



Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Mércores, 02 de abril

Seguridade no Fogar

Descrición: Formación para mellorar a seguridade na realización das actividades da vida diaria no fogar. Caídas dentro e fora do fogar. Pautas para mellorar a seguridade no fogar.

Hora da actividade: de 16:30 horas a 20:30 horas

Lugar da actividade: Casa da Música da Pastoriza. Avda. Dr Constantino Cabaneiro, 14-A. A Pastoriza, Lugo.

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

Inscripcións: [Actividades formativas](#)

Xoves, 03 de abril

Prevenção das infeccións e uso dos antibióticos

Descrición: Coñecer os mecanismos de transmisión das enfermidades infecciosas. Consellos para previr estas enfermidades. Hixiene das mans. Uso axeitado dos antibióticos.

Hora da actividade: de 17:00 horas a 21:00 horas.

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

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

Inscripcións: [Actividades formativas](#)

Estilos de Vida Saudables- Mindfulness

Descrición: Coñecer a importancia do estilo de vida (ocio) no benestar persoal e mantemento do contacto directo da persoa coa contorna.

Hora da actividade: de 16:30 horas a 20:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Social de Negueira de Muñiz. Praza do Concello s/n. Negueira de Muñiz, Lugo.

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

Inscripcións: [Actividades formativas](#)



Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Todos os venres de abril

Paseos saudables

Descrición: a Mesa Intersectorial de Burela organiza, de novo, este mes de abril, paseos saudables. Inclúe visita cultural para coñecer a contorna.

Hora da actividade: de 10:00 horas a 12:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o Centro de Saúde de Burela.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: non é preciso inscrición previa.

Venres, 04 abril

Obradoiro Coidando ao Coidador

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

Hora da actividade: dende as 16:30 horas as 20:30 horas.

Lugar da actividade: Salón de Actos da Casa da Cultura de Outeiro de Rei.

Poboación á que vai dirixida: coidadores, cidadanía en xeral.

Inscricións: [Actividades formativas](#)

Manexo da dor crónica

Descrición: proporcionar habilidades e coñecementos necesarios para mellorar a calidade de vida no ámbito familiar.

Hora da actividade: dende as 16:30 horas as 20:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Social de Becerreá. Campo da Feira Vella s/n. Becerreá, Lugo.

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

Inscricións: [Actividades formativas](#)



Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Sábado, 05 de abril

Psicomotricidade e Memoria.

Descrición: promover o desenvolvemento e estimulación das capacidades psíquicas, motrices, afectivas, expresivas, creativas e de comunicación.

Hora da actividade: de 10:00 horas a 14:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Sociocultural de Alfoz. Rúa A Seara, s/n. Alfoz, Lugo.

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

Inscricións: [Actividades formativas](#)

Programa Lúdico & de Ocio Saudable nos Barrios

Descrición: o Programa inclúe actividades como baloncesto, xogos de habilidade, xincanas deportivas, competicións, circuítos música, animación e agasallos para as persoas participantes.

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

Lugar da actividade: Praza da Milagrosa, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: xuventude de 10 anos a 16 anos.

Inscricións: inscrición na propia actividade por orde de chegada (40 prazas/día).

Carreira Guitiriz Termal

Descrición: XV Carreira Popular Guitiriz-Termal e a IV Andaina, co obxectivo de fomentar o deporte como habito saudable ademais de potenciar a dinamización do municipio.

Hora da actividade: saídas a partir das 16:00 horas para menores e ás 18:00 horas a proba absoluta.

Lugar da actividade: saída e meta no Campo da Feira, Guitiriz (Lugo).

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en Xeral.

Inscricións: [Inscripción Carreira Guitiriz Termal](#)



Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Luns, 07 de abril

Seguridade no Fogar

Descrición: formación para mellorar a seguridade na realización das actividades da vida diaria no fogar. Caídas dentro e fora do fogar. Pautas para mellorar a seguridade no fogar.

Hora da actividade: dende as 16:30 horas as 20:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario de Mondoñedo. Praza do Concello, s/n. Mondoñedo, Lugo.

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

Inscricións: [Actividades formativas](#)

Martes, 08 de abril

Prevención en Saúde nas Persoas con Parálise Cerebral

Descrición: adquirir coñecementos básicos sobre como intervir con persoas con parálise cerebral para evitar complicacións de saúde.

Hora da actividade: dende as 10:00 horas as 14:00 horas.

Lugar da actividade: Asociación Aspace Lugo. Rúa Alfredo Brañas, 1 baixo, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: familiares e profesionais de intervención directa con persoas con parálise cerebral.

Inscricións: [Actividades formativas](#)

Obradoiro de Hixiene e Coidados Bucodentais

Descrición: prevención da patoloxía oral asociada a patoloxías sistémicas, das persoas maiores polimedicadas e as próteses.

Hora da actividade: dende as 16:30 horas as 20:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Día de Maiores de Ribeira de Piquín. Lugar Chao de Pousadoiro. Ribeira de Piquín, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: [Actividades formativas](#)





Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Mércores, 09 de abril

Obradoiro de Solo Pélvico

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

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

Lugar da actividade: Casa Habanera. Rúa do Concello, 42. Guitiriz, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: pacientes e cidadanía en xeral.

Inscricións: [Actividades formativas](#)

Andaina Programa #SELIAN#NONTIELIES#

Descrición: andaina enmarcada no Programa de Prevención de Condutas Aditivas do CPI Luis Díaz Moreno pola Vía Kunning. Habará tentempé saudable.

Hora da actividade: ás 10:10 ata as 14:30 horas.

Lugar da actividade: CPI Luis Díaz Moreno de Baralla

Poboación á que vai dirixida: alumnado do CPI Luis Díaz Moreno de 4º, 5º e 6º de Primaria e 1º e 2º de ESO. Familiares do alumnado e poboación xeral.

Inscrición: non é preciso.

Xoves, 10 de abril

Fertilidade e Cancro

Descrición: actividade dirixida por Andrea Raña Mayán, Xinecóloga. Esta actividade forma parte do programa formativo para pacientes oncolóxicos e coidadores do departamento de Humanización do Hospital Universitario Lucus Augusti (HULA).

Hora da actividade: 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 persoas coidadoras.

Inscricións: humanizacion.eoxil@sergas.es



Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Sábado, 12 de abril

Nutrición en Enfermidade Renal Crónica. Prevención da Diabetes e a Hipertensión

Descrición: adquirir o control sobre a hipertensión e a diabetes para previr a insuficiencia renal crónica a través da nutrición.

Hora da actividade: de 16:00 horas 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: cidadanía en xeral.

Inscricións: [Actividades formativas](#)

Programa Lúdico & de Ocio Saudable nos Barrios

Descrición: o Programa inclúe actividades como baloncesto, xogos de habilidade, xincanas deportivas, competicións, circuítos música, animación e agasallos para as persoas participantes.

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

Lugar da actividade: Praza da Milagrosa, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: xuventude de 10 anos a 16 anos.

Inscricións: non é preciso.

Carreira Popular das Praias

Descrición: XI Carreira Popular das Praias, no Concello de Barreiros organizado pola Asociación Cultural e Deportiva Praias de Comado. Este evento deportivo dividirase en probas infantís, proba de adultos e andaina.

Hora da actividade: ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: saída e a meta no aparcadoiro Praia de Coto, Barreiros, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: deportistas populares e poboación en xeral

Inscricións:

[Inscrición Carreira Popular das Praias](#)





AXENDA SAUDABLE

ABRIL 2025

Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Todos os martes do 15 de abril ao 17 de xuño

Alimentación saudable

Descrición: actividade de promoción da muller 2025.

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

Lugar da actividade: Antiga Casa Reitoral do Concello de Outeiro de Rei.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscripcións: no Concello de Outeiro de Rei.

Sábado, 19 de abril

IX Carreira Popular de Portomarín

Descrición: organizada polo Concello, Deputación Provincial e a Secretaría Xeral para o Deporte que contará cun percorrido de gran valor patrimonial recorrendo gran parte da vila.

Hora da actividade: ás 17:30 horas categorías de menores e ás 18:30 horas a proba absoluta.

Lugar da actividade: saída e meta nas inmediacións da Praza do Concello do Camiño antes Conde Fenosa, a carón da igrexa, Portomarín, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: deportistas populares e poboación en xeral

Inscripcións: [Inscripción da carreira](#)

Domingo, 20 de abril

Corre con Nós - Saamasas Ombreiro

Descrición: Cuarta carreira do XXIII Circuito Larsa Corre con Nós 2025, organizado pola Area de Alcaldía do Concello de Lugo a través da Concellería de Xuventude e Deporte.

Hora da actividade: ás 12:00 horas categorías de menores e ás 12:30 a proba de adultos.

Lugar da actividade: saída e meta en Saamasas, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [Inscripción Corre con Nós](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Luns, 21 de abril

Seguridade no Fogar

Descrición: formación para mellorar a seguridade na realización das actividades da vida diaria no fogar. Caídas dentro e fora do fogar. Pautas para mellorar a seguridade no fogar.

Hora da actividade: de 16:30 horas a 20:30 horas.

Lugar da actividade: Aula Coworking da Casa da Cultura. Rúa Os Chaos, s/n. A Fonsagrada, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: [Actividades formativas](#)

Martes, 22 de abril

Manexo da dor Crónica

Descrición: proporcionar habilidades e coñecementos necesarios para mellorar a calidade de vida no ámbito familiar e proporcionar información e comprensión da dor crónica.

Hora da actividade: de 16:30 horas a 20:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Día de Maiores de Ribeira de Piquín. Lugar Chao de Pousadoiro. Ribeira de Piquín, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: coidadores, cidadanía en xeral.

Inscricións: [Actividades formativas](#)

Mércores, 23 de abril

Xestión de Emocións para Coidadores de Persoas con Alzheimer (Risoterapia)

Descrición: risoterapia e benestar. Beneficios físicos e psicolóxicos.

Hora da actividade: dende as 16:30 horas a 19:30 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Rural San Martiño de Pino, Cospeito.

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

Inscricións: [Actividades formativas](#)





Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Xoves, 24 de abril

Obradoiro de Psicoloxía en relación a ERC (Enfermidade Renal Crónica)

Descrición: aprendizaxe de técnicas útiles e eficaces para a mellora do estado de ánimo.

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

Lugar da actividade: Aula 1 Parque Infantil de Tráfico. Parque da Milagrosa, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: persoas con enfermidade renal, familiares, coidadores e cidadanía en xeral.

Inscricións: [Actividades formativas](#)

Psicomotricidade e Memoria

Descrición: promover o desenvolvemento e estimulación das capacidades psíquicas, motrices, afectivas, expresivas, creativas e de comunicación.

Hora da actividade: de 16:30 horas a 20:30 horas.

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

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

Inscricións: [Actividades formativas](#)

Obradoiro de Primeiros Auxilios

Descrición: Adquirir coñecementos básicos sobre o manexo de situacións que requiran actuación de primeiros auxilios básicos.

Lugar da actividade: Escola de Momán. O Pedreiro, Xermade.

Poboación á que vai dirixida: coidadores, cidadanía xeral.

Inscricións: [Actividades formativas](#)

Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Venres, 25 de abril

Cociña Renal Saudable

Descrición: Taller para aprender a planificar un menú axeitado ás necesidades dos e das pacientes. Localizar alimentos adecuados para consumir. Informar e asesorar sobre as técnicas de redución de potasio nas receitas.

Hora da actividade: dende as 10:00 horas as 14:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Convivencia María Balteira-Ángelo. Rúa Colocci, 19A. Lugo.

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

Inscricións: [Actividades formativas](#)

Obradoiro de Musicoterapia

Descrición: Previr e axudar a incrementar / restablecer a saúde física e mental a través da música.

Hora da actividade: de 16:00 horas a 18:00 horas.

Lugar da actividade: Local Asociación Cultural Aquilino Iglesias Alvariño. Centro Médico de Muimenta, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta, coidadores e cidadáns en xeral.

Inscricións: [Actividades formativas](#)

Mobilización e Traslado en Persoas Dependentes

Descrición: facilitar indicacións as persoas maiores e as familias para o tratamento, prevención e avaliación das posibles lesións físicas.

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

Lugar da actividade: Edificio Servizos Múltiples de Cervantes. Rúa Deputación s/n, Cervantes, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: familiares de persoas con demencias, coidadores formais e público en xeral.

Inscricións: [Actividades formativas](#)



AXENDA SAUDABLE

ABRIL 2025

Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Sábado, 26 de abril

Programa Lúdico & de Ocio Saudable nos Barrios

Descrición: Inclúe actividades como baloncesto, xogos de habilidade, xincanas deportivas, competicións, circuítos música, animación e agasallos.

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

Lugar da actividade: Praza do Castiñeiriño, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: xuventude de 10 anos a 16 anos.

Inscricións: inscrición na propia actividade por orde de chegada (40 prazas/día).

Carreira Popular de Friol

Descrición: o Clube Atletismo Friol e o Concello Friol organizan a XI Carreira Popular de Friol.

Hora da actividade: a partir das 17:15 horas categorías de menores e ás 18:00 horas a proba de absoluta.

Lugar da actividade: saída e meta diante do Colexio de Friol, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións:

[Inscrición Carreira Popular de Friol](#)

Carreira Popular de Monforte

Descrición: a Concellería de Deportes do Concello de Monforte de Lemos organiza a décimo quinta edición da Carreira Popular.

Hora da actividade: a partir das 11:00 horas categorías de menores e ás 12:00 a proba de absoluta.

Lugar da actividade: saída e meta na Compañía, Monforte de Lemos.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións:

[Inscrición Carreira Popular de Monforte](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Sábado 26 de abril e domingo 27 de abril

CAMOVÍ

Descrición: CAMOVÍ é mais que unha carreira por montaña. É un evento que xunta a deportistas de diferentes índoles, expertos no trail, corredores internacionais. Os camiños son técnicos e vistas espectaculares.

Hora da actividade: a partir das 08:00 horas.

Lugar da actividade: para o trail de 42 quilómetros a saída e meta será na Praza Maior de Viveiro. As outras distancias tomarán a saída dende diferentes lugares haberá autobuses lanzadeira.

Poboación á que vai dirixida: deportistas en xeral e experimentados.

Inscricións: [Inscripción Carreira de Viveiro](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Luns, 28 de abril

Primeiros Auxilios Psicolóxicos e atención en situacións de crise

Descrición: o servizo de Prevención de Condutas Aditivas da agrupación de Concellos de Begonte, Castro de Rei, Friol, Outeiro de Rei e Rábade organiza un encontro en liña para abordar temáticas relacionadas coa Saúde Mental.

Hora da actividade: pendente confirmación.

Lugar da actividade: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral

Inscricións: prevencióndrogas@rabade.org

Hixiene do Sono

Descrición: coñecer a importancia dunha boa hixiene do sono, no benestar persoal, a prevención do insomnio, e mantemento dun estilo de vida saudable.

Hora da actividade: de 09:30 horas a 13:30 horas.

Lugar da actividade: Aula do Espazo +60 Abanca Lugo. Rúa Carril do Mercado 1, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: coidadores e cidadanía en xeral.

Inscricións: [Actividades formativas](#)



Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Martes, 29 de abril

Educación Emocional e Técnicas de Relaxación

Descrición: Actividade para coñecer a importancia e o beneficio da aplicación dunha correcta educación emocional e das técnicas de relaxación como mellora da ansiedade.

Hora da actividade: dende as 17:30 horas as 20:30 horas.

Lugar da actividade: Escola de Saldanxe, Lugar da Torre, A Pastoriza.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: [Actividades formativas](#)

Obradoiro de Musicoterapia

Descrición: Previr e axudar a incrementar / restablecer a saúde física e mental a través da música.

Hora da actividade: de 16:30 horas a 20:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Social de Negueira de Muñiz. Praza do Concello s/n, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta, coidadores e cidadáns en xeral.

Inscricións: [Actividades formativas](#)

Obradoiro de Hixiene e Coidados Bucodentais

Descrición: actualizar coñecementos en materia de hixiene dental. Proporcionar os coidadores, familiares e pacientes as habilidades e coñecementos, necesarios para mellorar a calidade de vida no ámbito familiar.

Hora da actividade: dende as 16:30 horas a 20:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Socio Cultural de Alfóz. Rúa A Seara s/n, Alfóz, Lugo.

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

Inscricións: [Actividades formativas](#)



Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Mércores, 30 de abril

Radio Saúde Burela

Descrición: a Mesa Intersectorial de Burela en colaboración co IES Perdouro emiten o programa Proxecto Neo, radio educativa.

Hora da actividade: emítese os xoves de 18:00 a 19:00 horas en Radio Foz, Radio Valadouro, Cuac FM da Coruña, Radio Filispín de Ferrol, Xente de Teo de Compostela e Radio Piratona en Vigo. Tamén na web do IES Perdouro.

Lugar da actividade: IES Perdouro.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscripcións: non é preciso.