



### Área Sanitaria de A Coruña e Cee

#### Martes 03 de decembro

##### Escola de alimentación saudable para adultos

**Descrición:** obradoiro de alimentación saudable impartido pola dietista-nutricionista do Centro de Saúde Elviña Mesoiro.

**Hora da actividade:** 13:00 a 14:00 horas.

**Lugar da actividade:** Centro de Saúde Elviña Mesoiro.

**Poboación á que vai dirixida:** persoas usuarias do Centro de Saúde.

**Inscripcións:** non se precisa.

#### 03 e 04 de decembro

##### Obradoiro de percusión doméstica

**Descrición:** neste obradoiro aprenderemos a crear ritmos musicais co material que teñamos na casa.

**Hora da actividade:** 19:30 horas.

**Lugar da actividade:** Biblioteca Municipal do Concello de Muxía.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** no número de teléfono 600804932.

#### Mércores 04 de decembro

##### Obradoiro: louza de almorzo

**Descrición:** actividade gratuita na que aprender a crear un conxunto de almorzo de cerámica.

**Hora da actividade:** 16:00 a 20:00 horas.

**Lugar da actividade:** Espazo Xove de Curtis.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación de 12 a 30 anos.

**Inscripcións:** a través do correo [espazoxovecurtis.xuventude@xunta.es](mailto:espazoxovecurtis.xuventude@xunta.es), no teléfono 881880650, por Whatsapp no 672017720, ou en persoa no Espazo Xove.

### Área Sanitaria de A Coruña e Cee

#### Mércores 04 de decembro

##### **Obradoiro: pinta burbullas de cores**

**Descrición:** actividade na que se personalizarán paraugas, organizada dende o Servizo de Normalización Lingüística do Concello de Carballo co obxectivo de facilitar a socialización en galego dos máis pequenos.

**Hora da actividade:** 17:00 a 18:30 horas.

**Lugar da actividade:** Mercado Municipal de Carballo.

**Poboación á que vai dirixida:** nenos e nenas ata 6 anos.

**Inscripcións:** do 27 de novembro ao 3 de decembro, a través do correo a través do correo [snl@carballo.gal](mailto:snl@carballo.gal)

##### **SomosPro: viaxe pola noite iluminada**

**Descrición:** obradoiro organizado pola Asociación Ío para achegar a ciencia a menores mediante un xogo de mesa.

**Hora da actividade:** 18:30 a 20:00 horas.

**Lugar da actividade:** Biblioteca Fórum Metropolitano.

**Poboación á que vai dirixida:** nenos e nenas de entre 9 e 14 anos.

**Inscripcións:** dende o 27 de novembro ata o 04 de decembro, na seguinte ligazón:  
[SomosPro: viaxe pola noite iluminada](#)

##### **A pasión da risa. Formas de humor na arte, unha vivencia acalada no museo**

**Descrición:** charla impartida por Carlos Reyero, historiador da arte. A seriedade moderna reduce o humor nas artes, pero dende a Antigüidade, o humor foi esencial para a súa comprensión e atractivo.

**Hora da actividade:** 19:30 horas.

**Lugar da actividade:** Sede da Fundación Barrié na Coruña (Rúa Cantón Grande, 9).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.  
**Inscripcións:** non se precisa, entrada ata completar aforo.



### Área Sanitaria de A Coruña e Cee

#### Xoves 05 de decembro

##### Faladoiro Cultural

**Descrición:** neste faladoiro abordarase a relación da Costa da Morte coa cultura no pasado e como se traballa a cultura na actualidade.

**Hora da actividade:** 19:30 horas.

**Lugar da actividade:** Biblioteca Municipal do Concello de Muxía.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** non se precisa, entrada ata completar aforo.

#### Venres 06 de decembro

##### Limpeza Praia do Lago + Obradoiro creativo

**Descrición:** recollida de lixo na Praia do Lago, a continuación realizarase un obradoiro creativo, empregando lixo mariño.

**Hora da actividade:** 10:00 horas, o obradoiro será ás 12:00 horas.

**Lugar da actividade:** Biblioteca Municipal do Concello de Muxía.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** no número de teléfono 600804932.

#### Sábado 07 de decembro

##### Obradoiros familiares de papiroflexia: avións

**Descrición:** obradoiro para a construción de diferentes avións de papel, impartido por Miguel Anxo Vidal, licenciado en Matemáticas pola Universidade de Santiago de Compostela, divulgador de matemáticas, xadrez e papiroflexia e profesor de Matemáticas en Educación Secundaria durante máis de 20 anos.

**Hora da actividade:** 12:00 horas.

**Lugar da actividade:** MUNCYT (Praza do Museo Nacional de Ciencia, 1, 15011 A Coruña).

**Poboación á que vai dirixida:** a partir de 8 anos.

**Inscripcións:** reserva previa no MUNCYT.



### Área Sanitaria de A Coruña e Cee

#### Martes 10 de decembro

##### Aproximación ao Dano Cerebral Adquirido (DCA)

**Descrición:** charla que busca dar a coñecer causas, síntomas, factores de risco e pautas de actuación fronte ao DCA, impartida por Noelia López, logopeda de FEGADACE.

**Hora da actividade:** 10:30 a 11:30 horas.

**Lugar da actividade:** salón de actos da Deputación da Coruña (Avda. Porto da Coruña, 2).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral, especialmente indicada para mulleres e persoas maiores de 50 anos.

**Inscricións:** na seguinte ligazón:

[Actividades Formativas](#)

#### Xoves 12 de decembro

##### Educación alimentaria nutricional para embarazadas

**Descrición:** obradoiro para dar a coñecer o mantemento dunha alimentación axeitada durante o embarazo.

**Hora da actividade:** 12:30 a 13:30 horas.

**Lugar da actividade:** Centro de Saúde de Novo Mesoiro.

**Poboación á que vai dirixida:** mulleres embarazadas e parellas.

**Inscricións:** non se precisa.

#### Venres 13 de decembro

##### Limpar de antibióticos o medio ambiente

**Descrición:** charla de divulgación científica, impartida por Carmen Rodríguez, graduada en bioloxía e química, estudante de doutoramento na UDC.

**Hora da actividade:** 18:30 horas.

**Lugar da actividade:** Biblioteca Central Rialeda (Oleiros).

**Poboación á que vai dirixida:** a partir de 10 anos.

**Inscricións:** non se precisan.



## Área Sanitaria de A Coruña e Cee

### Sábado 14 de decembro

#### Visitas ao Castro de Montes Claros, ruta polo Castro

**Descrición:** visitas guiadas ao Castro de Montes Claros para animar á cidadanía a coñecer tanto o xacemento como as escavacións arqueolóxicas.

**Hora da actividade:** 11:00 horas.

**Lugar da actividade:** Castro de Montes Claros (Laracha).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** no teléfono 676963062 ou enviando un correo a [turismo@alaracha.gal](mailto:turismo@alaracha.gal) ata o 13 de decembro.

### Luns 16 de decembro

#### #MulleresNaRúa

**Descrición:** charla sobre ecofeminismo impartida por Carmen Nieto, membro da directiva de ADEGA, organizada pola Asociación Veciñal Oza-Gaiteira-Os Castros.

**Hora da actividade:** 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** Fórum Metropolitano de A Coruña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** non se precisan.

### Xoves 19 de decembro

#### Aprende a cociñar este Nadal

**Descrición:** charla coa dietista-nutricionista do Centro de Saúde de Vimianzo.

**Hora da actividade:** 11:00 horas.

**Lugar da actividade:** Centro de Saúde de Vimianzo.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** non se precisan.



### Área Sanitaria de A Coruña e Cee

#### Xoves 19 de decembro

##### Encontros para familias: pais e nais, os novos educadores dixitais

**Descrición:** encontro para que as familias poidan compartir experiencias, apoiarse mutuamente e aprender de maneira conxunta.

**Hora da actividade:** 18:30 a 20:00 horas.

**Lugar da actividade:** Biblioteca Municipal Os Rosais.

**Poboación á que vai dirixida:** pais e nais interesados/as no tema.

**Inscripcións:** dende o 12 ata o 19 de decembro, na seguinte ligazón:

[Encontros para familias: pais e nais: os novos educadores dixitais](#)

#### Venres 20 de decembro

##### IX Carreira Nocturna de Sada "Ningún sen Nadal"

**Descrición:** carreira organizada polo Concello e o club de atletismo de Sada, con 8 categorías de competición, incluíndo carreira inclusiva. Os beneficios doaranse a Cruz Vermella e Cáritas de Sada.

**Hora da actividade:** a partir das 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** Parque das Brañas de Sada.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** na seguinte ligazón:

[IX Carreira Nocturna de Sada](#)

#### Sábado 21 de decembro

##### Contacontos para bebés

**Descrición:** sesión a cargo de Pablo Díaz, na que os nenos máis pequenos poderán disfrutar da música e dos contos.

**Hora da actividade:** 12:00 horas.

**Lugar da actividade:** Biblioteca Pública da Coruña Miguel González Garcés.

**Poboación á que vai dirixida:** nenos de 0 a 3 anos e un adulto acompañante.

**Inscripcións:** a partir do 9 de decembro ás 9:00 horas, na seguinte ligazón:

[Contacontos para bebés](#)



## Área Sanitaria de A Coruña e Cee

**Martes 31 de decembro**

### San Silvestre Coruña

**Descrición:** carreira popular de San Silvestre, para celebrar o fin de ano e o comezo do seguinte. Modalidade de carreira, andaina, marcha nórdica ou cansilvestre (con cans).

**Hora da actividade:** 16:00 horas categorías infantís, 17:00 horas proba absoluta.

**Lugar da actividade:** explanada do Parrote (Paseo Parrote s/n, A Coruña).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** na seguinte ligazón:

[San Silvestre A Coruña](#)

