



AXENDA SAUDABLE

MARZO 2025

Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Sábado, 1 de marzo

Reto sube e baixa Expogrelo Abadín

Descrición: o Concello de Abadín propóns ubir e baixar Expogrelo, un desafío de carreiras pupolares de diferentes modalidades: Absoluta de 6 km, Sub14 e Sub16 de 2km e Sub10 e Sub12 de 1 Km.

Hora da actividade: ás 17:00 horas.

Lugar da actividade: Abadín.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscripcións: ccnorte.com
terrachallenge.ccnorte.com

Domingo, 2 de marzo

Coñece trabada: I ruta sendeirismo do 2025

Descrición: o Concello de Trabada e a Asociación Trabada paso a paso organizan a primeira ruta de sendeirismo do 2025. Sae de Vilapercide a Vilaformán, son 10 km de natureza, cultura e historia. Inclúe visitas á Igrexa de Vilapena e á antiga escola de mestres.

Hora da actividade: saída ás 09:30 horas.

Lugar da actividade: Trabada.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: nas oficinas municipais de Trabada ou no 982 135 011.

Dende o 3 ata o 28 de marzo

Apoio no fogar de persoas con dano cerebral adquirido

Descrición: a Escola de Dano Cerebral de Galicia organiza esta teleformación de balde sobre diferentes temáticas relacionadas co dano cerebral: detección, pautas e como facer un acompañamento axeitado dende tódalas esferas.

Hora da actividade: 18 horas.

Lugar da actividade: teleformación na escoladanocebralgalicia.org

Poboación á que vai dirixida: coidadores de dano cerebral.

Inscripcións: [Escola Dano Cerebral Galicia](https://escoladanocebralgalicia.org)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Mércores, 5 de marzo

Obradoiro solo pélvico

Descrición: a Escola Galega de Saúde para Cidadáns organiza este taller que inclúe exercicios prácticos para traballar a musculatura do solo pélvico, posibles lesións e causas e outra información relevante.

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

Lugar da actividade: local social da parroquia de San Román do Val (O Vicedo).

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscripcións: [Actividades Formativas](#)

Xoves, 6 de marzo

Obradoiro de primeiros auxilios

Descrición: dirixido a dotar de nocións básicas sobre como actuar ante situacións de primeiros auxilios: traumatismos, atragoamentos, RCP, e outras situacións de emerxencia.

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

Lugar da actividade: edificio multiusos do Concello de Ouro. C/Mesón S/N, Ouro.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscripcións: [Actividades Formativas](#)

Venres, 7 de marzo

Círculo de Benestar. Claves para o autocoidado

Descrición: o CIM de Quiroga organiza este taller para identificar as emocións e promover o benestar da muller, con motivo do 8 de marzo. Sesión guiada por Paula Santos, Educadora Social.

Hora da actividade: dende 18:00 horas a 19:30 horas

Lugar da actividade: Concello de Quiroga

Poboación á que vai dirixida: mulleres do Concello de Quiroga.

Inscripcións: no CIM de Quiroga ou no Concello de Quiroga. É gratuíta.



Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Hábitos de vida saudables durante a hemodiálise

Descrición: actividade para fomentar hábitos de vida saudables relacionados coa alimentación e o exercicio durante a enfermidade renal.

Hora da actividade: dende as 10:00 horas as 14:00 horas

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

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

Inscricións: [Actividades formativas](#)

Todos os venres de marzo de 2025

Paseos Saudables

Descrición: a Mesa Intersectorial de Burela organiza, de novo, este mes de marzo, paseos saudables. Inclúe tras a andaina unha 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.





Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Sábado, 8 de marzo

Andaina polo día Internacional da muller

Descrición: O Concello de Rábade pograma unha andaina polo 8 de marzo.

Hora da actividade: ás 12:00 horas.

Lugar da actividade: saída da Praza do Concello de Rábade.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: non é necesario inscribirse.

Risoterapia

Descrición: actividade organizada por Natalia Vázquez, instructora de mindfulness e risoterapia que ten como obxectivos liberar o estrés, mellorar o estado anímico e crear vínculos sociais.

Hora da actividade: de 17:30 horas a 18:30 horas.

Lugar da actividade: Concello de Quiroga.

Poboación á que vai dirixida: mulleres do Concello de Quiroga.

Inscricións: no CIM ou no Concello de Quiroga.

"Espazo corazón" conecta contigo

Descrición: taller conducido por Teresa Taboada, instructora de loga e Terapeuta craneosacral no que a través do movemento invita á conexión cunha mesma.

Hora da actividade: de 16:30 horas a 17:30 horas.

Lugar da actividade: Concello de Quiroga.

Poboación á que vai dirixida: mulleres do concello de Quiroga.

Inscricións: no CIM ou no Concello de Quiroga.



Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Danzas meditativas.

Descrición: o CIM de Quiroga con motivo do 8 de marzo, organiza esta sesión de meditación a cargo de Clara González para aportar ferramentas sobre como aplicar a danza para desenvolver a conciencia.

Hora da actividade: dende as 12:00 horas ás 13:30 horas.

Lugar da actividade: CIM de Quiroga.

Poboación á que vai dirixida: mulleres do Concello de Quiroga.

Inscripcións: no CIM de Quiroga ou no Concello de Quiroga. É gratuíta.

Obradoiro de mandalas

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: sen 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.

Domingo, 9 de marzo

Move o teu corpo, Expresa T Quere

Descrición: O Concello de Monterroso organiza un taller de emocións a través do movemento. Está enmarcada no Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero.

Hora da actividade: de 11:30 horas a 13:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Sociocultural de Monterroso.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral de Monterroso.

Inscripcións: no teléfono 629610484.



AXENDA SAUDABLE

MARZO 2025

Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Luns, 10 de marzo

Curso de solo pélvico

Descrición: A Escola Galega de Saúde para Cidadáns organiza esta formación teórico-práctica sobre o solo pélvico.

Hora da actividade: de 16:30 horas ás 20:30 horas.

Lugar da actividade: Casa da Cultura de Begonte.

Poboación á que vai dirixida: mulleres en xeral.

Inscricións: deportes@concellodebegonte.es ou presencialmente no Concello de Begonte.

Obradoiro sobre o uso axeitado do medicamento

Descrición: actividade para promover un uso adecuado dos medicamento. Concienciar a poboación, sobre beneficios e riscos asociados ao uso do medicamento. Transmitir a importancia da adherencia ao medicamento.

Hora da actividade: dende as 17:00 horas ás 21:00 horas.

Lugar da actividade: Aula Coworking da Casa da Cultura, A Fonsagrada.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [Actividades formativas](#)

Martes, 11 de marzo

Psicomotricidade e Memoria na Terceira Idade

Descrición: o obxectivo da formación 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 17:30 horas a 20:30 horas.

Lugar da actividade: Escola de Saldanxe, A Pastoriza.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: [Actividades formativas](#)



AXENDA SAUDABLE

MARZO 2025

Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Martes 11, martes 18 e martes 25 de marzo

Taller de relaxación

Descrición: preténdese ensinar técnicas de relaxación e respiración profunda para axudar a reducir o estrés e mellorar o benestar emocional.

Hora da actividade: dende as 12:15 horas ás 13:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde Illas Canarias, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: pacientes pertencentes ao Centro de Saúde Illas Canarias con procesos de ansiedade/estrés.

Inscricións: no Centro de Saúde Illas Canarias.

Mércores, 12 de marzo

Obradoiro de Musicoterapia

Descrición: reflexionar sobre o son, o ruído, o silencio e a música. Restablecer a saúde física e mental a través da aplicación científica do arte da música.

Hora da actividade: dende as 16:00 horas ás 19:00 horas.

Lugar da actividade: Casa Escola de San Cosme de Piñeiro, Concello de A Pastoriza.

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

Inscricións: [Actividades formativas](#)

Aproximación ao Dano Cerebral Adquirido

Descrición: charla que ten como obxectivos informar sobre as causas do dano cerebral, como o ictus ou os traumatismos craneoencefálicos. Describiranse as secuelas, sensibilizarse sobre a prevención, e achegaranse referencias sobre os recursos de atención ao dano cerebral adquirido dispoñibles.

Hora da actividade: dende as 17:30 horas ás 19:00 horas.

Lugar da actividade: Salón de Actos do Concello de Folgoso do Courel.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: no teléfono 982 433 001 (Concello de Folgoso do Courel).



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Xoves, 13 de marzo

Aproximación ao Dano Cerebral Adquirido

Descrición: charla para informar sobre as causas, describir as secuelas, sensibilizar sobre a prevención, e achegar referencias sobre os recursos de atención ao dano cerebral adquirido dispoñibles.

Hora da actividade: dende as 16:30 horas ás 18:00 horas.

Lugar da actividade: Casa Do Concello de O Incio.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: no teléfono 982427014 (Concello de O Incio) e na ligazón [Actividades Formativas \(sergas.es\)](#).

Venres, 14 de marzo

Charla anual muller & saúde, 2ª edición

Descrición: charla sobre a "Osteoporose: claves dende a xinecoloxía", impartida polo xinecólogo Ezequiel Cardoso do Hospital Público da Mariña Lucense.

Hora da actividade: ás 20:00 horas.

Lugar da actividade: Casa da Xuventude de Mondoñedo.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: non é preciso.

Día Europeo da prevención do RCV

Descrición: parte informativa e participativa para motivar e concienciar a poboación da importancia de estilos de vida na prevención e control das enfermidades cardiovasculares.

Hora da actividade: en horario de mañá. Pendente concretar hora exacta.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Illas Canarias, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: pacientes pertencentes ao Centro de Saúde de Illas Canarias que presentan factores de RCV.

Inscricións: non é preciso inscrición previa.





Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Obradoiro de solo pélvico

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

Hora da actividade: dende as 16:30 horas ás 20:30 horas.

Lugar da actividade: Salón de Actos da Casa da Cultura de Outeiro de Rei.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscricións: [Actividade formativas](#)

Estilos de vida saudables - mindfulness

Descrición: coñecer a importancia do estilo de vida (ocio) no benestar persoal e mantemento do contacto directo coa contorna a través de ferramentas como o mindfulness e a meditación.

Hora da actividade: dende as 16:30 horas ata as 20:30 horas.

Lugar da actividade: Salón de Actos do Centro Comunitario de Vilalba.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: [Actividades formativas](#)

Coidados Básicos para Persoas con Alzhéimer

Descrición: coidados básicos relacionados con: alimentación, hixiene, coidados da pel e uñas. Accidentes no fogar, prevención de complicacións e Primeiros Auxilios Básicos.

Hora da actividade: dende as 16:30 horas as 19:30 horas.

Lugar da actividade: Edificio Multiusos do Concello de Cervantes.

Poboación á que vai dirixida: coidadores de persoas dependentes, cidadanía en xeral.

Inscricións: [Actividades formativas](#)



AXENDA SAUDABLE

MARZO 2025

Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Obradoiro de Musicoterapia

Descrición: reflexionar sobre o son, o ruído, o silencio e a música. Restablecer a saúde física e mental a través da aplicación científica do arte da música.

Hora da actividade: dende as 16:00 horas ás 19:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Social de Becerreá.

Poboación á que vai dirixida: Coidadores e Poboación en xeral.

Inscricións: [Actividades Formativas](#)

Domingo, 16 de marzo

Corre con Nós - Corre con Elas

Descrición: terceira carreira do XXIII Circuito Larsa Corre con Nós 2025, organizado pola Área de Alcaldía do Concello de Lugo a través da Concellería de Xuventude e Deporte. Estas probas buscan a participación de toda a poboación.

Hora da actividade: ás 12:00 horas.

Lugar da actividade: saída e meta en San Fiz, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: calquera atleta, federado ou non, de diferentes niveis, xa que é unha proba moi inclusiva con distancias adaptadas para todas as idades e cunha distancia máxima de menos de 5 km.

Inscricións: [Corre con Nos](#)

Martes, 18 de marzo

Obradoiro de Hixiene e Coidados Bucodentais

Descrición: prevención da patoloxía oral asociada a patoloxías sistémicas, das persoas maiores polimedicadas e as próteses.

Hora da actividade: dende as 16:30 horas ás 20:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Día de Maiores de Ribeira de Piquín.

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

Inscricións: [Actividades Formativas](#)



Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Xoves, 20 de marzo

Resiliencia e cancro

Descrición: actividade dirixida por Luís Angel León Mateos, oncólogo do Hospital Universitario de Santiago de Compostela. 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: persoas que están a vivir procesos oncolóxicos e familiares.

Inscripcións: humanizacion.eoxil@sergas.es

Sábado 22 de marzo e domingo 23 de marzo

Xove Costa Trail

Descrición: é unha carreira de montaña e costeira, que na maior parte do seu percorrido, transcorre pola Senda Costeira de Xove e polo Camiño Natural do Cantábrico.

Hora da actividade: sábado saída ás 12:00 horas e domingo saída ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: a saída para a distancia de 27k será dende Portonovo e a da distancia de 18k será dende o Faro Roncadoiro, mentres que as dúas distancias compartirán meta sita na Praza do Centro Cívico de Xove.

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

Inscripcións: [Xove Costa Trail](#)

Martes, 25 de marzo

Mobilización e coidados de persoas dependentes

Descrición: taller para dotar de habilidades aos coidadores de maiores en: mobilización, cambios posturais e hixiene postural.

Hora da actividade: dende as 16:30 horas ás 20:30 horas.

Lugar da actividade: Casa Habanera. Rúa do Concello, 42, Guitiriz.

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

Inscripcións: [Actividades Formativas](#)





Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Mércores, 26 de marzo

Radio Saúde Burela

Descrición: a Mesa Intersectorial de Burela en colaboración co IES Perdouro emiten o programa Proxecto Neo, radio educativa. A temática é "O día Mundial da Obesidade".

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.

Almorzos saudables con produtos galegos e taller de hixiene bucodental

Descrición: facilitar opcións de almorzos saudables de produtos galegos 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.

Inscricións: non é preciso.

Educación Emocional. Técnicas de Relaxación

Descrición: coñecer a importancia e o beneficio da aplicación dunha correcta educación emocional e a aplicación das técnicas de relaxación como mellora da ansiedade.

Hora da actividade: dende as 16:00 horas ás 20:00 horas.

Lugar da actividade: Aula de Formación do Centro de Día Alzhéimer. Rúa Poeta Díaz Castro, 10 baixo, Lugo.

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

Inscricións: [Actividades Formativas](#)



Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Xoves, 27 de marzo

Taller de Solo Pélvico

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

Hora da actividade: dende as 17:00 horas ata as 21:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario de Mondoñedo.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: [Actividades Formativas](#)

Venres, 28 de marzo

Danzaterapia

Descrición: actividade dirixida pola bailarina Sandra Fernández Blanco. Esta actividade forma parte do programa formativo para pacientes oncolóxicos e coidadores do departamento de Humanización do Hospital Universitario Lucus Augusti (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.

Inscricións: humanizacion.eoxil@sergas.es

Educación Emocional. Técnicas de Relaxación

Descrición: coñecer a importancia e o beneficio da aplicación dunha correcta educación emocional e a aplicación das técnicas de relaxación como mellora da ansiedade.

Hora da actividade: dende as 17:30 hora ás 20:30 horas.

Lugar da actividade: local Asociación Cultural Aquilino Iglesias Alvariño. Centro Médico de Muimenta.

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

Inscricións: [Actividades Formativas](#)



Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Domingo, 30 de marzo

Trail As Minas da Pontenova

Descrición: a Asociación Cultural e Deportiva As minas (A Pontenova) organiza a IV edición Trail “As Minas Da Pontenova” unha carreira que combina deporte, natureza e historia.

Hora da actividade: ás 10:30 horas.

Lugar da actividade: saída e meta na Praza dos Fornos de A Pontenova.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: [Trail As Minas da Pontenova](#)

Xacorun

Descrición: a asociación deportiva Pretorianos Club organiza o evento Xacorun que terá lugar entre Sarria e Portomarín no que para moitos é a etapa mais fermosa do Camiño de Santiago. Unha proba que pretende poñer en valor a combinación entre deporte e o Camiño de Santiago.

Hora da actividade: ás 09:30 horas.

Lugar da actividade: saída da modalidade 23km en Sarria mentres que a saída da modalidade 10k terá lugar dende o pobo de Morалlos e a meta será compartida en Portomarín.

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

Inscricións: [Xacorun](#)

