

Área Sanitaria de Ferrol

Sábado 2 xuño

Colonias de Verán 2024

Descrición: Conxunto de actividades de diversa temática entre as que se destacan: deportes, artísticas, liderazgo e toma de decisións, responsabilidade social, entre outras.

Lugar da actividade: Casa de Lago. Valdoviño

Poboación á que vai dirixidas: 6-13 anos e de 14-18 anos

Inscricións: ata o 14 de xuño no teléfono 644 95 32 54 ou no correo electrónico Espazoabertogaliza.org

Venres 7 xuño

Hixene do sono

Descrición: Charla dentro do programa "Envelhecimento saudable. Con-vivindo" Cáritas.

Hora da actividade: 12:00 horas

Lugar da actividade: Salón do Centro Cívico da AAVV San Pablo, Ferrol

Poboación á que vai dirixidas: Poboación maior de 60 anos.

Inscricións: Entrada de balde ata completar aforo.

Etiquetado nutricional, aprende a leer ás etiquetas

Descrición: Charla sobre como interpretar as etiquetas dos envases alimentarios.

Hora da actividade: 12:00 horas

Lugar da actividade: 5ª planta do Centro de Saúde de Fontenla Maristany

Poboación á que vai dirixidas: Poboación xeral

Inscricións: No mostrador do Ambulatorio Fontenla Maristany

Domingo 9 xuño

Mugardos en marcha contra o cancro

Descrición: Andaina solidaria.

Hora da actividade: 11:00 horas

Lugar da actividade: Cantón de Cora. Mugardos

Poboación á que vai dirixidas: Toda a poboación.

Inscricións: Ata o Venres 7 de xuño ás 23:30 horas: <https://enmarcha.contraelcancer.es/es/evento/mugardos-en-marcha-contra-o-cancro-2024>.

Martes 11 xuño

Aproximación ao dano cerebral adquirido

Descrición: Charla divulgativa de detección dos factores de risco, síntomas e información sobre as posibles secuelas tras sufrir un dano cerebral adquirido, así como os recursos dispoñibles, xa sexa por un ictus ou por un traumatismo craneoencefálico.

Hora da actividade: de 16:30 a 18:30 horas

Lugar da actividade: Centro Cívico de As Somozas. As Somozas.

Poboación á que vai dirixidas: Poboación xeral, facendo especial atención ás mulleres e persoas maiores de 50 anos.

Inscrición: <https://acortar.link/bpoisV> Remata a data de inscrición ata o 11 de xuño na páxina web

Área Sanitaria de Ferrol

Xoves 13 xuño

Xoves de fibromialxia

Descrición: Ciclo de charlas sobre a intervención de diferentes profesionais con doentes de fibromialxia, nesta ocasión dende a Podoloxía e a Unidade da Dor.

Hora da actividade:

- 11:15 horas: Presentación do terceiro e último Xoves de Fibromialxia.
- 11:30 horas: Charla Abordaxe podolóxico da dor crónica
- 12:30 horas: Charla A dor na fibromialxia

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Narón

Poboación á que vai dirixidas: Poboación xeral, en especial a doentes con fibromialxia

Inscripcións: Entrada de balde ata completar aforo.

Venres 14 xuño

Andainas saudables. Centro de saúde de Caranza.

Descrición: Percorrido polo Paseo Marítimo de Caranza co acompañamento de equipo do Centro de Saúde de Caranza cunha duración de 60 mins, que repítese cada 15 días. O punto de encontro e o fin do recorrido é no propio Centro de Saúde.

Data e hora: de 11:00 a 14:00 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Caranza. Ferrol

Poboación á que vai dirixidas: Poboación Xeral

Inscripcións: Centro de Saúde de Caranza.

Colonias de Verán 2024

Descrición: Actividades de diversa temática entre as que destacan: deportes, artísticas, liderazgo e toma de decisións ou responsabilidade social.

Lugar da actividade: Casa de Lago. Valdoviño

Poboación á que vai dirixidas: 6-13 anos e de 14-18 anos

Inscripcións: ata o 14 de xuño no teléfono 644 95 32 54 ou no correo electrónico Espazoabertogaliza.org

Descubre os principais mitos alimentarios e como inflúen na tua vida. Parte 1.

Descrición: Charla sobre os mitos que rodean á alimentación.

Hora da actividade: 12:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Narón

Poboación á que vai dirixidas: Poboación xeral

Inscripcións: Mostrador de recepción ou na Unidade de Nutrición do Centro de Saúde Narón.

Sábado 15 xuño

Meninas de Canido

Descrición: Roteiro onde coñecer mediante explicacións as pinturas realizadas anualmente no barrio de Canido por artistas de arte urbana de todo o mundo en torno a temática do cadro "Las Meninas" de Velázquez.

Hora da actividade: 11:30 horas

Lugar da actividade: Praza Fernando Miramontes

Poboación á que vai dirixidas: Poboación xeral

Inscripcións: Acudir ao encontro 15 min antes do comezo. Duración 2h.

Área Sanitaria de Ferrol

Romaria das Merendas

Descrición: Romaría popular con actividades interxeracionais onde os protagonistas son o canto e o baile de tradición galega, con inspiración dos anos 50.

Hora da actividade: a partir das 13:00 horas

Lugar da actividade: Fraga de Dona Rita, as Pontes

Poboación á que vai dirixidas: Poboación xeral

Domingo 16 xuño

Ponte en ruta con nós

Descrición: Andaina organizada polo concello de Narón "Ruta dos Muiños – Mirador de Ancos" de 13,5 km.

Hora da actividade: 9:30 horas

Lugar da actividade: Saída do Magnolio do Paseo Marítimo de Xuvia

Poboación á que vai dirixidas: Poboación xeral.

Inscripcións: Os días 10, 11 e 12 de xuño. Aforo de 150 persoas. Os menores terán que ir acompañados do tutor legal. Anotarse nas oficinas do padroado (Estrada da Gándara 148). 981387522

VII Volta ás Forcadas, X Circuito de Carreiras Deputación da Coruña

Descrición: Carreira popular para distintas idades.

Hora da actividade: 10:00 horas

Lugar da actividade: Embalse das Forcadas, Valdoviño

Poboación á que vai dirixidas: Poboación en xeral.

Inscripcións: www.carreirasgalegas.com ou no teléfono 981 291683, ata ás 23:59 horas do luns 10 de xuño

Mércores 19 xuño

A lista da compra nunha alimentación saudable

Descrición: Charla sobre como realizar a compra de alimentos dunha maneira máis saudable.

Hora da actividade: 12:00 horas

Lugar da actividade: 5ª planta do Centro de Saúde Fontenla Maristany

Poboación á que vai dirixidas: Poboación xeral

Inscripcións: No mostrador do Centro de Saúde Fontenla Maristany.

Xoves 20 xuño

Manexo útil dos dispositivos móbiles

Descrición: Manexo da APP SERGAS Móbil-Activación e usos da CHAVE 365, clave permanente e certificado dixital. Conexión a formacións e videoconferencias a través de diferentes plataformas. A seguridade no uso de dispositivos móbiles.

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

Lugar da actividade: Salón de actos da casa Solidaria. Rúa Velazquez nº44, Ferrol

Poboación á que vai dirixidas: Persoas con enfermidade renal crónica, familiares, persoas coidadoras e cidadanía en xeral.

Inscripcións: Actividades Formativas (sergas.es)

Área Sanitaria de Ferrol

Luns 24 xuño

Rueiras/Rueiros de verán.

Descrición: Actividades de conciliación familiar.

Data e hora da actividade: Do luns 24 de xuño a sábado 31 de agosto de 8:30 á 15:30 horas

Lugar da actividade: CEIP Couceiro Freijomil. Pontedeume

Poboación á que vai dirixidas: Poboación infantil de 3 a 12 anos.

Inscripcións: Importante chamar a inicios de xuño ao teléfono 981 43 32 88.

Mércores 26 xuño

Estratexias de comunicación co paciente oncológico.

Descrición: Charla informativa dentro do programa Falamos sobre cancro.- Encontros EnRede.

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

Lugar da actividade: Sede da AECC en Ferrol.

Poboación á que vai dirixidas: Poboación xeral

Inscripción: no teléfono 981 37 00 03 ou no correo electrónico ferrol@contraelcancer.es

Venres 28 xuño

Andainas saudables. Centro de Saúde de Caranza.

Descrición: Percorrido polo Paseo Marítimo de Caranza co acompañamento de equipo do Centro de Saúde de Caranza cunha duración de 60 mins, que repítese cada 15 días, o punto de encontro e o fin do recorrido é no propio Centro de Saúde de Caranza.

Hora da actividade: de 11:00 a 14:00 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Caranza. Ferrol

Poboación á que vai dirixidas: Poboación Xeral

Inscripcións: Centro de Saúde de Caranza. Preguntar no mostrador.

Domingo 30 xuño

3º BBT Concello de San Sadurniño

Descrición: Marcha ciclista todo terreo que percorrerá 45 km a ruta longa e 25 a curta cunha dificultade media.

Hora da actividade: de 9:00 a 13:30 horas

Lugar da actividade: CPI de San Sadurniño, Aldea Marqués Figueroa, 19, 15560

Poboación á que vai dirixidas: Poboación xeral

Inscripción: Do Mércores 15 de maio ao Domingo 23 de xuño na web da Federación Galega de Ciclismo fgalegaciclismo.es ou no correo electrónico bielaechaveta@gmail.com