# AXENDA SAUDABLE

Novembro 2025

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

## A Coruña

### Sábado 15

**Club de xogos de mesa**

**Descrición:** actividade dirixida tanto á mocidade, como ás familias e persoas adultas que permitirá coñecer unha selección de xogos de mesa da biblioteca e xogar con eles.

**Organizado por:** Bibliotecas Municipais da Coruña.

**Hora:** de 10:30 a 13:30 horas.

**Lugar:** Biblioteca os Rosales, A Coruña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** dende o sábado 8 ao xoves 13 ás 20:30 horas na seguinte ligazón: Club xogos de mesa

### Mércores 19

**SomosPro: Como ter un cerebro en forma?**

**Descrición:** charla-obradoiro na que se explicará como funciona o encéfalo e cales son os bos hábitos que axudan a coidalo.

**Organizado por:** Bibliotecas Municipais da Coruña.

**Hora:** de 18:30 a 20:00 horas.

**Lugar:** Biblioteca Municipal Fórum Metropolitano, A Coruña.

**Poboación á que vai dirixida:** nenos e nenas de 9 a 14 anos.

**Inscricións:** dende o mércores 12 ao mércores 19 ás 17:30 horas, na seguinte ligazón: SomosPro

### Domingo 23

**A xente dos Barrios. Corre en Novo Mesoiro**

**Descrición:** carreira popular do circuíto Coruña corre no barrio de Novo Mesoiro.

**Organizado por:** Servizo Municipal de Deportes do Concello da Coruña.

**Hora:** 10:00 horas.

**Lugar:** Rúa Ancares s/n (á altura do Polideportivo Municipal de Novo Mesoiro).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** máis información e inscrición na seguinte ligazón: Corre en Novo Mesoiro

## A Laracha

### Domingo 9

**XIV Outono en Marcha. Senda das Capelas**

**Descrición:** conxunto de rutas no termo municipal da Laracha para coñecer mellor o patrimonio natural da zona. Esta ruta ten unha distancia de 9,8 km e dificultade baixa.
**Organizado por:** Asociación ambiental Senda Nova.
**Hora:** 09:30 horas.
**Lugar:** saída dende o Concello da Laracha.
**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.
**Inscricións:** na Casa da Cultura de Laracha.

### Domingo 16

**XIV Outono en Marcha. Via Alcaianus**

**Descrición:** conxunto de rutas no termo municipal da Laracha para coñecer mellor o patrimonio natural da zona. Esta ruta ten unha distancia de 18 km e dificultade baixa.
**Organizado por:** Asociación ambiental Senda Nova.
**Hora:** 09:00 horas.
**Lugar:** saída dende o Concello da Laracha.
**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.
**Inscricións:** na Casa da Cultura de Laracha.

### Domingo 23

**XIV Outono en Marcha. Ruta das férvedas**

**Descrición:** conxunto de rutas no termo municipal da Laracha para coñecer mellor o patrimonio natural da zona. Esta ruta ten unha distancia de 10,5 km e dificultade baixa.
**Organizado por:** Asociación ambiental Senda Nova.
**Hora:** 09:00 horas.
**Lugar:** saída dende o Concello da Laracha.
**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.
**Inscricións:** na Casa da Cultura de Laracha.

# AXENDA SAUDABLE

Novembro 2025

Obesidade Zero enGalicia

## Área Sanitaria de A Coruña e Cee

### Betanzos

**Sábados 8 e 22**

**Visitas guiadas "O Betanzos dos irmáns García Naveira"**

**Descrición:** visitas culturais guiadas por distintos puntos 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:** na propia Oficina de Turismo, no teléfono 981 77 66 66 ou no enderezo electrónico turismo@betanzos.gal

### Carral

**Domingos 2, 9, 16, 23 e 30**

**Domingos de Baile**

**Descrición:** sesións de baile para os veciños do Concello.
**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 do Concello de Carral.
**Inscricións:** non se precisan.

### Carballo

**Martes 4, 11, 18; Xoves 6, 13, 20**

**Obradoiro de acuarela**

**Descrición:** actividade para iniciarse no mundo da pintura coa técnica da acuarela.
**Organizado por:** Dirección Xeral de Xuventude da Xunta de Galicia.
**Hora:** de 18:30 a 20:00 horas.
**Lugar:** Espazo Xove de Carballo.
**Poboación á que vai dirixida:** poboación de 18 a 30 anos.
**Inscricións:** no teléfono 881 88 04 21, no enderezo electrónico espazoxovecarballo.xuventude@xunta.gal ou no WhatsApp 672 01 71 71

# AXENDA SAUDABLE

Novembro 2025

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

## Carballo

### Martes 4 e 25

**Talleres téorico-prácticos "Saúde natural na era artificial"**

**Descrición:** ciclo de talleres impartidos por Alejandro Castro, profesional da acupuntura no que se exploran as claves para sentirnos mellor. O encontro do día 4 será "O Meu corpo como materia e territorio" e o do día 25: "A miña enerxía é renovable?"

**Organizado por:** Concello de Carballo.

**Hora:** de 19:30 a 21:00 horas.

**Lugar:** Biblioteca municipal Rego da Balsa, Carballo

**Poboación á que vai dirixida:** poboación adulta.

**Inscricións:** máis información e inscricións na seguinte ligazón: Talleres

### Venres 7

**Educación emocional e técnicas de relaxación**

**Descrición:** obradoiro para coñecer o beneficio da aplicación dunha correcta educación emocional coa aplicación das técnicas de relaxación.

**Organizado por:** Escola Galega de Saúde para Cidadáns

**Hora:** de 16:30 a 20:30 horas.

**Lugar:** Centro Social San Xoan Bautista de Carballo.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** na seguinte ligazón:

Educación emocional

## Carballo

### Venres 21

**Psicomotricidade e memoria na terceira idade**

**Descrición:** obradoiro para promover o desenvolvemento e estimulación das capacidades psíquicas, motrices, afectivas, expresivas, creativas e de comunicación, na terceira idade.

**Organizado por:** Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

**Hora:** de 16:00 a 20:00 horas.

**Lugar:** Centro social San Xoan Bautista de Carballo.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** na seguinte ligazón:

Psicomotricidade e memoria

# AXENDA SAUDABLE

Novembro 2025

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

## Cerceda

### Sábados 8 e 22

**Sábados de baile**

**Descrición:** sesións de baile para as persoas maiores do Concello.

**Organizado por:** Concello de Cerceda.

**Hora:** de 19:00 a 22:00 horas.

**Lugar:** Local social O Moucho, Cerceda.

**Poboación á que vai dirixida:** persoas maiores.

**Inscricións:** non se precisan.

## Coirós

### Sábado 8

**Andainas por Coirós: De San Xulián de Coirós a Espenuca**

**Descrición:** programa de andainas polas parroquias do Concello. Nesta ocasión farase un itinerario circular pola parroquia de San Xulián de Coirós cunha lonxitude de 8,5 km e unha duración aproximada de 2,5 horas.

**Organizado por:** Concello de Coirós.

**Hora:** saída as 10:00 horas.

**Lugar:** Centro Social de Coirós.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** No teléfono 981 796 088 ou na seguinte ligazón: Andainas por Coirós

## Coristanco

### Xoves 6, 20 e 27

**Club de Saúde da AECC**

**Descrición:** iniciativa da Asociación Española Contra o Cancro para mellorar a saúde física, emocional e social dos pacientes oncolóxicos e dos seus familiares no entorno rural.

**Organizado por:** Asociación Española Contra o Cancro en Coristanco.

**Hora:** de 17:00 a 18:30 horas.

**Lugar:** Centro Cívico de Coristanco.

**Poboación á que vai dirixida:** pacientes oncolóxicos e familiares.

**Inscricións:** por medio do médico de cabeceira, traballadora social do concello ou voluntarios da Xunta Local de Coristanco no teléfono 900 100 036.

# AXENDA SAUDABLE

Novembro 2025

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

## Culleredo

### Sábados 22

**VII edición Nocturna do Xalo**

**Descrición:** ruta nocturna polo monte Xalo cunha carreira de 12 km e andaina de 8 km e unha posterior cea na polideportiva de Castelo.

**Organizado por:** Castelo Deporte coa colaboración do Concello de Culleredo.

**Hora:** 19:00 horas.

**Lugar:** saída e chegada na polideportiva de Castelo, lugar de Folgueira.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación maior de idade.

**Inscricións:** máis información e inscricións na seguinte ligazón: Nocturna do Xalo

## Curtis

### Martes 11

**Obradoiro BLW**

**Descrición:** obradoiro de alimentación complementaria Método BLW.

**Organizado por:** Concello de Curtis.

**Hora:** 16:30 horas.

**Lugar:** Salón de Actos da oficina municipal de Curtis, Recinto feiral de Curtis.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral e familias con interese na alimentación complementaria.

**Inscricións:** inscricións nas oficinas municipais de Curtis e Teixeiro ou no teléfono 981 789 003.

## Fisterra

### Xoves 6

**Aproximación ao dano cerebral adquirido**

**Descrición:** obradoiro para capacitar á poboación da nosa comunidade autónoma sobre o dano cerebral adquirido, as súas principais causas e os seus síntomas, factores de risco e pautas de actuación.

**Organizado por:** Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

**Hora:** de 16:00 a 18:00 horas.

**Lugar:** Salón de actos da casa consistorial de Fisterra.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** na seguinte ligazón: Aproximación ao DCA

# AXENDA SAUDABLE

Novembro 2025

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

## Fisterra

### Domingos 9 e 23

**Baile Social no Mercado cultural**

**Descrición:** sesións de baile e punto de encontro e comunicación a ritmo de música para o desfrute do tempo de ocio dos veciños de Fisterra.

**Organizado por:** Concellería de Cultura do Concello de Fisterra.

**Hora:** de 19:00 a 20:00 horas.

**Lugar:** Mercado Cultural de Fisterra.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non se precisan.

## Miño

### Sábado 15

**Saídas micolóxicas 2025**

**Descrición:** roteiro para aprender a identificar e colleitar cogomelos. Ao finalizar haberá un xantar achegado polas persoas participantes**.**

**Organizado por:** Concello de Miño.

**Hora:** pendente de confirmación.

**Lugar:** pendente de confirmación.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación maior de 18 anos.

**Inscricións:** máis información e inscricións en: cultura.deportes@concellodemino.gal ou no teléfono 627 459 382.

## Oza - Cesuras

### Mércores 26

**Programa @s nosos maiores mellor acompañad@s**

**Descrición:** formación práctica para aprender a empregar as novas tecnoloxías no día a día na que se abordará o uso do caixeiro automático, teléfono móbil e aplicacións, app móbil do Sergas / Chave365, máquina de quendas e outros trámites dixitais.

**Organizado por:** Concello de Oza Cesuras en colaboración coa Fundación Amigos de Galicia e a Xunta de Galicia.

**Hora:** de 10:00 a 13:00 horas.

**Lugar:** Centro Social de Maiores, Oza - Cesuras

**Poboación á que vai dirixida:** persoas maiores

**Inscricións:** no centro social teléfono: 881 966 760 ou na sede de Cesuras, teléfono: 981 790 001

# AXENDA SAUDABLE

Novembro 2025

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

## Sada

### Domingo 2

**Curso de defensa persoal para mulleres**

**Descrición:** curso de defensa persoal impartido por Método Más.

**Organizado por:** Concello de Sada.

**Hora:** Grupo de mañá: 10:00 a 14:00 horas / Grupo de tarde: 16:00 a 20:00 horas.

**Lugar:** Local social de Riobao (antiga Cámara Agraria).

**Poboación á que vai dirixida:** mulleres de tódalas idades.

**Inscricións:** no enderezo electrónico: plan.igualdade.sada@gmail.com ou no WhatsApp 684 325 607

### Tódolos Mércores

**Taller de autocoidado e benestar emocional 25N**

**Descrición:** talleres de autocoidado e benestar emocional nos que se pretende potenciar o autocoidado, a autoestima e a construción de vínculos máis libres e saudables.

**Organizado por:** Concellería de Benestar Social, Igualdade e Emprego.

**Hora:** de 10:00 a 14:00 horas.

**Lugar:** Centro de Servizos Sociais (Rúa A Lagoa, Nº 44), Sada.

**Poboación á que vai dirixida:** mulleres de tódalas idades empadroadas no concello.

**Inscricións:** no enderezo electrónico: servizos.sociais@sada.gal ou chamando ao 687 325 607

## Sobrado

### Xoves 13

**Aproximación ao dano cerebral adquirido**

**Descrición:** sesión informativa onde se abordarán temas claves sobre o dano cerebral adquirido (DCA).

**Organizado por:** Concello de Sobrado.

**Hora:** 11:15 horas.

**Lugar:** Salón de plenos da Casa do Concello de Sobrado.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** de forma presencial no Concello ou no teléfono 981 787 508

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE SANIDADE

# AXENDA SAUDABLE

Novembro 2025

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

## Vilasantar

### Tódolos Martes

**Novembro en Feminino**

**Descrición:** sesións de expresión corporal a través do Ioga; sesión de sexualidade e autocoñecemento; sesión de autocoidado e sesión de alimentación consciente.

**Organizado por:** Asociación Raíña Paraíso.

**Hora:** Martes 4, 11 e 18 de 16:00 a 17:00 horas/ Martes 25 de 16:00 a 18:00 horas.

**Lugar:** Escola de Agricultura ecolóxica de Vilasantar. A Matés, S/N 15807, Vilasantar.

**Poboación á que vai dirixida:** mulleres da contorna rural.

**Inscricións:** no enderezo electrónico: educación.raina@gmail.com ou no 677 924 873

## Vimianzo

### Tódolos Domingos

**Baile Social**

**Descrición:** sesións de baile para os maiores do Concello.

**Organizado por:** Concello de Vimianzo.

**Hora:** 20:00 horas.

**Lugar:** Restaurante Pastoriza, Vimianzo.

**Poboación á que vai dirixida:** maiores do concello.

**Inscricións:** non se precisan.

## Zas

### Tódolos Sábados

**Baile Maiores**

**Descrición:** sesións semanais de baile para os maiores do Concello de Zas.

**Organizado por:** Concello de Zas.

**Hora:** de 19:00 a 22:00 horas.

**Lugar:** Centro Sociocultural de Zas.

**Poboación á que vai dirixida:** maiores do Concello.

**Inscricións:** non se precisan.

## Zas

### Martes 18

**Obradoiro de Gravado**

**Descrición:** obradoiro de gravado dirixido a maiores de 12 anos do Concello.
**Organizado por:** Concello de Zas.
**Hora:** 17:00 horas.
**Lugar:** Centro Sociocultural de Zas
**Poboación á que vai dirixida:** maiores de 12 anos.
**Inscricións:** no teléfono 981 751 398