



Cangas

Venres 6

III Carreira/Andaina Lucas de ADICAM

Descrición: carreira non competitiva e andaina familiar nocturna e solidaria consistente nun percorrido polo centro urbano de Cangas de 5,3 km e dificultade baixa.

Organizado por: ADICAM (Asociación de diagnosticadas de cancro de mama e xinecolóxico) coa colaboración do Concello de Cangas e a Deputación de Pontevedra.

Hora: ás 22:30 horas.

Lugar: salón de plenos do Concello de Cangas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 2 de xuño na web [III Carreira/andaina Lucas de Adicam](http://III_Carreira/andaina_Lucas_de_Adicam).

A Cañiza

Martes 3

Xestión emocional para familias

Descrición: charla impartida por Paula Santos, educadora social, dentro da Escola de familias do Programa "En familia todos contan".

Organizado por: Unidade de Prevención de Drogo Dependencias e outras Condutas Aditivas dos Concellos da Cañiza, Arbo, Crecente e Melón.

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

Lugar: Edificio Multiusos (r/ Progreso, 21) – A Cañiza.

Poboación á que vai dirixida: pais e nais con fillos en idade preescolar e escolar.

Inscricións: non precisa.

Covelo

Xoves 12

Círculo de mulleres

Descrición: espazo seguro e transformador para compartir, aprender e fortalecer a confianza e o benestar das mulleres no rural; concrétese en nove encontros mensuais para traballar a autonomía, autoestima e igualdade en todas as etapas da vida.

Organizado por: Concello de Covelo.

Hora: ás 19:00 horas.

Lugar: Sala multiusos - Edificio usos múltiples – Covelo.

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

Inscricións: pendente de convocatoria.



Covelo

Venres 13

Falemos da menarquia

Descrición: espazo de conexión e aprendizaxe para nais e fillas ao redor da primeira menstruación.

Organizado por: Concello de Covelo.

Hora: ás 19:00 horas.

Lugar: Auditorio municipal – Covelo.

Poboación á que vai dirixida: nais e fillas adolescentes.

Inscricións: non precisa; máis información no [663 672 224](tel:663672224).

Domingo 22

Roteiro da Pedra do Lobo

Descrición: ruta circular de 7,5 km e dificultade media; realizarase acompañada dun guía experto que dará información sobre a contorna natural, a flora e fauna local e a historia, dentro do programa “Roteiros e visitas guiadas 2025”.

Organizado por: Concello de Covelo.

Hora: confirmarase ao realizar a inscrición.

Lugar: saída do Castro de Santiago de Covelo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no [654 500 652](tel:654500652) ou do correo oficinadeturismocovelo@gmail.com dende unha semana antes da actividade.

Gondomar

Martes 3

Hábitos para unha mente saudable

Descrición: seminario dentro do Programa Universitario de Maiores dirixido a aprender a sacarlle partido ao móbil para comunicarse, informarse e moito máis.

Organizado por: Universidade de Vigo e Concello de Gondomar.

Hora: ás 16:00 horas.

Lugar: Centro Neural - Xefatura da Policía Local – Gondomar.

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

Inscricións: máis información no [986 36 01 01](tel:986360101) e na web maiores.uvigo.es



A Guarda

Sábado 21

II Trail Camposancos ao solpor

Descrición: proba de trail running, con dúas distancias (19 e 8 km), e andaina de 8 km.

Organizado por: Asociación Rego de Bicosán en colaboración coa Federación Galega de Atletismo e o Concello da Guarda.

Hora: a partir das 19:00 horas.

Lugar: saída a carón do Campo multiusos Codesal (Praza Avelino Vicente / Camposancos) – A Guarda.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 16 de xuño na web [II Trail Camposancos ó Solpor 2025 - Carreiras Galegas](#)

Moaña

Martes 3 e 17

Comunicándonos

Descrición: obradoiro enmarcado no subprograma Sentir e Pensar do programa Educar en Igualdade.

Organizado por: Concello de Moaña.

Hora: de 16:00 a 17:00 horas (1º e 2º de Primaria); de 17:15 a 18:15 horas (3º e 4º de Primaria) ; e de 18:30 a 19:30 horas (5º e 6º de Primaria).

Lugar: Ludoteca municipal (r/ Ramón Cabanillas, 18) - Moaña.

Poboación á que vai dirixida: alumnado de educación primaria.

Inscricións: non precisa. Para máis información chamar ao tlf. [986 31 50 38](tel:986315038) en horario de tarde.

Mércores 4 e 18

Comunicándonos

Descrición: obradoiro organizado polo Concello de Moaña enmarcado no subprograma Sentir e Pensar do programa Educar en Igualdade.

Organizado por: Concello de Moaña.

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

Lugar: Ludoteca municipal (r/ Ramón Cabanillas, 18) - Moaña.

Poboación á que vai dirixida: alumnado de educación secundaria.

Inscricións: non precisa. Para máis información chamar ao tlf. [986 31 50 38](tel:986315038) en horario de tarde.



Moaña

Sábado 7

Queremos saber máis: mitos e realidades do TDAH

Descrición: charla impartida por Estela Porcino Encina, psicóloga coordinadora de ANHIDA, enmarcada na Escola de Saúde do Concello de Moaña.

Organizado por: Concello de Moaña.

Hora: de 10:30 a 13:00 horas.

Lugar: Salón de plenos – Casa do Concello de Moaña (r/ As Barxas, 2).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa. Entrada de balde ata completar aforo.

Mércores 11

Comunicación con fillos e fillas

Descrición: charla enmarcada na Escola de Familias do Concello de Moaña dentro do programa Educar en Igualdade.

Organizado por: Concello de Moaña.

Hora: tres horarios a elixir: de 11:00 a 12:30, de 17:30 a 19:00 e de 19:30 a 21:00 horas.

Lugar: Ludoteca municipal (r/ Ramón Cabanillas, 18) – Moaña.

Poboación á que vai dirixida: familias con nenos/as e adolescentes a cargo.

Inscripcións: non precisa. Para máis información chamar ao tlf. [986 31 50 38](tel:986315038) en horario de tarde.

Sábado 14

Falemos de altas capacidades

Descrición: coloquio e asesoramento mensual para familias dentro da Escola de saúde do Concello de Moaña.

Organizado por: Concello de Moaña.

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

Lugar: Sala de Audicións – Escola de Música municipal (Lg. O Cruceiro, 88) – Moaña.

Poboación á que vai dirixida: familias con crianzas ou adolescentes con altas capacidades ou en proceso de identificación.

Inscripcións: non precisa.



Mondariz-Balneario

Martes 27

Encontro de maiores

Descrición: xornada de encontro mensual de persoas maiores de Mondariz-Balneario. Realizaranse actividades lúdicas, culturais,...

Organizado por: Concello de Mondariz-Balneario.

Hora: a partir das 17:30 horas.

Lugar: Casa do Concello de Mondariz-Balneario.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 75 anos.

Inscricións: confirmar a asistencia e/ou necesidade de transporte nos teléfonos:

986 656 136 (Maite/Mariluz) ou 661 536 890 (Rosa Alcalde).

Mos

Luns 2

Roteiro "As herbas silvestres de primavera"

Descrición: roteiro pola contorna natural de Mos para aprender a identificar as plantas silvestres máis habituais e coñecer os seus usos tradicionais.

Organizado por: Concello de Mos.

Hora: ás 19:00 horas.

Lugar: antiga Casa reitoral de Petelos - Mos.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no 986 097 037 ou no correo medioambiente@concellomos.es. Actividade con custo.

Mércores 11

Punto TIC

Descrición: espazo de resolución de dúbidas sobre uso de teléfonos móbiles e tablets dirixido a persoas maiores.

Organizado por: Fundación Esplai en colaboración co Concello de Mos.

Hora: de 9:00 a 13:00 horas.

Lugar: Axencia de Colocación (Avda. Peinador, 39) - Mos.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscricións: non precisa.



As Neves

Domingo 15

BTT do Requeixo

Descrición: marcha BTT de 37 km.

Organizado por: Asociación Cultural e Deportiva Sanomedio.

Hora: a partir das 9:15 horas.

Lugar: saída da praza Maior – As Neves

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través da web
[XIV BTT do Requeixo](#)

O Porriño

Domingo 15

Triatlón Concello do Porriño

Descrición: proba deportiva que se desenvolve entre Tui e O Porriño consistente nun percorrido de 750m a nado, 20 km en bicicleta e 5 km de carreira a pé.

Organizado por: Concello do Porriño en colaboración co Concello de Tui.

Hora: ás 11:00 horas.

Lugar: saída da Comandancia Naval do Miño (r/ Baixada ao Embarcadoiro), en Tui, e meta na Praza Arquitecto Antonio Palacios, no Porriño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 10 de xuño na web
[X Triatlón Concello do Porriño -Tui 2025.](#)

O Rosal

Martes 10

Coñecendo a fragilidade

Descrición: sesión teórico-práctica dentro do Programa Universitario de Maiores “Mareas de Coñecemento”.

Organizado por: Universidade de Vigo e Concello do Rosal.

Hora: ás 16:30 horas.

Lugar: Centro polivalente (Rúa dos Cabaqueiros, 4) – O Rosal

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

Inscricións: máis información no [986 36 01 01](tel:986360101) e web maiores.uvigo.es



O Rosal

Martes 17

Aprende a salvar unha vida

Descrición: sesión teórico-práctica dentro do Programa Universitario de Maiores “Mareas de Coñecemento”.

Organizado por: Universidade de Vigo e Concello O Rosal.

Hora: ás 16:30 horas.

Lugar: Centro polivalente (Rúa dos Cabaqueiros, 4) – O Rosal

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

Inscricións: máis información no [986 36 01 01](tel:986360101) e web maiores.uvigo.es

Tui

Xoves 12

Os amores tóxicos e a dependencia emocional

Descrición: charla impartida por Rosalía Campos Álvarez, psicóloga, dentro das IV Xornadas educativas das ANPA's de Tui. Conta cun “espazo concilia” para aos/as fillos/as das persoas asistentes.

Organizado por: asociacións de nais e pais de alumnos/as dos centros educativos de Tui.

Hora: ás 19:00 horas.

Lugar: salón de actos do Seminario Menor (Paseo de Calvo Sotelo, 4) – Tui.

Poboación á que vai dirixida: familias, docentes e persoas interesadas no eido da educación.

Inscricións: entrada libre ata completar aforo. Máis información no correo anpastui@gmail.com

Vigo

Todos os mércores

Andainas saudables

Descrición: andainas dunha hora de duración, dirixidas por persoal facultativo. En caso de choiva, impártese un obradoiro de hábitos de vida saudables.

Organizado por: Centro de Saúde Beiramar.

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

Lugar: saída dende o Centro de Saúde Beiramar (Vigo).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.



Vigo

Venres 6

Aula dixital: compras por internet e viaxes

Descrición: taller destinado a adquirir coñecementos e habilidades sobre o smarthphone (Android).

Organizado por: Servizo de Igualdade do Concello de Vigo.

Hora: de 18:30 a 20:00 horas.

Lugar: Casa das Mulleres de Vigo (r/ Romil, 20).

Poboación á que vai dirixida: mulleres > 18 anos con coñecementos básicos no manexo do móbil; preferencia empadroadas en Vigo.

Inscricións: [inscrición](#), no tlf.: 986 442 194 (de 17:30-21:30h) casadasmulleres@vigo.org ou ofi.muller@vigo.org.

Domingo 8

Sendeirismo e calma

Descrición: ruta de sendeirismo con prácticas de relaxación e redución do estrés guiadas por profesionais sanitarias (1 vez/mes por montes próximos a Vigo).

Organizado por: Emlaces, proxecto de benestar emocional.

Hora: de 11:00 a 13:00 horas.

Lugar: Monteferro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través de Whatsapp ou chamada no [690 619 701](tel:690619701). **Prezo:** 10€.

Lunes 9

Emprego dixital e LinkedIn

Descrición: obradoiro sobre mecanismos para a procura de emprego a través de internet.

Organizado por: Rede CeMIT – AMTEGA (Axencia de Modernización Tecnolóxica de Galicia).

Hora: de 10:00 a 12:30 horas.

Lugar: Aula CeMIT Vigo (Avda. Beiramar, 59 - Auditorio Pazo Congresos Mar de Vigo - 5ª planta).

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

Inscricións: ata o día 6 de xuño na web [Emprego Dixital e LinkedIn | CeMIT](#).



Vigo

Venres 13

Aula dixital: Intelixencia Artificial e Wallet

Descrición: taller para adquirir coñecementos e habilidades co smartphone.

Organizado por: Servizo de Igualdade do Concello de Vigo.

Hora: de 18:30 a 20:00 horas.

Lugar: Casa das Mulleres de Vigo (r/ Romil, 20).

Poboación á que vai dirixida: mulleres > 18 con coñecementos básicos no manexo do móbil; preferencia empadroadas en Vigo.

Inscricións: en [inscrición](#), nos correos casadasmulleres@vigo.org ou ofi.muller@vigo.org ou no tlf.: 986 442 194 (de 17:30-21:30h).

Sábado 14

IX Nocturna Correndo por Vigo

Descrición: carreira urbana con diferentes percorridos para nenos/as (entre 200 e 1.200 metros) e adultos/as (10 km) pertencente ao circuíto de carreiras populares RunRun Vigo.

Organizado por: As Travesas Centro Comercial Aberto coa colaboración do Mercado das Travesas, do Concello de Vigo e de Más que Auga.

Hora: ás 22:00 horas.

Lugar: saída da Avda. Da Florida á altura do Mercado das Travesas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 10 de xuño a través da web [IX Nocturna Vigo](#).

Domingo 15

Vigo en marcha contra o cancro – III Andaina do Maúxo

Descrición: marcha contra o cancro cun percorrido circular de 8 km e dificultade baixa.

Organizado por: Asociación Española Contra o Cancro en Redondela.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: saída da explanada da Capela de San Sebastián de Fragoselo - Coruxo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 13 de xuño presencialmente na sede da AECC en Vigo (r/ Venezuela, 34) ou a través da web [III Andaina do Maúxo Contra o Cancro | 2025 | Vigo](#)