



A Fonsagrada

Venres 9 ao luns 12

“Pueblo Digital: Navega de forma segura. Bienestar Digital, Fake News y Seguridad en Internet”

Descrición: taller dirixido a proporcionar información sobre competencias dixitais e pautas para empregar Internet de xeito seguro.

Organizado por: Concello de A Fonsagrada.

Hora: 17:00 a 19:00 horas.

Lugar: Aula CeMIT da Casa da Cultura.

Poboación á que vai dirixida: nenos e nenas de 11 a 14 anos de idade.

Inscripcións: [982 34 02 45](tel:982340245).

A Pontenova

Sábado 7

II Carreira Vía Verde Ferrocarril San Tirso Abres- Trabada – A Pontenova

Descrición: carreira na que os deportistas recorrerán una distancia aproximada de 12 kms. Hai varias categorías: Absoluta - Senior (18 a 39 anos), Veterano A (40 a 49 anos) - Veterano B (50 a 59 anos) e Veterano C (60 en adiante).

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

Hora: 17:30 horas.

Lugar: saída no centro urbán de San Tirso de Abres.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 18 anos.

Inscripcións: [Carreira A Pontenova](#)

Antas de Ulla

Domingo 22

Ulloando polo nacemento

Descrición: o roteiro comeza no lugar de A Ponte Mercé, augas abaixo ata o antigo Balneario de Frádegas.

Organizado por: Concello de Antas de Ulla.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: Praza de España, Concello de Antas de Ulla.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [982 379 251](tel:982379251) e no [699 604 533](tel:699604533) ou concello-antasdeulla@eidolocal.es



Becerreá

Domingo 1

Xornada de xogos tradicionais

Descrición: actividade de balde na que se levarán a cabo diferentes xogos tradicionais.

Organizado por: Reserva da biosfera dos Ancares lucenses e montes de Cervantes, Navia e Becerreá.

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

Lugar: centro social de Becerreá.

Poboación á que vai dirixida: familias e poboación xeral.

Inscripcións: no [982 227 813](tel:982227813) ou no ancareslucenses@deputacionlugo.org.

Begonte

Domingo 29

VIII carreira popular de Begonte

Descrición: carreira popular por Begonte

Organizado por: Concello de Begonte.

Hora: a andaina empeza as 10:00 horas e as carreiras a partir das 11:00 segundo as categorías.

Lugar: o punto de encontro e saída tanto da andaina como das carreiras estará situado no Club Fluvial de Begonte.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral tanto na andaina como na carreira.

Inscripcións: www.championchipnorte.com

O prazo para inscribirse rematará o 26 de xuño.

Burela

Un día á semana durante xuño

Coñecer os beneficios do sol e o risco dunha exposición inadecuada

Descrición: intervención dirixida a poboación da sala de espera do centro de saúde de Burela para informar e sensibilizar sobre como aproveitar os beneficios do sol de forma segura, promovendo hábitos saudables e fomentando o autocoidado.

Organizado por: M^a Aranzazu Miguel Gómez, Médica de Familia e Comunitaria.

Hora: de 08:00 a 15:00 horas.

Lugar: centro de saúde de Burela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non preciso. Máximo 30 pacientes por día.



Todos os venres

Paseos saudables

Descrición: continúanse a realizar os paseos saudables. Inclúe visita cultural para coñecer a contorna.

Organizado por: mesa intersectorial de Burela.

Hora: saída ás 10:00 horas.

Lugar: centro de saúde de Burela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

Todos os mércores

Ao cole con Gaia

Descrición: **organízase** esta actividade para promover entre os nenos/as que acoden aos colexios e institutos, que realicen o traxectos camiñando como parte do Proxecto "Camiñando ao cole". O persoal recollerá aos nenos/as nos puntos de encontro e irán camiñando aos colexios.

Organizado por: Mesa Intersectorial de Burela en colaboración con Gaia.

Hora: antes de entrar no colexio, á hora acordada segundo o punto de encontro.

Lugar: nos puntos de encontro, onde están colocados os pencil.

Poboación á que vai dirixida: nenos/as e adolescentes que acoden aos colexios e institutos de Burela.

Chantada

Domingo 29

Ultra Trail Heróica Sacra. Campionato Xunta de Galicia TR Ultra

Descrición: organizase a I edición da Ultra Heroica Sacra Miño e Sil, e I campionato Xunta de Galicia de Ultra Trailrunning.

Organizado por: a asociación Saltasebes de Chantada en colaboración cos concellos de Chantada, O Saviñao, Pantón e Sober.

Hora: 06:00 horas.

Lugar: Praza de España, Concello de Chantada.

Poboación á que vai dirixida: deportistas.

Inscricións: [Ultra Trail Heroica Sacra](#)



Cospeito

Domingo 1

XVII Festa dos Xogos Tradicionais

Descrición: actividade na que haberá música tradicional en directo con AXEIGO. Tamén contará con un aberto de billarda, un campionato de tirapedras, lanzamento de boina, obradoiros e outros xogos populares ao aire libre.

Organizado por: Concello de Cospeito.

Hora: a partir das 16:00 horas.

Lugar: Campo da Igrexa Vella de Muimenta.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

Foz

Venres 6 e 13

Ruta saudable en Foz

Descrición: andaina pola vila para favorecer hábitos saudables na poboación.

Organizado por: Asociación Española contra o Cancro e Concello de Foz.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: saída dende Avenida da Ribeira (peirao) ata a praia de Llas (ida e volta).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: para asistir es necesario inscrición previa: [639 262 312](tel:639262312) ou no mail lugo@contraelcancer.es

Friol

Venres 20 ao domingo 22

II Olimpíadas Rurais

Descrición: distintos xogos tradicionais, programados para competicións por equipos, practícaranse en diversos lugares da localidade nestes tres días.

Organizado por: Concello de Friol e Consellería de Medio Rural da Xunta en colaboración con la Axencia de Turismo de Galicia.

Hora: A partir da tarde do venres ata o domingo.

Lugar: Praza Andón Cebreiro, Friol.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral que participará por equipos.

Inscricións: no Concello de Friol ata cubrir o número máximo de equipos.



Guitiriz

Mércores 4 e 11

Ruta saudable en Guitiriz

Descrición: andaina pola vila para favorecer hábitos saudables na poboación.

Organizado por: Concello de Guitiriz e Asociación Española contra o Cancro.

Hora: a partir das 17:30 horas.

Lugar: saída dende aparcadoiro á beira da rúa Voluntariado xunto do parque infantil.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: para asistir é necesaria inscrición previa no [900 100 036](tel:900100036) ou no mail: lugo@contraelcancer.es

Lugo

Os días 6, 7, 20, 21, 27, e 28

Actividade de ximnasia deportiva

Descrición: actividade de balde de ximnasia deportiva cun máximo de 30 prazas.

Organizado por: Concello de Lugo.

Hora: de 18:00 horas a 21:30 horas.

Lugar: Casa da Xuventude de Lugo.

Poboación á que vai dirixida: mozos e mozas entre 10 anos e 22 anos.

Inscricións: sen necesidade de inscrición previa.

Domingo 8

Final FRIGSA. XXIII Circuito Corre con Nós

Descrición: última carreira do XXIII Circuito Larsa Corre con Nós 2025.

Organizado por: Concello de Friol e Consellería de Medio Rural da Xunta en colaboración con la Axencia de Turismo de Galicia.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: saída e meta en San Fiz, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscricións: [Circuito Corre con Nós](#)



Luns 9

Lipedema: a importancia do exercicio na muller

Descrición: actividade impartida pola Asociación Galega de Linfedema.

Organizado por: Concello de Lugo.

Hora: as 18:00 horas.

Lugar: O Vello Cárcere de Lugo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no mail igualdade@lugo.gal

Martes 10

Obradoiro de repostería e panadería

Descrición: actividade dirixida por DUO BAKING. Esta actividade forma parte do programa formativo para pacientes oncolóxicos e coidadores do departamento de Humanización do HULA.

Organizado por: servizo de Humanización do Hospital Universitario Lucus Augusti (HULA).

Hora: de 17:00 horas.

Lugar: A Ferretería Eventos&Co. Rúa San Froilán 11, 27001. Lugo.

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

Inscripcións: humanizacion.eoxil@sergas.es

Venres 13

Danzaterapia

Descrición: actividade dirixida por Sandra Fernández Blanco, Bailarina da Asociación "Cuerpo en Acción". Esta actividade forma parte do programa formativo para pacientes oncolóxicos e coidadores do departamento de Humanización do HULA.

Organizado por: servizo de Humanización do Hospital Universitario Lucus Augusti (HULA).

Hora: as 17:00 horas.

Lugar: A Ferretería Eventos&Co. Rúa San Froilán 11, 27001. Lugo.

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

Inscripcións: humanizacion.eoxil@sergas.es



Xoves 26

Masa Crítica Lucense

Descrición: "coincidencia organizada" de ciclousuarios e ciclousuarias que realizan un paseo colectivo pola cidade.

Organizado por: A Masa Crítica.

Hora: ás 20:15 horas.

Lugar: Praza Maior, diante do Concello de Lugo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: sen necesidade de inscrición previa.

Venres 27

Exercicio e cancro

Descrición: actividade dirixida por Soraya Casla, doutora en actividade física e especialista en exercicio oncolóxico. Esta actividade forma parte do programa formativo para pacientes oncolóxicos e coidadores do departamento de Humanización do (HULA).

Organizado por: Servizo de Humanización do Hospital Universitario Lucus Augusti (HULA).

Hora: ás 17:00 horas.

Lugar: A Ferretería Eventos&Co. Rúa San Froilán 11, 27001. Lugo.

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

Inscripcións: humanizacion.eoxil@sergas.es

Mondoñedo

Domingo 15

Defensa persoal

Descrición: curso intensivo de técnicas básicas para aumentar a túa seguridade e autoconfianza.

Organizado por: Consellería de Política Social e Igualdade e a FEGAMP.

Hora: de 10:00 horas a 14:00 horas e de 16:00 horas a 19:00 horas.

Lugar: ludoteca Municipal de Mondoñedo, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: rapazas e mulleres maiores de 16 anos con autorización.

Inscripcións: nas oficinas do CIM e de Servizos Sociais de Mondoñedo ou no seguinte ligazón:

[Defensa persoal](#)



Monterroso

Domingo 29

Muíño do alemán

Descrición: ruta fluvial ao longo do Ulla de 9,1 km. Dificultade media. Recoméndase levar roupa e calzado cómodo.

Organizado por: Concello de Monterroso.

Hora: ás 11:00 horas.

Lugar: saída dende o Concello de Monterroso.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: espazo.lorenzo.varela@gmail.com

O Corgo

Mércores 4

Mércores saudable

Descrición: o primeiro mércores de cada mes organízanse andainas pola vila para fomentar o exercicio. A duración será de 40 minutos e adaptada a tódalas idades.

Organizado por: centro de Saúde de O Corgo, por Olga Alvariño Fernández.

Hora: ás 17:00 horas.

Lugar: saída dende o centro de saúde de O Corgo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

Outeiro de Rei

Martes 3, 10 e 17

Alimentación Saudable

Descrición: actividade de promoción da muller 2025 dirixida a proporcionar coñecementos para unha alimentación máis saudable.

Organizado por: Concello de Outeiro de Rei.

Hora: de 16:30 á 18:30 horas.

Lugar: antiga Casa Reitoral do Concello de Outeiro de Rei.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no Concello de Outeiro de Rei.



Xoves 19

Almorzos saudables con produtos galegos

Descrición: a rede de saúde local do Concello de Outeiro de Rei organiza esta actividade para facilitar opcións de almorzos saudables de produtos galegos para un curso de Primaria con diferentes opcións tipo buffet

Organizado por: rede de saúde local do Concello de Outeiro de Rei.

Hora: a partir das 09:30 horas.

Lugar: CPI Laverde Ruíz de Outeiro de Rei.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é preciso.

Luns 23 ao venres 27

Campamentos dixitais

Descrición: actividade dirixida a ofrecer competencias aos adolescentes para un uso seguro de internet e das redes sociais, así como os perigos que conleva o uso das novas tecnoloxías.

Organizado por: Concello de Outeiro de Rei.

Hora: de 12:00 a 14:00 horas.

Lugar: local do servizo municipal de conciliación e apoio á educación do Concello de Outeiro de Rei.

Poboación á que vai dirixida: nenos e nenas de 9 a 12 anos.

Inscricións: no servizo municipal de conciliación e apoio á educación do Concello de Outeiro de Rei.

Domingo 22

Outeiro de Rei contra o cancro

Descrición: andaina circular cun percorrido de 6 km. Todo o recaudado irá destinado a mellorar a vida dos pacientes con cancro e a súas familias, e impulsar a investigación oncolóxica.

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

Hora: saída ás 10:30 horas.

Lugar: praza do Concello de Outeiro de Rei.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no Concello de Outeiro de Rei.