



As Pontes

Venres 5

Obradoiro de Alimentación saudable

Descrición: adquirir coñecementos sobre alimentación que se poidan implementar na vida diaria. Coñecer os beneficios dunha boa alimentación.

Organizado por: Escola de saúde galega para cidadanía.

Hora da actividade: de 16:30 ás 20:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Socio-Comunitario das Pontes.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía xeral.

Inscripcións: [precisa](#)

Cedeira

Sábado 6

Desafío Vikingo

Descrición: carreira de obstáculos e cun percorrido de 5 km.

Organizado por: Viladodeporte.

Hora da actividade: ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: Praza da Revolta. Cedeira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [precisa no enlace](#)

Mañón

Xoves 4

Repouso e sono

Descrición: coñecer que é o sono e por que é esencial para a saúde.

Organizado por: Escola de saúde para a cidadanía

Hora da actividade: de 17:00 ás 20:30 horas

Lugar da actividade: Centro Socio-comunitario de Mañón.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [precisa](#)



Mañón

Luns 8

Benestar emocional

Descrición: promover a comprensión do benestar emocional como un elemento fundamental para a saúde e a calidade de vida.

Organizado por: Escola de saúde para a cidadanía

Hora da actividade: de 16:30 ás 20:00 horas.

Lugar da actividade: Teleclub Gransor. Mañón.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [precisa](#)

Narón

Todos os luns

Falarmos...Nós

Descrición: grupo de conversación en galego para falar, escoitar e compartir en galego nun ambiente cercano, tranquilo.

Organizado por: Deputación Provincial da Coruña.

Hora da actividade: de 11:30 ás 12:30 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Pública Municipal de Narón.

Poboación á que vai dirixida: maiores de idade.

Inscricións: presencial ou chamando ao [981 382 173](tel:981382173)

Sábado 13

Obradoiro de cociña solar de Os Picos do Sol

Descrición: obradoiro no que aprender o funcionamento da enerxía solar térmica e os modelos e tipos de cociña solar, así como a práctica de propostas culinarias saudables.

Organizado por: Servizo de Normalización Lingüística do Concello de Narón.

Hora da actividade: de 11:00 ás 14:00 horas.

Lugar da actividade: Centro cívico social do Couto.

Poboación á que vai dirixida: crianzas de 6 a 12 anos e as súas familias.

Inscricións: mandar un correo a a.pita@naron.gal e debe aparecer o nome da actividade, nome e idade da crianza, nome da persoa acompañante, enderezo electrónico e teléfono de contacto.



Ortigueira

Venres 5

Obradoiro Muller e saúde

Descrición: mellorar a información e comprensión dos cambios evolutivos na muller. Previr enfermidades propias do colectivo feminino.

Organizado por: Escola de saúde galega para cidadanía.

Hora da actividade: de 16:30 ás 20:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Social de Valeo. Ortigueira.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía xeral

Inscricións: [precisa](#)

Xoves 11

Mobilización e coidados das persoas dependentes

Descrición: dotar de habilidades aos coidadores de maiores en mobilizacións, cambios posturais e hixiene postural. Crear un foro onde os coidadores e profesionais sanitarios poidan intercambiar experiencias, sobre coidados de saúde.

Organizado por: Escola de saúde galega para cidadanía.

Hora da actividade: de 16:00 ás 19:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Social de Loiba.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [precisa no enlace](#)

San Sadurniño

Domingo 7

XI Carreira popular

Descrición: carreira de diferentes categorías; sénior, máster; 1,2,3, sub; 16, 14, 12, 10 e peques.

Organizado por: Concello de San Sadurniño e Xeoparque Cabo Ortegal.

Hora da actividade: en función da categoría, comeza dende 11:30 ata as 12:45 horas

[Enlace con mais información](#)

Lugar da actividade: Finca da Cortiña. San Sadurniño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en www.emesports.es o prazo é ata o 1 de xuño ás 14 horas.



San Sadurniño

Xoves 11

Andaina por San Sadurniño

Descrición: o programa de andainas parroquiais remata hoxe en San Sadurniño cun percorrido de dificultade baixa que se completará en arredor de hora e media.

Organizado por: Concello de San Sadurniño.

Hora da actividade: de 16:00 ás 17:30 horas.

Lugar da actividade: Casa do Concello de San Sadurniño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa, só estar diante da Casa do Concello ás 16:00 horas.

Valdoviño

Sábado 13

VII Xuntanza de Palilleiras e Multilabores de Valdoviño

Descrición: encontro anual de palilleiras onde compartir un momento de artesanía e convivencia.

Organizado por: Asociación de Mulleres do Rural María del Mar Becerra.

Hora da actividade: Facebook Concello de Valdoviño.

Lugar da actividade: Pavillón municipal O Longorio.

Poboación á que vai dirixida: palilleiras.

Inscricións: precisa ata o 8 de xuño no [628 412 766](tel:628412766) ou no [608 97 9 907](tel:608979907)

Domingo 14

IX Volta ás forcadas

Descrición: carreira de 9 km. Para categorías superiores e distintas para categorías bases, entre 100 e 2.500 m, pola vía pública e debidamente sinalizada.

Organizado por: Concello de Valdoviño en colaboración coa Diputación e a Federación galega de Atletismo.

Hora : 10:00 horas recollida de dorsais (ata 45 min antes da saída por categoría), 11:00 horas categorías base e 12:00 horas categorías sénior.

Lugar: saída e meta no campo de fútbol Juan Sabín, Vilaboa, Valdoviño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xera.l

Inscricións: [precisa](#)