



A Coruña

Martes, 06 de maio

Exposicións: "Debullando o prato de Harvard" e "Compra saudable e sostible"

Descrición: visita guiada pola nutricionista Fátima Branco Parra polas dúas exposicións que teñen como finalidade aprender a coidar a nosa saúde e a do planeta.

Organizado por: asociación veciñal, cultural, deportiva e recreativa do barrio da Agra do Orzán "Agra".

Hora: 17:00 horas.

Lugar: Centro Sociocultural Ágora, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non se precisan.

Venres, 09 de maio

Miradas creativas: obradoiro de fotografía

Descrición: actividade gratuíta enmarcada no programa de ocio saudable "Nocturnia", impartida por Arteceibe.

Organizado por: Concello da Coruña.

Hora: 21:15 a 23:15 horas.

Lugar: Centro Sociocultural Ágora, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: poboación de 12 a 30 anos.

Inscricións: dende o luns 05 ás 16:00 ata o xoves 08 ás 12:00 horas, na web www.coruna.gal/nocturnia

Domingo, 11 de maio

XVI Baixada popular de Cross de San Pedro de Visma

Descrición: carreira pertencente ao XII Circuito de carreiras populares "Coruña Corre 2025" que transcorren por distintos barrios da cidade da Coruña.

Organizado por: Concello da Coruña.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: Rúa San Pedro de Visma, cruce con rúa Aguillón, próximo ao Centro Cívico, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o domingo 4 de maio ás 23:59 horas na seguinte ligazón [inscrición](#)



A Coruña

Mércores 14 de maio

¿Sabes como previr o linfedema?

Descrición: charla sobre os coidados e a prevención do linfedema en doentes de cancro impartida por Inés López, fisioterapeuta da Asociación Española contra o Cancro.

Organizado por: Asociación Española contra o Cancro.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: sede da Asociación Española contra o Cancro na Coruña (Rúa Real, 1).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no teléfono 981142740 ou no enderezo electrónico

acoruna@contraelcancer.es

Xoves 15 de maio

Estratexias para cociñar de forma saudable e práctica

Descrición: charla sobre alimentación saudable para doentes de cancro de mama impartida por Uxía Rodríguez, dietista-nutricionista da Asociación Española contra o Cancro.

Organizado por: Asociación Española contra o Cancro.

Hora: 16:00 horas.

Lugar: sede da Asociación Española contra o Cancro na Coruña (Rúa Real, 1).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no teléfono 981142740 ou no enderezo electrónico

acoruna@contraelcancer.es

Xoves 22 de maio

Etiquetado nutricional: aprender a ler e elixir ben

Descrición: charla sobre alimentación saudable para doentes de cancro de mama impartida por Uxía Rodríguez, dietista-nutricionista da Asociación Española contra o Cancro.

Organizado por: Asociación Española contra o Cancro.

Hora: 16:00 horas.

Lugar: sede da Asociación Española contra o Cancro na Coruña (Rúa Real, 1).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no teléfono 981142740 ou no enderezo electrónico

acoruna@contraelcancer.es



A Coruña

Sábado 24 de maio

Surf iniciación

Descrición: actividade gratuíta enmarcada no programa de ocio saudable "Nocturnia", impartida por Prado Surf Escola.

Organizado por: Concello da Coruña.

Hora: 10:00 a 12:00 horas.

Lugar: Praia de Bastiagueiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación de 12 a 30 anos.

Inscripcións: dende o luns 19 ás 16:00 ata o xoves 22 ás 12:00 horas, na web www.coruna.gal/nocturnia.

Betanzos

Sábado 10 de maio

Primavera 2025. Visitas guiadas. Museo das Mariñas

Descrición: visita guiada ao Museo das Mariñas para coñecer o seu patrimonio natural e cultural.

Organizado por: Mariñas Coruñesas e Terras Do Mandeo.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: saída dende a Oficina de Turismo de Betanzos.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: nos teléfonos 981776666 / 638543169 ou no enderezo electrónico turismo@betanzos.gal

Carballo

Mércores 07 de maio

Bos días, Leo

Descrición: actividade de contacontos para infancia impartida por Trémola Teatro.

Organizado por: Concello de Carballo.

Hora: 17:00 a 18:00 horas.

Lugar: Escolas do Xardín Agra de Caldas, Carballo.

Poboación á que vai dirixida: nenas/os de 0 a 3 anos.

Inscripcións: a través do enderezo electrónico snl@carballo.gal



Carballo

Venres 09 de maio

Coidando ao coidador

Descrición: obradoiro para dotar aos coidadores e familiares de ferramentas que lles axuden a mellorar a calidade dos coidados que prestan, así como a fomentar o seu autocoidado.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para cidadáns.

Hora: 16:00 a 20:00 horas.

Lugar: Centro social San Xoan Bautista, Carballo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Actividades Formativas](#)

Venres 16 de maio

Psicomotricidade e memoria na terceira idade

Descrición: obradoiro impartido por María Teresa Prieto Martín, educadora social de Cáritas Bergantiños.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: 16:00 a 20:00 horas.

Lugar: Centro Social San Xoan Bautista, Carballo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Actividades Formativas](#)

Luns 19 de maio

Obradoiro de coidados, uso de medicación e alimentación na diabetes

Descrición: charla sobre a diabetes coa finalidade de mellorar a calidade de vida do doente, coidadores e familiares; impartida por Susana Mella Loureiro, enfermeira da área sanitaria de Santiago.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: 16:00 a 20:00 horas.

Lugar: Centro social San Xoan Bautista, Carballo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Actividades Formativas](#)



Carballo

Martes 20 de maio

Mobilización e coidados de persoas dependentes

Descrición: charla sobre habilidades e coñecementos precisos para coidar a persoas dependentes; impartida por Víctor Iglesias Vigo, enfermeiro da área sanitaria de Santiago.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: 16:00 a 20:00 horas.

Lugar: Centro Social San Xoan Bautista, Carballo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [Actividades Formativas](#)

Mércores 21 de maio

Canto de baile miúdo

Descrición: actividade de contacontos para a infancia impartida pola entidade Escola do Alpendre.

Organizado por: Concello de Carballo.

Hora: 17:00 a 18:30 horas.

Lugar: Escolas do Xardín Agra de Caldas, Carballo.

Poboación á que vai dirixida: nenos/as de 2 a 6 anos.

Inscripcións: a través do enderezo electrónico snl@carballo.gal

Cerceda

Sábado 31 de maio

Poseidón Race Cerceda 2025

Descrición: carreira de obstáculos que se desenvolve na zona do Aquapark do Concello, dentro das súas instalacións, rutas de sendeirismo e no entorno cercano. Este ano celebrarase unha carreira con fins solidarios, sen obstáculos, previa á competición.

Organizado por: OCR Cerceda.

Hora: 11:30 horas (circuíto solidario de 5 Km). Saída xeral ás 14:00 horas.

Lugar: saída dende o Aquapark de Cerceda.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 18 anos, no caso de maiores de 16 anos poderán participar presentando autorización de pai/nai/titor.

Inscripcións: na seguinte ligazón [Inscripción](#)



Curtis

Domingo 11 de maio

VI Carreira Solidaria de Axuda contra o Cancro

Descrición: carreira/andaina con fins solidarios de 11 km que conecta os pobos de Curtis e Teixeira.

Organizado por: Concello de Curtis e a Federación Galega de Atletismo.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: saída dende a Praza de España na localidade de Teixeira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o mércores 07 de maio ás 23:59, na seguinte ligazón: [inscrición](#)

Laracha

Domingo 11 de maio

XVI Primavera en Ruta. Camiños de Caión

Descrición: ruta de 14 km e dificultade fácil que transcorre entre os pobos de Laracha e Carballo.

Organizado por: Asociación ambiental Senda Nova.

Hora: 09:00 horas.

Lugar: saída diante do Concello de Laracha.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o día 09 de maio nos seguintes puntos: Base Protección Civil Carballo, Concello de Laracha, Concello de Malpica de Bergantiños, Espazo da Natureza de Oza (Carballo) ou na Escola de Idiomas de Carballo; tamén no teléfono 611037617 ou no enderezo electrónico sendanova@hotmail.com

Miño

Domingo 25 de maio

VII Carreira popular 10 K e Andaina Praia de Miño

Descrición: carreira popular e andaina no Concello de Miño.

Organizado por: Club Trail Running Galea Sport.

Hora: 09:00 horas.

Lugar: Praia de Miño (preto da saída da autoestrada AP-9).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, no caso dos menores de 14 anos, poderán participar baixo a responsabilidade dun adulto.

Inscricións: ata o luns 19 de maio na seguinte ligazón: [inscrición](#)



Oleiros

Tódolos mércores de maio

Aprendemos o...

Descrición: obradoiros para familiarizar á poboación maior no manexo do Smartphone, o caixeiro automático e a aplicación do SERGAS.

Organizado por: Centro Sociocomunitario de Mera, Oleiros.

Hora: 10:00 a 12:30 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Mera, Oleiros.

Poboación á que vai dirixida: poboación a partir de 65 anos.

Inscripcións: nos teléfonos 881960411 / 677947572.

Paderne

Mércores 21 de maio

Ciclo Falemos de Saúde. Falemos de colesterol e tabaquismo

Descrición: charla sobre temas relacionados coa saúde impartidos por profesionais do ámbito da Medicina Familiar e Comunitaria da Área Sanitaria de A Coruña e Cee.

Organizado por: Concello de Paderne.

Hora: 20:00 horas.

Lugar: Casa consistorial do Concello de Paderne.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisan.

Luns 26 de maio

Ciclo Falemos de Saúde. Falemos de obesidade e alimentación saudable.

Descrición: charla sobre temas relacionados coa saúde impartidos por profesionais do ámbito da Medicina Familiar e Comunitaria da Área Sanitaria de A Coruña e Cee.

Organizado por: Concello de Paderne.

Hora: 20:00 horas.

Lugar: Casa consistorial do Concello de Paderne.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisan.



Sada

Venres 09 de maio

VI Andaina solidaria nocturna de Sada

Descrición: andaina de 6,3 km para gozar da contorna de maneira lúdica, sociable e cun fin solidario.

Organizado por: Cruz Vermella en Sada en colaboración co Concello de Sada.

Hora: 21:00 horas.

Lugar: saída da Praza Irmáns Suárez Picallo, Sada.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 9 de maio ás 12:00 horas nos teléfonos: 981 623 654 / 670 300 750 ou na seguinte ligazón: [inscrición](#)

Vimianzo

Sábado 10 de maio

Vimianzo en marcha contra o cancro

Descrición: andaina solidaria de 5,5 km que transcorre por distintos puntos do Concello de Vimianzo.

Organizado por: Asociación Española contra o Cancro de Vimianzo.

Hora: 16:30 horas.

Lugar: saída dende a Igrexa de Berdoias.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o mércores 7 de maio ás 23:59 horas na seguinte ligazón [inscrición](#)

Martes 13 de maio

Cancioneiro Galego Serodio

Descrición: presentación do "Cancioneiro Galego Serodio" de Xabier Díaz, unha actividade enmarcada no programa polo día das "Letras Galegas" do Concello de Vimianzo.

Organizado por: Deputación da Coruña.

Hora: 20:00 horas.

Lugar: Casa da Cultura de Vimianzo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non se precisan.



Zas

Domingo 18 de maio

XVI Primavera en Ruta. Terras Altas de Soneira

Descrición: andaina de 16 km e dificultade media-baixa no Concello de Zas.

Organizado por: Asociación ambiental Senda Nova.

Hora: 09:45 horas.

Lugar: saída na Casa do Concello de Zas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o día 16 de maio nos seguintes puntos: Base Protección Civil Carballo, Concello de Laracha, Concello de Malpica de Bergantiños, Espazo da natureza de Oza (Carballo) ou na Escola de idiomas de Carballo; tamén no teléfono 611037617 ou no enderezo electrónico sendanova@hotmail.com

