



Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Do 01 ao 15 de decembro do 2024

Concurso "Como coidar a miña saúde"

Descrición: o Centro de Saúde de Palas de Rei convoca un concurso de debuxo de como mellorar a saúde dirixido á poboación infantil, de seis a doce anos, que acudan ás consultas nese Centro.

Hora da actividade: durante o horario de consulta.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Palas de Rei.

Poboación á que vai dirixida: nenos e nenas entre seis e doce anos.

Inscricións: non é preciso inscrición previa.

Luns 02 de decembro

Psicomotricidade e memoria na terceira idade

Descrición: o obxectivo desta actividade é facilitar técnicas para deseñar e executar programas de intervención que promovan a saúde, o benestar e a autonomía nas persoas maiores.

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

Lugar da actividade: Centro Sociocultural. Rúa Hermanos Díaz Moreno, 8. Baralla, Lugo.

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

Inscricións: [Actividades Formativas\(sergas.es\)](https://actividadesformativas.sergas.es)

Martes 03 de decembro

Charla Informativa "Demencias"

Descrición: a Escola de Coidadores do Centro de Día de Begonte organiza esta charla impartida polo psicólogo do Centro, Alberto Cendán Teijeiro.

Hora da actividade: as 16:30 horas.

Lugar da actividade: Casa da Cultura de Begonte, Avda. de Galicia s/n, 27373, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: nos teléfonos, 982 398 004 e 687 056 194.





Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Mércores 04 de decembro

Familias Conectadas. Impacto do mundo dixital no benestar

Descrición: dentro do Programa "Move ficha contra a Violencia de Xénero" e co obxectivo de reflexionar e sensibilizar, o Concello organiza unha charla para familias impartido pola psicóloga Olalla Guimarei.

Hora da actividade: ás 18:30 horas.

Lugar da actividade: Rúa San Roque, 4. Cine Teatro. Ribadeo, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: familias da rapazada de Ribadeo.

Inscripcións: non é preciso inscrición previa.

Xoves 05 de decembro

Delitos e Novas Técnoloxías, especial referencia á Violencia de Xénero

Descrición: dentro do Programa "Move ficha contra a Violencia de Xénero" e co obxectivo de reflexionar e sensibilizar, o Concello organiza unha charla co xuíz Jose Antonio Vázquez Taín.

Hora da actividade: ás 17:00 horas.

Lugar da actividade: Rúa San Roque, 4. Cine Teatro. Ribadeo, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscripcións: non é preciso inscrición previa.

Martes 10 de decembro

Conversas terapéuticas cos pacientes con cancro

Descrición: esta actividade forma parte do Programa Formativo para pacientes oncolóxicos e coidadores do departamento de Humanización do HULA.

Hora da actividade: 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 coidadoras.

Inscripcións: non é preciso inscrición previa.





Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

13, 20 e 27 de decembro

Paseos Saudables

Descrición: a Mesa Intersectorial de Burela organiza este mes de decembro, paseos saudables. Inclúen 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.

Mércores 18 de decembro

Radio Saúde Burela

Descrición: a Mesa Intersectorial, neste caso, en colaboración co IES Perdouro emiten os últimos mércores de cada mes, unha sección no Proxecto Neo, espazo de radio educativa. Este mes a temática é "Nadal Saudable".

Hora da actividade: o programa pode escoitarse os xoves de 18:00 a 19:00 horas en Radio Foz e tamén se difunde en Radio Valadouro, Cuac FM da Coruña, Radio fFilispín de Ferrol, Xente de Teo de Compostela e Radio Piratona en Vigo. Ademais na páxina web do IES Perdouro.

Lugar da actividade: IES Perdouro.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: non é preciso incrición previa.

Domingo 22 de decembro

Carreira Popular Lugo Monumental

Descrición: carreira de 10 km de percorrido polo centro de Lugo e o seu casco histórico, cunha característica única nun evento deste tipo: a posibilidade de disputar a parte final sobre un Monumento Patrimonio Histórico da Humanidade.

Hora da actividade: as categorías menores a partir das 11:00 horas e ás 11:30 horas a saída absoluta.

Lugar da actividade: saída e meta na Avenida de Ramón Ferreiro a carón da Praza Horta de Seminario.

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

Inscrición: [Carreira Popular Lugo Monumental](#)





Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Run Foz Run

Descrición: a carreira está organizada polo Club Atletismo Ría de Foz en colaboración con Run Foz Run. A proba disputarase nun percorrido moi rápido de 5000m totalmente urbano. Pretende ser un evento social polo que tamén contará con actividades lúdicas e culturais para toda a familia.

Hora da actividade: a partir das 17:00 horas.

Lugar da actividade: saída e meta na Praza Rosalía de Castro, Foz.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral e deportistas populares xa que o circuío consta cun perfil moi suave.

Inscripcións: [IX Run Foz Run Nadal](#)

Domingo 29 de decembro

XXV Carreira Concello de Viveiro

Descrición: a carreira está organizada polo Club Deportivo Egozarros de Viveiro e conta coa colaboración do Concello de Viveiro. A proba non será cronometrada buscando unha implicación de toda a cidadanía.

Hora da actividade: a partir das 16:00 horas.

Lugar da actividade: saída e meta na Praza Maior de Viveiro.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral, dende pequenos a adultos.

Inscripcións: [XXV Carreira Popular Viveiro](#)

Martes 31 de decembro

San Silvestre Club Flubial de Lugo

Descrición: o Club Fluvial de Lugo organiza a 30ª edición da Carreira Popular San Silvestre lucense. A distancia máxima será de 7,3 km.

Hora da actividade: a partir das 16:30 horas.

Lugar da actividade: saída e meta diante do edificio principal do Club Fluvial.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscripcións: [San Silvestre Club Fluvial Lugo](#)





Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

San Silvestre Concello de Ribadeo

Descrición: o Concello de Ribadeo organiza esta carreira para despedir o ano. Percorrido de 5 km. Haberá múltiples premios incluído un trofeo aos participantes de maior idade que consigan rematar a proba.

Hora da actividade: a partir das 16:40 horas.

Lugar da actividade: saída na esquina da Casa Arango/ Casa Maseda e meta en praza España, diante do Concello.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: [XXXIV San Silvestre Ribadeo](#)

San Silvestre Fonsagrada

Descrición: o Concello da Fonsagrada en colaboración coa Concellería de Deportes organizan un ano máis a Carreira San Silvestre. Carreira benéfica contra o cancro.

Hora da actividade: a partir das 18:00 horas.

Lugar da actividade: Praza do Concello de Fonsagrada.

Poboación á que vai dirixida: todos os públicos. Non competitiva.

Inscricións: no Concello da Fonsagrada.