

Área Sanitaria de Ferrol

luns 07 de outubro

Grupo online "chemobrain". Estimulación cognitiva

Descrición: intervención grupal online que ten como obxectivo facilitar a comprensión sobre o fenómeno "Chemobrain" e coñecer diferentes técnicas de estimulación cognitiva. O obradoiro consta de 8 sesións, todos os luns. Para participar no grupo é necesario realizar unha entrevista previa de triaxe.

Hora da actividade: de 16:30 ás 18:00 horas.

Lugar da actividade: online.

Poboación á que vai dirixida: prioritario doentes oncolóxicos.

Inscripcións: <https://www.contraelcancer.es/es/talleres/grupo-online-chemobrain-estimulacion-cognitiva>

martes 08 de outubro

Grupo online Mindfulness

Descrición: grupo terapéutico, para persoas con cancro en calquera fase da enfermidade, que ten como obxectivo reducir o malestar emocional utilizando o mindfulness. A actividade consta de 8 sesións, todos os martes.. Realizarase unha valoración previa para acceder ao grupo.

Hora da actividade: de 16:30 ás 18:00 horas.

Lugar da actividade: online

Poboación á que vai dirixida: doentes oncolóxicos.

Inscripcións: <https://www.contraelcancer.es/es/talleres/grupo-online-mindfulness-1>. As inscricións péchanse unha semana antes do inicio do grupo.

martes 15 de outubro

Alimentación y Vitamina D

Descrición: Charla dentro de "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 de Apoio ao estudo. Campus de Esteiro. Ferrol.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscripcións: ata completar aforo.

Área Sanitaria de Ferrol

martes 15 do outubro ao 17 de decembro

Mellora as túas tácticas e estratexias no xadrez

Descrición: curso onde compartir e aprender diferentes estratexias dentro do xadrez, con comentarios sobre as partidas e de partidas emblemáticas de grandes xadrecistas da historia. Tamén se ensina a empregar ferramentas online para xogar partidas e organizar quedadas.

Hora da actividade: de 11.30 a 12.30 horas

Lugar da actividade: online

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos

Inscricións: No teléfono 698122915 ou no correo electrónico envejecimientoactivo@afundacion.org

mércores 16 de outubro

Bases dunha alimentación saudable. Método do Prato Saudable

Descrición: charla onde se comentará os piares da alimentación de maneira saudable así como ferramentas como o método do Prato Saudable.

Hora da actividade: 12:00 horas.

Lugar da actividade: Centro ASPANEPs. Fene.

Poboación á que vai dirixida: usuarios ASPA-NEPS e poboación en xeral.

Inscricións: ata completar aforo.

mércores do 16 de outubro ao 18 de decembro

Todo o que podes facer co teu móbil ou tableta de Android

Descrición: formación do emprego dos dispositivos e a configuración de aplicacións imprescindibles así como o emprego de intelixencia artificial.

Hora da actividade: de 10:00 a 11:00 horas

Lugar da actividade: online

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos.

Inscricións: no teléfono 698122915 ou no correo electrónico envejecimientoactivo@afundacion.org

Área Sanitaria de Ferrol

venres 18 de outubro

Violencia Obstétrica, como dana as lactacións e como plantarlle cara

Descrición: a lactación materna pode estar exposta a desafíos significativos, e a Violencia Obstétrica (VO) é un deles. É de suma importancia coñecerla como e quen a pode exercer, as súas consecuencias, como abordalas e sobre todo como poder evitalas. Máis información nas RRSS BBTTA @bbttanaron. Pódese acudir coas crianzas.

Hora da actividade: de 17:00 a 19:00 horas.

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

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

Inscricións: gratuíta a través do correo bbttarr-ss@gmail.com. Abertas a partir do 27 de setembro.

venres do 18 de outubro ao 20 de decembro

Aproveita o teu ordenador

Descrición: formación do emprego do PC cos sistemas Windows 10 e 11 para o día a día.

Hora da actividade: de 10:00 a 11:00 horas

Lugar da actividade: online

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos.

Inscricións: no teléfono 698122915 ou no correo electrónico envejecimientoactivo@afundacion.org

sábado 19 de outubro

Obradoiro de rebozo no embarazo e no posparto

Descrición: o Rebozo é un chal tradicional mesoamericano é empregado en México desde o embarazo ata o posparto. Comeza a usarse no útero para cubrir a nai así como técnicas de masaxe chamadas manteadas. Neste obradoiro se expondrá os beneficios do Rebozo durante a xestación e o posparto, continuando a tradición da partería mexicana. Mais información nas RRSS BBTTA @bbttanaron. Pódese acudir coas crianzas.

Hora da actividade: de 17:00 a 19:00 horas

Lugar da actividade: concretarase nas RRSS de BBTTA @bbttanaron

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

Inscricións: gratuita a través do correo bbttarr-ss@gmail.com, abertas a partir do 02 de outubro.

Área Sanitaria de Ferrol

domingo 20 de outubro

Ferrol en marcha contra o cancro

Descrición: carreira ou andaina de 5 km, onde tódolos beneficios se destinan a AECC, de cara o fomento de estilo de vida saudable e para concienciar á poboación da loita contra o cancro.

Hora da actividade: ás 10:00 horas saída dos máis pequenos e ás 11:00 horas saída da carreira e andaina.

Lugar da actividade: saída e chegada no Cantón de Molíns. Ferrol

Poboación á que vai dirixida: toda a poboación

Inscricións: <https://corunaenmarchacontrao-cancro.com/calendario-e-inscripciones>

martes 22 de outubro

Actividad Física: alimento para el corazón y el cerebro

Descrición: charla dentro de "Octubre Saludable en la Universidad Senior", a cal participa dentro das dinámicas da UDC Saudable 2024.

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

Lugar da actividade: Edificio de Apoio ao estudo. Campus de Esteiro. Ferrol

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: ata completar aforo

sábado 26 de outubro

II Trail Concello de Mañón

Descrición: décimo circuito de carreiras da Deputación da Coruña no Barqueiro. A proba estará aberta a todos/as os/as atletas, federados/as ou non. Con diferentes categorías e percorridos. Hora da actividade: ás 10 horas. Mirar horarios específicos en función da categoría.

Lugar da actividade: saída e chegada dende a Praia de Esteiro. O Barqueiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral atleta.

Inscricións: do 06 ao 20 de Outubro. [Inscripcións individuais ou grupais.](#)