



As Capela

Xoves 17

Obradoiro de mobilizacións seguras e prevención da dor articular

Descrición: obradoiro para aprender as técnicas de mobilización de cara ó coidado das persoas coidadoras.

Organizado por: Asociación EuroEume.

Hora da actividade: 17:00 horas.

Lugar da actividade: Casa da Cultura da Capela.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras ou do entorno.

Inscricións:

terapiaocupacional@euroeume.org ou tlf. 981 440 668 (extensión 3)

As Pontes

Xoves 20

Obradoiro de mobilizacións seguras e prevención da dor articular

Descrición: obradoiro para aprender as técnicas de mobilización de cara ó coidado das persoas coidadoras .

Organizado por: Asociación EuroEume.

Hora da actividade: 17:00 horas.

Lugar da actividade: Asociación de veciños/as Painceiras. Ribadeume. As Pontes.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras ou do entorno.

Inscricións:

terapiaocupacional@euroeume.org ou tlf. 981 440 668 (extensión 3)

Sábado 15

Roteiro naturalista polas Fragas dos cogomelos

Descrición: paseo dentro das Xornadas das Pontes, Terra de Cogomelos, para coñecer o entorno.

Organizado por: Concello das Pontes.

Hora da actividade: 9:00 horas.

Lugar da actividade: pendente de confirmar.

Poboación á que vai dirixida: maiores de idade.

Inscricións: [inscrición](#). Para calquera dúbida ou aclaración, podes poñerte en contacto a través do correo electrónico terradecogomelos@gmail.com ou por teléfono ao 604 047 337.



As Somozas

Martes 4

Alimentación saudable

Descrición: adquirir coñecementos sobre alimentación que se poidan implementar na vida diaria. Coñecer os beneficios dunha boa alimentación.

Organizado por: Escola Galega para Cidadáns.

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

Lugar da actividade: Salón de Plenos do Concello das Somozas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Inscripción](#)

Cabanas

Xoves 13

Obradoiro de mobilizacións seguras e prevención da dor articular

Descrición: obradoiro para aprender as técnicas de mobilización de cara ó coidado das persoas coidadoras.

Organizado por: Asociación EuroEume.

Hora da actividade: 17:00 horas.

Lugar da actividade: Local social Laraxe.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras ou do entorno.

Inscricións:

terapiaocupacional@euroeume.org ou tlf. 981 440 668 (extensión 3)

Cariño

Domingo 23

6ª etapa . Cariño- Cedeira

Descrición: etapa dentro do "Camiño Gastronómico do Mar", de 14 km e desnivel de 420 metros, con degustación de produtos do mar o finalizar a etapa.

Organizado por: Asociación Amigos do mar Peregrinación a Santiago de Compostela e a organización de produtos pesqueiros do Porto de Burela.

Hora da actividade: ás 09:15 horas, recomendado estar 10 minutos antes.

Lugar da actividade: saída do Hotel Pedramea en Cariño ata Santo André de Teixido.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Inscripción 6ª etapa](#)



Fene

Venres 21

Alimentación saudable

Descrición: adquirir coñecementos sobre alimentación que se poidan implementar na vida diaria. Coñecer os beneficios dunha boa alimentación.

Organizado por: Escola Galega para Cidadáns.

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

Lugar da actividade: Centro Socio-Comunitario de Fene, Rúa do Casteo, n 3.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Inscripción](#)

Mañón

Venres 7

Muller e saúde

Descrición: mellorar a información e comprensión dos cambios evolutivos na muller. Previr enfermidades propias do colectivo feminino. Promover a saúde física, emocional e social das mulleres. Fomentar os hábitos de vida saudables.

Organizado por: Escola Galega para Cidadáns.

Hora da actividade: das 16:30 ás 20:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario de Mañón, estrada de Viveiro 3, Porto do Barqueiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición](#)

Mañón

Domingo 16

5ª Etapa Mañón- Ortigueira

Descrición: etapa dentro do "Camiño Gastronómico do Mar", de 17 km e desnivel de 200 m, con degustación de produtos do mar ao finalizar a etapa.

Organizado por: Asociación Amigos do Mar Peregrinación a Santiago de Compostela e a Organización de produtos pesqueiros do Porto de Burela.

Hora da actividade: ás 09:15 horas, recomendado estar 10 minutos antes.

Lugar da actividade: saída da Capela de San Pedro en Mañón, ata a Feira de San Claudio en Ortigueira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Inscripción 6ª etapa](#)



Monfero

Todos os luns de novembro e o 1 de Decembro

Empoderamento dixital para persoas maiores

Descrición: taller para coñecer e mellorar o manexo das novas tecnoloxías.

Organizado por: Asociación EuroEume.

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

Lugar da actividade: Asociación de veciños/as O Cruceiro do Xestal (Monfero).

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 55 anos.

Inscricións:

terapiaocupacional@euroeume.org ou tlf. 981 440 668 (extensión 3)

Martes 11

Obradoiro de mobilizacións seguras e prevención da dor articular

Descrición: obradoiro para aprender as técnicas de mobilización de cara ao coidado das persoas coidadoras.

Organizado por: Asociación EuroEume.

Hora da actividade: 16:30 horas.

Lugar da actividade: Asociación de veciños/as Taboada, Monfero.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras ou do entorno.

Inscricións:

terapiaocupacional@euroeume.org ou tlf. 981 440 668 (extensión 3)

Narón

Mércores 19

Obradoiro de construción de pandeiros e cantareiras de Semente de Trasancos

Descrición: obradoiro no que se aprende a fabricar pandeiros con material de refugallo e no que converterse en auténticas cantareiras da man da Semente de Trasancos.

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

Hora da actividade: ás 17:00 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: nenos e nenas a partir de 3 anos e as súas familias.

Inscricións: precisa inscrición previa a través de a.pita@naron.gal ou 981 337 700 (ext1516).

Neda

Luns 10

Seguridade no fogar

Descrición: mellorar a información e comprensión da enfermidade por parte dos pacientes, familiares, e cidadáns en xeral. Proporcionar a coidadoras/es, familiares e pacientes as habilidades e coñecementos necesarios para mellorar a calidade de vida no ámbito familiar.

Organizado por: Escola Galega de saúde para cidadáns.

Hora da actividade: 16:30 a 20:30 h.

Lugar da actividade: Casa da Cultura do Concello de Neda, Avda. Algeciras 61, Neda.

Poboación á que vai dirixida: pacientes, familiares e a cidadanía en xeral.

Inscripcións: No [enlace](#)

Ortigueira

Luns 10

Obradoiro de Musicoterapia

Descrición: previr e axudar a incrementar/restablecer a saúde física e mental a través da aplicación científica da arte da música.

Organizado por: Escola Galega de saúde para cidadáns.

Hora da actividade: 16:30 a 20:30 h.

Lugar da actividade: Centro de Participación Social San Roque. C/ Príncipe,59 -Ortigueira.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta, coidadores e cidadáns en xeral.

Inscripcións: No [enlace](#)

Pontedeume

Venres 28

Obradoiro de mobilizacións seguras e prevención da dor articular

Descrición: obradoiro para aprender as técnicas de mobilización de cara ao coidado das persoas coidadoras.

Organizado por: Asociación EuroEume.

Hora da actividade: 18:00 horas.

Lugar da actividade: Asociación de veciños/as Breamo. Campolongo.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras ou do entorno.

Inscripcións:

terapiaocupacional@euroeume.org ou tlf. 981 440 668 (extensión 3)

Valdoviño

Domingo 30

7ª etapa. Valdoviño- Narón - Neda

Descrición: etapa dentro do “Camiño Gastronómico do Mar”, de 14,5 km e desnivel de 300 m, con degustación de produtos do mar ao finalizar a etapa.

Organizado por: Asociación Amigos do mar Peregrinación a Santiago de Compostela e a Organización de produtos pesqueiros do Porto de Burela.

Hora da actividade: ás 8:50 horas.

Lugar da actividade: saída bar Suízo ,Valdoviño; chegada Albergue Municipal Neda.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición 7ª etapa](#)

