



A Fonsagrada

Luns 05 de maio

Obradoiro Manexo das Emocións

Descrición: dirixida a aprender a xestionar as emocións. Consegur un manexo axeitado do estrés e da ansiedade. Lograr unha adaptación óptima a calquera situación de cambio e/o transición vital: enfermidade, dó, etc.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: 16:30 a 20:30 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións:

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

A Pastoriza

Luns 12 de maio

Prevención das infeccións e uso dos antibióticos

Descrición: coñecer o significado de infección e enfermidade infecciosa e os mecanismos de transmisión das enfermidades. Consellos para evitar as enfermidades infecciosas.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

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

Poboación á que vai dirixida: aberto á poboación da zona.

Inscricións:

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

Begonte

Luns 12 de maio

Obradoiro de Primeiros Auxilios

Descrición: adquirir coñecementos básicos sobre o manexo de situacións que requiran actuacións de primeiros auxilios básicos e aclarar dúbidas referentes aos mesmos.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: 16:30 a 20:30 horas.

Lugar: Casa da Cultura do Concello de Begonte. Avda. de Galicia s/n. Begonte.

Poboación á que vai dirixida: aberto á poboación da zona.

Inscricións: [Actividades formativas \(sergas.es\)](https://www.sergas.es)



Burela

Todos os venres de maio

Paseos Saudables

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

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

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

Lugar: saída dende o Centro de Saúde de Burela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non é preciso inscrición previa.

Mércores 28 de maio

Radio Saúde Burela

Descrición: é unha radio educativa chamada Proxecto Neo.

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

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 Filispín 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: cidadanía en xeral.

Inscripcións: non se precisa.

Carballedo

Sábado 06 de maio

VII Carreira Popular do Concello de Carballedo "Entre carballos centenarios"

Descrición: presenta varias opcións a elixir: andaina popular de 5 km e 10 km e carreira infantil, xuvenil e absoluta con dúas opcións tamén de 5 km e 10 km.

Organizado por: Concello de Carballedo.

Hora: a partir 16:00 carreira infantil, as 16:30 absoluta e as 16:35 andaina.

Lugar: saída dende a Plaza Victor Portomeñe Carballedo.

Poboación á que vai dirixida: mulleres do concello e poboación xeral.

Inscripcións: [VII Carreira Popular de Carballedo](#)



Castroverde

Sábado 17 de maio

II BTT A Fortaleza Castroverde

Descrición: constará de 3 percorridos: a Ruta BTT curta de 31 km de lonxitude, a Ruta BTT longa de 49 km de lonxitude (dificultade media) e a Ruta Gravel de 67 km.

Organizado por: Asociación Cultural e Deportiva A Fortaleza Sport e Concello de Castroverde.

Hora: a partir das 09:00 horas.

Lugar: saída da Praza do Concello de Castroverde.

Poboación á que vai dirixida: ciclistas con diferente uso da bicicleta.

Inscripcións: [II BTT A Fortaleza Castroverde](#)

Chantada

Todos os xoves de maio

Rutas Saudables en Chantada

Descrición: a Asociación Española contra o Cancro organiza Rutas Saudables durante todo o mes de maio.

Organizado por: Asociación Española contra o Cancro de Lugo e o Concello de Chantada.

Hora: a partir das 17:30 horas.

Lugar: saída dende a Praza de Santa Ana, Chantada.

Poboación á que vai dirixida: actividade para toda a poboación.

Inscripcións: lugo@contraelcancer.es ou no teléfono 651 90 00 05.

Domingo 11 de maio

Andaina de Primavera 2025 (polas Ribeiras de Sabadelle)

Descrición: a proba transcorre por camiños e bosques das ribeiras de Sabadelle e Pesqueiras. Ten unha distancia aproximada de 12 km, cun percorrido adaptado para persoas de todos os niveis e idades.

Organizado por: Concello de Chantada.

Hora: saída ás 10:00 horas.

Lugar: saída e chegada en Adegas Lareu, ubicada no lugar de Fondo de Vila (Sabadelle, Chantada).

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións:

[Andaina de Primavera de Sabadelle](#)



Chantada

Sábado 31 de maio

XIV Carreira Popular de Chantada. 10 km no corazón

Descrición: competición que consta de diferentes categorías (infantil, xuvenil e absoluta) e conta con dúas distancias de 5 km e 10 km.

Organizado por: Concello de Chantada e Clube de Atletismo de Chantada.

Hora: a partir das 17:30 horas.

Lugar: a saída e meta está situada na Praza do Mercado de Chantada.

Poboación á que vai dirixida: actividade para toda a poboación.

Inscricións: [XIV Carreira Popular de Chantada](#)

Lugo

Venres 02 de maio

Ocio alternativo para a xuventude

Descrición: ocio alternativo: deporte, pre-deporte, xogos alternativos, xincanas e circuítos para a xuventude de Lugo.

Organizado por: Concello de Lugo.

Hora: dende 16:30 horas ás 20:30 horas.

Lugar: Rúa Gallego Tato (xunto ao IES Luis Pimentel) en Lugo.

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

Inscricións: non é preciso. De balde.

Sábado 03 de maio

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.

Organizado por: Concello de Lugo.

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

Lugar: Praza do Castiñeiro, 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).



Lugo

Martes 06 de maio

Taller de Inhaladores (Día Mundial do Asma)

Descrición: taller para aprender o correcto manexo e conservación de inhaladores. Adquirir coñecementos básicos sobre EPOC e asma e pautas nutricionais fundamentais.

Organizado por: Servizo de Atención Primaria de Illas Canarias.

Hora: ao longo da mañá.

Lugar: Centro de Saúde de Illas Canarias, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: pacientes con pauta de inhaladores.

Inscripcións: no Centro de Saúde.

Venres 09 de maio

Ocio alternativo para a xuventude

Descrición: ocio alternativo: deporte, pre-deporte, xogos alternativos, xincanas e circuitos para a xuventude de Lugo.

Organizado por: Concello de Lugo.

Hora: dende 16:30 horas ás 20:30 horas.

Lugar: Parque Rosalía de Castro (zona do mirador) en Lugo.

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

Inscripcións: non é preciso. De balde.

Sábado 10 de maio

XXIII Circuito Larsa Corre con Nós

Descrición: carreira que forma parte do XXIII Circuito Larsa Corre con Nós da cidade de Lugo.

Organizado por: Concello de Lugo e Larsa.

Hora: ás 17:00 horas.

Lugar: Parque Feira Exposicións de Lugo.

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

Inscripcións: [Corre con Nós](#)



Lugo

Sábado 10 de maio

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.

Organizado por: Concello de Lugo.

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

Lugar: Praza Anxo Fernández Gómez, 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).

Martes 13 de maio

Manexo da dor crónica

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

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: dende 16:30 horas ás 20:30 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Lugo. Praza da Milagrosa, 1. Lugo.

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

Inscricións:

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

Mércores 14 de maio

Obradoiro de Primeiros Auxilios

Descrición: adquirir coñecementos básicos sobre o manexo de situacións que requiran actuacións de primeiros auxilios básicos e aclarar dúbidas referentes aos mesmos.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

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

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

Inscricións:

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



Lugo

Venres 16 de maio

Danzaterapia

Descrición: actividade dirixida por Sandra Fernández Blanco, bailarina da Asociación "Cuerpo en Acción". Actividade enmarcada no programa formativo para pacientes oncolóxicos e coidadores.

Organizado por: Departamento de Humanización do Hospital Universitario Lucus Augusti (HULA).

Hora: as 17:00 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: pacientes oncolóxicos e persoas coidadoras.

Inscripcións: humanizacion.eoxil@sergas.es

Ocio alternativo para a xuventude

Descrición: ocio alternativo: deporte, pre-deporte, xogos alternativos, xincanas e circuitos para a xuventude de Lugo de balde.

Organizado por: Concello de Lugo.

Hora: dende 16:30 horas ás 20:30 horas.

Lugar: Parque da Orquídea (xunto ao CEIP Casás).

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

Inscripcións: non é preciso.

Sábado 17 de maio

Programa Lúdico & de Ocio Saudable nos Barrios

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

Organizado por: Concello de Lugo.

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

Lugar: Praza Anxo Fernández Gómez, Lugo.

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

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



Lugo

Domingo 18 de maio

VII Medio Maratón de Lugo 21K e IV LUGO 10K – El Progreso

Descrición: carreira na cidade de Lugo na que se disputan dúas distancias diferentes (21 e 10 km) pola cidade da muralla con diferentes postos de avituallamento para os participantes.

Organizado por: o diario El Progreso en colaboración co Concello de Lugo.

Hora: Saída as 10:00 horas.

Lugar: Praza da Horta do Seminario de Lugo.

Poboación á que vai dirixida: a partir de 16 anos a de 10 km e a partir de 18 anos a competición de 21 km.

Inscricións: [Media Maratón de Lugo](#)

Mércores 21 de maio

Comunicación en Persoas con Deterioro Cognitivo

Descrición: coñecer os principais problemas de comunicación que afectan a persoas con demencia. Casos prácticos e resolución de dúbidas.

Organizado por: Escola de Saúde Galega para Cidadáns.

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

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

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

Inscricións:

[Actividades Formativas \(sergas.es\)](#)

Xoves 22 de maio

Coidados da boca e Cancro

Descrición: actividade dirixida por Vanessa Quiñones Castro, odontóloga. Esta actividade forma parte do programa formativo para pacientes oncolóxicos e coidadores.

Organizado por: Departamento de Humanización do Hospital Universitario Lucus Augusti (HULA).

Hora: as 17:00 horas.

Lugar: 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



Lugo

Venres 23 de maio

Ocio alternativo para a xuventude

Descrición: ocio alternativo: deporte, pre-deporte, xogos alternativos, xincanas e circuitos para a xuventude de Lugo de balde.

Organizado por: Concello de Lugo.

Hora: 16:30 ás 20:30 horas.

Lugar: Rúa Gallego Tato (xunto ao IES Luis Pimentel).

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

Inscripcións: Non é preciso. Soamente acudir á actividade.

Sábado 24 de maio

Rutas e Sendeirismo: O Bosque comestible

Descrición: ruta temática sobre plantas comestibles e medicinais da contorna de Lugo. Actividade de balde dirixida á xuventude para que coñezan a contorna.

Organizado por: Concello de Lugo (Área de Xuventude).

Hora: horario de 8.30 da mañá a 18.30 da tarde.

Lugar: Casa da Xuventude de Lugo: Xesús Bal e Gay, s/n, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: xuventude de idades comprendidas entre 14 e 35 anos

Inscripcións: xuventude@concellodelugo.org

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.

Organizado por: Concello de Lugo.

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

Lugar: Praza Anxo Fernández Gómez, Lugo.

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

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



Lugo

Mércores 28 de maio

Narrativa e vivencias persoais en ERC (Enfermidade Renal Crónica)

Descrición: actividade dirixida a axudar ás persoas con ERC e ás súas familias a atopar forza e significado nas súas experiencias, mediante a escritura ou a narración oral.

Organizado por: Escola de Saúde Galega para Cidadáns.

Hora: de 10:30 ás 20:00 horas.

Lugar: Centro Social Paco Martín, Rúa Mar Cantábrico, 32. Lugo.

Poboación á que vai dirixida: persoas con ERC e familiares.

Inscripcións:

[Actividades Formativas \(sergas.es\)](https://www.sergas.es/actividades-formativas)

Venres 30 de maio

Ocio alternativo ao aire libre para a xuventude

Descrición: ocio alternativo: deporte, pre-deporte, xogos alternativos, xincanas e circuitos para a xuventude de Lugo de balde.

Organizado por: Concello de Lugo.

Hora: de 16:30 ás 20:30 horas.

Lugar: Parque Rosalía de Castro (zona do mirador).

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

Inscripcións: Non é preciso. Soamente acudir á actividade.

Sábado 31 de maio

Obradoiro de Cerámica e Costura

Descrición: actividade dirixida por Testuda Desing e Parrumeira Bordado, artesáns. Esta actividade forma parte do programa formativo para pacientes oncolóxicos e coidadores.

Organizado por: departamento de Humanización do Hospital Universitario Lucus Augusti (HULA).

Hora: as 17:00 horas.

Lugar: La Ferretería Eventos & Co. Rúa San Froilán 11, 27001. Lugo.

Poboación á que vai dirixida: pacientes oncolóxicos e persoas coidadoras.

Inscripcións: humanizacion.eoxil@sergas.es



Mondoñedo

Mércores 14 de maio

Obradoiro Manexo das Emocións

Descrición: aprender a xestionar as emocións. Lograr unha adaptación óptima a calquera situación de cambio e/o transición vital: enfermidade, dó etc.

Organizado por: Escola de Saúde Galega para Cidadáns.

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

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

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións:

[Actividades Formativas \(sergas.es\)](https://www.sergas.es/actividades-formativas)

Monforte de Lemos

Todos os venres de maio

Rutas Saudables en Monforte de Lemos

Descrición: a Asociación Española contra o Cancro organiza Rutas Saudables durante todo o mes de maio.

Organizado por: Asociación Española contra o Cancro de Lugo e o Concello de Monforte de Lemos.

Hora: de 10:30 horas a 11:30 horas.

Lugar: saída dende a Praza de España, Monforte de Lemos.

Poboación á que vai dirixida: actividade para toda a poboación.

Inscricións: lugo@contraelcancer.es ou no teléfono 651 90 00 05.

O Corgo

Luns 05 de maio

Alimentación Saudable

Descrición: taller destinado a fomentar hábitos dietéticos saudables.

Organizado por: Ana María Bello Souto (Dra. MFYC), Lucía Romero Ramil (MIR MFYC) e Irene Ferreiro Sanmartín (MIR MFYC) do Centro de Saúde de O Corgo.

Hora: de 09:30 ás 10:30 horas.

Lugar: CEIP Plurilingüe O Corgo.

Poboación á que vai dirixida: alumnado de 6º de primaria.

Inscricións: non é preciso.



O Corgo

Todos os primeiros mércores de mes do 2025

Mércores Saudable

Descrición: andainas pola vila para fomentar o exercicio. A duración será de 40 minutos e adaptada a tódalas idades.

Organizado por: Olga Alvariño Fernández.

Hora: saída as 12:00 horas.

Lugar: Centro de Saúde de O Corgo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

O Vicedo

Domingo 18 de maio

V Trail do Caolín ao Fuciño do Porco 2025

Descrición: contará con dúas distancias para Trail (curto de 15 km e longo de 24 km) e unha única distancia para andaina de 15 km.

Organizado por: Concello de O Vicedo.

Hora: para o Trail Curto: 10:30 (saída de buses ás 9:45h e para o Trail Longo ás 09:30 horas). Para a andaina a saída de buses é ás 09:00 horas e a andaina será ás 09:30.

Lugar: saída dende a Casa de Cultura O Vicedo.

Poboación á que vai dirixida: participantes de máis de 18 anos.

Inscricións: [V Trail de O Vicedo](#)

Venres 30 de maio

Alimentación Saudable

Descrición: adquirir coñecementos sobre alimentación que se poidan implementar na vida diaria. Coñecer os beneficios dunha boa alimentación.

Organizado por: Escola de Saúde Galega para cidadáns.

Hora: de 17:00 ás 21:00 horas.

Lugar: Casa da Cultura do Concello de O Vicedo. Rúa da Cidade de Mondoñedo, 23. O Vicedo.

Poboación á que vai dirixida: actividade para toda a poboación.

Inscricións:

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



Outeiro de Rei

Todos os martes dende o 06 de maio ao 17 de xuño de 2025

Alimentación Saudable

Descrición: actividade de promoción da muller 2025 dirixida a proporcionar coñecementos para unha alimentación máis saudable.

Organizado por: Concello de Outeiro de Rei.

Hora: de 16:30 á 18:30 horas.

Lugar: antiga Casa Reitoral do Concello de Outeiro de Rei.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no Concello de Outeiro de Rei.

Xoves 29 de maio

Almorzos Saudables con produtos galegos

Descrición: actividade para facilitar opcións de almorzos saudables de produtos galegos para un curso de Primaria con diferentes opcións tipo buffet.

Organizado por: Rede de Saúde Local do Concello de Outeiro de Rei.

Hora: a partir das 09:30 horas.

Lugar: CPI Laverde Ruíz de Outeiro de Rei.

Poboación á que vai dirixida: actividade para o alumnado do colexio Laverde Ruíz.

Inscricións: non é preciso.

Ribadeo

Sábado 17 de maio

Ribadeo en marcha contra o cancro

Descrición: I Andaina contra o cancro. Todo o recaudado irá destinado a mellorar a vida dos pacientes con cancro e a súas familias, e impulsar a investigación oncolóxica.

Organizado por: Asociación Española contra o Cáncer de Lugo e o Concello de Ribadeo.

Hora: saída ás 11:00 horas.

Lugar: Parque de San Francisco en Ribadeo.

Poboación á que vai dirixida: aberta a toda a poboación.

Inscricións: Inscripción con camiseta 10 € o día da andaina ou antes no seguinte ligazón:

[Ribadeo en marcha contra o cancro](#)



Ribeira de Piquín

Xoves 29 de maio

Psicomotricidade e memoria

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

Organizado por: Escola de Saúde Galega para cidadáns.

Hora: de 16:30 á 20:30 horas.

Lugar: Centro de Día de Maiores de Ribeira de Piquín. Lugar Chao do Pousadoiro, Ribeira de Piquín.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións:

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

Riotorto

Sábado 24 de maio

III Trail "Ruta dos Muíños" Riotorto 2025. I Circuíto de Carreiras Populares da Terra Chá.

Descrición: practicamente a súa totalidade percorre sendeiros, en ocasións cruza algunhas estradas. Conta con tres categorías: andaina (11 km), Trail (media maratón de 21 km) e MiniTrail (11 km).

Organizado por: Asociación de Veciños da Ferrería e o Concello de Riotorto.

Hora: saída ás 16:00 horas para a andaina. Para o Trail ás 16:30 horas e para o MiniTrail ás 17:30 horas.

Lugar: saída e meta na Praza das Rodrigas S/N, Riotorto.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [Ruta dos Muíños, Riotorto](#)

Sarria

Sábado 03 de maio

V Pretorian Race Sarria Xtreme

Descrición: carreira de obstáculos con diferentes categorías: elite, popular e "started". Trátase dunha carreira de 7 km con 40 obstáculos.

Organizado por: Asociación Pretoriano Club.

Hora: a partir das 16:30 horas.

Lugar: arredores do paseo do campo de rugby de Sarria.

Poboación á que vai dirixida: dirixida a corredores de alto nivel, así como equipos e participantes que desexen iniciarse neste tipo de competicións.

Inscricións: [Pretorian Race Sarria](#)