

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

Martes 4 xuño

Mobilización e Coidados de Persoas Dependentes.

Descrición: Formación para dotar de habilidades ás persoas coidadoras de maiores en mobilización, cambios posturais e hixiene postural.

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

Lugar da actividade: Centro Sociocultural de O Vicedo-Lugo.

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

Inscricións: Actividades Formativas ([sergas.es](https://www.sergas.es))

Mércores 5 xuño

Educación Emocional. Técnicas de relaxación-

Descrición: Diferentes técnicas de relaxación. Meditación e concentración. Síntomas e efectos do estrés, factores claves, coñecer os teus. Coñecer, entender e manexar o estrés e a ansiedade na túa vida. Estratexias para manexar, reducir e relaxar o estrés.

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

Lugar da actividade: Centro Comarcal da Ulloa. Avda. Santiago, 47. Palas de Rei, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: Actividades Formativas ([sergas.es](https://www.sergas.es))

Xoves 6 xuño

Coidando ao coidador: Prevención da Síndrome de Burnout.

Descrición: Repercusións do coidado dunha persoa dependente na vida do coidador. Que é o burnout: afectacións. Previr a sobrecarga. A importancia de coidarse para coidar mellor. Estratexias para manexar situacións problemáticas, redes de apoio: a súa importancia e necesidade.

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

Lugar da actividade: Centro Sociocultural de O Corgo. Estrada NVI, 53. O Corgo, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Persoas coidadoras e cidadanía en xeral.

Inscricións: Actividades Formativas ([sergas.es](https://www.sergas.es))

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

Domingo 9 xuño

Corre con Nós.

Descrición: O Concello de Lugo en colaboración coa entidade Larsa e Cidade Viva Lugo, organiza o circuito Corre con Nós na cidade lucense (Circuito Final).

Hora da actividade: 12:00 horas

Lugar da actividade: Parque Feira de Frigsa, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: CORRE CON NÓS (correconnos.com)

Luns 10 xuño

Primeiros Auxilios.

Descrición: Atención inicial en situacións de urxencia máis frecuentes: Como chamar ao 061. Dor torácica. Perda de coñecemento: síncope, coma,... Reanimación cardiopulmonar básica: atragoamento, recoñecemento dunha PCR. Manexo do desfibrilador semiautomático DESA.

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

Lugar da actividade: Aspace Lugo. Rúa Alfredo Brañas, 01 baixo. Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Profesionais do Centro.

Inscripcións: Actividades Formativas (sergas.es)

Manexo da dor crónica.

Descrición: Formación para coñecer as características da dor. Tipos de dor: agudo e crónico. Avaliación e tratamento. Escalas de valoración da dor. Recomendacións e hábitos de vida saudables.

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

Lugar da actividade: Casa da cultura do Concello de Begonte. Avda de Galicia s/n. Begonte, Lugo.

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

Inscripcións: Actividades Formativas (sergas.es)

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

Martes 11 xuño

Administración de Medicación en Demencia.

Descrición: Adquirir coñecementos básicos sobre a administración e o manexo de fármacos nas diferentes afectacións de demencia. Fomentar a autonomía dos pacientes e coidadores.

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

Lugar da actividade: Centro Comarcal da Ulloa. Avda. Santiago, 47. Palas de Rei, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Persoas coidadoras e cidadanía en xeral.

Inscricións: Actividades Formativas (sergas.es)

Mércores 12 xuño

Exercicio Físico e Deporte.

Descrición: Desenvolver actividades físicas que atrasen o envellecemento e a perda de masa corporal favorecendo a prevención de enfermidades. Coñecer a importancia do estilo de vida no benestar persoal e mantemento do contacto directo da persoa co entorno.

Hora da actividade: de 16:00 a 18:00 horas.

Lugar da actividade: Hospital Público de Monforte de Lemos, Lugo.

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

Inscricións: Actividades Formativas (sergas.es)

Venres 14 xuño

Taller de Musicoterapia.

Descrición: Definir/reflexionar sobre o son, o ruído, o silencio e a música. Identificar estilos de música adecuados ao grupo. Dar a coñecer tipos de música que promoven diferentes estados de ánimo. Traballar co corpo e a voz percibindo sensacións musicais. Cantar cancións que traballen os recordos, especialmente folclore galego. Tocar instrumentos musicais fomentando a creatividade, imaxinación e realización persoal. Baile que facilite momentos lúdicos e de distensión con sinxelos movementos corporais.

Hora da actividade: de 10:00 a 13:00 horas

Lugar da actividade: Pavillón Polideportivo de Alfoz, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación adulta, persoas coidadoras e cidadáns en xeral.

Inscricións: Actividades Formativas (sergas.es)

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

Sábado 15 xuño

Media Maratón Os 21 do Camiño.

Descrición: Décima edición da xa clásica media maratón do Camiño promovida pola Xunta de Galicia en colaboración cos concellos polos que transcorre a carreira.

Hora da actividade: 18:30 horas

Lugar da actividade: Saída, Praza de Palas de Rei e meta en Melide (A Coruña).

Poboación á que vai dirixida: Deportistas populares e poboación en xeral

Inscricións: Realizar Inscripción en MEDIO MARATON PALAS-MELIDE "OS 21 DO CAMIÑO" 2024 | os 21 do camiño (os21docamino.com)

Xoves 20 xuño

Taller de Musicoterapia.

Descrición: Definir/reflexionar sobre o son, o ruído, o silencio e a música. Identificar estilos de música adecuados ao grupo. Dar a coñecer tipos de música que promoven diferentes estados de ánimo. Traballar co corpo e a voz percibindo sensacións musicais. Cantar cancións que traballen os recordos, especialmente folclore galego. Tocar instrumentos musicais fomentando a creatividade, imaxinación e realización persoal. Baile que facilite momentos lúdicos e de distensión con sinxelos movementos corporais. Recuperación de cancións populares.

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

Lugar da actividade: Hospital Público de Monforte de Lemos. Rúa Corredoira s/n. Monforte de Lemos, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Persoal e usuarios da Asociación Albores.

Inscricións: Actividades Formativas (sergas.es)

Mobilizacións e traslados de Persoas Dependentes.

Descrición: Mellorar a calidade de vida de persoas dependentes e os familiares/coidadores. Facilitar técnicas para a mobilización e traslado de persoas dependentes. Previr lesións e riscos nos familiares e persoas coidadoras derivados da mobilización e traslado de persoas dependentes.

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

Lugar da actividade: Centro Sociocultural de O Corgo. Estrada NVI, 53. O Corgo, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Persoas coidadoras e cidadanía en xeral.

Inscricións: Actividades Formativas (sergas.es)

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

Mércores 26 xuño

Psicomotricidade e memoria na terceira idade.

Descrición: Psicomotricidade: concepto e beneficios da súa aplicación nas persoas maiores. Casos prácticos: actividades físicas e recreativas para persoas maiores. Concepto de memoria: a memoria das persoas maiores, como estimular a memoria nas persoas maiores, casos prácticos.

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

Lugar da actividade: Centro Comarcal da Ulloa. Avda. Santiago, 47. Palas de Rei, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Cidadanía en xeral.

Inscripcións: Actividades Formativas (sergas.es)

Recomendacións ante unha consulta médica.

Descrición: Formación para dotar aos participantes dos coñecementos mínimos para realizar unha visita médica produtiva e eficiente participando de forma activa no proceso de atención sanitaria.

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

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

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

Inscripcións: Actividades Formativas (sergas.es)

Xoves 27 xuño

Onde vai a farmacia de oncohematoloxía?

Descrición: Taller formativo impartido por Jaime Gulín Dávila, farmacéutico especialista na Farmacia Hospitalaria do HULA. Organizado dende Humanización (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.

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

Venres 28 xuño

Primeiras Olimpíadas Rurais de Galicia.

Descrición: Distintos xogos tradicionais, programados para competicións por equipos, practicaranse en diversos lugares da localidade nestes tres días. Organizadas pola Xunta de Galicia e Concello de Friol.

Lugar da Actividade: Concello de Friol.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscripcións: <https://ccnorte.com/evento/detalle/id/2710/1as-olimpiadas-rurais-de-galicia>

Sábado 29 xuño

Primeiras Olimpíadas Rurais de Galicia.

Descrición: Distintos xogos tradicionais, programados para competicións por equipos, practicaranse en diversos lugares da localidade nestes tres días. Organizadas pola Xunta de Galicia e Concello de Friol.

Lugar da Actividade: Concello de Friol.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscripcións: <https://ccnorte.com/evento/detalle/id/2710/1as-olimpiadas-rurais-de-galicia>

Domingo 30 xuño

Primeiras Olimpíadas Rurais de Galicia.

Descrición: Distintos xogos tradicionais, programados para competicións por equipos, practicaranse en diversos lugares da localidade nestes tres días. Organizadas pola Xunta de Galicia e Concello de Friol.

Lugar da Actividade: Concello de Friol.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscripcións: <https://ccnorte.com/evento/detalle/id/2710/1as-olimpiadas-rurais-de-galicia>

Trail Heroica Sacra

Descrición: Trail entre viñedos, ríos e monte autóctono organizado polo club "Galaico Trail Run" e "Peña Saltasebes Chantada" en colaboración cos Concellos de Chantada e O Saviñao e a Deputación de Lugo.

Hora da actividade: 8:30 horas

Lugar da actividade: Praza do Cantón de Chantada, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Deportistas populares e poboación en xeral.

Inscripcións: emesports.es