

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

Domingo 01 de Setembro

Obradoiro de astronomía e patrimonio

Descrición: actividade do 3º trimestre da "Reserva da Biosfera Os Ancares Lucenses" Montes de Cervantes, Navia e Becerreá.

Hora da actividade: de 23:00 a 03:00 horas

Lugar da actividade: Casa de Quindós, Vilela. Concello de Navia de Suarna.

Poboación á que vai dirixida: todos os públicos.

Inscripcións: hai dispoñibles 20 prazas. É preciso reservar praza a través do correo electrónico: ancareslucenses@deputaciondelugo.org ou nos teléfonos 982227812 e 982227813

Mércores 04 de Setembro

Obradoiros Girl STEAM 2024: para fomentar un uso creativo e crítico da tecnoloxía entre a rapazada

Descrición: obradoiros nos que se fomenta un uso creativo e crítico da tecnoloxía.

Hora da actividade: de 10:00 a 14:00 horas

Lugar da actividade: aula Cemit de Guitiriz
Poboación á que vai dirixida: Crianzas entre 8 e 11 anos.

Inscripcións: as inscricións son de balde, cun máximo de 10 prazas.

- Na páxina: [Ábrese o prazo para participar nos obradoiros Girl STEAM 2024 na Aula Cemit - Concello de Guitiriz.](#)
- No correo electrónico: cemit.guitiriz@xunta.gal
- No teléfono 982370062.

Xoves 05 de Setembro

Obradoiros Girl STEAM 2024: para fomentar un uso creativo e crítico da tecnoloxía entre a rapazada

Descrición: obradoiros nos que se fomenta un uso creativo e crítico da tecnoloxía.

Hora da actividade: de 10:00 a 14:00 horas

Lugar da actividade: aula Cemit de Guitiriz
Poboación á que vai dirixida: Crianzas entre 12 e 15 anos.

Inscripcións: as inscricións son de balde, cun máximo de 10 prazas.

- Na páxina: [Ábrese o prazo para participar nos obradoiros Girl STEAM 2024 na Aula Cemit - Concello de Guitiriz.](#)
- No correo electrónico: cemit.guitiriz@xunta.gal
- No teléfono 982370062.

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

Sábado 07 de Setembro

Roteiro pola reserva da biosfera

Descrición: actividade do 3º trimestre da "Reserva da Biosfera Os Ancares Lucenses" Montes de Cervantes, Navia e Becerreá.

Hora da actividade: de 10:00h a 14:00 horas

Lugar da actividade: Praza do Concello de Becerreá.

Poboación á que vai dirixida: todos os públicos.

Inscripcións: Hai dispoñibles 20 prazas. É preciso reservar praza a través do correo electrónico: ancareslucenses@deputaciondelugo.org ou nos teléfonos 982227812 e 982227813

III Trail e Andaina Capela do San Vitorio

Descrición: esta proba está organizada polo Concello de A Pobra do Brollón. O Trail Longo utiliza un 5% pista asfaltada, 25% cortalumes e un 70% sendeiros, dándolle así a importancia o monte desta zona, podendo cruzar algún río e pasando pola Capela do San Vitoiro.

Hora da actividade: a partir das 09:30 horas

Lugar da actividade: a saída e a chegada terán lugar na Área Recreativa Samugueiros A Pobra do Brollón (Lugo), acadando o punto máis alto no Mirador pena do Santo xunto a Capela.

Poboación á que vai dirixida: todos os públicos e idades, xa que conta con múltiples distancias e percorridos, incluíndo unha andaina cunha distancia total de 14 km ca posibilidade de acurtar ata completar soamente 9 km según a forma física de cada participante.

Inscripcións: <https://www.ins.cronotec.es/web-evento/9856-iii-trail-e-andaina-capela-do-san-vitoiro>

Domingo 08 de setembro

15K A Mariña Mediolanum

Descrición: NOKAO, en colaboración cos Concellos de Foz e Burela organizan a sexta edición dos 15K A Mariña Banco Mediolanum que nesta edición tamén conta cun percorrido de 5K. A proba ten un carácter solidario a favor de ADECE LUGO, doándose un euro de cada inscrición

Hora da actividade: a saída da andaina e o 15K será ás 11:30 horas

Lugar da actividade: saída dende o Activity Center (Avda do Perdouro, 37. 27880 Burela) e meta no Hotel OCA (Foz).

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral e deportistas máis avanzados que busquen pasar unha xornada de aproveitamento. Pode facerse en familia, xa que tamén hai carreiras con distancias adaptadas para os máis pequenos.

Inscripcións: <https://bancomediolanum15kseries.com/>

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

Xoves 12 de Setembro

Longo supervivente

Descrición: actividade dirixida por Begoña Campos Balea. Pertence o Programa formativo para pacientes oncolóxicos e persoas coidadoras- Está organizado dende o Departamento de Humanización da Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos.

Hora da actividade: 17:00 horas

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

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

Inscripcións: non é precisa a inscrición previa.

Sábado 14 de Setembro

Carreira Popular Vilalba Nocturna San Ramón

Descrición: o Clube Atletismo Vilalba e o Clube Triatlón Vilalba organizan a sexta edición da Carreira Nocturna San Ramón. O evento terá unha duración aproximada de 3,5 horas, dende as 19:30 ata as 00:00 horas do 14 de setembro.

Hora da actividade:

- 19:00 horas. Carreiras infantís
- 21:00 horas. Proba absoluta

Lugar da actividade: saída ás 21:00 horas da Praza da Igrexa de Vilalba e meta no mesmo lugar.

Poboación á que vai dirixida: deportistas populares e poboación en xeral que busquen facer deporte nunha carreira cun percorrido curto, xa que a distancia mais longa son 5 Km.

Inscripcións: Ata o mércores 08 de setembro (incluído) para todas as categorías. <https://sanra-monvilalba.ccnorte.com/es/web/evento/detalle/>

Medio Maratón Ribadeo- As Catedrais

Descrición: o Concello de Ribadeo organiza a "X Media Maratón Ribadeo – As Catedrais". Carreira que combina deporte e turismo debido os lugares emblemáticos polo que transcorre.

Hora da actividade: 17:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende a casa do Concello de Ribadeo e chegada a Praia de Augas Santas (As Catedrais).

Poboación á que vai dirixida: atletas os que lle guste aproveitar carreiras longas (21 km) e coñecer mediante o deporte paisaxes emblemáticas da costa Lucense, xa que o percorrido pasa por puntos como Pena Furada, Illa Pancha, Areosa ou Esteiro antes de chegar a meta situada na espectacular praia das Catedrais.

Inscripcións: <https://mediamaratonascatedrais.ribadeo.org/>

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

Sábado 14 e Domingo 15 de Setembro

Xornadas de Supervivencia na montaña

Descrición: actividade do 3º trimestre da "Reserva da Biosfera Os Ancares Lucenses" Montes de Cervantes, Navia e Becerreá. Actividade gratuíta, preciso reservar praza.

Hora da actividade:

- Sábado 14, de 10:00 a 20:00 horas
- Domingo 15, de 09:00 a 19:00 hroas

Lugar da actividade: edificio de Servizos Múltiples do Concello de Cervantes.

Poboación á que vai dirixida: actividade para adultos.

Inscricións: hai dispoñibles 24 prazas. É preciso reservar praza a través do correo electrónico: ancareslucenses@deputaciondelugo.org ou no teléfono 982227812

Domingo 15 de Setembro

Vía König Trail&Bike (Baralla)

Descrición: O Vía König Trail&Bike é un evento organizado pola asociación Pretorianos Club no Concello de Baralla. O evento inclúe no mesmo día unha marcha cicloturista de montaña, un trail e unha andaina. A carreira transcorre parcialmente pola Vía König, unha variante do camiño francés. Na súa maioría do percorrido transcorre por montaña e sendeiros.

Hora da actividade: A saída da proba será ás 09:00 horas para a marcha cicloturista e ás 10:00 horas a saída do trail longo.

Lugar da actividade: Saída e meta na Praza Maior do Concello de Baralla.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral e deportistas populares non federados. Ambas modalidades terán dúas distancias e os deportistas poderán escoller a opción que mais se axuste a súa preparación e estado físico.

Inscricións: <https://ccnorte.com/evento/detalle/id/2855/via-kunig-trail-2024>

Luns 16 de Setembro

Adaptación al cambio en demencias neuro-dexenerativas

Descrición: Formación destinada a mellorar a comprensión da enfermidade por parte dos familiares e coidadores. Proporcionará ferramentas e coñecementos para mellorar a calidade de vida no ámbito familiar.

Hora da actividade: De 16:00 a 20:00 horas

Lugar da actividade: Aula de Formación Centro de Día Alzheimer. Rúa Poeta Díaz Castro nº10. Baixo-Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Familiares de persoas con demencias, personas coidadoras formais e informais e público en xeral.

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

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

Mércores 18 de Setembro

Adaptación do fogar para persoas con demencia

Descrición: dirixido a facilitar indicacións ás familias de persoas con demencia de como facer adaptacións no fogar.

Hora da actividade: de 16:30 a 19:30 horas

Lugar da actividade: Casa Habanera – Guitiriz. Rúa do Concello, 42, Guitiriz, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: familiares de persoas con demencias, persoas coidadores formais e informais e público en xeral.

Inscricións: [actividades formativas \(sergas.es\)](https://servizos.sergas.es/actividades-formativas)

Xoves 19 de Setembro

Obradoiro de alimentación saudable

Descrición: Aactividade dirixida a adquirir coñecementos sobre alimentación que se poidan implementar na vida diaria.

Hora da actividade: de 16:30 a 29:30 horas

Lugar da actividade: centro Sociocomunitario de Ribadeo. Rúa Ibañez s/n, Ribadeo, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [actividades formativas \(sergas.es\)](https://servizos.sergas.es/actividades-formativas)

Obradoiro de primeiros auxilios- uso do DESA

Descrición: formación destinada a adquirir coñecementos básicos sobre primeiros auxilios: RCP, uso do DESA e atragantamentos.

Hora da actividade: De 17:00 a 20:00 horas

Lugar da actividade: multiusos do Concello de O Incio. Plaza de España s/n, O Incio, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras, cidadanía en xeral.

Inscricións: [actividades formativas \(sergas.es\)](https://servizos.sergas.es/actividades-formativas)

Venres 20 de Setembro

Manexo da dor crónica

Descrición: actividade formativa que ten como obxectivo mellorar a información e comprensión da dor crónica. Proporcionar habilidades e coñecementos para mellorar a calidade de vida no ámbito familiar.

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

Lugar da actividade: antigo Colexio de Moncelos. Abadin- Lugo.

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

Inscricións: [actividades formativas \(sergas.es\)](https://servizos.sergas.es/actividades-formativas)

Coidado do coidador: prevención da soidade

Descrición: dirixida a facilitar pautas para a detección da soidade e o seu afrontamento nos coidadores.

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

Lugar da actividade: salón de Actos Público de A Fonsagrada, Rúa Os Chaos – Fonsagrada – Lugo.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras, cidadanía en xeral.

Inscricións: [actividades formativas \(sergas.es\)](https://servizos.sergas.es/actividades-formativas)

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

Domingo 22 de Setembro

Carreira Donar es Amar

Descrición: ALCER Lugo (Asociación para a Loita Contra as Enfermidades do Ril), DETRADI Galicia e o Concello de Lugo, en colaboración con CCNorte, organizan a primeira edición da carreira solidaria "DONAR ES AMAR". Trátase dun evento solidario onde a recadación a carreira irá destinada a colaborar coa devandita causa.

Hora da actividade: a partir das 10:30h.

Lugar da actividade: saída e meta nas inmediacións da praza de Santa María (á carón da catedral), Lugo.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral e deportistas populares que busquen gozar dunha carreira solidaria e curta que transcorre polos arredores da muralla de Lugo.

Inscricións: <https://carreradonaresamar.ccnorte.com/>

Trail Penedo do Galo

Descrición: 1º Trail Penedo do Galo en Viveiro (Lugo). Estas probas están Organizadas pola Asociación Deportiva Cultural "ALBOI" coa colaboración do Concello de Viveiro, Protección Civil e Voluntariados.

Hora da actividade: ás 09:00 horas a andaina e ás 11:00 horas a proba de trail.

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

Poboación á que vai dirixida: deportistas populares e poboación en xeral que busquen gozar dunha carreira de montaña polos montes de Viveiro e Magazos.

Inscricións: <https://inscripciones.galitiming.com/inscripcion/i-trail-penedo-do-galo-2024/>

Luns 23 de Setembro

O benestar psicolóxico e emocional na incorporación ao mundo laboral

Descrición: dirixida a mellorar o abordaxe do período de transición desde o sistema educativo ao mercado de traballo. Dotar ao alumnado das ferramentas para coñecerse. Dotar de habilidades e destrezas para a xestión emocional e adaptación a novos escenarios.

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

Lugar da actividade: aula Docente do Hospital Comarcal de Monforte de Lemos. Rúa Corredoira s/n. Monforte de Lemos, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: persoas en proceso de inserción laboral e cidadanía en xeral.

Inscricións: [actividades formativas \(sergas.es\)](https://actividadesformativas.sergas.es)

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

Luns 23 de Setembro

Mindfulness para coidadores

Descrición: formación dirixida a proporcionar ás persoas coidadoras, familiares e pacientes, habilidades e coñecementos necesarios para mellorar a calidade de vida no ámbito familiar.

Hora da actividade: de 18:00 a 21:00 horas

Lugar da actividade: Centro Comarcal da Ulloa, Avda Santiago, nº 47, Palas de Rei, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras formais e informais de persoas con demencia e cidadanía en xeral.

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

Martes 24 de Setembro

Obradoiro sobre o uso axeitado do medicamento

Descrición: formación dirixida a promover un uso adecuado dos medicamentos e concienciar á poboación sobre beneficios e riscos asociados ao uso dos medicamentos.

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

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

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

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