

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

Proxecto Escola de Saúde Pública nas Ondas.

Descrición: Radio Burela en colaboración co Centro de Saúde de Burela, inicia un Programa de Radio no que mensualmente os sanitarios do Centro de Saúde serán entrevistados sobre diferentes temáticas de saúde co obxectivo de promover a divulgación sobre Promoción da Saúde.

Data e hora da actividade: Os Mércores do mes de Maio de 17:00 a 18:00 horas en Radio Burela

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Paseos Saudables en Burela

Descrición: O Concello de Burela e o Centro de Saúde organizan durante os meses de Maio e Xuño, e de luns a venres, paseos saudables dirixidos por Monitoras de Tempo Libre do Concello de Burela. Ademais, cada día acompañará esta ruta un traballador do Centro de Saúde.

Data e hora da actividade: De luns a venres, de 10:00 a 12:00 horas todo o mes de Maio.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscripcións: 982 580 585.

Pausas Activas na Praza do Concello de Burela

Descrición: O Centro de Saúde de Burela xunto co Concello de Burela organizan de luns a venres pausas activas durante a xornada laboral para todo o persoal de ambas administracións na Praza do Concello. Esta práctica está aberta a toda a poboación.

Data e hora da actividade: Luns a Venres ás 12:00 horas.

Lugar da actividade: Praza do Concello de Burela, Rúa de Eijo Garay, 20. Burela.

Poboación á que vai dirixida: Persoal do Centro de Saúde, do Concello de Burela e toda a poboación xeral.

Seguridade no fogar.

Descrición: Formación organizada dende a Escola Galega de Saúde para Cidadáns sobre seguridade na realización das axudas da vida diaria no fogar e pautas para mellorar a seguridade no fogar (na cociña, baño, dormitorio e salón). Cómo previr caídas dentro e fóra do fogar. As novas tecnoloxías como facilitadoras da seguridade dentro e fóra do fogar.

Data e hora da actividade: Luns 6 de Maio de 10:00 a 14:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Socio Cultural de O Vicedo. c/ Ciudad de Mondoñedo, 23, O Vicedo.

Poboación á que vai dirixida: Familiares de persoas con demencias, persoas cuidadoras formais e informais e poboación xeral.

Inscripcións: Actividades Formativas (sergas.es)

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

Xestión de emocións para cuidadores de Persoas con Alzheimer (Risoterapia).

Descrición: Actividade formativa para aprender a xestionar e canalizar as emocións, conseguir un manexo axeitado do estrés e da ansiedade. Lograr unha adaptación óptima a calquera situación de cambio e/ou transición vital. Organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Data e hora da actividade: Martes 7 de Maio de 17:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Casa Habanera de Roupar, Xermade, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: Actividades Formativas (sergas.es)

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. Organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Data e hora da actividade: Mércores 8 de Maio de 16:30 a 20:30 horas.

Lugar da actividade: Edificio Multiusos do Concello de Oourol. Rúa Mesón s/n. Oourol. Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Información: Actividades Formativas (sergas.es)

Dereitos e deberes no sistema público de Galicia

Descrición: Formación organizada dende a Escola Galega de Saúde para Cidadáns para mellorar a información sobre dereitos e deberes no campo da saúde por parte dos pacientes, familiares e cidadáns e proporcionar habilidades e coñecementos necesarios para facer un mellor uso dos recursos sanitarios .

Data e hora da actividade: Xoves 9 de Maio de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Aula 1. Parque Infantil de Tráfico, Parque da Milagrosa. Rúa Monte Faro S/N. Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: Actividades Formativas (sergas.es)

Adaptación no fogar para persoas con demencia

Descrición: Formación organizada dende a Escola Galega de Saúde para Cidadáns para facilitar indicacións ás familias de persoas con demencia de cómo realizar adaptacións no fogar que simplifiquen e apoien a función de cuidador e a mellor da calidade de vida das persoas cuidadoras de persoas con demencia.

Data e hora da actividade: Mércores 15 de Maio de 10:00 a 14:00 horas

Lugar da actividade: Aula de Formación do Centro de Día de Alzheimer. Rúa Poeta Díaz Castro N°10, Baixo, Lugo/ No Ximnasio Casa Clara Campoamor, Avda Infanta Elena nº11, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Familiares de persoas con demencias, persoas cuidadoras formais e informais e poboación xeral.

Inscricións: Actividades Formativas (sergas.es)

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

Taller de Musicoterapia

Descrición: Obradoiro destinado a previr e axudar a incrementar/restablecer a saúde física e mental a través da aplicación científica do arte da música. Promover o mantemento cognitivo, social, motriz e emocional. Organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Data e hora da actividade: Xoves 16 de Maio de 16:30 a 19:30 horas.

Lugar da actividade: Salón de Actos do Concello de A Fonsagrada. Rúa os Chaos, A Fonsagrada.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscrición: Actividades Formativas (sergas.es)

Trail do Caolín ao Fuciño do Porco

Descrición: Andaina de 15 km polo Concello de O Vicedo. Ten a opción de Trail curto (15 km) e Trail longo (24 km).

Data da actividade: Domingo 19 de Maio

Lugar da actividade: O Vicedo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscrición: [GaliTiming](#) :: [Sports Timing](#) :: [Inicio](#)

Andaina saudable pola Muralla

Descrición: Andaina saudable pola Muralla de Lugo con pacientes crónicos do HULA, empregando a APP Camiña. Organizado dende Humanización (HULA) en colaboración coa REGAPS Lugo.

Data e hora da actividade: Martes 21 de Maio de 18:00 a 20:00 horas

Lugar da actividade: Muralla de Lugo, 27001. Lugo

Poboación á que vai dirixida: Pacientes Oncolóxicos e cuidadores.

Radón e cancro.

Descrición: Taller formativo organizado por Laura Mezquita MD, PhD Oncóloga Médica do Hospital Clinic de Barcelona e do IDIBAPS. Organizado dende Humanización, (HULA).

Data e hora da actividade: Xoves 23 de Maio ás 17:00 horas

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

Poboación á que vai dirixida: Pacientes Oncolóxicos e persoas cuidadoras.

Corre con Nós

Descrición: O Concello de Lugo en colaboración coa entidade Larsa e Cidade Viva Lugo, organiza o circuito Corre con Nós na cidade lucense.

Data e hora da actividade: Sábado 25 de Maio ás 17:00 horas

Lugar da actividade: Parque Feira de Exposicións, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: CORRE CON NÓS (correconnos.com)

II Trail e Andaina os Muiños de Riotorto

Descrición: A Asociación de Veciños da Ferreira e o Concello de Riotorto organizan o último fin de semana de maio unha andaina (14 km) e un Trail (17 km e 27 km) polo Concello de Riotorto. **Data e hora da actividade:** Sábado 25 de Maio ás 16:00 horas

Lugar da actividade: Riotorto.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: II TRAIL OS MUIÑOS RIORTORTO 2024 (galitiming.com)

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

II Trail e Andaina os Muiños de Riotorto

Descrición: A Asociación de Veciños da Ferreira e o Concello de Riotorto organizan o último fin de semana de maio unha andaina (14 km) e un Trail (17 km e 27 km) polo Concello de Riotorto. **Data e hora da actividade:** Domingo 26 de Maio entre ás 09:30 e as 10:00 horas.

Lugar da actividade: Riotorto.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: II TRAIL OS MUIÑOS RIOTORTO 2024 (galitiming.com)

Diabetes e Alimentación

Descrición: Actividade formativa sobre cómo coidar a alimentación en persoas con diabetes. Organizada pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Data e hora da actividade: Luns 27 de Maio de 16:30 a 20:30 horas

Lugar da actividade: Aula de Formación do Hospital Comarcal de Monforte de Lemos. Rúa Corredoira S/N. Monforte de Lemos.

Poboación á que vai dirixida: Pacientes, familiares de pacientes e cidadanía en xeral.

Inscripcións: Actividades Formativas (sergas.es)

Adaptación no fogar para persoas con demencia

Descrición: Formación organizada dende a Escola Galega de Saúde para Cidadáns para facilitar indicacións ás familias de persoas con demencia de cómo realizar adaptacións no fogar que simplifiquen e apoiem a función de coidador e a mellor da calidade de vida das persoas coidadores de persoas con demencia.

Data e hora da actividade: Luns 29 de Maio de 18:00 a 21:00 horas

Lugar da actividade: Aula de Formación do Centro de Día de Alzheimer. Rúa Poeta Díaz Castro N°10, Baixo, Lugo/ No Ximnasio Casa Clara Campoamor, Avda Infanta Elena n°11, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Familiares de persoas con demencias, persoas coidadoras formais e informais e poboación xeral.

Inscripcións: Actividades Formativas (sergas.es)