



A Lama

Todos os luns

Curso de encaixe de bolillos (encaixe de Camariñas)

Descrición: curso de encaixe de bolillos, calceta e ganchillo. Os traballos que se realizan participan na exposición e mostras de encaixe que se fan en toda Galicia.

Organizado por: Concello da Lama.

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

Lugar: local municipal Multiusos da Lama.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: no propio local, un luns no horario das clases.

Bueu

Sábado 21 e domingo 22

VII Cross Cabo Udra

Descrición: proba deportiva dividida en categorías por idades, dificultade e lonxitude do percorrido. Recoméndase consultar o regulamento para obter toda a información.

Organizado por: ASBEL (Asociación por Beluso)

Hora: sábado de tarde, domingo todo o día.

Lugar: Cabo Udra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións:

[Evento: VIII CROSS CABO UDRA \(Beluso,Bueu\) -
Champion Chip Norte](#)

Cerdedo - Cotobade

Domingo 1

Andaina cultural: Castelao

Descrición: andaina circular de 9km en conmemoración do 75 aniversario do pasamento de Alfonso Daniel Rodríguez Castelao. Os participantes recibirán explicación dos elementos etnográficos e arquitectónicos durante o percorrido.

Organizado por: Concello de Cerdedo-Cotobade. Conta coa colaboración da Comunidade de Montes de Carballedo e de Loureiro.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: Casa do Emigrante.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: no teléfono [680 708 902](tel:680708902).



Cuntis

Sábado 7

Andaina Vila de Cuntis

Descrición: andaina de 50 Km cun desnivel positivo de 1750m. Haberá subidas longas e tramos á beira do río con posibilidade de esvarar, por iso é recomendable ter un mínimo de forma física. Esta actividade é de pago.

Organizado por: Concello de Cuntis en colaboración coa AECC.

Hora: 09:00 horas.

Lugar: Praza das Árbores.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta ou menores acompañados.

Inscricións:

[Andaina Vila de Cuntis 2025 – 321Go](#)

Forcarei

Os días 4, 5, 11 e 12

Obradoiros de envellecemento activo

Descrición: obradoiro no que se abordará o desenvolvemento da memoria afectiva, da creatividade e da imaxinación a través da maxia, da intelixencia interpersonal e o coaching nutricional.

Organizado por: Concello de Forcarei.

Hora: de 10:00 a 10:30 horas.

Lugar: Soutelo de Montes.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos.

Inscricións: no teléfono [986 75 50 36](tel:986755036).

Marín

Todos os martes

Ximnasia Terapéutica

Descrición: realizarase exercicio de xeito grupal e lúdico, adaptado ás necesidades e capacidades. O obxectivo é mellorar a condición física das persoas asistentes, xerar e reforzar vínculos sociais entre a veciñanza e fomentar rutinas de exercicios.

Organizado por: Centro de Atención a Persoas Maiores de Marín, pertencente á Rede de Centros de Maiores da Xunta de Galicia.

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

Lugar: Casa da Cultura de Seixo.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: no teléfono [636 578 034](tel:636578034).



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 e xestionadas de forma autónoma polo grupo.

Organizado por: Centro de Saúde Marín.

Hora: 09:30 horas.

Lugar: Centro de Saúde Marín.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: nun QR impreso no Centro de Saúde

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 e xestionadas de forma autónoma polo grupo.

Organizado por: Centro de Saúde Marín.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: Centro de Saúde Marín.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: no centro de saúde.

Domingo 8

IV Camiña carreira

Descrición: proba deportiva dividida por idades e distancias en diferentes categorías.

Organizado por: Concello de Marín

Hora: consultar regulamento.

Lugar: consultar regulamento.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: [Inscripción - CARMIÑA CARREIRA](#)
[Inscripción - CARMIÑA CARREIRA](#)



Poio

Venres 13

Cóllelle o gusto. Plumas con macramé

Descrición: taller de plumas con macramé incluído dentro do programa de balde "Cóllelle o gusto".

Organizado por: Concello de Poio.

Hora: entre as 17:00 e as 21:00 horas.

Lugar: Casa Rosada.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: no Pazo Besada.

Luns 16

Mareas do Coñecemento: Coñecendo a fraxilidade

Descrición: sesión teórico-práctica sobre a fraxilidade, a sarcopenia e a osteoporose.

Organizado por: Concello de Poio en colaboración co Programa Universitario de Maiores da Universidade de Vigo e da Xunta de Galicia.

Hora da actividade: entre as 17:00 e as 21:00 horas.

Lugar da actividade: na Casa Rosada.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: no Pazo Besada.

Venres 20

Mareas do Coñecemento: Soidade non desexada

Descrición: sesión teórico-práctica sobre intelixencia emocional ante a soidade.

Organizado por: Concello de Poio en colaboración co Programa Universitario de Maiores da Universidade de Vigo e da Xunta de Galicia.

Hora da actividade: entre as 17:00 e as 21:00 horas.

Lugar da actividade: na Casa Rosada.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: no Pazo Besada.



Pontevedra

Todos os luns

Grupo postparto Centro de Saúde de Lérez

Descrición: taller cíclico impartido pola matrona e enfermeira de pediatría que tratan os temas: abordaxe emocional, coidados e alimentación no recién nacido, sexualidade postparto, primeiros auxilios, sono, incorporación ao traballo e solo pélvico.

Organizado por: Centro de Saúde de Lérez.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: sala de xuntas do Centro de Saúde.

Poboación á que vai dirixida: pais e nais de lactantes entre 4 e 6 meses adscrito ao Centro de Saúde.

Inscricións: enviando un correo a marta.vazquez.vila@sergas.es

Todos os mércores

Rutas Saudables

Descrición: actividade gratuíta para axudar ás persoas cunha vida sedentaria a comezar a practicar hábitos de vida saudables. Desenvolverase durante un total de 12 semanas.

Organizado por: Asociación Española Contra el Cáncer, delegación Pontevedra.

Hora: as 10:00 horas e as 17:00 horas.

Lugar: varía segundo o roteiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: no teléfono 900 100 036 ou presencialmente na sede da asociación.

Todos os xoves

Andainas ADICAM

Descrición: andainas semanais dirixidas por un profesional do deporte e que se autoxestiona a través dun grupo de WhatsApp, onde se envía información importante.

Organizado por: Asociación de diagnosticad@s de cancro de mama e xinecológico, ADICAM.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: saída da Praza de España.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: no 986 307 158 ou 629 945 925 para formar parte do grupo de WhatsApp.



Pontevedra

Domingo 1

Andaina: As cruces de pedra de Lézec debuxadas por Castelao

Descrición: andaina de percorrido circular de 10km de dificultade media-baixa.

Organizado por: Asociación sociocultural Cedofeita.

Hora: 09:30 horas.

Lugar: Mosteiro de Lézec.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: acedofeita@yahoo.es aínda que non é preciso.

Luns 2

Educación saudablemente: unha charla para promover a saúde dixestiva

Descrición: oratoria para descubrir os beneficios de una alimentación saudable e os funcionamentos básicos do sistema dixestivo. Técnicas para mellorar a túa saúde dixestiva. Charla impartida por unha experta na materia.

Organizado por: Asociación Sociosanitaria de Enfermedades Inflamatorias Intestinales y Ostomizados/as.

Hora: 19:30 horas.

Lugar: Sala Valdecorvos da Casa azul.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: non se precisa.

Xoves 5

Os cuidados no centro desde unha perspectiva ecofeminista

Descrición: oratoria incluída na programación da Escola de Saúde de Pontevedra.

Organizado por: Escola de Saúde Pública do Concello de Pontevedra e ALALÁ.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: Sala Valdecorvos da Casa azul.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: non se precisa.



Pontevedra

Venres 6

Fotofobia: sensibilidade á luz.

Descrición: charla sobre as causa, síntomas e tratamentos para mellorar a calidade de vida e sacar un maior rendemento a visión. Charla impartida por unha experta na materia.

Organizado por: Asociación Sociosanitaria de Enfermedades Inflamatorias Intestinales y Ostomizados/as.

Hora: 19:30 horas.

Lugar: Salón de actos do Edificio Administrativo da Xunta.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: non se precisa.

Sábado 7

Ioga en familia

Descrición: actividade lúdica, onde a cativada poderá desfrutar dos beneficios do ioga xunto á súa familia na natureza.

Organizado por: Concello de Pontevedra.

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

Lugar: A Tomba (Punto de encontro 42°26'49.7"N 8°39'38.1"W).

Poboación á que vai dirixida: adultos e cativada a partir de 4 anos (un cativo por adulto).

Inscripcións:

[IOGA EN FAMILIA - APUNTATE os eventos do Concello de Pontevedra](#)

Iniciación ao paddle surf en familia

Descrición: trátase dunha pequena travesía en kaiaks dobres no encoro do Pontillón do Castro. Previo á realización da travesía, falaranse das medidas de seguridade. Realizaranse tres quendas dunha hora de duración.

Organizado por: Concello de Pontevedra.

Hora: 10:00 horas, 11:30 horas ou 13:00 horas.

Lugar: O Pontillón do Castro.

Poboación á que vai dirixida: adultos e cativada a partir de 7 anos.

Inscripcións:

[INICIACIÓN AO PADDLE SURF - APUNTATE os eventos do Concello de Pontevedra](#)



Pontevedra

Domingo 8

PonteAndada do Verdugo. Pontesampaio

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

Organizado por: Concello de Pontevedra e Club Sendeirismo Naturgaliza.

Hora: 09:30 horas.

Lugar: Praia A Xunqueira, Pontesampaio.

Poboación á que vai dirixida: poboación 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

A procura do tesouro. Geocaching en familia

Descrición: Geocaching, a versión dixitalmente asistida do clásico xogo da procura do tesouro. Unha actividade orixinal que combina tecnoloxía, actividade física e a capacidade de traballo en equipo, ideal para practicar en familia desfrutando da natureza.

Organizado por: Concello de Pontevedra.

Hora: de 10:00 a 13:00 horas.

Lugar: O Pontillón do Castro.

Poboación á que vai dirixida: adultos e cativada a partir de 6 anos.

Inscricións

[A PROCURA DO TESOURO. GEOCACHING](#)

Luns 9

Adherencia ao tratamento, uso racional do medicamento e punto SIGRE

Descrición: charla sobre a importancia de seguir as indicación do médico e o uso racional da medicación. Como se deben conservar os medicamentos. Punto Sigre que é e para que serve. Charla impartida por unha experta na materia.

Organizado por: Asociación Sociosanitaria de Enfermedades Inflamatorias Intestinales y Ostomizados/as.

Hora: 19:30 horas.

Lugar: sala Valdecorvos da Casa azul.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non se precisa.



Pontevedra

Mércores 11

Solo pelviano. Descubre o teu corpo e como fortalecelo

Descrición: falarase de que é o solo pelviano tanto en homes como en mulleres, das posibles disfuncións e tratamentos. Charla impartida por unha experta na materia.

Organizado por: Asociación Sociosanitaria de Enfermidades Inflamatorias Intestinais e Ostomizados/as.

Hora: 19:30 horas.

Lugar: sala Valdecorvos da Casa azul.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non se precisa.

Xoves 12

Faino con saúde

Descrición: oratoria incluída na programación da Escola de Saúde de Pontevedra sobre saúde sexual. Deixarase, previamente, un buzón para depositar preguntas ou dúbidas, de maneira anónima, que se resolverán na charla.

Organizado por: Escola de Saúde Pública do Concello de Pontevedra e a Área Sanitaria Pontevedra e O Salnés.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: sala Valdecorvos da Casa azul.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non se precisa.

Luns 16

Coidados dunha ostomía

Descrición: charla para coñecer as diferentes causas que poden acabar nunha ostomía e os seus coidados para levar a cabo unha vida activa.

Organizado por: Asociación Sociosanitaria de Enfermidades Inflamatorias Intestinais e Ostomizados/as.

Hora: 19:30 horas.

Lugar: sala Valdecorvos da Casa azul.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non se precisa.



Pontevedra

Mércores 18

Charla obradoiro: as Doenzas Inflamatorias Intestinais no século XXI

Descrición: charla para coñecer como afectan estas enfermidades na poboación en xeral.

Organizado por: Asociación Sociosanitaria de Enfermidades Inflamatorias Intestinais e Ostomizados/as.

Hora: 19:30 horas.

Lugar: Salón de actos do Edificio Administrativo da Xunta.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non se precisa.

Xoves 19

Coidando a túa pel

Descrición: oratoria incluída na programación da Escola de Saúde de Pontevedra sobre coidados da pel impartida por enfermeiras do Servizo de Dermatoloxía.

Organizado por: Escola de Saúde Pública do Concello de Pontevedra e a Área Sanitaria Pontevedra e O Salnés.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: sala Valdecorvos da Casa azul.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non se precisa.

Xoves 26

Terapia neural; unha medicina complementaria para o tratamento da dor

Descrición: oratoria incluída na programación da Escola de Saúde de Pontevedra sobre os beneficios da terapia neural na dor.

Organizado por: Escola de Saúde Pública do Concello de Pontevedra e Terapia neural.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: sala Valdecorvos da Casa azul.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non se precisa.



Pontevedra

Domingo 29

PonteAndada do Castrove. Campaño

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

Organizado por: Concello de Pontevedra e Club Sendeirismo Naturgaliza.

Hora: 09:30 horas.

Lugar: Campo da Festa de San Pedro, Campaño.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

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

Luns 30

Enfermidades asociadas á Artrite

Descrición: sesión na que se abordará que é a artrite microcristalina, o síndrome de Sjögren e a fibromialxia. Cando e como se desenvolven estas enfermidades, os tratamentos, terapias e exercicios recomendados.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns

Hora: de 17:30 a 20:00 horas.

Lugar: Salón de actos do Hospital Provincial de Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: persoas con artrite, familias, coidadores, e cidadanía en xeral.

Inscricións: [Actividades Formativas](#)

Portas

Domingo 8

I Andaina solidaria - Pasiño a pasión

Descrición: andaina solidaria de 5 km. O prezo por dorsal será de 5€ destinados a Asanog. Ao rematar haberá colchóns, pintacaras e máis sorpresas para os máis cativos.

Organizado por: Asanog Asociación de Cancro Infantil e Xuvenil de Galicia en colaboración co Concello de Portas.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: Azucreira.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: transferencia bancaria ou bizum. Concepto: nome completo+ nº de persoas+ andaina portas. Nº de conta ES 61 2100 1453 2102 0025 9900 BIZUM: Código 11243.



Soutomaior

Domingo 1

Gladiator Kids solidaria 2025

Descrición: carreira de obstáculos solidaria, na que se realizarán obradoiros e charlas sobre estilos de vida saudables entre a infancia e a mocidade. Debido ao mal tempo cambiou de día.

Organizado por: Concello de Soutomaior.

Hora: 16:30 horas.

Lugar: peirao de Arcade.

Poboación á que vai dirixida: poboación de 3 a 16 anos.

Inscricións: [Gladiator KIDS SOUTOMAIOR |](#)

Vilaboa

Martes 17

Encontro literario

Descrición: encontro literario coa autora Cynthia Menéndez e a súa obra "Son coma glaciares os barcos de aceiro".

Organizado por: Salinas Club de Lectura.

Hora: 20:00 horas.

Lugar: Bibliocra.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: non se precisa.

Vilanova de Arousa

Todos os mércores

Movemos xuntos pola saúde

Descrición: andaina semanal.

Organizado por: Centro de Saúde de Vilanova de Arousa.

Hora: 10:00 a 11:00 horas.

Lugar: Praza dos Olmos.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non se precisa.

Vilanova de Arousa

Domingo 1

V Andaina solidaria a prol do pobo Saharaui

Descrición: andaina solidaria a prol da asociación Solidaridade Galega co Pobo Saharaui. Prezo da inscrición 5€.

Organizado por: Concello de Vilanova de Arousa.

Hora: 09:30 horas.

Lugar: diante do Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: na tenda Axóuxere, no Bar Jardín-Patxi, a panadería A Praza o mesmo día antes da saída.

En liña

Luns 2

Mindfulness e outras ferramentas para potenciar a túa calidade de vida

Descrición: sesión na que se explicará que é o mindfulness e ensinaranse prácticas sinxelas para incorporar a atención plena no día a día, dende a respiración consciente ata o escaneo corporal, permitindo reducir o estrés e mellorando a calidade de vida.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións: [Mindfulness e outras ferramentas](#)

Venres 6

Mellora a túa flexibilidade con exercicios en cadeira

Descrición: sesión de adestramentos enfocados a traballar a flexibilidade cunha cadeira. Realízanse movementos sen complicacións nin sobreesforzos.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións:

[Mellora a flexibilidade: exercicios en cadeira](#)



En liña

Martes 10

Risoterapia: alivia tensións con estes trucos

Descrición: a risa é unha das mellores ferramentas para mellorar a saúde física e emocional. Reduce o estrés, fortalece o sistema inmunolóxico e mellora a calidade de vida. Nesta sesión compartiranse estratexias para incorporar máis risa no día a día.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscripcións:

[Risoterapia: alivia tensións con estes trucos](#)

