



As Pontes

Mércores 6

Autocoidado para cuidadores en Dano cerebral adquirido

Descrición: charla onde se falará de como abordar a calidade de vida das persoas que prestan cuidados informais no eido do dano cerebral adquirido facilitando a incorporación de hábitos de autooidado.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns..

Hora da actividade: de 17:00 ás 20:00 horas.

Lugar da actividade: Edificio multiusos rúa dos Covelos, 42. As Pontes.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía xeral.

Inscripcións: precisa no [enlace](#)

Venres 8

Manexo da dor crónica

Descrición: charla para coñecer as características da dor, os tipos de dor, a avaliación e o tratamento así como recomendacións de hábitos de vida saudable.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora da actividade: de 16:30 ás 19:30 horas

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario das Pontes avda de Ferrol, 23. As Pontes

Poboación á que vai dirixida: Cidadanía xeral

Inscripcións: precisa no enlace

Domingo 17

Festival día das Letras Galegas

Descrición: charla sobre as lendas pontesas e actuación de rondallas.

Organizado por: Liceo Recreativo e Artístico.

Hora da actividade: ás 19:00 horas.

Lugar da actividade: Liceo Recreativo e artístico. As Pontes.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía xeral.

Inscripcións: non precisa.



Cabanas

Martes 5

Obradoiro de primeiros auxilios

Descrición: obradoiro para adquirir coñecementos sobre o manexo de situacións que requiran actuación de primeiros auxilios básicos.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora da actividade: de 17:00 ás 20:30 horas.

Lugar da actividade: Local social da CCRD San Martín do Porto Camiño do rolo, 8. Cabanas.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [inscrición](#)

Fene

Sábado 2

XI Encontro Lavandeiras de Sillobre

Descrición: encontro con diversas actividades, entre elas o obradoiro artesanal Gyotaku de Peixesapop.

Organizado por: S.C.R.D. Agarimo Sillobre.

Hora da actividade: ás 11:30 e ás 17:00 horas.

Lugar da actividade: Sillobre. Fene.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: precisa no teléfono [630 58 96 35](tel:630589635) ou no correo agarimosillobre@gmail.com

XI Encontro Lavandeiras de Sillobre

Descrición: encontro con diversas actividades, entre elas a curtametraxe: "Só elas: Lavandeiras de Sillobre".

Organizado por: S.C.R.D. Agarimo Sillobre.

Hora da actividade: 13:30 horas.

Lugar da actividade: Sillobre. Fene.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: precisa no teléfono [630 58 96 35](tel:630589635) ou no correo agarimosillobre@gmail.com



Fene

Xoves 21

Obradoiro de Alimentación saudable

Descrición: charla onde adquirir coñecementos sobre a alimentación.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora da actividade: de 17:00 ás 20:00 horas

Lugar da actividade: Salón de actos da Casa da Cultura de Fene.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: [inscrición](#)

Ferrol

Xoves 14

Obradoiro de hixiene e coidados bucodentais

Descrición: obradoiro de prevención da pataloxía oral asociada a patoloxías sistémicas das persoas maiores, polimedicadas e ás próteses.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario de Ferrol. Rúa Rochel, 17.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía xeral.

Inscripcións: precisa no [enlace](#)

Xoves 21

Estilos de vida saudables-Mindfulness

Descrición: charla sobre estilos de vida saudables en alta lonxevidade e calidade de vida. O emprego do mindfulness.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario de Ferrol. Rúa Rochel, 17.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía xeral.

Inscripcións: precisa no [enlace](#)



Ferrol

Domingo 31

5ª Marcha Ciclista Cidade de Ferrol

Descrición: os menores de 15 anos deberán ir acompañados dunha persoa adulta e recoméndase o uso de chaleco reflectante. Obrigatorio o uso do casco protector. No caso de haber menos de 15 participantes, a organización resérvase o dereito de suspender a marcha ciclista.

Hora da actividade: 11:00 horas.

Lugar da actividade: saída e chegada á CEIP de Esteiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: o mesmo día 15 minutos antes da saída.

Monfero

Venres 8

Hogar saudable, como transformar a túa casa nun espazo que cuide de ti

Descrición: dentro do programa de Aldeas Activas de Euroeume.

Organizado por: Euroeume.

Hora da actividade: de 16:00 a 18:00 horas.

Lugar da actividade: Asociación veciñal de Taboada. Monfero.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: contacto no [981 44 06 68](tel:981440668) Ext 3 ou no correo terapiaocupacional@eume.org

Narón

Mércores 6

Contiños e xogos de Lup de Soledad Felloza

Descrición: actividade orientada para crianzas empregando diferentes ferramentas.

Organizado por: Servizo de Normalización Lingüística- Proxecto Apego.

Hora da actividade: de 17:00 a 17:30 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: Crianzas de 0 a 3 anos e as súas familias.

Inscricións: deben aparecer datos coma o nome da actividade, nome e idade da crianza, do pai/nai/acompañante, enderezo electrónico, teléfono de contacto ao a.pita@naron.gal



Narón

Sábado 23

Os superpoderes das aves de Alouette Machine

Descrición: obradoiro de imprenta creativa, poñendo en valor o emprego da lingua e o patrimonio cultural e ambiental galego.

Organizado por: Servizo de Normalización Lingüística- Proxecto Guizo.

Hora da actividade: ás 11:00 horas

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

Poboación á que vai dirixida: crianzas de 6 aos 12 anos e as súas familias.

Inscricións: deben aparecer datos coma o nome da actividade, nome e idade da crianza, do pai/nai/acompañante, enderezo electrónico, teléfono de contacto ao a.pita@naron.gal

Ortigueira

Sábado 30

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 a 21:00 horas.

Lugar da actividade: Santiago de Mera. Ortigueira.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 55.

Inscricións: ata completar aforo.

San Sadurniño

Luns 11

Letras para a nosa lingua

Descrición: obradoiro caligrafía creativa onde aprender lettering, expresar mensaxes e conceptos de xeito personalizado.

Organizado por: Biblioteca Municipal San Sadurniño.

Hora da actividade: de 17:00 ás 17:30 horas.

Lugar da actividade: Casa da Cultura de San Sadurniño.

Poboación á que vai dirixida: mocidade a partir dos 12 anos.

Inscricións: fai falla apuntarse na Biblioteca Municipal ou no correo bbibliosansa@hotmail.com.



San Sadurniño

Domingo 31

Ruta ciclista en familia

Descrición: ruta ciclista en familia, percorrido de 15 km e leve desnivel.

Organizado por: Servizo de Normalización Lingüística- Proxecto Guizo.

Hora da actividade: ás 11:00 horas.

Lugar da actividade: CPI de San Sadurniño.

Poboación á que vai dirixida: crianzas maiores de 6 anos.

Inscripcións: inscrición ata o 26 de maio ás 14:00 horas a través desta [ligazón](#) e cómpre ter en conta que non se admitirán novas altas o mesmo día da ruta. Será obrigatorio o uso do casco e que a rapazada de entre 6 e 12 anos vaia na compañía dunha persoa adulta.