



As Pontes

Venres 17

O uso axeitado do medicamento

Descrición: charla para promover o uso axeitado dos medicamentos, concienciando a poboación sobre os beneficios e riscos asociados ó uso do medicamento.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar da actividade: Centro Sociosanitario das Pontes, avda. De Ferrol, 23.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Inscripción](#)

As Somozas

Mércores outubro e novembro

Proxecto Aloumiños

Descrición: iniciativa para favorecer as relacións sociais e veciñais

Organizado por: Concello das Somozas, SERGAS e Colexio de Educadoras Sociais de Galicia.

Hora: de 10:00 ás 12:00 horas.

Lugar: Casa do maior das Somozas.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 65 anos.

Inscricións: teléfono: [698 165 131](tel:698165131) (Sandra).

Ferrol

Venres outubro do 3 ao 24

Taller de lectura e escritura

Descrición: taller para o fomento da lectura e incentivar a escritura, estimular a creatividade, traballar en equipo, fortalecer a autoestima.

Organizado por: Biblioteca Municipal de Ferrol.

Hora da actividade: das 18:00 ás 19:00 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Municipal Ferrol.

Poboación á que vai dirixida: nenos de 7 a 10 anos.

Inscricións: na [web bibliotecaferrrol](#)



Ferrol

Martes 14

En marcha, rutas saudables 2025-2026

Descrición: camiñata de dificultade baixa, 5 km de percorrido, para favorecer o exercicio en persoas con vida sedentaria, de inicio dunha serie de andainas quincenais.

Organizado por: AECC Ferrol e Concello de Ferrol.

Hora da actividade: ás 11:00 horas.

Lugar da actividade: saída da sede da AECC en Ferrol, facendo unha ruta urbana pola cidade.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: Sede da AECC Ferrol, no teléfono 900 100 036 ou ferrol@contraelcancer.es

Mércores 22

Testamento vital: a túa vida as túas decisións

Descrición: charla para coñecer como poden quedar recollidas as nosas derradeiras vontades de acordo a lexislación actual.

Organizado por: AECC Ferrol.

Hora da actividade: ás 18:00 horas.

Lugar da actividade: Sede Afundación, Praza da Constitución s/n Ferrol.

Poboación á que vai dirixida: profesionais e poboación xeral.

Inscripcións: Sede da AECC Ferrol, no teléfono: 981 370 003 ou ferrol@contraelcancer.es

Domingo 26

8ª Marcha ciclista

Descrición: marcha ciclista onde os menores deben ir acompañados dun adulto, obrigatorio o uso de casco ríxido.

Organizado por: Concello de Ferrol, Club Ciclista Ferrol, Obradoiros 2 M.

Hora da actividade: ás 11:00 horas.

Lugar da actividade: saída e chegada ó CEIP Ponzos.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: o mesmo día 15 minutos antes do comezo da marcha.



Ferrol

Xoves 30

Manexo útil dos dispositivos móbiles en enfermidade renal crónica

Descrición: fomentar o uso das novas tecnoloxías como ferramenta para a mellora do coidado da saúde e para a independencia e autonomía.

Organizado por: Escola Galega para Cidadáns.

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

Lugar da actividade: Salón de actos Casa Solidaria en Ferrol, rúa Velázquez 44 6º.

Poboación á que vai dirixida: persoas con enfermidade renal crónica, familiares, coidadores e cidadanía en xeral.

Inscripcións: [Inscripción](#)

Mañón

Sábado 18

II Trail Concello de Mañón

Descrición: Carreira ou andaina de diferentes modalidades: trail 21 km, trail 15 km, andaina adultos 10km e andaina menores 10 km acompañados dun adulto).

Organizado por: Concello de Mañón.

Hora da actividade: ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: saída e meta, praia de Esteiro, O Barqueiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 12 de outubro ás 23:59h

[Inscripción Trail Mañón](#)

Venres 24

Coidar sen descoidarse

Descrición: obradoiro para a saúde e o benestar dentro do programa Outono Saudable, con servizo de canguraxe para nenos de 3 a 12 anos.

Organizado por: Concello de Mañón, Servizos Sociais e Igualdade.

Hora da actividade: das 11:00 ás 13:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario, Estrada de Viveiro nº 3, Porto do Barqueiro.

Poboación á que vai dirixida: familiares e coidadores de persoas dependentes e poboación xeral.

Inscripcións: no Concello, no teléfono

681 147 029 ou igualdade@manon.es,



Moeche

Xoves outubro e novembro

Proxecto Aloumiños

Descrición: iniciativa para favorecer as relacións sociais e veciñais.

Organizado por: Concello Moeche, SERGAS e o Colexio de Educadoras Sociais de Galicia.

Hora da actividade: das 10:00 ás 11:00 horas.

Lugar da actividade: Local Social do Pereiro.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 65 anos.

Inscripcións: a través do teléfono: [698 165 131](tel:698165131) (Sandra).

Xoves outubro e novembro

Proxecto Aloumiños

Descrición: iniciativa para favorecer as relacións sociais e veciñais.

Organizado por: Concello Moeche, Sergas e o Colexio de Educadoras Sociais de Galicia.

Hora da actividade: das 11:30 ás 12:30 horas

Lugar da actividade: Centro sociocultural de Lapatiencos.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 65 anos.

Inscripcións: a través do teléfono: [698 165 131](tel:698165131) (Sandra).

Narón

Mércores 15

Leo e a música de Trémola Teatro

Descrición: acción para desfrutar en familia, descubrindo a través dun paseo polo bosque diferentes amigos. Dentro do proxecto Apego.

Organizado por: Servizo de Normalización lingüística da Concellería de Política Lingüística do Concello de Narón.

Hora da actividade: 17:00 horas.

Lugar da actividade: Centro cívico social de San Xiao de Narón, Lugar da Igrexa s/n Narón.

Poboación á que vai dirixida: nenos e nenas de 6 meses a 4 anos e as súas familias.

Inscripcións: máximo 25 nenos , acompañados como mínimo dun adulto.

A través: a.pita@naron.gal



Narón

Sábado 18

O gaiteiro verde de Fundación Legar

Descrición: obradoiro de creación de instrumentos vencellados á música de raíz, aprender a tocalos e a interpretar cantigas populares.

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

Hora da actividade: das 11:00 ás 12:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Cívico do Couto.

Poboación á que vai dirixida: nenos e nenas de 6 a 12 anos e as súas familias.

Inscricións: máximo 25 nenos, acompañados como mínimo dun adulto. a.pita@naron.gal

Neda

Luns outubro e novembro

Proxecto Aloumiños

Descrición: iniciativa para favorecer as relacións sociais e veciñais.

Organizado por: Concello Neda, Sergas e o Colexio de Educadoras Sociais de Galicia.

Hora da actividade: das 10:00 ás 11:00 horas.

Lugar da actividade: Local Social de Viladonelle.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 65 anos.

Inscricións: a través do teléfono: [698 165 131](tel:698165131) (Sandra).

Luns outubro e novembro

Proxecto Aloumiños

Descrición: iniciativa para favorecer as relacións sociais e veciñais.

Organizado por: Concello Neda, Sergas e o Colexio de Educadoras Sociais de Galicia.

Hora da actividade: das 11:30 ás 12:30 horas.

Lugar da actividade: Casa das Palmeiras.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 65 anos.

Inscricións: a través do teléfono: [698 165 131](tel:698165131) (Sandra)



Ortigueira

Sábado 11

Ritmos de Ortigueira

Descrición: experiencia de escape-room ao aire libre, pensada para descubrir de forma divertida o patrimonio, historia e entorno, preciso teléfono con batería, conexión a internet e calzado cómodo.

Organizado por: Xogal.

Hora da actividade: 11:00 horas.

Lugar da actividade: inicio na Aula Cemit.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, os menores de 12 anos deberán ir acompañados dunha persoa adulta.

Inscricións: [Inscripción](#)

Venres 31

Mobilización e coidados das persoas dependentes

Descrición: : dotar de habilidades aos coidadores de maiores en mobilización, cambios posturais e hixiene postural. Crear un foro onde os coidadores e profesionais sanitarios poidan intercambiar experiencias, sobre coidados de saúde.

Organizado por: Escola Galega de Cidadáns.

Hora: das 17:00 ás 21:00 horas.

Lugar: Centro Social de Baleo-Ladrido, Ortigueira.

Poboación á que vai dirixida: pacientes, familiares e coidadores de persoas dependentes e cidadanía en xeral.

Inscricións: [Inscripción](#)

San Sadurniño

Venres 24

Control parental-tecnoloxía, infancia e mocidade: ferramentas para familias

Descrición: sesión formativa que pretende achegar ferramentas para un mellor entendemento e achegamento ao uso das TICs.

Organizado por: Cemit Galicia e Concello de San Sadurniño.

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

Lugar da actividade: aula Cemit San Sadurniño.

Poboación á que vai dirixida: maiores de idade.

Inscricións: [inscrición](#)



San Sadurniño

Martes outubro e novembro

Proxecto Aloumiños

Descrición: iniciativa para favorecer as relacións sociais e veciñais.

Organizado por: : Concello de San Sadurniño, o SERGAS e o Colexio de Educadoras Sociais de Galicia.

Hora da actividade: das 10:00 ás 11:00 horas.

Lugar da actividade: Local Social da Lama.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 65 anos.

Inscripcións: a través do teléfono: [698 165 131](tel:698165131) (Sandra)

Xoves outubro e novembro

Proxecto Aloumiños

Descrición: iniciativa para favorecer as relacións sociais e veciñais.

Organizado por: Concello de San Sadurniño, o Sergas e o Colexio de Educadoras Sociais de Galicia.

Hora da actividade: das 11:30 ás 12:30 horas.

Lugar da actividade: Local Social de Santa Mariña.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 65 anos.

Inscripcións: a través do teléfono: [698 165 131](tel:698165131) (Sandra).

Xoves outubro e novembro

Proxecto Aloumiños

Descrición: iniciativa para favorecer as relacións sociais e veciñais.

Organizado por: Concello de San Sadurniño, Sergas e o Colexio de Educadoras Sociais de Galicia.

Hora da actividade: das 16:00 ás 17:00 horas.

Lugar da actividade: Local Social de Naraío.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 65 anos.

Inscripcións: a través do teléfono: [698 165 131](tel:698165131) (Sandra).