

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Domingo 2 xuño

10K CARBALLO 2024. XII Carreira Popular Concello de Carballo

Descrición: Evento deportivo organizado polo Concello de Carballo consistente en probas de 10 km e 5 km.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: Núcleo urbán de Carballo.

Poboación á que vai dirixida: Nenos e nenas nados/as no ano 2021 ata maiores.

Inscricións: [10k Carballo - Carreiras Galegas](#)

XV Edición a Xente dos Barrios - Corre nos Rosales

Descrición: Circuito de carreiras populares en distintos puntos da cidade de A Coruña.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: Rúa Manuel Azaña, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación.

Martes 4 xuño

En Bergondo Coidamos.. Formación sobre saúde mental para coidadores.

Descrición: Formación para persoas coidadoras de Bergondo sobre saúde mental impartida por TP Galicia.

Hora da actividade: de 10:30 a 12:30 horas.

Lugar da actividade: Local Social do Edificio A Senra, Bergondo

Poboación á que vai dirixida: Persoas coidadoras do Concello de Bergondo

Inscricións: Para máis información e inscricións contactar co Departamento de Servizos Sociais do Concello de Bergondo no teléfono 981791252 ext.4.

Charla Envellecemento S. Ciclo de conferencias "Añadiendo VIDA a los AÑOS" (o como cumplir años de manera saludable).

Descrición: Charla impartida por o Dr. José Carlos Bastida Calvo e organizada por a Afundación en colaboración ca SEMG (Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia).

Hora da actividade: 18:30 horas.

Lugar da actividade: Sede Afundación A Coruña. Cantón Grande, 8, A Coruña

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral, en especial maiores de 65 anos

Inscricións: [Ciclo de conferencias](#) (afundacion.org)

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Mércores 5 xuño

Aprendemos o... manexo de smartphone, caixeiro automático e aplicación do SERGAS

Descrición: Obradoiros sobre o uso das novas tecnoloxías (manexo de smartphone, caixeiro automático e aplicación do SERGAS).

Hora da actividade: de 10:00 a 12:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario de Mera (Rúa dos Vinculeiros, Mera).

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores de 65 anos.

Xoves 6 de xuño

Obradoiro muller e autocoidado

Descrición: Obradoiro que abordará a importancia do coidado do chan pélvico e técnicas para melloralo, organiza o Concello de Curtis.

Hora da actividade: 16:15 horas.

Lugar da actividade: Salón de actos do Edificio de Usos Múltiples. Teixeira (Av. Buenos Aires, 7)

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación.

Inscripcións: Oficinas municipais de Curtis 981789003

Charla sobre consumo responsable e decisión de compra

Descrición: Charla sobre prezos e etiquetados, impartida polo Instituto Galego de Consumo, enmarcada dentro do Ciclo de Charlas organizadas polo Concello de Carballo.

Hora da actividade: de 17:00 a 18:00 horas.

Lugar da actividade: Aula de Formación do Mercado Municipal de Carballo

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación.

Charla "Doctor, me falla la memoria". Ciclo de conferencias "Añadiendo VIDA a los AÑOS" (o como cumplir años de manera saludable).

Descrición: Charla sobre envellecemento normal, deterioro cognitivo leve e demencia impartida por o Dr. Alberto Freire Pérez e organizada por Afundación en colaboración ca SEMG (Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia).

Hora da actividade: 18:30 horas.

Lugar da actividade: Sede Afundación A Coruña. Cantón Grande, 8, A Coruña

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral, en especial maiores de 65 anos.

Inscripcións: [Ciclo de conferencias](#)

Venres 7 xuño

Flashmob pola diversidade

Descrición: Actividade que forma parte do Proxecto Diversidarte 2024 (Festival das artes inclusivas). Un flashmob é unha danza coreografiada por un grupo de persoas nun lugar público.

Hora da actividade: 19:00 horas.

Lugar da actividade: Dársena da Mariña, detrás do teatro Rosalía. (A Coruña)

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación.

Inscripcións: <https://diversidartefestival.gal/>

Obradoiro de mini xardíns de suculentas

Descrición: Actividade enmarcada no programa Nocturnia de ocio saudable para a xuventude, organizado polo servizo de Mocidade da Concelaría de Igualdade, Benestar e Participación.

Hora da actividade: de 21:00 a 23:00 horas

Lugar da actividade: Centro Ágora.

Poboación á que vai dirixida: de 12 a 30 anos.

Inscripcións: Do 3 ao 6 de xuño na web www.coruna.gal/nocturnia

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Sábado 8 xuño

Descubre Vimianzo.

Descrición: Andaina organizada polo Concello de Vimianzo de 9 kilómetros que percorre distintos puntos naturais e culturais do Concello.

Hora da actividade: 9:30 horas.

Lugar da actividade: Saída en Campo Areosa.

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación.

Inscricións: [Axenda de actividades do Concello de Vimianzo, Terra de Soneira, Costa da Morte, A Coruña, Galicia](#)

Domingo 9 xuño

En marcha contra o cancro. Ruta saudable na Coruña

Descrición: Andainas que transcorren por distintos puntos da cidade de A Coruña, organizada pola Asociación Española Contra o Cancro.

Hora da actividade: 11:00 horas.

Lugar da actividade: Sede da asociación Española Contra o Cancro na Coruña (R/Real 1, 1º).

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación

Inscricións: Asociación Española Contra o Cancro na Coruña (Rúa Real, 1, 1º), no 981142740 ou no correo electrónico acoruna@contraelcancer.es

Luns 10 xuño

II Seminario Intensivo de Defensa Persoal Feminina

Descrición: Seminario de Defensa Persoal Feminina organizado pola Deputación da Coruña e impartida pola Escola de Defensa Persoal e Policial HKF

Hora da actividade: de 10:00 a 14:00 horas.

Lugar da actividade: Pavillón Municipal do Carrregal (Betanzos)

Poboación á que vai dirixida: Mulleres entre os 14 e 70 anos

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Martes 11 xuño

Recoñecendo ás aves da contorna

Descrición: Percorrido urbano polos arredores da biblioteca para a observación de diversas especies de aves silvestres urbanas, guiado por Antonio Sandoval, ornitólogo coruñés.

Hora da actividade: de 18:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Sagrada Familia de A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación.

Inscripcións: Na dirección de correo electrónico: bsagradaf@coruna.gal ou no teléfono: 981184392.

Charla "Dor emocional". Ciclo de conferencias "Añadiendo VIDA a los AÑOS" (o como cumprir anos de maneira saudable).

Descrición: Charla sobre a dor emocional impartida por a Dra. Juana Sánchez Jiménez e organizada por Afundación en colaboración ca SEMG (Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia).

Hora da actividade: 18:30 horas.

Lugar da actividade: Sede Afundación A Coruña. Cantón Grande, 8, A Coruña

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral, en especial maiores de 65 anos.

Inscripcións: [Ciclo de conferencias](#) (afundacion.org)

Xoves 13 xuño

Charla novos tratamentos contra o cancro, unha aproximación dende a farmacia hospitalaria.

Descrición: Charla informativa organizada pola Sede da Coruña da Asociación Española Contra o Cancro e impartida por Alejandro Martínez, farmacéutico hospitalario da Fundación Centro Oncológico de Galicia.

Hora da actividade: de 12:30 a 13:30 horas.

Lugar da actividade: Sede da Asociación Española Contra o Cancro na Coruña (R/Real 1, 1º).

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación.

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Manexo da dor crónica

Descrición: Charla sobre a dor crónica que pretende achegar información da mesma e proporcionar habilidades e coñecementos necesarios para mellorar a calidade de vida no ámbito familiar.

Hora da actividade: de 17:00 a 21:00 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Municipal de Irixoa, Pao de Irixoa, 14.

Poboación á que vai dirixida: Doentes, familiares, persoas coidadoras e cidadanía en xeral.

Venres 14 de xuño

Charla "Saúde mental e envellecemento". Ciclo de conferencias "Añadiendo VIDA a los AÑOS" (o como cumprir anos de maneira saudable).

Descrición: Charla sobre o envellecemento e a saúde mental impartida por o Dr. Antonio Torres Villamor e organizada por Afundación en colaboración ca SEMG (Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia).

Hora da actividade: 18:30 horas.

Lugar da actividade: Sede Afundación A Coruña. Cantón Grande, 8, A Coruña

Inscripcións: [Ciclo de conferencias](#) (afundacion.org)

Defensa Persoal

Descrición: Actividade gratuita enmarcada no programa Nocturnia, de ocio saudable para a xuventude, organizado polo servizo de Mocidade da Concellaría de Igualdade, Benestar Social e Participación do Concello da Coruña.

Hora da actividade: de 21:00 a 23:00 horas.

Lugar da actividade: Palacio dos Deportes de Riazor.

Poboación á que vai dirixida: Poboación de entre 12 a 30 anos.

Inscripcións: Do 10 ao 13 de xuño na web [Nocturnia](#) (coruna.gal)

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Luns 17 xuño

Obradoiro de primeiros auxilios na infancia

Descrición: Obradoiro organizado pola Escola Galega para a Cidadanía e impartido por María Dolores Martín Rodríguez, médico Coordinadora FPUS 061 Galicia.

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

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario de Mera (Oleiros).

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación

Inscricións: [Actividades Formativas](http://sergas.es) (sergas.es)

Mércores 19 xuño

Aprendemos o... manexo de smartphone, caixeiro automático e aplicación do SERGAS

Descrición: Obradoiro sobre o uso das novas tecnoloxías (manexo de smartphone, caixeiro automático e aplicación do SERGAS).

Hora da actividade: de 10:00 a 12:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario de Mera (Rúa dos Vinculeiros, Mera).

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores de 65 anos.

Domingo 23 xuño

XXXI Carreira das Area. Concello de Carnota

Descrición: Carreira do ciclo Correndo pola Costa da Morte no concello de Carnota con diferentes distancias e categorías.

Hora da actividade: a partir das 10:00 horas.

Lugar da actividade: Hórreo de Carnota, Carnota

Poboación á que vai dirixida: Poboación a partir de 3 anos.

Inscricións: [Detalle del Evento](#) | [Correndo pola Costa da Morte](#)

Xoves 27 xuño

Taller de musicoterapia

Descrición: Obradoiro organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns e impartido por Damián Cairo Touriño, profesor de Música no Conservatorio profesional de A Coruña, ten como obxectivo axudar a incrementar e restablecer a saúde física e mental a través da música.

Hora da actividade: de 16:30 a 19:30 horas.

Lugar da actividade: Local Social As Berengue-las. Centro Amparo Prego Ruibal- Culleredo

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

Inscricións: [Actividades Formativas](http://sergas.es) (sergas.es)

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Venres 28 xuño

Obradoiro de risoterapia

Descrición: Actividade gratuita enmarcada no programa Nocturnia, de ocio saudable para a xuventude, organizado polo servizo de Mocidade da Concellaría de Igualdade, Benestar Social e Participación do Concello da Coruña.

Hora da actividade: de 21:00 a 23:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Ágora.

Poboación á que vai dirixida: entre 12 a 30 anos.

Inscricións: Do 24 ao 27 de xuño na web [Nocturnia](http://Nocturnia.coruna.gal) (coruna.gal)

Sábado 29 xuño

Descubre Vimianzo.

Descrición: Andaina organizado polo Concello de Vimianzo de 11 quilómetros que percorre distintos puntos naturais e culturais do Concello

Hora da actividade: 9:30 horas.

Lugar da actividade: Saída na Praza Carantoña.

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación.

Inscricións: www.vimianzo.gal

Domingo 30 xuño

Travesía Costa Duacore

Descrición: Travesía a nado na Coruña.

Hora da actividade: a partir das 9:00 horas.

Lugar da actividade: Praia de Riazor e Praia do Matadeiro (A Coruña)

Poboación á que vai dirixida: Maiores de 14 anos.

Inscricións: [El mayor circuito de Galicia de aguas abiertas](http://ElMayorCircuitoDeGaliciaDeAguasAbiertas.com) | [Travesía Costa](http://TravesiaCosta.com) (travesiacosta.com)

En marcha contra o cancro. Ruta saudable na Coruña

Descrición: Andainas que transcorren por distintos puntos da cidade de A Coruña, organizada pola Asociación Española Contra o Cancro.

Hora da actividade: 11:00 horas.

Lugar da actividade: Sede da Asociación Española Contra o Cancro na Coruña (R/Real 1, 1º).

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación.

Inscricións: Asociación Española Contra o Cancro na Coruña (Rúa Real, 1, 1º), no teléfono 981142740 ou no correo electrónico acoruna@contraelcancer.es