



A Capela

Luns 19, Mércores 21 e Venres 23

Curso Básico: Reto rural dixital

Descrición: programa de formación dixital nivel básico para garantir a formación en tecnoloxía de zonas rurais. Imprescindible estar empadronado nun concello de menos de 5000 habitantes e levar DNI.

Organizado por: Concello da Capela

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

Lugar da actividade: Local social A Capela.

Poboación á que vai dirixida: maiores de idade.

Inscripcións: ata o 12 de xaneiro no Concello ou no [981 45 90 06](tel:981459006)

Luns 26, Mércores 28 e Venres 30

Curso cidadanía e identidade: Reto rural dixital

Descrición: programa de formación dixital nivel básico para garantir a formación en tecnoloxía de zonas rurais. Imprescindible estar empadronado nun concello de menos de 5000 habitantes e levar DNI.

Organizado por: Concello da Capela

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

Lugar da actividade: Local social A Capela.

Poboación á que vai dirixida: maiores de idade.

Inscripcións: ata o 12 de xaneiro no Concello ou no [981 45 90 06](tel:981459006)

Ares

Venres 23

A importancia de saber automedicarse. Que debe conter o noso botiquín da casa?

Descrición: charla teórica sobre o que deben conter os botiquíns dos nosos fogares e como debemos automedicarnos de maneira correcta.

Organizado por: Concello de Ares e proposta pola REGAPS Ferrol.

Hora da actividade: ás 19:00 horas.

Lugar da actividade: Alianza Aresana

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata completar aforo.



Ares

Venres 16

Obradoiros almorzos e merendas saudables

Descrición: obradorio práctico onde adulto e neno aprenderán ideas fáciles e prácticas de almorzos e merendas saudables.

Organizado por: Concello de Ares e a Rede Galega de Promoción da Saúde de Ferrol.

Hora: ás 17:00 horas.

Lugar: Salón do Club Náutico de Ares.

Poboación á que vai dirixida: nenos de 8-12 anos

Inscripcións: Servizos Sociais Concello de Ares, Plaza da Constitución s/n.

A xestión da Diabetes hoxe en día

Descrición: charla para acercar información sobre convivir e coñecer o día a día da Diabetes.

Organizado por: Concello de Ares e a Rede Galega de Promoción da Saúde de Ferrol.

Hora: ás 19:00 horas.

Lugar: Alianza Aresana.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata completar aforo.

Domingo 25

Ruta: Río Mendo (Oza dos Ríos-Coirós-Betanzos)

Descrición: ruta 6 do programa Sendares 2025-2026 de 9 km e dificultade baixa-media.

Organizado por: Concello de Ares.

Hora da actividade: saída ás 8:00 e chegada ás 15:00.

Lugar da actividade: punto de encontro na Praza da Igrexa de Ares.

Poboación á que vai dirixida: toda a poboación, os menores deberán ir acompañados.

Inscripcións: ata as 14 horas do 15 de xaneiro na web municipal.



As Somozas

Todos os venres do mes de
novembro do 2024

Curso de Robótica (LEGO WeDo)

Descrición: ensínase a construír e programar robots con pezas LEGO e sensores, fomentando o pensamento lóxico, a creatividade e as habilidades tecnolóxicas

Organizado por: Biblioteca da Provincia da Coruña e Axencia de lectura das Somozas.

Hora da actividade: 10:30 ás 12:00 horas.

Lugar da actividade: ALM As Somozas.

Poboación á que vai dirixida: rapazada de 10 a 12 anos.

Inscripcións: reservar a través do teléfono **881 04 84 66** ou escribindo ao enderezo electrónico biblioteca@assomozas.es.

Cabanas

Sábado 10

Onde nace a lingua

Descrición: "Onde nace a lingua" é unha obra que celebra a lingua e a cultura galega a través da tradición oral, reunindo adiviñas, trabalinguas, contos rimados e cancións. Mediante o xogo cos sons, o ritmo e a xestualidade, propón unha experiencia divertida, participativa e educativa.

Organizado por: Deputación da Coruña.

Hora da actividade: ás 12:00 horas

Lugar da actividade: [Escola Laica](#). Avenida da Torre 40, Cabanas.

Poboación á que vai dirixida: infancia.

Inscripcións: ata completar aforo.

Mañón

Ata o Venres 9

O mellor xoguete é o que deixa ser

Descrición: Campaña de Nadal que promove xogos, xoguetes e libros non sexistas e inclusivos.

Organizado por: Concello de Mañón (área de Igualdade) e Biblioteca Pública Municipal do Barqueiro-Mañón.

Hora da actividade: sen horario.

Lugar da actividade: redes sociais persoais.

Poboación á que vai dirixida: maiores de idade.

Inscripcións: non precisa. Mais información [O mellor xoguete é o que deixa ser](#)



Ortigueira

Do Luns 19 ó Xoves 22

Crea contido con intelixencia artificial (yo conecto)

Descrición: curso para a capacitación avanzada en ferramentas TIC de 12 horas e nivel medio de maneira presencial.

Organizado por: CEMIT.

Hora da actividade: 10:00 ás 13:00 horas.

Lugar da actividade: Aula CEMIT Ortigueira.

Poboación á que vai dirixida: maiores de idade.

Inscricións: [inscricións](#)

Online

Mércores 7

Curso de Formación Dixital: Competencias dixitais intermedias

Descrición: programa formativo para obter a capacitación de nivel intermedio na cidadanía e dotar das competencias necesarias para desenvolverse plenamente no mundo dixital.

Organizado por: Xunta de Galicia.

Hora da actividade: sen hora.

Lugar da actividade: online.

Poboación á que vai dirixida: maiores de idade.

Inscricións: seleccionar a data e inscribirse no enlace <https://formaciondixital.gal/inscripcion/>

Sen data

Saúde emocional e diversidade:ferramentas socioeducativas para traballar cos xóvenes

Descrición: curso virtual con diferentes ferramentas, reflexións e recursos para abordar a saúde cunha mirada crítica, inclusiva e creativa.

Organizado por: Farmamundi e a Axencia Andaluza de Cooperación Internacional para o Desenvolvemento.

Hora da actividade: online.

Lugar da actividade: Aula Virtual de Farmamundi.

Poboación á que vai dirixida: maiores de idade

Inscricións:

<https://aulavirtual.farmamundi.org/login/index.php>



Sen data

Curso virtual de Promoción de la Salud

Descrición: o curso ofrece unha visión integral da promoción da saúde, reforzando os seus fundamentos clave a través de contidos, actividades e recursos.

Organizado por: Organización Panamericana da Saúde e OMS. Campus Virtual de Saúde Pública.

Hora da actividade: asincrónico.

Lugar da actividade: campus virtual de Saúde Pública de OPS e OMS.

Poboación á que vai dirixida: maiores de idade.

Inscripcións: <https://campus.paho.org/mooc/login/index.php>

