

Área Sanitaria de Ferrol

14,15,16 e 21 de abril

Programa Municipal de conciliación "Conciliaortigueira" SEN COLE NO COLE

Descrición: actividades englobadas no Programa Municipal de conciliación "Conciliaortigueira". Onde almorza e realizar actividades ao longo da mañá organizadas por idades e cun contido de coeducación e perspectiva de xénero.

Hora da actividade: de 8:00 ás 14:00 horas

Lugar da actividade: CEIP José M^a Lage, Ortigueira.

Poboación á que vai dirixida: infantes de 3 a 12 anos.

Inscripcións: a partir do 24 de marzo ata o 4 de abril, entregando a ficha de inscrición no Rexistro do Concello.

De luns 14 a mércores 16 de abril

Concilia Semana Santa Valdoviño 2025

Descrición: campamento de conciliación familiar con múltiples actividades (baloncesto, minigolf, globoflexia, búsqueda do tesouro, hockey, fútbol, obradoiros, xogos tradicionais e inchables, entre outros) para os rapaces. Importante: a entrada é flexible entre ás 8:00 ás 10:00 horas pero a saída ten que ser ás 14:00 horas.

Hora da actividade: entrada de 8:00-10:00 ata ás 14:00 horas.

Lugar da actividade: Pavillón O Longorio, Meirás.

Poboación á que vai dirixida: infantes de 4 a 12 anos.

Inscripcións: ata o 10 de abril ás 14 horas. Presencial no Concello de Valdoviño 1º andar de 9:00 a 14:00, ou na sede electrónica (con certificado dixital) cubrindo a solicitude de [inscrición](#)

Todo o mes de abril do 1 ao 30

Formación en liña "Alimentación, deglutición e nutrición. Abordaxe no dano cerebral adquirido"

Descrición: curso no que se abordan as principais secuelas do dano cerebral adquirido a nivel de deglutición. Achéganse pautas para garantir unha correcta alimentación, hidratación, administración da medicación e hixiene en xeral.

Hora da actividade: asincrónico.

Lugar da actividade: teleformación na <https://escoladanocerebralgalicia.org/>

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: precisa [inscrición](#)



Área Sanitaria de Ferrol

Martes 1 de abril

Muller e saúde

Descrición: charla para mellorar a información e comprensión dos cambios evolutivos na muller e previr enfermidades propias do colectivo feminino.

Hora da actividade: de 16:00 ás 20:00 horas.

Lugar da actividade: Salón de Plenos do Concello de As Somozas. Lugar da Igreza s/n. As Somozas.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: precisa [inscrición](#) ata o 1 de Abril.

Mércores 2 de abril

Coidar ao final da vida

Descrición: charla onde se abordan as distintas etapas psicolóxicas polas que pasa o enfermo, como actuar en cada unha delas, proporcionando os coidados mais axeitados.

Hora da actividade: de 10:00 ás 12:30 horas.

Lugar da actividade: en liña. Indicado cando te inscribes.

Poboación á que vai dirixida: coidadores familiares e/ou informais de persoas maiores dependentes.

Inscripcións: Precisa realizar [inscrición](#)

Os meus segredos cos libros infantís

Descrición: obradoiro onde achegarse á literatura infantil e descubrir maneiras de contar os contos.

Hora da actividade: de 11:30 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Municipal de Ferrol, Ferrol.

Poboación á que vai dirixida: maiores de idade.

Inscripcións: precisa realizar [inscrición](#)

Área Sanitaria de Ferrol

Xoves 3 de abril

Coidando ao coidador

Descrición: obradoiro onde se forma aos coidadores e familiares en habilidades que lles axuden a mellorar a calidade dos coidados que proporcionan, así como o uso de axudas técnicas que lle faciliten a súa labor. Prever o síndrome do coidador e codependencia nos familiares e coidadores. Prever o Burn-out nos coidadores.

Hora da actividade: de 16:30 ás 20:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Social de San Adrián Serantes s/n. San Adrian de Veiga, Ortigueira.

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

Inscripcións: precisa realizar [inscrición](#)

Venres 4 de abril

Charla-obradoiro en torno ao libro infantil

Descrición: obradoiro onde coñecer as claves teóricas e prácticas en torno á selección literaria e o acompañamento lector ao longo da infancia. Traballar a expresión corporal e a voz para descubrir formas variadas e propias de compartir as historias coas crianzas.

Hora da actividade: de 11:30 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Municipal de Ferrol, Ferrol.

Poboación á que vai dirixida: maiores de idade.

Inscripcións: precisa realizar [inscrición](#)

Ven! Que che conto un conto como eu os conto

Descrición: actividade contacontos orientado para as crianzas.

Hora da actividade: de 11:30 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Municipal de Ferrol, Ferrol.

Poboación á que vai dirixida: crianzas de 3 a 8 anos.

Inscripcións: precisa realiza [inscrición](#)



Área Sanitaria de Ferrol

Venres 4 de abril

Sobes ao autobús do teatro?

Descrición: programa de mobilidade do Centro Dramático Galego para asistir á obra "A burra, a mesa e o pau", en autobús.

Hora da actividade: saída do autobús ás 15:00 horas e regreso ás 21:00 horas.

Lugar da actividade: saída do Concello de Fene (Praza do alcalde Ramón José Souto Gonzalez s/n) ao Salón Teatro (Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: antes do 2 de abril no teléfono 981340366, ou no correo cultura.deportes@fene.gal, indicando nome, apelidos e un teléfono de contacto.

Solo pelviano

Descrición: charla sobre información e comprensión dos cambios evolutivos na muller así como previr enfermidades propias do colectivo feminino.

Hora da actividade: de 16:30 a 20:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Socio-Comunitario. Avd de Ferrol, 23, As Pontes.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 4 de abril [Inscripcións](#)

Sábado 5 de abril

Pasos compartidos

Descrición: actividade de música para bailar, reunirse con iguais.

Hora da actividade: de 18:00 ás 21:00 horas.

Lugar da actividade: Local Social de Insua, Ortigueira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata completar aforo.

Área Sanitaria de Ferrol

Martes 8 de abril

Charla "Aproximación ao dano cerebral adquirido"

Descrición: charla informativa sobre as causas do ictus ou os traumatismos craneoencefálicos, descrición das secuelas, sensibilizar sobre a prevención, e achegar referencias sobre os recursos de atención ao dano cerebral adquirido na zona de referencia.

Hora da actividade: de 18:00 ás 19:30 horas.

Lugar da actividade: Local Social (antigo Centro de Saúde- As Neves, 33, A Capela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: chamando ao [981 45 90 06](tel:981459006) ou en [Inscripción](#)

Cociña renal saudable

Descrición: charla onde se aborda a dietoterapia básica en ERC e aplicada mediante a elaboración receitas.

Hora da actividade: de 16:00 ás 20:00 horas

Lugar da actividade: IES Canido. Rúa navegantes, s/n, Ferrol.

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

Inscricións: require [inscrición](#)

Mércores 9 de abril

Encontro virtual "Síndrome de Burnout"

Descrición: encontro virtual onde se aborda que é e cales son os síntomas do Síndrome de Burnout, estratexias para prevenilo, identificalo e xestionalo.

Hora da actividade: 17 horas.

Lugar da actividade: a través de Teams.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: teléfono [604080169](tel:604080169) ou no correo: psicologiaferrol@asotrame.com.



Área Sanitaria de Ferrol

Venres 11 de abril

Prevención e detección da violencia de xénero en adolescentes

Descrición: charla sobre a prevención e a detección da violencia de xénero nos adolescentes.

Hora da actividade: de 9:30 a 13:30 horas.

Lugar da actividade: en liña. Alborada.

Poboación á que vai dirixida: familiares, profesionais e maiores de idade.

Inscricións: previa no [portal web](#) onde parece a información.

Sábados 12 e martes 15 de abril

Paseos na noite de Pontedeume

Descrición: visitas guiadas pola vila de Pontedeume pola figura da serena.

Hora da actividade: 21:30 ás 23: 00 hora.s

Lugar da actividade: saída dende o Torreón dos Andrade.

Poboación á que vai dirixida: maiores de idade.

Inscricións: oficina de turismo, oficinaturismo@pontedeume.gal, teléfono [981430270](tel:981430270).

Venres 25 de abril

Taller de meditación en movemento

Descrición: taller para explorar algunhas técnicas de relaxación e evitar o estrés de cara ao padecemento de enfermidades coma o cancro.

Hora da actividade: ás 17:00 horas.

Lugar da actividade: centro " Samsara Integral Yoga", Rúa Velázquez, 29, Narón.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de idade.

Inscricións: teléfono: [698130684](tel:698130684) ou través do correo: proyectos@asotrame.com



Área Sanitaria de Ferrol

Sábado 26 de abril

Curso: Xestión Emocional e dor en persoas con autismo

Descrición: enfoque práctico e especializado para comprender e apoiar o benestar emocional das persoas con TEA.

Hora da actividade: de 10:00 a 13:30 horas e de 15:00 a 18:30 horas.

Lugar da actividade: en liña. Indícase na inscrición.

Poboación á que vai dirixida: persoas con TEA, familias e profesionais das entidades asociadas á Federación Autismo Galicia e outras persoas interesadas.

Inscricións: ata o xoves 10 ás 12 horas
[Inscrición](#)

Domingo 27 de abril

Cantís de Loiba

Descrición: ruta de 12 km, dificultade media, con saída e chegada en autobús dende o Concello de Ares.

Hora da actividade: de 8:15 ás 15 horas.

Lugar da actividade: saída da Praza da Igrexia de Ares.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 12, no caso de ser menores deberán ir tutelados dun adulto responsable e comunicalo no momento da inscrición-

Inscricións: ata ás 23:59 de 14 de abril
[Inscrición](#)

4ª Marcha Ciclista Cidade de Ferrol

Descrición: marcha ciclista cun número mínimo de 15 persoas para a súa realización, e con uso de casco ríxido obrigatorio.

Hora da actividade: 11: 00 horas.

Lugar da actividade: saída e chegada o CEIP Esteiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xera. Os menores de 15 anos deberán ir acompañados por un adulto. Obrigatorio o uso de casco ríxido.

Inscricións: o mesmo día 15 minutos antes da saída.



Área Sanitaria de Ferrol

Martes 29 de abril

Charla de solo pelviano

Descrición: charla para mellorar a información e comprensión dos cambios evolutivos na muller e previr enfermidades propias do colectivo feminino.

Hora da actividade: 16:30 ás 20:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Social de Mera de Abaixo. Ortigueira.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: precisa de [inscrición](#)

Mércores do 2 de abril ao 18 de Xuño

Obradoiros de Musicoterapia

Descrición: obradoiros para a estimulación cognitiva a través da música.

Hora da actividade: 18:00 ás 19:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Cultural Francisco Piñeiro. Moeche.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos.

Inscricións: departamento municipal de Servizos Sociais de Moeche ou chamando o teléfono [981404006](tel:981404006).