

Área Sanitaria de Ferrol

Do Martes 03 ao Venres 20 de Setembro

Actividades Presenciais Afundación Abanca-Ferrol

Descrición: conxunto de actividades de teñen en conta diferentes compoñentes coma a estimulación cognitiva, actividade física, etc. Comeza o primeiro período de inscrición tanto para socios coma non socios orientados para persoas maiores de 60 anos para este curso 2024-2025. Adxúntase o portal onde acceder as actividades presenciais.

- https://www.afundacion.org/es/centros/centro_centro_de_mayores_afundacion_de_ferrol

Hora da actividade: en función das actividades existen diferentes grupos e horarios.

Lugar da actividade: praza da constitución s/n. Ferrol

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos.

Inscricións: do Martes 03 ao Venres 20 de setembro ás 13:00 horas

<https://docs.google.com/>

Do Martes 3 ao Venres 20 de Setembro

Actividades Presenciais Afundación Abanca-Pontedeume

Descrición: conxunto de actividades de teñen en conta diferentes compoñentes coma a estimulación cognitiva, actividade física e etc. Comeza o primeiro período de inscrición tanto para socios coma non socios orientados para persoas maiores de 60 anos para este curso 2024-2025. Achégase o portal onde acceder as actividades presenciais.

- https://www.afundacion.org/es/centros/centro_centro_de_mayores_afundacion_de_pontedeume

Hora da actividade: en función das actividades existen diferentes grupos e horarios.

Lugar da actividade: rúa Ferreiros, 20. Pontedeume

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos.

Inscricións: do Martes 03 ao Venres 20 de Setembro ás 13:00 horas

<https://docs.google.com/>

Sábado 07 de Setembro

Xeorruta do Granate

Descrición: ruta de dificultade alta e de 6 horas de duración, cunha distancia de 5 km que parte dende o Santuario de Santo André de Teixido ata a enseada das Cortes. Esta ruta xeolóxica permitirá descubrir unha das zonas máis descoñecidas do litoral de Cedeira. Recoméndase levar calzado con debuxo na sola e a poder ser que protexa os nocellos, así coma comida e bebida.

Hora da actividade: de 10:00 a 16:00 horas

Lugar da actividade: inicio aparcadoiro de Santo André de Teixido. Santo André de Teixido.

Poboación á que vai dirixida: toda a poboación

Inscricións: <https://xeoparquecabortegal.gal/xeorruta-do-granate/>

Área Sanitaria de Ferrol

Domingo 08 de Setembro

Xeorruta da Mina Piquito

Descrición: ruta de dificultade baixa e de 2 horas de duración, cunha distancia de 2 km. Esta ruta destaca por ser un dos espeleotemas máis rechamantes do noroeste peninsular. As condicións para poder realizala son: levar botas de auga e unha luz (frontal, linterna convencional ou mesmo led). Os EPIS, coma o casco, serán entregados polo Concello de Moeche.

Hora da actividade: dúas quendas. Unha ás 16:30 horas e outra ás 18:30 horas

Lugar da actividade: saída da Igrexa de Santa María de Labacengos. Moeche

Poboación á que vai dirixida: por cuestións de seguridade, é recomendable que os participantes sexan maiores de 11 anos.

Inscricións: <https://xeoparquecabortegal.gal/xeorruta-da-mina-piquito/>

Martes 10 de Setembro

Roteiro dos Tesouros

Descrición: dentro do ciclo de "Roteiros 2024, Descubre Cedeira". Ruta con guía de dificultade baixa. Para coñecer o Concello e a súa contorna. Recoméndase calzado de montaña, bastón, froita e chubasqueiro. Recoméndase estar 10 minutos antes da actividade no punto de encontro.

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

Lugar da actividade: oficina de Turismo de Cedeira. Cedeira

Poboación á que vai dirixida: poboación Xeral.

Inscricións: ata o Luns 09 de Setembro ás 22:00 horas, no teléfono móbil (Magdalena-Guía) 652533158, na Oficina de Turismo 981482187 ou no teléfono 652533158.

Xoves 12 de Setembro

Roteiro da pedra Chantada

Descrición: dentro do ciclo de "Roteiros 2024, Descubre Cedeira". Ruta con guía de dificultade baixa. Para coñecer o concello e a súa contorna. Recoméndase calzado de montaña, bastón, froita e chubasqueiro. Recoméndase estar 10 minutos antes da actividade no punto de encontro.

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

Lugar da actividade: saída da E.S A Trabe. Cedeira

Poboación á que vai dirixida: poboación Xeral.

Inscricións: ata o Mércores 11 de Setembro ás 22:00 horas, no teléfono móbil (Magdalena-Guía) 652533158, na Oficina de Turismo 981482187 ou no teléfono 652533158.

Área Sanitaria de Ferrol

Sábado 14 de Setembro

Xeorruta do Cromo

Descrición: Ruta de dificultade media e de 4 horas de duración, cunha distancia de 7 km. Esta ruta destaca polos cantís máis elevados da Europa continental, onde contemplar o litoral entre Santo André de Teixido e a Punta do Cadro. Recoméndase levar calzado cómodo.

Hora da actividade: De 10:00 a 16:00 horas

Lugar da actividade: Saída do Cruceiro de Teixidelo. Santo André de Teixido.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral
Inscricións: <https://xeoparquecabortegal.gal/xeorruta-do-cromo/>

Domingo 15 de Setembro

Trail Costa Ártabra

Descrición: carreira ou andaina pola montaña, organizada polo ADC Bombeiros de Narón de diferente dificultade e nas modalidades: trail longo, 27 km; trail curto, 14 km; andaina longa, 12 km; andaina curta, 8 km. Recoméndase roupa e calzado cómodo e axeitado a actividade.

Hora da actividade: 09:00 horas

Lugar da actividade: saída e chegada: Estrada de Valdoviño, 459-461. Narón.

Poboación á que vai dirixida: carreiras a partir de 16 anos e andainas para toda a poboación.
Inscricións: ata o Martes 10 de Setembro ás 23:59 horas <https://www.rockthesport.com/es/evento/iii-trail-costa-artabra/inscripcion/selecciona-tarifa>

Xeorruta de praias Negras

Descrición: ruta de dificultade alta e de 5 horas de duración, cunha distancia de 6 km onde atopar a única praia de area negra de orixe non volcánico do planeta aos pés dos cantís máis altos da Europa continental. Recoméndase levar calzado con debuxo na sola, así coma comida e bebida.

Hora da actividade: de 10:00 a 15:00 horas

Lugar da actividade: saída do Cruceiro de Teixidelo. Cedeira.

Poboación á que vai dirixida: poboación Xeral
Inscricións: <https://xeoparquecabortegal.gal/xeorruta-de-praias-negras/>

Área Sanitaria de Ferrol

Martes 24 de Setembro

Obradoiro de Primeiros Auxilios

Descrición: sesión sobre a atención inicial en situacións de urxencias mais frecuentes.

Hora da actividade: de 16:30 ás 20:30 horas

Lugar da actividade: salón de plenos do Concello de As Somozas. As Somozas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [actividades formativas \(sergas.es\)](https://www.sergas.es/actividades-formativas)

Xoves 26 de Setembro

A Familia, principal rede de apoio na Enfermidade Renal Crónica

Descrición: charla na que se abordan o concepto de familia con respecto ao papel co paciente renal, a sobrecarga e o síndrome de burnout nos familiares cuidadores, así como a autonomía individual á autonomía familiar ou comunitaria entre outros temas.

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

Lugar da actividade: salón de Actos da Casa Solidaria. Ferrol

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

Inscripcións: [actividades Formativas \(sergas.es\)](https://www.sergas.es/actividades-formativas)

Venres 27 de Setembro

Ruta BTT Nocturna

Descrición: dentro do programa "Sansa Sobre Rodas 2024" propónse a ruta nocturna de bicicleta mountain bike de baixa dificultade e de 21 km. Obrigatorio o uso de casco e luces tanto dianteiras como traseiras.

Hora da actividade: ás 21:00 horas

Lugar da actividade: CPI de San Sadurniño. San Sadurniño.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 8 anos.

Inscripcións: ata o Mércores 25 de setembro ás 14:00 horas a través da páxina www.sansadurnino.gal. Presentar a inscrición na Sede Electrónica do Concello ou enviala ao correo electrónico agustin.perez@sansadurnino.gal ou ao correo electrónico fernando.guinazu@sansadurnino.gal.

Área Sanitaria de Ferrol

Xoves 03 de Outubro

"El estrés, un problema de salud en el mundo actual: recursos psicológicos eficaces para su prevención"

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

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

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

Poboación á que vai dirixida: Poboación adulta.

Inscripcións: ata completar aforo.