



Ares

Venres 27

Charla "Xubilactívate"

Descrición: charla dentro do ciclo AresxSalud, na que, dende a perspectiva da Terapia Ocupacional, se aborda a xubilación como un proceso de promoción da saúde, destacando a importancia da toma de decisións previas, no inicio e ao longo do transcurso da xubilación, especialmente no relacionado coa saúde e a ocupación.

Organizado por: Concello de Ares e REGAPS Ferrol.

Hora: ás 19:00 horas.

Lugar: CIRS Cervás. Ares.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscripcións: ata completar aforo.

As Pontes

Todo o mes

Reto lector Adulto

Descrición: iniciativa cultural que fomenta o hábito da lectura entre a poboación adulta mediante a lectura de 12 libros ao longo do ano, organizados en categorías temáticas do fondo da Biblioteca Municipal. Este mes, a temática é: *un libro ambientado nun pequeno negocio*.

Organizado por: Concello das Pontes, a través da Biblioteca Municipal Enrique Rivera Rouco.

Hora: sen horario. Ao longo do mes.

Lugar: adquisición do libro na Biblioteca Municipal Enrique Rivera Rouco. As Pontes.

Poboación á que vai dirixida: público adulto e mocidade a partir dos 14 anos.

Inscripcións: presencial na Biblioteca Municipal Enrique Rivera Rouco.

Reto lector Infantil

Descrición: proposta lúdica e educativa dirixida ao público infantil que fomenta o gusto pola lectura mediante 12 libros ao longo do ano, adaptados ás idades e intereses da rapazada e organizados por categorías temáticas. Inclúe un reto bonus vencellado ao cinema. Neste mes, a temática é: *un libro de emocións*.

Organizado por: Concello das Pontes, a través da Biblioteca Municipal Enrique Rivera Rouco.

Hora: sen horario. Ao longo do mes.

Lugar: adquisición do libro na Biblioteca Municipal Enrique Rivera Rouco. As Pontes.

Poboación á que vai dirixida: infantil.

Inscripcións: presencial na Biblioteca Municipal Enrique Rivera Rouco.

As Pontes

Domingo 22

Quedada Laneira

Descrición: encontro onde cadaquén pode levar a súa labor de lá. Pódese ir disfrazado.

Organizado por: Puntadas con Agarimo.

Hora da actividade: de 16:00 ás 19:00 horas.

Lugar da actividade: AAVV Vincallo-Cal de Avelaiña, As Pontes.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: máis información e inscricións no [654 96 15 05](tel:654961505).

Ferrol

Mércores 25

Cociña renal saudable

Descrición: aprender a xestionar as prohibicións alimenticias. Desenvolver destrezas e habilidades para seguir unha dieta saudable. Coñecer os principais procesos de elaboración das comidas.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 16:00 ás 20:00 horas.

Lugar: IES Canido. R/ Navegantes s/n Ferrol.

Poboación á que vai dirixida: persoas con enfermidade renal en diálise peritoneal e hemodiálise, familiares e cidadanía en xeral.

Inscricións: no [formulario](#)

Mañón

Luns 9, Martes 10 e Xoves 12

Curso de Uso básico do Smarthphone

Descrición: curso práctico para o emprego do móbil, asistentes de voz, uso da internet, diferenciación entre navegador e buscador, o concepto da nube e uso das aplicacións.

Organizado por: Concello de Mañón. Fundación para o Fomento do Desenvolvemento e a Integración.

Hora da actividade: de 16:00 ás 19:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario do Barqueiro. Mañón.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos (empadroadas nun concello <5.000 habitantes).

Inscricións: nas oficinas do concello, polo tfno: [981 414 002](tel:981414002) ou cultura.deportes@manon.es indicando nome completo e teléfono de contacto.



Narón

Mércores 18

Onde nace a lingua de Marta Ortiz

Descrición: proposta de contos, adiviñas, trabalinguas, cancións de mans e recursos con música para ir traballando o ritmo e asentando as competencias lingüísticas dun xeito divertido e participativo.

Organizado por: Servizo de Normalización Lingüística. Concello de Narón (proxecto Apego).

Hora da actividade: de 17:00 ás 17:40 horas.

Lugar da actividade: Centro Cívico Social de San Xiao de Narón.

Poboación á que vai dirixida: rapazada de 1 a 6 anos e as súas familias.

Inscricións: en a.pita@naron.gal e máis información no **981 337 700** (ext1516)

Ortigueira

Sábado 28

Pasos compartidos

Descrición: actividade con música para bailar, organizada en diferentes parroquias de Ortigueira. Nesta actividade, ofrécese un espazo onde reunirse e divertirse toda a comunidade.

Organizado por: Concello de Ortigueira.

Hora da actividade: de 18:00 ás 21:00 horas.

Lugar da actividade: Senra. Ortigueira

Poboación á que vai dirixida: maiores de 55.

Inscricións: ata completar aforo.

Pontedeume

Mércores 4 Febreiro ao 25 de Marzo

Programa "Afondando nas emocións", Espazos +60

Descrición: programa avanzado de 8 sesións semanais para afondar no coñecemento, comprensión, expresión e regulación das emocións, abordando temas como culpa, soidade, medo, autoestima e comunicación.

Organizado por: Afundación Espazo + 60.

Hora da actividade: de 16:30 ás 18:30 horas.

Lugar da actividade: Espazo +60 Afundación Pontedeume.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos.

Inscricións: chamando ou ao whatsapp do **981 43 13 04** ou no email mais60pontedeume@afundacion.org.





Pontedeume

Xoves 5

Infancia sen Pantallas

Descrición: taller informativo e práctico do efecto do acceso a dispositivos e pantallas na infancia cos nenos e nenas (8-10 e de 10-12 anos) cuxas familias estean de acordo.

Organizado por: Concello de Pontedeume e MFL Psicoloxía.

Hora da actividade: ás 16:00 horas de 8 a 10 anos e ás 17:30 de 10 a 12 anos.

Lugar da actividade: Casa da Cultura de Pontedeume

Poboación á que vai dirixida: infantes de 8 a 12 anos.

Inscripcións: preguntar na Casa da Cultura de Pontedeume.





EN LIÑA

Luns 2

Apoio no Fogar de Persoas con DCA

Descrición: a atención básica ás persoas con Dano Cerebral Adquirido, incluíndo a detección, a comunicación, os coidados diarios, o apoio na vida cotiá e o acompañamento no lecer.

Organizado por: Dano Cerebral Galicia.

Hora da actividade: asincrónico.

Lugar da actividade: en liña.

Poboación á que vai dirixida: persoas con DCA, familiares e/ou coidadores, profesionais e estudantes universitarios ou de ciclos formativos.

Inscripcións: [precisa](#)

Mércores 4

Benestar emocional do cuidador IV. Incremento de actividades pranteiras e comunicación asertiva

Descrición: a importancia das actividades agradables. Explicación do modelo Situación, Pensamento, e Consecuencias (S-P-C). Explicación dos dereitos do coidador.

Organizado por: Cátedra "ABANCA-AFUNDACIÓN/ICADE Lonxevidade, Economía e Sociedade" e a Universidad de Comillas.

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

Lugar da actividade: en liña.

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

Inscripcións: [precisa](#)

Venres 6

Charla de Xogo problemático e adicción aos videoxogos

Descrición: dentro do Programa Redes, realízase a sesión teórica formativa dirixida á poboación galega.

Organizado por: Formación REDES.

Hora da actividade: 9.30 a 13.30.

Lugar da actividade: plataforma de formación Alborada.

Poboación á que vai dirixida: profesionais, infantes e adolescentes.

Inscripcións: formacion.alborada.org e máis información redes@alborada.org | [694 283 592](tel:694283592)



EN LIÑA

Mércores 18

Charla: Recursos psicosociais

Descrición: coñecer cales poden ser as necesidades que vai ir presentando a persoa maior e cales son os recursos psicosociais que teñen á súa disposición para poder utilizalos nos distintos momentos do coidado.

Organizado por: Cátedra "ABANCA- AFUNDACIÓN/ICADE Lonxevidade, Economía e Sociedade" e a Universidad de Comillas.

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

Lugar da actividade: en liña, envíase o enlace tras inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [precisa](#)

Venres 27

Charla formativa Adolescencia e consumo de sustancias

Descrición: dentro do Programa Redes, realízase a sesión teórica formativa dirixida a poboación galega.

Organizado por: Formación REDES.

Hora da actividade: 9.30 a 13.30.

Lugar da actividade: plataforma de formación Alborada

Poboación á que vai dirixida: profesionais, infantes e adolescentes.

Inscricións: formacion.alborada.org e máis información redes@alborada.org | 694 283 592

Asincrónica

Roteiros Literarios

Descrición: Galicia posúe unha rica tradición literaria marcada por autores fundamentais como a Xeración Nós, Rosalía de Castro e Emilia Pardo Bazán.

Este legado pode descubrirse a través dun recurso virtual que recolle as súas traxectorias máis destacadas.

Organizado por: Cultura de Galicia. Xunta de Galicia.

Hora da actividade: asincrónica

Lugar da actividade: <https://www.cultura.gal/g/l/roteiros-literarios>

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.