



A Fonsagrada

Luns 20

Obradoiro de hixiene e coidados bucodentais

Descrición: neste obradoiro tratarase a prevención da patoloxía oral asociada a patoloxías sistémicas das persoas maiores, polimedicadas e as prótese.

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

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

Lugar: Aula Coworking da Casa da Cultura. Os Chaos s/n, A Fonsagrada.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Domingo 26

Baile para maiores

Descrición: actividade de balde que promove o benestar xa que ademais de manter as 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.

A Pastoriza

Mércores 15

Solo Pélvico

Descrición: obradoiro para mellorar a información e comprensión dos cambios evolutivos da muller. Tamén previr enfermidades propias do colectivo feminino.

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

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

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

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)



Abadín

Venres 17

Obradoiro de Musicoterapia

Descrición: actividade para previr e axudar a incrementar/restablecer a saúde física e mental a través da aplicación científica do arte da música.

Organizado por: Concello da Abadín e Escola Galega de Saúde

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

Lugar: Antigo Colexio de Moncelos, Abadín.

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

Inscricións: [inscrición previa](#)

Begonte

Luns 13

Coñecendo o Dano Cerebral Adquirido (DCA)

Descrición: charla Informativa a cargo da entidade Dano Cerebral Lugo da man do seu Traballador Social Pablo Freire Portela.

Organizado por: Escola de Coidadores do Centro de Día de Begonte en colaboración co Concello de Begonte.

Hora: de 16:00 horas a 17:15 horas.

Lugar: Casa da Cultura de Begonte.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: nos teléfonos [687 056 194](tel:687056194) – [982 398 004](tel:982398004).

Luns 20

Obradoiro de Musicoterapia

Descrición: actividade para previr e axudar a incrementar/restablecer a saúde física e mental a través da aplicación científica do arte da música.

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

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

Lugar: Casa da Cultura do Concello de Begonte.

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

Inscricións: [inscrición previa](#)

Burela

Tódolos venres

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.

Inscricións: non é preciso.

Mércores 29

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 blog <https://proxectoneo.blogs.com/>

Lugar: IES Perdouro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

Cervantes

Venres 24

Coidando ao Coidador

Descrición: o obxectivo desta actividade é mellorar a calidade de vida de familiares/coidadores, identificar precozmente o síndrome do coidador para afrontalo e facilitar estratexias para minimizar o impacto do coidado dunha persoa dependente.

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

Hora: de 16:30 horas a 19:30 horas.

Lugar: Edificio Servizos Múltiples do Concello de Cervantes, Rúa da Deputación s/n, Cervantes.

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

Inscricións: [inscrición previa](#)



Cospeito

Xoves 23

Prevención das Infeccións de Uso de Antibióticos.

Descrición: actividade destinada a coñecer o significado de infección e enfermidade infecciosa. Tamén dotar das habilidades para diferenciar entre enfermidade vírica e enfermidade bacteriana. Facer un uso axeitado dos antibióticos.

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

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

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

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Friol

Xoves 16

Sinais de Alerta en demencias Neurodexenativas.

Descrición: actividade destinada a aprender a identificar os principais signos e síntomas do inicio dunha demencia neurodexenerativa.

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

Hora: de 18:00 horas a 21:00 horas.

Lugar: Centro Colaborativo de Friol. Rúa Deputación s/n, Friol.

Poboación á que vai dirixida: coidadores e poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Lugo

Mércores 01

Apoio e recursos para o coidador informal do paciente con enfermidade renal.

Descrición: actividade para identificar e comprender o rol e o papel do coidador informal do/da paciente renal.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

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

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

Inscricións: [inscrición previa](#)



Martes 07

Exercicio Físico e Cancro

Descrición: actividade dirixida por Patricia Pontón Pérez, Fisioterapeuta. Traballa os beneficios do exercicio físico sobre a saúde pisco-física do paciente oncolóxico.

Organizado por: Servizo de Humanización do HULA.

Hora: as 18:30 horas.

Lugar: 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 ou no teléfono 629 322 159.

Mércores 08

Coidados básicos na diabetes infantil

Descrición: actividade formativa destinada a dotar de coñecementos básicos sobre cómo atender ao alumnado con diabetes tipo 1 : síntomas de hipoglicemia, como tratala, medicación de rescate, preparación das clases de E.F., etc.

Organizado por: Asociación de Nenas, Nenos e Xente Nova con Diabetes – ANEDIA .

Hora: 16:30.

Lugar: CEIP Menéndez Pelayo, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: persoal docente e non docente de centros educativos.

Inscricións: non é preciso.

Martes 14

Efectos secundarios da radioterapia

Descrición: actividade dirixida por Alicia Folgar Torres, Radiooncológa. Esta actividade forma parte do programa formativo para pacientes oncolóxicos e coidadores do departamento de Humanización do Hospital Universitario Lucus Augusti (HULA).

Organizado por: Servizo de Humanización do HULA.

Hora: 17:00 horas.

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

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

Inscricións: humanizacion.eoxil@sergas.es



Martes 21

Obradoiro de Musicoterapia

Descrición: actividade para previr e axudar a incrementar/restablecer a saúde física e mental a través da aplicación científica do arte da música.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

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

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

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

Inscricións: [inscrición previa](#)

Infarto agudo de miocardio

Descrición: obradoiro que se centra 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.

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

Lugar: Hospital Universitario Lucus Augusti. Aula 304.

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

Inscricións: non é preciso.

Seguridade no Fogar

Descrición: obradoiro adicado a seguridade na realización das actividades da vida diaria no fogar; na cociña, no baño, no dormitorio, salón etc. Prevención de caídas e dentro e fóra do fogar.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: 17:00 a 21:00 horas.

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

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

Inscricións: [inscrición previa](#)



Martes 28

Exercicio Físico e Cancro

Descrición: actividade dirixida por Patricia Pontón Pérez, Fisioterapeuta. Traballa os beneficios do exercicio físico sobre a saúde pisco-física do paciente oncolóxico.

Organizado por: Servizo de Humanización do HULA.

Hora: as 18:30 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: pacientes oncolóxicos e familiares.

Inscripcións: humanizacion.eoxil@sergas.es ou no teléfono 629 322 159.

Mindfulness

Descrición: actividade dirixida por Marta Vales, Instructora de Mindfulness. Esta actividade forma parte do programa formativo para pacientes oncolóxicos e coidadores do departamento de Humanización do Hospital Universitario Lucus Augusti (HULA).

Organizado por: Servizo de Humanización do 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 ou no teléfono 629 322 159.

Xoves 30

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.

Inscripcións: non é preciso.



Mondoñedo

Mércores 29

Prevenção das Infeccións e uso dos Antibióticos

Descrición: actividade destinada a coñecer o significado de infección e enfermidade infecciosa; así como facer un uso axeitado dos antibióticos.

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

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

Lugar: Centro Sociocomunitario, Praza do Concello s/n, Mondoñedo.

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

Inscripcións: [inscrición previa](#)

O Corgo

Mércores 01

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.

Inscripcións: non é preciso.

Sábado 25

XVI Carreira Popular Concello do Corgo

Descrición: O Concello do Corgo organiza a xa emblemática XVI Carreira Popular Concello do Corgo, Memorial Quique Casanova. O circuíto de 10.5 km será sobre terra na súa maioría.

Organizado por: Concello de O Corgo.

Hora: a partir das 17:00 horas ás carreiras infantís e a proba absoluta as 17:35 horas..

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

Poboación á que vai dirixida: deportistas populares.

Inscripcións: [inscrición previa](#)



Palas de Rei

Tódolos mércores de outubro

Actívate- Terceira Idade

Descrición: con motivo do Día Internacional das persoas maiores, organízase un ciclo de talleres e actividades para mellorar o benestar integral, dotar de ferramentas para mellorar a calidade de vida, frear o deterioro cognitivo e funcional, fomentando a interacción social.

Organizado por: Centro de Saúde de Palas de Rei.

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

Lugar: Centro de Día de Palas de Rei.

Poboación á que vai dirixida: Vinte usuarios e usuarias do Centro de Día de Palas de Rei.

Inscricións: Centro de Día de Palas de Rei.

Ribadeo

Mércores 01

Obradoiro Solo Pélvico

Descrición: obradoiro para mellorar a información e comprensión dos cambios evolutivos da muller. Tamén previr enfermidades propias do colectivo feminino.

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

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

Lugar: Centro Sociocomunitario de Ribadeo, Rúa Ibañez s/n, Ribadeo.

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

Inscricións: [inscrición previa](#)

Vilalba

Xoves 30

Manexo das Emocións

Descrición: O obxectivo desta actividade é conseguir un manexo moi axeitado do estrés e da ansiedade. Lograr unha adaptación óptima a calquera situación de cambio e transición vital.

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

Hora: 16:30 a 20:30 horas.

Lugar: Salón de Actos do Centro Sociocomunitario, Praza da Constitución s/n, Vilalba.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)