



Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Todos os venres do mes de novembro do 2024

Obradoiros de Autocoidado

Descrición: obradoiros que buscan a mellora da calidade de vida das persoas coidadoras de familiares en situación de dependencia.

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

Lugar da actividade: Centro Cívico de Montealto (Vereda Polvorín, s/n, 15002 A Coruña).

Poboación á que vai dirixida: persoas que son ou foron coidadoras de familiares en situación de dependencia.

Inscricións: no teléfono 981294097 ou no correo saicgalicia@fundacionmujeres.es

Todos os mércores do mes de novembro do 2024

Obradoiro de menopausia

Descrición: obradoiro sobre a menopausia.

Hora da actividade: 19:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Os Rosales.

Poboación á que vai dirixida: aberto á poboación da zona.

Inscricións: non se precisa.

5, 12, 19 e 26 de novembro

Escola de Alimentación Saudable para adultos

Descrición: obradoiro de alimentación saudable.

Hora da actividade: 13:00 a 14:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde Elviña Mesoiro.

Poboación á que vai dirixida: persoas usuarias do centro de saúde.

Inscricións: non se precisa.



Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Do 04 ao 08 e do 11 ao 15 de novembro

Vestir aos Reis Magos

Descrición: obradoiro de costura, deseño e patronaxe para deseñar os traxes dos Reis Magos e fomentar a participación comunitaria, organizada pola Concellaría de Cultura, Benestar, Igualdade e Muller do Concello de Corcubión.

Hora da actividade: 10:30 a 13:30 horas.

Lugar da actividade: Casa da Cultura de Corcubión.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: a través do correo concello@corcubion.gal

Mércores 06 de novembro

Andaina Anllóns Rede Natura

Descrición: actividade organizada dende o Servizo de Normalización Lingüística do Concello de Carballo co obxectivo de facilitar a socialización en galego dos máis pequenos e fomentar a actividade física coñecendo o medio natural.

Hora da actividade: 17:00 horas.

Lugar da actividade: Parque do Anllóns (Rúa Luis Calvo, 41, 15102 Carballo, A Coruña).

Poboación á que vai dirixida: poboación ata 6 anos e as súas familias.

Inscripcións: dende o 30 de outubro ao 06 de novembro a través do correo snl@carballo.gal

Educación emocional, técnicas de relaxación

Descrición: obradoiro sobre benestar emocional impartido por Mercedes Urbiola Ituarte, pedagoga e guía Montessori.

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

Lugar da actividade: Local Social As Berenguelas- Centro Amparo Prego Ruibal.

Poboación á que vai dirixida: mulleres do concello e poboación xeral.

Inscripcións: na ligazón

[Actividades Formativas \(sergas.es\)](https://sergas.es)



Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Xoves 07 de novembro

Exercicio físico e ocio saudables

Descrición: charla para coñecer a importancia do ocio no benestar persoal.

Hora da actividade: 16:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario de Mera (Rúa dos Vinculeiros, Mera, A Coruña).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no teléfono 881960411 ou no 677947572.

Venres 08 de novembro

Isabel Zendal e a exploración Balmis

Descrición: charla de divulgación científica dirixida a nenas e nenos para a ampliación de coñecementos da cidadanía e a dinamización do uso dos recursos comunitarios (a biblioteca).

Hora da actividade: 18:30 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Central Rialda (Av. Rosalía Castro, 227A, Oleiros, A Coruña).

Poboación á que vai dirixida: a partir dos 10 anos.

Inscripcións: non se precisa.

Psicomotricidade e memoria na terceira idade

Descrición: charla sobre promoción da saúde en persoas maiores, impartida por María Teresa Prieto Martín, educadora social de Cáritas Bergantiños.

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

Lugar da actividade: Centro Social San Xoán Bautista de Carballo (Rúa San Xoán Bautista s/n, Carballo, A Coruña).

Poboación á que vai dirixida: coidadores e poboación xeral.

Inscripcións: na ligazón

[Actividades Formativas \(sergas.es\)](https://sergas.es)



Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Domingo 10 de novembro

X Carreira 5 Km Solidarios

Descrición: carreira benéfica para a recadación de fondos para o Banco de Alimentos Rías Altas.

Hora da actividade: 11:00 horas.

Lugar da actividade: Rúa José María Rivera Corral nº6, Parque Empresarial de Agrela, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o día 9 de novembro ás 23:59 horas na seguinte ligazón:

[s://www.5kmsolidarios.es/web-evento/10490-x-carrera-benefica-5km-solidarios](https://www.5kmsolidarios.es/web-evento/10490-x-carrera-benefica-5km-solidarios)

13º Outono en Marcha: Terras do Marqués

Descrición: andaina de dificultade baixa de 6,2 km promovida por Senda Nova na comarca de Laracha.

Hora da actividade: 09:30 horas.

Lugar da actividade: Casa do Concello de Laracha.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o día 8 e novembro no Departamento de Cultura e Deportes do Concello de Laracha, a través do correo sendanova@hotmail.com ou no número de teléfono 611037617.

Sábado 16 de Novembro

Bebencontro

Descrición: sesión para aprender a facer un bo uso dos contos, cancións ou historias cos máis pequenos da casa. Tanto bebés como maiores participarán manipulando os libros e aprendendo cancións.

Hora da actividade: de 11:30 a 12:30 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Municipal Os Rosales (Plaza Elíptica, 1, 15011 A Coruña).

Poboación á que vai dirixida: nenos de 0 a 24 meses e pais.

Inscricións: do 09 ao 16 de novembro na Biblioteca Municipal Os Rosales ou no teléfono 981184389.



Área Sanitaria de A Coruña e Cee

16 e 17 de novembro

Xornada micolóxica

Descrición: teoría sobre micoloxía, roteiro con recollida de cogomelos e clasificación dos mesmos, que rematará cunha degustación.

Hora da actividade: primeira xornada de 10:00 a 13:00 e segunda xornada de 10:00 a 14:00.

Lugar da actividade: saída dende a Casa da Cultura de Vimianzo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na seguinte ligazón:

[Xornadas Micolóxicas \(google.com\)](https://www.google.com)

Domingo 17 de novembro

13º Outono en Marcha: Pegadas do Wolframio

Descrición: andaina de dificultade baixa de 8,2 km promovida por Senda Nova na comarca de Laracha.

Hora da actividade: 09:00 horas.

Lugar da actividade: Casa do Concello de Laracha.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o día 15 e novembro no Departamento de Cultura e Deportes do Concello de Laracha, a través do correo sendanova@hotmail.com ou no número de teléfono 611037617.

IV Trail Concello de Miño- Boucelo San Ramón

Descrición: proba composta por trail de longa e curta distancia e andaina. Organizada polo Concello de Miño e o Club Trail Running Galea Sport.

Hora da actividade: saída ás 09:30 horas.

Lugar da actividade: saída e chegada dende o pavillón municipal de Miño.

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

Inscricións: ata o día 11 de novembro ás 00:00 horas, na seguinte ligazón:

[IV Trail Concello de Miño](#)



Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Xoves 21 de Novembro

Conferencia Educación S. XXI con Jero García "Sport vs. Bullying"

Descrición: charla impartida por Jero García na que compartirá a súa experiencia en situacións de acoso, buscando concienciar á poboación sobre a importancia de denunciar.

Hora da actividade: 19:00 horas.

Lugar da actividade: Sede Afundación (Rúa Cantón Grande, 8, 15003, A Coruña).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na ligazón

[Conferencia Educación s. XXI con Jero García «Sport vs. Bullying», en A Coruña \(afundacion.org\)](#)

Sábado 23 de Novembro

VI Nocturna de Xalo

Descrición: modalidade de carreira (12 km) ou andaina (8 km) polo monte Xalo, de carácter solidario coa fin de colaborar coa Fundación Mari Paz Jiménez.

Hora da actividade: 19:00 horas.

Lugar da actividade: polideportivo de Castelo, Lugar de Folgueira, Culleredo, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: a carreira é para poboación adulta, a andaina para poboación xeral.

Inscripcións: ata o martes 19 de novembro ás 23:59 horas, na seguinte ligazón [Nocturna Xalo](#)

Betanzos en feminino

Descrición: visita guiada por Betanzos na que se presentan ás mulleres que formaron parte da historia da cidade.

Hora da actividade: saída e chegada dende o pavillón municipal de Miño.

Lugar da actividade: Rúa José María Rivera Corral nº6, Parque Empresarial de Agrela, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na Oficina de Turismo (Praza de Galicia, 1, Betanzos), a través do correo electrónico: turismo@betanzos.gal, ou nos teléfonos 981776666 – 638543169.

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Domingo 24 de novembro

13º Outono en Marcha: Ruta das Férvedas

Descrición: andaina de dificultade baixa de 10,5 km promovida por Senda Nova na comarca de Laracha.

Hora da actividade: 09:00 horas.

Lugar da actividade: Casa do Concello de Laracha.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o día 22 de novembro no Departamento de Cultura e Deportes do Concello de Laracha, a través do correo sendanova@hotmail.com ou no número de teléfono 611037617.

Andainas de Outono

Descrición: andaina de dificultade moderada de 12 Km promovida polo Concello de Laracha.

Hora da actividade: 09:30 horas.

Lugar da actividade: saída na Praza Les Sables d'Olonne, Laracha.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través do correo

turismo@alaracha.gal ou no teléfono

981604324, preferencia para os empadroados na Laracha.

XII Edición A Xente dos Barrios- Corre en Novo Mesoiro

Descrición: circuíto de carreiras populares en distintos puntos da cidade de A Coruña.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: á altura do Polideportivo Municipal de Novo Mesoiro (Rúa Os Ancares, 15190, A Coruña).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na seguinte ligazón

[Circuito Coruña Corre \(corunacorre.com\)](http://corunacorre.com)



Área Sanitaria de A Coruña e Cee

XI Trail Terras do Mandeo

Descrición: proba composta por trail de longa distancia, trail de curta distancia, andaina e pequetrail organizado polo Club Atletismo Betanzos co apoio dos concellos de Betanzos, Coirós e Paderne.

Hora da actividade: saídas ás 10:00 horas, 10:30 horas e 11:00 horas.

Lugar da actividade: saída e chegada dende Praza da Constitución, Betanzos.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o día 18 de novembro ás 23:59 horas, na seguinte ligazón:

[XI Trail Terras do Mandeo](#)

Mércores 27 de novembro

Coñecendo Sanidade Mediaverso

Descrición: charla para dar a coñecer a plataforma Sanidade Mediaverso, impartida por persoal da Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS).

Hora da actividade: 11:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario de Mera (Vinculeiros, s/n, 1ª PL- 15177-Oleiros).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono 881 960 411 ou no Centro Sociocomunitario de Mera.

Xoves 28 de novembro

Bebencontro

Descrición: sesión para aprender a facer un bo uso dos contos, cancións ou historias cos máis pequenos da casa. Tanto bebés como maiores participarán manipulando os libros e aprendendo cancións.

Hora da actividade: de 18:00 a 19:00 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Municipal Fórum Metropolitano (Rúa Río de Monelos, 1, A Coruña).

Poboación á que vai dirixida: nenos de 13 a 24 meses e pais.

Inscricións: do 21 ao 28 de novembro na Biblioteca Municipal Fórum Metropolitano ou no teléfono 981184298.



Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Sábado 30 de novembro

Xornadas micolóxicas

Descrición: roteiro no que se identificarán e colleitarán cogomelos e posteriormente terá lugar un xantar.

Hora da actividade: a organización contactará vía telefónica para proporcionar a información.

Lugar da actividade: a organización contactará vía telefónica para proporcionar a información.

Poboación á que vai dirixida: persoas de 18 anos en diante.

Inscripcións: no Concello de Miño, de xeito presencial ou telemático.