



A Coruña

Mércores 03

Educación emocional: Técnicas de relaxación

Descrición: obradoiro sobre educación emocional impartido por Mercedes Urbiola Ituarte, pedagoga e guía Montessori.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 16:30 a 20:00 horas.

Lugar: Salón de Actos Carlos Sogo, 4ª planta Hospital Abente y Lago.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na seguinte ligazón:

[Educación Emocional](#)

Sábado 06

A Coruña das letras: O ascenso a Pena Vixía

Descrición: andainas culturais guiadas pola Coruña da man do músico e escritor Xurxo Souto.

Organizado por: Concello da Coruña.

Hora: 11:30 horas.

Lugar: o lugar de saída para comezar a andaina comunicarase no correo de confirmación da inscrición.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 16 anos.

Inscricións: dende o luns 1 ata esgotar prazas, no enderezo electrónico:

inscricionslingua@coruna.gal

Xoves 11

Protexe a túa pel: Claves para previr o cancro de pel

Descrición: charla para sensibilizar sobre a importancia de protexerse fronte as radiacións solares, impartida por Rosa María Fernandez Torres, Facultativo Especialista en Dermatoloxía da Área Sanitaria da Coruña.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 17:00 a 20:30 horas.

Lugar: Sede Provincial da Asociación Española Contra o Cancro Rua Real nº 1, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na seguinte ligazón:

[Protexe a túa pel](#)



A Coruña

Xoves 11

Obradoiro Solo Pelviano

Descrición: obradoiro teórico práctico para mellorar a información e comprensión dos cambios evolutivos na muller e previr enfermidades propias do colectivo feminino.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 16:30 a 20:00 horas.

Lugar: Centro Social de Amigó, Rúa Vicente Ferrer, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na seguinte ligazón:

[Obradoiro Solo Pelviano](#)

Mércores 17

Ti Podes. Estratexias para a independencia na vida diaria da enfermidade renal

Descrición: dar a coñecer estratexias e recursos accesibles que promovan a independencia nas actividades cotiás, impartida por Jessica Antelo Alvarez, terapeuta ocupacional de ALCER Galicia.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 16:30 a 18:30 horas.

Lugar: aula 2 – 4ª planta do Hospital Universitario da Coruña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na seguinte ligazón: [Ti podes](#)

Martes 30

Obradoiro para coidadores de Alzheimer

Descrición: obradoiro sobre a importancia da socialización na intervención con persoas con enfermidade de Alzheimer.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Salón de actos do Espazo Amizar, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: coidadores e poboación xeral.

Inscricións: na seguinte ligazón:

[Obradoiro coidadores](#)

A Laracha

Sábado 06

XVI Edición Día do Deporte

Descrición: xornada deportiva e lúdica con actividades, exhibicións e sorteos solidarios.

Organizado por: Concello da Laracha.

Hora: de 10:30 a 13:30 horas.

Lugar: Praza Les Sables d'Olonne, Laracha.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisan.

Bergondo

Domingo 14

Urban Trail Polígono Bergondo

Descrición: xornada deportiva e lúdica con actividades, exhibicións e sorteos solidarios.

Organizado por: Concello da Laracha.

Hora: de 10:30 a 13:30 horas.

Lugar: Praza Les Sables d'Olonne, Laracha.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisan.

Sábado 20

Paraíso sensorial

Descrición: experiencia sensorial adaptada para os máis pequenos impartida por Ariadna Santana.

Organizado por: Concello de Bergondo.

Hora: de 11:00 a 11:45 horas.

Lugar: Biblioteca Municipal de Bergondo.

Poboación á que vai dirixida: poboación de 0 a 3 anos.

Inscripcións: do luns 15 ao mércores 17 na seguinte ligazón: [Fin de Curso](#)



Betanzos

Venres 05

X Andaina Nocturna Cruz Vermella

Descrición: andaina circular por casco urbán duns 5 km con fins solidarios e promover a participación comunitaria mediante unha actividade saudable e lúdica.

Organizado por: Cruz Vermella Betanzos.

Hora: 21:00 horas.

Lugar: saída dende a Praza Hermanos García Naveira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na seguinte ligazón:

[X Andaina Nocturna](#)

Carral

Sábado 20

XXIII Carreira Popular

Descrición: carreira popular para distintas idades que transcorre polo casco urbano e estradas de Carral e en menor medida Castelo (Culleredo).

Organizado por: Concello da Carral.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: saída dende a Rúa Victor Velasco, Carral.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 12 de xuño na seguinte ligazón: [XXIII Carreira Popular](#)

Culleredo

Mércores 17

Obradoiro coidando ao coidador

Descrición: actividade para formar aos coidadores e familiares en habilidades que lles axuden a mellorar a calidade dos coidados que proporcionan así como o uso de axudas técnicas que lle faciliten a súa labor.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 16:30 a 20:00 horas.

Lugar: local social As Berenguelas, Centro Amparo Prego Ruibal. Culleredo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na seguinte ligazón:

[Obradoiro coidando ao coidador](#)



Muxia

Domingo 21

XI Carreira Pedestre Concello de Muxía

Descrición: circuito de carreiras populares por distintos pobos da Costa da Morte.

Organizado por: Concello de Muxía.

Hora: 10:15 horas.

Lugar: saída dende a rúa da Marina, Muxía.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na seguinte ligazón:

[XI Carreira Pedestre](#)

Paderne

Mércores 10

Obradoiro sobre o uso axeitado dos medicamentos

Descrición: obradoiro informativo para promover un uso adecuado dos medicamentos, concienciar á poboación sobre beneficios e riscos e transmitir a importancia da adherencia.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 16:30 a 20:00 horas.

Lugar: Casa do Concello de Paderne.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: Na seguinte ligazón:

[Obradoiro medicamentos](#)

Ponteceso

Sábado 13

6ª Carreira Popular Faro Runcudo

Descrición: proba deportiva con diferentes categorías enmarcada no XII Circuito de Carreiras Deputación da Coruña.

Organizado por: Concello de Ponteceso e Federación Galega de Atletismo.

Hora: a partir das 18:45 horas.

Lugar: Praza da Ribeira en Corme Porto (Ponteceso).

Poboación á que vai dirixida: maiores de 6 anos en diferentes categorías.

Inscripcións: ata o 10 de Xuño na seguinte ligazón:

[Vi Popular Faro Runcudo - Carreiras Galegas](#)