



A Fonsagrada

Domingo 29

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.

Becerreá

Venres 06

Obradoiro muller e saúde

Descrición: formación para mellorar a información e comprensión dos cambios evolutivos na muller. Previr enfermidades propias do colectivo feminino. Promover a saúde física, emocional e social das mulleres. Fomentar os hábitos de vida saudables.

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

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

Lugar: Centro Social de Becerreá. Campo da Feira Vella s/n. Becerreá.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Begonte

Xoves 12

Cine de barrio coa comunidade

Descrición: sesión de cine nas instalacións do Centro de Día co obxectivo de integrar o centro na comunidade e viceversa. Visionado da película: *El barrendero de Cantinflas*. É unha actividade de balde.

Organizado por: Centro de Día de Begonte.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: Centro de Día de Begonte.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: nos teléfonos [982 39 80 04](tel:982398004) ou [687 05 61 94](tel:687056194).



Burela

Tódolos venres

Paseos saudables

Descrición: andaina ao redor 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.

Inscricións: non é necesario.

Mércores 25

Radio Saúde Burela

Descrición: o Proxecto Neo, é un espazo de 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/>

Este mes a temática é o coidado da vista.

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.

Carballedo

Venres 13

Circuito Comarcal 2026 de Cros Escolar

Descrición: circuito aberto e gratuíto para fomentar hábitos saudables, convivencia e superación. As distancias segundo categoría: prebenxamín e benxamín: 500 m; alevín: 1.000 m, Infantil: 1.500 m e cadete: 2.000 m. Irán acompañados de dous adultos. Desprazamentos en autobús e seguro. Adestramentos luns e mércores.

Organizado por: Concellos de Chantada, Sober, Pantón e Carballedo, Xunta de Galicia e Xogade.

Hora: pendente de confirmar.

Lugar: Concello de Carballedo.

Poboación á que vai dirixida: poboación infantil. Non é preciso estar inscrito nas escolas municipais.

Inscricións: [inscripción previa](#)



Castroverde

Domingo 08

A impro teatral das Pioneiras

Descrición: con motivo do 8M tras a lectura do Manifesto en relación a o Día Internacional da Muller, poderase desfrutar da representación teatral.

Organizado por: Concello de Castroverde.

Hora: 18:00 horas.

Lugar: Centro Sociocultural Paco Pestana de Castroverde.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no Concello de Castroverde.

Entrada de balde.

Cervantes

Domingo 22

Obradoiro de apicultura

Descrición: actividade práctica na que se aprende a coidar abellas e xestionar colmenas para obter mel e outros produtos. É gratuito.

Organizado por: Reserva da Biosfera Os Ancares Lucenses (Cervantes, Navia de Suarna e Becerreá) e a Deputación de Lugo.

Hora: de 09:00 a 14:00 horas.

Lugar: Edificio de Servizos Múltiples de Cervantes.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscripcións: 20 prazas. No mail: ancareslucenses@deputacionlugo.org ou no 982 227 813.

Chantada

Domingo 15

I edición En Marcha Contra o Cancro en Chantada

Descrición: evento solidario organizado en coa Asociación Española Contra el Cáncer en Lugo.

Organizado por: Asociación Española Contra el Cáncer en Lugo e Concello de Chantada.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: Plaza de Sta. Ana, Chantada.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)



Cospeito

Venres 20

Repouso e sono

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

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

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

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

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Friol

Sábado 07

Marcha solidaria en Friol contra o cancro

Descrición: Camiñar xuntos serve para visibilizar e apoiar programas que marcan a diferenza. A proba é unha andaina recreativa cronometrada de 16 km. pero sen premio, con dúas modalidades: Open (con ou sen bastóns) e Nordic Walking Mountain, dirixida a practicantes de marcha nórdica con técnica específica en contorna natural.

Organizado por: Concello de Friol, Nordic Walking Lugo e Asociación contra o Cancro en Lugo.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: saída e chegada na Plaza Andón Cebreiro de Friol

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

III Xornadas de Cine Rural

Descrición: visionado de: "Patrimonio Lúdico Galego: investigación, recursos". Un documental que reivindica o valor do xogo e do xoguete como parte esencial da nosa identidade cultural. Presentado por Paco Veiga García.

Organizado por: Concello de Friol en colaboración co Departamento de Pedagogía e Didáctica da Universidade de Santiago de Compostela.

Hora: 17:30 horas.

Lugar: salón de actos do Centro Sociocultural de Friol.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: entrada libre ata completar aforo.



Sábado 14

III Xornadas de Cine Rural

Descrición: “O Papel das Abellas no Noso Rural”: presentación audiovisual e charla explicativa sobre a importancia das abellas no medio rural, a cargo de Erea Moreno Pena, Antía Fernández Pena, Vera Abel Corral, Iria Barcia e Suso Rodríguez.

Organizado por: Concello de Friol en colaboración co Departamento de Pedagogía e Didáctica da Universidade de Santiago de Compostela.

Hora: 17:30 horas.

Lugar: Salón de actos do Centro Sociocultural de Friol.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: entrada libre ata completar aforo.

Guitiriz

Venres 06

Alimentación saudable

Descrición: formación para coñecer os distintos modelos e características dun patrón alimentario saudable. Desenvolver destrezas e habilidades para poder realizar eleccións saudables relativas á adquisición e preparación de alimentos.

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

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

Lugar: Rúa do Concello 42, Guitiriz.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscripción previa](#)

Lugo

Domingo 01

Cousiñas xeitosas: “Reciclamos!”

Descrición: actividade de realización dun pequeno traballo manual con materiais reciclados. O tempo restante, os participantes poderán ler, debuxar ou xogar no Espazo de lecer. Aforo 15 persoas.

Organizado por: Concello de Lugo.

Hora: de 11:00 horas a 12:30 horas.

Lugar: O Vello Cárcere de Lugo.

Poboación á que vai dirixida: nados entre 2017 e 2022 inclusive.

Inscricións: [inscripción previa](#)



Martes 03

III carreira popular solidaria CPR La Milagrosa Lugo

Descrición: é un evento solidario con diferentes modalidades: andaina, carreiras de promoción, carreiras para adultos e carreira inclusiva.

Organizado por: Concello de Lugo e Colexio Plurilingüe A Milagrosa.

Hora: 20:30 horas.

Lugar: diante do Colexio Plurilingüe A Milagrosa.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

O Espírito de Vania

Descrición: obra teatral con música ne directo dirixida por Machi Salgado. Unha alternativa de ocio saudable na cidade. Evento gratuíto.

Organizado por: Concello de Lugo.

Hora: 20:30 horas.

Lugar: Centro Sociocultural O Vello Cárcere.

Poboación á que vai dirixida: a partir dos 14 anos.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Mércores 04

Día mundial da obesidade: Camiña e conecta

Descrición: andaina dirixida á poboación xeral acompañada de mensaxes saudables ao longo do percorrido ao redor da Muralla de Lugo.

Organizado por: Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS).

Hora: 17:00 horas.

Lugar: saída diante da Praza de Ferrol, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)



Xoves 05

“Quando pensar cuesta más: efectos de los tratamientos en la atención y la memoria”

Descrición: taller teórico-práctico para abordar as dificultades cotiás a consecuencia dos tratamentos nos procesos oncolóxicos.

Organizado por: Asociación Española Contra el Cáncer Lugo.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: Carril dos Loureiros, 17. Sede da Asociación.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: 900 100 036 e no mail lugo@contraelcancer.es

O Espírito de Vania

Descrición: obra teatral que consiste nun poema escénico sobre o odio, a intolerancia e a resistencia. Afonda no auxe do fascismo, da violencia e da memoria, atravesadas polas loitas e tensións que xorden arredor de temáticas sociais como a visibilidade LGTBIQ+, a xustiza, a educación, a relixión ou a política.

Organizado por: Concello de Lugo.

Hora: 20:30 horas.

Lugar: Auditorio Municipal Gustavo Freire

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Xoves 05, venres 06, sábado 07

Microefectos Dramatúrxicos

Descrición: nesta ocasión as obras representadas son: "DIES IRAE" de Raquel López. "Achados e crebas" de Isa Herrero. "Vida salvaxe. Interseccións xiratorias mortais" de Brais García. "No nombre mi nombre" de Brian Rodríguez.

Organizado por: Club Clavicémbalo.

Hora: pases ás 20:30 e ás 22:30 horas.

Lugar: Club Clavicémbalo, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [entradas](#)



Venres 13

Día Europeo para a prevención do risco cardiovascular.

Descrición: o 14 de marzo é o Día Europeo para a Prevención do risco cardiovascular, polo que nalgúns centros de saúde se levarán a cabo mesas informativas por profesionais sanitarios para informar e concienciar sobre a prevención e cuidados nas enfermidades cardiovasculares.

Organizado por: Centro de Saúde Illas Canarias, Centro Integral de Saúde, San Roque e o Centro de Saúde de Fingoi.

Hora: en horario de mañá.

Lugar: nos centros de saúde que organizan.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non é preciso.

Luns 16

Resiliencia: coidar, coidarse, rexurdir.

Descrición: Luis Ángel Mateos, oncólogo do CHUS ofrece esta actividade formativa para pacientes oncolóxicos e familias sobre como afrontar dende o coidado esta enfermidade.

Organizado por: Servizo de Humanización do HULA.

Hora: 18:30 horas.

Lugar: Ferretería eventos &co. Rúa San Froilán 12, Lugo e vía online.

Poboación á que vai dirixida: pacientes oncolóxicos e familiares.

Inscripcións: non é preciso.

Domingo 22

Corre con elas

Descrición: carreira englobada no XXIV Circuito Larsa 2026: Corre con Nós. Nesta ocasión será en San Fiz (Lugo).

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

Hora: 12:00 horas.

Lugar: San Fiz (Lugo).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: inscrición previa



Martes 24

Cómo nos axuda o exercicio físico no corazón?

Descrición: a enfermeira de rehabilitación cardiolóxica do HULA, Susana Sánchez Méndez, ofrece este relatorio para concienciar e dar a coñecer como axuda o exercicio físico na saúde do corazón.

Organizado por: Servizo de Humanización do HULA en colaboración co Servizo de Cardioloxía.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: Sala 304 do HULA.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

Xoves 26

Tralará, contos, obxectos e música

Descrición: Tralará ten o ritmo no corpo, cos cantos e refráns, retrousos e rimas, xogos de palabras e contos versados. Contos de antes e de agora, cun pé para adiante e outro para atrás, bailando entre a tradición e a actualidade con Marta Ortiz.

Organizado por: Concello de Lugo.

Hora: 18:00 horas.

Lugar: MIHL, Museo Interactivo da Historia de Lugo.

Poboación á que vai dirixida: poboación infantil.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Masa Crítica Lucense

Descrición: "coincidencia organizada" de ciclousuari@s que realizan un paseo colectivo pola cidade. Este evento celébrase mensualmente en moitas cidades de todo o mundo, entre elas Lugo, baixo o lema "Pedalea tódolos días, celébrao unha vez ao mes".

Organizado por: Concello de Lugo.

Hora: 20:15 horas.

Lugar: Praza Maior, diante do Concello de Lugo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.



Mondoñedo

Mércores 18

Obradoiro sobre o uso axeitado dos medicamentos

Descrición: dirixido a promover un uso adecuado dos medicamentos. Concienciar a poboación, sobre beneficios e riscos asociados o uso do medicamento. Transmitir a importancia da adherencia o medicamento.

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

Hora: 16:00 a 20:00 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Mondoñedo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Monforte de Lemos

Domingo 14

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: Asociación Albores e Escola Galega de Saúde para cidadáns.

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

Lugar: Salón de Actos do Hospital Comarcal de Monforte.

Poboación á que vai dirixida: usuarios/as e familiares da Asociación Albores.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Navia de Suarna

Sábado 21

Obradoiro de estruturas vivas

Descrición: actividade de balde na que se poderá aprender a crear formas, refuxios ou elementos útiles empregando plantas vivas que se van guiando para medrar cunha estrutura concreta.

Organizado por: Reserva da Biosfera Os Ancares Lucenses (Cervantes, Navia de Suarna e Becerreá) e a Deputación de Lugo.

Hora: de 12:00 a 18:00 horas.

Lugar: Casa Quindós (Aldea de Vilela).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: 8 prazas. No mail: ancareslucenses@deputacionlugo.org ou no 982 227 813.



Domingo 22

Curso de enxerto

Descrición: actividade práctica na que se aprende a unir partes de dúas prantas para que medren como una soa. É gratuíto.

Organizado por: Reserva da Biosfera Os Ancares Lucenses (Cervantes, Navia de Suarna e Becerreá) e a Deputación de Lugo.

Hora: 10:00 a 14:00 e 16:00 a 20:00 horas.

Lugar: Escola de Barcia.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscripcións: 15 prazas. No mail: ancareslucenses@deputacionlugo.org ou no 982 227 813.

O Corgo

Mércores 04

Mércores saudable

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

Organizado por: Asociación Acolle e o Concello de Mondoñedo.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: Centro de Saúde de O Corgo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non é preciso.

Ourol

Martes 05

Obradoiro de bordado de amuletos

Descrición: introdución ás técnicas do bordado a través de pequenas pezas.

Organizado por: Concello de Ourol.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: Biblioteca Municipal de Ourol.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscripcións: no tlf [982 559 019](tel:982559019) ou no [608 694 051](tel:608694051).



Paradela

Domingo 15

Xuntanza de mulleres

Descrición: xuntanza de mulleres nunha comida amenizada posteriormente con sesión de baile con motivo do 08 de marzo.

Organizado por: Concello de Oourol.

Hora: 14:00 horas.

Lugar: Restaurante Louzao.

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

Inscripcións: no Departamento de Servizos Sociais do Concello de Oourol. Entrada 35 €.

V Xacorun 2026

Descrición: carreira popular de 10 km e 23 km que recorren os camiños que unen Sarria, con Paradela e Portomarín.

Organizado por: Concello de Paradela.

Hora: 09:30 horas.

Lugar: Paradela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Quiroga

Sábado 07

Obradoiro de cerámica

Descrición: obradoiro no que se fará un set de almuerzo. Impartido pola ceramista Amparo Esrich.

Organizado por: Concello de Quiroga.

Hora: de 10:00 a 13:30 horas.

Lugar: Concello de Quiroga.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: no CIM Quiroga.



Sábado 14 e domingo 15

XXVI edición Mostra do aceite

Descrición: terán lugar diferentes actividades para exaltar o uso do aceite de Quiroga en colaboración con varios chefs galegos. Haberá postos de venta e unha programación completa.

Organizado por: Concello de Quiroga.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: Auditorio Municipal de Quiroga.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non é preciso.

Rábade

Sábado 07

Obradoiro de iniciación ao baile e cantos de taberna

Descrición: Manuel Santín e Manuel Carballo lideran estes obradoiros incluídos na III Foliada de Primavera AXEIGADA.

Organizado por: Concello de Rábade e Axeigo Grupo de Música Tradicional Galega.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: Rábade.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral

Inscripcións: non é preciso.

Ribadeo

Mércores 25

Repouso e sono

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

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

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

Lugar: Centro Sociocomunitario de Ribadeo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)



Sarria

Mércores 11

Obradoiro de escritura creativa en Sarria

Descrición: obradoiro de escritura creativa impartido por María Casar, concibido como un espazo para escribir, reflexionar e desenvolver a creatividade ao longo de varias sesións.

Organizado por: Concello de Sarria.

Hora: 19:00 horas.

Lugar: Casa da Cultura de Sarria.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: enviando un correo a cultura@sarria.gal indicando nome e apelidos, número de teléfono e idade.

Sober

Domingo 01

Circuito Comarcal 2026 de Cros Escolar

Descrición: circuío aberto e gratuíto para fomentar hábitos saudables, convivencia e superación. Irán acompañados de dous adultos. Desprazamentos en autobús e seguro. Adestramentos luns e mércores.

Organizado por: Concellos de Chantada, Sober, Pantón e Carballedo, Xunta de Galicia e Xogade.

Hora: por confirmar.

Lugar: Concello de Sober.

Poboación á que vai dirixida: poboación infantil. Non é preciso estar inscrito nas escolas municipais.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Vilalba

Domingo 14

Coidados no fogar

Descrición: proporcionar aos coidadores, familiares e pacientes as habilidades e coñecementos necesarios para mellorar a calidade de vida no ámbito familiar. Fomentar a autonomía a todos os membros da familia.

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

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

Lugar: Escola Unitaria de Nete de Vilalba.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)



Viveiro

Domingo 08

Viveiro baila

Descrición: tarde de baile para os maiores, un acto no que a música e compañía que nos proporcionan benestar emocional. Amenizado polo Dúo Venus.

Organizado por: Concello de Viveiro.

Hora: 19:00 horas.

Lugar: salón de actos do Conservatorio de Viveiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

Xermade

Sábado 07

XVIII Cea da Muller de Xermade

Descrición: unha noite para compartir, celebrar e reivindicar xuntas. Haberá cea, actuación musical e reparto de agasallos

Organizado por: Concello de Xermade.

Hora: 21:30 horas.

Lugar: Restaurante "O Paso" (Candamil).

Poboación á que vai dirixida: mulleres do Concello.

Inscricións: presencial no Concello.

Domingo 08

Representación teatral: "Tula Varona"

Descrición: un espectáculo para público adulto que rescata a forza e personalidade dunha muller adiantada ao seu tempo.

Organizado por: Concello de Xermade.

Hora: 19:00 horas.

Lugar: Escola Habanera (Roupar).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no Concello de Xermade.



Xove

Domingo 08

Andaina pola muller

Descrición: andaina con motivo do 08 de marzo.

Organizado por: Concello de Xove.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: saída do Centro Cívico de Xove.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: nos servizos sociais do Concello.

Mércores 11

Faladoiro: comunicación consciente e responsable

Descrición: faladoiro no que se reivindica a corresponsabilidade. Englobase dentro da programación con motivo do 08 de marzo.

Organizado por: Concello de Xermade.

Hora: 19:00 horas.

Lugar: Aula de Formación do Concello. Posibilidade de seguila online en directo ou diferido.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral

Inscripcións: nos servizos sociais do Concello.