2025/>

Allariz

Sábado 7

Roteiro temático "Castelo Allariz"

Descrición: actividade incluída no ciclo temático de roteiros de Allariz 2025

Organizado por: Concello de Allariz.

Hora: 20:00h

Lugar: saída dende a oficina de información de Allariz.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscricións: turismo@xeitura.com ou no teléfono: 609474976 (Prezo: 3€ sen tarxeta cidadán e 2€ ca tarxeta cidadán). Ata completar aforo.

Domingo 8

XXVI Andaina e IV Trail de Allariz

Descrición: actividade deportiva con varias modalidades trail longo 35km, trail corto 17km, minitrail 8km, andaina longa 24km, andaina curta 14km e miniandaina 8km.

Organizado por: Concello de Allariz.

Hora: ás 09:00h trail e andaina longo, ás 10:30h trail e andaina curtos e ás 12:00h minitrail e miniandaina.

Lugar: saída: Alameda de Allariz, Km 0 Willy, a carón do Boi de pedra. Meta: complexo deportivo Vilanova.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 16 e menores con autorización.

Inscricións:

[XXVI Andaina e IV Trail de Allariz. Inscripcións e info — Sportmaniacs](#)



Baltar

Mércores 11

Obradoiro Sergas Móbil

Descrición: información para o uso da app Sergas Móbil.

Organizado por: Centro de Saúde de Baltar.

Hora: 16:30 horas.

Lugar: casa da cultura.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.

Carballada de Avia

Martes 3 e Xoves

Taller de envellecemento activo

Descrición: taller gratuito que ten por obxectivo crear grupo e manterse activos a través da estimulación cognitiva, xogos e actividades dirixidas de aprendizaxe.

Organizado por: Solidaridad. Intergeneracional e o Concello de Carballada de Avia.

Hora: 10:30-12:00 horas (inicio día 3 de Xuño).

Lugar: Concello de Carballada de Avia.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos.

Inscricións: Teléfono [628554589](tel:628554589) ou no email sigalicia@solidariddintergeneracional.es

Xoves 5

Obradoiro prevención de disfunción de solo pelviano

Descrición: información en relación as disfuncións do solo pelviano.

Organizado por: Centro de Saúde de Carballada de Avia.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: sala multiusos do Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.



Carballada de Avia

Martes 17

Obradoiro de instrucións previas

Descrición: charla informativa en relación o trámite do documento de instrucións previas.

Organizado por: Centro de Saúde de Carballada de Avia.

Hora: 10:00h.

Lugar: sala multiusos Concello de Carballada de Avia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.

Castrelo do Val

Xoves 5

Obradoiro de defensa persoal e apoderamento da muller

Descrición: taller dirixido a mulleres para promover a autoestima, a percepción de seguridade e o sentimento de comunidade. Imparte Daiana Da Silva.

Organizado por: Concello de Castrelo do Val

Hora: 16:00- 18:00 horas.

Lugar: pavillón de Castrelo do Val.

Poboación á que vai dirixida: mulleres, preferencia empadroadas.

Inscricións: teléfono do concello [988419002](tel:988419002) ou no formulario online dispoñible nas redes sociais ([@mancoverincim](https://www.instagram.com/mancoverincim))

Domingo 8

8ª Camiñada pola ruta das "Portas do Invernadeiro"

Descrición: roteiro de percorrido circular con tres modalidades: dificultade alta 18,93km; dificultade media 13,48km e dificultade baixa 4,55km.

Organizado por: por CMVMC de Campobeceros e Concello de Castrelo do Val.

Hora: 08:30h.

Lugar: Campobeceros.

Poboación á que vai dirixida:

Inscricións: Multisport (Verín); restaurante merendeiro Campobeceros; whatsapp e bizum nos teléfonos [678400046](tel:678400046) e [676149038](tel:676149038)



Cea

Domingo 29

9ª andaina Solidaria festa do pan de Cea

Descrición: carreira solidaria con 2 percorridos de 10 e 20 km.

Organizado por: asociación ASPADISI (asociación de pais de discapacitados psíquicos comarca Carballiño) e concello de San Cristovo de Cea.

Hora: sen concretar.

Lugar: sen concretar.

Poboación á que vai dirixida: toda a poboación

Inscripcións: [672122300](tel:672122300) / andaina@concellocea.com

Celanova

Sábado 14

Carreira nocturna de Celanova

Descrición: carreira urbana nocturna pola vila de Celanova. Diferentes categorías: biberóns (2022-2023), pitufos (2020-2021), Sub8 (2018-2019), Sub10 (2016-2017), Sub12 (2014-2015), sub14 (2012-2013), Sub16 (2010-2011), Sub18 (2008-2009), absoluta (2007 e anteriores).

Organizado por: Concello de Celanova

Hora: 20:00h carreiras de menores e 22:30h carreiras de adultos.

Lugar: saída e chegada na praza maior de Celanova.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións:

[XX CARREIRA NOCTURNA DE CELANOVA](#)

ou no Pavillón de deportes de Celanova (tlf: [988431484](tel:988431484))(ata o 12 de Xuño)

Chandrexa de Queixa

Mércores 4

Anímate a Camiñar con Nós + Pilula saudable

Descrición: andaina pola ruta circular San Cristovo e pilula informativa.

Organizado por: Centro de Saúde de Chandrexa de Queixa.

Hora: 17:00 horas

Lugar: saída da antiga escola de Rabal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no centro de saúde.



Esgos

Domingo 15

Trail San Pedro de Rocas-Esgos

Descrición: Trail e andaina desde Igrexa de Santa María de Esgos.

Organizado por: Concello de Esgos.

Hora: andaina ás 09:30 horas (17km.) e ás 11:30 horas (8km.)

trail ás 11:00 (17 km.) horas e ás 11:30 horas (8km.)

Lugar: Igrexa Santa María de Esgos.

Poboación á que vai dirixida: non se especifica.

Inscricións:

<https://www.carreirasgalegas.com/events/xvii-carreira-san-pedro-de-rocas-esgos/0YjM5aj4981291683>

Muíños

Sábado 14 e Domingo 15

Xurés Bike Tour

Descrición: proba ciclista en bicicleta de montaña tipo challenge.

Organizado por: Deputación de Ourense, Inorde, Xunta de Galicia, Deporte galego e Ciclismo galego federación.

Hora:

ETAPA 1: "Bande Bike Marathon". Sábado ás 10:00 horas. 45 km 1300m+aprox.

ETAPA 2: Muíños Bike Marathon - Copa Galega BTT". Domingo ás 9:30 horas. 60 km 1800m+ aprox.

Lugar: sábado comezo da proba no concello de Bande e o domingo en Muíños.

Poboación á que vai dirixida: Non se especifica.

Inscricións: <https://www.xuresbiketour.com/>

Lobios

Domingo 22

II Andaina Mariolas do Xurés - Lobios

Descrición: andaina con dúas modalidades: longa 20km e curta 12km.

Organizado por: Concello de Lobios.

Hora: 09:30horas.

Lugar: saída diante da Casa do Concello.

Poboación á que vai dirixida: maiores de idade ou maiores de 16 anos sempre que vaian acompañados dun titor.

Inscricións:

[II Andaina Mariolas do Xurés - Lobios](#)



Montederramo

Días 6, 20 e 27

Obradoiro de risoterapia e benestar en movemento

Descrición: obradoiro dirixido a mulleres e organizado en sesións quincenais os venres dende febreiro a xuño, onde se reforza a autoestima e a ledicia de vivir.

Organizado por: Concello de Montederramo.

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

Lugar: local social.

Poboación á que vai dirixida: mulleres maiores de 50 anos.

Inscricións: non require.

Monterrei

Mércores 4

I carreira de obstáculos "A revolta Irmandiña"

Descrición: carreira de obstáculos é que supón un desafío que combina resistencia física, superación e conexión coa historia de galega inspirada na Revolta Irmandiña do século XV. Varias modalidades.

Organizado por: Concello de Monterrei.

Hora:

Élite: 09:30 horas

Popular 8km.: 10:00 horas

Popular 5 km.: 11:20 horas

Irmandades Miudas: 12:00 horas

Lugar: saída e chegada no Parque da Preguiza en Verín (recollida de dorsais o mesmo día a partir das 08:00 horas na zona de saída).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Carreira Irmandiña](#)

Xoves 5 e martes 10

Fálate ben. Quérete mellor.

Descrición: carreira de obradoiro de mellora da autoestima, reflexión, autocoñecemento persoal e prevención da violencia

Organizado por: Concello de Monterrei.

Hora: 18:30 a 19:30 horas.

Lugar: Medeiros (Escolas Vellas).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: teléfono Concello de Monterrei [988418002](tel:988418002).



Ourense

Luns 2

Rincones Salubrízate

Descrición: pímulas informativas.

Organizado por: programa Salubrízate.

Imparte: Mercedes Hernández Gómez.

Hora: 16:30 horas.

Lugar: Liceo Ourense.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require, non presencial.

Mércores 4

Mesa informativa no CHUO " Día da doazón de órganos"

Descrición: mesa informativa á poboación sobre a doazón de órganos e todas aquelas inquiredanzas que poidan ter en relación a este tema.

Organizado por: Complexo Hospitalario de Ourense.

Hora: 10:00 a 13:30 horas

Lugar: entrada do Hospital de Ourense.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.

Xoves 5

Charla informativa sobre "trámites relacionados ca dependencia"

Descrición: charla informativa que impartirá o traballador social do centro de saúde para facilitar a comprensión dos trámites a realizar para solicitude da dependencia.

Organizado por: Centro de Saúde Mariñamansa.

Hora: 19:30 horas.

Lugar: AAVV Barrocás.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.



Xoves 5

Obradoiro HTA

Descrición: charla informativa sobre hipertensión arterial.

Organizado por: Centro de Saúde da Ponte.

Hora: 18:30 horas.

Lugar: AAVV Santa Ana do Pino.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.

Charla informativa sobre “trámites relacionados ca Dependencia”

Descrición: charla informativa que impartirá o traballador social do centro de saúde de Mariñamansa para facilitar a comprensión dos trámites a realizar para solicitude da dependencia.

Organizado por: Centro de Saúde Mariñamansa.

Hora: 19:30 horas.

Lugar: AAVV Barrocás.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.

Venres 6

Rincones Salubrízate

Descrición: pímulas informativas a través da radio.

Organizado por: persoal do Centro de Saúde Nóvoa Santos. Programa Salubrízate.

Hora: 12:30 horas.

Lugar: radio Ourense e Cadena Ser.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require, non presencial.



Venres 6

Café Faladoiro "Ourense na túa memoria"

Descrición: espazo para compartir historias, recunchos e memorias, onde as voces, recordos e historias de Ourense cobran "vida"

Organizado por: profesionais sanitarios e sociosanitarios, dentro do programa familiar e comunitario Salubrízate

Hora: 16:30 horas.

Lugar: Liceo de Ourense

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscricións: non require

Sábado 7

Correndo por Ourense "Carreira do Centro"

Descrición: XIII Circuito de Carreiras Populares de Ourense integrado por 7 carreiras en diferentes localizacións e con percorrido circular. Diferentes categorías.

Organizado por: Consello Municipal de Deportes de Ourense.

Hora: ás 22:00h pitufos; ás 22:05h sub 10 e sub12 ; 22:15h sub14 e sub16; 22:30h sub18, sub 20, sub23, senior e máster.

Lugar: saída da rúa do Paseo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscricións: prazo ata o 4 de xuño

[Correndo x Ourense](#)

Mércores 11

Obradoiro de psiconutrición na enfermidade renal

Descrición: obradoiro de información sobre a enfermidade renal.

Organizado por: ALCER Ourense en colaboración co Complexo Hospitalario de Ourense

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

Lugar: Complexo Hospitalario de Ourense.

Poboación á que vai dirixida: persoas con enfermidade renal crónica, familiares, personal sanitario e poboación xeral.

Inscricións: en ALCER Ourense [988229615](tel:988229615) / [663780330](tel:663780330)



Domingo 29

"Correndo por Ourense- Trail Oira-San Tomé"

Descrición: XIII Circuito de Carreiras Populares de Ourense integrado por 7 carreiras en diferentes localizacións. Percorrido circular.

Organizado por: Consello Municipal de Deportes.

Hora: pitufos ás 11:00; sub 10 e sub12 ás 11:05; sub14 e sub16 ás 11:15; sub18, sub20, sub23, senior e máster ás 11:30 horas.

Lugar: Oira

Poboación á que vai dirixida: nados a partir do 2018.

Inscricións: [Correndo x Ourense](#).

O Barco

Sábado 7

Concerto benéfico a favor de ALCER Ourense

Descrición: concerto benéfico.

Organizado por: ALCER Ourense en colaboración co Concello do Barco de Valdeorras.

Hora: 23:00 horas.

Lugar: sala Baranda, no Barco de Valdeorras.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: apertura de portas ás 22:30 horas. Entrada 6 euros.

Xoves 26

Obradoiro de nutrición sobre o coidado da microbiota

Descrición: obradoiro de nutrición en relación coas persoas con enfermidade renal.

Organizado por: ALCER Ourense en colaboración co Concello do Barco de Valdeorras.

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

Lugar: salón de actos do edificio multiusos do Concello do Barco de Valdeorras.

Poboación á que vai dirixida: persoas con enfermidade renal crónica, familiares, personal sanitario e poboación xeral.

Inscricións: en ALCER Ourense [988229615](tel:988229615) / [663780330](tel:663780330)



Rivadavia

Mércores 11

Charla sobre prevención vascular: a importancia da alimentación

Descrición: charla informativa sobre alimentación e a relación coa prevención vascular.

Organizado por: centro de saúde de Ribadavia

Hora: 10:30 horas.

Lugar: sede de Cruz Roja en Ribadavia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.

Xoves 26

Microandaina + Pílula saudable

Descrición: andaina pola pola contorna do centro de saúde e consellos saudables

Organizado por: centro de saúde de Ribadavia

Hora: 19:00 horas.

Lugar: Centro de Saúde de Ribadavia e contorna

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscripcións: non require.

Rubiá

Xoves 5

Obradoiro "Coidarse para coidar"

Descrición: charla informativa da escola de persoas coidadoras en relación co autocoidado das persoas coidadoras.

Organizado por: centro de saúde de rubiá

Hora: 16:30 horas.

Lugar: casa da cultura de Rubiá

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscripcións: non require.



Xoves 5

Obradoiro “como manter unha boa saúde buco-dental”

Descrición: charla informativa sobre hixiene bucodental.

Organizado por: centro de saúde de Rubiá.

Hora: 16:30 horas.

Lugar: casa da cultura de Rubiá.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.

Xoves 12

Obradoiro “Prevención de lesións”

Descrición: charla informativa da escola de persoas coidadoras.

Organizado por: Centro de Saúde de Rubiá.

Hora: 16:30 horas.

Lugar: casa da cultura de Rubiá.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscricións: non require.

Obradoiro de nutrición e medicación

Descrición: charla informativa incluída no programa de Escola de Coidadores do Centro de Saúde de Rubiá.

Organizado por: Centro de Saúde Rubiá.

Hora: 16:30 horas.

Lugar: Casa da Cultura de Rubiá.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.



Verín

Mércores 4

Mesa informativa no CHUO " Día da doazón de órganos"

Descrición: mesa informativa á poboación sobre a doazón de órganos e todas aquelas inquiredanzas que poidan ter en relación a este tema.

Organizado por: Complexo Hospitalario de Ourense.

Hora: 10:00 a 13:30 horas.

Lugar: entrada do Hospital de Verín.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Inscripcións: non require.

Vilamartín de Valdeorras

Sábado 21

I Andaina da Santa Compañía

Descrición: actividade non competitiva que se realizará na localidade de Arnado cun percorrido de 10,7km pola senda da Santa Compañía (PR-G 271) (Concellos de O Barco e Vilamartín de Valdeorras).

Organizado por: Concello de Vilamartín de Valdeorras e a empresa Valdeorras Turismo S.L.

Hora: 21:30 horas.

Lugar: saída Castelo de Arnado (Vilamartín de Valdeorras).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscripcións:

[I Andaina da Santa Compañía. Inscripcións](#)

Vilar de Santos

Luns 2

Obradoiro "Primeiros auxilios para coidadores"

Descrición: obradoiro de saúde e cuidados incluído na escola de persoas coidadoras

Organizado por: Centro de Saúde Vilar de Santos.

Hora: 16:30 horas.

Lugar: sala multiusos de Vilar de Santos.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.