



Área Sanitaria de Ferrol

Sábado 4 de xaneiro

Andaina de Nadal

Descrición: andaina de dificultade media, 10 km de percorrido e 2,5 horas de duración.

Hora da actividade: saída ás 09:30 horas.

Lugar da actividade: saída do Torreón dos Andrade, pasando por San Miguel de Breamo, Castrelo e chegada á estación de ferrocarril de Pontedeume.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscricións: ata o 3 de xaneiro na oficina de turismo de Pontedeume, no teléfono:981430270 ou

oficinaturismo@pontedeume.gal

Mércores 8, 15, 22 e 29 de xaneiro

Afondando nas emocións

Descrición: ciclo de 8 sesións para afondar nas nosas emocións e conseguir aprender e desfrutar delas.

Hora da actividade: de 10:30 ás 12:30 horas

Lugar da actividade: Espazo +60 Ferrol, Praza da Constitución, s/n Ferrol.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos.

Inscricións: 981 323 378
mais60ferrol@afundacion.org

Domingo 12 de xaneiro

XLI Carreira popular San Xiao

Descrición: carreira popular ata un máximo de 800 atletas, retirada de chips e dorsais venres 10 (de 16:30 a 20:30) sábado 11 (de 9.30 a 13.30 e de 16:30 ás 20:30 horas) no pavillón polideportivo da Malata así como o domingo 12 de xaneiro, dende as 8.00 ata as 10:30 horas no pavillón de Esteiro.

Hora da actividade: saída ás 10:00,categorías menores e ás 11:00 horas categoría absoluta.

Lugar da actividade: saída do pavillón de Esteiro, Ferrol.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata ás 22:00 horas do día 8 de xaneiro [inscrición](#)



Área Sanitaria de Ferrol

Xoves 16 de xaneiro

Avances e desafíos da intelixencia artificial

Descrición: charla dentro do ciclo "Contando ciencia", sobre intelixencia artificial.

Hora da actividade: ás 16:30 horas.

Lugar da actividade: Casa da Cultura de Fene.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: entrada libre ata completar aforo.

Venres 17 de xaneiro

Mitos e verdades sobre a Menopausia

Descrición: charla dentro do ciclo Xtusalud Ares, onde se tratarán temas relacionados coa menopausia.

Hora da actividade: 19:00 horas.

Lugar da actividade: salón de actos da Alianza aresana. Ares.

Poboación á que vai dirixida: mulleres de mediana idade e poboación en xeral.

Inscricións: ata completar aforo.

Todos os sábados dende o 18 de xaneiro ata o 1 de marzo

Campamento dixital

Descrición: programa de habilidades dixitais para nenos, posto en marcha polo Ministerio da Xuventude e Infancia e financiado por fondos Next Generation da UE.

Hora da actividade: de 09:30 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: Asociación informática Amigus, Avda de Ortigueira 66, As Pontes.

Poboación á que vai dirixida: Nenos de 9 a 11 anos e de 12 a 13 anos.

Inscricións: [Formulario](#)



Área Sanitaria de Ferrol

Domingo 19 de xaneiro

Ruta 4: Ares. Os camiños de Cervás

Descrición: ruta a pé de 10 km, dificultade media, dentro do ciclo Andares 2025.

Hora da actividade: de 09:00 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: saída do aparcadoiro de cemiterio de Cervás.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o día 11 de xaneiro ás 23:59 horas na web municipal [Inscripcións](#)

Luns 20 e mércores 22 de xaneiro

Xubilactivarte

Descrición: taller sobre Sanidade Mediaverso para grupos de poboación maior de 70 anos no Concello de Ares con GRV.

Hora da actividade: de 10:00 a 11:30 e de 11:30 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: pavillón deportivo municipal de Ares.

Poboación á que vai dirixida: poboación de máis de 70 anos.

Inscricións: a través dos monitores do Concello.

Domingo 26 de xaneiro

Marchas Ciclistas Populares, XI Marcha ciclista

Descrición: carreira ciclista dentro das "Marchas ciclistas populares Concello de Ferrol", de 10,5 km. Pódese realizar en familia. Os menores de 15 anos deberán ir acompañados dun adulto. É obrigatorio o uso de casco ríxido durante a marcha.

Hora da actividade: saída ás 11:00, comezo 15 minutos antes do inicio da marcha.

Lugar da actividade: Praza de Armas. Ferrol.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscricións: o mesmo día da marcha.