PROGRAMACIÓN 2026/2027

ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

CENTROS DE CONVIVENCIA MUNICIPAIS



Máis información:
www.concellolugo.gal
ou no **010** ou no **982 297 350**

Concello de Lugo

Concello de Lugo



María Elena Candia López
Alcaldesa de Lugo



Gustavo Enrique Díaz Rey
Concelleiro de Política Social, Maiores e Migración

SAÚDA

ACTIVIDADES ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL
2026-2027

Queridas veciñas e veciños:

É para min unha satisfacción dirixirme a vós con motivo da presentación desta nova programación de actividades dos Servizos Sociais do Concello de Lugo.

Facémolo, ademais, cunha ilusión especial, porque iniciamos unha nova etapa na que queremos seguir achegando os Servizos Sociais ás persoas, ás súas necesidades, ás súas inquedanzas e tamén ás súas aspiracións. Porque falar de Servizos Sociais é, ante todo, falar de persoas e de todo aquilo que contribúe a construír unha vida máis plena, máis autónoma e con maior benestar.

Esta nova orientación tradúcese tamén en feitos concretos. A adxudicación do novo contrato de animación sociocultural permítenos dar un importante salto adiante, ampliando o número de horas, actividades e servizos e poñendo á vosa disposición unha programación máis ampla, diversa e adaptada aos diferentes intereses e preferencias.

Queremos que estas actividades sexan moito máis que unha proposta para ocupar o tempo libre. Queremos que sexan espazos para aprender e descubrir, para coidarse e divertirse, para coñecer novas persoas, compartir experiencias e, sobre todo, para continuar participando activamente na vida da nosa cidade.

Porque unha cidade tamén se constrúe nos seus barrios, nos centros sociais e en todos aqueles lugares onde as persoas se encontran, conversan, se coidan e comparten. E queremos que Lugo sexa unha cidade cada vez máis inclusiva, na que todas as persoas teñan oportunidades para participar, relacionarse e gozar de cada etapa da vida con autonomía, benestar e dignidade.

Agardo que desfrutedes desta nova programación, que atopedes nela actividades que vos interesen, que vos motiven e que vos ilusionen e, sobre todo, que fagades destes espazos auténticos lugares de encontro, convivencia e amizade.

Dende o Concello de Lugo seguiremos traballando para que os Servizos Sociais estean cada día máis preto de vós, respondendo ás demandas da cidadanía e promovendo oportunidades de participación e benestar. As persoas, as súas necesidades e as súas expectativas estarán sempre no centro da nosa acción.

Desexo que desfrutedes de todas as propostas que presentamos e que as vivades, compartades e fagades vosas.

Recibide unha forte aperta.

CONDICIÓNS XERAIS

CALENDARIO

✓ Duración da programación: do **2 de novembro de 2026 ao 31 de maio de 2027** (ambos os dous incluídos).

✓ Períodos de vacacións: Nadal (do 21 de decembro ao 6 de xaneiro), Entroido (8 e 9 de febreiro) e Semana Santa (do 22 ao 26 de marzo).

PERSOAS DESTINATARIAS: persoas empadroadas no Concello de Lugo.

RESERVA DE PRAZAS: 20% (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 comunitarios que corresponda.

INSCRICIÓN

✓ Prazo: **DO 21 AO 25 DE SETEMBRO DE 2026**

✓ Presentación de solicitudes: de maneira presencial nos centros de convivencia municipais en horario de mañá, das 09.00 ás 13.00 horas, ou a través do Rexistro electrónico do Concello.

✓ 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.

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

✓ Adxudicación das prazas: por **sorteo informático público**, que terá lugar o **día 30 de setembro ás 11.00 horas**. Comezará 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 seguinte ao do sorteo.

• Listaxes de reserva: consultarase 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.concellodelugo.gal) e efectuar o ingreso da cota correspondente **entre os días 1 de outubro e o 9 de outubro de 2026** nas entidades Abanca, BBVA, Caixa Rural, Banco Sabadell ou La Caixa (indistintamente).

2. Achegar o xustificante de pagamento ao centro de convivencia que corresponda, como máximo, ata o día **15 de outubro**. De non o facer así, producirase a baixa no proceso de inscrición.

LISTAS DEFINITIVAS

• Publicación: o **21 de outubro** nos taboleiros dos centros.

• 2º prazo de ingreso: o **22 e 23 de outubro**.

• Prazo de entrega do resgardo de pagamento e de comunicación de renuncia á praza no caso de actividades sen cota: **23 de outubro**.

✓ Vixencia das listaxes de reserva: ata o **30 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 10% 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.

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.

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. De causar baixa no obradoiro, non se producirá a devolución da cota.

- ✓ 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 26/27

COMEZO E REMATE DAS ACTIVIDADES	**2 de novembro de 2026** **31 de maio de 2027**
INSCRICIÓN	Do 21 ao 25 de setembro de 2026
SORTEO	30 de setembro de 2026, ás 11:00 horas
PUBLICACIÓN DAS **LISTAS PROVISIONAIS** DE PERSOAS ADMITIDAS	1 de outubro 2026
PAGAMENTO DA COTA	DO 1 AO 9 DE OUTUBRO (xustificantes ata o 15 de outubro)
PUBLICACIÓN DAS **LISTAS DEFINITIVAS**	21 de outubro de 2026
PAGAMENTO DA COTA (para persoas incluídas nas listas definitivas)	22 e 23 de outubro de 2026 (xustificantes ata 23 de outubro de 2026)
VALIDEZ DA LISTA DE RESERVA	Ata o 30 de novembro de 2026

CENTRO DE CONVIVENCIA FINGOI

OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

CONTIDO SOCIAL

ACTIVA A TÚA MENTE (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 10.00 ÁS 11.00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO ATA O 26 DE MAIO (50 HORAS)
COTA	DE BALDE

ACTIVA A TÚA MENTE 2 (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 10.00 ÁS 11.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO ATA O 27 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	DE BALDE

RECORDAR (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	XOVES DE 17.30 A 19.30 HORAS
DURACIÓN	DO 5 DE NOVEMBRO ATA O 27 DE MAIO (54 HORAS)
COTA	DE BALDE

FORMACION E CULTURA

TEATRO DE BARRIO (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MOCIDADE E PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES, DAS 17.30 ÁS 20.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO ATA O 25 DE MAIO (60 HORAS)
COTA	DE BALDE

OBRADOIROS DIXITAIS

EN-REDE 1 (manexo de móbil, internet, tableta, ordenador...) (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 11.00 ÁS 12.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO ATA O 27 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	20,00 €

EN-REDE 2 (manexo de móbil, internet, tableta, ordenador...) (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES DAS 11.00 ÁS 12.00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO ATA O 26 DE MAIO (50 HORAS)
COTA	20,00 €

OCIO CREATIVO

ENTREFÍOS: labores, costura e bordado (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES, DAS 16.30 A 18.30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO ATA O 25 DE MAIO (48 HORAS)
COTA	20,00 €

TRABALLOS MANUAIS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 16.30 ÁS 18.30 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO ATA O 26 DE MAIO (52 HORAS)
COTA	20,00 €

HORTA E XARDÍN DE BALCÓN (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MOCIDADE E PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 16.30 ÁS 18.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE MARZO AO 26 DE MAIO (18 HORAS)
COTA	7,38 €

DEBUXO E PINTURA (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MOCIDADE E PERSOAS ADULTAS
HORARIO	XOVES, DAS 16.30 ÁS 18.30 HORAS
DURACIÓN	DO 5 DE NOVEMBRO ATA O 27 DE MAIO (54 HORAS)
COTA	20,00 €

PROMOCIÓN DA SAÚDE

PILATES MAÑÁS 1 (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 10.00 ÁS 11.00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO ATA O 26 DE MAIO (50 HORAS)
COTA	20,00 €

PILATES MAÑÁS 2 (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 11.00 ÁS 12.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO ATA O 27 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	20,00 €

PILATES TARDES (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 18.00 ÁS 19.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO ATA O 27 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	20,00 €

XIMNASIA MANTEMENTO (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 10.00 ÁS 11.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO ATA O 27 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	20,00 €

AERÓBIC LATINO (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 11.00 ÁS 12.00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO ATA O 26 DE MAIO (50 HORAS)
COTA	20,00 €

OUTRAS ACTIVIDADES

Puntuais

- OBRADOIRO DE COSMÉTICA NATURAL
- OBRADOIRO DE BIXUTERÍA CREATIVA
- OBRADOIRO DE XABÓNS
- OBRADOIRO DE CANDEAS
- OBRADOIRO DE XARDÍNS INFINITOS

Continuadas. Fins de Semana

- CAFÉ CLUB
- TELECLUB DE FINGOI
- FUTBOLÍN
- XOGOS DE MESA

CENTRO DE CONVIVENCIA ABELLA-LAMAS DE PRADO

OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

CONTIDO SOCIAL

FALADOIROS (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTOS E MAIORES
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 9:30 ÁS 10:30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 NOVEMBRO AO 24 DE FEBREIRO (27 HORAS)
COTA	DE BALDE
OBSERVACIÓNS	Un obradoiro para comezar o día de forma agradable, compartindo e comentando noticias da prensa diaria nun ambiente distendido e amigable, fomentando a conversa e a compañía.

ACTIVA A TÚA MENTE (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 10.30 ÁS 11.30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 NOVEMBRO AO 26 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	DE BALDE

OBRADOIRO CORPO E MENTE (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS E MAIORES
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 10.30 ÁS 11.30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 NOVEMBRO AO 27 MAIO (51 HORAS)
COTA	DE BALDE
OBSERVACIÓNS	Obradoiro de memoria e habilidades cognitivas traballando coordinación, movemento, atención e a concentración a través de xogos e exercicios co corpo e manuais.

OBRADOIROS DIXITAIS

TELÉFONOS MÓBILES INICIACIÓN (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 11:00 ÁS 12:00 HORAS
DURACIÓN	DO 28 DE OUTUBRO AO 28 DE MAIO (53 HORAS)
COTA	20,00 EUROS

OCIO CREATIVO

PINTURA (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 11:00 ÁS 12:00 HORAS
DURACIÓN	DO 28 DE OUTUBRO AO 28 DE MAIO (53 HORAS)
COTA	20,00 EUROS

RECICLAXE CREATIVA (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	(MAIORES DE 18 ANOS) VENRES, DAS 10.00 ÁS 11.30 HORAS
DURACIÓN	DO 6 NOVEMBRO AO 28 DE MAIO (39 HORAS)
COTA	16 €

PROMOCIÓN DA SAÚDE

XIMNASIA MANTEMENTO I (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 10.00 ÁS 11.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 27 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	20,00 €

XIMNASIA MANTEMENTO II (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 11.00 ÁS 12.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 27 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	20,00 €

IOGA EN FAMILIA (NENOS A PARTIR DE 5 ANOS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS E NENOS/AS
HORARIO	PRIMEIRO E ULTIMO SÁBADO DE CADA MES, DAS 12.00 ÁS 13.00 H.
DURACIÓN	DO 7 DE NOVEMBRO AO 29 DE MAIO (14 HORAS)
COTA	5,74 €

INICIACIÓN PILATES (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 16.30 HORAS ÁS 17.30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 27 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	20,00 €

BIOXIMNASIA (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 11.30 ÁS 12.30 HORAS.
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 26 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	20,00 €

OBRADOIROS PARA NENAS E NENOS E MOCIDADE

Ocio Creativo

PINTURA MOCIDADE

DESTINATARIAS/OS	NENOS/AS DE SECUNDARIA (MAIORES DE 12 ANOS)
HORARIO	VENRES, DAS 17.00 ÁS 18.30 HORAS
DURACIÓN	DO 6 DE NOVEMBRO AO 28 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	DE BALDE

Formación e Cultura

TÉCNICAS DE ESTUDO

DESTINATARIAS/OS	NENOS/AS PRIMARIA
HORARIO	LUNS, DAS 17.00 ÁS 18.30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 24 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	DE BALDE

OUTRAS ACTIVIDADES

Puntuais

- ACTIVIDADE INTERXERACIONAL DE CAMIÑADA MAIS OBRADOIRO.
- OBRADOIROS DE AGASALLOS DE NADAL PARA MOCIDADE/NENOS E ADULTOS.
- FESTA INTERXERACIONAL NO ENTROIDO E OBRADOIROS DE INSTRUMENTOS E MÁSCARAS.
- OBRADOIROS PUNTUAIS DE MINECRAFT, XOGOS DINÁMICOS... PARA NENOS/AS.

Continuadas (Luns a Domingo)

- AULA ABERTA DE XADREZ
- AULA ABERTA DE PINTURA
- AULA ABERTA DE ENCAIXE DE PALILLOS
- XOGOS DE MESA TRADICIONAIS
- ESPAZO DE FALADOIROS
- PUNTO BOOK
- TARDES DE LAMAS
- PRÉSTAMO DE XOGOS DE MESA
- ESPAZO DE LECTURA
- BAILES
- ESPAZO DE ESTUDO
- ACTIVIDADES GRUPAIS-COMUNITARIAS CONMEMORANDO DÍAS ESPECIAIS.
- DECORACIÓN DO CENTRO EN DATAS SINALADAS

CENTRO DE CONVIVENCIA LEIRAS PULPEIRO

OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

CONTIDO SOCIAL

ACTIVA A TÚA MENTE (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 16.30 ÁS 17.30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 26 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	DE BALDE

CORPO E MENTE (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	MARTES E XOVES DAS 11.30 ÁS 12.30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO O 27 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	DE BALDE
OBSERVACIÓNS	Obradoiro de memoria e habilidades cognitivas. Traballando coordinación, movemento, atención e a concentración, a través de xogos e exercicios co corpo e manuais.

PROMOCIÓN SAÚDE

RELAXACIÓN E RESPIRACIÓN (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES DAS 11.30 ÁS 12.30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO O 26 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	20 €

XIMNASIA SENTADA (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	VENRES DAS 11.30 ÁS 12.30 HORAS
DURACIÓN	DO 6 DE NOVEMBRO O 28 DE MAIO (26 HORAS)
COTA	10,66 €

OBRADOIROS PARA NENAS E NENOS E MOCIDADE

Formación e Cultura

APOIO ESCOLAR (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	NENAS E NENOS PRIMARIA
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 16.30 ÁS 17.30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 27 MAIO (51 HORAS)
COTA	DE BALDE

APOIO ESCOLAR ESO (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	NENAS E NENOS SECUNDARIA
HORARIO	LUNS DAS 17.30 ÁS 19.30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 24 MAIO (48 HORAS)
COTA	DE BALDE

OUTRAS ACTIVIDADES

Continuadas (Luns a Domingo)

- XOGOS DE MESA TRADICIONAIS.
- ESPAZO DE TERTULIAS.
- ESPAZO DE LECTURA DE PRENSA.
- ESPAZO DE ESTUDO.
- DECORACIÓN DO CENTRO EN DATAS SINALADAS.

CENTRO DE CONVIVENCIA MARÍA BALTEIRA

OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

CONTIDO SOCIAL

MEMORIA E ACTIVIDADE MENTAL (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	LUNS E XOVES, DAS 16.30 ÁS 17.30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 NOVEMBRO AO 27 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	DE BALDE

OCIO CREATIVO

TRABALLOS MANUAIS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	VENRES, DAS 10.30 ÁS 12.00 HORAS
DURACIÓN	DO 6 DE NOVEMBRO AO 28 DE MAIO (39 HORAS)
COTA	16 €

PROMOCIÓN DA SAÚDE

COCIÑA A (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES, DAS 10.00 ÁS 12.30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 23 DE FEBREIRO (30 HORAS)
COTA	12,30 €

COCIÑA B (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES, DAS 10.00 ÁS 12.30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE MARZO AO 25 DE MAIO (30 HORAS)
COTA	12,30 €

COCIÑA DE TEMPADA (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MÉRCORES, DAS 16.30 ÁS 19.00 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 10 DE FEBREIRO (40 HORAS)
COTA	16,40 €

XIMNASIA SENTADA (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 10.30 ÁS 11.30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 31 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	20 €

XIMNASIA DE MANTEMENTO (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 18.00 ÁS 19.00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 31 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	20 €

RESPIRACIÓN E RELAXACIÓN (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 18.00 ÁS 19.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 27 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	20 €

OBRADOIROS DIXITAIS

USO TELÉFONOS MÓBILES I (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	LUNS, MÉRCORES E VENRES, DAS 10.30 ÁS 11.30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 5 DE FEBREIRO (34 HORAS)
COTA	13,94 €

USO TELÉFONOS MÓBILES II (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	LUNS, MÉRCORES E VENRES, DAS 10.30 ÁS 11.30 HORAS
DURACIÓN	DO 15 DE FEBREIRO AO 14 DE MAIO (35 HORAS)
COTA	14,35 €

OUTRAS ACTIVIDADES

Continuadas (Luns a Domingo)

- XOGOS DE MESA
- ESPAZO LECTURA E PRENSA
- ACTIVIDADES INTERXERACIONAIS
- DECORACIÓN DO CENTRO EN DATAS SINALADAS

CENTRO DE CONVIVENCIA MARUJA MALLO

OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

CONTIDO SOCIAL

ESPERTA A TÚA MENTE (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 10.00 ÁS 11.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 27 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	DE BALDE

ESPERTA A TÚA MENTE (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 10.00 ÁS 11.00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 31 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	DE BALDE

TARDES DE XOGO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 16.00 ÁS 17.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 27 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	DE BALDE

OCIO CREATIVO

INICIACIÓN Á COSTURA (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS, DAS 10.00 ÁS 11.30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 31 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	15,37 EUROS

PINTURA (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS, DAS 11.30 ÁS 13.00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 31 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	15,37 EUROS

TRABALLOS MANUAIS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MÉRCORES, DAS 16.30 ÁS 18.00 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 19 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	15,37 EUROS

OBRADOIROS DIXITAIS

USO DE TELÉFONOS MÓBILES 1 (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS E MAIORES
HORARIO	MARTES, DAS 11.30 ÁS 13.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 23 DE FEBREIRO (18 HORAS)
COTA	7,38 EUROS

USO DE TELÉFONOS MÓBILES 2 (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS E MAIORES
HORARIO	XOVES, DAS 11.30 ÁS 13.00 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE MARZO AO 27 DE MAIO (18 HORAS)
COTA	7,38 €

USO DE NOVAS TECNOLOXÍAS (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS E MAIORES
HORARIO	LUNS, DAS 18.00 ÁS 19.30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 31 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	15,37 €

INGLÉS PARA VIAXAR 1 (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS E MAIORES
HORARIO	MÉRCORES, DAS 11.30 ÁS 13.00 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 17 DE FEBREIRO (19,5 HORAS)
COTA	8 €

INGLÉS PARA VIAXAR 2 (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS E MAIORES
HORARIO	LUNS, DAS 11.30 ÁS 13.00 HORAS
DURACIÓN	DO 22 DE FEBREIRO AO 31 DE MAIO (19,5 HORAS)
COTA	8 €

PROMOCIÓN DA SAÚDE

XIMNASIA SENTADA (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 10.00 ÁS 11.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 25 DE MAIO (50 HORAS)
COTA	20 €

XIMNASIA SENTADA (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 17.00 ÁS 18.00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 26 DE MAIO (50 HORAS)
COTA	20 €

XIMNASIA DE MANTEMENTO (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 18.00 ÁS 19.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 25 DE MAIO (50 HORAS)
COTA	20 €

PILATES (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 19.00 ÁS 20.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 25 DE MAIO (50 HORAS)
COTA	20 €

BAILES LATINOS (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	VENRES, DAS 18.00 ÁS 19.30 HORAS
DURACIÓN	DO 6 DE NOVEMBRO AO 28 DE MAIO (39 HORAS)
COTA	15,99 EUROS

OBRADOIROS PARA NENAS E NENOS E MOCIDADE

Formación e Cultura

APOIO ESCOLAR (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	NENAS/OS DE 1º E 2º DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 16.30 ÁS 18.30 HORAS
DURACIÓN	DO 7 DE XANEIRO AO 27 DE MAIO (76 HORAS)
COTA	DE BALDE

OUTRAS ACTIVIDADES

Puntuais

- PASEOS DINÁMICOS

Continuadas (Luns a Domingo)

- XOGOS DE MESA
- BAILES
- VIDEOFÓRUM
- ACTIVIDADES INTERXERACIONAIS
- ANIMACIÓN Á LECTURA
- DECORACIÓN DO CENTRO EN DATAS SINALADAS

CENTRO DE CONVIVENCIA MILAGROSA

OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

CONTIDO SOCIAL

EXERCITA A TÚA MEMORIA 1 (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 10.30 ÁS 11.30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 27 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	DE BALDE

EXERCITA A TÚA MEMORIA 2 (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 17.00 ÁS 18.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 27 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	DE BALDE

TARDES DE XOGO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 17.00 ÁS 18.00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 31 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	DE BALDE

OCIO CREATIVO

TRABALLOS MANUAIS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES, DAS 10.30 ÁS 12.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 25 DE MAIO (36 HORAS)
COTA	14,76 €

LABORES, (TÉCNICAS DE AGULLA E FÍO) (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS, DAS 10.30 ÁS 12.00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 22 DE FEBREIRO (19,5 HORAS)
COTA	8 €

HORTA E XARDÍN DE BALCÓN (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS, DAS 10.30 ÁS 12.00 HORAS
DURACIÓN	DO 1 DE MARZO AO 31 DE MAIO (18 HORAS)
COTA	7,38 €

OBRADOIROS DIXITAIS

CONÉCTATE 1 (SACARLLE PARTIDO AO MÓBIL, MANEXO DE CONTACTOS, INTERNET E CORREO ELECTRÓNICO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACION
HORARIO	VENRES, DAS 10.00 ÁS 11.30 HORAS
DURACIÓN	DO 6 DE NOVEMBRO AO 12 DE FEBREIRO (19,5 HORAS)
COTA	8 €

CONÉCTATE 2 (SACARLLE PARTIDO AO MÓBIL, MANEXO DE CONTACTOS, INTERNET E CORREO ELECTRÓNICO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	VENRES, DAS 10.00 ÁS 11.30 HORAS
DURACIÓN	DO 19 DE FEBREIRO AO 28 DE MAIO (19,5 HORAS)
COTA	8 €

FORMACIÓN E CULTURA

TEATRO DE BARRIO (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MOCIDADE E PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 18.00 ÁS 20.00 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 12 DE MAIO (48 HORAS)
COTA	DE BALDE

PROMOCIÓN DA SAÚDE

XIMNASIA SENTADA (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 11.00 ÁS 12.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 27 DE MAIO (50 HORAS)
COTA	20 €

XIMNASIA DE MANTEMENTO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 10.00 ÁS 11.00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 26 DE MAIO (50 HORAS)
COTA	20 €

PILATES (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 11.15 ÁS 12.15 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 26 DE MAIO (50 HORAS)
COTA	20 €

RITMOS LATINOS (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	VENRES, DAS 11.00 ÁS 12.30 HORAS
DURACIÓN	DO 6 DE NOVEMBRO AO 21 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	15,37 €

INTEGRACIÓN A TRAVÉS DA LINGUA

INSCRICIÓNS DO 18 AO 22 DE XANEIRO, DAS 09.00 ÁS 13.00 HORAS NO CENTRO DE CONVIVENCIA DA MILAGROSA

CASTELÁN, ALFABETIZACIÓN (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MIGRANTES
HORARIO	LUNS, MARTES E XOVES, DAS 11.45 ÁS 12.45 HORAS
DURACIÓN	DO 25 DE XANEIRO AO 27 DE MAIO (48 HORAS)
COTA	DE BALDE

CASTELÁN, INICIACIÓN A (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MIGRANTES
HORARIO	MÉRCORES E VENRES DAS 10.00 ÁS 11.30 HORAS
DURACIÓN	DO 27 DE XANEIRO AO 26 DE MAIO (48 HORAS)
COTA	DE BALDE

CASTELÁN, INICIACIÓN B (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MIGRANTES
HORARIO	MÉRCORES E VENRES DAS 11.45 ÁS 13.15 HORAS
DURACIÓN	DO 27 DE XANEIRO AO 26 DE MAIO (48 HORAS)
COTA	DE BALDE

CURSO COÑECEMENTOS BÁSICO PARA ACREDITACIÓN ESFORZO INTEGRACIÓN (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MIGRANTES NON COMUNITARIAS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 18.00 ÁS 20.00 HORAS
DURACIÓN	DO 26 XANEIRO AO 27 DE ABRIL (48 HORAS)
COTA	DE BALDE

OUTRAS ACTIVIDADES

Que se Publicitarán Puntualmente

- PASEOS DINÁMICOS – MUSICOTERAPIA
- SESIÓNS DE HIPOPRESIVOS (FORTALECER ZONA ABDOMINAL E SOLO PÉLVICO)
- MEMORIA MUSICAL (LEMBRANZA A TRAVÉS DA MÚSICA)

Continuadas (Luns a Domingo)

- BAILES – ANIMACIÓN Á LECTURA
- XOGOS DE MESA
- ACTIVIDADES INTERXERACIONAIS
- VIDEOFORUM
- DECORACIÓN DO CENTRO EN DATAS SINALADAS

CENTRO DE CONVIVENCIA SAGRADO CORAZÓN

OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

CONTIDO SOCIAL

ACTIVA A TÚA MENTE (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 10.15 ÁS 11.15 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 27 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	DE BALDE

OCIO CREATIVO

AULA ABERTA DE PINTURA (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 65 ANOS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 10.30 ÁS 12.00 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 26 DE MAIO (39 HORAS)
COTA	DE BALDE

INICIACIÓN A TRABALLOS MANUAIS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES, DAS 10.30 ÁS 12.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 25 DE MAIO (36 HORAS)
COTA	14,76 €

OBRADOIROS DIXITAIS

USO DAS NOVAS TECNOLOXÍAS 1 (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	XOVES, DAS 11.30 ÁS 12.30 HORAS
DURACIÓN	DO 6 NOVEMBRO AO 25 DE FEBREIRO (15 HORAS)
COTA	6,15 €

USO DAS NOVAS TECNOLOXÍAS 2 (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	XOVES, DAS 11.30 ÁS 12.30 HORAS
DURACIÓN	DO 4 MARZO AO 27 DE MAIO (12 HORAS)
COTA	4,92 €

PROMOCIÓN DA SAÚDE

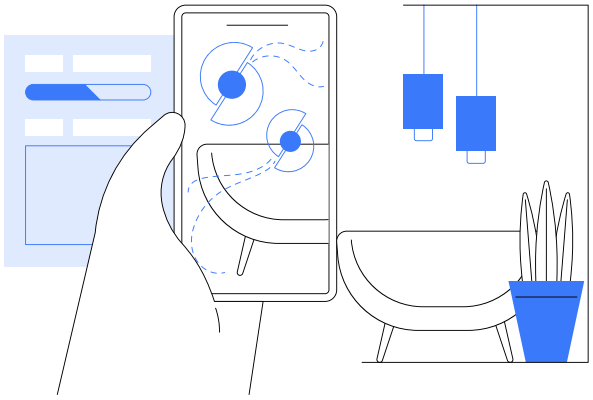
XIMNASIA SENTADA (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	VENRES, DAS 11.30 ÁS 12.30 HORAS
DURACIÓN	DO 6 NOVEMBRO AO 28 DE MAIO (26 HORAS)
COTA	10,66 €

OUTRAS ACTIVIDADES

Continuadas (Luns a Venres)

- XOGOS DE MESA
- PRENSA
- ACTIVIDADES INTERXERACIONAIS
- DECORACIÓN DO CENTRO EN DATAS SINALADAS



CENTRO DE CONVIVENCIA UXÍO NOVONEYRA

OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

CONTIDO SOCIAL

MEMORIA E MENTE ACTIVAS 1 (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	MARTES DE XOVES, DAS 10.00 ÁS 11.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 27 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	DE BALDE

MEMORIA E MENTE ACTIVAS 2 (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	MARTES DE XOVES, DAS 11.00 ÁS 12.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 27 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	DE BALDE

MEMORIA E MENTE ACTIVAS 3 (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 16.30 ÁS 17.30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 31 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	DE BALDE

MEMORIA E MENTE ACTIVAS 4 (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 17.30 ÁS 18.30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 31 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	DE BALDE

REPASANDO COUSAS (grupo da mañá) (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 10.00 ÁS 11.00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 31 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	DE BALDE

REPASANDO COUSAS (grupo da tarde) (15 PRAZAS

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 17.30 ÁS 18.30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 27 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	DE BALDE

FALADOIRO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 11.00 ÁS 12.00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 31 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	DE BALDE

PÓÑOME AO DÍA (entender recibos, contratos, novas tecnoloxías etc.) (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 16.30 ÁS 17.30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 27 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	DE BALDE

FORMACIÓN E CULTURA

TEATRO DE BARRIO (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MOCIDADE E PERSOAS ADULTAS
HORARIO	XOVES, DAS 17.30 ÁS 19.00 HORAS
DURACIÓN	DO 5 DE NOVEMBRO AO 27 DE MAIO (40,5 HORAS)
COTA	DE BALDE

O CORO DO UXÍO (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	VENRES, DAS 11.00 ÁS 12.30 HORAS
DURACIÓN	DO 6 DE NOVEMBRO AO 28 DE MAIO (39 HORAS)
COTA	DE BALDE

XADREZ (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MOCIDADE E PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 18.30 ÁS 20.00 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 26 DE MAIO (39 HORAS)
COTA	15,99 €

OBRADOIROS DIXITAIS

INFORMÁTICA BÁSICA (Impartiranse no Centro de Novas Tecnoloxías) (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	DE LUNS A VENRES, DAS 10.00 ÁS 11.00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 27 DE NOVEMBRO (20 HORAS)
COTA	8,20 €

OCIO CREATIVO

TRABALLOS MANUAIS (grupo da mañá) (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 11.00 ÁS 12.30 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 26 DE MAIO (39 HORAS)
COTA	15,99 €

TRABALLOS MANUAIS (grupo da tarde) (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MOCIDADE E PERSOAS ADULTAS
HORARIO	LUNS, DAS 16.30 ÁS 18.00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 31 DE MAIO (39 HORAS)
COTA	15,99 €

PINTURA (grupo da mañá) (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES, DAS 11.00 ÁS 12.30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 25 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	15,38 €

PINTURA (grupo da tarde) (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MOCIDADE E PERSOAS ADULTAS
HORARIO	XOVES, DAS 16.30 ÁS 18.00 HORAS
DURACIÓN	DO 5 DE NOVEMBRO AO 27 DE MAIO (40,5 HORAS)
COTA	16,61 €

PROMOCIÓN DA SAÚDE

IOGA (grupo da mañá) (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 10.00 ÁS 11.00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 31 DE MAIO (52 HORAS)
COTA	20,00 €

IOGA (grupo da tarde) (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MOCIDADE E PERSOAS ADULTAS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 16.30 ÁS 17.30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 31 DE MAIO (52 HORAS)
COTA	20,00 €

PILATES (grupo da mañá) (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 11.00 ÁS 12.00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 31 DE MAIO (52 HORAS)
COTA	20,00 €

PILATES (grupo das tardes) (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MOCIDADE E PERSOAS ADULTAS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 17.30 ÁS 18.30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 31 DE MAIO (52 HORAS)
COTA	20,00 €

CORPO EN FORMA 1 (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 10.00 ÁS 11.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 27 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	20,00 €

CORPO EN FORMA 2 (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 11.00 ÁS 12.00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 27 DE MAIO (51 HORAS)
COTA	20,00 €

CORPO EN FORMA 3 (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 18.30 ÁS 19.30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 31 DE MAIO (52 HORAS)
COTA	20,00 €

AULAS ABERTAS

AULA ABERTA DE PINTURA (actividade sen monitor/a) (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MOCIDADE E PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES E MÉRCORES, DAS 16.30 ÁS 18.30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 26 DE MAIO
COTA	DE BALDE

OUTRAS ACTIVIDADES

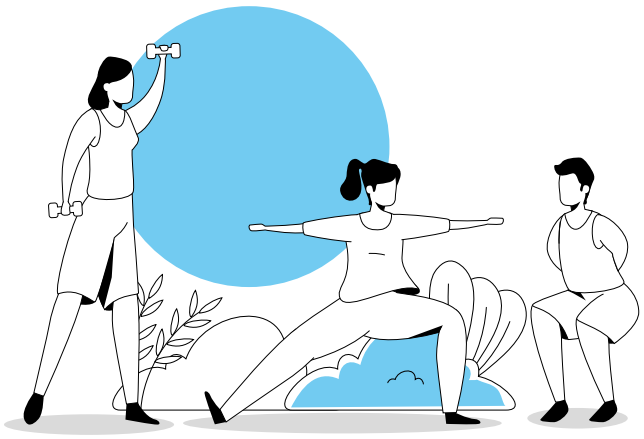
Puntuais

RECUNCHOS DE LUGO (VISITAS POLA CIDADE) (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	2 VENRES AO MES, DAS 10.00 ÁS 12.00 HORAS
DURACIÓN	DENDE NOVEMBRO A MAIO (28 HORAS)
COTA	DE BALDE
OBSERVACIÓNS	Cada saída anunciarase no propio centro coa debida antelación. Realizarase unha inscrición independente para cada unha delas.

Continuadas (Luns a Venres e Fins de Semana)

- XOGOS DE MESA
- ANIMACIÓN Á LECTURA
- PRENSA
- VIDEOFÓRUM
- ACTIVIDADES INTERXERACIONAIS



CENTRO INTERXERACIONAL PACO MARTÍN

OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

CONTIDO SOCIAL

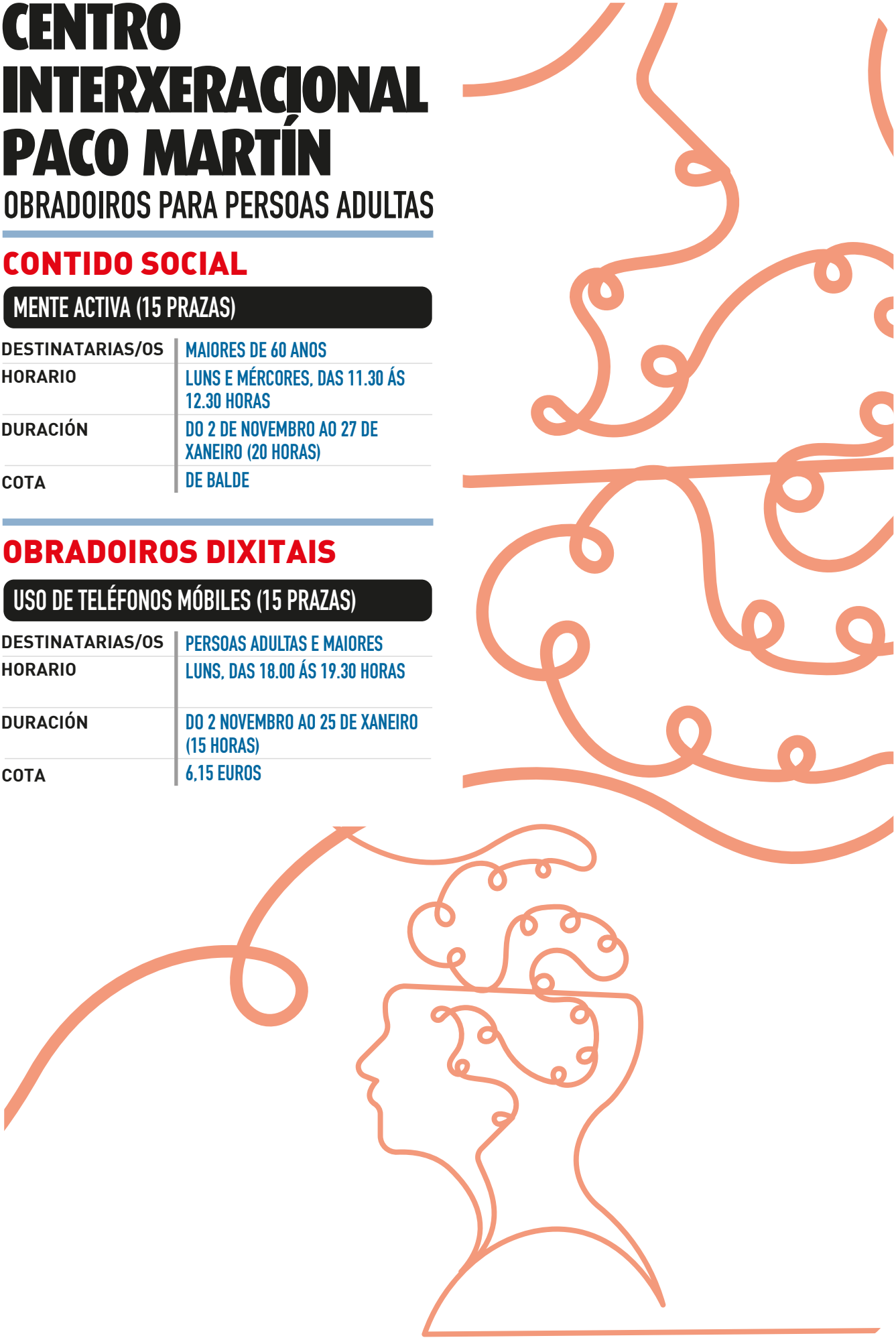
MENTE ACTIVA (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 11.30 ÁS 12.30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 27 DE XANEIRO (20 HORAS)
COTA	DE BALDE

OBRADOIROS DIXITAIS

USO DE TELÉFONOS MÓBILES (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS E MAIORES
HORARIO	LUNS, DAS 18.00 ÁS 19.30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 NOVEMBRO AO 25 DE XANEIRO (15 HORAS)
COTA	6,15 EUROS





- **OFICINAS MUNICIPAIS DO SEMINARIO MENOR**
RONDA DA MURALLA, 197, BAIXO
982 297 370

- **CENTRO DE CONVIVENCIA DE FINGOI**
RÚA AVIACIÓN ESPAÑOLA, 22
982 297 455

- **CENTRO DE CONVIVENCIA LAMAS DE PRADO**
RÚA AQUILINO IGLESIAS ALVARIÑO, 20
982 297 450

- **CENTRO DE CONVIVENCIA LEIRAS PULPEIRO**
RÚA LEIRAS PULPEIRO, 7
982 297 450

- **CENTRO DE CONVIVENCIA MARÍA BALTEIRA**
RÚA ÁNGELO COLOCCI, 19
982 297 458

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

- **CENTRO DE CONVIVENCIA MILAGROSA**
RÚA MONTE FARO, 10
982 297 410

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

- **CENTRO DE CONVIVENCIA UXÍO NOVONEYRA**
RÚA QUIROGA BALLESTEROS, S/N
982 297 492

Máis información:
010 ou no **982 297 350**

Concello de Lugo