



A Fonsagrada

Venres 05

Prevención de infeccións e uso do antibiótico

Descrición: consellos para previr as enfermidades infecciosas. Hixiene de mans. Uso axeitado dos antibióticos.

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

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

Lugar: Aula Coworking da Casa da Cultura.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Venres 28

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.

A Pastoriza

Sábado 13

Excursión veciñal de Nadal

Descrición: actividade de destinada a visitar Vigo e as luces de Nadal en grupo.

Organizado por: Asociación Vecinal de Reigosa.

Hora: de 08:30 horas a 22:00 horas.

Lugar: saída de San Martiño de Corbelle.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: contactando coa asociación: 20 € para socios, 30 € para non socios.



A Pastoriza

Mércores 17

Taller de Manualidades

Descrición: actividade destinada a mellorar a motricidade fina e a creatividade; así como, aportar benestar emocional.

Organizado por: Concello de A Pastoriza.

Hora: pendente de concretar.

Lugar: San Martiño de Corbelle.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripción: no Concello da Pastoriza.

Venres 19

Taller de Manualidades

Descrición: actividade destinada a mellorar a motricidade fina e a creatividade; así como, aportar benestar emocional.

Organizado por: Concello da Pastoriza.

Hora: pendente de concretar.

Lugar: Teleclub de Bretoña.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripción: no Concello da Pastoriza.

A Pobra do Brollón

Sábado 06

Cantos de Taberna

Descrición: actividade destinada á festa musical que reúne a diversas agrupacións para ofrecer unha noite de música e tradición.

Organizado por: Concello da Pobra do Brollón.

Hora: a partir das 12:00 horas.

Lugar: saída dende a Biblioteca Municipal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na Biblioteca Municipal.



Alfoz

Venres 12

Repouso e sono

Descrición: o ciclo do sono (fases, ritmos circadianos). Cambios coa idade: menos horas, máis despertares, sestras diúrnas. Relación entre sono e funcións vitais.

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

Hora: de 10:30 a 14:30.

Lugar: Centro Sociocultural de Alfóz.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Barreiros

Domingo 14

Obra Activ@s

Descrición: obra teatral da Compañía Lume Escénico.

Organizado por: Concello de Barreiros.

Hora: pendente de concretar.

Lugar: Salón de actos do Centro Sociocultural do Concello de Barreiros.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no Concello de Barreiros.

Sábado 20

Nabiza girl

Descrición: obra teatral da Compañía Colexio de San Miguel.

Organizado por: Concello de Barreiros.

Hora: por concretar.

Lugar: Centro Sociocultural do Concello de Barreiros.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no Concello de Barreiros.



Becerreá

Venres 05

Repouso e sono

Descrición: o ciclo do sono (fases, ritmos circadianos). Cambios coa idade: menos horas, máis despertares, sestras diúrnas. Relación entre sono e funcións vitais.

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

Hora: De 17:00 a 19:00 horas.

Lugar: Centro Social de Becerreá.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Venres 05

XVII Festa do mexillón

Descrición: xornada de degustación de diferentes tapas e receitas elaboradas con mexillóns. Ademais haberá mercado de Nadal e xogos infantís.

Organizado por: Concello de Becerreá.

Hora: a partir das 20:00 horas.

Lugar: Mercado gandeiro de Becerreá.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

Xoves 18

Obradoiro de cociña micolóxica e outros produtos autóctonos

Descrición: xornada gastronómica con degustación, música e actividades para tódolos públicos. Actividade saudable (centrada en produtos naturais) e tamén social, xa que favorece a convivencia e o aprendizaxe comunitario.

Organizado por: Concello de Becerreá.

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

Lugar: Centro Social de Becerreá.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: inscricións ata completar 20 prazas no Concello de Becerreá.



Begonte

Domingo 14

A muller orchestra

Descrición: actividade musical e de humor sobre os Bolechas para o público infantil como parte das actividades da Rede de Dinamización Lingüística.

Organizado por: Concello de Begonte e Falaredes.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: Centro Sociocultural José Domínguez Guizán.

Poboación á que vai dirixida: poboación infantil e familias.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Sábado 20 e domingo 21

Mercado de Nadal

Descrición: postos de artesanía, alimentación con produtos locais, decoración... un espazo para promover a cohesión social.

Organizado por: Concello de Begonte.

Hora: a partir das 12:00 a 21:00 horas.

Lugar: Concello de Begonte.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non é preciso.

Burela

Todos os venres

Paseos saudables

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

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

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

Lugar: saída dende o Centro de Saúde de Burela.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscripcións: non é preciso inscrición previa.



Burela

Venres 26

Romeo y Julieta

Descrición: obra teatral inspirada na historia de Romeo e Julieta. Opción para promover o ocio saudable e o benestar emocional da poboación.

Organizado por: Concello de Burela.

Hora: 20:00 horas.

Lugar: Casa da Cultura de Burela.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Radio Saúde Burela

Descrición: a Mesa Intersectorial de Burela, neste caso, en colaboración co IES Perdouro emiten os últimos mércores de cada mes, unha sección no Programa Proxecto Neo, espazo de radio educativa.

Organizado por: Mesa Intersectorial do Concello de Burela.

Hora: pode escoitarse os xoves de 18:00 a 19:00 horas en Radio Foz. Tamén se difunde en Radio Valadouro, Cuac FM da Coruña, Radio Filipín de Ferrol, Xente de Teo de Compostela e Radio Piratona de Vigo. Pódese acceder na páxina web do IES Perdouro e no blog <https://proxectoneo.blogs.com/>

Lugar: IES Perdouro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

Cervo

Domingo 14

Mercado de Nadal

Descrición: actividade social, con postos que inclúen produtos locais, artesanía, etc., xerando un ambiente de Nadal.

Organizado por: Concello de Cervo.

Hora: a partir das 12:00 horas.

Lugar: Concello de Cervo.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: non é preciso.



Chantada

Sábado 27

II San Silvestre no corazón de Galicia

Descrición: carreira de disfraces de temática de nadal.

Organizado por: Concello de Chantada e Deporte Galego.

Hora: as 17:00 horas.

Lugar: Concello de Chantada.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no Concello de Chantada.

Cospeito

Sábado 13

Fiesta de Santa Lucía en Vilapene

Descrición: misa, procesión e almorzo saludable.

Organizado por: Concello de Cospeito.

Hora: as 17:00 horas.

Lugar: Cámara Agraria de Feira do Monte.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

Foz

Sábado 13

Gala Solidaria Pro-cáritas

Descrición: obra de teatro como ocio saudable en Foz. O recadado irá destinado á Cáritas.

Organizado por: grupo de teatro O Centiño, Cáritas e Concello de Foz.

Hora: 19:30 horas.

Lugar: Sala Bahía de Foz.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono [677 435 148](tel:677435148).



Foz

Domingo 14

Meco e sono

Descrición: obra de teatro como ocio saudable en Foz.

Organizado por: grupo de teatro O Centiño e Concello de Foz.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: Sala Bahía de Foz.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no Concello de Foz.

Domingo 21

Runfozrun

Descrición: carreira no municipio de Foz con motivo do Nadal.

Organizado por: Concello de Foz.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: saída e meta no Paseo da Ribeira, fronte ao CENIMA de Foz.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Domingo 28

Esperando ao doctor Monifate...con Lombao

Descrición: obra de teatro como ocio saudable en Foz.

Organizado por: grupo de teatro O Centiño e Concello de Foz.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: Sala Bahía de Foz.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no Concello de Foz.



Guitiriz

Luns 01

Bus Doa Sangue

Descrición: a Axencia de Doazón de órganos e sangue facilita a doazón de sangue no municipio.

Organizado por: Concello de Guitiriz e Sergas.

Hora: 10.00 a 14.00 horas.

Lugar: Concello de Guitiriz.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

Domingo 14

Ruta de nadal. Btteando por Guitiriz

Descrición: ruta en BTT pola contorna do municipio de Guitiriz.

Organizado por: Concello de Guitiriz en colaboración co Club Btteiros Cova da Serpe.

Hora: as 10:00 horas.

Lugar: Concello de Guitiriz: lugar por determinar.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no Concello de Guitiriz ou nas redes sociais do Club Btteiros Cova da Serpe.

Lourenzá

Sábado 13

VII Certamen de teatro do Concello de Lourenzá

Descrición: certame de teatro no que otorgarán premios entre as diferentes candidaturas de obras de teatro e haberá unha representación teatral. Unha opción de ocio saudable para tódolos públicos.

Organizado por: Concello de Lourenzá.

Hora: 19:00 horas.

Lugar: Multiusos Ponte de Cuñas en Lourenzá.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.



Lugo

Martes 2

Psicomotricidade e memoria

Descrición: capacidades biolóxicas básicas. Capacidades motrices básicas. Capacidades neuromotoras e sensoperceptivo motoras.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: 16:30 a 20:30 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario Lugo.

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

Inscricións: [inscrición previa](#)

Xoves 4 a Sábado 6

Microefectos dramaturxicos

Descrición: representación teatral. Duas sesións cada día.

Organizado por: Concello de Lugo.

Hora: de 20:30 a 22:30 horas.

Lugar: Club Clavicémbalo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xerall.

Inscricións: Woutick.

Xoves 4

IV Jornadas Justicia y Diversidad

Descrición: exposición sobre retos de futuro en torno a diversidade funcional.

Organizado por: UNED Lugo.

Hora: 17:30 pm.

Lugar: Salón de actos, UNED Lugo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións:

<https://extension.uned.es/actividad/idactividad/48487>



Lugo

Xoves 4

Showcooking navideño

Descrición: exposición de cociña saudable para as datas de Nadal. Actividade que forma parte do programa formativo para pacientes oncolóxicos e familiares.

Organizado por: Servizo de Humanización do HULA.

Hora: as 19:30 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: pacientes oncolóxicos e familias.

Inscripcións: humanización.eoxil@sergas.es

Venres 5

Angel Martón. Somos monos

Descrición: teatro e danza xúntase para abordar temas como a saúde mental.

Organizado por: Concello de Lugo.

Hora: as 20:30 horas.

Lugar: Auditorio Fuxan Os Ventos.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Domingo 7

Delasenda

Descrición: concerto de música clásica e pop.

Organizado por: Concello de Lugo.

Hora: as 22:00 horas.

Lugar: Club Clavicémbalo.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)



Lugo

Martes 9

Oncoestética

Descrición: consellos sobre estética en persoas con diagnóstico oncolóxico.

Organizado por: Programa Formativo para pacientes oncolóxicos e cuidadores do Servizo de Humanización do HULA.

Hora: as 17:00 horas.

Lugar: La Ferretería Eventos & Co.

Poboación á que vai dirixida: persoas con enfermidade oncolóxica e familiares.

Inscripcións: humanizacion.eoxil@sergas.es

Sábado 13

Faladoiro con Javier Peña: Tinta Invisible

Descrición: coloquio co autor do libro Javier Peña que presentará a súa novela Tinta Invisible.

Organizado por: Concello de Lugo.

Hora: as 18:30 horas.

Lugar: O Vello Cárcere.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: clubdelecturalugo@gmail.com

Domingo 14

Teatro de papel - Rouxa Cia

Descrición: espectáculo de circo contemporáneo que a través dunha bagaxe de marionetas extraordinarias, o clown e o teatro físico, busca reivindicar o poder da imaxinación.

Organizado por: Concello de Lugo.

Hora: as 18:30 horas.

Lugar: Auditorio Municipal Gustavo Freire.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)



Lugo

Xoves 11

loga

Descrición: clases de expresión corporal e core, actividades para persoas entre 14 e 35 anos.

Organizado por: Concello de Lugo.

Hora: 19:30 as 21:00 horas.

Lugar: Casa da Xuventude de Lugo.

Poboación á que vai dirixida: entre 14 e 35 anos.

Inscripcións: non é preciso.

Dieta saudable para pacientes cardiolóxicos

Descrición: consellos saudables sobre alimentación, enmarcado no Programa de Humanización de CardioloXía.

Organizado por: Servizo de Humanización do HULA.

Hora: 12.00 a 13.00.

Lugar: sala 304 do HULA.

Poboación á que vai dirixida: pacientes con patoloXía cardiolóXica e poboación xeral.

Inscripcións: ata completar aforo de 26 prazas na web www.xuventudelugo.gal

Venres 19

Basal - Ugía Pedreira

Descrición: concerto que conecta música, psicoloxía, territorio e corpo-casa. Unha opción de ocio saudable para tódolos públicos.

Organizado por: Concello de Lugo.

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

Lugar: Auditorio Fuxan Os Ventos.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 13 anos.

Inscripcións: [inscrición previa](#)



Lugo

Martes 23

Esfínter 5

Descrición: comedia na que participan Javier Veiga, David Amor e Rober Bodegas. Unha opción de ocio saudable para os lucenses.

Organizado por: Concello de Lugo.

Hora: as 20:30 horas.

Lugar: Auditorio Fuxan os Ventos.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Domingo 28

Abraham Cupeiro - Resoando no pasado

Descrición: concerto no que se viaxa pola historia da humanidade a través dos instrumentos.

Organizado por: Concello de Lugo.

Hora: saída ás 18:00 horas.

Lugar: Auditorio Fuxan os Ventos.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Mércores 31

31º edición da carreira popular San Silvestre.

Descrición: carreira popular celebrada no último día do ano. Unha opción para rematar o ano facendo actividade física.

Organizado por: Concello de Lugo.

Hora: de 16:30 horas.

Lugar: saída do edificio principal do Club Fluvial de Lugo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)



Mondoñedo

Xoves 25

Ningún maior só neste Nadal

Descrición: ofrecer compañía e cariño a aquelas persoas maiores que máis necesitan durante a comida do Nadal.

Organizado por: Asociación Acolle e o Concello de Mondoñedo.

Hora: pendente de confirmación.

Lugar: Centro Residencial de San Rafael.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 65 anos.

Inscripcións: nos Servizos Sociais de Mondoñedo.

Monforte de Lemos

Xoves 4

Showcooking: Cociña de outono con produtos micolóxicos

Descrición: un chef elabora diferentes receitas con produtos de tempada como cogumelos, castañas, produtos locais e outros sabores do bosque.

Organizado por: Concello de Monforte de Lemos

Hora: de 19:00 a 21:00 horas.

Lugar: Distriz.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: o mesmo día no local.

Venres 5

Showcooking: Cociña de outono con produtos micolóxicos

Descrición: un chef elabora diferentes receitas con produtos de tempada como cogumelos, castañas, produtos locais e outros sabores do bosque.

Organizado por: Concello de Monforte de Lemos.

Hora: de 19:00 a 21:00 horas.

Lugar: Sindrán.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: o mesmo día no local.



Monforte de Lemos

Mércores 11

María Visitación Consolación Amadora

Descrición: obra teatral. Opción de ocio saudable na cidade de Lugo.

Organizado por: Loia Producións.

Hora: 20:30 horas.

Lugar: Edificio Multiusos de Lugo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non é preciso.

Sábado 20

O Boleto

Descrición: obra teatral. Opción de ocio saudable na cidade de Lugo para tódolos públicos.

Organizado por: grupo de teatro Viraventos.

Hora: 20:00 horas.

Lugar: Casa da Cultura Poeta Lois Pereiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non é preciso.

Monterroso

Sábado 20

Volta a calma

Descrición: traballo de espazo grupal enfocado na mente, corpo, emoción e conduta para favorecer o benestar emocional das participantes.

Organizado por: Concello de Monterroso.

Hora: 11:30 a 13:00 ou de 16:30 a 18:00

Lugar: ximnasio do Espazo Cultural Lorenzo Varela.

Poboación á que vai dirixida: mulleres en xeral.

Inscripcións: tlf. [644 36 47 68](tel:644364768).



O Corgo

Mércores 3

Mércores Saudable

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

Organizado por: Centro de Saúde do Corgo.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: Centro de Saúde do Corgo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

Outeiro de Rei

Sábado 20

Mercado de Nadal 2025

Descrición: venda de produtos de Nadal, alimentación, artesanía, agasallos, complementos, produtos de segunda man etc.

Organizado por: Concello de Outeiro de Rei.

Hora: de 12:00 horas a 19:00 horas.

Lugar: Pavillón do Colexio Público.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral e coidadores.

Inscricións: non é preciso.

Viveiro

Domingo 21

Cronoescalada Monte Castelo 2025

Descrición: desafíos deportivos máis duros e emblemáticos de Viveiro, combinando BTT, trail e andaina nun entorno natural espectacular.

Organizado por: Concello de Viveiro.

Hora: as 10:00 horas.

Lugar: Viveiro. Saída dende a Igrexa de Galdo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscripción previa](#)



Xermade

Sábado 13

XIII Invernada de Cine

Descrición: a morte nas fragas e os fíos da memoria, una novela gráfica e documental sobre a resistencia e a memoria na Galicia rural entre 1936 e finais da década de 1950.

Organizado por: Concello de Xermade.

Hora: 18:30 horas.

Lugar: Xermade: Casa Escola de Cabreiros.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

Sábado 20

XIII Invernada de Cine

Descrición: os Jalochos, un espectáculo musical interactivo no que a Landra Viaxeira e o Amigo Lambón viaxan por Galicia fomentando o uso da lingua, a natureza e a música tradicional entre os máis pequenos. Unha opción de ocio saudable para tódolos públicos.

Organizado por: Concello de Xermade.

Hora: de 18:30 horas.

Lugar: Xermade: Casa Escola de Cabreiros.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.