

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

Xestión do estrés e da ansiedade na enfermidade renal.

Descrición: Taller formativo organizado por Patricia Casal Vázquez (Psicóloga) onde se vai a expoñer a diferenza entre estrés e ansiedade, indicadores de estrés e indicadores de ansiedade, fontes de estrés e técnicas para diminuír o estrés e a ansiedade.

Data e hora da actividade: Mércores, 17 de abril de 2024 de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Aula Parque Infantil de Tráfico. Rúa Montefaro s/n. Parque da Milagrosa, 27003, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Vantaxes do mindfulness no proceso oncolóxico.

Descrición: Taller formativo organizado por Marta Valés Villamarín Merino, Instrutora Mindfulness, Profesora de MBSR e Formadora en Educación Emocional.

Data e hora da actividade: Martes, 23 de abril de 2024 as 17:00 horas

Lugar da actividade: La Ferretería Eventos&Co. Rúa San Froilán 11, 27001. Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Pacientes Oncolóxicos e cuidadores/as.

Alimentación saudable para toda a familia

Descrición: Taller organizado por Marta Pérez Fandiño, Dietista-Nutricionista do Centro de Saúde Illas Canarias.

Data e hora da actividade: Luns 15 de abril de 2024 as 17:30 horas e sábado 20 de abril de 2024 as 10:30 horas.

Lugar da actividade: Rúa Garaballa de Arriba, 27297. Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Familias da Asociación Socioeducativa Antonio Gandoy.

X Carreira Popular de Friol

Descrición: O Clube de Atletismo e o Concello de Friol organizan esta carreira con saída e meta no Colexio de Friol.

Data: Sábado 27 de abril de 2024.

Lugar da actividade: Praza de España, s/n, 27220. Friol.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Máis información: <http://www.championchip-norte.com/>

XIV Carreira Popular Guitiriz-Termal e III Andaina

Descrición: O Concello de Guitiriz inclúe esta carreira co obxectivo de fomentar o deporte como hábito saudable, ademais de potenciar a dinamización do municipio.

Data e hora da actividade: Domingo 07 de abril de 2024 as 10:00 horas.

Lugar da actividade: Campo da Feira, 27300. Guitiriz. Lugo

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Máis información: <http://www.championchip-norte.com/>

XIV Carreira Popular Concello de Monforte de Lemos

Descrición: O concellería de Deportes do Concello de Monforte de Lemos organiza esta décimo cuarta carreira popular.

Data: Domingo 28 de abril de 2024

Lugar da actividade: Parque da Compañía, 27400. Monforte de Lemos. Lugo

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Información: www.monforte10k.com ou www.ccnorte.com

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

Solidaria Asociacións

Descrición: XXII Circuito LARSA CORRE CON NOS 2024 coa colaboración do Concello de Lugo, Concellería de de Xuventude e Deportes e Lugo Cidade Viva.

Data e hora da actividade: Domingo 21 de abril de 2024 as 12:00 horas.

Lugar da actividade: Circuito pendente de confirmar.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Máis información: www.correconnos.com/

Primeiros Auxilios. Uso do DESA.

Descrición: Atención inicial en situacións de urxencia máis frecuentes como chamar ao 061, dor torácica, perda de coñecemento, reanimación cardiopulmonar básica e manexo do desfibrilador semiautomático DESA.

Data e hora da actividade: Luns 15 de abril de 2024 de 16:30 a 20:30 horas.

Lugar da actividade: Auditorio do Cuartel Vello. Taboada. Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Máis información: [Escola Galega de Saúde para Cidadáns](#)

Obradoiro de Primeiros Auxilios.

Descrición: Obradoiro destinado a cidadanía en xeral para adquirir coñecementos básicos sobre o manexo de situacións que requiran actuación de primeiros auxilios básicos. Tamén aclarar dúbidas referentes aos primeiros auxilios.

Data e hora da actividade: Xoves 18 de abril de 2024 de 16:30 a 20:30 horas.

Lugar da actividade: Teleclub de Bretoña, Avenida de Iraida, 4. Bretoña. A Pastoriza.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Máis información: Escola Galega de Saúde para Cidadáns

Exercicio Físico e Ocio.

Descrición: Taller co obxectivo de desenvolver actividades físicas que atrasen o envellecemento e a perda de masa corporal favorecendo a prevención de enfermidades.

Data e hora da actividade: Martes 09 de abril de 2024 de 16:30 a 20:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Sociocultural de O Vicedo. Rúa Cidade de Mondoñedo 23, O Vicedo

Poboación á que vai dirixida: Pacientes, familiares e poboación xeral.

Máis información: [Escola Galega de Saúde para Cidadáns](#)

Primeiros Auxilios.

Descrición: Taller destinado a adquirir os coñecementos básicos sobre o manexo de situacións que requiran actuación de primeiros auxilios básicos. Aclarar dúbidas referentes aos primeiros auxilios.

Data e hora da actividade: Venres 05 de abril de 2024 de 16:00 a 19:00 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Rural San Mariño. Escola de Pino. Cospeito.

Poboación á que vai dirixida: Pacientes, familiares, persoas cuidadoras e poboación xeral.

Máis información: [Escola Galega de Saúde para Cidadáns](#)

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

Educación Emocional. Técnicas de Relaxación.

Descrición: Taller destinado a aprender a xestionar as emocións. Conseguir un manexo axeitado do estrés e da ansiedade. Lograr unha adaptación óptima a calquera situación de cambio ou transición vital.

Data e hora da actividade: Martes 26 de abril de 2024 de 17:30 a 21:30 horas.

Lugar da actividade: Salón de Actos do Centro Socio-Comunitario de Vilalba. Praza da Constitución s/n. Vilalba.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Máis información: [Escola Galega de Saúde para Cidadáns](#)