

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

mércores 02 de outubro

Contra o cancro unha vida saudable

Descrición: charla de balde impartida por Iria Villar, técnico de prevención da Asociación Española Contra o Cancro

Hora da actividade: 11:00 horas

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

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscripcións: no teléfono 881 960 411 ou no Centro Sociocomunitario de Mera

sábado 05 de outubro

Descubre Vimianzo

Descrición: andaina organizada polo Concello de Vimianzo, de 9 Km, circular, e que percorre distintos puntos naturais e culturais do concello

Hora da actividade: saída ás 9:30 horas na Igrexa de Berdoias

Lugar da actividade: ruta que transcorre entre os lugares de Berdoias e Boallo

Poboación á que vai dirixida: toda a poboación

Inscripcións: [Recunchos 2024. Actividades puntuais](#) (vimianzo.gal). As inscricións pecharanse o xoves 03 de outubro

Cee, Corcubiión, Dumbría en marcha contra o cancro

Descrición: andaina solidaria de 5 km que percorrerá os Concellos de Cee e Corcubiión Está organizada pola Asociación Española Contra o Cancro en Cee

Hora da actividade: 10:30 horas

Lugar da actividade: saída na Praza da Muller, Cee

Poboación á que vai dirixida: toda a poboación

Inscripcións: ata o día 4 de outubro ás 23:30 horas, na seguinte ligazón: [Cee En marcha Contra o Cancro 2024 | 2024 | Cee Coruña \(A\) \(contraelcancer.es\)](#)

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

sábado 05 de outubro

Betanzos Monumental

Descrición: visita guiada por Betanzos centrada nos seus monumentos

Hora da actividade: 11:00 horas

Lugar da actividade: saída na Oficina de Turismo de Betanzos (Praza de Galicia, 1, Betanzos)

Poboación á que vai dirixida: toda a poboación

Inscripcións: na Oficina de Turismo, a través do correo electrónico: turismo@betanzos.gal, ou nos teléfonos de contacto 981776666//638543169

Por Un Millón de Pasos

Descrición: a andaina solidaria de dificultade baixa e cun percorrido de 4 km, que percorrerá as localidades de Cabana e Ponteceso. Está organizada pola Asociación Integro coa colaboración dos concellos mencionados

Hora da actividade: 16:30 horas

Lugar da actividade: saída na Praza do Pendón, Cabana de Bergantiños

Poboación á que vai dirixida: toda a poboación

Inscripcións: nos teléfonos 981734985 / 650961649 ou na ligazón <https://docs.google.com/.../1FAIpQLScfG91e81x.../viewform....>

domingo 06 de outubro

XX Marcha Costa da Morte 2024

Descrición: marcha BTT organizada polo Clube Ciclista Monteneme e que transitará polos montes de Carballo, Malpica de Bergantiños e Coristanco

Hora da actividade: de 09:30 a 15:30 horas

Lugar da actividade: saída e chegada no Forum de Carballo (Praza dos Bombeiros Voluntarios, s/n, 15100 Carballo, A Coruña)

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 16 anos

Inscripcións: [Magmasports](https://magmasports.com). O prazo de inscricións remata o mércores 02 de outubro ás 23:59 horas

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

domingo 06 de outubro

Ruta Monte Pindo

Descrición: ruta de subida ao Monte Pindo organizada polo Concello de Dumbría e guiada polo veciño e coñecedor da zona, Pepe do Fieiro, que achegará aos participantes o seu coñecemento desta montaña

Hora da actividade: 09:30 horas

Lugar da actividade: saída no lugar de Fieiro, Dumbría

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral. Os menores aconsellable a partires dos 7 anos e acompañados dunha persoa adulta

Inscricións: [Formularios de Google: inicio de sesión](#)

luns 07 de outubro

Escola de alimentación saudable para adultos

Descrición: obradoiro sobre alimentación saudable impartida pola dietista-nutricionista do Centro de Saúde Os Rosales

Hora da actividade: de 12:30 a 13:30 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Os Rosales

Poboación á que vai dirixida: doentes do Centro de Saúde

Inscricións: non se precisa

mércores 09 de outubro

Curso de musicoterapia

Descrición: obradoiro de musicoterapia impartido por Damián Cairo Touriño, Mestre de Música do Conservatorio profesional de A Coruña

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

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

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta, persoas coidadoras e cidadáns en xeral

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

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

domingo 13 de outubro

XI Carreira da Auga

Descrición: carreira organizada polo Concello de Sada e o Clube Atletismo Sada. Forma parte do X Circuito de Carreiras populares da Deputación Provincial Da Coruña

Hora da actividade: 10:00 horas

Lugar da actividade: saída no Paseo Marítimo xunto a Casa da Cultura Pintor Llorents, Sada

Poboación á que vai dirixida: toda a poboación

Inscricións: na páxina web www.ccnorte.com, ata o día 09 de outubro

IX Carreira Pedestre Concello de Fisterra

Descrición: carreira do "IX Circuito Correndo pola Costa da Morte 2024" no concello de Fisterra con diferentes distancias e categorías

Hora da actividade: 10:15 horas

Lugar da actividade: saída diante da Lonxa, Fisterra

Poboación á que vai dirixida: poboación a partir de 3 anos

Inscricións: www.correndopolacostadamorte.com

Programa deportivo sendeirismo 2024

Descrición: ruta pola Costa Ártabra que forma parte do "Programa de Sendeirismo" organizado polo Departamento de Deportes do Concello de Arteixo. Esta ruta ten percorre unha distancia de 28 Km dende o Faro de Punta Frouxeira á Praia da Madalena e a dificultade é baixa.

Hora da actividade: 08:00 horas

Lugar da actividade: saída na Oficina de Turismo de Arteixo (Av. Fisterra, s/n, Arteixo)

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de idade ou no seu defecto, maiores de 10 anos con autorización do pai, nai ou titores legais e acompañado.

Inscricións: ata o 08 de outubro na seguinte ligazón: [FOLLA-INSCRICION.pdf \(arteixo.org\)](http://FOLLA-INSCRICION.pdf(arteixo.org))

luns 14 de outubro

Escola de alimentación saudable para adultos

Descrición: obradoiro sobre alimentación saudable impartida pola dietista-nutricionista do Centro de Saúde Os Rosales

Hora da actividade: de 12:30 a 13:30 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Os Rosales

Poboación á que vai dirixida: doentes do Centro de Saúde

Inscricións: non se precisa

mércores 16 de outubro

Actividade física, saúde, estratexia e hábitos

Descrición: charla enmarcada no "Octubre Saudable en la Universidad Senior", a cal participa dentro das dinámicas da UDC Saudable 2024

Hora da actividade: de 17:00 a 18:00 horas

Lugar da actividade: Edificio Normal. Campus de Riazor, A Coruña

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta

Inscricións: ata completar aforo

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

mércores 16 de outubro

Chapuzando en familia

Descrición: actividade organizada dende o Servizo de Normalización Lingüística do Concello de Carballo có obxectivo de facilitar a socialización en galego dos máis pequenos e fomentar o exercicio físico no medio acuático

Hora da actividade: tres horarios: 18:00, 18:30 e 19:00 horas

Lugar da actividade: Complexo deportivo Vila de Noia, Carballo

Poboación á que vai dirixida: poboación de 1 a 4 anos

Inscripcións: semana do 07 de outubro no correo snl@carballo.gal

sábado 19 de outubro

Carreira ENKI

Descrición: carreira de obstáculos lúdica, non competitiva, que a través do xogo promove a inclusión e visibilización de colectivos e personas con diversidade funcional, organizada por Fundación ENKI

Hora da actividade: 16:00 horas

Lugar da actividade: zona Explanada do Parrote, A Coruña

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscripcións: [ENKI \(enkiproyecto.com\)](http://enkiproyecto.com)

domingo 20 de outubro

X Edición A Xente dos Barrios- Corre no Vento-rillo

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

Hora da actividade: 10:00 horas

Lugar da actividade: Rúa Alcalde Jaime Hervada con C/ Alcalde Salorio Suárez, A Coruña

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscripcións: [Detalle del Evento](#) | [Circuito Coruña Corre \(corunacorre.com\)](#)

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

martes 22 de outubro

Nutrición e vitamina D: Claves para unha alimentación saudable

Descrición: charla enmarcada no "Octubre Saudable en la Universidad Senior", a cal participa dentro das dinámicas da UDC Saudable 2024

Hora da actividade: de 10:30 a 11:30 horas

Lugar da actividade: Edificio Normal. Campus de Riazor, A Coruña

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta

Inscripcións: ata completar aforo

mércores 23 de outubro

Alimentación saudable para adultos maiores

Descrición: charla enmarcada no "Octubre Saudable en la Universidad Senior", a cal participa dentro das dinámicas da UDC Saudable 2024

Hora da actividade: de 09:30 a 10:30 horas

Lugar da actividade: Edificio Normal. Campus de Riazor, A Coruña

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta

Inscripcións: ata completar aforo

sábado 26 de outubro

Descubre Vimianzo

Descrición: andaina organizada polo Concello de Vimianzo, de 15 Km, lineal, e que percorre distintos puntos naturais e culturais do concello

Hora da actividade: saída ás 09:30 na igrexa de Berdoias

Lugar da actividade: ruta que transcorre entre os lugares de O Orbellido e Berdoias

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscripcións: Recunchos 2024. [Actividades puntuais \(vimianzo.gal\)](https://actividades.puntuais.vimianzo.gal). As inscricións pecharanse o xoves 24 de outubro.

Betanzos Modernista: o legado de Rafael González Villar

Descrición: visita guiada por Betanzos centrada nos aspectos modernistas da vila

Hora da actividade: 11:00 horas

Lugar da actividade: Oficina de Turismo de Betanzos (Praza de Galicia, 1, Betanzos)

Poboación á que vai dirixida: toda a poboación

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 27 de outubro

Programa deportivo sendeirismo 2024

Descrición: ruta pola Costa Ártabra que forma parte do "Programa de Sendeirismo" organizado polo Departamento de Deportes do Concello de Arteixo. Esta ruta percorre unha distancia de 19 Km dende San Andrés de Teixido ao Cabo Ortegal. A dificultade é baixa.

Hora da actividade: 08:00 horas

Lugar da actividade: saída na Oficina de Turismo de Arteixo (Av. Fisterra, s/n, Arteixo)

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de idade ou no seu defecto, maiores de 10 anos con autorización do pai, nai ou titores legais e acompañado.

Inscricións: ata o día martes 22 de outubro na seguinte ligazón: [FOLLA-INSCRICION.pdf \(ar-teixo.org\)](https://folla-inscripcion.pdf(ar-teixo.org))

luns 28 de outubro

O estrés na sociedade actual: Estratexias para manexalo

Descrición: charla enmarcada no "Octubre Saudable en la Universidad Senior", a cal participa dentro das dinámicas da UDC Saudable 2024

Hora da actividade: de 10:30 a 11:30 horas

Lugar da actividade: Edificio Normal. Campus de Riazor, A Coruña

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta

Inscricións: ata completar aforo