

Área Sanitaria de Ferrol

Domingo 1 de decembro

Sexo, xénero, orientación e identidade de xénero

Descrición: a ACRD Santa Mariña do Monte organiza un encontro coa xornalista, sexóloga e divulgadora Laura Veiga para falar e resolver dúbidas sobre sexo, xénero, orientación e identidade sexual.

Hora da actividade: ás 18:00 horas.

Lugar da actividade: Local Social de Santa Mariña do Monte. San Sadurniño.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 18 anos.

Inscripcións: máis información 646 93 81 32.

Mércores 4, 11 e 18 de decembro

Atoparnos en San Sadurniño

Descrición: fomentar as relacións sociais entre as persoas maiores a través da arte. Proxecto promovido pola Asociación Cultural Colectivo Residencias Artísticas e Proxectos Magnéticos. Seis encontros abertos á veciñanza para facer propostas sobre as actividades creativas que levar a cabo.

Hora da actividade: de 17:00 ás 19:00 horas.

Lugar da actividade: Casa da Cultura de San Sadurniño. San Sadurniño.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta maior.

Inscripcións: inscrición previa pasando polo Concello ou chamando ao departamento de Servizos Sociais 981 490 027.

Inscripción ata o 1 decembro. Domingo 8 de decembro

IV Trail Monte Breamo

Descrición: carreira de montaña, con tres modalidades andaina (13 km), trail curto (13 km) e trail longo (22 km).

Hora da actividade: ás 10:30 horas.

Lugar da actividade: saída Plaza do Conde. Avda Do Torreón 18. Pontedeume.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 18 anos.

Inscripcións: Finaliza o 1 de decembro ás 23:59 horas. [inscricións](#)



Área Sanitaria de Ferrol

Inscrición ata o 4 de decembro.
23, 26, 27, 30 de decembro e 2,
3 e 7 de xaneiro do 2025

Campamentos de conciliación familiar de Nadal. As Pontes

Descrición: campamentos dirixidos a crianzas nadas entre 2013 e 2021. Inclúen diferentes propostas de actividades lúdico-educativas orientadas a promover valores como o respecto mutuo, a tolerancia, e a igualdade.

Hora da actividade: de 9:00 ás 14:00 horas.

Lugar da actividade: comunicárase unha vez inscritos. As Pontes.

Poboación á que vai dirixida: crianzas nadas entre 2013 e 2021.

Inscricións: a través da sede electrónica:
[Inscripcións](#)

Mércores 4, 11 e 18 de
decembro

Panchangueo? Voleibol

Descrición: actividade onde se realiza un equipo mixto para a práctica do Voleibol e reencontrarse con antigos deportistas. A estrutura é de 30 min de calentamento, 30 min de exercicios de técnica e despois a propia pachanga.

Hora da actividade: de 19:30 ás 21:00 horas

Lugar da actividade: Pavillón de San Sadurniño.

Poboación á que vai dirixida: antigos xogadores dos equipos de Voleibol.

Inscricións: [Inscripcións](#) ou falar coa adestradora Lorena 601 92 02 49.

Martes 03 de decembro

Apego 2024. O Eco das Pedras

Descrición: espectáculo de narración oral da Compañía Raquel Queizás sobre o noso patrimonio e mitoloxía para crianzas.

Hora da actividade: ás 18:30 horas.

Lugar da actividade: Capela do Torrente Ballester, Ferrol.

Poboación á que vai dirixida: público familiar/ infantil a partir de 5 anos.

Inscricións: Entrada libre ata completar aforo.

[Axenda Cultural Ferrol](#)





Área Sanitaria de Ferrol

Mércores 04 de decembro

Saúde bucodental de 0 a 3 anos

Descrición: descubre con BBT TA, os consellos e técnicas a través de información científica: cando comezar co cepillado dos dentes, como facelo e os erros máis comúns das crianzas.

Hora da actividade: de 17:00 ás 19:00 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca de Narón.

Poboación á que vai dirixida: nais, parellas, mulleres embarazadas e familias en xeral.

Inscripcións: requírese inscrición previa a través do correo bbttarrss@gmail.com

Benestar emocional do coidador II: o coidado da mente

Descrición: videoconferencia dentro do ciclo coidar o coidador informal. Con actividades de autorreflexión para identificar pensamentos propios e exercicios para a restructuración de pensamentos negativos.

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

Lugar da actividade: videoconferencia, previa inscrición.

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

Inscripcións: [inscrición](#)

Inscricións ata o 12 de decembro. 23, 26 ,27 e 30 de decembro e 2 e 3 de xaneiro

Rueiros/Rueiras de Nadal

Descrición: actividades lúdicas e de promoción da conciliación familiar con temática de adquisicións de hábitos sociais saudables.

Hora da actividade: de 08:30 a 14:00 horas.

Lugar da actividade: CEIP Couceiro Freijomil. Pontedeume.

Poboación á que vai dirixida: crianzas entre 3 e 12 anos.

Inscripcións: departamento de Servizos Sociais, Avd. do Peirao, edificio do Xulgado s/n 1º andar. Telf: 981433288.



Área Sanitaria de Ferrol

Xoves 12 de decembro

Actividades dende casa: Taller de maquillaxe. AECC

Descrición: obradoiro de maquillaxe. É importante ter o seguinte material: base de maquillaxe, pos solares, corrector de olleiras, sombra da cor, lápis de ollos (marrón escuro ou negro), lápis de cellas, colorete e unha brocha para o colorete, pinceis para ollos e cepillo de cellas. Discos de algodón, bastonciniños de algodón e auga micelar limpadora (ou leite limpadora e tónico).

Hora da actividade: ás 11:30 horas.

Lugar da actividade: en liña.

Poboación á que vai dirixida: pacientes de cancro e poboación maior de idade.

Inscricións: [Inscripcións](#) ata o mércores 11.

Venres 13 de decembro

Estilos de vida en persoas afectadas por cancro

Descrición: charla dentro de XtuSalud Ares, onde se tratarán temas como a importancia dun estilo de vida de afrontamento, a fatiga como condicionante, os compoñentes psicosomáticos e os beneficios do exercicio físico para mellorar a calidade de vida.

Hora da actividade: ás 19:00 horas.

Lugar da actividade: salón de actos da Alianza Aresana. Ares.

Poboación á que vai dirixida: doentes de cancro, persoas que sofren fatiga crónica e poboación en xeral.

Inscricións: ata completar aforo.

Obradoiros Muller e Saúde

Descrición: charla para mellorar a información e comprensión dos cambios evolutivos na muller e previr enfermidades propias do colectivo feminino. Abordaranse os temas: menopausia e osteoporose, prevención xinecolóxica, factores de risco, fisiopatoloxía e alimentación, exercicio e promoción da actividade física, emocional e social das mulleres así coma fomentar os hábitos de vida saudables.

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

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario de As Pontes, Avd. De Ferrol 23. As Pontes.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición taller muller e saúde](#)





Área Sanitaria de Ferrol

Domingo 15 de decembro

Ruta 3: Ares, achegándonos á beiramar

Descrición: ruta circular a pé de dificultade baixa de 12 km polo sendeiro da costa que conduce ao resto das sendas incluídas na rede municipal, pasando por calas e miradoiros naturais ata alcanzar o castro de Santa Mariña, volvendo á praza da Igrexa.

Hora da actividade: de 9:00 ás 13:00 horas.

Lugar da actividade: saída e regreso da praza da Igrexia de Ares.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 12 anos.

Inscricións: no portal web municipal. 2 e 3 de decembro para empadroados en Ares e 4 en adiante resto de poboación.

Domingo 22 de decembro

Marchas Ciclistas Populares. 10ª Marcha ciclista

Descrición: carreira ciclista dentro das "Marchas Ciclistas populares Concello de Ferrol", de 11 km. Pódese realizar en familia. Os menores de 15 anos deberán ir acompañados dun adulto. É obrigatorio o uso de casco ríxido durante a marcha.

Hora da actividade: saída ás 11:00 horas, comezo 15 minutos antes do inicio da marcha.

Lugar da actividade: Praza de Armas. Ferrol.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: o mesmo día da marcha.

Sábado 28 de decembro

Terapia grupal con adolescentes: ferramentas e testimonios

Descrición: charla teórica onde se compartirán métodos e ferramentas para a realización de grupos de terapia con adolescentes.

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

Lugar da actividade: Plataforma Alborada.

Poboación á que vai dirixida: profesionais e adultos.

Inscricións: [inscricións](#) a través da plataforma Alborada.





Área Sanitaria de Ferrol

Domingo 29 de decembro

XIX carreira de fin de ano 2024 Mugardos-Ares – Mugardos

Descrición: carreira de 10 km. Retirada de dorsais o venres 27 de 8:00 a 13:30 e de 16:00 a 22:00 horas. O sábado 28 de decembro de 9:00 a 13:00h, no Complexo Acuático do Castro. Así mesmo, o propio día da proba na pista exterior do pavillón polideportivo de Mugardos de 9:00 a 10:30 horas.

Hora da actividade: ás 11:00 horas.

Lugar da actividade: saída do Pavillón Municipal de Mugardos.

Poboación á que vai dirixida: maiores 16 anos.

Inscripcións: [Inscripción carreira](#) ata o día 25 de decembro ás 23:59.

Martes 31 de decembro

III carreira San Silvestre concello de Neda

Descrición: carreira popular de 5,4 km, dentro do X circuito Deputación da Coruña 2024. Recollida de dorsais o mesmo día de 9:15 a 10:15 horas no polideportivo do Roxal.

Hora da actividade: comezo por idades ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: saída da pista polideportiva do Roxal. Neda.

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

Inscripcións: [Inscripción carreira](#), ata o día 20 de decembro ás 23:59.