



### A Fonsagrada

**Domingo 30**

#### 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.

### Alfoz

**Venres 07**

#### Educación emocional e técnicas de relaxación

**Descrición:** educación emocional: concepto e importancia. Técnicas de relaxación: que é a relaxación, beneficios da relaxación, importancia da respiración.

**Organizado por:** Concello de Alfóz e a Escola Galega de Saúde para cidadáns.

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

**Lugar:** Centro sociocultural de Alfóz.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** [inscripción previa](#)

### Becerreá

**Martes 25**

#### Receitas de vida, Cociña para +60

**Descrición:** obradoiro para proporcionar ferramentas sobre como cociñar de maneira saudable e sinxela da man de Cociñeiros NOVE.

**Organizado por:** NOVE, Gadis e Ferrolterra en colaboración co Centro de Saúde.

**Hora:** de 11:00 horas a 13:00 horas.

**Lugar:** Centro Social de Becerreá.

**Poboación á que vai dirixida:** persoas maiores de 60 anos que vivan solas.

**Inscripcións:** preguntar no Centro de Saúde de Becerreá. Persoa de contacto: Roberto Jose Novoa Pérez (Traballador Social).



### Begonte

#### Venres 07

##### Repouso e sono

**Descrición:** coñecer que é o sono e por que é esencial para a saúde. Identificar os principais cambios e como mellorar hábitos que afectan ao sono. Ofrecer pautas para mellorar a calidade, adaptadas a cada situación persoal.

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

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

**Lugar:** Casa da Cultura do Concello de Begonte.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

**Inscripcións:** [inscrición previa](#)

#### Luns 24

##### Obradoiro muller e saúde

**Descrición:** menopausa e osteoporose. Prevención xinecolóxica. Factores de risco. Fisiopatoloxía. Alimentación e exercicio.

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

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

**Lugar:** Casa da Cultura de Begonte.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** [inscrición previa](#)

### Burela

#### Luns 20

##### Paseos Saudables

**Descrición:** continúaase cos paseos saudables pola contorna os venres de cada mes. Inclúe visita cultural para coñecer a contorna.

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

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

**Lugar:** saída dende o Centro de Saúde.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** non é preciso.



### Domingo 09

#### IX Carrera Popular Burela Bonita 2025

**Descrición:** saída e meta na praia do Portelo, ofrecerá distintas probas adaptadas a cada categoría.

**Organizado por:** Concello de Burela.

**Hora:** de 09:00 horas a 12:45 horas.

**Lugar:** Praia do Portelo.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** [inscrición previa](#)

### Sábado 15

#### Camiño Cantábrico

**Descrición:** terceira etapa do Camiño Cantábrico de 20 km de Foz a Burela. Ao finalizar o tramo realizarase unha degustación de receitas gastronómicas de produtos del mar.

**Organizado por:** Xuventude Activa, Concello de Burela e Concello de Foz.

**Hora:** a partir das 09:15 horas.

**Lugar:** Foz e Burela.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** [inscrición previa](#)

### Mércores 26

#### Radio Saúde Burela

**Descrición:** a Mesa Intersectorial de Burela, neste caso, en colaboración co IES Perdouro emiten os últimos mércores de cada mes, unha sección no programa Proxecto Neo, espazo de radio educativa.

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

**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 [bloghttps://proxectoneo.blogs.com/](https://proxectoneo.blogs.com/)

**Lugar:** IES Perdouro.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non é preciso.



### Castro de Rei

**Venres 14**

#### Muller e saúde

**Descrición:** menopausa e osteoporose. Prevención xinecolóxica. Factores de risco. Fisiopatoloxía. Alimentación e exercicio.

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

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

**Lugar:** Escola unitaria de Pacios.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** [inscrición previa](#)

### Cervo

**Domingo 02**

#### Camiño gastronómico do mar

**Descrición:** etapa cun percorrido aproximado de 16 km. Discorre polos concellos de Cervo e Xove. Ao finalizar o tramo realizarase unha degustación de receitas gastronómicas de produtos del mar.

**Organizado por:** Concello de Xove, Concello de Cervo e Xuventude Activa.

**Hora:** a partir das 09:15 horas.

**Lugar:** inicio na contorna do conxunto histórico-artístico de Sargadelos, en Cervo; lugar de finalización: Pavillón Deportivo de Xove.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** [inscrición previa](#)

### Chantada

**Luns 17**

#### !Come ben, vive mellor!

**Descrición:** charla educativa para fomentar hábitos alimenticios saudables a través de actividades formativas adaptadas segundo as capacidades individuais, garantindo unha experiencia inclusiva e participativa.

**Organizado por:** Centro de Educación Especial Infanta Elena e Laura Fernández Mallo (Enfermeira especialista en Familiar e Comunitaria do Centro de Saúde de Chantada).

**Hora:** por concretar.

**Lugar:** Centro de Saúde de Chantada e Centro de Educación Especial Infanta Elena de Monforte de Lemos.

**Poboación á que vai dirixida:** persoas con discapacidade física e/ou mental do Centro de Educación Especial Infanta Elena.



### Cospeito

**Xoves 06**

#### Solo pelviano

**Descrición:** anatomía do solo pelviano. Exercicios prácticos para recoñecer a musculatura do solo pelviano. Repercusións do embarazo e do parto sobre o solo pelviano. Exercicios prácticos. Patoloxías asociadas o solo pelviano.

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

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

**Lugar:** Casa da Cultura Feira do Monte.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** [inscrición previa](#)

### Friol

**Mércores 05**

#### Obradoiro de coidado dos pés en pacientes diabéticos

**Descrición:** actividade formativa para aprender a previr complicacións e a coidar a saúde dos teus pés con consellos prácticos e sinxelos.

**Organizado por:** equipa de Enfermería Centro de Saúde de Friol.

**Hora:** de 13:30 horas a 14:30 horas.

**Lugar:** Centro de Saúde de Friol.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral ata os 35 anos.

**Inscricións:** inscricións ata completar aforo de 15 prazas no Centro de Saúde de Friol.

### Lugo

**Venres 07**

#### Coidado do pe diabético, manexo da insulina e actuación ante hipoglicemia

**Descrición:** taller dirixido por unha persoa do Centro de Saúde Illas Canarias. Está vinculada ao programa de ¿Tes diabetes? Aprende a coidarte mellor.

**Organizado por:** Centro de Saúde Illas Canarias.

**Hora:** de 10:00 horas ata as 11:30 horas.

**Lugar:** Centro de Saúde Illas Canarias.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral ata os 35 anos.

**Inscricións:** inscricións ata completar aforo no Centro de Saúde Illas Canarias.



### Sábado 08

#### Ruta micolóxica

**Descrición:** ruta de sendeirismo arredor da Biosfera Terras do Río Miño.

**Organizado por:** Xuventude Activa do Concello de Lugo.

**Hora:** por concretar.

**Lugar:** saída da Casa de Xuventude de Lugo.

**Poboación á que vai dirixida:** xuventude entre 14 e 35 anos.

**Inscripcións:** ata completar o aforo de 26 prazas en [www.xuventudelugo.gal](http://www.xuventudelugo.gal)

### Martes 11

#### Mindfulness

**Descrición:** actividade dirixida por Marta Vales, instrutora de mindfulness. 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](mailto:humanizacion.eoxil@sergas.es)

#### O uso axeitado do medicamento

**Descrición:** formación para abordar como actúan os medicamentos, contraindicacións, tipos, interaccións e efectos secundarios.

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

**Hora:** de 17:00 as 21:00 horas.

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

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

**Inscripcións:** [inscrición previa](#)



### Venres 14

#### Manexo de dor crónica

**Descrición:** obradoiro adicado a coñecer as características da dor. Tipos de dor: agudo e crónico. Avaliación e tratamento. Recomendacións e hábitos de vida saudables.

**Organizado por:** Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

**Lugar:** Local Asociación Cultural Aquilino Iglesias Alvariño, Lugo.

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

**Inscricións:** [inscrición previa](#)

#### Taller: exercicio físico multicompoñente

**Descrición:** actividade dirixida por persoal do Centro de Saúde Illas Canarias. Dita actividade está vinculada ao programa de ¿Tes diabetes? Aprende a coidarte mellor.

**Organizado por:** Persoal do Centro de Saúde Illas Canarias.

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

**Lugar:** Centro de Saúde Illas Canarias.

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

**Inscricións:** inscricións ata completar aforo no Centro de Saúde Illas Canarias.

### Sábado 15

#### Camiño Cantábrico

**Descrición:** actividade de sendeirismo que consiste en facer a terceira etapa do Camiño Cantábrico de 20 km de percorrido dende Foz a Burela.

**Organizado por:** Concello de Lugo: Xuventude Activa.

**Hora:** pendente de concretar.

**Lugar:** Saída da Casa da Xuventude de Lugo.

**Poboación á que vai dirixida:** xuventude de 14 a 35 anos.

**Inscricións:** ata completar aforo de 26 prazas na web [www.xuventudelugo.gal](http://www.xuventudelugo.gal)



### Luns 17

#### Receitas de vida, Cociña para +60

**Descrición:** obradoiro para proporcionar ferramentas sobre como cociñar de maneira saudable e sinxela da man de Cociñeiros NOVE.

**Organizado por:** NOVE, Gadis e Ferrolterra en colaboración co Centro de Saúde.

**Hora:** de 11:00 horas a 13:00 horas.

**Lugar:** Sala de usos múltiples do Centro Integral de Saúde (CIS) de Lugo.

**Poboación á que vai dirixida:** persoas maiores de 60 anos que vivan soas.

**Inscripcións:** preguntar no CIS. Persoa de contacto: Candela Fraga González (Enfermeira de Familia e Comunitaria do CIS).

### Xoves 20

#### Linfedema (Prevención)

**Descrición:** actividade dirixida por Raquel Fernández Rodríguez, médico-rehabilitadora. 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](mailto:humanizacion.eoxil@sergas.es)

### Luns 24

#### Coñecer a rehabilitación cardíaca

**Descrición:** obradoiro centrado na educación e a rehabilitación para axudar ás persoas a vivir mellor con enfermidades cardíacas. Inclúe educación sobre a enfermidade, exercicio e consellos para manter un estilo de vida saudable.

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

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

**Lugar:** Hospital Universitario Lucus Augusti. Aula 304.

**Poboación á que vai dirixida:** pacientes de cardioloXía.

**Inscripcións:** non é preciso.





### Luns 17

#### Receitas de vida, Cociña para +60

**Descrición:** obradoiro para proporcionar ferramentas sobre como cociñar de maneira saudable e sinxela da man de Cociñeiros NOVE.

**Organizado por:** NOVE, Gadis e Ferrolterra en colaboración co Centro de Saúde.

**Hora:** de 11:00 horas a 13:00 horas.

**Lugar:** Sala de usos múltiples do Centro Integral de Saúde (CIS) de Lugo.

**Poboación á que vai dirixida:** persoas maiores de 60 anos que vivan solas.

**Inscripcións:** preguntar no CIS. Persoa de contacto: Candela Fraga González (Enfermeira de Familia e Comunitaria do CIS).

### Xoves 20

#### Linfedema (Prevención)

**Descrición:** actividade dirixida por Raquel Fernández Rodríguez, médico-rehabilitadora. 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](mailto:humanizacion.eoxil@sergas.es)

### Luns 24

#### Coñecer a rehabilitación cardíaca

**Descrición:** obradoiro centrado na educación e a rehabilitación para axudar ás persoas a vivir mellor con enfermidades cardíacas. Inclúe educación sobre a enfermidade, exercicio e consellos para manter un estilo de vida saudable.

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

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

**Lugar:** Hospital Universitario Lucus Augusti. Aula 304.

**Poboación á que vai dirixida:** pacientes de cardioloXía.

**Inscripcións:** non é preciso.



### Xoves 27

#### Masa Crítica Lucense

**Descrición:** “coincidencia organizada” de ciclousuarios e ciclousuarias que realizan un paseo colectivo pola cidade.

**Organizado por:** Masa Crítica Lucense e Concello de Lugo.

**Hora:** ás 20:15 horas.

**Lugar:** Praza Maior, diante do Concello de Lugo.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non é preciso.

### Sábado 29

#### Ruta do Río Pequeno

**Descrición:** ruta de sendeirismo de 15 km pola Serra do Courel.

**Organizado por:** Concello de Lugo: Xuventude Activa.

**Hora:** pendente de concretar.

**Lugar:** Saída da Casa da Xuventude de Lugo.

**Poboación á que vai dirixida:** xuventude de 14 a 35 anos.

**Inscricións:** ata completar aforo de 26 prazas na web [www.xuventudelugo.gal](http://www.xuventudelugo.gal)

### Mondoñedo

### Mércores 12

#### Obradoiro coidando ao coidador

**Descrición:** o obxectivo desta actividade é abordar o proceso de axuda. Preparar para coidar. Dinámicas para o autocoidado do coidador. Impacto dos coidados no coidador.

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

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

**Lugar:** Centro Sociocomunitario de Mondoñedo.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** [inscrición previa](#)



### Mércores 26

#### Alimentación saudable

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

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

**Hora:** de 16:00 as 20:00 horas.

**Lugar:** Centro Sociocomunitario de Mondoñedo.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** [inscrición previa](#)

### O Corgo

### Mércores 05

#### Mércores Saudable

**Descrición:** andainas pola vila para fomentar o exercicio que se organizan o primeiro mércores de cada mes. A duración será de 30 minutos e adaptada a tódalas idades.

**Organizado por:** Centro de Saúde do Corgo.

**Hora:** saída ás 12:00 horas.

**Lugar:** Centro de Saúde do Corgo.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non é preciso.

### O Vicedo

### Domingo 09

#### Camiño gastronómico do mar

**Descrición:** etapa cun percorrido aproximado de 13 Km aproximadamente. Discorre polos concellos de Viveiro e O Vicedo. Ao finalizar haberá unha degustación de produtos de mar, versión quente e fría.

**Organizado por:** Concello do Vicedo e Concello de Viveiro.

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

**Lugar:** Confraría de pescadores de Celeiro.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** [inscrición previa](#)



### Outeiro de Rei

#### Venres 14

##### Obradoiro de musicoterapia

**Descrición:** previr e axudar a restablecer a saúde física e mental a través da música. Promover o mantemento cognitivo, social, motriz e emocional. Consegir benestar, tranquilidade e sentimentos positivos de autorrealización, así mesmo beneficiarse a nivel cognitivo e motor.

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

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

**Lugar:** Casa da Cultura do Concello de Vicedo.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** [inscrición previa](#)

#### Venres 07

##### Coidados básicos para persoas dependentes

**Descrición:** coidados básicos relacionados con: alimentación, hixiene, coidados da pel e unllas. Accidentes no fogar, prevención de complicacións. Xestión da medicación.

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

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

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

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral e coidadores.

**Inscricións:** [inscrición previa](#)

#### Martes 25

##### Obradoiro manexo do estrés e da ansiedade

**Descrición:** actividade formativa na que se aborda que é o estrés e a ansiedade; cales son os síntomas e efectos. Coñecer, entender e manexar o estrés e a ansiedade na túa vida. Estratexias para manexar, reducir e relaxar o estrés.

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

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

**Lugar:** Salón de actos da Casa da Cultura de Outeiro de Rei.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** [inscrición previa](#)



### Palas de Rei

#### Venres 14

##### Mesa informativa no Día Mundial da Diabetes

**Descrición:** mesa divulgativa levada a cabo por profesionais do Centro de Saúde de Palas de Rei para concienciar sobre a Diabetes e as súas complicacións.

**Organizado por:** Centro de Saúde de Palas de Rei.

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

**Lugar:** Centro de Saúde de Palas de Rei.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** non é preciso.

#### Mércores 19

##### Mesa informativa polo Día Mundial do EPOC

**Descrición:** mesa de carácter divulgativo levada a cabo por profesionais do Centro de Saúde de Palas de Rei para concienciar sobre o EPOC.

**Organizado por:** Centro de Saúde de Palas de Rei.

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

**Lugar:** Centro de Saúde de Palas de Rei.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral e coidadores.

**Inscripcións:** non é preciso.

### Pedrafita do Cebreiro

#### Luns 10

##### Charla Informativa de Adiccións Condutuais

**Descrición:** charla centrada en tomar conciencia sobre as adiccións condutuais, internet, videoxogos, uso de pantallas e APP.

**Organizado por:** Servizo de Atención Primaria de Becerreá e U.T.S.

**Hora:** de 11:00 a 13:00 horas.

**Lugar:** Salón de actos da Casa da Cultura de Outeiro de Rei.

**Poboación á que vai dirixida:** alumnado da ESO do IES Pedrafita.

**Inscripcións:** non é preciso.



### Quiroga

**Venres 14**

#### Mesa informativa no Día Mundial da Diabetes

**Descrición:** mesa divulgativa levada a cabo por profesionais do Centro de Saúde de Quiroga para informar sobre a Diabetes e os seus coidados.

**Organizado por:** Centro de Saúde de Quiroga

**Hora:** de 10 a 13 horas.

**Lugar:** Centro de Quiroga.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non é preciso.

**Mércores 19**

#### Mesa informativa polo Día Mundial do EPOC

**Descrición:** mesa divulgativa levada a cabo por profesionais do Centro de Saúde de Quiroga para concienciar a poboación sobre o EPOC.

**Organizado por:** Centro de Saúde de Quiroga.

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

**Lugar:** Centro de Saúde de Quiroga.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral e coidadores.

**Inscricións:** non é preciso.

### Vilalba

**Venres 07**

#### Alimentación saudable

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

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

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

**Lugar:** Salón de Actos do Centro Sociocomunitario de Vilalba.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** [inscrición previa](#)



### Viveiro

#### Domingo 09

##### **Camiño gastronómico do mar**

**Descrición:** etapa cun percorrido aproximado de 13 km aproximadamente. Discorre polos concellos de Viveiro e O Vicedo. Ao finalizar haberá unha degustación de produtos do mar.

**Organizado por:** Concello de Viveiro e O Vicedo.

**Hora:** a partir das 09:15 horas.

**Lugar:** Confraría de pescadores de Celeiro.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** [inscrición previa](#)