



A Fonsagrada

Luns 08

Camiña e Conecta

Descrición: actividade que contempla paseos saudables pola contorna en grupo durante o cal se imparten píldoras informativas sobre hábitos saudables. incluída dentro do Programa de Promoción da Saúde do Concello da Fonsagrada en colaboración coa REGAPS.

Organizado por: Concello da Fonsagrada e REGAPS.

Hora: as 10:30 horas.

Lugar: saída dende a Praza do Concello da Fonsagrada.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 55 anos.

Inscripcións: no Concello da Fonsagrada ou no teléfono [982 34 00 00](tel:982340000)

Xoves 20

Excursión a Gijón

Descrición: visita guiada por Gijón, unha oportunidade de desfrutar de ocio na comunidade en grupo e coñecer a cidade.

Organizado por: Concello da Fonsagrada.

Hora: saída ás 08:00 horas.

Lugar: Praza do Concello da Fonsagrada.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no Concello ata o 10 de Xuño. Ten un curso de 50€.

Domingo 28

Baile para maiores

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

Venres 26

Primeiros auxilios

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

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

Hora: de 16:30 horas a 20:00 horas.

Lugar: Casa da Música, Lugar de Saa, A Pastoriza.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

A Pobra de Brollón

Sábado 13

Primeiros auxilios

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

Organizado por: Concello da Pobra de Brollón e Cruz Vermella.

Hora: de 15:30 horas a 20:30 horas.

Lugar: Casa da Cultura da Pobra de Brollón.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 9 de xuño na Biblioteca municipal ou no [982 430 546](tel:982430546).

Abadín

Domingo 07

Andaina Camiño de Santiago

Descrición: o Concello de Abadín organiza unha andaina por etapas ata a Catedral de Santiago de Compostela, unha oportunidade única para desfrutar do Camiño en boa compañía. Será a etapa Baamonde - Miraz.

Organizado por: Concello de Abadín.

Hora: 08:00 horas.

Lugar: saída da Praza de Abadín e regreso no mesmo lugar.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscrición: no Concello de Abadín.



Abadín

Domingo 14

Andaina Camiño de Santiago

Descrición: o Concello de Abadín organiza unha andaina por etapas ata a Catedral de Santiago de Compostela, unha oportunidade única para desfrutar do Camiño en boa compañía. A cuarta etapa é Miraz - Sobrado.

Organizado por: Concello de Abadín.

Hora: 08:00 horas.

Lugar: saída da Praza de Abadín e regreso no mesmo lugar.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscrición: no Concello de Abadín.

Domingo 21

Andaina Camiño de Santiago

Descrición: o Concello de Abadín organiza unha andaina por etapas ata a Catedral de Santiago de Compostela, unha oportunidade única para desfrutar do Camiño en boa compañía. A quinta etapa é Sobrado - Arzúa.

Organizado por: Concello de Abadín.

Hora: 08:00 horas.

Lugar: saída da Praza de Abadín e regreso no mesmo lugar.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscrición: no Concello de Abadín.

Domingo 28

Andaina Camiño de Santiago

Descrición: o Concello de Abadín organiza unha andaina por etapas ata a Catedral de Santiago de Compostela, unha oportunidade única para desfrutar do Camiño en boa compañía. A sexta etapa é Arzúa - Monte do Gozo.

Organizado por: Concello de Abadín.

Hora: 08:00 horas.

Lugar: saída da Praza de Abadín e regreso no mesmo lugar.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscrición: no Concello de Abadín.



Alfoz

Venres 12

Obradoiro de Musicoterapia

Descrición: dirixido a previr e axudar a incrementar/restablecer a saúde física e mental a través da aplicación científica da arte da música. Promover o mantemento cognitivo, social, motriz e emocional.

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

Hora: de 10:30 a 14:30 horas.

Lugar: Centro Sociocultural do Concello de Alfoz.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Becerreá

Venres 05

Obradoiro hixiene e coidados bucodentais en persoas dependentes

Descrición: actualizar coñecementos en materia de hixiene dental. Proporcionar aos coidadores, familiares e pacientes as habilidades e coñecementos necesarios para mellorar a calidade de vida no ámbito familiar.

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

Hora: de 16:30 horas a 20:00 horas.

Lugar: Centro Social de Becerreá.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Venres 15

IX Carreira popular do Concello de Begonte

Descrición: andaina e carreira con diferentes categorías e modalidades ao redor da contorna do pobo.

Organizado por: Concello de Begonte.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: Club Fluvial de Begonte.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)



Burela

Tódolos venres

Paseos saudables

Descrición: andaina ao redor da contorna que inclúe visita cultural a algún recurso cultural do pobo.

Organizado por: Mesa Intersectorial de Coordinación do Concello de Burela.

Hora: de 10:00 horas a 12:00 horas.

Lugar: Centro de Saúde do Concello de Burela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non é necesario.

Mércores 24

Radio Saúde Burela

Descrición: o Proxecto Neo, radio educativa sobre materias de saúde. Ademais de 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 na ligazón:

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

Organizado por: IES Perdouro e Mesa Intersectorial do Concello de Burela.

Hora: pode escoitarse os xoves de 18:00 a 19:00 horas en Radio Foz.

Lugar: IES Perdouro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non é preciso.

Castro de Rei

Xoves 04

Solo pélvico

Descrición: información e comprensión dos cambios evolutivos na muller. Previr enfermidades propias do colectivo feminino.

Organizado por: Concello de Castro de Rei e Escola Galega de Saúde para cidadáns.

Hora: dende as 16:30 a 20:00 horas.

Lugar: Centro Cívico Matodoso.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)



Cervantes

Sábado 20 e Domingo 21

Obradoiro de terapia corporal emocional

Descrición: dirixida a traballar aspectos relacionados coa conexión entre o corpo, emocións e conciencia corporal combinando dinámicas corporais e de movemento.

Organizado por: Reserva da Biosfera dos Ancares Lucenses e Montes de Cervantes, Navia e Becerreá.

Hora: dende as 10:00 a 19:00 horas.

Lugar: Conxunto etnográfico das pallozas de San Román.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscripcións:

ancareslucenses@deputacionlugo.org

Cervo

Domingo 07

Trail A Fume de Carozo

Descrición: trail costeiro pola Mariña Lucense con diferentes distancias de 16 e 15 km. Tamén hai modalidade de andaina.

Organizado por: Concello de Cervo e clubs deportivos locais.

Hora: a partir das 09:00 horas.

Lugar: San Ciprián, O Cervo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Chantada

Luns 01

Obradoiro de alimentación

Descrición: adquirir coñecementos sobre alimentación que se poidan implementar na vida diaria. Coñecer os beneficios dunha boa alimentación.

Organizado por: Asociación Albores e Escola Galega de Saúde para cidadáns.

Hora: 10:00 a 13:30 horas.

Lugar: Auditorio Municipal de Chantada.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral e usuarios de Albores.

Inscripcións: [inscrición previa](#)



Chantada

Sábado 27

V Trail Heroica Sacra

Descrición: trail pola Ribeira Sacra, con sendeiros técnicos e vistas ao Miño. Diferentes distancias segundo a categoría e modalidade de andaina de 9 km.

Organizado por: Concello de Chantada e Concello do Saviñao e clubs deportivos.

Hora: dende as 08:30 horas.

Lugar: Praza de España, Chantada.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Cospeito

Luns 15

Repouso e sono

Descrición: coñecer que é o sono e porque é esencial para a saúde física, emocional e cognitiva. Identificar os principais cambios que ocorren no sono co paso dos anos. Reflexionar sobre hábitos e factores que afectan ao sono.

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

Hora: de 17:00 a 20:30 horas.

Lugar: Casa da Cultura Feira do Monte.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Friol

Domingo 14

Andaina solidaria

Descrición: xornada deportiva con probas para todos os niveis: marcha nórdica (16 e 25 km), Liga Galega de Andainas de 25 km e andaina popular de 16 km.

Organizado por: Asociación contra o Cáncer de Lugo, Concello de Friol e Nordic Walking Lugo.

Hora: a partir das 09:00 horas.

Lugar: Concello de Friol.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

inscrición previa: [inscrición previa](#)



Lugo

Luns 01

Solo pelviano

Descrición: información e comprensión dos cambios evolutivos na muller. Previr enfermidades propias do colectivo feminino.

Organizado por: Concello de Lugo e Escola Galega de Saúde para cidadáns.

Hora: dende as 16:30 a 20:00 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario da Praza da Milagrosa.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Xoves 07

Doar é amar

Descrición: III carreira solidaria pet friendly que conta con diferentes modalidades para distintas categorías. Tamén ten modalidade de andaina.

Organizado por: Alcer Lugo (Asociación para a loita contra as enfermidades do ril) en colaboración con CCNorte, DETRADI Galicia e o Concello de Lugo.

Hora: a partir das 10:30.

Lugar: Praza Maior, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Venres 08

Oncoestética

Descrición: formación impartida pola fisioterapeuta M^a Jesús Álvarez dentro do Programa formativo para pacientes oncolóxicos e coidadores.

Organizado por: Servizo de Humanización do HULA.

Hora: 17:00 horas. Pode seguirse en liña.

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

Poboación á que vai dirixida: poboación oncolóxica e familiares.

Inscricións: humanizacion.eoxil@sergas.es



Lugo

Domingo 14

Corre con Nós: final Frigsa

Descrición: proba final do "XXIV Circuito Larsa- Corre con Nós" con categorías infantís e adultas, cun recorrido urbano arredor da zona de Frigsa.

Organizado por: Concello de Lugo co apoio técnico de CCNorte.

Hora: a partir das 12:00 horas.

Lugar: entorno Parque de Frigsa/ Auditorio Gustavo Freire.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscripción previa](#)

Martes 16

Intervención psicolóxica en pacientes cardíacos

Descrición: charla informativa a cargo da relatora Paula Álvarez Castro, endocrina do HULA para abordar a obesidade e a enfermidade vascular. Enmarcada no Programa de Humanización en Cardiología.

Organizado por: Servizo de Humanización do HULA e Servizo de Cardiología.

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

Lugar: sala 304 do HULA.

Poboación á que vai dirixida: poboación con patoloxía cardíaca.

Inscricións: non é preciso.

Mércores 17

Showcooking para pacientes cardíacos.

Descrición: obradoiro dirixido a ensinar como cociñar cando se convive con unha enfermidade cardíaca da man de Cociñeiros Lugo.

Organizado por: Servizo de Humanización do HULA e Servizo de Cardiología.

Hora: as 19:00 horas.

Lugar: Ferretería c/San Froilán nº11.

Poboación á que vai dirixida: poboación con patoloxía cardíaca.

Inscricións: humanizacion.eoxil@sergas.es



Mondoñedo

Luns 08

Repouso e sono

Descrición: coñecer que é o sono e porque é esencial para a saúde física, emocional e cognitiva. Identificar os principais cambios que ocorren no sono co paso dos anos. Reflexionar sobre hábitos e factores que afectan ao sono.

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

Hora: de 17:00 a 20:30 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Mondoñedo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)

Monforte de Lemos

Luns 01

Obradoiro de alimentación

Descrición: adquirir coñecementos sobre alimentación que se poidan implementar na vida diaria. Coñecer os beneficios dunha boa alimentación.

Organizado por: Asociación Albores e Escola Galega de Saúde para cidadáns.

Hora: 16:30 a 20:00 horas.

Lugar: Salón de actos do Hospital Comarcal de Monforte de Lemos.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral e usuarios de Albores.

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 as 12:00 horas.

Lugar: Centro de Saúde do Corgo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.



Outeiro de Rei

Xoves 18

Anadaina solidaria: doa médula e doa sangue

Descrición: andaina solidaria de 5 km para concienciar á sociedade na importancia da doazón de médula e sangue. Conta con un taller de médula dirixido ao alumnado do colexio guiado por Esperanza Lavilla, xefa do Servizo de Hematoloxía do HULA.

Organizado por: Concello de Outeiro de Rei e Asociación Española Contra o Cancro de Lugo.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: Praza do Concello de Outeiro de Rei.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na Casa da Cultura de Outeiro de Rei ou chamando ao [982 393 408](tel:982393408).

Palas de Rei

Venres 12

Día mundial europeo da prevención do cancro de pel

Descrición: mesa informativa con material divulgativo e concienciación polo día mundial da prevención do cancro de pel.

Organizado por: Centro de Saúde de Palas de Rei.

Hora: horario de mañá.

Lugar: Centro de Saúde de Palas de Rei.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

Paradela

Luns 18

V Carreira popular do Concello de Paradela

Descrición: carreira popular que transcorre polo interior do pobo. Contará con modalidade de andaina.

Organizado por: Concello de Paradela.

Hora: pendente de publicar.

Lugar: Concello de Paradela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [inscrición previa](#)



Ribadeo

Mércores 03

Estilos de vida saudables- mindfulness

Descrición: coñecer a importancia do estilo de vida (ocio) no benestar persoal e mantemento do contacto directo da persoa coa contorna.

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

Hora: de 16:30 a 20:00 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Ribadeo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Sábado 16

Heroican Race Ribadeo

Descrición: carreira de obstáculos pola Mariña Lucense que combina monte, auga e outros obstáculos. Conta con diferentes niveis de dificultade adaptándose así a un público maior. Recorrido entre 9 e 11 km.

Organizado por: Concello de Ribadeo, Heroican Race e CCNorte/ ChampionChip Norte e BeOne.

Hora: dende as 10:00 horas.

Lugar: Parque de San Francisco, Ribadeo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)

Vilalba

Xoves 11

Obradoiro de musicoterapia

Descrición: axudar a incrementar/restablecer a saúde física e mental a través da aplicación científica da arte da música. Promover o mantemento cognitivo, social, motriz e emocional.

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

Hora: de 16:30 a 20:00 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Vilalba.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)



Vilalba

Luns 22

Obradoiro de hixiene e coidados bucodentais de persoas dependentes

Descrición: actualizar coñecementos en materia de hixiene dental. Proporcionar aos coidadores, familiares e pacientes as habilidades e coñecementos necesarios para mellorar a calidade de vida no ámbito familiar.

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

Hora: de 16:30 a 20:00 horas.

Lugar: Escola Unitaria de Nete, Vilalba.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [inscrición previa](#)