



As Somozas

Martes 23

Obradoiro de musicoterapia

Descrición: obradoiro de musicoterapia no que se inflúe na saúde física e mental a través da música.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar da actividade: salón de plenos do Concello das Somozas, Lugar da Igrexa s/n.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta, coidadores e cidadáns en xeral.

Inscripcións: [inscricións](#) ata o 23

Cedeira

Luns 1

De ruta verán 2025 Cedeira: circular Robaleira

Descrición: ruta de verán de 8 km. Ter en conta que ten dificultade baixa/media e cun desnivel de 400 m. Todas as rutas estarán suxeitas a posibles cambios debido á metereoloxía, podendo variar tanto os trazados como as datas das mesmas. Duración aproximada de 4 horas.

Organizado por: Concello de Cedeira.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: Oficina de turismo de Cedeira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: Portal Norte [648 877 780](tel:648877780)

Luns 8

De ruta verán 2025 Cedeira: río Condomiñas

Descrición: ruta de distancia aproximada de 8 km, dificultade baixa, desnivel de 200 m e unha duración aproximada de 4 horas. Suxeita a posibles cambios debido á meteoroloxía, podendo variar tanto os trazados como as datas das mesmas.

Organizado por: Concello de Cedeira.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: saída Parque dos Patos.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: Portal Norte a través do teléfono [648 87 77 80](tel:648877780)



Cedeira

Mércores 10

De ruta verán 2025 Cedeira: ruta dos Peiraos dende Candieira

Descrición: ruta de distancia aproximada de 7 km, dificultade media/alta, desnivel de 600 m e unha duración aproximada de 4 horas. Suxeita a posibles cambios debido á meteoroloxía, podendo variar tanto os trazados como as datas das mesmas.

Organizado por: Concello de Cedeira.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende Purrido.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: Portal Norte a través do teléfono 648 87 77 80

Luns 15

De ruta verán 2025 Cedeira: circulas A Capelada

Descrición: ruta de distancia aproximada de 9 km, dificultade baixa, e unha duración aproximada de 4 horas. Suxeita a posibles cambios debido á meteoroloxía, podendo variar tanto os trazados como as datas das mesmas.

Organizado por: Concello de Cedeira.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o Almacén da Capelada.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: Portal Norte a través do teléfono 648 87 77 80

Ferrol

Do Xoves 4 ao Venres 19

Inscrición actividades Espazo + 60

Descrición: Inicio de prazo de inscrición para diferentes actividades na Sede Afundación.

Organizado por: Afundación.

Hora da actividade: en función da actividade.

Lugar da actividade: Afundación Ferrol.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos.

Inscricións: de 10:00 a 13:00 horas e no [formulario](#)



Ferrol

A partir do Xoves 25

Ferrolisa na biblioteca!

Descrición: taller de lectura e escritura cunha duración de 4 semanas, onde mediante pequenas dinámicas de reunións de creación literaria entre Ferrolisa e as crianzas decidirán elementos para crear un conto.

Organizado por: Biblioteca municipal de Ferrol.

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

Lugar da actividade: biblioteca municipal.

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

Inscripcións: ás 10:00h no formulario web da [Biblioteca Municipal de Ferrol](#) ou [981 94 41 82](tel:981944182)

Narón

Martes 30

"Ti podes" Estratexias para a independencia na vida diaria da enfermidade renal

Descrición: dar a coñecer estratexias e recursos accesibles ás persoas asistentes que promovan a independencia nas actividades cotiás.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora da actividade: de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Centro sociocomunitario Manuela Pérez Sequeiros, Narón.

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

Inscripcións: [Inscripcións](#) ata o 30

Neda

Venres 19

Manexo da dor crónica

Descrición: coñecer as características da dor. Tipos de dor: agudo e crónico. Avaliación e tratamento. Escalas de valoración da dor. Recomendacións e hábitos de vida saudables.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar da actividade: Casa da cultura do Concello de Neda.

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

Inscripcións: [Inscripcións](#)



Ortigueira

Venres 26

Solo pelviano

Descrición: mellorar a información e comprensión dos cambios evolutivos na muller. Previr enfermidades propias do colectivo feminino.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar da actividade: Centro social de San Xoan de Insua, Ortigueira.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: [Inscripcións](#)

San Sadurniño

Venres 19

Ruta nocturna BTT

Descrición: ruta para facer en familia de 21 km dificultade baixa, con uso obrigatorio de casco e luces de sinalización traseira e dianteira.

Organizado por: Concello de San Sadurniño.

Hora da actividade: 21:00 horas.

Lugar da actividade: saída e chegada ao CPI de San Sadurniño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral a partir de 8 anos.

Inscripcións: ata o 17 de setembro ás 14 horas
[Inscripcións.](#) Máis información en agustin.perez@sansadurnino.gal