



Abegondo

Martes 12 e 19 e xoves 14 e 21

Prevenção dixital: Redes, fraudes e seguridade

Descrición: programa formativo para achegar a tecnoloxía, de forma práctica, ás persoas maiores co obxectivo de que gañen confianza no uso de internet e aprenda a detectar riscos no entorno dixital.

Organizado por: Concello de Abegondo.

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

Lugar: aula Cemit- San Marcos, nº 1, Abegondo.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos.

Inscripcións: no enderezo electrónico cemit.abegondo@xunta.gal ou no teléfono 981 647 909.

A Coruña

Martes 05

Obradoiro para cuidadores de alzheimer: A terapia ocupacional na vida diaria das persoas con demencia

Descrición: obradoiro dirixido a mellorar a información e comprensión da enfermidade por parte dos pacientes, familiares e cidadáns en xeral, impartido por Teresa Pérez, terapeuta ocupacional de AFACO.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 16:30 a 19:30 horas.

Lugar: salón de actos do Espazo Amizar.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na seguinte ligazón

[Actividades Formativas](#)

Domingo 10

XVII Baixada Popular de Cross San Pedro de Visma

Descrición: carreira popular que transcorre por distintos puntos da cidade.

Organizado por: Concello da Coruña.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: saída e chegada na rúa San Pedro de Visma, cruzamento coa rúa Aguillón, próximo ao Centro Cívico.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o domingo 3 de maio na seguinte ligazón:

[XVII BAIXADA POPULAR DE CROSS SAN PEDRO DE VISMA](#)



A Coruña

Martes 19

Obradoiro para cuidadores de Alzheimer: fisioterapia no maior

Descrición: obradoiro enfocado en sensibilizar sobre a importancia da actividade física no proceso de envellecemento, impartida por Fabiola Valadao, fisioterapeuta de AFACO.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 16:30 a 19:30 horas.

Lugar: salón de actos do Espazo Amizar.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na seguinte ligazón:

[Actividades Formativas](#)

Mércores 27

Educación emocional. Técnicas de relaxación

Descrición: charla sobre educación emocional impartida por Mercedes Urbiola Ituarte, pedagoga e guía Montessori.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 16:30 a 19:30 horas.

Lugar: salón de actos Carlos Sogo, 4ª planta Hospital Abente y Lago.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na seguinte ligazón:

[Actividades Formativas](#)

A Laracha

Tódolos Domingos

XVII Primavera en Ruta

Descrición: andainas semanais por diferentes roteiros de interese cultural, natural e paisaxístico da comarca de Bergantiños e arredores. Todas as rutas contan con servizo de transporte dende diferentes puntos.

Organizado por: Senda Nova en colaboración cos Concellos de Malpica de Bergantiños, Carballo, A Laracha, Trazo e Zas.

Hora: consultar a ligazón para máis información sobre a hora de saída de cada andaina.

Lugar: punto de saída: diante do Concello da Laracha.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: para máis información e inscricións consultar: [Primavera en Ruta](#)



A Laracha

Domingo 10

Andainas na primavera: Dende o Anllóns a Balarés.

Descrición: andaina de 7,5 Km e dificultade fácil polo Concello de Ponteceso.

Organizado por: Concello da Laracha.

Hora: 9:30 horas.

Lugar: saída na Praza Les Sables d'Olonne.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no enderezo electrónico turismo@laracha.gal ou no teléfono 676 963 062.

Arteixo

Domingo 10

Programa de sendeirismo 2026: Costa Cantábrica de Galicia

Descrición: ruta de sendeirismo duns 15 Km que transcorre dende Santa Marta de Ortigueira ata o Embarcadoiro do Ladrado.

Organizado por: Concello de Arteixo.

Hora: pendente de confirmar, para máis información no Servizo Municipal de Deportes ou nos teléfonos [981 659 131](tel:981659131) / [981 659 132](tel:981659132)

Lugar: pendente de confirmar, para máis información no Servizo Municipal de Deportes ou nos teléfonos [981 659 131](tel:981659131) / [981 659 132](tel:981659132)

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no Servizo Municipal de Deportes de Arteixo ou nos teléfonos: [981 659 131](tel:981659131) / [981 659 132](tel:981659132).

Domingo 17

Programa de sendeirismo 2026: Costa Cantábrica de Galicia

Descrición: ruta de sendeirismo duns 15 Km que transcorre dende o Embarcadoiro do Ladrado ata Loiba.

Organizado por: Concello de Arteixo.

Hora: pendente de confirmar, para máis información no Servizo Municipal de Deportes ou nos teléfonos [981 659 131](tel:981659131) / [981 659 132](tel:981659132)

Lugar: pendente de confirmar, para máis información no Servizo Municipal de Deportes ou nos teléfonos [981 659 131](tel:981659131) / [981 659 132](tel:981659132)

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no Servizo Municipal de Deportes de Arteixo ou nos teléfonos: [981 659 131](tel:981659131) / [981 659 132](tel:981659132).



Bergondo

Xoves 7

Prevenção de novos riscos asociados á adolescencia

Descrición: charla sobre a sensibilización e prevención de riscos na adolescencia impartida pola Garda Civil.

Organizado por: Concello de Bergondo.

Hora: 19:00 horas.

Lugar: Edificio Cultural A Senra, Bergondo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisan.

Betanzos

Sábado 9

Primavera 2026. Visitas guiadas.

Descrición: programa de visitas guiadas pola contorna do pobo de Betanzos.

Organizado por: Concello de Betanzos.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: saída dende a Oficina de Turismo de Betanzos.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: para máis información e inscricións, na propia Oficina situada na praza de Galicia 1, no teléfono [981 776 666](tel:981776666) e no enderezo electrónico turismo@betanzos.gal.

Domingo 10, 17 e 24

Sendeirismo: Camiño Miñoto Ribeiro 2026

Descrición: conxunto de roteiros de sendeirismo para facer por etapas o Camiño Miñoto Ribeiro con inicio en Cortegada ata chegar a Santiago.

Organizado por: Deputación da Coruña e Concello de Betanzos.

Hora: saída dos autobuses ás 8:00 horas.

Lugar: saída dende a parada do bus no Cantón Claudino Pita.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na páxina web www.novas.betanzos.gal



Carballo

Tódolos Domingos

XVII Primavera en Ruta

Descrición: andainas semanais por diferentes roteiros de interese cultural, natural e paisaxístico da comarca de Bergantiños e arredores. Todas as rutas contan con servizo de transporte dende diferentes puntos.

Organizado por: Senda Nova en colaboración cos Concellos de Malpica de Bergantiños, Carballo, A Laracha, Trazo e Zas.

Hora: consultar a ligazón para máis información sobre a hora de saída de cada andaina.

Lugar: punto de saída: Centro Comercial Bergantiños.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: para máis información e inscricións consultar: [Primavera en Ruta](#)

Xoves 7 e 14

Beneficios do exercicio físico nas persoas con cancro

Descrición: charla (xoves 7) e obradoiro (xoves 14) sobre o exercicio físico nas persoas con cancro.

Organizado por: AECC E UDC.

Hora: charla ás 16:30 horas e obradoiro ás 16:00 horas.

Lugar: charla na Sala de formación Cervantes no Mercado e obradoiro na 2ª planta do Mercado.

Poboación á que vai dirixida: doentes e familias.

Inscripcións: no teléfono [981 142 740](tel:981142740) ou en acoruna@contraelcancer.es

Venres 8, 15 e 22

Charlas sobre alimentación

Descrición: conxunto de charlas nas que se tratarán temas como o peso saudable, a alimentación na diabete no día a día e o ABC da alimentación cardiovascular; o obxectivo é dotar de ferramentas prácticas axudando a mellorar a calidade de vida a través da alimentación.

Organizado por: Centro de Saúde de Carballo.

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

Lugar: punto de encontro na entrada do CS Carballo (posto da ONCE).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no mostrador do Centro de Saúde de Carballo.



Carballo

Venres 8

Educación emocional. Técnicas de relaxación

Descrición: charla sobre educación emocional impartida por Mercedes Urbiola Ituarte, pedagoga e Guía Montessori.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 16:30 a 20:00 horas.

Lugar: Centro Social San Xoan Bautista de Carballo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na seguinte ligazón:

[Actividades Formativas](#)

Venres 15

Psicomotricidade e memoria na terceira idade

Descrición: charla sobre memoria na terceira idade impartida por Maria Teresa Prieto Martin, educadora Social de Cáritas Interparroquial de Bergantiños.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 16:30 a 20:00 horas.

Lugar: Centro Social San Xoan Bautista de Carballo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na seguinte ligazón:

[Actividades Formativas](#)

Luns 18

Sesión de mindfulness

Descrición: sesión de mindfulness impartida por Teresa Vilanova de Aquí&Agora.

Organizado por: Concello de Carballo.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: sala Cervantes do mercado municipal de Carballo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na páxina web www.carballo.gal.



Carballo

Luns 25

Visita guiada a Aldemunde

Descrición: andaina pola parroquia máis pequena do concello de Carballo dunha duración aproximada de 2 horas.

Organizado por: Concello de Carballo.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: saída dende o mercado municipal de Carballo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na web carballo.gal

Carral

Sábado 2

Andaina de presentación O Feal

Descrición: andaina divulgativa para a presentación do Proxecto Feal- O Monte, de 7 km de distancia e dificultade moderada.

Organizado por: Concello de Carral.

Hora: de 10:00 a 14:00 horas.

Lugar: saída dende o Polígono industrial dos Capelos.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na seguinte ligazón:

[Andaina O Feal](#)

Cerceda

Sábado 9

Os 11 das Vías

Descrición: carreira de 11 km, que mestura no seu percorrido zonas de trail de baixa dificultade con tramos de asfalto. Esta proba pretende dar a coñecer a Vía Verde que conecta actualmente Cerceda con Oroso.

Organizado por: Concello de Cerceda.

Hora: 18:00 horas.

Lugar: saída e a meta no Albergue da Estación de Queixas-Cerceda.

Poboación á que vai dirixida: poboación a partir de 18 anos.

Inscripcións: ata o 3 de maio na seguinte ligazón: [Os 11 das Vías](#)



Cerceda

Tódolos Mércores

Programa de Promoción de Hábitos de Vida Saudables

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

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: maiores de 50 anos do Concello de Cerceda.

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

Corcubión

Tódolos Martes

Taller de habilidades sociais dende a estimulación cognitiva

Descrición: obradoiros semanais dentro do programa de Envellecemento activo impartido por AFAFES Fisterra – Soneira.

Organizado por: Concello de Corcubión.

Hora: de 12:00 a 13:30 horas.

Lugar: centro de día de Corcubión.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 65 anos.

Inscripcións: no [981 745 400](tel:981745400) e nos Servizos Sociais Municipais de Corcubión.

Coristanco

Mércores 6

Adestramento da memoria e fluidez léxica a través da Regueifa

Descrición: actividade enmarcada dentro do programa Vive+ e impartida por Lupe Blanco.

Organizado por: Concello de Coristanco.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: Biblioteca Municipal de Coristanco.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos.

Inscripcións: no [981 733 280](tel:981733280) e nos Servizos Sociais Municipais de Coristanco.



Coristanco

Mércores 6

Recuncho Gourmet Vive+

Descrición: actividade enmarcada dentro do programa Vive+ pensada para compartir receitas, aprender en grupo e desfrutar da cociña como espazo de encontro, memoria e convivencia.

Organizado por: Concello de Coristanco.

Hora: pendente de confirmar.

Lugar: Biblioteca Municipal de Coristanco.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos.

Inscricións: para máis información e inscricións: [981 733 280](tel:981733280) e nos Servizos Sociais Municipais de Coristanco.

Mércores 13

Baile tradicional e memoria colectiva

Descrición: actividade enmarcada dentro do programa Vive+ e impartida por Lupe Blanco.

Organizado por: Concello de Coristanco.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: Biblioteca Municipal de Coristanco.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos.

Inscricións: no [981 733 280](tel:981733280) e nos Servizos Sociais Municipais de Coristanco.

Curtis

Domingo 10

VII Carreira Solidaria de Axuda contra o Cancro

Descrición: carreira e andaina popular e solidaria entre as localidades de Curtis e Teixeira.

Organizado por: Concello de Curtis, Federación Galega de Atletismo e Asociación de Axuda contra o Cancro.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: saída dende o pavillón polideportivo municipal de Curtis.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: antes do 6 de maio na seguinte ligazón: [VII Carreira Solidaria](#)



Dumbría

Domingo 17

Explora Dumbría. Andaina polo río Albarellos

Descrición: andaina circular de 15 km aproximados de distancia e dificultade media, con percorrido pola Praza de Berdeogas, Chan das Lagoas, presa da Laxe e carballeira.

Organizado por: Concello de Dumbría.

Hora: 09:30 horas.

Lugar: saída e chegada na praza de Berdeogas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: máis información e inscricións na seguinte ligazón: [Inscrición andaina](#)

Malpica

Tódolos Domingos

XVII Primavera en Ruta

Descrición: andainas semanais por diferentes roteiros de interese cultural, natural e paisaxístico da comarca de Bergantiños e arredores. Todas as rutas contan con servizo de transporte dende diferentes puntos.

Organizado por: Senda Nova en colaboración cos Concellos de Malpica de Bergantiños, Carballo, A Laracha, Trazo e Zas.

Hora: consultar a ligazón para máis información sobre a hora de saída de cada andaina.

Lugar: punto de saída: Centro cívico de Malpica.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscricións: para máis información e inscricións consultar: [Primavera en Ruta](#)

Venres 15

Limpeza da praia de Beo

Descrición: xornada de limpeza enfocada en coidar o litoral da Costa da Morte e retirar plásticos e residuos mariños dentro do programa Mares Circulares.

Organizado por: asociación Íntegro / Mares Circulares.

Hora: de 10:30 a 13:30 horas.

Lugar: punto de encontro no merendeiro da praia de Beo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non se precisan.



Miño

Domingo 10

Miño en Marcha Contra o Cancro 2026

Descrición: andaina solidaria dende a Praza do Parchís que percorre o Camiño de Santiago – Ponte Baxoi – Senda das Marismas de Ponte Baxoi – Praia grande de Miño e remata de novo na Praza do Parchís.

Organizado por: Asociación Española Contra o Cancro.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: saída dende a praza do Parchís en Miño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: para máis información e inscricións: [Miño en Marcha Contra o Cancro](#)

Mércores 13 e 20

Beneficios do exercicio físico nas persoas con cancro

Descrición: charlas gratuítas sobre o beneficio do exercicio físico en persoas con cancro.

Organizado por: Asociación Española contra o Cancro.

Hora: 16:30 horas.

Lugar: auditorio municipal de Miño.

Poboación á que vai dirixida: persoas con cancro e familiares.

Inscricións: no [981 142 740](tel:981142740) ou en acoruna@contraelcancer.es

Oleiros

Sábado 9

Ruta Familiar pola Terra Chá

Descrición: ruta arredor da Lagoa de Cospeito na que se encontran varios observatorios ornitolóxicos.

Organizado por: Concello de Oleiros.

Hora: pendente de confirmar.

Lugar: pendente de confirmar.

Poboación á que vai dirixida: familias e nenos maiores de 6 anos.

Inscricións: para máis información e inscricións contactar co Departamento de cultura do Concello de Oleiros, situado no centro cultural A Fábrica ou no teléfono [981 636 598](tel:981636598).



Paderne

Sábado 16

Bailando pola Esperanza Zumba Solidaria

Descrición: evento solidario da man de Entrena con Lau.

Organizado por: Xunta Local da Asociación Española Contra o Cancro en Paderne.

Hora: 18:00 horas.

Lugar: Asociación de Veciños de San Pantaleón (Aldea de Montecelo, Paderne).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisan.

Sada

Venres 8

VII Andaina Solidaria Nocturna de Sada

Descrición: andaina solidaria de 6,3 km de distancia cun percorrido pola contorna do municipio.

Organizado por: Cruz Vermella Sada.

Hora: 21:00 horas.

Lugar: saída da Casa da cultura Pintor Lloréns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: de forma presencial na Casa da Cultura de Sada ou na seguinte ligazón:

[VII Andaina Solidaria](#)

Domingo 31

Saídas medioambientais guiadas – A Capelada (Cariño)

Descrición: saídas deseñadas e guiadas por expertos da Sociedade Galega de Historia Natural. Visita xeolóxica – botánica polo “Macizo do Limo” no Xeoparque Cabo Ortegal.

Organizado por: Concello de Sada.

Hora: pendente de confirmar.

Lugar: pendente de confirmar.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: máis información e inscricións na seguinte ligazón: [saídas medioambientais Sada](#)



Sobrado

Mércores 6

Andainas Saudables

Descrición: andainas saudables dunha hora aproximada de duración.

Organizado por: Concello de Sobrado.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: Praza do Concello de Sobrado.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no teléfono [981 787 508](tel:981787508)

Zas

Tódolos domingos

XVII Primavera en Ruta

Descrición: andainas semanais por diferentes roteiros de interese cultural, natural e paisaxístico da comarca de Bergantiños e arredores. Todas as rutas contan con servizo de transporte dende diferentes puntos.

Organizado por: Senda Nova en colaboración cos Concellos de Malpica de Bergantiños, Carballo, A Laracha, Trazo e Zas.

Hora: consultar a ligazón para máis información sobre a hora de saída de cada andaina.

Lugar: punto de saída: diante do Concello de Zas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscripcións: para máis información e inscricións consultar: [Primavera en Ruta](#)