



A Coruña

Luns 9

Facer posible o importante

Descrición: obradoiro para promover a independencia nas actividades da vida diaria tras o diagnóstico dunha enfermidade crónica.

Organizado por: Alcer Coruña.

Hora: 16:30 horas.

Lugar: Aula 2, Complexo Hospitalario Universitario da Coruña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no teléfono [604 047 727](tel:604047727) ou no enderezo electrónico info@alcercoruna.org

Xoves 12

Obradoiro muller e saúde

Descrición: obradoiro para mellorar a información e comprensión dos cambios evolutivos na saúde da muller, impartido por Paula Sánchez Flores, matrona da Área Sanitaria da Coruña.

Organizado por: Escola Galega de saúde para Cidadáns.

Hora: de 18:00 a 22:00 horas.

Lugar: Biblioteca Municipal de Monte Alto, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na seguinte ligazón:
[Actividades Formativas](#)

Sábado 14

XV Carreira Popular Torre de Hércules

Descrición: circuito de carreiras populares pola cidade da Coruña. Inclúe andaina, absoluta e varias categorías para nenos.

Organizado por: Concello da Coruña.

Hora: saída ás 17:00 horas.

Lugar: Paseo dos Menhires (zona da estatua de Breogán).

Poboación á que vai dirixida: maiores de 15 anos en distintas categorías.

Inscripcións: para máis información e inscrición na seguinte ligazón:

[Detalle del Evento | Circuito Coruña Corre](#)



A Laracha

Tódolos martes

Cociña para adultos

Descrición: obradoiro de cociña saudable para adultos.

Organizado por: Concello da Laracha.

Hora: de 20:00 a 21:30 horas.

Lugar: Centro Sociocultural de Lendo, Laracha.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 18 anos do Concello de Laracha.

Inscricións: na Casa da Cultura e na seguinte ligazón:

actividades.alaracha

Betanzos

Sábado 14

Danzando en familia

Descrición: obradoiro de movemento, lingua e apego.

Organizado por: Servizo de Normalización Lingüística do Concello de Betanzos.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: Sala de Usos Múltiples (Edificio Arquivo).

Poboación á que vai dirixida: crianzas de 1 a 6 anos.

Inscricións: no teléfono [981 770 011](tel:981770011) (ext: [2252](tel:9817702252)).

Venres 27

Visitas guiadas. Pazo de Illobre

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.

Inscricións: 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.



Cabana de Bergantiños

Domingos 8 e 22

Baile de maiores

Descrición: sesións de baile para maiores pensadas para promover a socialización e a actividade física amenizadas por Martín Carrión o día 8 e Rocío Pérez o día 22.

Organizado por: Concello de Cabana.

Hora: 19:00 horas.

Lugar: Centro de maiores de Cabana.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores do Concello.

Inscricións: non se precisan.

Camariñas

Domingo 8

XIV Pedestre Concello de Camariñas

Descrición: programa anual de carreiras populares que ten como obxectivo fomentar a práctica da actividade física e deportiva como medio para mellorar a saúde e o benestar da poboación.

Organizado por: Concello de Camariñas.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: saída na Avenida Ambrosio Feijoo, Camariñas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: para máis información e inscricións (ata o 3 de marzo) consultar a seguinte ligazón:

[XIV CARREIRA PEDESTRE CONCELLO DE CAMARIÑAS](#)

Carballo

Tódolos xoves

Obradoiro de podcast e radio

Descrición: obradoiro para aprender a facer e participar nun podcast, impartido por Fran Rodríguez de Radiovoz Bergantiños.

Organizado por: Espazo Xove de Carballo.

Hora: de 18:00 a 20:00 horas.

Lugar: Espazo Xove de Carballo.

Poboación á que vai dirixida: poboación de 18 a 30 anos.

Inscricións: no enderezo electrónico espazoxovecarballo.xuventude@xunta.gal, no teléfono 881 880 421 ou no WhatsApp 672 017 171



Carballo

Venres 20

De landras a carballos: A historia en feminino

Descrición: actividade lúdica para familias e rapazada de 5 anos e máis.

Organizado por: Concello de Carballo.

Hora: 18:00 horas.

Lugar: Escolas do Xardín Agra de Caldas, Carballo.

Poboación á que vai dirixida: crianzas a partir de 5 anos e familias.

Inscripcións: na seguinte ligazón:

[ligazón delandrasacarballos](#)

Luns 30

Menopausa e solo pelviano

Descrición: sesión informativa coa fisioterapeuta Rocío Díaz, especialista en saúde da muller.

Organizado por: Concello de Carballo.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: Sala Cervantes, Carballo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na seguinte ligazón:

[ligazonmenopausa](#)

Carral

Tódolos domingos

Domingos de baile

Descrición: sesións de baile para os veciños do Concello de Carral.

Organizado por: Concello de Carral.

Hora: de 17:30 a 20:30 horas.

Lugar: Local xente nova de Tabeaio.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisan.



Carral

Mércores 25

Curso de primeiros auxilios pediátricos

Descrición: curso formativo sobre primeiros auxilios pediátricos.

Organizado por: Concello de Carral.

Hora: de 10:00 a 12:30 horas.

Lugar: pendente de confirmación, para máis información no teléfono: [678 338 872](tel:678338872).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 18 de marzo no enderezo electrónico: educación@carral.es ou no teléfono: [678 338 872](tel:678338872).

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: poboación a partir de 50 anos do Concello.

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

Mércores 4

Día mundial da obesidade: Camiña e conecta

Descrición: andaina dirixida á poboación xeral acompañada de mensaxes saudables ao longo do percorrido.

Organizado por: REGAPS.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: saída na entrada do paseo fluvial de Cerceda.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na seguinte ligazón: [ligazonandaina](#)



Coristanco

Tódolos sábados

Baila sábados

Descrición: sesións de baile para os veciños do Concello de Coristanco.

Organizado por: Concello de Coristanco.

Hora: 17:30 horas.

Lugar: Local social Oca, Coristanco.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non se precisan.

Paderne

Venres 6

Muller e saúde

Descrición: obradoiro para mellorar a información e comprensión dos cambios evolutivos na saúde da muller, impartido por Paula Sánchez Flores, matrona da Área Sanitaria da Coruña.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Casa do Concello de Paderne.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na seguinte ligazón:

[Actividades Formativas](#)

Sada

Domingo 22

Visitas Medioambientais Guiadas 2026.

Descrición: saídas medioambientais gratuítas deseñadas e guiadas por persoas expertas da Sociedade Galega de Historia Natural que transcorrerá polo Monte do Gato e Reserva de Anfíbios do Catorce (Coirós).

Organizado por: Concello de Sada.

Hora: pendente de confirmar, para máis información na páxina web: www.sada.gal.

Lugar: pendente de confirmar, para máis información na páxina web: www.sada.gal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: do 9 ao 15 de marzo na páxina web:

[SAÍDAS MEDIOAMBIENTALES GUIADAS 2026](#)



Vilasantar

Tódolos luns

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 Vilasantar.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: Local social de Présaras.

Poboación á que vai dirixida: poboación a partires de 60 anos do Concello.

Inscripcións: no teléfono [981 778 257](tel:981778257)