



A Fonsagrada

Luns 15

Psicomotricidade e memoria

Descrición: concepto e beneficios para as persoas maiores. Casos prácticos para aplicar estas técnicas no día a día.

Organizado por: Concello da Fonsagrada.

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

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

Poboación á que vai dirixida: coidadores e poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Sábado 27

XI Ruta dos Lobos

Descrición: carreira que transcorre por esta localidade. Conta con varias modalidades para facilitar a participación de todos os públicos.

Organizado por: Concello da Fonsagrada.

Hora: saída ás 11:00 horas.

Lugar: saída na Rúa Alameda, A Fonsagrada.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Domingo 28

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.

Inscripcións: non é preciso.



A Pastoriza

Mércores 17

Primeiros auxilios

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

Organizado por: Concello da Pastoriza.

Hora: 16:30 a 20:30.

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

Poboación á que vai dirixida: coidadores e poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

A Pobra do Brollón

Domingo 07

I Edición Corciñ@s Trail

Descrición: carreira para promover e potenciar o exercicio físico entre a rapazada do Concello.

Organizado por: Concello da Pobra de Brollón.

Hora: saída ás 12:30 horas.

Lugar: a saída e a chegada terán lugar na área recreativa Samugueiros, A Pobra do Brollón.

Poboación á que vai dirixida: nenos e nenas entre 12 e 15 anos.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Domingo 07

IV Trail e andaina Capela do San Vitoiro

Descrición: carreira e andaina que transcorre pola montaña desta localidade. Conta con varias modalidades para facilitar a participación de todos os públicos.

Organizado por: Concello da Pobra de Brollón.

Hora: saída as 09:30 horas.

Lugar: saída e chegada terán lugar na área recreativa Samugueiros, A Pobra do Brollón.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)



Antas de Ulla

Luns 29

Manexo de situacións problemáticas na convivencia co Alzheimer

Descrición: coñecer os principais problemas da vida diaria, que afectan a persoas con demencia e como afrontalos, cuestións prácticas e resolución de dúbidas.

Organizado por: Concello de Antas de Ulla.

Hora: a partir das 10:30 horas.

Lugar: Casa da Cultura, Rúa Miguel Ángel Blanco Garrido, 20, Antas de Ulla, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: coidadores e poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Baralla

Sábado 20

Vía Küning Trail&Bike

Descrición: inclúe no mesmo día unha marcha cicloturista de montaña, un trail e unha andaina. A carreira transcorre parcialmente pola Vía Küning, unha variante do camiño francés. Na súa maioría o percorrido transcorre por montaña e sendeiros.

Organizado por: Asociación Pretorianos Club do Concello de Baralla.

Hora: saída ás 09:00 horas para a marcha cicloturista e ás 10:00 horas a saída do trail longo.

Lugar: saída e meta na Praza Maior do Concello de Baralla.

Poboación á que vai dirixida: poboación 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.



Castro de Rei

Sábado 20

VI Ruta Coyote Pedal

Descrición: evento deportivo, con carácter cicloturista, ideal para afeccionados ao ciclismo. Está permitida a participación con bicicletas eléctricas.

Organizado por: Club Cicloturista Coyotepedal.

Hora: saída as 09:30 horas.

Lugar: saída no Teleclub de Bazar.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Cervantes

Venres 26

Coidados paliativos no fogar

Descrición: dirixido a mellorar a calidade de vida do paciente e a súa familia. Controlar os síntomas físicos e psicolóxicos. Brindar apoio emocional.

Organizado por: Concello de Cervantes.

Hora: 16:30 a 19:30 horas.

Lugar: edificio de servizos múltiples. Rúa Deputación s/n, Cervantes.

Poboación á que vai dirixida: coidadores e poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Cospeito

Venres 19

Obradoiro muller e saúde

Descrición: mellorar a información e comprensión dos cambios evolutivos na muller. Previr enfermidades propias do colectivo feminino. Promover a saúde física, emocional e social das mulleres. Fomentar os hábitos de vida saudables.

Organizado por: Concello de Cospeito.

Hora: 16:30 a 20:30 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: coidadores e poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)



Friol

Martes 16

Mobilidade e mellora postural na persoa adulta

Descrición: mellorar a calidade de vida da persoa adulta, evitar a aparición de lesións, garantir un mínimo de mobilidade e independencia, gañar estabilidade e mellorar a orientación postural.

Organizado por: Concello de Friol.

Hora: 17:30 a 20:30 horas.

Lugar: Centro Colaborativo de Friol na Rúa Diputación.

Poboación á que vai dirixida: coidadores e poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Lourenzá

Sábado 27

XV Carreira popular Val das Fabas Lourenzá

Descrición: o circuíto urbán que consta dunha distancia de 3155 m para categorías inferiores e 6310 m a proba absoluta.

Organizado por: Concello de Lourenzá e escolas deportivas de Lourenzá.

Hora: categorías inferiores ás 17:00 e a proba absoluta ás 18:00 horas.

Lugar: saída dende a Praza Conde Santo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Lugo

Martes 09

Exercicio físico e cancro

Descrición: actividade dirixida por Patricia Pontón Pérez, fisioterapeuta. Traballa os beneficios do exercicio físico sobre a saúde psicofísica do paciente oncolóxico.

Organizado por: Servizo de Humanización do HULA.

Hora: 18:30 horas.

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

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

Inscripcións: humanizacion.eoxil@sergas.es



Xoves 11

Experiencia de paciente

Descrición: actividade dirixida por Javier Carballeira, paciente oncolóxico. 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, Lugo.

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

Inscripcións: humanizacion.eoxil@sergas.es

Martes 23

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: 18:30 horas.

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

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

Inscripcións: humanizacion.eoxil@sergas.es

Mércores 24

Coidados básicos en persoas con Alzheimer

Descrición: encamiñado a dotar de habilidades aos coidadores das persoas maiores dependentes. Tamén proporcionará ferramentas e coñecementos para mellorar a calidade de vida no ámbito familiar.

Organizado por: AFALU, Asociación de Familiares de enfermos de Alzheimer de Lugo.

Hora: 16:00 a 20:00 horas.

Lugar: Aula de formación, Centro de Día Alzheimer, Rúa Poeta Díaz Castro n.º 10 baixo-Lugo.

Poboación á que vai dirixida: coidadores e poboación xeral.

Inscripcións: [inscripción previa](#)



Xoves 25

Xestión laboral e cancro

Descrición: actividade dirixida por Isabel Sánchez, traballadora social. Forma parte do programa formativo para pacientes oncolóxicos e coidadores.

Organizado por: Servizo de Humanización do HULA.

Hora: as 17:00 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: pacientes oncolóxicos e familiares.

Inscricións: humanizacion.eoxil@sergas.es

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.

Mondoñedo

Mércores 24

Mobilización e coidados de persoas dependentes: prevención de UPP asociadas á humidade.

Descrición: dotar de habilidades aos coidadores de maiores en mobilización, cambios posturais e hixiene postural. Formar aos coidadores formais e informais de pacientes inmovilizados na prevención de úlceras por presión e lesións por humidade.

Organizado por: Concello de Mondoñedo.

Hora: 16:30 a 20:30 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscripción previa](#)



Monterroso

Domingo 14

VIII Desafío San Miguel Monterroso

Descrición: ruta cicloturista libre, federada e non competitiva. É unha ruta de dificultade física e técnica media-alta na ruta longa (57 kilómetros) e media na ruta curta (37 kilómetros).

Organizado por: C.C. San Miguel coa colaboración do Concello de Monterroso.

Hora: 09:30 horas.

Lugar: saída na Praza do Conselleiro Fernando Salgado (Cúpula) e chegada ao mesmo lugar.

Poboación á que vai dirixida: cicloturistas en xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Muras

Sábado 09

Sinais de alerta en demencias neurodexenerativas

Descrición: identificar os principais signos e síntomas do inicio dunha demencia neurodexenerativa, identificar e recoñecer os diferentes tipos de demencia, mellorar competencias prácticas para favorecer o benestar da persoa con demencia.

Organizado por: Concello de Muras.

Hora: 17:00 a 20:00 horas.

Lugar: Casa do Médico, Av. Unión Murense, 5.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

O Corgo

Mércores 03

Mércores saudable

Descrición: andainas pola vila para fomentar o exercicio. 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

Venres 19

Uso do medicamento e prevención de infeccións

Descrición: promover un uso axeitado dos medicamentos. Concienciar á poboación sobre os beneficios e riscos asociados ao uso dos medicamentos. Transmitir a importancia da adherencia ao medicamento.

Organizado por: Concello do Vicedo.

Hora: 17:00 a 21:00 horas.

Lugar: Casa da Cultura. Rúa Mondoñedo, s/n, O Vicedo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Quiroga

Sábado 06

Quiroga bike maratón

Descrición: a proba percorrerá parte do Concello de Quiroga. Poderase facer de forma individual ou en parella e non será federada.

Organizado por: Concello de Quiroga.

Hora: as 09:00 horas.

Lugar: saída da Rúa Real.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 18 anos.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Ribadeo

Martes 16

Obradoiro de musicoterapia

Descrición: actividade que usa a música como ferramenta para mellorar a área cognitiva, emocional, física e social das persoas participantes.

Organizado por: Concello de Ribadeo.

Hora: 16:30 a 20:30 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Ribadeo. C/ ibañez, s/n, Ribadeo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)



Taboada

Domingo 28

Heroican Race Ribadeo 2025

Descrición: o percorrido será duns 9 a 11 km, no que haberá que sortear de 25 a 30 obstáculos situados nunha contorna natural.

Organizado por: Asociación Gallaecia Extrem Race en colaboración con Grupo BeOne e o Concello de Ribadeo.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: saída dende a Rúa María Pita, Ribadeo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral a partir de 16 anos.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Sábado 27

XII Carreira popular "Entre Pazos e Carballos"

Descrición: terá probas de marcha nórdica, carreira absoluta e categorías escolares. Habrá degustación gratuíta de produtos locais e regalos ecolóxicos.

Organizado por: Concello de Taboada.

Hora: a partir das 17:40 horas.

Lugar: saída da Alameda de Taboada.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Trabada

Sábado 20

II Carreira Vía Verde Ferrocarril Santirso Abres- Trabada – A Pontenova

Descrición: carreira dun percorrido de 12 kilómetros que transcorrerá pola zona da Antiga Vía Verde de Ferrocarril.

Organizado por: os Concellos de San Tirso de Abres, Trabada, A Pontenova e a Asociación Cultural e Deportiva As minas (A Pontenova).

Hora: saída ás 17.30 horas.

Lugar: centro urbán de San Tirso de Abres e a meta será na Praza dos Fornos da Pontenova.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)



Vilalba

Sábado 06

VII Edición "Nocturna San Ramón" Carreira Popular de Vilalba

Descrición: a proba celébrase no núcleo urbano polas distintas rúas de Vilalba. Conta con carreira infantil, carreira absoluta e andaina.

Organizado por: Club Atletismo Vilalba, Club de Tríatlon Vilalba e Concello de Vilalba.

Hora: a partir das 19:00 horas.

Lugar: saída na Rúa Porta de Encima e meta na Praza da Igrexa, Vilalba.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Xoves 25

Obradoiro coidando ao coidador

Descrición: dirixido a formar os coidadores e familiares en habilidades que lles axuden a mellorar a calidade dos coidados que proporcionan así como o uso de axudas técnicas que lle faciliten a súa labor. Previr o Burnout nos coidadores.

Organizado por: Concello de Vilalba.

Hora: 16:00 a 20:00 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Vilalba.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral e coidadores.

Inscricións: [inscrición previa](#)