



Ares

Venres 20

Fotoprotexéndonos estaremos mellos. Como facelo ben!

Descrición: charla dentro do ciclo AresxSalud, que trata sobre a importancia de protexer a nosa pel fronte ao sol para previr danos e enfermidades. Explica como empregar correctamente a protección solar e adoptar hábitos saudables para coidar a saúde da pel.

Organizado por: Concello de Ares.

Hora da actividade: 20:00 horas.

Lugar da actividade: Alianza Aresana.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata completar aforo.

Domingo 29

Ruta 8: Garita de Herbeira cara A Miranda (Cedeira – Cariño)

Descrición: ruta de 14 km e de dificultade media pola Serra da Capelada. Partirase da emblemática Garita de Herbeira, a 613 m de altura, e atravesará camiños ata acadar o Miradoiro da Miranda. Importante levar calzado cómodo.

Organizado por: Concellaría de Deportes de Ares.

Hora da actividade: de 07:30 a 16:00 horas.

Lugar da actividade: Praza da Igrexa de Ares.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: no formulario do [portal web](#).

Ferrol

Domingo 15

Noite das Pepitas

Descrición: festa de Galicia de interese turístico e propia da cidade de Ferrol con roldas polas rúas e actuacións dos grupos de homes, mulleres e mixtos.

Organizado por: Concello de Ferrol.

Hora da actividade: comezo no Teatro Jofre ás 17:00h acto Institucional, ás 18:00h comezan as roldas polas rúas da cidade e ás 19:00h actuación das Rondallas.

Lugar da actividade: Teatro Jofre, rúas do centro de Ferrol e a Praza de Armas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.



Ferrol

Domingo 22

3ª Marcha Ciclista Cidade de Ferrol

Descrición: os menores de 15 anos deberán ir acompañados dunha persoa adulta. Todas as persoas participantes deberán respectar as indicacións da organización, sendo obrigatorio o uso do casco protector e chaleco. 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 Asociación de veciños da Cabana.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, os menores de 15 anos deberán ir acompañados por un adulto.

Inscripcións: o mesmo día 15 minutos antes da saída.

Sábado 28

IX Curso de Asesoría en Lactación Materna BTTA

Descrición: formación que abrangue dende o sábado 28 de marzo ata o 30 de maio, dirixida a mulleres e profesionais que queren acompañar a lactación con coñecemento científico actualizado, dende o respecto e responsabilidade. Mais información nas RRSS [BTTA @bbttanaron](#).

Organizado por: BTTA e o Concello de Narón.

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

Lugar da actividade: Hospital Naval. Ferrol.

Poboación á que vai dirixida: mulleres e profesionais.

Inscripcións: para máis información e inscricións: bbttacurso2026@gmail.com

Narón

Do Luns 16 ao Xoves 19

Comunica con confianza: WhatsApp e Telegram

Descrición: formación que trata sobre o uso seguro e responsable destas aplicacións de mensaxería. Explica como protexer a privacidade, evitar riscos e mellorar a comunicación dixital no día a día.

Organizado por: Yoconecto.org e Concello de Narón.

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

Lugar da actividade: Casa da Mocidade de Narón.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos.

Inscripcións: no [enlace](#).



Narón

Mércores 25

Contos miudiños de Marisa Irimia

Descrición: sesión de contos para bebés. Miudiñas historias para os máis pequeniños e pequeniñas da casa. Cores, sorpresas e sons, todo moi pero que moi miudiño.

Organizado por: Servizo de Normalización Lingüística – Concellaría de Política Lingüística do Concello de Narón (proxecto Apego).

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

Lugar da actividade: Centro cívico social de San Xiao de Narón.

Poboación á que vai dirixida: para nenos e nenas de 0 a 3 anos e ás súas familias.

Inscricións: a.pita@naron.gal indicando: nome da actividade, nome e idade do neno ou nena, nome da nai, pai ou persoa acompañante, enderezo electrónico e teléfono de contacto.

Sábado 21

Conferencia " A lactación materna despois dun parto traumático"

Descrición: conferencia onde se aborda a lactación materna coma un recurso clave e un camiño posible para a recuperación tras un parto traumático. Mais información nas RRSS [BBTTA](#) [@bbttanaron](#). Pódese acudir coas crianzas.

Organizado por: BBTTA e o Concello de Narón.

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

Lugar da actividade: Rúa Manoel Antonio, 9. Local Social O Alto do Castiñeiro.

Poboación á que vai dirixida: nais, parellas (se é o caso), mulleres embarazadas e familias en xeral.

Inscricións: gratuíta a través do correo bbttarrss@gmail.com.

Ortigueira

Sábado 28

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 ás 21:00 horas.

Lugar da actividade: Couzadoiro. Ortigueira.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 55 anos.

Inscricións: ata completar aforo.



ONLINE

Luns 2

Alimentación, deglutición e nutrición. Abordaxe no dano cerebral

Descrición: os temas que se tratan son sobre as persoas con DCA, incluíndo a relación coa alimentación, a deglutición, a nutrición, a medicación e a hixiene bucodental.

Organizado por: Dano Cerebral Galicia.

Hora da actividade: asincrónico.

Lugar da actividade: en liña.

Poboación á que vai dirixida: persoas con DCA, familiares e/ou cuidadores, profesionais e estudantes universitarios ou de ciclos formativos.

Inscricións: [precisa](#).

Mércores 4

Cómo coidar ética e humanamente

Descrición: charla onde se aborda a temática dos coidados e os límites da ética e a humanización cando no son claros: respecto á autonomía, comprensións da beneficencia distorsionadas, 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: cuidadores familiares e/ou informais de persoas maiores dependentes.

Inscricións: precisa realizar [inscrición](#).

Mércores 4 de marzo ao 6 de maio

Escola de pais e educadores: como educar en base ao amor, a empatía e a aceptación incondicional.

Descrición: espazo de reflexión sobre unha educación que forme persoas libres, autónomas, empáticas e emocionalmente sans. Destaca o acompañamento emocional, a escoita activa e a confianza fronte ao autoritarismo.

Organizado por: UNED.

Hora da actividade: de 18:30 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: en liña. Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: maiores de idade.

Inscricións: mais información e inscrición no [enlace](#).



En liña

Venres 13

¿Cómo acompañar a sexualidade na infancia e adolescencia? Novos retos e propostas

Descrición: charla que pretende ofrecer ferramentas reais e prácticas para acompañar adecuadamente á infancia e á adolescencia.

Organizado por: Formación Alborada.

Hora da actividade: de 09:30 ás 13:30 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Pública Miguel González Garcés. A Coruña ou en liña.

Poboación á que vai dirixida: maiores de idade.

Inscripcións: no [enlace](#)

Mércores 18

Charla: Recursos psicosociais

Descrición: coñecer cales poden ser as necesidades que vai ir presentando a persoa maior e cales son os recursos psicosociais que teñen á súa disposición para poder utilizalos nos distintos momentos do coidado.

Organizado por: Cátedra "ABANCA-AFUNDACIÓN/ICADE Lonxevidade, Economía e Sociedade" de Afundación Abanca e a Universidade de Comillas.

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

Lugar da actividade: en liña, envíase o enlace tras inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral coidadora.

Inscripcións: [precisa](#).

Mércores 18

Coidar ao final da vida

Descrición: esta sesión está especialmente dirixida ás persoas que acompañan a unha persoa enferma na última etapa da súa vida, co obxectivo de que coñezan as distintas etapas psicolóxicas polas que pode pasar o doente, saiban como actuar en cada unha delas e aprendan a proporcionarlle os coidados máis axeitados.

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](#).



En liña

Venres 27

Comprender para non danar. Claves da violencia entre iguais.

Descrición: formación que trata sobre a prevención da violencia entre compañeiros e compañeiras. Ofrece claves para identificar situacións de acoso, comprender as súas causas e promover relacións baseadas no respecto e na empatía.

Organizado por: Formación Alborada.

Hora da actividade: de 09:30 ás 13:30 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Pública Miguel González Garcés. A Coruña ou en liña.

Poboación á que vai dirixida: maiores de idade.

Inscricións: no [enlace](#).