



Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Tódolos sábados de febreiro

XII Ciclo de música Voces cálidas para noites de inverno

Descrición: ciclo de concertos organizados polo concello de Oleiros co obxectivo de promocionar a novos artistas e outros que teñen traxectoria musical recoñecida.

Hora da actividade: 20:30 horas.

Lugar da actividade: Auditorio da Fábrica, Oleiros.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non se precisan. As entradas poderán adquirirse na billeteira electrónica do concello ou no propio auditorio ata unha hora antes do comezo da actuación, ata completar aforo.

Mércores 05 de febreiro

¿Que contan os fósiles?

Descrición: actividade destinada á rapazada carballesa organizada polo Concello de Carballo e impartida polo Grupo de Investigación de Cambio Ambiental da UDC.

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

Lugar da actividade: Escolas do Xardín Agra de Caldas, Carballo.

Poboación á que vai dirixida: nenos/as de 3 a 6 anos.

Inscricións: no correo electrónico: snl@carballo.gal.

Mércores 05 e xoves 06 de febreiro

Formación TIC para persoas maiores

Descrición: formación en novas tecnoloxías para persoas maiores de 55 anos dirixidas a aumentar a súa independencia e autonomía persoal.

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

Lugar da actividade: Aula Cemit de Sada.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 55 anos.

Inscricións: no teléfono 620765150.



Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Xoves 06 de febreiro

Menores e pantallas. Estratexias para a prevención do uso abusivo

Descrición: charla para evitar o uso abusivo de pantallas nos menores, organizada polo Concello de Curtis.

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

Lugar da actividade: edificio de usos múltiples de Teixeira.

Poboación á que vai dirixida: familias que teñan a cargo menores en idade escolar.

Inscripcións: nos teléfonos 981777105 ou 981789003.

Xoves 07 a domingo 09 de febreiro

Reencontro 2025

Descrición: retiro de ioga no mosteiro de Sobrado dos Monxes.

Hora da actividade: pendente de confirmación, para máis información no teléfono 623257871.

Lugar da actividade: Mosteiro de Sobrado dos Monxes.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscripcións: para máis información e inscricións no teléfono 623257871.

Sábado 08 de febreiro

Rosalía pequena

Descrición: actividade de contacontos para poboación infantil a cargo de Ramiro Neira.

Hora da actividade: 12:00 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: poboación a partir dos 4 anos e familias.

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



Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Sábado 08 e domingo 09 de febreiro

II Copa de España Mushing

Descrición: proba de 4 km, de carácter nacional, organizada polo Concello de Dumbría e o Club Alejandro Gómez.

Hora da actividade: 09:00 a 13:30 horas.

Lugar da actividade: Buxantes, Dumbría.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: na seguinte ligazón:

[IICopaEspañaMushing](#)

IX Edición Costa Doce Sada

Descrición: proba da modalidade Trail Running organizada polo Concello de Sada e o Club Atletismo Sada.

Hora da actividade: sábado 08 ás 19:00 horas e domingo 09 a partir das 10:00 horas.

Lugar da actividade: saída na Casa da Cultura "Pintor Lloréns", Sada.

Poboación á que vai dirixida: poboación a partir de 16 anos.

Inscricións: ata o día 02 febreiro ás 00:00 horas na seguinte ligazón:

[IXEdiciónCostaDoceSada](#)

Sábados 08 e 22 de febreiro

Sábados de baile

Descrición: sesións de baile para persoas maiores do Concello de Cerceda.

Hora da actividade: 19:00 a 22:00 horas.

Lugar da actividade: Centro social O Moucho, Cerceda.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscricións: non se precisan.



Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Domingo 09 de xaneiro

XVII Media Maratón Coruña 21-5 K

Descrición: media maratón organizada polo Concello de A Coruña e a Federación Galega de Atletismo, cunha distancia homologada de 21.097,50 m.

Hora da actividade: 09:30 horas.

Lugar da actividade: saída dende o Obelisco, no Cantón Grande, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o martes 04 de febreiro ás 23:59 horas na seguinte ligazón:

[XVII Medio Maratón Coruña 21 - 5k](#)

Luns 10 de febreiro

Hora do Conto con Trémola Teatro

Descrición: actividade de contacontos para poboación infantil a cargo de Trémola Teatro.

Hora da actividade: 18:30 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca "Mª José Ruso", Dorneda, Oleiros.

Poboación á que vai dirixida: nenos/as de 2 a 4 anos e familias.

Inscripcións: a partir do venres 31 de xaneiro na seguinte ligazón: [Formulario – Forms](#)

Mércores 12 e xoves 13 de febreiro

Formación TIC para persoas maiores

Descrición: formación en novas tecnoloxías para persoas maiores de 55 anos dirixidas a aumentar a súa independencia e autonomía persoal.

Hora da actividade: 16:00 a 18:00 horas.

Lugar da actividade: Aula Cemit de Sada.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 55 anos.

Inscripcións: no teléfono 620765150.



Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Xoves 13 de febreiro

CantoConto! Na granxa

Descrición: actividade de contacontos para poboación infantil.

Hora da actividade: 18:00 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Municipal Castrillón, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: nenos/as de 2 a 3 anos e familias.

Inscripcións: do 6 ao 13 de febreiro no teléfono: 981184390 ou no correo electrónico: bcastrillon@coruna.es.

Xoves 13, 20 e 27 de febreiro

Vida saudable: Estratexias chave en nutrición, hidratación e movemento.

Descrición: charla sobre a importancia de levar un estilo de vida saudable para o benestar xeral, impartida polos docentes Rosa Meijide Faílde, Miguel Santiago Alonso e Manuel Pombo Fernández.

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

Lugar da actividade: Edificio Normal, Campus de Riazor, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: alumnado da Universidade Sénior e poboación xeral.

Inscripcións: do 25 de xaneiro ao 6 de febreiro, a través da seguinte ligazón: [Seminario Vida Saudable](#)

Sábado 15 de febreiro

Ven a participar na limpeza da praia de Bens

Descrición: actividade de limpeza de praias coa finalidade de fomentar o respecto polo medio ambiente.

Hora da actividade: 11:00 a 12:30 horas.

Lugar da actividade: praia de Bens, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na seguinte ligazón: [Limpieza Bens - 15 de febrero de 2025](#)



Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Martes 18 de febreiro

Un rural próspero en tódolos sentidos: a experiencia do proxecto: Nosa Granxiña

Descrición: charla enmarcada no ciclo temático "Por un rural vivo", impartida por Sandra Martínez Feijoo.

Hora da actividade: 19:00 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Municipal Fórum Metropolitano, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisan.

Mércores 19 de febreiro

A nosa lúa

Descrición: actividade destinada á rapazada carballesa organizada polo Concello de Carballo e impartida polo Grupo de Investigación de Cambio Ambiental da UDC.

Hora da actividade: 17.00 a 18:30 horas.

Lugar da actividade: Escolas do Xardín Agra de Caldas, Carballo.

Poboación á que vai dirixida: nenos/as de 3 a 6 anos.

Inscripcións: no correo electrónico:
snl@carballo.gal

Sábado 22 de febreiro

O ceo está máis preto do que pensas

Descrición: sesións gratuitas no planetario para aprender a observar o ceo.

Hora da actividade: ás 11.30 horas para persoas con coñecementos previos e ás 13.00 horas para público principiante.

Lugar da actividade: Casa das Ciencias, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisa.



Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Martes 25 de febreiro

Obradoiro de primeiros auxilios

Descrición: charla sobre primeiros auxilios impartida por María Amparo González Blanco, médico base de A Coruña, FPUS 061 Galicia.

Hora da actividade: 17:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Local sociocultural de Cambre, Rúa Pousadoira, 22, Brexo Lema-Cambre.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na seguinte ligazón:

[ActividadesFormativas](#)

Mércores 26 de febreiro

Aprendendo a querer

Descrición: actividade de contacontos coa finalidade de promover unha boa saúde afectiva dende a infancia.

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

Lugar da actividade: Biblioteca Rego da Balsa, Carballo.

Poboación á que vai dirixida: para nenos/as de 4 a 8 anos (máximo unha persoa adulta como acompañante por grupo de nenos/as).

Inscricións: a partir do 19 de febreiro no teléfono 981758580.

Xoves 26 de febreiro

Educación emocional. Técnicas de relaxación

Descrición: charla para aprender a xestionar as emocións e conseguir un manexo axeitado do estrés e da ansiedade. Impartido por Mercedes Urbiola Ituarte, pedagoga e guía Montessori.

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

Lugar da actividade: Centro Amparo Prego Ruibal, Culleredo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na seguinte ligazón:

[ActividadesFormativas](#)

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Xoves 27 de febreiro

CantoConto! Pero ti que pensas?

Descrición: actividade de contacontos.

Hora da actividade: 18:00 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Municipal
Castrillón, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: nenos/as de 2 a
3 anos e familias.

Inscripcións: do 20 ao 27 de febreiro no
teléfono 981184390 ou no correo electrónico
bcastrillon@coruna.es.