

Área Sanitaria de Ferrol

Ata o luns 3 de febreiro

Prazo de incrición nos obradoiros " Medramos Xuntas"

Descrición: comeza o prazo para os obradoiros municipais de actividades para mulleres do Concello de Ferrol do 17 de febreiro ao 30 de maio.

Hora da actividade: de 9 a 14 horas.

Lugar da actividade: rexistro do Concello de Ferrol.

Poboación á que vai dirixida: mulleres maiores de idade, do concello de Ferrol, estar empadroadas en Ferrol.

Inscricións: **Incrición** e entrego no rexistro do Concello de Ferrol.

Dende o 4 de febreiro

Danzaterapia

Descrición: actividade para mellorar o desenvolvemento persoal a través da danza.

Hora da actividade: martes de 10:30 a 12:30 e mércores de 20:00 a 21:30 horas

Lugar da actividade: pavillón do Cristo Mugardos.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 16 anos.

Inscricións: Departamento de Cultura e Deportes do Concello de Mugardos, de luns a venres de 9.00 a 14.00 horas, ou ben por correo electrónico (deportes@mugardos.gal) ou por teléfono (981470338- extensión 1).

Martes 4 de febreiro

Nenas e nenos. Educación sexual básica

Descrición: sesión para coñecer as conclusións e o traballo realizado co alumnado e as familias nos talleres de sexualidade organizados previamente.

Hora da actividade: 17:30 horas.

Lugar da actividade: CIP Atios.

Poboación á que vai dirixida: pais e nais con nenos en primaria e infantil .

Inscricións: Servizos Sociais Municipais do Concello de Valdoviño -planta baixa da casa consistorial ou teléfono 981 48 70 41 ext.5- ou da ANPA Beiramar.



Área Sanitaria de Ferrol

Venres 7 de febreiro

Aprende a leer correctamente o etiquetado nutricional e a non deixarte influenciar polo marketing alimentario. Parte I

Descrición: charla para aprender a leer o etiquetado nutricional.

Hora da actividade: 12:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Narón.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: preguntar no mostrador do C.S. ata completar aforo.

Sábado 8 de febreiro

Curso de defensa persoal feminina

Descrición: adestramento físico e psíquico no que dotarán ás mulleres de ferramentas suficientes para sentirse seguras nunha situación de risco en todos os ámbitos da súa vida.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: Centro cívico sociocultural As Somozas.

Poboación á que vai dirixida: mulleres maiores de idade ou maiores de 16 anos autorizadas.

Inscripcións: de xeito presencial no departamento de Servizos Sociais do Concello de As Somozas ou chamando ao 881 042 066.

Defensa persoal feminina

Descrición: III Seminario de defensa persoal feminina na provincia da Coruña.

Hora da actividade: de 10 a 13 horas.

Lugar da actividade: pavillón do Longorio, Meirás, Valdoviño.

Poboación á que vai dirixida: mulleres de 12 a 70 anos empadroadas en calquera concello da provincia da Coruña.

Inscripcións: ata o 4 de febreiro ás 14 horas, no departamento municipal de deportes do Concello de Valdoviño ou na web [inscrición](#)



Área Sanitaria de Ferrol

Domingo 9 de febreiro

Polos Altos de San Xurxo, Miradoiro de Pedrouzo e Muiños de Esmelle

Descrición: ruta a pé de 11 km. Dificultade media polos lugares indicados.

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

Lugar da actividade: saída de Claudina estanco-bar (San Xurxo).

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de idade ou maiores de 14 anos acompañados dun adulto.

Inscripcións: local do club de montaña Ferrol(R/ María 102, 1º D) luns, mércores e venres, de 19.30 a 21.30 ou secretariacmf@gmail.com

Luns 10 e venres 17 de febreiro

Obradoiro de alimentación saudable

Descrición: coñecer os alimentos, o papel dos hábitos alimentarios no crecemento e o desenvolvemento, e na saúde e na prevención de enfermidades. Aprenderase a ler as etiquetas nutricionais.

Hora da actividade: de 16:30 a 19:30 horas

Lugar da actividade: local social O Pereiro San Xurxo-Moeche.

Poboación á que vai dirixida: pacientes e cidadáns en xeral.

Inscripcións: [inscrición 10-2-25](#) e [inscrición 17-2-25](#)

Venres 14 de febreiro

Aprende a ler correctamente o etiquetado nutricional e a non deixarte influenciar polo marketing alimentario II

Descrición: charla impartida polos nutricionistas do C.S. para aprender a leer o etiquetado nutricional.

Hora da actividade: 12:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Narón.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: ata completar aforo.



Área Sanitaria de Ferrol

Venres 21 de febreiro

Coidando do solo pelviano

Descrición: coñecemento do solo pelviano e a súa importancia, exercicios que se poden facer no día a día.

Hora da actividade: 19:00 horas.

Lugar da actividade: Alianza Aresana.

Poboación á que vai dirixida: adultos e adultos maiores.

Inscricións: ata completar aforo.

Domingo 23 de febreiro

Ruta 5. Ares: Os camiños de Chanteiro

Descrición: ruta de 10 km, dificultade media-alta, pola costa ata punta Coitelada, praia de Chanteiro e Punta Segao.

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

Lugar da actividade: saída do Centro Cultural Outeiro de Chanteiro.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 12 anos, no caso de ser menores deberán ir tutelados por adulto responsable e comunicalo no momento da inscrición.

Inscrición: ata ás 23:59 horas do 15 de febreiro na web municipal. [inscrición](#)

Todo o mes de febreiro, comezo en abril, dous sábados ó mes

Biciescola

Descrición: talleres de aprendizaxe do uso da bicicleta desglosado en dous niveis: iniciación e avanzado.

Hora da actividade: de 10 a 13 horas.

Lugar da actividade: pavillón da Mocidade na Gándara e se chove dentro do propio pavillón.

Poboación á que vai dirixida: poboación entre 3 e 70 anos.

Inscricións: nos teléfonos 600448730 e 666 438 222, no mail seguridadevial@naron.gal ou presencialmente na Oficina de Educación Viaria do Concello de Narón.

Área Sanitaria de Ferrol

De febreiro a maio

Programa Municipal de Educación Extraescolar

Descrición: talleres para o día a día, creando lazos afectivos e temas a debate.

Hora da actividade: preescolar: último mércores do mes: de 16:15 a 18:15; ESO e bacharelato todos os mércores de 18:30 a 20:30; educación infantil e primaria todos os venres de 9:30 a 11:30.

Lugar da actividade: infantil na escola infantil municipal da Solaina; ESO e bacharelato no centro cívico Social do Alto e para educación infantil e primaria no centro cívico da Solaina.

Poboación á que vai dirixida: familias con fillos escolarizados nos centros de ensino de Narón.

Inscripcións: Sede Electrónica de Narón [datos xerais](#), no rexistro municipal ou a través de calquera dos lugares e rexistros establecidos.