



A Coruña

Tódolos mércores

Activa-mente: mércores de xogos

Descrición: actividade de xogos de mesa para fortalecer e estimular a mente de maneira lúdica en grupo.

Organizado por: Biblioteca Monte Alto.

Hora: de 11:00 a 12:30 horas.

Lugar: Biblioteca Monte Alto.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 60 anos.

Inscricións: no teléfono [981 184 382](tel:981184382) ou na seguinte ligazón:

[xogosmesa](#)

Mércores 8

Xestión do dó

Descrición: charla co obxectivo de axudar a asumir a desaparición dos seres queridos realizando as etapas de dó, impartida por Marichel Costas Manzanares, enfermeira da EOXI de Lugo.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 10:30 a 14:00 horas.

Lugar: salón de actos Carlos Sogo, 4ª planta Hospital Abente y Lago.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na seguinte ligazón:

[Actividades Formativas](#)

Mércores 12

X Carreira Popular de Matogrande- Xuxán

Descrición: programa de carreiras populares por distintos barrios da cidade da Coruña.

Organizado por: Concello da Coruña.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: saída na rúa do Parque Infantil Xuxán-Plaza (Tramo entre rotondas da Rúa Cernadas) (A Coruña).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o domingo 5 de abril na seguinte ligazón:

[X CARREIRA POPULAR MATOGRANDE - XUXÁN](#)
[| Circuito Coruña Corre](#)



A Coruña

Martes 14

Nutrición na enfermidade renal crónica

Descrición: actividade que busca dar a coñecer cales son os hábitos alimentarios saudables e aplicar técnicas para poder levalos a cabo, impartida por Nerea Nogueira Río, Dietista- Nutricionista en ALCER Galicia.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Centro Cívico de Monelos.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na seguinte ligazón:

[Actividades Formativas](#)

Domingo 19

IV Carreira Costa Ártabra 2026

Descrición: carreira popular con fins solidarios de 10k a pé e en liña, entre os concellos de Oleiros e da Coruña.

Organizado por: CASCO, Asociación sen ánimo de lucro.

Hora: 9:30 horas.

Lugar: saída na rúa Carlos M. de Céspedes (Oleiros).

Poboación á que vai dirixida: persoas nadas en 2010 e anos anteriores.

Inscripcións: ata o 15 de abril na seguinte ligazón:

[Iv Edición 10k "costa Ártabra"](#)

Martes 21

Obradoiro para cuidadores de alzheimer. Terapias non farmacolóxicas na prevención e tratamento do deterioro cognitivo e as demencias

Descrición: obradoiro para proporcionar aos cuidadores, familiares e pacientes as habilidades e coñecementos necesarios para mellorar a calidade de vida no ámbito familiar, impartido por Adriana Avila Alvarez, Vicedecana da Facultade de Ciencias da Saúde de A Coruña.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: salón de actos do Espazo Amizar.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na seguinte ligazón:

[Actividades Formativas](#)



A Coruña

Martes 21

Afrontamento positivo e manexo do estrés na enfermidade de alzheimer.

Descrición: charla sobre os cuidados dotando de estratexias de afrontamento ao estrés á persoa cuidadora, impartida por Ana Díaz Cortés, socióloga, doutora en Ciencias da Saúde e investigadora da Unidade de demencias do Servizo de Neuroloxía da Área Sanitaria de Santiago.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Fundación Paideia Galiza.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na seguinte ligazón:

[Actividades Formativas](#)

A Laracha

Xoves 9

Clube de saúde

Descrición: sesións semanais grupais nas que se traballarán aspectos relacionados cos hábitos de vida saudables, ao tempo que se fomenta un espazo de benestar xeral e de creación de vínculos.

Organizado por: AECC.

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

Lugar: Centro de saúde de Laracha.

Poboación á que vai dirixida: doentes e familias.

Inscripcións: no propio centro de saúde ou chamando ao teléfono gratuito da AECC: **900 100 036.**

Arteixo

Domingo 12

Programa sendeirismo 2026: Costa Cantábrica de Galicia

Descrición: ruta de sendeirismo duns 16 km que transcorre dende o Miradoiro do Castro no Porto de Cariño ata Esteiro de Abaixo.

Organizado por:

Hora: pendente de confirmar, para máis información no Servizo Municipal de Deportes ou nos teléfonos **981 659 131 / 981 659 132.**

Lugar: pendente de confirmar, para máis información no Servizo Municipal de Deportes ou nos teléfonos **981 659 131 / 981 659 132.**

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 10 anos.

Inscripcións: fisicamente no Servizo Municipal de Deportes de Arteixo ou nos teléfonos: **981 659 131 / 981 659 132.**



Arteixo

Domingo 26

Programa sendeirismo 2026: Costa Cantábrica de Galicia

Descrición: ruta de sendeirismo duns 16 km que transcorre dende Esteiro de Abaixo ata o Porto de Ortigueira.

Organizado por:

Hora: pendente de confirmar, para máis información no Servizo Municipal de Deportes ou nos teléfonos [981 659 131](tel:981659131) / [981 659 132](tel:981659132).

Lugar:pendente de confirmar, para máis información no Servizo Municipal de Deportes ou nos teléfonos [981 659 131](tel:981659131) / [981 659 132](tel:981659132).

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 10 anos.

Inscricións: fisicamente no Servizo Municipal de Deportes de Arteixo ou nos teléfonos [981 659 131](tel:981659131) / [981 659 132](tel:981659132).

Bergondo

Xoves 9 e 16

Beneficios do exercicio físico nas persoas con cancro

Descrición: charla (xoves 9) e obradoiro (xoves 16) sobre o exercicio físico nas persoas con cancro.

Organizado por: AECC E UDC.

Hora: charla ás 16:30 horas e obradoiro ás 16:00 horas.

Lugar: centro sociocultural A Senra, Bergondo.

Poboación á que vai dirixida: doentes e familias.

Inscricións: no teléfono [981 142 740](tel:981142740) ou en acoruna@contraelcancer.es

Betanzos

Sábado 11

Danzando en familia

Descrición: obradoiro de movemento, lingua e apegos.

Organizado por: Servizo de Normalización Lingüística do Concello de Betanzos.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: Sala de Usos Múltiples (Edificio Arquivo).

Poboación á que vai dirixida: nenos e nenas de 1 a 6 anos.

Inscricións: en novas.betanzos.gal ou no [981 77 00 11](tel:981770011) (ext: 2252)



Betanzos

Sábados 18 e 25

Primavera 2026. Visitas guiadas

Descrición: programa de visitas guiadas pola contorna do pobo de Betanzos.

Organizado por: Concello de Betanzos.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: saída dende a Oficina de Turismo de Betanzos.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: para máis información e inscricións, na propia Oficina situada na praza de Galicia 1, no teléfono [981 776 666](tel:981776666) e no enderezo electrónico turismo@betanzos.gal.

Carballo

Venres 10, 17 e 24

Charlas sobre alimentación

Descrición: conxunto de charlas nas que se tratarán temas como o peso saudable, a alimentación na diabete no día a día e o ABC da alimentación cardiovascular; o obxectivo é dotar de ferramentas prácticas axudando a mellorar a calidade de vida a través da alimentación.

Organizado por: Centro de Saúde de Carballo.

Hora: de 11:20 a 12:30 horas.

Lugar: punto de encontro na entrada do Centro de Saúde de Carballo (xunto ao posto da ONCE).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no mostrador do Centro de Saúde de Carballo.

Venres 17

Contos, cantos e xogos

Descrición: actividade lúdica para familias e rapazada de 5 anos e máis.

Organizado por: Concello de Carballo.

Hora: 18:00 horas.

Lugar: Escolas do Xardín Agra de Caldas, Carballo.

Poboación á que vai dirixida: crianzas a partir de 5 anos e familias.

Inscripcións: na seguinte ligazón:

[De landras a carballos:"Contos, cantos,poemas e xogos"](#)



Cee

Mércores 8

Clube de saúde

Descrición: sesións semanais grupais nas que se traballarán aspectos relacionados cos hábitos de vida saudables, ao tempo que se fomenta un espazo de benestar xeral e de creación de vínculos.

Organizado por: AECC

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

Lugar: Centro de Saúde de Cee.

Poboación á que vai dirixida: doentes e familias.

Inscricións: no propio centro de saúde ou chamando ao teléfono gratuito da AECC: [900 100 036](tel:900100036).

Cerceda

Tódolos mércores

Programa de Promoción de Hábitos de Vida Saudables

Descrición: encontros dinámicos con información, apoio e ferramentas para mellorar a saúde.

Organizado por: Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) en colaboración co Concello de Cerceda.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: Viveiro de Empresas.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 50 anos do Concello de Cerceda.

Inscricións: no [881 98 15 53](tel:881981553) (Pili/Belén).

Coristanco

Xoves 16

Clube de saúde

Descrición: sesións semanais grupais nas que se traballarán aspectos relacionados cos hábitos de vida saudables, ao tempo que se fomenta un espazo de benestar xeral e de creación de vínculos.

Organizado por: AECC

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

Lugar: Casa da Cultura de Coristanco.

Poboación á que vai dirixida: doentes e familias.

Inscricións: no propio centro de saúde ou chamando ao teléfono gratuito da AECC: [900 100 036](tel:900100036).



Curtis

Luns 6

Clube de saúde

Descrición: sesións semanais grupais nas que se traballarán aspectos relacionados cos hábitos de vida saudables, ao tempo que se fomenta un espazo de benestar xeral e de creación de vínculos.

Organizado por: AECC

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

Lugar: Centro de saúde de Curtis.

Poboación á que vai dirixida: doentes e familias.

Inscricións: no propio centro de saúde ou chamando ao teléfono gratuito da AECC: **900 100 036**.

Dumbría

Domingo 19

XII Ruta BTT Concello de Dumbría

Descrición: Ruta para BTT con distancia curta de 32 km ou longa de 56 km para desfrutar dunha xornada de deporte, natureza e aventura sobre dúas rodas.

Organizado por: Concello de Dumbría.

Hora: 09:30 horas.

Lugar: instalacións municipais do Conco, Dumbría.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na seguinte ligazón:

[Inscripción XII BTT Concello de Dumbría](#)

Miño

Tódolos xoves

Corpo en movemento

Descrición: programa de actividade física.

Organizado por: Concello de Miño e Consorcio Galego de Igualdade e Benestar.

Hora: de 11:30 a 12:30 horas.

Lugar: local social de Loios, Miño.

Poboación á que vai dirixida: poboación maiores de 65 anos do Concello de Miño.

Inscricións: no centro de día de Miño ou no teléfono **689 590 822**.



Muxía

Domingo 5

Baile Social

Descrición: sesión de baile a cargo do dúo musical "En clave de ti".

Organizado por: Concello de Muxía.

Hora: 19:00 horas.

Lugar: Sala Gervasio Sar, Muxía.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisan.

Vilasantar

Tódolos luns

Programa de Promoción de Hábitos de Vida Saudables – Camiña e conecta

Descrición: sesións semanais de andainas pola contorna con pímulas informativas sobre hábitos de vida saudables.

Organizado por: Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) en colaboración co Concello de Cerceda.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: local social de Présaras, Vilasantar.

Poboación á que vai dirixida: poboación a partir de 60 anos.

Inscripcións: no teléfono [981 778 257](tel:981778257).

Vimianzo

Domingo 12

XIV Carreira Pedestre do Concello de Vimianzo

Descrición: programa anual de carreiras populares que ten como obxectivo fomentar a práctica da actividade física e deportiva como medio para mellorar a saúde e o benestar da poboación.

Organizado por: Concello de Vimianzo.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: saída na Praza do Concello, Vimianzo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na seguinte ligazón:

[Correndo pola Costa da Morte](#)



Vimianzo

Martes 14

Clube de saúde

Descrición: sesións semanais grupais nas que se traballarán aspectos relacionados cos hábitos de vida saudables, ao tempo que se fomenta un espazo de benestar xeral e de creación de vínculos.

Organizado por: AECC

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

Lugar: Centro de Saúde de Vimianzo.

Poboación á que vai dirixida: doentes e familias.

Inscricións: no propio centro de saúde ou chamando ao teléfono gratuito da AECC: **900 100 036**.

Zas

Domingo 26

XI Carreira Pedestre Concello de Zas

Descrición: programa anual de carreiras populares que ten como obxectivo fomentar a práctica da actividade física e deportiva como medio para mellorar a saúde e o benestar da poboación.

Organizado por: Concello de Zas.

Hora: 17:10 horas

Lugar: saída dende rúa do Progreso, Zas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na seguinte ligazón:

[XI Circuito Correndo pola Costa da Morte](#)