



Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Do 01 ao 15 do mes de
novembro do 2024

Exposición "Sobre as nosas cabezas"

Descrición: artista Cristina Castro. Amosa un percorrido que nace en 2005 en Guinea Bisau, conectando as imaxes de mulleres cargando sobre as súas cabezas nese país e Galicia.

Hora da actividade: de luns a venres de 11:00 horas a 13:00 horas e de 18:00 horas a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Casa da Cultura de Burela.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscripcións: non é preciso inscrición previa.

Todos os venres do mes de
novembro do 2024

Paseos saudables

Descrición: a Mesa Intersectorial de Burela organiza paseos saudables acompañados por persoal do Centro de Saúde ou do Concello. Estes paseos inclúen unha parte cultural (charla didáctica, visita a monumentos históricos, etc.).

Hora da actividade: 10:00 a 12:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende a Praza do Concello de Burela.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscripcións: non se precisa.

02 e 03 de novembro do 2024

Cross Ponte Romana

Descrición: sexta edición promovida pola RFEA e CCNORTE. O sábado 2 son as probas de categorías de relevos mixtos e o domingo 3 para categorías individuais.

Hora da actividade: o sábado saídas a partir das 16:00 horas e o domingo a partir das 09:40 horas.

Lugar da actividade: saída e meta no Pazo de Feiras e Congresos de Lugo.

Poboación á que vai dirixida: atletas profesionais que busquen disputar un cross ao máis alto nivel e deportistas que queiran comezar nesta disciplina de atletismo.

Inscripcións:

[OPTIMILK Cross Ponte Romana #7 Edición](#) | [OP TIPRO Cross Nacional Ponte Romana](#)





Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Martes 05 de novembro do 2024

Coidando ao coidador

Descrición: actividade para formar a coidadores e familiares en habilidades que lles axuden a mellorar a calidade dos coidados que proporcionan así como o uso de axudas técnicas que lles faciliten a súa labor.

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

Lugar da actividade: Casa da Música da Pastoriza, Avda. Dr. Constantino Cabaneiro, 14. A Pastoriza, Lugo.

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

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

Xoves 07 de novembro do 2024

App EnMovemento de Sanidade Mediaverso na Terceira Idade

Descrición: a Rede de Saúde Local de Baralla organiza unha xornada para a presentación da Aplicación En Movemento Sanidade Mediaverso para persoas maiores de 60 anos.

Hora da actividade: 10:30 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Sociocultural de Baralla.

Poboación á que vai dirixida: persoas usuarias da Casa do Maior e poboación de máis de 60 anos do Concello de Baralla.

Inscripcións: Concello de Baralla.

Venres 08 e luns 11 de novembro do 2024 (edicións diferentes)

Primeiros Auxilios Pediátricos

Descrición: Formación teórica e práctica sobre primeiros auxilios na infancia.

Hora da actividade: de 16:00 horas a 21:00 horas.

Lugar da actividade: Salón de Actos do Centro Sociocultural de Friol.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscripcións: no teléfono 982375001 ou no Concello de Friol e no correo: cultura@concellodefriol.es.





Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Luns 11 de novembro do 2024

Recomendacións ante unha consulta médica.

Descrición: actividade para acadar coñecementos mínimos para realizar unha visita médica productiva.

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

Lugar da actividade: Casa da Cultura do Concello de Begonte, Avda. De Galicia s/n. Begonte, Lugo.

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

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

Martes 12 de novembro do 2024

Mindfulness: ferramenta de regulación emocional no proceso oncolóxico

Descrición: actividade dirixida por Marta Vales, instrutora de Mindfulness e profesora de MBSR (mindfulness baseado na redución do estrés).

Hora da actividade: 17:00 horas.

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

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

Inscricións: humanizacion.eoxil@sergas.es.
Prazas limitadas.

Edadismo e Xénero

Descrición: dende a Área de Humanización do HULA organízase esta actividade impartida polo Dr. Rosendo Bugarín, Médico de Familia. Pódese acceder en formato presencial e en liña.

Hora da actividade: de 13:30 horas a 15:00 horas.

Lugar da actividade: Salón de Actos do Hospital Comarcal de Monforte de Lemos.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: Accede á actividade en liña [nesta ligazón](#).

Código de acceso: 552267.



Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Martes 12 de novembro do 2024

Solo Pélvico

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

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

Lugar da actividade: Centro Sociocultural de Rábade. Rúa Alcalde Ángel Penas s/n, Rábade, Lugo.

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

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

Primeiros Auxilios

Descrición: actividade para adquirir coñecementos básicos sobre o manexo de situacións que requiran a actuación de primeiros auxilios básicos.

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

Lugar da actividade: Centro Sociocultural do Concello de Baralla. Rúa Hermanos Díaz Moreno, 8. Baralla, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

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

Mércores 13 de novembro do 2024

Alimentación Saudable

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

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

Lugar da actividade: Salón de Actos da Casa da Cultura de Outeiro de Rei. Rúa Villa Outeiro de Rei, 13, Lugo.

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

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





Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Alimentación na diabetes: alimentación, etiquetado e mitos na diabetes

Descrición: Formación impartida pola Nutricionista-Dietista Susana Blanco Veiras.

Hora da actividade: de 11:30 horas a 12:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Becerreá, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: pacientes con diabetes e cidadanía en xeral.

Inscricións: non é preciso inscrición previa.

Xoves 14 de novembro do 2024

Alimentación na diabetes: alimentación, etiquetado e mitos na diabetes

Descrición: Formación impartida pola Nutricionista-Dietista Susana Blanco Veiras.

Hora da actividade: de 11:30 horas a 12:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Fonsagrada, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: pacientes con diabetes e cidadanía en xeral.

Inscricións: non é preciso inscrición previa.

Consulta de Enfermaría. Elección do catéter, PICC e reservorio venoso subcutáneo

Descrición: actividade dirixida por Ana Rosa Devesa (supervisora do Hospital de Día de Oncohematoloxía do HULA) e Cristina Olguín (Enfermeira).

Hora da actividade: 17:00 horas.

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

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

Inscricións: Non se precisa.



AXENDA SAUDABLE

NOVEMBRO 2024

Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Do 15 ao 17 de novembro do 2024

"Calma radiante". Retiro alegre de Ioga Inspira

Descrición: espazo para reconectar cun mesmo e desfrutar de ioga, e outras actividades para nutrir corpo e a mente. Inclúe aloxamento, seis comidas veganas e tódalas actividades. Prezo: 260 €.

Hora da actividade: todo o día.

Lugar da actividade: A Casa da Terra en Antas de Ulla. Rúa Portocarreiro, 4, Vilapoupre, Antas de Ulla, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: por WhatsApp no 644868837.

Domingo 17 de novembro do 2024

Carreira VIII Popular de montaña Club Fluvial de Lugo.

Descrición: a proba consta de dous percorridos de 15.300 m e 10.300 m. Discorre por paraxes aos arredores do Río Miño.

Hora da actividade: saídas a partir das 11:00 horas.

Lugar da actividade: saída diante do edificio do Club Fluvia e a chegada será dentro das instalacións. Rúa Fermín Rivera s/n, 27004, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións:

[VIII Carreira popular de montaña Club Fluvial de Lugo](#)

Luns 18 novembro do 2024

Autoridade e límites

Descrición: O pediatra Carlos González Rodríguez, experto en crianza e saúde infantil imparte este obradoiro online sobre o establecemento de límites.

Hora da actividade: de 18:00 a 19:30 horas.

Lugar da actividade: Online.

Poboación á que vai dirixida: familias e persoal que traballe con persoas menores.

Inscricións: en prevenciondrogas@rabade.org ou no teléfono 982390062.



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Luns 18 de novembro do 2024

Edadismo e Xénero

Descrición: dende a Área de Humanización do HULA organízase esta actividade impartida polo Dr. Rosendo Bugarín, Médico de Familia.

Hora da actividade: de 13:30 horas a 15:00 horas.

Lugar da actividade: Salón de Actos do Hospital de Burela.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: Accede á actividade en liña [nesta ligazón](#). Código de acceso: 552267.

Martes 19 de novembro do 2024

Exercicio físico en persoas con enfermidade renal

Descrición: aprender o beneficio do exercicio físico en persoas con enfermidade renal. Coñecer os principais exercicios de mantemento.

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

Lugar da actividade: Centro de Día de Maiores de Ribeira de Piquín. Lugar de Chao de Pousadoiro, Ribeira de Piquín, Lugo.

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

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

Mércores 20 de novembro do 2024

Detección temperá do maltrato infantil

Descrición: organizada pola Área de Humanización do HULA. Impartida pola Dra. Consuelo Calviño, médica especialista en Pediatría do Sergas. Formato en liña e presencial.

Hora da actividade: de 13:30 horas a 15:00 horas.

Lugar da actividade: Salón de Actos do HULA.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: Accede á actividade en liña [nesta ligazón](#). Código de acceso: 552267.





Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Mércores 20 de novembro do 2024

Mobilizacións e traslados de persoas dependentes

Descrición: actividade para mellorar a calidade de vida de persoas dependentes e familiares/coiadores.

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

Lugar da actividade: Multiusos do Concello do Incio. Praza de España s/n, O Incio.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

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

Luns 25 de novembro do 2024

Educación emocional. Técnicas de relaxación

Descrición: aprender a xestionar as emocións. Consegir un manexo axeitado do estrés e da ansiedade.

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

Lugar da actividade: Salón de Actos da Casa da Cultura de Outeiro de Rei. Rúa Villa Outeiro, 13, Outeiro de Rei, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: mulleres do Concello e cidadanía en xeral.

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

Alimentación saudable. Método do prato saudable e elaboración práctica de merendas saudables

Descrición: obradoiro organizado polas participantes da Rede de Saúde Local do Concello de Baralla. Impartido por Lucía Rodríguez (dietista-nutricionista do Sergas) en colaboración con Noa Varela (orientadora do CPI Luis Díaz Moreno).

Hora da actividade: a partir das 17:30 horas.

Lugar da actividade: CPI Luis Díaz Moreno. Estrada de Aranza, 12, Baralla, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: alumnado e familias.

Inscripcións: no CPI Luis Díaz Moreno.



Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Martes 26 de novembro do 2024

Manexo da dor crónica

Descrición: formación para coñecer as características da dor. Tipos de dor. Avaliación e tratamento. Recomendacións e hábitos de vida saudables.

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

Lugar da actividade: Antiga escola Castro Ribeiras de Lea. Concello de Castro de Rei.

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

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

Taller de Musicoterapia

Descrición: actividade formativa 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 10:00 horas a 13:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Sociocultural do Concello de Baralla. Rúa Hermanos Díaz Moreno, 8, Baralla, Lugo.

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

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

Mércores 27 de novembro do 2024

Autismo. Pictogramas CIS

Descrición: dende a Área de Humanización do HULA organízase esta actividade formativa impartida por Noelia Fernández, Presidenta de Capaces Lugo. Pódese acceder presencial e online.

Hora da actividade: dende as 13:30 horas ata as 15:00 horas.

Lugar da actividade: Salón de Actos do HULA.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: Accede á actividade en liña [nesta ligazón](#). Código de acceso: 552267.



Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

**Sábado 30 de novembro do
2024**

Obradoiro de Nadal de cerámica

Descrición: actividade organizada por Humanización do HULA. Dirixida por Testuda Design.

Hora da actividade: de 10:30 horas a 13:30 horas.

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

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

Inscripcións: humanización.eoxil@sergas.es
Prazas limitadas.

