



AXENDA SAUDABLE

FEBREIRO 2025

Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Todo o mes de febreiro

Campaña polo Día Mundial contra o Cancro: "Anticiparse pode salvar vidas"

Descrición: para aumentar a participación nos cribados de cancro lévase a cabo unha labor informativa destes programas mediante material elaborado realizado ad hoc e unha captación oportunista en consulta. Este material difundirase noutros recursos do Concello para maior divulgación.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Monforte de Lemos.

Poboación á que vai dirixida: poboación diana dos cribados de cancro colorrectal, de cervix e mama.

Inscripcións: non é preciso.

Domingo, 02 de febreiro

II Andaina: Burela en marcha contra o cancro

Descrición: andaina organizada pola Asociación Española contra o Cancro en Lugo. Saída dende a Praza da Mariña ata a Praia da Marosa, ida e volta. A andaina + camiseta son 10 €, tamén se pode facer un donativo á Asociación.

Hora da actividade: ás 11:00 horas.

Lugar da actividade: Praza da Mariña, Burela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: presencial na Praza da Mariña, 32 ata o 01/02/2025 ás 23:59 ou no 658872196.

Domingo de baile

Descrición: cada domingo de feira o Concello de Vilalba organiza unha actividade de baile. Neste caso a cargo da actuación do Dúo Epok.

Hora da actividade: de 17:00 horas a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Cultural de Vilalba.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscripcións: non é preciso inscrición previa.



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Xoves, 06 de febreiro

Manexo útil dos dispositivos móbiles en enfermidade renal crónica.

Descrición: dirixida a fomentar o uso das novas tecnoloxías como ferramenta para a mellora do coidado da saúde e para a independencia e autonomía.

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

Lugar da actividade: rúa Monte Faro s/n. Parque da Milagrosa. Parque Infantil de Tráfico. Aula 1. Lugo

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

Inscricións: [Actividades Formativas](#)

Todos os venres de febreiro de 2025

Paseos Saudables

Descrición: a Mesa Intersectorial de Burela organiza, de novo, este mes de febreiro, paseos saudables. Inclúe visita cultural para coñecer a contorna. O venres 28 de febreiro a REGAPS mediante lentes de realidade virtual ofrecerá a experiencia da App "En Movemento" aos participantes.

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.

Sábado, 08 de febreiro

II Concerto Benéfico en conmemoración do "Día Mundial da Loita contra o Cancro"

Descrición: actuacións de: Grupo Cantareiras "As Grileiras" da SCR Ledicia, Diabolinos e Basquiat. Toda a recadación estará destinada aos fins benéficos da Asociación Esperanza de loita contra o cancro.

Hora da actividade: ás 20:00 horas.

Lugar da actividade: Casa da Cultura de Burela

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: entrada 5€. A venda nos establecementos de Acia Burela, Cinza, Confeitería Méndez e a directiva da Asociación. O mesmo día do concerto, na entrada da Casa da Cultura.





AXENDA SAUDABLE

FEBREIRO 2025

Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Domingo, 09 de febreiro

10K Os Mais Rápidos Sarria

Descrición: a Vicepresidencia da Deputación de Lugo xunto co Concello de Sarria promoven a carreira popular SARRIA 10Km coa dirección técnica de CCNorte e o Clube Running Sarria.

Hora da actividade: ás 10:00 horas as categorías de menores e 10:30 horas as restantes.

Lugar da actividade: Malecón da Rúa Calvo Sotelo, en Sarria.

Poboación á que vai dirixida: nenos e nenas, deportistas e poboación en xeral xa que tamén conta cunha modalidade de 5 km.

Inscripcións: [Sarria 10k Os Mais Rápidos](#)

Luns, 10 de febreiro

Obradoiro para pais e nais vergoñosos. Unha nova sexualidade para o século XXI.

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 sexualidade, acceso á pornografía, ciberacoso, agresións sexuais e redes sociais de risco.

Hora da actividade: de 17:30 horas a 19:30 horas.

Lugar da actividade: en liña.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscripcións: en prevenciondrogas@rabade.org ou: [obradoiro online](#)

Martes, 11 de febreiro

Educación Emocional e Técnicas de Relaxación

Descrición: educación emocional: concepto e importancia. Técnicas de relaxación: que é a relaxación, beneficios da relaxación, importancia da respiración e tipos de técnicas de relaxación.

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

Lugar da actividade: Avda. Villalba s/n. Biblioteca de Xermade, Xermade. Lugo.

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

Inscripcións: [Actividades formativas](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



AXENDA SAUDABLE

FEBREIRO 2025

Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Exercicio físico e cancro

Descrición: sesión impartida por Patricia Pontón Pérez, fisioterapeuta do SERGAS, dirixidas a doentes oncolóxicos. Actividade que forma parte do Programa de Humanización en Oncoloxía da Área Sanitaria de Lugo.

Hora da actividade: ás 18:30 horas.

Lugar da actividade: La Ferretería Eventos & Co.

Poboación á que vai dirixida: pacientes oncolóxicos.

Inscripcións: No 629322159 ou no mail humanizacion.eoxil@sergas.es. Prazas limitadas.

Xoves, 13 de febreiro

Primeiros Auxilios

Descrición: dar a coñecer técnicas básicas de primeiros auxilios e actuar ante emerxencias de maneira rápida e segura no ámbito educativo. Impartida por enfermeiras do Centro de Saúde de San Roque e Fingoi.

Hora da actividade: por concretar.

Lugar da actividade: CEIP Plurilingüe de Monterroso.

Poboación á que vai dirixida: profesionais (educadoras/es e persoal de comedor) do CEIP de Monterroso.

Inscripcións: non é preciso.

Dende o 14 ao 16 de febreiro

Retiro de Silencio de Invierno: meditación e conciencia.

Descrición: retiro impartido por Clara González da Escola de Conciencia de Galicia para conectar con un mesmo. Inclúe prácticas de meditación, ioga e comidas vexetarianas.

Hora da actividade: venres 14 ás 15:00 horas ao Domingo 16 ás 15:00 horas.

Lugar da actividade: A Casa da Terra, Antas de Ulla

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscripcións: No 641223274 ou clarijey@gmail.com. Prazas limitadas.



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



AXENDA SAUDABLE

FEBREIRO 2025

Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Sábado 15 e domingo 16 de febreiro

Quiroga Trail Challenge

Descrición: Quiroga Trail Challenge, coñecido popularmente como a “Festa do Trail Galego” é un conxunto de actividades deportivas ao aire libre organizadas polo Concello de Quiroga e o Montouto Club de Montaña que se desenrola no Xeoparque Montañas do Courel.

Hora da actividade: sábado 15 ás 06:00 horas e Domingo 16 ás 08:30 horas.

Lugar da actividade: saída e meta na Rúa Real 118, 27320 Quiroga (Lugo).

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral e atletas.

Inscricións: [Quiroga Trail Challenge](#)

Domingo, 16 de febreiro

Corre con Nós - Impulso Verde As Termas

Descrición: XXIII Circuito Larsa Corre con Nós 2025, organizado polo Concello de Lugo a través da Concellería de Xuventude e Deportes. Son 6 probas, Impulso Verde será a segunda proba en celebrarse.

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

Lugar da actividade: saída e chegada en As Termas (Lugo).

Poboación á que vai dirixida: calquera atleta de tódalas idades. A distancia máxima é de 5 km.

Inscrición: [Corre con Nós_ Impulso Verde](#)

Martes, 18 de febreiro

O Documento de Instrucións Previas

Descrición: o obxectivo desta actividade é mellorar a información e comprensión das Instrucións Previas por parte dos pacientes, familiares e cidadáns en xeral.

Hora da actividade: de 17:00 horas a 20:00 horas.

Lugar da actividade: rúa Poeta Díaz castro, 10 baixo. Aula de Formación Centro de Día Alzhéimer. Lugo.

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

Inscricións: en [Actividades formativas](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



AXENDA SAUDABLE

FEBREIRO 2025

Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Dende o 19 ao 23 de febreiro

Descubrinto a Vía Küning con Guido Guía

Descrición: Guido Guía vai a visibilizar a Vía Küning. Camiñarase por este percorrido medieval dende Pedrafita do Cebreiro ata Lugo. O itinerario son 5 etapas: Pedrafita do Cebreiro, As Nogais, Becerreá, Baralla, O Corgo e chegada a Lugo.

Hora da actividade: a estipular cada día.

Lugar da actividade: saídas dende os 5 puntos detallados.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral que se queira apuntar a unha, varias ou tódalas etapas.

Inscricións: actividade gratuíta. Inscricións en guidoguiaturismo@gmail.com.

Dende o 21 ao 23 de febreiro

Taller de cociña vexetariana práctica e sinxela

Descrición: impartido polas cociñeiras de A Casa da Terra é un taller práctico de iniciación á cociña vexetariana seguindo a dieta ovo-lacto-vegetariana, liberada de gluten e lácteos.

Hora da actividade: dende as 18:00 horas do Venres 21 ás 18:00 horas do Domingo 23.

Lugar da actividade: A Casa da Terra, Antas de Ulla.

Poboación á que vai dirixida:

Inscricións: no mail acasadaterra@yahoo.es ou 657669575.

Martes, 25 de febreiro

Exercicio físico e cancro

Descrición: sesión impartida por Patricia Pontón Pérez, fisioterapeuta do SERGAS, dirixidas a doentes oncolóxicos. Actividade que forma parte do Programa de Humanización en Oncoloxía da Área Sanitaria de Lugo.

Hora da actividade: ás 18:30 horas.

Lugar da actividade: La Ferretería Eventos & Co

Poboación á que vai dirixida: pacientes oncolóxicos.

Inscricións: No 629322159 ou no mail humanizacion.eoxil@sergas.es. Prazas limitadas.



AXENDA SAUDABLE

FEBREIRO 2025

Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Mércores, 26 de febreiro

Radio Saúde Burela

Descrición: a Mesa Intersectorial de Burela en colaboración co IES Perdouro emiten o programa Proxecto Neo, radio educativa. A temática é "Relacións Afectivo-Sexuais Saudables".

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.

Inscricións: non é preciso.

Disfaxia e alimentación en maiores

Descrición: facilitar indicacións aos profesionais e coidadores dos recursos dispoñibles para a detección, diagnóstico e tratamento da disfaxia.

Hora da actividade: de 18:00 horas a 21:00 horas.

Lugar da actividade: rúa Poeta Díaz castro, 10 baixo. Aula de Formación Centro de día Alzheimer. Lugo.

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

Inscricións: [Actividades formativas](#)

Xoves, 27 de febreiro

Obradoiro de Musicoterapia

Descrición: actividade para previr e axudar a incrementar/restablecer a saúde física e mental a través da aplicación científica da arte da música.

Hora da actividade: de 16:00 horas a 19:00 horas.

Lugar da actividade: praza da Constitución s/n. Salón de Actos do Centro Sociocomunitario de Vilalba, Vilalba, Lugo.

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

Inscricións: [Actividades formativas](#)



AXENDA SAUDABLE

FEBREIRO 2025

Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Masa Crítica Lucense

Descrición: é unha "coincidencia organizada" de ciclouuari@s que realizan un paseo colectivo pola cidade. Este evento celébrase baixo o lema "Pedalea tódolos días, celébrao unha vez ao mes". O obxectivo é divulgar e promover o uso da bicicleta como medio de transporte eficaz e non contaminante.

Hora da actividade: ás 20:30 horas.

Lugar da actividade: Praza Maior (diante do Concello de Lugo).

Poboación á que vai dirixida: ciclistas e afeccionados que queiran iniciarse neste deporte.

Inscripcións: non é preciso inscrición previa.

Almorzos saudables e taller de hixiene bucodental

Descrición: facilitar opcións de almorzos saudables para un curso de Primaria con diferentes opcións tipo buffet. Despois farase un taller de hixiene bucodental para promover hábitos de cepillado de dentes correctos da man de profesionais do Colexio de Odontoloxía de Lugo.

Hora da actividade: a partir das 09:30 horas.

Lugar da actividade: CPI Laverde Ruíz de Outeiro de Rei.

Poboación á que vai dirixida: alumnado do CPI Laverde Ruíz de Outeiro de Rei.

Inscripcións: non é preciso.

Dende o 02 de marzo ata 25 de maio do 2025

Camiño do Mar. Concello a Concello

Descrición: actividade para divulgar o Camiño do Mar de Peregrinación a Santiago de Compostela. Realizarase durante 13 domingos, unha etapa cada día. Máis información na ligazón: [Camino do mar](#).

Lugar da actividade: nos diferentes concellos lucenses: Ribadeo, Barreiros, Foz, Burela e O Cervo, Xove, Viveiro e O Vicedo. Despois transcorrerá por concellos da provincia de A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: Ata o 20 de febreiro na ligazón: [Inscripción Camiño do Mar](#). Prazas limitadas.