



As Somozas

Martes 6 de maio

Coidados en pacientes inmobilizados: prevención de úlceras por presión

Descrición: formar e informar sobre o recoñecemento e a prevención de lesións cutáneas relacionadas coa dependencia, cambios posturais, manexo da humidade.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Salón de Plenos do Concello das Somozas. Lugar da Igrexa.

Poboación á que vai dirixida: persoas dependentes, coidadores e cidadanía en xeral.

Inscricións: [inscrición](#)

As Pontes

Domingo 11 de maio

Quedada laneira

Descrición: actividade para tecer en compañía axudando a reducir o estrés e mellorar a autoestima.

Organizado por: Puntadas con agarimo.

Hora: de 16:00 a 19:00 horas.

Lugar: AA.VV. O Aparral.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 6 anos.

Inscricións: Opticalia Callao, As Pontes ou teléfono: 658961505

Fene

Luns 5, 19 e 26 de maio

Ciclo de sesións para familias

Descrición: charla do día 5 sobre adiccións, o 19 sobre a influencia das redes sociais na sexualidade dos menores, e o 26 sobre o uso das tecnoloxías.

Organizado por: Concellos de Fene, Neda e Mugardos.

Hora: 18:30 ás 20:30 horas.

Lugar: Casa da cultura de Fene.

Poboación á que vai dirixida: representantes das ANPAs, entidades sociais e familias.

Inscricións: ata o venres anterior á sesión [inscrición](#) ou ao correo servizos.sociais@fene.gal



Ferrol

Mércores 21 de maio

Falemos da Menopausia

Descrición: charla sobre os procesos fisiolóxicos, identificación dos síntomas máis comúns e coñecemento de estratexias para mellorar a calidade de vida durante a menopausia.

Organizado por: Ana M^o Pérez Santiago, Centro de Saúde de Caranza.

Hora: 10:00 ás 12:00 horas.

Lugar: C.S. Caranza, Juan de Austria s/n

Poboación á que vai dirixida: mulleres entre 35-55 anos.

Inscripcións: no propio C.S. Caranza.

Mañón

Sábado 10 e domingo 11 de maio

Xeolodía 2025 A Coruña: Ouro gris, seixo e volcáns, os tesouros de Mañón

Descrición: iniciativa de divulgación na que se realizarán excursións de campo guiadas por xeólogos de 6 km de distancia e dificultade baixa.

Organizado por: Geolodía

Hora: de 10:00 ás 18:00 horas.

Lugar: saída da Praza do Mesón e chegada O Barqueiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: prazas limitadas [inscricións](#)

Narón

Venres 9 de maio

Sabores que cuidan

Descrición: obradoiro impartido por Eva Pazos.

Organizado por: Asociación Diabéticos Ferrolterra.

Hora: de 18:00 ás 20:00 horas.

Lugar: Oído Cocina. Rúa Lugo ,14-16 Narón.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: inscrición previa no correo taller@diabeticosferrolterra.org, no teléfono 629947247 e a través do WhatsApp da Asociación indicando o nome do socio/socia.



Narón

Domingo 11 de maio

Ponte en ruta con nós

Descrición: andaina que coincide coa celebración da romaría da Virxe da O, polas inmediacións do río Xuvia ata Pedroso.

Organizado por: Concello de Narón.

Hora: saída en autobús ás 9:30 am.

Lugar: saída do local social de A Pombiña en Pedroso ata o Mosteiro do Couto para comezar a ruta a pé.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: de 5 ao 7 de maio nas oficinas do Padroado de Deportes de Narón, nº 148 rúa da Gándara de 08:30 a 13:00 horas. Os menores de idade deberán ir acompañados do pai, nai ou titor.

Martes 13 maio ó luns 30 de xuño

Formación dixital básica

Descrición: formación presencial para a iniciación no libreoffice writer e cálculo.

Organizado por: Red CEMIT.

Hora: de 9:30 ás 13:30 horas.

Lugar: Aula CEMIT Narón.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscricións: [Inscripcións](#)

Neda

Luns 19 de maio

Obradoiro solo pelviano

Descrición: charla sobre información e comprensión dos cambios evolutivos na muller así como previr enfermidades propias do colectivo feminino.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 16:30 a 20:30 horas.

Lugar: Casa da Cultura. Avda. Algeciras,61. Neda.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 19 de Maio [Inscripción](#)



Ortigueira

Domingo 3 de maio

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: de 18:00 ás 21:00 horas.

Lugar: Centro de Instrución de San Claudio.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 55 anos.

Inscripcións: ata completar aforo.

Martes 20 de maio

Psicomotricidade e Memoria

Descrición: charla e obradoiro para promover o desenvolvemento e estimulación das capacidades psíquicas, motrices, afectivas, expresivas, creativas e de comunicación.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora da actividade: de 16:30 ás 20:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Social de As Neves. Ortigueira.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: ata o 20 de maio [inscrición](#)

Mércores 21 de maio

Obradoiro sobre xestión emocional

Descrición: actividade pensada para apoiar ás familias no seu día a día, ofrecendo ferramentas para mellorar a comunicación, manexar emocións e resolver desacordos de maneira positiva.

Organizado por: Escola de Familias do Concello de Ortigueira.

Hora da actividade: de 17:00 a 19:00 horas.

Lugar da actividade: no Antigo Hospital de San Roque.

Poboación á que vai dirixida: prioridade familias do Concello de Ortigueira.

Inscripcións: no teléfono 981400000 ou contactando coa educadora social do Concello.



San Sadurniño

Mércores 14 de maio

Ciberseguridade, os teus primeiros pasos 2025

Descrición: curso presencial sobre seguridade TIC básica.

Organizado por: Red CEMIT.

Hora da actividade: de 11:00 ás 12:30 horas.

Lugar da actividade: Aula CEMIT San Sadurniño.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 16 anos.

Inscripcións: [Inscripcións](#)

Domingo 25 de maio

Ruta ciclista en familia

Descrición: ruta en bicicleta de 14 km e dificultade baixa para poder facer en familia.

Organizado por: Concello San Sadurniño.

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

Lugar da actividade: saída do C.P.I. de San Sadurniño.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 6 anos.

Inscripcións: ata o 22 de maio ás 14:00 horas nun formulario en liña en www.sansadurnino.gal

"En liña"

Mércores 7 de maio

Búsqueda do sentido do coidado, as experiencias, emocións e vivencias

Descrición: charla onde se tratarán os conceptos como crecemento persoal, resiliencia, aspectos positivos do coidado, o sentido e a reconciliación.

Organizado por: organizado por Cátedra ABANCA, Afundación e ICADE Longevidad, Economía e Sociedade.

Hora: de 10:00 ás 12:30 horas.

Lugar: en liña. Indicado cando te inscribes.

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

Inscripcións: precisa realizar [inscripción](#)