



Ares

Venres 24

Exercitamos o solo pelviano

Descrición: obradoiro onde aprender a exercitar o solo pelviano, fortalecer os músculos que sosteñen a vexiga, o útero e o intestino, mellorando o control e a saúde xeral.

Organizado por: Concello de Ares.

Hora da actividade: 20:00 horas.

Lugar da actividade: Pabellón polideportivo municipal de Ares.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata completar aforo.

Domingo 26

PlantaFest

Descrición: encontro veciñal para o intercambio de plantas e escallos. Habará obradoiro de xardíns eternos, de macetas... entre outros. Pendente de máis información no propio Facebook da asociación.

Organizado por: Agrupación instructiva de Camouco.

Hora da actividade: ao longo do día.

Lugar da actividade: Horta de Quinín.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: pendente de confirmar nas rrss.

Cedeira

Xoves 23, 30 de Abril e o 14 28 de Maio

Cursiño de Escritura: Fala Memoria

Descrición: obradoiro creativo no que unha imaxe serve como punto de partida para espertar a memoria, as emocións e a imaxinación. A través da escrita pausada, cada persoa constrúe un relato propio que nace do recordo e se transforma en literatura.

Organizado por: Biblioteca Municipal López Cortón.

Hora da actividade: de 17:00 ás 18:30 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Municipal López Cortón. Cedeira.

Poboación á que vai dirixida: maiores de idade.

Inscricións: na propia Biblioteca, por rigorosa orde de inscrición.



Fene

Xoves 23

Mobilización e coidados de persoas dependentes

Descrición: formación para dotar de habilidades aos coidadores de maiores en mobilización, cambios posturais e hixiene postural. Crear un foro onde os coidadores e profesionais poidan intercambiar experiencias.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar da actividade: Salón de actos da Casa da Cultura de Fene.

Poboación á que vai dirixida: pacientes, familiares e coidadores de persoas dependentes e cidadanía en xeral.

Inscripcións: precisa en [enlace](#)

Sábado 25

Xuntanza de palilleiras e outros labores tradicionais

Descrición: espazo de encontro, intercambio e convivencia arredor das técnicas téxtiles tradicionais e contemporáneas.

Organizado por: Concello de Fene.

Hora da actividade: de 10.30 a 14.00 horas e de 16.00 a 19.00 horas.

Lugar da actividade: Pavillón A Xunqueira. San Valentin-Fene.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: o prazo de inscrición permanecerá aberto ata o 10 de abril, e as persoas interesadas poden obter máis información ou formalizar a súa participación chamando ao [981 492 767](tel:981492767)

Ferrol

Xoves 16

Obradoiro de Musicoterapia

Descrición: intervención terapéutica que emprega a música e os seus elementos para favorecer o benestar emocional e a expresión das persoas.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora da actividade: de 16:00 ás 19:30 horas.

Lugar da actividade: Aula usos múltiples do Centro Sociocomunitario de Ferrol.

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

Inscripcións: precisa no [enlace](#)



Ferrol

Domingo 26

Marchas ciclistas populares Concello de Ferrol

Descrición: cuarta marcha ciclista de 8 km onde os menores deben ir acompañados dun adulto, e sendo obrigatorio o uso de casco ríxido, con sorteo de agasallos.

Organizado por: Concello de Ferrol, Club Ciclista Ferrol.

Hora da actividade: 11:00 horas.

Lugar da actividade: saída e chegada Colexio A Salle.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: o mesmo día 15 minutos antes do comezo da marcha.

Mañón

Venres 3

II Feira da Primavera Concello de Mañón

Descrición: encontro con diferentes actividades onde se realiza o certame de elaboración de maios e alfombras florais, así como obradoiro de extracción de mel entre outros. O horario do obradoiro de extracción de melponse a continuación.

Organizado por: Asociación Recursos de Aldea e Concello de Mañón.

Hora da actividade: 17:30 horas.

Lugar da actividade: Área Recreativa Deportiva Ribeiras do Sor.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: precisa para o certame chamar a Martín [654 049 810](tel:654049810)

Mugardos

Venres 24

Obradoiro de muller e saúde

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

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora da actividade: de 16:00 ás 19:30 horas.

Lugar da actividade: Local Social de Maiores de Mugardos.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: precisa no [enlace](#)



Narón

Sábado 11

IV Seminario Intensivo de Defensa Persoal Femenina

Descrición: a actividade, enmarcada no III Plan de Igualdade municipal e no programa provincial de Defensa Persoal Femenina, combinará teoría e práctica.

Organizado por: Deputación da Coruña.

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

Lugar da actividade: Pavillón da Mocidade de Narón.

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscricións: precisa mediante o [enlace](#) ou escola de defensa persoal e policial HKF 670 77 00 04 ou info@escuelaHKF.es

Sábado 18

Bombas de sementes de Somos Terra

Descrición: obradoiro de creación de bombas de sementes mediante a técnica de bolas de arxila en xaponés, técnica para reforestar ecosistemas.

Organizado por: Servizo de Normalización Lingüística – Concellaría de Política Lingüística do Concello de Narón (proxecto Apego).

Hora da actividade: de 17:00 ás 17:30 horas.

Lugar da actividade: Centro cívico social de San Xiao de Narón.

Poboación á que vai dirixida: dirixido a nenos e nenas de 6 a 12 anos e ás súas familias.

Inscricións: a.pita@naron.gal indicando: nome da actividade, nome e idade do neno/a, nome da nai, pai ou persoa acompañante, enderezo electrónico e teléfono de contacto.

Mércores 22

Cantacontos para bebés de Pablo Díaz

Descrición: contos e música como fío condutor, tratando temas e rutinas adaptadas para os máis pequenos.

Organizado por: Servizo de Normalización Lingüística (proxecto Apego).

Hora da actividade: de 17:00 ás 17:30 horas.

Lugar da actividade: Centro cívico social de San Xiao de Narón.

Poboación á que vai dirixida: recomendado para nenos e nenas de 1 a 3 anos e as súas familias.

Inscricións: a.pita@naron.gal indicando: nome da actividade, nome e idade do neno/a, nome da nai, pai ou persoa acompañante, enderezo electrónico e teléfono de contacto.



Narón

Martes 28

“Ti podes” Estratexias para a independencia na vida diaria da enfermidade renal.

Descrición: dar a coñecer estratexias e recursos accesibles ás persoas asistentes que promovan a independencia nas actividades cotiás.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora da actividade: 16:30 – 18:30.

Lugar da actividade: Centro Manuela Pérez Sequeiros de Narón, na rúa Rafale Bárez, 30.

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

Inscricións: [precisa](#)

Ortigueira

Xoves 9

Obradoiro solo pelviano

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

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora da actividade: de 16:30 ás 20:00 horas.

Lugar da actividade: Centro social de Cuíña.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [precisa](#)

Sábado 25

Pasos compartidos

Descrición: actividade con música para bailar, organizada en diferentes parroquias de Ortigueira. Nesta actividade, ofrécese un espazo onde reunirse e divertirse toda a comunidade.

Organizado por: Concello de Ortigueira.

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

Lugar da actividade: Cuíña. Ortigueira.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 55.

Inscricións: ata completar aforo.



En liña

Do martes 7 de abril ao 9 de xuño

Conciliación do sono a través de micro movementos

Descrición: formación para explorar o mundo dos micromovementos, sutís e case imperceptibles.

Estes sutís axustes musculares e articulases, realizados xusto antes ou mesmo na cama, son o 'interruptor de apagado' que o teu corpo está a buscar.

Organizado por: UNED e Concello de Vigo.

Hora da actividade: de 10:00 ás 11:00 horas

Lugar da actividade: en liña na plataforma Microsoft Teams en directo ou en diferido pola UNED.

Poboación á que vai dirixida: maiores de idade.

Inscripcións: precisa [inscrición](#)

Mércores 15

Búsqueda do sentido ao coidado, ás experiencias, emocións e vivencias.

Descrición: trabállanse conceptos como o crecemento persoal, a resiliencia, os aspectos positivos do coidado, o sentido, a reconciliación, así como diversas recompensas do coidado na saúde.

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

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

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

Inscripcións: precisa realizar [inscrición](#)

Do Mércores 22 de abril ao 20 de maio

IA para a túa profesión e a túa vida: entende, usa e aproveita a tecnoloxía para traballar e vivir mellor

Descrición: formación para aproveitar a IA e simplificar tarefas, xerar ideas, aforrar tempo, organizar mellor o día a día e abrir novas oportunidades de crecemento, sempre mantendo a humanidade e a esencia de cada persoa.

Organizado por: UNE

Hora da actividade: de 17:30 ás 20:00 hora

Lugar da actividade: en liña plataforma UNED en directo ou en diferido.

Poboación á que vai dirixida: maiores de idade.

Inscripcións: precisa [inscrición](#)