



A Fonsagrada

Domingo 26

Baile para maiores

Descrición: actividade de balde que promove o benestar xa que ademais de manter ás persoas activas fomenta a socialización.

Organizado por: Concello da Fonsagrada.

Hora: de 17:00 horas a 18:30 horas.

Lugar: Comedor da Escola Fogar.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

Barreiros

Venres 03

Carreira de praias

Descrición: carreira de diferentes categorías pola costa de Barreiros.

Organizado por: Concello de Barreiros.

Hora: a partir das 10:30 horas.

Lugar: Aparcadoiro Praia de Coto, Barreiros.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Bóveda

Mércores 01

Semana Santa en Bóveda

Descrición: actividades diversas: actividades deportivas, manualidades pola paz, música, baile e outras dinámicas infantís.

Organizado por: Concello de Bóveda.

Hora: de 09:00 horas a 14:00 horas.

Lugar: Casa da Cultura de Bóveda.

Poboación á que vai dirixida: poboación infantil.

Inscricións: cultura@concellodeboveda.com ou no rexistro do Concello de Bóveda presencialmente.



Burela

Luns 06

Semana Santa en Bóveda

Descrición: actividades diversas: deportivas, manualidades pola paz, música, baile e outras dinámicas infantís.

Organizado por: Concello de Bóveda.

Hora: de 09:00 horas a 14:00 horas.

Lugar: Casa da Cultura de Bóveda.

Poboación á que vai dirixida: poboación infantil.

Inscricións: cultura@concellodeboveda.com ou no rexistro do Concello de Bóveda presencialmente.

Tódolos venres

Paseos saudables

Descrición: andaina ao redor da contorna que inclúe visita cultural a algún recurso cultural do pobo.

Organizado por: Mesa Intersectorial de Coordinación do Concello de Burela.

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

Lugar: Centro de Saúde do Concello de Burela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é necesario.

Venres 10

Testosterona

Descrición: unha obra de teatro que aborda a desigualdade laboral. Unha opción de ocio saudable.

Organizado por: Concello de Burela.

Hora: 09:00 horas.

Lugar: Casa da Cultura do Concello de Burela.

Poboación á que vai dirixida: poboación de máis de 14 anos.

Inscricións: [mercar entradas](#)



Venres 24

Os dous de sempre

Descrición: unha obra de teatro como unha opción de ocio saudable para poboación maior de 13 anos de idade.

Organizado por: Concello de Burela.

Hora: 09:00 horas.

Lugar: Casa da Cultura do Concello de Burela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [mercar entradas](#)

Sábado 25

A toupiña

Descrición: unha obra de teatro como unha opción de ocio saudable para toda a familia.

Organizado por: Concello de Burela.

Hora: 18:00 horas.

Lugar: Casa da Cultura de Burela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral. Non é preciso estar inscrito nas escolas municipais.

Inscricións: [mercar entradas](#)

Mércores 28

Radio Saúde Burela

Descrición: o Proxecto Neo, é un espazo de radio educativa sobre materias de saúde. Ademais de Radio Foz, tamén se difunde en Radio Valadouro, Cuac FM da Coruña, Radio Filispín de Ferrol, Xente de Teo de Compostela e Radio Piratona de Vigo. Pódese acceder na páxina web do IES Perdouro e na ligazón:

<https://proxectoneo.blogs.com/>

Este mes a temática é o coidado da vista.

Organizado por: IES Perdouro e Mesa Intersectorial do Concello de Burela.

Hora: pode escoitarse os xoves de 18:00 a 19:00 horas en Radio Foz.

Lugar: IES Perdouro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.



Carballedo

Domingo 08

Circuito Comarcal 2026 de Cros Escolar

Descrición: circuito aberto e gratuíto para fomentar hábitos saudables, convivencia e superación. As distancias varían segundo as categorías. Desprazamentos en autobús e seguro. Adestramentos luns e mércores.

Organizado por: Concellos de Chantada, Sober, Pantón e Carballedo, Xunta de Galicia e Xogade.

Hora: pendente de confirmar.

Lugar: Concello de Carballedo.

Poboación á que vai dirixida: poboación infantil. Non é preciso estar inscrito nas escolas municipais.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Castro de Rei

Xoves 09

Coidando ao coidador

Descrición: formación para os 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: Concello de Castro de Rei e Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

Lugar: Centro Cívico do Matodoso.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Castroverde

Xoves 09

Hamlet

Descrición: actividade de teatro enmarcada no Programa de mobilidade do Centro Dramático Galego no Salón de Teatro de Santiago de Compostela.

Organizado por: Concello de Castroverde e Centro Dramático Galego.

Hora: saída as 15:00 horas.

Lugar: aparcadoiro de autobuses diante do CPIP Castroverde.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono [982 312 080](tel:982312080).



Chantada

Sábado 18

Circuito Comarcal 2026 de Cros Escolar

Descrición: circuíto aberto e gratuíto para fomentar hábitos saudables, convivencia e superación. As distancias varían segundo as categorías. Desprazamentos en autobús e seguro. Adestramentos luns e mércores.

Organizado por: Concellos de Chantada, Sober, Pantón e Carballedo, Xunta de Galicia e Xogade.

Hora: pendente de confirmar.

Lugar: Concello de Chantada.

Poboación á que vai dirixida: poboación infantil. Non é preciso estar inscrito nas escolas municipais.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Cospeito

Xoves 16 e Venres 24

Obradoiro solo pelviano

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

Organizado por: Concello de Cospeito e Escola Galega de Saúde para cidadáns.

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

Lugar: Casa da Cultura Feira do Monte.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Folgoso do Courel

Mércores 01

Xeobús no Xeoparque Montañas do Caurel

Descrición: visita a tres aldeas paleozoicas e xeomiradoiros de Quiroga e Ribas de Sil.

Organizado por: Montañas do Caurel e Deputación de Lugo.

Hora: saída ás 9:00 (Seoane), 9:15 (Folgoso), 9:45 (Quiroga), 9:50 (San Clodio).

Lugar: Folgoso do Courel, Seoane, Quiroga e San Clodio.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)



Friol

Xoves 02

O ouro no norte do Xeoparque

Descrición: itinerario que discorre por explotacións mineiras da época romana na zona norte do Xeoparque.

Organizado por: Montañas do Courel e Deputación de Lugo.

Hora: saída ás 9:00 horas.

Lugar: Folgoso do Courel.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Sábado 25

Carreira popular de Friol

Descrición: carreira urbana que transcorre pola vila de Friol cun percorrido de 5 km. Hai diferentes categorías. Proba adsequible a tódolos públicos.

Organizado por: Concello de Friol.

Hora: 18:30 horas.

Lugar: Praza de España, diante do Concello de Friol.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Domingo 26

Transgalaica

Descrición: proba de BBT de 62 km que forma parte do circuito Transgalaica 2026. Desnivel importante e zonas técnicas.

Organizado por: Concello de Friol.

Hora: 09:30 horas.

Lugar: Friol, por confirmar punto exacto.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral con experiencia nestas probas.

Inscricións: [inscrición previa](#)



Guitiriz

Venres 10

Repouso e sono

Descrición: formación para coñecer que é o sono e por que é esencial para a saúde física, emocional e cognitiva. Identificar os principais cambios que ocorren no sono co paso dos anos. Reflexionar sobre hábitos e factores que afectan ao sono e pautas.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns e Concello de Guitiriz.

Hora: 16:00 a 19:30 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Domingo 19

Carreira Termal de Guitiriz

Descrición: hai a modalidade de carreira de 5 km e andaina de 9 km. Saída e meta no mesmo punto. Hai probas infantiles e diferentes modalidades.

Organizado por: Concello de Guitiriz.

Hora: 12:45 horas.

Lugar: Campo da Feira, Guitiriz.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Lugo

Sábado 11

Descrición: ruta que transcorre dende o Val do Lóuzara: Parada ata Cortes (de Samos a Folgoso de Courel).

Organizado por: Departamento de Xuventude do Concello de Lugo.

Hora: por determinar.

Lugar: saída da Casa da Xuventude de Lugo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xuvenil de Lugo.

Inscricións: [inscrición previa](#)



Martes 14

Vida plena: perspectivas humanizadas en cuidados paliativos

Descrición: obradoiro impartido por Arantza García, Coordinadora do Servizo de Hospitalización a domicilio do HULA.

Organizado por: Servizo de Humanización do Hospital Lucus Augusti de Lugo.

Hora: 17:00 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: pacientes oncolóxicos e familias.

Inscricións: en humanizacion.eoxil@sergas.es

Sábado 18

Corre con Nós

Descrición: carreira que se inclúe no XXIV Circuito Larsa Corre con Nós 2026 polo centro peonil da cidade de Lugo. Conta con diferentes categorías e a distancia a percorrer son 5-6 km segundo a categoría.

Organizado por: Concello de Lugo e Larsa.

Hora: 19:00 horas.

Lugar: Praza de Ferrol, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscripción previa](#)

Sábado 25

Lugo en marcha contra o cancro

Descrición: evento deportivo solidario organizado pola Asociación Española Contra o Cancro en Lugo no que se recadarán fondos para a loita contra o cancro. Co obxectivo de seguir axudando ás persoas con cancro e ás súas familias durante todo o proceso da enfermidade e impulsar a investigación oncolóxica.

Organizado por: Asociación Española Contra o Cancro.

Hora: as 18:00 horas.

Lugar: Praza Horta do Seminario, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscripción previa](#)



Monforte de Lemos

Sábado 4 e Domingo 5

Feria Medieval de Monforte

Descrición: feira medieval con actuacións teatrais, xogos, postos e venda de produtos tradicionais

Organizado por: Concello de Monforte.

Hora: dende 11:30 a 23:00 horas.

Lugar: Concello de Monforte.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

Luns 20

Estilos de vida saudables- Mindfulness

Descrición: estilos de vida saudables de alta lonxevidade e calidade de vida. Pares do autocoidado: actividade física, alimentación, estrés/resiliencia, sono, adiccións, emocións, etc. Técnicas para mellorar a atención (mindfulness), meditación.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para cidadáns.

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

Lugar: Salón de Actos do Hospital Comarcal de Monforte.

Poboación á que vai dirixida: usuarios/as e familiares da Asociación Albores.

Inscricións: [inscripción previa](#)

Domingo 26

XVI Carreira Popular Monforte

Descrición: carreira popular de diferente distancia en función da idade e categoría. A actividade será arredor do Concello de Monforte.

Organizado por: Concellería de Deportes do Concello de Monforte de Lemos.

Hora: de 12:00 a 13:00 horas.

Lugar: Concello de Monforte.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: www.monforte10k.com ou www.ccnorte.com



O Corgo

Mércores 01

Mércores saudable

Descrición: andainas pola vila para fomentar o exercicio. A duración será de 30 minutos e adaptada a tódalas idades.

Organizado por: Asociación Acolle e o Concello de Mondoñedo.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: Centro de Saúde do Corgo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

Mércores 08

Obradoiro muller e saúde

Descrición: menopausa e osteoporose. Prevención xinecolóxica. Factores de risco. Fisiopatoloxía. Alimentación e exercicio.

Organizado por: Escola Galega de Cidadáns.

Hora: 16:30 a 20:00 horas.

Lugar: Punto de Atención a Lectura do Corgo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Actividades Formativas](#)

Ourol

Xoves 23

Solo pélvico

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

Organizado por: Escola Galega de Cidadáns.

Hora: 16:30 a 20:00 horas.

Lugar: Edificio Multiusos de Ourol.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: [Actividades Formativas](#)



Outeiro de Rei

Martes 14, 21 e 28

Camiña e Conecta

Descrición: andainas pola vila para fomentar o exercicio con píldoras formativas sobre hábitos saudables. A duración será dunha hora con diferentes percorridos polo Concello.

Organizado por: REGAPS e o Concello de Outeiro de Rei.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: Centro de Saúde do Corgo.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos.

Inscripcións: Tlf. [982 39 82 81](tel:982398281)

Xoves 16, 23 e 30

Obradoiro de Benestar Emocional

Descrición: un espazo semanal de charlas e sesións prácticas pensado para coidar a mente e as emocións.

Organizado por: REGAPS e Concello de Outeiro de Rei

Hora: 11:30 a 12:30 horas.

Lugar: Casa da Cultura de Outeiro de Rei.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos.

Inscripcións: Tlf. [982 39 82 81](tel:982398281)

Lunes 20 y 27

Obradoiro de cociña saudable

Descrición: aumentar o coñecemento sobre receitas saudables.

Organizado por: Concello de Outeiro de Rei.

Hora: pendente de confirmar.

Lugar: Concello de Outeiro de Rei.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscripcións: Tlf. [982 39 82 81](tel:982398281)



Palas de Rei

Sábado 11

I Marcha cicloturista BTT Palas

Descrición: ruta en bicicleta de montaña con diferente percorrido en función de grao de dificultade.

Organizado por: Concello de Palas de Rei.

Hora: 9:30 horas.

Lugar: Concello de Outeiro de Rei.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [I Marcha Cicloturista BTT](#)

Quiroga

Sábado 4 e Domingo 5

LIII Feira do Viño de Quiroga

Descrición: festa popular en Quiroga con produtos saudables tradicionais, bailes típicos concursos e actos teatrais.

Organizado por: Concello de Quiroga.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: Concello de Quiroga.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

Sarria

Mércores 15

Obradoiro de escritura creativa

Descrición: obradoiro para fomentar a escritura, creatividade e inxenio.

Organizado por: Concello de Sarria.

Hora: 19:00 horas.

Lugar: Casa da Cultura de Sarria.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: Concello de Sarria.



Sober

Martes 7 e 28

Grupo de coidados

Descrición: información e formación sobre os coidados a persoas con dependencia, habilidades e ferramentas para o día a día.

Organizado por: Concello de Sober e Xunta de Galicia.

Hora: 16:30 horas.

Lugar: Centro Sociocultural de Sober.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: Tlf. [628 055 236](tel:628055236).

Vilalba

Sábado 4 e Domingo 5

XXX Festa do Queixo

Descrición: showcooking saudable con actuacións musicais, catas de queixo e talleres de cociña para os máis pequenos.

Organizado por: Concello de Vilalba.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: Concello de Vilalba.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: non é preciso.

Luns 06

Manexo da dor crónica

Descrición: coñecer as características da dor, os tipos de dor: agudo e crónico e escalas de valoración da dor.

Organizado por: Escola Galega de Cidadáns.

Hora: 16:30 horas.

Lugar: Escola Unitaria de Nete Curro.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: [Actividades Formativas](#).



Viveiro

Xoves 23

Manexo da dor crónica

Descrición: coñecer as características da dor, os tipos de dor: agudo e crónico e escalas de valoración da dor.

Organizado por: Escola Galega de Cidadáns

Hora: 16:30 horas.

Lugar: Salón de Actos do Centro Sociocomunitario de Vilalba.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [Actividades Formativas](#).

Sábado 18 e Domingo 19

Camovi

Descrición: carreira polos montes de Viveiro, diferente percorrido e dificultade según grupo de idade.

Organizado por: Concello de Viveiro.

Hora: depende da categoría e distancia.

Lugar: Concello de Viveiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [CAMOVI®](#)

Xove

Mércores 1 ao Luns 6

Xove Concilia

Descrición: actividades de lecer, tempo libre e lúdicas para os máis pequenos.

Organizado por: Concello de Xove.

Hora: de 8:45 a 14:00 horas.

Lugar: pendente de confirmación.

Poboación á que vai dirixida: ata 10 anos.

Inscricións: sede electrónica do Concello de Xove.



Mércores 1

Prestoxove. Curso formación orquestral.

Descrición: concerto de clausura.

Organizado por: Escola Galega de Cidadáns.

Hora: 18:00 horas.

Lugar: Salón de Actos do Centro cívico de Xove.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: non é preciso.