



A Coruña

Martes 3

Merendas con contos: Aventuras na cociña

Descrición: contacontos no que a través dos libros e a música se achega información sobre alimentación saudable dunha maneira atractiva e lúdica.

Organizado por: Bibliotecas Municipais Fórum Metropolitano.

Hora: de 18:00 a 19:00 horas.

Lugar: Biblioteca Municipal Fórum Metropolitano.

Poboación á que vai dirixida: nenos e nenas de 3 a 7 anos.

Inscripcións: do 27 de xaneiro ao 03 de febreiro na seguinte ligazón:

[Merendas con contos](#)

Domingo 1 de marzo

XVIII Medio Maratón A Coruña

Descrición: XVIII Medio Maratón Coruña 21, cunha distancia homologada pola Real Federación Española de Atletismo de 21.097 m e tamén carreira de 5K.

Organizado por: Federación Galega de Atletismo e Concello da Coruña.

Hora: saída as 09:30

Lugar: saída dende a avenida Montoto.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 15 anos en distintas categorías.

Inscripcións: ata o 22 de febreiro na seguinte ligazón: [Medio Maratón Coruña](#)

A Laracha

Tódolos martes

Iniciación a Internet para adultos

Descrición: obradoiro de iniciación a internet para adultos que dá comezo o 3 de febreiro.

Organizado por: Concello da Laracha.

Hora: de 19:30 a 21:00 horas.

Lugar: Edificio Administrativo, A Laracha.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 18 anos do Concello da Laracha.

Inscripcións: na Casa da Cultura e na seguinte ligazón: [Actividades Laracha](#) ata esgotar prazas.



Betanzos

Sábado 7

Danzando en familia

Descrición: obradoiro de movemento, lingua e apego.

Organizado por: Servizo de Normalización Lingüística do Concello de Betanzos.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: Sala de Usos Múltiples (Edificio Arquivo).

Poboación á que vai dirixida: nenos e nenas de 1 a 6 anos.

Inscripcións: en novas.betanzos.gal ou no 981 77 00 11 (ext: 2252).

Cabana de Bergantiños

Domingos 8 e 22

Baile de maiores

Descrición: sesións de baile para maiores pensadas para promover a socialización e a actividade física amenizadas por Mar de Caión (día 8) e Judith Cundíns o 22.

Organizado por: Concello de Cabana.

Hora: 19:00 horas.

Lugar: Centro de maiores de Cabana.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior do Concello.

Inscripcións: non se precisan.

Camariñas

Domingo 8

BTT Camariñas 2026

Descrición: probas de copa e campionato de Galicia de BTT de 3 horas de resistencia.

Organizado por: Baikers do Vilar P.C. coa colaboración do Concello de Camariñas.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: praia do Ariño, Camariñas.

Poboación á que vai dirixida: diferentes categorías e idades.

Inscripcións: ata o 4 de febreiro na seguinte ligazón: [BTT Camariñas](#)



Camariñas

Sábado 21

IV Seminarios intensivos de defensa persoal feminina

Descrición: formación práctica, realista e adaptada á vida cotiá dirixida á mulleres para ensinar a protexerse e defenderse.

Organizado por: Deputación da Coruña e Concello de Camariñas.

Hora: De 10:00 a 13:00 horas.

Lugar: Centro Cultural Casa de Pedra, Camariñas.

Poboación á que vai dirixida: mulleres de Camariñas e arredores.

Inscripcións: para máis información e inscricións [670 77 00 04](tel:670770004) ou info@escuelaHKF.es

Carballo

Venres 6, 13 20 e 27

Escola de alimentación saudable

Descrición: programa de charlas sobre educación nutricional e emocional impartidas por M^a José Andón Fernández (psicóloga) e M^a Sol Pérez Iglesias (nutricionista). As sesións versarán sobre: etiquetado dos alimentos e compra saudable (venres 06); planificación do menú (venres 13) técnicas culinarias e cociña saudable (venres 20); alimentación emocional (venres 27).

Organizado por: Centro de Saúde de Carballo.

Hora: de 12:20 a 13:30 horas.

Lugar: Centro de Saúde de Carballo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: directamente no mostrador do Centro de Saúde de Carballo.

Tódolos domingos

Baile no mercado

Descrición: sesións de baile para maiores pensadas para promover a socialización e a actividade física.

Organizado por: Concello de Carballo.

Hora: de 18:00 a 21:00 horas.

Lugar: Mercado Municipal de Carballo.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores do Concello.

Inscripcións: non se precisan.



Carral

Domingos 1, 8 e 22

Domingos de baile

Descrición: sesións de baile para os veciños do Concello de Carral. Amenizarán as sesións o día 1 Montse Machado, o 8 Eduardo Revelación e o 22 Begoña García.

Organizado por: Concello de Carral.

Hora: de 17:30 a 20:30 horas.

Lugar: Local Xente Nova de Tabeaio.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisan.

Cee

Tódolos sábados

Sábados de baile

Descrición: sesións de baile para as persoas maiores do concello.

Organizado por: Concello de Cee.

Hora: de 19:00 a 22:00 horas.

Lugar: Salón de actos do Concello de Cee.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores do Concello.

Inscripcións: non se precisan.

Cerceda

Tódolos mércores

Programa de benestar emocional

Descrición: encontros dinámicos con información, apoio e ferramentas para mellorar a saúde emocional.

Organizado por: Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) en colaboración co Concello de Cerceda.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: Viveiro de empresas de Cerceda.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 50 anos do Concello.

Inscripcións: no [881 98 15 53](tel:881981553) (Pili/Belén).



Cerceda

Sábados 14 e 21

Sábados de baile

Descrición: sesións de baile para as persoas maiores do concello.

Organizado por: Concello de Cerceda.

Hora: de 19:00 a 22:00 horas.

Lugar: Local Social O Moucho, Cerceda.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior do Concello.

Inscripcións: non se precisan.

Coirós

Martes 10 e 24

Educando para a igualdade

Descrición: encontros vivenciais dirixidos a familias e persoas adultas que queren educar en igualdade real, comprender mellor a infancia e adquirir ferramentas prácticas para o día a día.

Organizado por: CIM Coirós.

Hora: de 17:15 a 19:15 horas.

Lugar: Edificio de usos múltiples de Coirós.

Poboación á que vai dirixida: familias con crianzas.

Inscripcións: na seguinte ligazón:

[Concello de Coirós](#)

Culleredo

Venres 6 e 20

Baile e movemento

Descrición: sesións de baile e movemento o primeiro e tercer venres de cada mes.

Organizado por: Concello de Culleredo.

Hora: de 17:30 a 20:00 horas.

Lugar: Centro Social Virginia Blanco, Fonteculler.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisan.



Curtis

Venres 13, 20 e 27

Obradoiro de Linguaxe de Signos.

Descrición: obradoiro de Linguaxe de Signos impartido por Jocavi, Servicios Socioeducativos.

Organizado por: Espazo Xove de Curtis.

Hora: de 18:30 a 19:30 horas.

Lugar: Espazo Xove de Curtis.

Poboación á que vai dirixida: mocidade do Concello de Curtis.

Inscripcións: en persoa no Espazo Xove, no 881 88 06 50
ou espazoxovecurtis.xuventude@xunta.es

Fisterra

Tódolos martes e xoves

Curso primeiros pasos co teu dispositivo

Descrición: curso de alfabetización dixital dentro do programa Reto Rural dixital.

Organizado por: Colaxe e Cruz Vermella.

Hora: de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar: Casa do Maior de Vilar, Fisterra.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos.

Inscripcións: no 981 22 10 00 (extensión 38262)
ou no 981 72 83 10 de luns a venres de 08:30 a 15:30 horas.

Domingo 15

Baile social de entroido

Descrición: sesións de baile, especial entroido con "Chema Élite".

Organizado por: Concello de Fisterra.

Hora: 20:00 horas.

Lugar: Mercado Municipal de Fisterra.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisan.



Fisterra

Luns 16

Obradoiro de Entroido

Descrición: obradoiros sobre entroido, disfraces, tradición e creatividade para nenos de 4 a 12 anos.

Organizado por: Concello de Fisterra.

Hora: 7:00h (de 4 a 7 anos) e 18:30h (de 8 a 12 anos).

Lugar: Biblioteca Municipal de Fisterra.

Poboación á que vai dirixida: nenos de 4 a 12 anos.

Inscricións: antes do 13 de febreiro en info@concellodefisterra.com

Malpica

Tódolos domingos

Baile Social

Descrición: actividade pensada para compartir, bailar e desfrutar dunha tarde diferente con música en directo.

Organizado por: Concello de Malpica.

Hora: de 19:00 a 22:00 horas.

Lugar: Centro Cívico de Malpica.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos.

Inscricións: non se precisan.

Muxía

Tódolos martes e xoves

Curso primeiros pasos co teu dispositivo

Descrición: curso de alfabetización dixital dentro do programa Reto Rural dixital.

Organizado por: Cruz Vermella.

Hora: de 12:00 a 13:00 horas.

Lugar: Casa do Maior de Senande, Muxía.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos.

Inscricións: no [981 22 10 00](tel:981221000) (extensión 38262) ou no [981 72 83 10](tel:981728310) de luns a venres de 08:30 a 15:30 horas.



Oleiros

Martes 4

Taller de Seguridade Vial

Descrición: taller con información sobre hábitos seguros para coidado persoal e dos demais na vía pública.

Organizado por: Centro Sociocomunitario de Mera.

Hora: de 11:00 a 12:30 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Mera.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no [881 96 04 11](tel:881960411) ou [677 94 75 72](tel:677947572)

Paderne

Sábado 7 e 14

Cociña divertida

Descrición: obradoiros de hábitos saudables no que se aprenderán os beneficios dunha boa alimentación, as propiedades dos produtos de proximidade e as distintas técnicas gastronómicas para conseguir elaboracións propias dunha elevada calidade.

Organizado por: Concello de Paderne.

Hora: de 10:30 a 12:00 horas para o grupo 1 e de 12:15 a 13:45 horas para o grupo dous.

Lugar: Local Social de Quintas.

Poboación á que vai dirixida: escolares empadroados no concello de 6 a 16 anos.

Inscripcións: de forma presencial nas oficinas administrativas do Concello de Paderne ou en liña na seguinte [ligazón](#).

Martes 24

Obradoiro de Mobilización e Coidados de Persoas Dependentes

Descrición: obradoiro dirixido a pacientes, familiares e cidadanía en xeral impartido por Víctor Iglesias, enfermeiro da Área Sanitaria de Santiago.

Organizado por: Concello de Paderne e Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar: Casa do Concello de Paderne.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na casa do Concello de Paderne.



Sada

Domingo 22

Saídas Medioambientais Guiadas

Descrición: saída medioambiental pola Praia e Lagoa da Frouxeira (Valdoviño) deseñada e guiada por persoas expertas da Sociedade Galega de Historia Natural (SGHN).

Organizado por: Concello de Sada.

Hora: por confirmar.

Lugar: por confirmar.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 12 anos (menores acompañados dun adulto responsable).

Inscripcións: para máis información e inscricións (do 09 ao 15 de febreiro) consultar a seguinte ligazón: [Saídas medioambientais](#)

Vilasantar

Luns 2 e 9

Sesión sobre alimentación saudable: Etiquetado Nutricional e taller práctico de planificador de comidas

Descrición: obradoiros teórico prácticos sobre o etiquetado nutricional e a planificación de comidas.

Organizado por: Concello de Vilasantar e Rede Galega de Promoción da Saúde de Coruña e Cee.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: Local Social de Présaras.

Poboación á que vai dirixida: poboación a partir de 60 anos.

Inscripcións: no teléfono [981 77 82 57](tel:981778257).

Sábado 7

Curso de defensa persoal para mulleres

Descrición: obradoiro práctico de defensa persoal.

Organizado por: Concello de Vilasantar.

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

Lugar: Local Social de Présaras, Vilasantar.

Poboación á que vai dirixida: mulleres maiores de 16 anos e menores con autorización.

Inscripcións: no teléfono [981 77 82 57](tel:981778257).



Vilasantar

Luns 19

Sesión sobre actividade física e uso das lentes de Realidade Virtual EnMovemento.

Descrición: charla sobre conceptos básicos e a importancia da actividade física e práctica de exercicio físico con lentes de realidade virtual e o aplicativo enMovemento.

Organizado por: Concello de Vilasantar e Rede Galega de Promoción da Saúde de Coruña e Cee.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: Local Social de Présaras.

Poboación á que vai dirixida: poboación a partir de 60 anos.

Inscripcións: no teléfono [981 77 82 57](tel:981778257).

Vimianzo

Tódolos domingos

Domingos de Baile

Descrición: bailes para a terceira idade con actuacións sorpresa.

Organizado por: Concello de Vimianzo.

Hora: de 19:00 a 22:00 horas.

Lugar: restaurante Pastoriza, Vimianzo.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores da comarca.

Inscripcións: non se precisan.

Zas

Tódolos sábados

Baile dos maiores

Descrición: bailes para os maiores do Concello de Zas con actuacións en directo.

Organizado por: Concello de Zas.

Hora: de 19:00 a 22:00 horas.

Lugar: Centro Sociocultural de Zas.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores do Concello.

Inscripcións: non se precisan.