PROGRAMACIÓN ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL 2016 - 2017

CENTROS DE CONVIVENCIA MUNICIPAIS

O teléfono 010 do concello

Concello de Lugo
Área de Benestar Social, Igualdade e Inclusión

Concello de Lugo
Área de Benestar Social,
Igualdade e Inclusión

SAÚDA

ACTIVIDADES ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL
2016-2017

Lara Méndez López
Alcadesa de Lugo

Ana María González Abelleira
Concelleira da
Área de Benestar Social,
Igualdade e Inclusión

O Concello de Lugo organiza un ano máis un completo e variado programa de actividades socioculturais que vos presentamos a continuación. Grazas pola acollida e participación que sempre brindades a esta iniciativa, que impulsamos co único fin de mellorar a vosa calidade de vida, poñendo ademais á vosa disposición os espazos públicos, como os centros de convivencia da cidade e os centros de dinamización do rural.

É vontade deste Goberno seguir priorizando o benestar social e que todos os veciños e veciñas, tanto nenos como maiores, sexan residentes en calquera barrio da cidade ou en cada unha das 54 parroquias, poidades gozar das mesmas actividades e aproveitar as mesmas oportunidades. De aí que tamén, un ano máis, aumentemos o investimento pensando nas persoas. Con este obxectivo propoñémosvos un amplo abano de actividades lúdicas, socioeducativas e físicas para mellorar a calidade de vida e avanzar cara unha sociedade inclusiva.

É a nosa obriga facer real a igualdade de oportunidades e dereitos, independentemente das posibilidades económicas e lugar de residencia de cada un dos lugueses. Este é o verdadeiro motivo da continuidade destas actividades, que facilitan a relación entre a veciñanza e no que podedes aprender todo tipo de actividades de lecer saudable. Por iso, non nos queda máis que pedirvos que gocedes de todas as propostas e actividades que aquí vos damos a coñecer. Esperemos que sexan do voso agrado.

CONDICIÓNS XERAIS

CALENDARIO

✓ Duración da programación: do 31 de outubro de 2016 ao 31 de maio de 2017 (ambos os dous incluídos).

✓ Períodos de vacacións: Nadal (do 22 de decembro ao 6 de xaneiro), Entroido (27 e 28 de febreiro) e Semana Santa (do 10 ao 14 de abril).

DESTINATARIAS/OS:

persoas empadroadas no Concello de Lugo.

RESERVA DE PRAZAS:

40% (máximo) para persoas con diversidade funcional e outros colectivos, segundo o criterio profesional da técnica ou técnico responsable de animación sociocultural e tras a derivación da profesional dos Servizos Sociais Municipais básicos que corresponda.

INSCRICIÓN

✓ Prazo: **DO 19 AO 23 DE SETEMBRO DE 2016** (ambos os dous incluídos), en horario de mañá, das 09:00 ás 13:00 horas.

✓ Presentación de solicitudes: no centro de convivencia correspondente.

✓ Requisitos:

a) Persoas adultas: número do NIF/NIE/pasaporte.
b) Nenas e nenos: data de nacemento e número do NIF/NIE/pasaporte da nai/pai/titora ou titor legal.

✓ Limitación de solicitudes:

1. Só é posible presentar TRES solicitudes por persoa e centro, como máximo.
2. Obradoiros psicofísicos: máximo UNHA solicitude por centro e ata un máximo de tres centros.
3. Non se admitirán solicitudes en obradoiros similares e/ou do mesmo contido no mesmo e/ou en varios centros.

Nos obradoiros de nenas e nenos non hai límite de solicitudes.

✓ Adxudicación das prazas: por sorteo informático público, que terá lugar o día **6 de outubro ás 11:00 horas** comezando, por orde ascendente, polos centros con menor número de solicitudes globais.

Nos obradoiros psicofísicos, o feito de obter praza nun deles supón a exclusión no sorteo dos demais obradoiros deste grupo.

✓ Listas provisionais:

- Listaxes de persoas admitidas: nos taboleiros dos centros, dende o día do sorteo.
- Listaxes de reserva: consultaranse na conserxería dos centros. Terán un número de prazas equivalente ao 50% do total das dispoñibles para cada obradoiro.

Pagamento da cota: as persoas que obteñan praza deberán:

1. Cubrir o modelo 603 de autoliquidación (dispoñible nos centros de convivencia ou na páxina web: www.lugo.gal) e efectuar o ingreso da cota correspondente entre os días **6 e 14 de outubro** de 2016 nas entidades Abanca, BBVA, Banco Sabadell ou La Caixa (indistintamente).

2. Achegar o xustificante de pagamento ao centro de convivencia que corresponda, como máximo, ata o día **17 de outubro**. De non o facer así, producirase a baixa no proceso de inscrición.

✓ Listas definitivas e ingreso de cota para as novas admisións:

- Publicación: o **24 de outubro** nos taboleiros dos centros.
- 2º Prazo de ingreso: do **24 e 25 de outubro**.
- Prazo de entrega do resgardo de pagamento e de comunicación de renuncia á praza no caso de actividades sen cota: **26 de outubro**.

✓ Vixencia das listaxes de reserva: ata o **15 de novembro**. Esgotada a lista de reserva, as vacantes que se produzan cubriranse a medida que se reciban novas solicitudes. As persoas que se incorporen a un obradoiro de pagamento unha vez iniciado este aboarán a cota que lles corresponda en función das horas que resten ata a súa finalización.

✓ Asistencia: aquelas persoas que acumulen **o 25% de faltas de asistencia (calculadas sobre o número de horas totais ou, se é o caso, proporcionais do obradoiro correspondente)** causarán baixa na actividade, salvo criterio profesional motivado da técnica ou técnico responsable de animación sociocultural do centro de que se trate.

Non obstante, poderá requirirse a xustificación das faltas de asistencia que se produzan nos obradoiros que oportunamente se indiquen pola técnica ou técnico responsable de animación sociocultural que corresponda.

AULAS ABERTAS (PERSOAS ADULTAS)

Son espazos de encontro para poñer en práctica distintas manifestacións artísticas. Poderán contar coa presenza dunha monitora ou monitor ocasionalmente. Teñen carácter gratuíto.

O prazo de inscrición será o **9 e o 10 de novembro**, no horario habitual, das 9:00 ás 13:00 h, e ata cubrir prazas.

Establécese a seguinte orde de prioridade:

1. Persoas empadroadas xa iniciadas na materia e que non obtivesen praza nos obradoiros de igual temática.

2. No caso de existir vacantes, realizarase unha avaliación por parte da/o animadora/animador ou da/o técnica/o responsable do servizo.

OBRADOIROS DE CASTELÁN PARA PERSOAS ESTRANXEIRAS

O prazo de inscrición é do **14 ao 18 de novembro** de 2016, en horario de mañá, das 9:00 ás 13:00 horas, por orde de inscrición. Estes obradoiros impartiranse no Centro de Convivencia da Milagrosa.

INDICACIÓNS XERAIS PARA OS OBRADOIROS E ACTIVIDADES DA VIXENTE PROGRAMACIÓN

- ✓ A **validez das solicitudes** presentadas queda supeditada en último caso ao cumprimento dos requisitos fixados para a inscrición.
- ✓ As **limitacións establecidas para a presentación de solicitudes** deixarán de ser aplicables no caso de existir prazas vacantes unha vez rematado todo o proceso de inscrición e non haber solicitudes nas listaxes de reserva dos respectivos obradoiros.
- ✓ **Non se reintegrará o importe da cota de inscrición,** agás no suposto de que a actividade se suspenda por iniciativa do Concello.
- ✓ O Concello de Lugo resérvase o dereito a **suprimir as actividades** se non se acada un número mínimo de solicitudes. Así mesmo, o Concello resérvase o dereito de unificar grupos similares no caso de asistencia insuficiente. Permanecerá aquel que rexistre un número maior de solicitantes sen que, neste caso, exista dereito ao reintegro da cota.
- ✓ Quen participe en calquera das actividades desta programación responsabilízase de **seleccionar aquelas acordes coas súas capacidades psicofísicas.** En caso contrario, e de producirse calquera tipo de dano, será baixo a súa exclusiva responsabilidade.
- ✓ As/Os **menores de idade** que asistan a actividades no centro estarán baixo a responsabilidade exclusiva das súas nais/pais, titoras ou titores, encargados de transmitirlles as normas de convivencia e de achegalas/os e recollelas/os á hora de comezo e remate da actividade da que se trate.

RESUMO DE DATAS E PRAZOS PARA A PROGRAMACIÓN

COMEZO E REMATE DAS ACTIVIDADES	31 de outubro de 2016 31 de maio de 2017
INSCRICIÓN	Do 19 ao 23 de setembro de 2016
SORTEO	6 de outubro de 2016, ás 11:00 horas
PUBLICACIÓN DAS LISTAS DE ADMITIDAS/OS E PAGAMENTO DA COTA	Do 6 ao 14 de outubro de 2016 (xustificantes ata o 17 de outubro de 2016)
PUBLICACIÓN LISTAS DEFINITIVAS	24 de outubro de 2016
PAGAMENTO (PARA PERSOAS INCLUÍDAS NAS LISTAS DEFINITIVAS)	24 e 25 de outubro de 2016 (xustificantes ata 26 de outubro de 2016)
VALIDEZ DA LISTA DE RESERVA	Ata o 15 de novembro de 2016
AULAS ABERTAS: PRAZO DE INSCRICIÓN	9 e 10 de novembro de 2016
CASTELÁN PARA PERSOAS ESTRANXEIRAS: INSCRICIÓN	Do 14 ao 18 de novembro de 2016

CENTRO DE CONVIVENCIA FINGOI

OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

FORMACIÓN E CULTURA

FOTOGRAFÍA: DA ANALÓXICA Á DIXITAL (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MOZAS E MOZOS E PERSOAS ADULTAS
HORARIO	LUNS, DAS 19:00 ÁS 20:30 HORAS
DURACIÓN	DO 7 DE NOVEMBRO AO 8 DE MAIO (33 HORAS)
COTA	13,53 EUROS

INTRODUCIÓN AO INGLÉS FALADO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MOZAS E MOZOS E PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES, DAS 19:00 ÁS 20:30 HORAS
DURACIÓN	DO 8 DE NOVEMBRO AO 9 DE MAIO (33 HORAS)
COTA	13,53 EUROS

NATURALMENTE, LUGO.
Percorrido teórico-práctico polo Lugo ecolóxico (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES, DAS 11:30 ÁS 13:00 HORAS
DURACIÓN	DO 8 DE NOVEMBRO AO 9 DE MAIO (33 HORAS)
COTA	13,53 EUROS

CONTIDO SOCIAL

ENVELLECEMENTO ACTIVO 1 (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 11:00 ÁS 12:00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 15 DE MAIO (48 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

ENVELLECEMENTO ACTIVO 2 (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 12:00 ÁS 13:00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 15 DE MAIO (48 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

EXPRESIÓN TEATRAL

TEATRO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	XOVES, DAS 12:00 ÁS 13:30 HORAS
DURACIÓN	DO 10 DE NOVEMBRO AO 11 DE MAIO (33 HORAS)
COTA	13,53 EUROS

ARTÍSTICO-MANUAL

TRABALLOS MANUAIS EN MADEIRA, VIDRO, METAL... (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MOZAS/OS E PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 18:30 ÁS 20:00 HORAS
DURACIÓN	DO 16 DE NOVEMBRO AO 3 DE MAIO (33 HORAS)
COTA	13,53 EUROS

MACRAMÉ PARA TODA A FAMILIA (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	FAMILIAS (NENAS/OS E PERSOAS ADULTAS)
HORARIO	VENRES, DAS 17:00 ÁS 18:30 HORAS
DURACIÓN	DO 11 DE NOVEMBRO AO 5 DE MAIO (33 HORAS)
COTA	13,53 EUROS

XABÓNS E VELAS ARTESÁS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	VENRES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 11 DE NOVEMBRO AO 17 DE FEBREIRO (18 HORAS)
COTA	7,38 EUROS

HORTA E XARDÍN DE BALCÓN (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	VENRES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 24 DE FEBREIRO AO 19 DE MAIO (18 HORAS)
COTA	7,38 EUROS

ENCAIXE DE PALILLOS (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	XOVES, DAS 16:30 ÁS 18:00 HORAS
DURACIÓN	DO 10 DE NOVEMBRO AO 11 DE MAIO (33 HORAS)
COTA	13,53 EUROS

TRABALLOS EN COIRO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS, DAS 10:30 ÁS 12:00 HORAS
DURACIÓN	DO 7 DE NOVEMBRO AO 8 DE MAIO (33 HORAS)
COTA	13,53 EUROS

PINTURA AO ÓLEO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	XOVES, DAS 10:30 ÁS 12:00 HORAS
DURACIÓN	DO 10 DE NOVEMBRO AO 11 DE MAIO (33 HORAS)
COTA	13,53 EUROS

CESTERÍA -INICIACIÓN- (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN (PREFERENCIA A PRINCIPIANTES)
HORARIO	MARTES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 8 DE NOVEMBRO AO 9 DE MAIO (33 HORAS)
COTA	13,53 EUROS

INICIACIÓN AO TEAR TRADICIONAL, DE ALTO LIZO E MACRAMÉ (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MOZAS/OS E PERSOAS ADULTAS (SÓ PRINCIPIANTES)
HORARIO	DE LUNS A XOVES, DAS 17:00 ÁS 19:00 HORAS
DURACIÓN	DO 13 AO 30 DE MARZO (24 HORAS)
Reunión preparatoria:	20 DE FEBREIRO
COTA	9,84 EUROS

ACTIVIDADES PSICOFÍSICAS

CACHIBOL 1
O deporte da eterna xuventude (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 50 ANOS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 9:30 ÁS 10:30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 15 DE MAIO (48 HORAS)
COTA	19,68 EUROS

CACHIBOL 2
O deporte da eterna xuventude (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 50 ANOS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 10:45 ÁS 11:45 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 15 DE MAIO (48 HORAS)
COTA	19,68 EUROS

PILATES (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 20:00 ÁS 21:00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 23 DE MAIO (48 HORAS)
COTA	19,68 EUROS

BAILES DE SALÓN (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 20:00 ÁS 21:00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 15 DE MAIO (48 HORAS)
COTA	19,68 EUROS

XIMNASIA (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 9:30 ÁS 10:30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 23 DE MAIO (48 HORAS)
COTA	

BIOXIMNASIA (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 10:45 ÁS 11:45 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 23 DE MAIO (48 HORAS)
COTA	19,68 EUROS

IOGA E RELAXACIÓN (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS E MAIORES
HORARIO	MÉRCORES E VENRES, DAS 18:30 ÁS 19:30 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 12 DE MAIO (48 HORAS)
COTA	19,68 EUROS

OBRADOIROS PARA NENAS E NENOS

ARTÍSTICO-MANUAL

DIVÍRTOME E APRENDO
(Obradoiros de "Tatus", Inventa o teu invento, Adiviña adiviñanza, Fábrica de portalapis, Contacontos...)
(12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	NENAS E NENOS DE 6 A 10 ANOS
HORARIO	SÁBADOS, DAS 11:00 ÁS 12:00 HORAS
DURACIÓN	DO 5 DE NOVEMBRO AO 13 DE MAIO (24 HORAS)
COTA	9,84 EUROS

ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS DE CARÁCTER ABERTO

- **Club de lectura (para persoas adultas)**. Funciona de xeito continuado durante todo o ano; os mércores das 10:30 ás 12:00 h, do 16 de novembro ao 24 de maio, durante 34,5 horas. Admítense novas incorporacións, ata un máximo de 20 persoas en total, ao longo do seu desenvolvemento.

- Aulas abertas (para persoas adultas):

a) *Aula aberta de tear.* Será de luns a xoves, das 17:00 ás 19:00 horas. Cada grupo terá unha duración de 20 horas, e o número de prazas será de 12.

- **Grupo A.** Do 14 ao 29 de novembro
Reunión introdutoria ao desenvolvemento da actividade: 31 de outubro ás 17:00 horas.

- **Grupo B**. Do 25 de abril ao 11 de maio.
Reunión introdutoria ao desenvolvemento da actividade: 3 de abril ás 17:00 horas.

No caso do tear, deberán elixir nunha primeira opción unha das tres posibilidades entre as aulas abertas ou o obradoiro de tear para principiantes (no caso de que queden prazas baleiras non ocupadas por aqueles).

b) *Aula aberta de cestería.* Será os martes, das 11:30 ás 13:00 horas. Do 8 de novembro ao 23 de maio.Terá unha duración de 36 horas, das que 18 son con presenza de monitora/or (martes alternos).

- Fingoi tece para a escola (Tear tradicional dirixido a escolares)

Actividade consistente en abrir os teares para que experimenten, coa supervisión de persoas maiores expertas, aos grupos de alumnado dos dous últimos cursos do ensino básico dos colexios públicos do concello de Lugo que soliciten participar.

Desenvolverase na semana do 16 ao 20 de xaneiro de 2017, en horario escolar de mañá (3 horas), sendo un total de 15 horas.

O programa, incluído prazo de inscrición, será publicado oportunamente.

- Outras actividades de carácter puntual cuxo programa se publicará previamente á súa realización.

CENTRO DE CONVIVENCIA LAMAS DE PRADO

OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

CONTIDO SOCIAL

MEMORIA, MAÑÁS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES
HORARIO	MARTES E VENRES, DAS 12:00 ÁS 13:00 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 23 DE MAIO (49 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

MEMORIA, TARDES (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES
HORARIO	MARTES E VENRES, DAS 16:30 ÁS 17:30 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 23 DE MAIO (49 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

CARÁCTER ARTÍSTICO-MANUAL

TRABALLOS MANUAIS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	VENRES, DAS 11:00 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 19 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	15,38 EUROS

PINTURA AO ÓLEO A (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS, DAS 11:00 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 31 DE OUTUBRO AO 29 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	15,38 EUROS

PINTURA AO ÓLEO B (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MÉRCORES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 10 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	15,38 EUROS

ENCAIXE DE PALILLOS (TARDES) (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS, DAS 16:30 ÁS 18:00 HORAS
DURACIÓN	DO 31 DE OUTUBRO AO 29 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	15,38 EUROS

ENCAIXE DE PALILLOS (MAÑÁS) (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 8 DE NOVEMBRO AO 30 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	15,38 EUROS

LABORES (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES, DAS 10:30 ÁS 12:00 HORAS
DURACIÓN	DO 8 DE NOVEMBRO AO 30 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	15,38 EUROS

PRINCIPIOS BÁSICOS DO DEBUXO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MÉRCORES, DAS 11:30 ÁS 13:00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 10 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	15,38 EUROS

FORMACIÓN E CULTURA

INICIACIÓN AO MANEXO DAS NOVAS TECNOLOXÍAS (TELÉFONOS, CÁMARAS DIXITAIS, ETC.) (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	VENRES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 19 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	15,38 EUROS

ACTIVIDADES PSICOFÍSICAS

PILATES (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 12:00 ÁS 13:00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 10 DE MAIO (47 HORAS)
COTA	19,27 EUROS

XIMNASIA A (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 9:30 ÁS 10:30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 18 DE MAIO (47 HORAS)
COTA	19,27 EUROS

XIMNASIA B (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 10:30 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 18 DE MAIO (47 HORAS)
COTA	19,27 EUROS

IOGA E TÉCNICAS DE RELAXACIÓN (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS, DAS 18:30 ÁS 19:30 HORAS, E VENRES, DAS 18:00 ÁS 19:00 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 15 DE MAIO (47 HORAS)
COTA	19,27 EUROS

BAILES LATINOS (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MÉRCORES, DAS 19:00 ÁS 20:30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 10 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	15,38 EUROS

OBRADOIROS PARA NENAS E NENOS

ACTIVIDADES PSICOFÍSICAS

BAILE MODERNO (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	NENAS/OS DE 6 A 12 ANOS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 17:45 ÁS 18:45 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 10 DE MAIO (25 HORAS)
COTA	10,25 EUROS

ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS DE CARÁCTER ABERTO

AULA ABERTA DE ÓLEO

Pensada para aquelas persoas xa iniciadas na actividade. Será os martes, en horario das 17:00 ás 19:00 h.
Será preciso unha inscrición previa de carácter gratuíta no horario habitual e ata cubrir prazas. No centro de convivencia municipal informarase con máis precisión.

CENTRO DE CONVIVENCIA MARÍA BALTEIRA

OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

CONTIDO SOCIAL

OBRADOIRO DE MEMORIA, MAÑÁS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES
HORARIO	MÉRCORES E VENRES, DAS 16:00 ÁS 17:00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 10 DE MAIO (48 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

FORMACIÓN E CULTURA

INICIACIÓN AO MANEXO DAS NOVAS TECNOLOXÍAS (TELÉFONOS, CÁMARAS DIXITAIS, ETC.) (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES, DAS 18:00 ÁS 19:30 HORAS
DURACIÓN	DO 8 DE NOVEMBRO AO 16 DE MAIO (34,5 HORAS)
COTA	14,14 EUROS

CARÁCTER ARTÍSTICO-MANUAL

PINTURA AO ÓLEO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MÉRCORES, DAS 12:00 ÁS 13:30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 3 DE MAIO (36 HORAS)
COTA	14,76 EUROS

TRABALLOS MANUAIS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	VENRES, DAS 17:30 ÁS 19:00 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 12 DE MAIO (36 HORAS)
COTA	14,76 EUROS

CESTERÍA CON MATERIAIS RECICLADOS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES, DAS 11:00 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 8 DE NOVEMBRO AO 23 DE MAIO (36 HORAS)
COTA	14,76 EUROS

ACTIVIDADES PSICOFÍSICAS

PILATES (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS E XOVES, DAS 18:30 ÁS 19:30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 8 DE MAIO (44 HORAS)
COTA	18,04 EUROS

XIMNASIA A (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 10:30 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 26 DE ABRIL (44 HORAS)
COTA	18,04 EUROS

XIMNASIA B (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS E XOVES, DAS 17:00 ÁS 18:00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 8 DE MAIO (44 HORAS)
COTA	18,04 EUROS

IOGA E TÉCNICAS DE RELAXACIÓN (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 11:30 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 9 DE MAIO (44 HORAS)
COTA	18,04 EUROS

BAILE LATINO (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES, DAS 18:00 ÁS 19:30 HORAS
DURACIÓN	DO 8 DE NOVEMBRO AO 9 DE MAIO (33 HORAS)
COTA	13,53 EUROS

OBRADOIROS PARA NENAS E NENOS

ACTIVIDADES PSICOFÍSICAS

BAILE MODERNO (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	NENAS/OS DE 6 A 12 ANOS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 18:30 ÁS 19:30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 10 DE MAIO (25 HORAS)
COTA	10,25 EUROS

TALLER DE INGLÉS (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	NENAS/OS DE 6 A 8 ANOS
HORARIO	XOVES, DAS 17:30 ÁS 18:30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 25 DE MAIO (25 HORAS)
COTA	10,25 EUROS

ZUMBA (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	NENAS/OS DE 12 A 16 ANOS
HORARIO	VENRES, DAS 17:30 ÁS 18:30 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 19 DE MAIO (25 HORAS)
COTA	10,25 EUROS

CENTRO DE CONVIVENCIA MARUJA MALLO

OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

CONTIDO SOCIAL

MELLORAR A MEMORIA I (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES, poucos coñecementos de lectoescritura
HORARIO	XOVES, DAS 11:30 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 25 DE MAIO (26 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

MELLORAR A MEMORIA II (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES
HORARIO	MÉRCORES, DAS 11:30 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 31 DE MAIO (27 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

ENVELLECEMENTO ACTIVO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES,
HORARIO	LUNS DAS 11:30 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 31 DE OUTUBRO AO 29 DE MAIO (25 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

COMPETENCIAS SOCIAIS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 18 ANOS
HORARIO	MARTES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 8 DE NOVEMBRO AO 30 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

CARÁCTER ARTÍSTICO-MANUAL

PINTURA AO ÓLEO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MARTES, DAS 12:00 ÁS 13:30 HORAS
DURACIÓN	DO 8 DE NOVEMBRO AO 30 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	15,35 EUROS

COSTURA (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 18 ANOS
HORARIO	LUNS, DAS 10:00 ÁS 12:00 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 25 DE MAIO (50 HORAS)
COTA	20,00 EUROS

PINTURA (acrílico, acuarela, debuxo a carbón...) (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 18 ANOS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 10:30 ÁS 12:00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 31 DE MAIO (40,5 HORAS)
COTA	16,60 EUROS

TRABALLOS MANUAIS MARTES (coiro, tellas, vidro) (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MARTES, DAS 18:00 ÁS 19:30 HORAS
DURACIÓN	DO 8 DE NOVEMBRO AO 30 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	15,40 EUROS

TRABALLOS MANUAIS LUNS (traballos con papel, recuperacións) (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES 18 ANOS
HORARIO	LUNS, DAS 18:00 A 19:30 HORAS
DURACIÓN	DO 31 DE OUTUBRO AO 29 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	15,40 EUROS

ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN MUSICAL

TALLER DE RISOTERAPIA MUSICAL (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	XOVES, DAS 16:30 ÁS 17:30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 25 DE MAIO (26 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

FORMACIÓN E CULTURA

INGLÉS FALADO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	XOVES, DAS 16:30 ÁS 18:00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 25 DE MAIO (39 HORAS)
COTA	16 EUROS

ACTIVIDADES PSICOFÍSICAS

XIMNASIA E PSICOMOTRICIDADE +60 MAÑÁS (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	LUNS E VENRES, DAS 10:30 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 31 DE OUTUBRO AO 29 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	20 EUROS

XIMNASIA E PSICOMATRICIDADE - 60 MAÑÁS (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	DE 18 A 60 ANOS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 10:30 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 8 DE NOVEMBRO AO 30 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	20 EUROS

XIMNASIA E PSICOMOTRICIDADE - 60 TARDES (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	DE 18 A 60 ANOS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 19:30 ÁS 20:30 HORAS
DURACIÓN	DO 31 DE OUTUBRO AO 31 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	20 EUROS

XIMNASIA E PSICOMATRICIDADE +60 TARDES (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 18:30 ÁS 19:30 HORAS
DURACIÓN	DO 8 DE NOVEMBRO AO 30 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	20 EUROS

BAILE LATINO (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES, DAS 20:00 ÁS 21:00 HORAS
DURACIÓN	DO 8 DE NOVEMBRO AO 30 DE MAIO (25 HORAS)
COTA	10,25 EUROS

BAILES DE SALÓN (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	SÁBADOS, DAS 10:30 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 5 DE NOVEMBRO AO 27 DE MAIO (27 HORAS)
COTA	11,07 EUROS

PILATES (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	DE 18 A 55 ANOS
HORARIO	LUNS, DAS 20:30 ÁS 21:30 HORAS
DURACIÓN	DO 31 DE OUTUBRO AO 29 DE MAIO (25 HORAS)
COTA	10,25 EUROS

AERÓBIC LATINO (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	De 18 A 55 ANOS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 20:30 ÁS 21:30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 31 DE MAIO (27 HORAS)
COTA	11,07 EUROS

RELAXACIÓN (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	DE 18 A 60 ANOS
HORARIO	XOVES, DAS 20:30 ÁS 21:30 HORAS
DURACIÓN	DO 27 DE OUTUBRO AO 25 DE MAIO (27 HORAS)
COTA	10,66 EUROS

IOGA (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	DE 18 A 60 ANOS
HORARIO	VENRES, DAS 19:00 ÁS 20:00 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 26 DE MAIO (26 HORAS)
COTA	11,66 EUROS

SAÚDE

BODYWORK (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 18 ANOS
HORARIO	MARTES, DAS 17:00 ÁS 18:00 HORAS
DURACIÓN	DO 8 DE NOVEMBRO AO 30 DE MAIO (25 HORAS)
COTA	10,25 EUROS

OBRADOIROS PARA NENAS E NENOS

FORMACIÓN E CULTURA

TALLER DE INGLÉS (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	NENAS E NENOS DE 6 E 7 ANOS
HORARIO	XOVES, DAS 18:00 ÁS 19:00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 25 DE MAIO (27 HORAS)
COTA	11,07 EUROS

TALLER DE APOIO ESCOLAR (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	NENAS E NENOS, DE 3º E 4º DE PRIMARIA
HORARIO	LUNS E XOVES, DAS 17:00 ÁS 18:00 HORAS
DURACIÓN	9 DE XANEIRO AO 29 DE MAIO (36 HORAS)
COTA	14,76 EUROS

ACTIVIDADES PSICOFÍSICAS

BAILE MODERNO (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	NENAS/OS DE 3 A 15 ANOS
HORARIO	SÁBADOS, DAS 10:30 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 5 DE NOVEMBRO AO 27 DE MAIO (26 HORAS)
COTA	10,66 EUROS

CENTRO DE CONVIVENCIA MILAGROSA

OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

CONTIDO SOCIAL

OBRADOIRO DE MEMORIA (MAÑÁ) (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 10:30 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 23 DE MAIO (48 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

OBRADOIRO DE MEMORIA (TARDE) (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 16:00 ÁS 17:00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 23 DE MAIO (48 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

ARTÍSTICO-MANUAL

COSTURA (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS, DAS 16:30 ÁS 18:00 HORAS
DURACIÓN	DO 7 DE NOVEMBRO AO 29 DE MAIO (36 HORAS)
COTA	14,76 EUROS

TRABALLOS MANUAIS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES, DAS 16:00 ÁS 17:30 HORAS
DURACIÓN	DO 8 DE NOVEMBRO AO 23 DE MAIO (36 HORAS)
COTA	14,76 EUROS

ENCAIXE DE PALILLOS (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS, DAS 10:30 ÁS 12:00 HORAS
DURACIÓN	DO 7 DE NOVEMBRO AO 29 DE MAIO (36 HORAS)
COTA	14,76 EUROS

PINTURA AO ÓLEO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 8 DE NOVEMBRO AO 23 DE MAIO (36 HORAS)
COTA	14,76 EUROS

FORMACIÓN E CULTURA

LEO E ESCRIBO (MAÑÁ) (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES E VENRES, DAS 11:30 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 9 DE MAIO (45 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

LEO E ESCRIBO (TARDE) (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES E VENRES, DAS 17:30 ÁS 18:30 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 9 DE MAIO (45 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

CASTELÁN PARA PERSOAS ESTRANXEIRAS (ALFABETIZACIÓN A) (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS INMIGRANTES
HORARIO	LUNS, MARTES E XOVES, DAS 11:45 ÁS 12:45 HORAS
DURACIÓN	DO 1 DE DECEMBRO AO 9 DE MAIO (54 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

CASTELÁN PARA PERSOAS ESTRANXEIRAS (ALFABETIZACIÓN B) (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS INMIGRANTES
HORARIO	LUNS E MÉRCORES DAS 19:30 ÁS 20:30 HORAS, E VENRES, DAS 18:45 ÁS 19:45 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE DECEMBRO AO 3 DE MAIO (54 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

CURSO DE INTEGRACIÓN (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS INMIGRANTES NON COMUNITARIAS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 19:00 ÁS 21:00 HORAS
DURACIÓN	DO 1 DE DECEMBRO AO 7 DE MARZO (40 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

CASTELÁN PARA PERSOAS ESTRANXEIRAS (INICIACIÓN) A (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS INMIGRANTES
HORARIO	MÉRCORES E VENRES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE DECEMBRO AO 28 DE ABRIL (54 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

CASTELÁN PARA PERSOAS ESTRANXEIRAS (INICIACIÓN) B (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS INMIGRANTES
HORARIO	MÉRCORES E VENRES, DAS 11:45 ÁS 13:15 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE DECEMBRO AO 28 DE ABRIL (54 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

CASTELÁN PARA PERSOAS ESTRANXEIRAS (MEDIO) (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS INMIGRANTES
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 17:30 ÁS 19:00 HORAS
DURACIÓN	DO 5 DE DECEMBRO AO 3 DE MAIO (54 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

PSICOFÍSICAS

XIMNASIA (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 12:00 ÁS 13:00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 9 DE MAIO (44 HORAS)
COTA	18,04 EUROS

BIOXIMNASIA (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 65 ANOS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 17:00 ÁS 18:00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 9 DE MAIO (44 HORAS)
COTA	18,04 EUROS

IOGA E TÉCNICAS DE RELAXACIÓN (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MÉRCORES E VENRES, DAS 12:00 ÁS 13:00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 26 DE ABRIL (44 HORAS)
COTA	18,04 EUROS

PILATES (30 PRAZAS

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MÉRCORES E VENRES, DAS 18:00 ÁS 19:00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 26 DE ABRIL (44 HORAS)
COTA	18,04 EUROS

BAILES DE SALÓN (20 PRAZAS

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS, DAS 18:00 ÁS 19:30 HORAS
DURACIÓN	DO 7 DE NOVEMBRO AO 8 DE MAIO (33 HORAS)
COTA	13,53 EUROS

OBRADOIROS PARA NENAS E NENOS

ARTÍSTICO- MANUAL

ACUARELA (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	NENAS/OS DE 4 A 7 ANOS
HORARIO	XOVES, DAS 18:15 ÁS 19:15 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 11 DE MAIO (23 HORAS)
COTA	9,43 EUROS

FORMACIÓN E CULTURA

APOIO ESCOLAR (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	NENAS/OS DE 8 A 11 ANOS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 17:45 ÁS 18:45 HORAS
DURACIÓN	DO 10 DE XANEIRO AO 30 DE MAIO (38 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

CENTRO DE CONVIVENCIA SAGRADO CORAZÓN

OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

CONTIDO SOCIAL

MEMORIA (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES, DAS 10:30 ÁS 12:00 HORAS
DURACIÓN	DO 8 NOVEMBRO A 30 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	GRATUÍTO

CARÁCTER ARTÍSTICO-MANUAL

PINTURA AO ÓLEO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MÉRCORES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO A 31 DE MAIO (40,5 HORAS)
COTA	16,60 EUROS

TRABALLOS MANUAIS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	XOVES, DAS 16:00 ÁS 17:30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 25 DE MAIO (39 HORAS)
COTA	16 EUROS

FORMACIÓN E CULTURA

CIFRAS E LETRAS, XOGOS DE LECTOESCRITURA E MATEMÁTICAS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 19:15 ÁS 20:15 HORAS
DURACIÓN	DO 31 DE OUTUBRO A 31 DE MAIO (53 HORAS)
COTA	GRATUÍTO

ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN MUSICAL

RISOTERAPIA MUSICAL (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES, DAS 12:00 ÁS 13:00 HORAS
DURACIÓN	DO 8 DE NOVEMBRO AO 30 DE MAIO (25 HORAS)
COTA	GRATUÍTO

OBRADOIROS PARA NENAS E NENOS

FORMACIÓN E CULTURA

GALEGO PARA NENOS E NENAS ÁRABES (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	NENAS/OS DE 3-7 ANOS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 17:00 ÁS 18:30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 31 DE MAIO (27 HORAS)
COTA	GRATUÍTO

GALEGO PARA NENOS E NENAS ÁRABES (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	NENAS/OS DE 7-9 ANOS
HORARIO	VENRES, DAS 17:00 ÁS 18:30 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 26 DE MAIO (26 HORAS)
COTA	GRATUÍTO

CENTRO DE CONVIVENCIA UXÍO NOVONEYRA

OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

CONTIDO SOCIAL

OBRADOIRO DE ENVELLECEMENTO ACTIVO - MAÑÁ (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES
HORARIO	LUNS E XOVES, DAS 10:30 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 31 DE OUTUBRO AO 24 DE ABRIL (43 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

OBRADOIRO DE ENVELLECEMENTO ACTIVO - TARDE (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES
HORARIO	LUNS E XOVES, DAS 16:30 ÁS 17:30 HORAS
DURACIÓN	DO 31 DE OUTUBRO AO 24 DE ABRIL (43 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

MENTE E VIDA SAS (intelixencia emocional) (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	LUNS E XOVES, DAS 17:45 ÁS 18:45 HORAS
DURACIÓN	DO 31 DE OUTUBRO AO 24 DE ABRIL (43 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

XOGOS CON CIFRAS E LETRAS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MARTES E VENRES, DAS 11:30 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 28 DE ABRIL (42 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

GRUPO DE DEBATE (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 11:00 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 26 DE ABRIL (34,5 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

EXPRESIÓN TEATRAL

TEATRO (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	LUNS, DAS 19:00 ÁS 20:30 HORAS
DURACIÓN	DO 31 DE OUTUBRO AO 24 DE ABRIL (33 HORAS)
COTA	13,53 EUROS

FORMACIÓN E CULTURA

RADIO UXÍO (obradoiro de programación de radio) (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MARTES, DAS 17:30 ÁS 19:00 HORAS
DURACIÓN	DO 8 DE NOVEMBRO AO 25 DE ABRIL (30 HORAS)
COTA	12,30 EUROS

PÓÑOME AO DÍA! (uso de teléfonos móbiles e outros aparellos, interpretación de recibos, etc.) (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 18:00 ÁS 19:30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 26 DE ABRIL (34,5 HORAS)
COTA	14,15 EUROS

ESCRIBO PORQUE ME PETA (obradoiro básico de escritura libre) (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MARTES, DAS 19:00 ÁS 20:30 HORAS
DURACIÓN	DO 08 DE NOVEMBRO AO 25 DE ABRIL (30 HORAS)
COTA	12,30 EUROS

CARÁCTER ARTÍSTICO-MANUAL

PINTURA AO ÓLEO - GRUPO DE MAÑÁ (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	VENRES, DAS 11:00 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 28 DE ABRIL (33 HORAS)
COTA	13,53 EUROS

PINTURA AO ÓLEO - GRUPO DE TARDE (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	LUNS, DAS 17:30 ÁS 19:00 HORAS
DURACIÓN	DO 31 DE OUTUBRO AO 24 DE ABRIL (33 HORAS)
COTA	13,53 EUROS

TRABALLOS MANUAIS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MARTES, DAS 11:00 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 8 DE NOVEMBRO AO 25 DE ABRIL (30 HORAS)
COTA	12,30 EUROS

FÍOS E TEAS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 26 DE ABRIL (34,5 HORAS)
COTA	14,15 EUROS

ENCADERNACIÓN (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 16:30 ÁS 18:00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 26 DE ABRIL (34,5 HORAS)
COTA	14,15 EUROS

COIRO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 18:15 ÁS 19:45 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 26 DE ABRIL (34,5 HORAS)
COTA	14,15 EUROS

HORTA E XARDÍN DE BALCÓN (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	XOVES, DAS 18:00 ÁS 19:30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 27 DE ABRIL (31,5 HORAS)
COTA	12,92 EUROS

ACTIVIDADES PSICOFÍSICAS

ACTIVIDADE FÍSICA PARA PERSOAS MAIORES DE 65 ANOS (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 65 ANOS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 16:30 ÁS 17:30 HORAS
DURACIÓN	DO 31 DE OUTUBRO AO 26 DE ABRIL (45 HORAS)
COTA	18,45 EUROS

XIMNASIA DE MANTEMENTO (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MÉRCORES E VENRES, DAS 10:30 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 28 DE ABRIL (45 HORAS)
COTA	18,45 EUROS

PILATES (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MÉRCORES E VENRES, DAS 11:45 ÁS 12:45 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 28 DE ABRIL (45 HORAS)
COTA	18,45 EUROS

BAILE DE SALÓN (20 PRAZAS

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 17:45 ÁS 18:45 HORAS
DURACIÓN	DO 31 DE OUTUBRO AO 26 DE ABRIL (45 HORAS)
COTA	18,45 EUROS

ZUMBA (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 18:00 ÁS 19:00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 27 DE ABRIL (41 HORAS)
COTA	16,81 EUROS

IOGA E TÉCNICAS DE RELAXACIÓN (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 19:15 ÁS 20:15 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 27 DE ABRIL (41 HORAS)
COTA	16,81 EUROS

OBRADOIROS PARA NENAS E NENOS

O UXÍO MOOOOOLA..! (contos e cine para nenas e nenos) (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	NENAS E NENOS ENTRE 6 E 9 ANOS
HORARIO	SÁBADOS, DAS 10:30 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 5 DE NOVEMBRO AO 29 DE ABRIL, AGÁS O 07/01, 25/02 E O 15/04 (42 HORAS)
COTA	17,22 EUROS

ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS DE CARÁCTER ABERTO

Dirixidas a persoas maiores de 16 anos.

AULA ABERTA DE PINTURA: todos os martes, das 17:00 ás 19:00 horas, dende o 15 de novembro ata o 25 de abril (sen presenza de monitor/a).

AULA ABERTA DE CALCETA: todos os martes, das 11:00 ás 13:00 horas, dende o 15 de novembro ata o 25 de abril. Esta aula aberta contará coa presenza dunha/dun monitora/or durante dúas sesións ao mes.

AULA ABERTA DE COSTURA: todos os mércores, das 11:00 ás 13:00 horas, dende o 16 de novembro ata o 26 de abril. Esta aula aberta contará coa presenza dunha/dun monitora/or durante dúas sesións ao mes.

CLUB DE LECTURA: das 11:00 ás 12:30 horas, dende o 14 de novembro ata o 17 de abril, os días (luns):

14 e 28 de novembro de 2016
5 e 19 de decembro de 2016
9 e 23 de xaneiro de 2017
6 e 20 de febreiro de 2017
6 e 20 de marzo de 2017
3 e 17 de abril de 2017

CINE CLUB: das 18:30 ás 20:00 horas, dende o 17 de novembro ata o 20 de abril, os días (xoves):

17 e 24 de novembro de 2016
1 e 15 de decembro de 2016
12 e 26 de xaneiro de 2017
9 e 23 de febreiro de 2017
9 e 23 de marzo de 2017
6 e 20 de abril de 2017

O club de lectura e o Cine Club aberta contarán coa presenza dunha/dun monitora/or para o súa coordinación e desenvolvemento durante todas as datas indicadas para a súa celebración.

Normas comúns para estas actividades (aulas abertas, club de lectura e cine club):

Prazo de inscrición: 9 e 10 de novembro de 2016
Límite de prazas por grupo: 20

ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS DE CARÁCTER ABERTO COMÚNS A TODOS OS CENTROS

- Celebración do Entroido, Letras Galegas, etc.
- Xornadas de clausura das actividades e exposicións de traballos.
- Encontros, charlas, conferencias e mesas redondas sobre temas de actualidade.
- Conmemoracións de datas sinaladas de sensibilización sociocultural.
- Actividades na fin de semana.
- Saídas culturais e excursións.
- Actividades de desenvolvemento comunitario en xeral.
- Outras actividades culturais e de lecer de carácter puntual.

A información sobre os horarios, os programas e os demais datos relativos a estas actividades publicaranse no seu momento.

Os centros de convivencia municipais, ademais, poñen a dispor das asociacións ou grupos que o desexen os seus locais para o desenvolvemento de actividades socioculturais sen ánimo de lucro, respectando as normas de acceso, mantemento e coidado das instalacións, así como o correcto comportamento por parte das persoas usuarias.

ACTIVIDADES NO RURAL

Organízanse actividades nos centros de dinamización rural de:

SANTA MARÍA DE BÓVEDA
SAN XOÁN DO CAMPO
SANTA ENGRACIA DE SANTA COMBA
SAN PEDRO DE CALDE
SANTIAGO DE SAA
RUBIÁS, VILA DE ARRIBA
MARÍA MADANELA DE COESES

ASÍ MESMO, OS TELECENTROS E AS ESCOLAS RURAIS MUNICIPAIS TERÁN TAMÉN O SEU PROGRAMA DE ACTIVIDADES

OUTROS SERVIZOS E PROGRAMAS DA ÁREA DE BENESTAR SOCIAL, IGUALDADE E INCLUSIÓN

- Programa de valoración, orientación e información en materia social, dentro dos servizos sociais comunitarios básicos.
- Tramitación e prestación do servizo de axuda no fogar (libre concorrencia e atención á dependencia), comida no fogar, prazas en centros de día.
- Prestación de emerxencia social.
- Programa de educación familiar.
- Programa de axudas municipais para financiar parcialmente o alugamento de vivenda destinada a domicilio habitual.
- Programa de atención a minorías étnicas.
- Asesoría xurídica para persoas emigrantes e inmigrantes retornadas/os, oficina principal de servizos sociais (oficinas municipais da ronda Muralla).
- Atención social, xurídica e psicolóxica (Casa da Muller).
- Colaboración con diferentes asociacións no desenvolvemento de programas de marcado interese social.
- Servizos específicos para as familias: programa “Aprende xogando” (ociotecas) Casa da Muller.

Concello de Lugo
Área de Benestar Social, Igualdade e Inclusión

SERVIZOS SOCIAIS
ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

❖ **OFICINAS MUNICIPAIS DO SEMINARIO MENOR**
RONDA DA MURALLA, 197, BAIXO
Tel. 982 297 247 e 982 297 370

❖ **CENTRO DE CONVIVENCIA DE FINGOI**
RONDA DE FINGOI, 72
(ENTRADA POLA RÚA AVIACIÓN ESPAÑOLA, 22-24)
Tel. 982 297 455 e 982 297 456

❖ **CENTRO DE CONVIVENCIA DE LAMAS DE PRADO**
RÚA AQUILINO IGLESIA ALVARIÑO, 6, BAIXO. Tel. 982 297 450
RÚA DÍAZ DE CASTRO, 6. Tel. 982 297 307
RÚA LEIRAS PULPEIRO, 7. Tel. 982 265 439

❖ **CENTRO DE CONVIVENCIA MARÍA BALTEIRA**
RÚA ÁNGELO COLOCCI, 19. Tel. 982 297 458

❖ **CENTRO DE CONVIVENCIA MARUJA MALLO**
CARRIL DAS HORTAS, S/N. Tel. 982 297 505

❖ **CENTRO DE CONVIVENCIA A MILAGROSA**
RÚA MONTE FARO, 10. Tel. 982 297 410

❖ **CENTRO DE CONVIVENCIA SAGRADO CORAZÓN**
RÚA SAGRADO CORAZÓN, 27-29. Tel. 982 297 460

❖ **CENTRO DE CONVIVENCIA UXÍO NOVONEYRA**
RÚA QUIROGA BALLESTEROS, 1A , 2º ANDAR. Tel. 982 297 492