



A Fonsagrada

Tódolos luns

Camiña e Conecta

Descrición: actividade que contempla paseos saudables pola contorna en grupo durante o cal se imparten píldoras informativas sobre hábitos saudables. Incluída dentro do Programa de Promoción da Saúde do Concello da Fonsagrada en colaboración coa REGAPS.

Organizado por: Concello da Fonsagrada e REGAPS.

Hora: as 10:30 horas.

Lugar: saída dende a Praza do Concello da Fonsagrada.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 55 anos.

Inscripcións: no Concello da Fonsagrada ou no teléfono [982 34 00 00](tel:982340000)

Mércores 13

Alimentación Saudable: prato de Harvard e planificador de comidas

Descrición: actividade de capacitación básica sobre coñecementos de alimentación saudable. Incluída dentro do Programa de Promoción da Saúde do Concello da Fonsagrada en colaboración coa REGAPS.

Organizado por: Concello da Fonsagrada e REGAPS.

Hora: as 10:30 horas.

Lugar: Aula coworking Casa da Cultura da Fonsagrada.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 55 anos.

Inscripcións: no Concello da Fonsagrada ou no teléfono [982 34 00 00](tel:982340000)

Domingo 31

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.

Inscripcións: non é preciso.



A Pastoriza

Xoves 21

Muller e saúde

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

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

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

Lugar: Teleclub de Bretoña, Avenida de Iridia, 4 Bretoña, A Pastoriza.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Abadín

Xoves 07

Envellecer con enerxía

Descrición: dirixida a proporcionar coñecementos básicos sobre o proceso de envellecemento e os factores que inflúen na saúde. Promover hábitos de vida saudable que contribúan a manter a vitalidade física e mental nesta etapa.

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

Hora: de 17:00 horas a 20:30 horas.

Lugar: Antigo Colexio de Moncelos de Abadín.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Domingo 24

Andaina Camiño de Santiago

Descrición: o Concello de Abadín organiza unha andaina por etapas ata a Catedral de Santiago de Compostela, unha oportunidade única para desfrutar do Camiño en boa compañía. A primeira etapa é Abadín- Vilalba.

Organizado por: Concello de Abadín.

Hora: 08:00 horas.

Lugar: saída da Praza de Abadín e regreso no mesmo lugar.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripción: no Concello de Abadín.



Abadín

Domingo 31

Andaina Camiño de Santiago

Descrición: o Concello de Abadín organiza unha andaina por etapas ata a Catedral de Santiago de Compostela, unha oportunidade única para desfrutar do Camiño en boa compañía. A segunda etapa é Vilalba - Baamonde.

Organizado por: Concello de Abadín.

Hora: 08:00 horas.

Lugar: saída da Praza de Abadín e regreso no mesmo lugar.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscrición: no Concello de Abadín.

Baralla

Venres 29

Mesa informativa sobre o Día Mundial sen Tabaco

Descrición: actividade destinada a concienciar á poboación e informar dos recursos para a deshabitación tabáquica dirixida por profesionais do Centro de Saúde de Baralla.

Organizado por: Centro de Saúde de Baralla.

Hora: ao longo da mañá.

Lugar: Centro de Saúde de Baralla.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

Becerreá

Venres 02

Obradoiro solo pelviano

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

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

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

Lugar: Centro Social de Becerreá.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)



Begonte

Luns 11

Estilos de vida saudables - Mindfulness

Descrición: dirixido a coñecer a importancia do estilo de vida (ocio) no benestar persoal e mantemento do contacto directo da persoa coa contorna.

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

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

Lugar: Casa da Cultura do Concello de Begonte.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Burela

Tódolos venres

Paseos saudables

Descrición: andaina arredor 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.

Inscripcións: non é necesario.

Venres 15

Friameira saudable

Descrición: actividade enmarcada dentro do Programa de Promoción da Saúde do Concello de Burela. Esta sesión será impartida pola REGAPS e versará sobre como facer unha friameira saudable e outros conceptos básicos de alimentación.

Organizado por: Concello de Burela e REGAPS.

Hora: 11:00 horas, despois do paseo saudable dos venres.

Lugar: Biblioteca do Centro de Saúde de Burela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no Concello de Burela ou no teléfono [982 586 000](tel:982586000).



Burela

Mércores 27

Radio Saúde Burela

Descrición: o Proxecto Neo é unha 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/>

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.

Castro de Rei

Xoves 18

Repouso e sono

Descrición: dirixida a coñecer que é o sono e porque 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.

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

Hora: dende as 17:00 a 20:00 horas.

Lugar: Antiga escola de Castro Ribeiras de Lea.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Cervo

Martes 05

Como falar do alcohol cos meus fillos/as. As experiencias que lles quedan por vivir

Descrición: dirixida a axudar a como abordar a temática do alcohol entre pais e fillos.

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

Hora: dende as 16:00 a 18:00 horas.

Lugar: Punto lector- Bibliocervo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.



Chantada

Venres 15

Repouso e sono

Descrición: dirixida a coñecer que é o sono e porque 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.

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

Hora: dende as 10:00 a 13:30 horas.

Lugar: Auditorio Municipal de Chantada.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Cospeito

Venres 08

Obradoiro manexo das emocións

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

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

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

Lugar: Local da Asociación Cultural Aquilino Iglesias Alvariño. Centro médico Muimenta.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Friol

Domingo 14

XII Carreira Popular de Friol

Descrición: carreira popular que contempla diferentes categorías e ten unha distancia de ata 5 km.

Organizado por: Club de Atletismo Friol e o Concello de Friol.

Hora: a partir das 17:00 horas.

Lugar: saída e meta diante do Colexio de Friol, na Praza de España.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)



Guitiriz

Mércores 06

Xestión das emocións

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

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

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

Lugar: Casa Habanera de Guitiriz, Rúa do Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Láncara

Domingo 10

Laboratorio de danza contemporánea

Descrición: no marco do Programa <30, Láncara acolle este laboratorio de danza como un espazo creativo que explora as posibilidades da Danza Contemporánea como disciplina que integra a contorna natural.

Organizado por: Concello de Sarria e Láncara.

Hora: de 10:30 a 14:00 horas.

Lugar: Láncara.

Poboación á que vai dirixida: poboación <30 anos.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Lugo

Martes 05

Relaxación na enfermidade renal crónica

Descrición: explicar a importancia das técnicas de relaxación no noso día a día e aprender e practicar varias destas técnicas.

Organizado por: Alcer e Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 16:00 a 18:00 horas.

Lugar: Aula 1 Parque Infantil de Tráfico, Parque da Milagrosa.

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

inscrición previa [inscrición previa](#)



Lugo

Venres 08

Andaina Saudable contra o cancro "Cada paso conta"

Descrición: andaina solidaria para a loita contra o cancro arredor da Muralla de Lugo (distancia 2,3 km).

Organizado por: Fundación Oncolóxica de Galicia e Servizo de Humanización do HULA.

Hora: 12:30 horas.

Lugar: Porta Falsa (Praza de Ferrol).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: oceano@oceano-azul.es ou no QR para a [inscrición previa](#)

Martes 19

Intervención psicolóxica en pacientes cardíacos

Descrición: charla informativa a cargo do relator Samuel Villar Costas, psicólogo do HULA para abordar como é a intervención psicolóxica en pacientes con patoloxía cardíaca. Enmarcada no Programa de Humanización en Cardioloxía.

Organizado por: Servizo de Humanización do HULA e Servizo de Cardioloxía.

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

Lugar: sala 304 do HULA.

Poboación á que vai dirixida: poboación con patoloxía cardíaca.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Venres 22

Obradoiro de Musicoterapia

Descrición: axudar a incrementar a saúde física e mental a través da aplicación científica da arte da música. Promover o mantemento cognitivo, social, motriz e emocional. Conseguir benestar, tranquilidade e sentimentos positivos de autorrealización, así mesmo, beneficiarse a nivel cognitivo e motor.

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

Hora: de 10:30 a 14:00 horas.

Lugar: Centro Socio Comunitario de Lugo, na Praza da Milagrosa, 1.

Poboación á que vai dirixida: [inscrición previa](#)



Lugo

Martes 26

Coñecer para coidar: abordaxe do linfedema tras o cancro de mama

Descrición: formación impartida polo fisioterapeuta Rubén Felpeto dentro do programa formativo para pacientes oncolóxicos e cuidadores.

Organizado por: Servizo de Humanización do HULA.

Hora: 17:00 horas. Pode seguirse en liña.

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

Poboación á que vai dirixida: poboación oncolóxica e familiares.

Inscricións: humanizacion.eoxil@sergas.es

Venres 29

Día mundial sen tabaco

Descrición: mesa de información, material divulgativo e concienciación polo Día mundial sen tabaco.

Organizado por: Centro de Saúde de Plaza de Ferrol.

Hora: horario de mañá.

Lugar: Centro de Saúde de Plaza de Ferrol.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

Venres 29

Día mundial sen tabaco

Descrición: mesa divulgativa e de información e concienciación polo Día mundial sen tabaco.

Organizado por: Centro Integral de Saúde.

Hora: horario de mañá.

Lugar: Centro Integral Saúde.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.



Lugo

Venres 29

Día mundial sen tabaco

Descrición: mesa informativa con material divulgativo e concienciación polo Día mundial sen tabaco.

Organizado por: Centro de Saúde de Fingoi.

Hora: horario de mañá.

Lugar: Centro de Saúde de Fingoi.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

Monforte de Lemos

Luns 4

Repouso e sono

Descrición: o ciclo do sono (fases, ritmos circadianos). Factores que alteran o descanso: físicos (dor, enfermidades crónicas, medicamentos) e factores psicolóxicos (preocupacións, soidade, rutinas monótonas).

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

Hora: 16:30 a 20:00 horas.

Lugar: Aula docente do Hospital Comarcal de Monforte de Lemos.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Mondoñedo

Luns 18

Manexo de dor crónica

Descrición: coñecer as características da dor. Tipos de dor: agudo e crónico. Avaliación e tratamento. Escalas de valoración da dor. Recomendacións e hábitos de vida saudables

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

Hora: 16:30 a 20:00 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Mondoñedo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)



O Corgo

Mércores 6

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: saída as 12:00 horas.

Lugar: Centro de Saúde do Corgo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non é preciso.

Sábado 16

2ª Andaina popular

Descrición: andainas popular aberta a todas as idades, terá unha parada para repoñer forzas.

Organizado por: Centro de Saúde do Corgo.

Hora: 10:15 horas.

Lugar: Centro de Saúde do Corgo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non é preciso.

Venres 29

Día mundial sen tabaco

Descrición: mesa informativa con material divulgativo e concienciación polo Día mundial sen tabaco.

Organizado por: Centro de Saúde do Corgo.

Hora: horario de mañá.

Lugar: Centro de Saúde de Corgo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non é preciso.



O Incio

Sábado 7

Laboratorio de xestión de eventos musicais

Descrición: espazo facilitado por asociacións culturais vinculadas á xestión musical, co obxectivo de fortalecer capacidades, compartir experiencias de festivais e actividades culturais na comarca.

Organizado por: Concello do Incio e Concello de Sarria.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: Concello do Incio.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Luns 18

Benestar emocional

Descrición: identificación e comprensión das emocións propias. Estratexias para a xestión emocional no día a día: aceptación, adaptación e afrontamento de dificultades.

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

Hora: 17:00 a 20:30 horas.

Lugar: Multiusos do Concello do Incio.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

O Páramo

Sábado 16

Laboratorio de patrimonio inmaterial. Canto.

Descrición: actividade que contará cunha dimensión práctica e participativa, reunindo agrupacións da comarca e promovendo a continuidade do canto.

Organizado por: Concello do Páramo e Concello de Sarria.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: Concello do Páramo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)



Ourol

Xoves 7

Mobilización e coidados de persoas dependentes

Descrición: coidados, prevención de caídas e técnicas de mobilizacións.

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

Hora: 16:30 a 20:30 horas.

Lugar: Edifícios Multiusos de Ourol.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Outeiro de Rei

Tódolos mércores

Camiña e conecta

Descrición: camiñatas que inclúen píldoras formativas sobre contidos e hábitos de vida saudables a través da contorna natural de Outeiro de Rei. Forma parte do Programa de Promoción de Saúde do Concello de Outeiro de Rei en colaboración coa REGAPS.

Organizado por: Concello de Outeiro de Rei e REGAPS.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: Praza do Concello de Outeiro de Rei.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: Tlf. [982 39 34 08](tel:982393408) ou no propio concello.

Venres 8

Repouso e sono

Descrición: o ciclo do sono (fases, ritmos circadianos). Cambios coa idade: menos horas, máis despertares, sestras diurnas e pautas para mellorar a hixiene do sono.

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

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

Lugar: salón de actos do Concello de Outeiro de Rei.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)



Palas de Rei

Sábado 9

Conecta rural

Descrición: uso práctico das ferramentas dixitais, crear contidos nas redes sobre a vida rural moderna e participar en obradoiros de comunicación, tecnoloxía e creatividade.

Organizado por: Concello de Palas de Rei e Lugo Open Factory.

Hora: pendente de confirmar.

Lugar: Concello de Palas de Rei.

Poboación á que vai dirixida: poboación 16 a 30 anos.

Inscripcións: no Concello de Palas de Rei.

Sábado 30

Conecta rural

Descrición: uso práctico das ferramentas dixitais, crear contidos nas redes sobre a vida rural moderna e participar en obradoiros de comunicación, tecnoloxía e creatividade.

Organizado por: Concello de Palas de Rei e Lugo Open Factory.

Hora: pendente de confirmar.

Lugar: Concello de Palas de Rei.

Poboación á que vai dirixida: poboación 16 a 30 anos.

Inscripcións: no Concello de Palas de Rei.

Domingo 31

Conecta rural

Descrición: uso práctico das ferramentas dixitais, crear contidos nas redes sobre a vida rural moderna e participar en obradoiros de comunicación, tecnoloxía e creatividade.

Organizado por: Concello de Palas de Rei e Lugo Open Factory.

Hora: pendente de confirmar.

Lugar: Concello de Palas de Rei.

Poboación á que vai dirixida: poboación 16 a 30 anos.

Inscripcións: no Concello de Palas de Rei.



Ribadeo

Martes 12

Coidando a quen coida

Descrición: charla formativa por parte de María Roel (Enfermeira de Benestar Social, Saúde e Familia) para xestionar os sentimentos, coñecer apoios e recursos e comunicarnos mellor coa persoa coidadora.

Organizado por: Concello de Ribadeo.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: A Devesa.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: Concello de Ribadeo.

Martes 12

Coidando a quen coida

Descrición: charla formativa por parte de María Roel (Enfermeira de Benestar Social, Saúde e Familia) para xestionar os sentimentos, coñecer apoios e recursos e comunicarnos mellor coa persoa coidadora.

Organizado por: Concello de Ribadeo.

Hora: 16:30.

Lugar: Arante.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: Concello de Ribadeo.

Mércores 13

Coidando a quen coida

Descrición: charla formativa por parte de María Roel (Enfermeira de Benestar Social, Saúde e Familia) para xestionar os sentimentos, coñecer apoios e recursos e comunicarnos mellor coa persoa coidadora.

Organizado por: Concello de Ribadeo.

Hora: 18:00.

Lugar: Ribadeo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: Concello de Ribadeo.



Ribadeo

Venres 15

Coidando a quen cuida

Descrición: charla formativa que imparte María Roel (enfermeira de Benestar Social, Saúde e Familia) para xestionar os sentimentos, coñecer apoios e recursos e comunicarnos mellor coa persoa cuidadora.

Organizado por: Concello de Ribadeo.

Hora: 11:30.

Lugar: Couxela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: Concello de Ribadeo.

Luns 18

Coidando a quen cuida

Descrición: charla formativa que imparte María Roel (enfermeira de Benestar Social, Saúde e Familia) para xestionar os sentimentos, coñecer apoios e recursos e comunicarnos mellor coa persoa cuidadora.

Organizado por: Concello de Ribadeo.

Hora: 16:15.

Lugar: Cinxe.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: Concello de Ribadeo.

Luns 25

Xestión do dó

Descrición: concepto e definicións das etapas de dó: variables, reaccións habituais na situación de dó e habilidades do cuidador para o manexo das emocións no proceso de dó.

Organizado por: Escola Galega de Cidadáns

Hora: 16:30 a 20:00.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Ribadeo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Actividades Formativas](#)



Ribadeo

Martes 26

Coidando a quen coida

Descrición: charla formativa impartida por María Roel (enfermeira de Benestar Social, Saúde e Familia) para xestionar os sentimentos, coñecer apoios e recursos e comunicarnos mellor coa persoa coidadora.

Organizado por: Concello de Ribadeo.

Hora: 16:15.

Lugar: Vilaframil.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: Concello de Ribadeo.

Xoves 28

Coidando a quen coida

Descrición: charla formativa impartida por María Roel (enfermeira de Benestar Social, Saúde e Familia) para xestionar os sentimentos, coñecer apoios e recursos e comunicarnos mellor coa persoa coidadora.

Organizado por: Concello de Ribadeo.

Hora: 16:15.

Lugar: Cedofeita.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: Concello de Ribadeo.

Sábado 30

I Foro de Alzheimer

Descrición: conversación e charla formativa sobre o diagnóstico e tratamento da enfermidade de Alzheimer. Especial atención a cuidadores e profesionais sociosanitarios.

Organizado por: AFALU Lugo, AFAN Burela, Xunta de Galicia e Concello de Ribadeo.

Hora: pendente de confirmar.

Lugar: Salón de Alcaldes do Concello de Ribadeo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: Concello de Ribadeo.



Samos

Sábado 23

Laboratorio patrimonio inmaterial: baile

Descrición: sesión práctica impartida por dúas referentes na recuperación, ensino e difusión da danza galega.

Organizado por: Concello de Samos.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: pendente de confirmación.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, en especial menores de 30 anos.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Pendente confirmación

Furgoteca

Descrición: préstamo e lectura de libros en distintas parroquias do Concello.

Organizado por: Concello de Samos e Xunta de Galicia.

Hora: pendente de confirmación.

Lugar: Samos.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Sarria

Sábado 2

Laboratorio de teatro

Descrición: teatro como ferramenta creativa, participativa e inclusiva, orientada a favorecer o empoderamento persoal e colectivo e a promover iniciativas culturais e artísticas na vila e na comarca.

Organizado por: Concello de Sarria.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: Concello de Sarria.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)



Sarria

Sábado 2

I Torneo de ximnasia rítmica

Descrición: competición e aproximación á ximnasia rítmica con diferentes niveis de dificultade.

Organizado por: Concello de Sarria e Atalaia.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: Pavillón Novo do Chanto.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

Triacastela

Xoves 28

Envellecer con enerxía

Descrición: proceso de envellecemento: cambios físicos, psicolóxicos e sociais asociados á idade, envellecemento activo e saudable.

Organizado por: Escola Galega de Cidadáns e Concello de Triacastela.

Hora: de 17:00 a 20:30 horas.

Lugar: Local Social Punta do Luar.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Vilalba

Xoves 21

Mobilización e coidados persoas dependentes

Descrición: coidados en dependentes. Técnicas de mobilización de persoas con dificultade da mobilidade. Prevención de caídas.

Organizado por: Escola Galega de Cidadáns e Concello de Vilalba.

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

Lugar: Escola Unitaria de Nete.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)



Vilalba

Venres 29

Día mundial sen tabaco

Descrición: mesa informativa con material divulgativo e concienciación polo Día mundial sen tabaco.

Organizado por: Centro de Saúde de Vilalba.

Hora: horario de mañá.

Lugar: Centro de Saúde de Vilalba.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

Xermade

Sábado 9, 16 e 23

XXII Xornadas interxeneracionais

Descrición: dinámicas nun espazo compartido entre os maiores e a rapazada de Xermade, na parroquia de Cabreiros.

Organizado por: Concello de Xermade, Asociación de Vecinos de Cabreiros e USC.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: Casa-escola de Cabreiros.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: o mesmo día no local.

Xove

Domingo 3

Xove Costa Trail (CTC-2026)

Descrición: carreira de trail na contorna de Xove.

Organizado por: Concello de Xove e ACD Xove.

Hora: de 9:00 a 14:00 horas.

Lugar: Praza do Concello de Xove.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, probas segundo rango de idade.

Inscricións: [inscripcion previa](#)