

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

Todos os luns do mes de outubro do 2024

Taller de loga de balde para pacientes e familiares da Asociación Española contra o Cancro en Lugo

Descrición: o Concello de Burela colabora coa AECC Lugo na organización deste obradoiro.

Hora da actividade: de 12:00 a 13:00h.

Lugar da actividade: sala Multiusos da Casa da Cultura de Burela.

Poboación á que vai dirixida: pacientes e familiares.

Inscripcións: no correo electrónico lugo@contraelcancer.es ou no teléfono 658872196.

Todos os martes do mes de outubro

Paseos saudables

Descrición: o Concello de Burela dálle continuidade aos paseos saudables. Estes paseos están acompañados por un profesional do Centro de Saúde de Burela e/ou persoal da Administración Local.

Hora da actividade: de 09:00 a 11:00 horas

Lugar da actividade: Praza do Concello de Burela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non é preciso.

Todos os mércores do mes de Outubro

Andainas Saudables en Becerreá

Descrición: desde o Centro de Saúde de Becerreá, en colaboración co Concello de Becerreá, organizan unha serie de andainas saudables durante o mes de Outubro con saída dende o Centro de Saúde que se acompañan dunha pílula formativa que será impartida polo profesional do Centro de Saúde que os acompaña.

Hora da actividade: 11:30 horas

Lugar da actividade: a saída é dende o Centro de Saúde de Becerreá.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no Centro de Saúde de Becerreá ou no Concello.

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

**Todos os martes e xoves desde o
01 de outubro ao 31 de outubro**

Curso de achegamento a linguaxe de signos e as persoas xordas. Nivel 1

Descrición: curso telepresencial (20 horas),
gratuíto, financiado por Turismo de Galicia.
Clases en directo nas que os docentes reali-
zarán as explicacións dos contidos teóricos e
prácticos, resolverán as dúbidas do alumnado
e realizaranse actividades prácticas de carácter
individual e grupal. O alumnado do curso terá a
súa disposición material audiovisual de repaso e
práctica.

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

Lugar da actividade: telepresencial.

Poboación á que vai dirixida: estar traballando
(empregado/autónomo) ou en situación de des-
emprego no sector turístico de Galicia.

Inscricións: [Formulario de inscrición no curso:](#)
["ACHEGAMENTO Á LINGUA DE SIGNOS E ÁS
PERSOAS XORDAS"](#)

mércores 09 de outubro

Manexo de dor crónica

Descrición: actividade que ten como obxectivo
dotar os participantes de información e com-
prensión da dor crónica por parte dos pacien-
tes, familiares e cidadáns en xeral. Proporcionar
habilidades e coñecementos necesarios para
mellorar a calidade de vida no ámbito familiar.

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

Lugar da actividade: Edificio Multiusos do Con-
celllo de Ourol. Concello de Ourol (Lugo).

Poboación á que vai dirixida: pacientes, fami-
liares e cidadanía en xeral.

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

xoves 10 de outubro

Recomendacións ante unha consulta médica

Descrición: actividade que ten como obxectivo
dotar os participantes dos coñecementos míni-
mos para realizar unha visita médica produtiva
e participar activamente no proceso de aten-
ción sanitaria.

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

Lugar da actividade: Salón de Actos do Centro
Socio Comunitario de Vilalba. Praza da Consti-
tución s/n. Vilalba.

Poboación á que vai dirixida: pacientes, fami-
liares e cidadanía en xeral.

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

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

domingo 13 de outubro

VII Trail Monte Comado

Descrición: VII Edición do xa clásico trail Monte Comado organizado pola asociación cultural e deportiva Praias de Comado xunto co Concello de Barreiros coa finalidade de por en valor os montes lucenses.

Hora da actividade: a saída do trail longo será as 09:30 horas mentres que para o trail curto a saída será as 10:30 horas

Lugar da actividade: saída e meta na praza do Souto en San Miguel de Reinante-Barreiros-Lugo.

Poboación á que vai dirixida: deportistas que estean preparados para afrontar un percorrido esixente de 26 Km con mais de 1500 metros de desnivel positivo na modalidade longa ou si non se ven en óptimas condicións para afrontar este reto, a organización tamén conta cunha modalidade mais curta de 12 Km.

Inscricións: [Evento: VIII TRAIL MONTE COMADO \(San Miguel de Reinante-Barreiros\) - Champion Chip Norte \(ccnorte.com\)](#)

mércores 16 de outubro

Exercicio físico e cancro

Descrición: actividade dirixida por Soraya Castro, Licenciada en Ciencias da Actividade Física e Deporte e Doutora en exercicio oncolóxico. 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: 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: non é preciso realizar inscrición.

do 16 de outubro do 2024 a maio do 2025

Ximnasia Rítmica

Descrición: o Concello de Outeiro de Rei ofrece esta actividade para nenos e nenas maiores de 5 anos. A cota é de 30 €. Hai dispoñibles 20 prazas por hora.

Hora da actividade: de 15:00 h a 17:00 h.

Lugar da actividade: Pavillón Municipal de Outeiro de Rei. Dirección: Nacional VI s/n. CP: 27150, Outeiro de Rei.

Poboación á que vai dirixida: persoas menores

Inscricións: na Casa da Cultura de Outeiro de Rei. Tlf: 982393408.

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

sábado 19 de outubro

Carreira Popular de Xermade

Descrición: o Concello de Xermade organiza a XIII Carreira Popular de Xermade. A proba estará aberta a todo os atletas, federados ou non, e o circuíto será sobre asfalto e camiños de terra.

Hora da actividade: ás 17:30 horas as carreiras infantís e a proba absoluta as 18:00 horas

Lugar da actividade: saída e meta na Praza do Concello de Xermade.

Poboación á que vai dirixida: deportistas populares e poboación en xeral que busquen gozar dunha carreira cun percorrido curto e pasar unha xornada festiva ca posibilidade de inscribirse toda a familia xa que ademais das carreiras infantís a organización porá inchables con monitor de tempo libre para os nenos e nenas participantes na carreira.

Inscricións: [Xiii Carreira Popular de Xermade - Carreiras Galegas](#)

sábado 19 e domingo 20 de outubro

Ecocamiño

Descrición: Ecocamiño é unha proba de trail, inscrita no calendario oficial da RFEA, con dúas modalidades de 109,4 Km e 48,1 Km, que teñen que percorrerse nun tempo inferior a 25 y 12 horas respectivamente. Terá lugar nos días 19 y 20 de outubro. Está organizada polo Club Deportivo UTM C e ca dirección técnica do Club Deportivo Ecodeporte.

Hora da actividade: 08:00 horas

Lugar da actividade: a saída para a categoría de 110 km será no Concello de Sarria e a saída para a categoría de 48 km será no Concello de Melide. A meta será a mesma, sita no Monte do Gozo (Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: carreira singular que transcorren polo Camiño de Santiago Francés. É unha carreira diferente adecuada para diferentes tipos de deportistas xa que conta con varias modalidades de participación dende equipos de tres participantes, relevos e carreira individual. A proba de 110 km incluso inclúe un avituallamento no que se porá a disposición dos participante unha degustación de polbo ó paso da carreira por Melide.

Inscricións: <https://www.ecocamino.org/>

venres 25 de outubro

App En Movemento de Sanidade Mediaverso na 3ª idade

Descrición: o Concello de Outeiro de Rei en colaboración coa Rede Galega de Promoción da Saúde organiza unha xornada para a presentación da App En Movemento de Sanidade e Mediaverso da Dirección Xeral de Saúde Pública para persoas maiores de 60 anos. O obxectivo desta actividade é fomentar o envellecemento activo e prevención da fragilidade mediante o uso da Realidade Virtual.

Hora da actividade: 10:30 horas

Lugar da actividade: Ximnasio do CEIP Laverde Ruíz de Outeiro de Rei. Dirección: Nacional VI s/n. CP: 27150, Outeiro de Rei.

Poboación á que vai dirixida: Asociación de Xubilados de Outeiro de Rei.

Inscricións: na Casa da Cultura de Outeiro de Rei. Tlf: 982393408.

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

sábado 26 de outubro

Kyoki

Descrición: KYOKI é un espectáculo sen palabras destinado ao público infantil e familiar que aborda a temática do esquecemento, da vellez e da soidade. KYOKI significa "demencia" en xaponés e refírese a unha alteración da capacidade para recordar, pensar ou tomar decisións.

Hora da actividade: 18:00 horas

Lugar da actividade: Casa da Cultura de Burela.

Poboación á que vai dirixida: infantil e familiar.

Inscripcións: non é preciso facer inscrición.

Entrada 3 €.

sábado 26 de outubro

XV Carreira Popular Concello de O Corgo

Descrición: o Concello do Corgo organiza a xa emblemática XV Carreira Popular Concello do Corgo - Memorial Quique Casanova. O circuito de 10.5 km será sobre terra na súa maioría.

Hora da actividade: a partir das 17:00 horas ás carreiras infantís e a proba absoluta ás 17:35 horas

Lugar da actividade: a saída da proba e a meta será na Praia fluvial do Río Chamoso.

Poboación á que vai dirixida: deportistas populares que buscan facer unha proba de 10 Km diferente o resto, xa que transcorre na súa maioría por superficies non asfaltadas. A organización o remate da proba tamén porá a disposición dos atletas aperitivos o finalizar a proba de adultos.

Inscripcións: [Evento: XV CARREIRA POPULAR CONCELLO DO CORGO- MEMORIAL QUIQUE CASANOVA \(O Corgo\) - Champion Chip Norte \(ccnorte.com\)](#)