

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Sabes como levar unha alimentación saudable?

Descrición: Charla impartida pola dietista-nutricionista do Centro de Saúde de Vimianzo.

Data e hora da actividade: Venres 5 de abril de 10:00 a 11:00 horas e de 11:30 a 12:30 horas.

Lugar da actividade: Escola Vilar (Parroquia de Cereixo, Vimianzo) e Escola da Parroquia de Carnés (Vimianzo).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Planificación dun menú saudable

Descrición: Taller impartido pola dietista-nutricionista do Centro de Saúde de Betanzos.

Data e hora da actividade: Martes 2 de abril de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar da actividade: Sala de formación do Centro de Saúde de Betanzos.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Obradoiro de Batchcooking

Descrición: Taller impartido polo concello de Miño no que as familias adquiren coñecementos de nutrición e de cociña de produtos de proximidade.

Data e hora da actividade: Sábado 13 e domingo 14 de abril de 10:00 a 14:00 horas.

Lugar da actividade: Casa do Pescador de Miño. Rúa Curro, 33, Miño, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: Maiores de 3 anos, con preferencia os empadroados en Miño.

Cociñando saudable

Descrición: Taller impartido pola dietista-nutricionista do Centro de Saúde de Betanzos.

Data e hora da actividade: Martes 9 de abril de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar da actividade: Sala de formación do Centro de Saúde de Betanzos.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Educación Emocional. Técnicas de Relaxación

Descrición: Taller que ten como obxectivos: ensinar a xestionar as emocións, conseguir un manexo axeitado do estrés e da ansiedade, lograr unha adaptación óptima a calquera situación de cambio e/ou transición vital: (enfermidade, dó, etc.). Será impartido por unha pedagoga e guía Montessori.

Data e hora da actividade: Mércores 3 de abril de 16:30 a 20:30 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Municipal de Irixoa. Pazo de Irixoa, 14, Irixoa, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

XI Carreira Popular Volta a Oza

Descrición: Circuito de carreiras populares en distintos puntos da cidade de A Coruña.

Data e hora da actividade: Domingo 7 de abril ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: Parque de San Diego, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

II Edición 10K "Costa ártabra"

Descrición: Carreira de atletismo que percorre os municipios de Oleiros e A Coruña.

Data e hora da actividade: Domingo 21 de abril ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: Parque das Trece Rosas de Oleiros.

Poboación á que vai dirixida: Poboación dende os 16 anos.

IV Popular Faro Roncudo

Descrición: Proba deportiva de carácter popular e aberta.

Data e hora da actividade: Domingo 28 de abril ás 18:00 horas.

Lugar da actividade: Praza da Ribeira en Corme Porto (Ponteceso)

Poboación á que vai dirixida: Poboación dende os 16 anos.

Marcha nórdica para adultos

Descrición: Actividade de marcha nórdica organizada por Agrupación Montañeiros Independentes.

Data e hora da actividade: Tódolos xoves de abril de 18:00 a 19:00 horas.

Lugar da actividade: Paseo das Pontes, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: Poboación adulta.

Escola de alimentación saudable (sesión sobre disfaxia)

Descrición: Sesión sobre disfaxia realizada pola dietista-nutricionista do Centro de Saúde Os Rosales en colaboración co centro CEIP Paseo das Pontes para os ciclos superiores de Restauración e Cociña.

Data e hora da actividade: Luns 1 e 8 de abril de 12:00 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Os Rosales

Poboación á que vai dirixida: Doentes do Centro de Saúde

Escola de alimentación saudable

Descrición: Taller impartido pola dietista-nutricionista do Centro de Saúde de Elviña-Novo Mesoiro.

Data e hora da actividade: Martes 2, 9, 16 e 23 de abril de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde Elviña-Novo Mesoiro.

Poboación á que vai dirixida: Doentes do Centro de Saúde

Educación alimentaria nutricional para embarazadas

Descrición: Taller sobre alimentación para mulleres embarazadas impartido pola dietista-nutricionista do Centro de Saúde de Novo Mesoiro. Data e hora da actividade: Xoves 11 de abril de 12:30 a 13:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde Novo Mesoiro.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres embarazadas e parellas.

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Acompañando a curiosidade con libros

Descrición: Actividade sobre lectura na infancia, organizada por Alma Lactancia e realizada por Karina Pichel, responsable de "La Casa Curiosa".

Data e hora da actividade: Sábado 13 de abril ás 11:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Social Virginia Blanco, Culleredo.

Poboación á que vai dirixida: Familias con crianzas na primeira infancia.

Ruta BTT dos encoros

Descrición: Ruta cicloturística que transcorre-rá polos concellos de Cerceda, Ordes, Carral e Abegondo, tomando como referencia os encoros do lago de Encrobas, Vilaselín e Beche, realizando unha ruta circular con saída e chegada en Cerceda.

Data e hora da actividade: Sábado 20 de abril ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: Campo de fútbol do Roxo, Cerceda.

Poboación á que vai dirixida: Maiores de 16 anos.

XII Carreira Pedestre de Vimianzo

Descrición: Carreira popular pedestre ubicada no IX CIRCUITO DE CARREIRAS POPULARES CORRENDO POLA COSTA DA MORTE 2024, promovida por un conxunto de concellos da Costa da Morte.

Data e hora da actividade: Domingo 21 de abril ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: Vimianzo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral, tanto nenos/as como adultos/as (nados no 2021 e anteriores).

Para máis información: [IX CIRCUITO DE CARREIRAS POPULARES CORRENDO POLA COSTA DA MORTE 2024 - Champion Chip Norte](#)

XIII Carrera solidaria de entreculturas, en A Coruña "Corre por una causa, corre por la educación"

Descrición: Evento deportivo con fins solidarios composto por una andaina e varias probas que van dende 100 metros ata os 3 Km.

Data e hora da actividade: Domingo 7 de abril ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: Colexio Santa María do Mar, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: Poboación dende os 3 anos.

Para máis información: [RockTheSport | CORRE POR UNA CAUSA - A CORUÑA | 2024 | Avenida Pasaxe, 69, A Coruña Coruña \(A\)](#)

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

IX C-Trail e C-Andaina Bombeiros Coruña

Descrición: Evento deportivo organizado pola A.D.C. Bombeiros Coruña formado por un trail de 15 Km e unha andaina de 9 Km.

Data e hora da actividade: Sábado 13 de abril ás 20:30 horas.

Lugar da actividade: Pavillón Polideportivo Novo Mesoiro (A Coruña).

Poboación á que vai dirixida: Poboación maior de 18 anos. (Agás na andaina que poderán participar os menores de idade, previa autorización da nai/pai/titor-a).

Para máis información: Evento: [C-TRAIL BOMBEIROS CORUÑA 2024 \(A Coruña\) - Champion Chip Norte \(ccnorte.com\)](#)

2º Ulteira. 5 etapas do Camiño Inglés 2024

Descrición: Rutas do Camiño de Santiago en distintas etapas organizada pola Asociación Española Contra o Cancro.

Data e hora da actividade: Sábado 20 abril (3ª etapa) e sábado 27 de abril (4ª etapa).

Lugar da actividade: 20 de abril con saída en Miño e chegada a Betanzos. 27 de abril con saída en Abegondo e chegada a Ordes.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Charlas nutricionais do Centro de Saúde de Vimianzo

Descrición: Charlas nutricionais de diferentes temáticas impartidas pola nutricionista da unidade de Apoio Nutricional do Centro de Saúde de Vimianzo - Ponteceso.

Data e hora da actividade: Tódolos xoves de abril ás 11:00 horas.

Lugar da actividade: Sala de xuntas do Centro de Saúde de Vimianzo.

Población á que vai dirixida: Poboación xeral.

Charlas nutricionais do Centro de Saúde de Ponteceso

Descrición: Charlas nutricionais de diferentes temáticas impartidas pola nutricionista da unidade de Apoio Nutricional do Centro de Saúde de Vimianzo - Ponteceso.

Data e hora da actividade: Tódolos mércores de abril ás 12:00 horas.

Lugar da actividade: Sala de espera do PAC de Ponteceso.

Población á que vai dirixida: Poboación xeral.