



A Coruña

Martes 7

Música na pel

Descrición: obradoiro para as familias con bebés no que se explorará a importancia da lingua, da música e de captar estímulos, por medio da aprendizaxe de masaxes, cancións e xogos cos que establecer vínculos.

Organizado por: Normalización Lingüística do Concello da Coruña.

Hora: 17:00 e 18:30 horas.

Lugar: Centro Sociocultural Ágora, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: crianzas de 2 meses ata 1 ano, acompañadas dunha persoa adulta.

Inscripcións: dende o 3 ata o 7 de outubro na seguinte ligazón:

[Música na pel](#)

Tódolos mércores

ComunitArte

Descrición: experiencia teatral aberta a persoas con e sen discapacidade que busca á inclusión social.

Organizado por: Deputación da Coruña.

Hora: de 16:00 a 19:00 horas.

Lugar: Centro Cívico San Diego, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no seguinte enderezo electrónico:
victoriateijeiro@gmail.com

Martes 14

Obradoiro de imprenta creativa

Descrición: obradoiro para crianzas no que poderán realizar (e mesmo levar para a súa casa) algunhas impresións na nosa lingua propia e coñecer de preto como era o traballo dos antigos impresores e editores.

Organizado por: Normalización Lingüística do Concello da Coruña.

Hora: 17:00, 17:40 e 18:20 horas.

Lugar: Centro Sociocultural Ágora, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: dende o 10 ata o 14 de outubro na seguinte ligazón:

[Obradoiro imprenta creativa](#)



A Coruña

Martes 14 e 28

En Marcha. Rutas Saudables 2025-2026 na Coruña

Descrición: paseos saudables por distintas zonas da cidade cunha duración estimada dunha hora.

Organizado por: Asociación Española contra o Cancro, AECC.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: a primeira saída será dende a sede da Coruña, o resto de rutas serán dende distintos puntos que se confirmarán cada semana.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na Sede da Asociación Española Contra o Cancro na Coruña ou no teléfono [900 10 00 36](tel:900100036).

Martes 14 e 28

Sesións de acompañamento ANEDIA

Descrición: sesións de acompañamento e apoio para familiares e doentes de diabetes tipo 1.

Organizado por: Asociación de Nenas, Nenos e Xente Nova con Diabetes, ANEDIA.

Hora: de 10 a 12 horas.

Lugar: Centro Cívico Os Artesáns, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: familiares e doentes diabetes tipo 1.

Inscripcións: non se precisan.

Sábado 18

Carreira Enki

Descrición: proba lúdica, non competitiva, apta para tódalas idades e condicións que, a través dunha divertida carreira de obstáculos adaptados, promove a inclusión e a visualización de persoas con diversidade funcional, así como o respecto e a educación na diversidade.

Organizado por: Fundación ENKI.

Hora: 16:00 horas.

Lugar: zona da Explanada do Parrote, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o venres 17 de outubro ás 21:00 horas na seguinte ligazón:

[Carreira Enki](#)



A Coruña

Sábado 18

Exercicio físico en persoas con enfermidade renal

Descrición: charla para aprender o beneficio do exercicio físico nas persoas con enfermidade renal e coñecer os principais exercicios de mantemento. Impartida por Antía Vidal Salgado, educadora de actividade física e deporte.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Centro GRUMICO, Rúa Rafael Alberti, 10, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na seguinte ligazón:

[Actividades Formativas](#)

A Laracha

Tódolos xoves

Actividades Aloumiños

Descrición: actividades grupais para mellorar a saúde e compartir tempo e espazo con outras persoas.

Organizado por: Aloumiños e Concello de Laracha.

Hora: de 10:00 a 12:00 horas.

Lugar: Centro Sociocultural de Vilaño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono [698 17 84 41](tel:698178441) (Javier).

Arteixo

Tódolos martes

ComunitArte

Descrición: experiencia teatral aberta a persoas con e sen discapacidade que busca a inclusión social.

Organizado por: Deputación da Coruña.

Hora: de 16:00 a 19:00 horas.

Lugar: CCC de Arteixo "Manuel Murguía", Arteixo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no seguinte enderezo electrónico:
victoriateijeiro@gmail.com



Bergondo

Sábado 11

V Urban Trail Polígono Bergondo

Descrición: proba deportiva e solidaria que transcurrirá no Polígono de Bergondo cunha distancia de 6 km.

Organizado por: Comunidade de Propietarios do Polígono de Bergondo e o Concello de Bergondo.

Hora: 17:30 horas.

Lugar: a saída e chegada terán lugar na rúa Pq. Rois, á altura da parcela F11.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o xoves 9 de outubro ás 23:59 horas na páxina web:
www.carreirasgalegas.com.

Sábado 11

Cantaxoga

Descrición: espectáculo de teatro e música en galego a cargo de Migallás Teatro para os máis pequenos.

Organizado por: Concello de Bergondo.

Hora: 18:00 horas.

Lugar: Edificio Cultural A Senra, Bergondo.

Poboación á que vai dirixida: poboación infantil.

Inscricións: non se precisan.

Betanzos

Tódolos domingos

Roteiros de sendeirismo

Descrición: segunda parte dos roteiros de sendeirismo do camiño de Santiago. Cada domingo farase unha etapa do camiño cunha duración aproximada de 6 horas.

Organizado por: Concello de Betanzos.

Hora: 08:00 horas.

Lugar: saída e chegada de autobuses tras a etapa na parada do Cantón Caludino Pita.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral con preferencia para os empadroados en Betanzos.

Inscricións: inscricións e máis información na seguinte ligazón:

[Roteiros sendeirismo](#)



Camariñas

Sábado 4

Visita guiada Faro Vilán

Descrición: actividade enmarcada nas Xornadas Europeas do Patrimonio da Deputación da Coruña, neste caso consiste nunha visita guiada para coñecer o Faro Vilán.

Organizado por: Deputación da Coruña.

Hora: ás 11:00 e ás 13:00 horas.

Lugar: faro Vilán, Camariñas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na seguinte ligazón:

[Visita Faro Vilán](#)

Sábado 18

Danza Rosa

Descrición: actividade con fins solidarios, a favor da AECC, formada por unha andaina e unha danza de arcos tinguido as rúas de rosa en sinal de apoio ás persoas loitadoras contra o cancro.

Organizado por: Concello de Camariñas e AECC.

Hora: 16:30 horas.

Lugar: praza do Concello de Camariñas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no seguintes teléfonos: [687 72 04 70](tel:687720470) (Diana) ou [653 18 80 09](tel:653188009) (Eva).

Cambre

Mércores 8

Cabicivai

Descrición: actividade de contacontos a cargo de Pablísimo.

Organizado por: Concello de Cambre.

Hora: 17:30 horas.

Lugar: Biblioteca Central María Pita, Cambre.

Poboación á que vai dirixida: nenos e nenas de 3 a 10 anos.

Inscripcións: non se precisan.



Cambre

Venres 10

Da árbore ao libro

Descrición: obradoiro de divulgación literaria a cargo de Cuarto de inverno.

Organizado por: Concello de Cambre.

Hora: 17:30 horas.

Lugar: Biblioteca Municipal Xavier P. Docampo, A Barcala, Cambre.

Poboación á que vai dirixida: nenos e nenas a partires de 7 anos.

Inscripcións: non se precisan.

Venres 24

Operación Negra Sombra

Descrición: obradoiro creativo a cargo de Antonio M. Fraga.

Organizado por: Concello de Cambre.

Hora: 17:30 horas.

Lugar: Biblioteca Municipal Xavier P. Docampo, A Barcala, Cambre.

Poboación á que vai dirixida: nenos e nenas a partires de 7 anos.

Inscripcións: non se precisan.

Martes 28

Arrolar

Descrición: sesión de arrolos, cantigas de berce e nanas empregando movementos acompañados, percusión corporal e instrumentos musicais impartida por Fundación Legar.

Organizado por: Concello de Cambre.

Hora: 18:30 horas.

Lugar: Biblioteca Municipal Os Templarios, O Temple, Cambre.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisan.



Carballo

Venres 3, 10, 17 e 24

Obradoiro de pintura

Descrición: obradoiro de pintura impartido por Isa Bermúdez.

Organizado por: Dirección Xeral de Xuventude da Xunta de Galicia.

Hora: de 17:15 a 19:15 horas.

Lugar: Espazo Xove de Carballo.

Poboación á que vai dirixida: poboación de 12 a 30 anos.

Inscripcións: no teléfono [672 01 71 71](tel:672017171) ou no enderezo electrónico:

espazoxovecarballo.xuventude@xunta.gal

Domingo 5

As andainas de Remoceira: Oza

Descrición: ruta guiada circular de 2 a 3 horas de duración e dificultade baixa, deseñada para fomentar o exercicio físico ao aire libre e dar a coñecer a riqueza cultural das parroquias do concello.

Organizado por: Concello de Carballo.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: saída na Igrexa Parroquial de Oza, Carballo.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 60 anos.

Inscripcións: na seguinte ligazón:

[As Andainas de Remoceira: Oza](#)

Carral

Tódolos domingos

Domingos de baile

Descrición: actividade cultural e social para disfrutar da música e o baile.

Organizado por: Concello de Carral.

Hora: de 17:30 a 20:30 horas.

Lugar: Local xente nova de Tabeaio, Carral.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisan.

Cee

Sábado 4

Visita guiada á Baleeira de Caneliñas

Descrición: actividade enmarcada nas Xornadas Europeas do Patrimonio da Deputación da Coruña, neste caso consiste nunha visita guiada para coñecer a Factoría Baleeira de Caneliñas.

Organizado por: Deputación da Coruña.

Hora: ás 12:00 e ás 18:00 horas.

Lugar: Factoría Baleeira de Caneliñas, Cee.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na seguinte ligazón:

[Visita Baleeira de Caneliñas](#)

Cerceda

Sábado 4 e 18

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.

Tódolos mércores

Actividades Aloumiños

Descrición: actividades de lecer e saúde como andainas e exercicio físico, entre outras cousas, para compartir tempo e espazo con outras persoas.

Organizado por: Aloumiños e Concello de Cerceda.

Hora: de 09:00 a 10:30 horas / de 11:00 a 12:30 horas.

Lugar: Museo do Moucho / Local Social de Xesteda.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non se precisan.



Culleredo

Venres 3 e 17

Baileterapia

Descrición: sesións de baile para as persoas maiores do concello.

Organizado por: Concello de Culleredo.

Hora: de 17:30 a 20:00 horas.

Lugar: Centro Social Virginia Blanco, Fonteculler, Culleredo.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscripcións: non se precisan.

Coristanco

Tódolos mércores

Actividades Aloumiños

Descrición: actividades grupais para mellorar a saúde e compartir tempo e espazo con outras persoas.

Organizado por: Aloumiños e Concello de Coristanco.

Hora: de 10:30 a 12:30 horas.

Lugar: Biblioteca municipal de Coristanco.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no teléfono [698 17 84 41](tel:698178441) (Javier).

Fisterra

Domingo 12

X Carreira Pedestre do Concello de Fisterra

Descrición: carreira pertencente ao Circuito de Carreiras Populares "Correndo pola Costa da Morte" que promove a práctica de actividade física para acadar unha vida máis saudable.

Organizado por: Concello de Fisterra.

Hora: 10:15 horas.

Lugar: diante da Lonxa de Fisterra

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o martes 7 de outubro na seguinte ligazón:

[X Carreira Pedestre](#)



Irixoa

Sábado 11

Día da bici

Descrición: percorrido en bicicleta por distintas zonas do concello para desfrutar do entorno en compañía.

Organizado por: Concello de Irixoa.

Hora: 16:00 horas.

Lugar: saída dende diante da Casa do Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o xoves 2 de outubro de forma presencial na casa do Concello, por sede electrónica ou no teléfono [981 79 30 01](tel:981793001).

Laxe

Sábado 11

V charla e saída micolóxica en Laxe

Descrición: charla e saída guiada para recollida de setas, actividade impartida pola Asociación Pan de Raposo.

Organizado por: Concello de Laxe.

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

Lugar: saída dende a Casa do Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono [981 70 69 03](tel:981706903).

Malpica de Bergantiños

Sábado 4

Curso defensa persoal

Descrición: curso para a aprendizaxe das técnicas de defensa persoal impartido por Juan José Martínez.

Organizado por: Concello de Malpica de Bergantiños.

Hora: de 10:00 a 18:00 horas.

Lugar: Casa do Oleiro, Buño.

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscricións: no teléfono [981 72 02 80](tel:981720280) ou acudindo ao Departamento de Servizos Sociais.



Miño

Sábado 11

Obradoiro posparto e lactancias

Descrición: obradoiro formativo e de apoio sobre o momento do posparto e a lactancia.

Organizado por: Concello de Miño.

Hora: de 09:30 a 12:30 horas.

Lugar: aula de formación do Coworking Casa do Pescador, Miño.

Poboación á que vai dirixida: embarazadas, nais, pais e familias.

Inscripcións: nos teléfonos [981 78 44 05](tel:981784405) ou [981 78 26 59](tel:981782659).

Muxía

Xoves 2

Os experimentos de Frankie-Stein

Descrición: obradoiro interactivo para nenos e nenas de 6 a 12 anos.

Organizado por: Concello de Muxía.

Hora: 17:30 horas.

Lugar: Biblioteca de Muxía.

Poboación á que vai dirixida: crianzas de 6 a 12 anos.

Inscripcións: non se precisan.

Do luns 20 ao xoves 23

Iniciación ao mundo dixital

Descrición: curso presencial para introducir no mundo das novas tecnoloxías as persoas maiores do concello.

Organizado por: Concello de Muxía.

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

Lugar: aulario do Edificio de Usos Múltiples do Concello de Muxía

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 60 anos.

Inscripcións: no teléfono do Concello [981 74 20 01](tel:981742001).



Oleiros

Luns 27

Manexo da dor crónica

Descrición: charla dirixida a mellorar a información e comprensión da dor crónica e proporcionar habilidades e coñecementos neste sentido, impartida por Ana Isabel Calvo Perez, enfermeira da D.X. de Asistencia Sanitaria do SERGAS.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Centro Sociocomunitario de Mera, Oleiros.

Poboación á que vai dirixida: na seguinte ligazón:

[Manexo da dor crónica](#)

Sada

Tódolos xoves

ComunitArte

Descrición: experiencia teatral aberta a persoas con e sen discapacidade que busca á inclusión social.

Organizado por: Deputación da Coruña.

Hora: de 16:00 a 19:00 horas.

Lugar: aula da Omix, Sada.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no seguinte enderezo electrónico:
victoriatejreiro@gmail.com

Domingo 19

Visita e coñece Galicia: Marismas de Betanzos

Descrición: saída medioambiental para coñecer as Marismas de Betanzos e na cal se fará unha observación de aves, actividade guiada pola Sociedade Galega de Historia Natural.

Organizado por: Concello de Sada.

Hora: pendente de confirmación.

Lugar: pendente de confirmación.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscripcións: para máis información e inscricións (do luns 6 ao domingo 12 de outubro) consultar a páxina web:
www.sada.gal.



Vilasantar

Martes 7, 14, 21

Obradoiro de autoestima e coidado persoal

Descrición: obradoiro composto por tres sesións nas que se tratarán as seguintes temáticas.

- Martes 7: coidado da pel.
- Martes 14: sesión de automaquillaxe.
- Martes 21: rutina de coidados.

Organizado por: Concello de Vilasantar.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: local social de Présaras.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no teléfono [981 77 82 57](tel:981778257).

Domingo 5

Visita guiada ao batán de Mezonzo

Descrición: visita guiada a un dos poucos batáns conservados en Galicia, actividade enmarcada nas Xornadas Europeas do Patrimonio da Deputación da Coruña.

Organizado por: Deputación da Coruña.

Hora: ás 11:00 e ás 13:00 horas.

Lugar: Batán de Mezonzo, Vilasantar.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na seguinte ligazón: [Visita batán de Mezonzo](#)

Vimianzo

Sábado 4

Andaina os Penelos de Pasarela e Traba

Descrición: andaina de 8 km, circular, e que percorre distintos puntos naturais e culturais do concello.

Organizado por: Concello de Vimianzo.

Hora: de 09:30 a 14:00 horas.

Lugar: saída dende a praza do Concello de Vimianzo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o xoves 2 de outubro na páxina web: www.vimianzo.gal.



Vimianzo

Sábado 4

Obradoiro sobre astrofotografía

Descrición: obradoiro de astrofotografía básica nun dos miradoiros Starlight da Costa da Morte con impresionantes vistas sobre o val de Vimianzo, actividade enmarcada nas Xornadas Europeas do Patrimonio da Deputación da Coruña.

Organizado por: Deputación da Coruña.

Hora: 22:00 horas.

Lugar: Monte San Bartolo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na seguinte ligazón:

[Obradoiro astrofotografía](#)

Zas

Sábado 4

Visita guiada ao xacemento romano de Brandomil

Descrición: visita guiada ao xacemento e vía romana de Brandomil, actividade enmarcada nas Xornadas Europeas do Patrimonio da Deputación da Coruña.

Organizado por: Deputación da Coruña.

Hora: ás 17:00 e 19:00 horas.

Lugar: Xacemento romano de Brandomil, Zas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na seguinte ligazón:

[Visita xacemento Brandomil](#)