



Área Sanitaria de Ferrol

De luns 3 ata venres 28 de marzo

Formación en liña "Apoio no fogar de persoas con dano cerebral adquirido"

Descrición: introdución ao dano cerebral adquirido, principais pautas para a abordaxe no domicilio. Destinado a mellorar a calidade dos coidados que reciben as persoas, así como promover o benestar físico e emocional dos coidadores.

Hora da actividade: teleformación libre.

Lugar da actividade:

<https://escoladanocerebralgalia.org/>

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Inscripcións: precisa [inscrición](#)

Domingo 9 de marzo

IV Carreira e Andaina pola Igualdade

Descrición: andaina e carreira para toda a poboación. Clasificacións Absoluta (5 km), Prebenxamín, Sub 10, Sub 12 e Sub 14, Sub 16 e Sub 18. A retirada de dorsais pode realizarse preferiblemente o 8 de marzo de 10:00 a 14:00 e de 16:00 a 20:00 horas, ou o domingo 9 de 8:30 a 9:30 horas.

Hora da actividade: 10:00 horas para carreira menores, 11:00h carreira absoluta e ás 11:05 Andaina.

Lugar da actividade: Pavillón da Gándara. Narón.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o día 5 de marzo [Inscripcións](#)

Sábado 15 de marzo

Roteiro Vilar do Colo, Prismos, Rego dos Carballás

Descrición: roteiro circular de 15 km, onde se resaltarán lugares de interese arredor de Vilar do Colo.

Hora da actividade: de 9:00 a 14:00 horas

Lugar da actividade: saída xunto ao restaurante Proba, avd. Astano, Polígono Industrial Vilar do Colo. Fene.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 10 anos, no caso de ser menores deberán ir tutelados por adulto responsable e comunicalo.

Inscripcións: ata o xoves 13 de marzo no [formulario](#)



Área Sanitaria de Ferrol

Sábado 15 de marzo

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.

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

Lugar da actividade: Local Social de Mera de Arriba. Ortigueira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata completar aforo.

Domingo 16 de marzo

VII Carreira Montes de Couzadoiro

Descrición: carreira pola montaña en diferentes modalidades: trail (24,5 Km), Mini (17,3 Km) e Andaina (12 Km).

Hora da actividade: 9:30 horas.

Lugar da actividade: Lugar Pena 37, 15339 Ortigueira.

Poboación á que vai dirixida: persoas acostumadas á actividade física de media intensidade.

Inscripcións: ata o xoves 13 de Marzo ás 23:59 horas. [Inscripcións](#)

Mércores 19 de marzo

Como coidar ética e humanamente

Descrición: charla onde se aborda a temática dos coidados e os límites da ética e a humanización cando non son claros: respecto á autonomía, compresións da beneficencia distorsionados, conflito de valores, entre outros.

Hora da actividade: de 10:00 ás 12:30 horas

Lugar da actividade: en liña. Indicado cando te inscribes.

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

Inscripcións: precisa realizar [inscrición](#)



Área Sanitaria de Ferrol

Xoves 20 de marzo

Escola de Familias

Descrición: programa para o fortalecemento das relacións familiares entre pais e nais cos seus fillos en idade escolar, proporcionando estratexias en educación, disciplina positiva, establecemento de límites e estándares do fogar.

Hora da actividade: de 17:00 ás 19:00 horas

Lugar da actividade: Recheo Alameda s/n. Edificio de Servizos Sociais de Ortigueira.

Poboación á que vai dirixida: familias con infantes e adolescentes.

Inscripcións: Departamento de Educación Familiar. Edificio de Servizos Sociais ou telf. 981400000.

Ata 21 de marzo ás 13:30 horas

Inscripción de Campamento dixital

Descrición: actividade presencial para adquirir novas competencias na utilización de internet e ferramentas dixitais de maneira útil, segura e responsable do 22 de abril ó 12 de xuño [máis información.](#)

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

Lugar da actividade: Casa da Mocidade da Gándara. Narón.

Poboación á que vai dirixida: menores de 9 a 13 anos escolarizados ou empadroados en Narón

Inscripcións: contactar co Servizo Sociocomunitario Municipal de Narón, a Través do teléfono 981 337 700 (extensións 1108, 1109 e 1111).

Sábado 22 e domingo 23 de marzo

Alimentación Infantil e Despensa 3.0

Descrición: charlas informativas sobre o que ter e non ter en conta para entender a alimentación infantil e unha segunda charla sobre elaboración de menús de xeito sinxelo.

Hora da actividade: o 22 ás 18:00 horas e o 23 ás 11:00 horas.

Lugar da actividade: Auditorio Municipal de Cedeira. Cedeira.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral e especialmente familia..

Inscripcións: anpapeuticapeixe@gmail.com ou no whatsapp: 624611386.





Área Sanitaria de Ferrol

Domingo 23 de marzo

Ruta 6: Cabo Ortegal – Santo André de Teixido

Descrición: ruta de 17 km a pé, de dificultade alta, con saída en bus dende o Concello de Ares.

Hora da actividade: de 8:00 a 15:00 horas.

Lugar da actividade: saída Praza da igrexa Ares.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 12 anos. No caso de ser menores deberán ir tutelados por adulto responsable e comunicalo no momento da inscrición.

Inscricións: ata ás 23:59 horas do 10 de marzo na web municipal. [Inscrición](#)

Domingo 25 de marzo

Obradoiro Muller e saúde

Descrición: charla onde se abordan temas como a menopausia e a osteoporose, de maneira que se mellora a información e comprensión dos cambios evolutivos na muller, así como a prevención de enfermidades propias do colectivo feminino.

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

Lugar da actividade: Local Social O Pereiro San Xurxo-Moeche.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 25 de Marzo. [Inscrición](#)

Venres 28 de marzo

Charla: "Que sabemos de drogas?"

Descrición: Dentro da Academia AresXSalud, neste mes de marzo, realizarase unha charla informativa sobre as drogas ás que teñen acceso a veciñanza, os procesos de comunicación e acompañamento familiar e como se pode supervisar e detectar os sinais de risco no consumo de estupefacientes.

Hora da actividade: ás 19:00 horas

Lugar da actividade: Alianza Aresana. Ares

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscricións: ata completar aforo

Área Sanitaria de Ferrol

Domingo 30 de marzo

Vivir bailando, bailando vives

Descrición: actividade adicada a envellecemento activo mediante o baile con música en directo.

Hora da actividade: de 17:30 a 20:30 horas

Lugar da actividade: Centro Municipal de Maiores. Pontedeume

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 50 anos

Inscripcións: ata completar aforo