

ÁREA DE BENESTAR SOCIAL E IGUALDADE

SERVIZOS SOCIAIS. ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

CENTRO DE CONVIVENCIA DE FINGOI

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.

CASA DA MULLER

Avda. da Coruña, 212 (Parque da Milagrosa).
Tel. 982 297 412.

PROGRAMACIÓN ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL 2014/2015

CENTROS DE
CONVIVENCIA MUNICIPAIS



Concello de Lugo
Concellería de Benestar Social e Igualdade

Saúda

A Concellería de Benestar Social e Igualdade organiza para o curso 2014-2015 unha nova edición do programa de actividades que vos presentamos a continuación. Somos conscientes de que son moitos os veciños e veciñas de distintas idades e condicións que agardan a posibilidade de tomar parte nas diversas actividades que organiza o Concello.

No Concello de Lugo mantemos a aposta por levar a cabo unha programación o máis completa e variada posible porque consideramos que a aprendizaxe de novas habilidades e a práctica dalgún tipo de actividade psicofísica son dúas das mellores maneiras que podemos ter as persoas para ocupar o noso tempo de ocio. Por iso, tratamos de fomentar que todos os lucenses teñan a posibilidade de contar con alternativas para aprender habilidades e para facer exercizo.

É evidente que tanto as administracións públicas como as familias temos que andar con moito tento á hora de planificar os gastos nestes momentos de dificultade económica e de recortes na financiación. Os recursos económicos non abundan, pero dende o Goberno local de Lugo defendemos que todos os nosos veciños e vecinas, tanto nenos como maiores e residentes na zona urbana ou nas parroquias, todos temos o dereito a disfrutar das mesmas oportunidades. Por iso, negámonos a renunciar a investir nas persoas e, un ano máis, o Concello fai o esforzo económico de investir nun programa de actividades que sexa o máis amplo e variado posible.

No Concello de Lugo defendemos que a nosa obriga é traballar para facer real a igualdade de oportunidades e de dereitos, independentemente das posibilidades económicas e do lugar de residencia de cada lucense. Ese foi o motivo que nos impulsou a crear a Rede Municipal de Centros de Convivencia, da que gozamos na nosa cidade e que naceu para que os lucenses teñamos perto da casa un lugar de encontro e de dinamización social, que facilite as relacións entre veciños e no que poder aprender todo tipo de actividades de ocio saudable.

Un saúdo,

*José López Orozco
Alcalde de Lugo*

*Ana González Abelleira
Concelleira de Benestar Social e Igualdade*



José López Orozco



Ana González Abelleira



Condicións xerais

CALENDARIO:

•Duración da programación: do 27 de outubro de 2014 ao 30 de maio de 2015 (ambos os dous incluídos).

•Períodos de vacacións: Nadal (do 22 de decembro ao 7 de xaneiro), Entroido (16 e 17 de febreiro) e Semana Santa (do 30 de marzo ao 5 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/o técnica/o responsable de Animación Sociocultural e tras a derivación da profesional dos Servizos Sociais Municipais Básicos que corresponda.

INSCRICIÓN:

●Prazo: **DO 22 AO 26 DE SETEMBRO DE 2014** (ambos os dous incluídos), en horario de mañá, das 09:00 ás 13:00 horas.

●Presentación de solicitudes:

- No centro de convivencia correspondente.
- En liña (www.lugo.es).

●Requisitos:

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

●Limitación de solicitudes:

- Só é posible presentar **TRES** solicitudes por persoa e centro, como máximo.
- Obradoiros psicofísicos: máximo **DUNHA** solicitude por centro e ata un máximo de tres centros.
- 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 7 de outubro, 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 seguinte ao do sorteo.

•Listaxes de reserva: a consultar 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.es) e efectuar o ingreso da cota correspondente entre os días 8 e 14 de outubro de 2014 nas entidades Abanca (antes Novagaliciabanco), BBVA 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 e ingreso de cota para as novas admisións:

• Publicación: o 20 de OUTUBRO nos taboleiros dos centros.

• 2º Prazo de ingreso: do 20 ao 23 de OUTUBRO

• Prazo de entrega do resgardo de pagamento e de comunicación de renuncia á praza no caso de actividades sen cota: 24 de outubro.

●Vixencia das listaxes de reserva: ata o 14 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 pago, 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 sen xustificar causarán baixa na actividade. Non se considerará falta xustificada o feito de desenvolver un traballo a quedas.

AULAS ABERTAS (PERSOAS ADULTAS)

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

O prazo de inscrición será o **17 e o 18 de NOVEMBRO**, no horario habitual, das 9:00 ás 13:00 h, e ata cubrir prazas. A inscrición para as Aulas Abertas realizarase de xeito presencial no centro correspondente.

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 valoración por parte da/o animadora/animador ou da/o técnica/o responsable do servizo.
- A **validez das solicitudes** presentadas queda supeditada en último caso ao cumprimento dos requisitos fixados para a inscrición.
 - As **limitacións establecidas para a presentacións 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, permanecendo aquel que rexistre un número maior de solicitantes.
 - 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 transmitirilles 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	27 de outubro de 2014 30 de maio de 2015
INSCRICIÓN	Do 22 ao 26 de setembro de 2014
SORTEO	7 de outubro de 2014
PUBLICACIÓN DAS LISTAS DE ADMITIDAS/OS E PAGAMENTO DA COTA	Do 8 ao 14 de outubro de 2014 (Xustificantes ata o 15 de outubro de 2014)
PUBLICACIÓN LISTAS DEFINITIVAS	20 de outubro de 2014
PAGAMENTO (PARA INCLUÍDAS/OS NA LISTAS DEFINITIVAS)	Do 20 ao 23 de outubro de 2014 (Xustificantes ata 24 de outubro de 2014)
VALIDEZ DA LISTA DE RESERVA	Ata o 14 de novembro de 2014
AULAS ABERTAS: PRAZO INSCRICIÓN	17 e 18 de novembro de 2014

NOTA: O PRAZO DE INSCRICIÓN PARA OS OBRADOIROS DE CASTELÁN PARA PERSOAS ESTRANXEIRAS É DO 17 AO 21 DE NOVEMBRO DE 2014 EN HORARIO DE MAÑÁ, DAS 9:00 ÁS 13:00 HORAS, POR ORDE DE INSCRICIÓN. TODOS ESTES OBRADOIROS IMPARTIRANSE NO CENTRO DE CONVIVENCIA MILAGROSA.

Centro de Convivencia de Fingoi

RÚA AVIACIÓN ESPAÑOLA, 22-24 · Tel. 982 297 455 e 982 297 456

Obradoiros para persoas adultas

a FORMACIÓN E CULTURA

INICIACIÓN AO MANEXO DAS NOVAS TECNOLOXÍAS

teléfonos, cámaras dixitais, etc.- (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSONAS ADULTAS
HORARIO	VENRES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 14 DE NOVIEMBRE AO 15 DE MAIO (33 HORAS)
COTA	13,53 EUROS

INICIACIÓN AO INGLÉS FALADO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSONAS ADULTAS
HORARIO	MARTES, DAS 19:30 ÁS 21:00 HORAS
DURACIÓN	DO 11 DE NOVIEMBRE AO 19 DE MAIO (33 HORAS)
COTA	13,53 EUROS

COÑECE LUGO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSONAS ADULTAS
HORARIO	MARTES, DAS 11:30 ÁS 13:00 HORAS
DURACIÓN	DO 11 DE NOVIEMBRE AO 19 DE MAIO (33 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

b CONTIDO SOCIAL

ADESTRAMENTO DA MEMORIA - INIC. (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSONAS MAIORES
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 11:30 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 10 DE NOVIEMBRE AO 20 DE MAIO (44 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

ADESTRAMENTO DA MEMORIA (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSONAS MAIORES
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 12:30 ÁS 13:30 HORAS
DURACIÓN	DO 10 DE NOVIEMBRE AO 20 DE MAIO (44 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

c EXPRESIÓN TEATRAL

TEATRO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSONAS ADULTAS
HORARIO	VENRES, DAS 10:30 ÁS 12:00 HORAS
DURACIÓN	DO 7 DE NOVIEMBRE AO 29 DE MAIO (36 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

d ARTÍSTICO MANUAL

LABORES (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MOZAS/OS E PERSONAS ADULTAS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 18:30 ÁS 20:00 HORAS
DURACIÓN	DO 12 DE NOVIEMBRE AO 13 DE MAIO (33 HORAS)
COTA	13,53 EUROS

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

DESTINATARIAS/OS	MOZAS/OS E PERSONAS ADULTAS (PREFERENCIA A PRINCIPIANTES)
HORARIO	DE LUNS A XOVES, DAS 18:00 ÁS 20:00 HORAS
DURACIÓN	DO 24 DE NOVIEMBRE AO 10 DE DECEMBRO DE 2014 (20 HORAS) <i>Reunión preparatoria: 10 DE NOVIEMBRE</i>
COTA	8,20 EUROS

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

DESTINATARIAS/OS	MOZAS/OS E PERSONAS ADULTAS (PREFERENCIA A PRINCIPIANTES)
HORARIO	DE LUNS A XOVES, DAS 18:00 ÁS 20:00 HORAS
DURACIÓN	DO 28 DE XANEIRO AO 12 DE FEBREIRO (20 HORAS) <i>Reunión preparatoria: 19 DE XANEIRO</i>
COTA	8,20 EUROS

PINTURA AO ÓLEO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	XOVES, DAS 11:00 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 13 DE NOVEMBRO AO 14 DE MAIO (34,5 HORAS)
COTA	14,15 EUROS

CESTERÍA -INICIACIÓN- (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 11 DE NOVEMBRO AO 12 DE MAIO (31,5 HORAS)
COTA	12,92 EUROS

TRABALLOS EN COIRO (15 PRAZAS)

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

MACRAMÉ (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MOZAS/OS E PERSOAS ADULTAS
HORARIO	VENRES, DAS 17:00 ÁS 18:30 HORAS
DURACIÓN	DO 14 DE NOVEMBRO AO 15 DE MAIO (31,5 HORAS)
COTA	12,92 EUROS

e 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 10 DE NOVEMBRO AO 13 DE MAIO (42 HORAS)
COTA	17,22 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 10 DE NOVEMBRO AO 13 DE MAIO (42 HORAS)
COTA	17,22 EUROS

PILATES (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 20:00 ÁS 21:00 HORAS
DURACIÓN	DO 13 DE NOVEMBRO AO 12 DE MAIO (42 HORAS)
COTA	17,22 EUROS

BAILES DE SALÓN (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS ATA 50 ANOS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 20:30 ÁS 21:30 HORAS
DURACIÓN	DO 10 DE NOVEMBRO AO 13 DE MAIO (42 HORAS)
COTA	17,22 EUROS

XIMNASIA (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 9:30 ÁS 10:30 HORAS
DURACIÓN	DO 13 DE NOVEMBRO AO 12 DE MAIO (42 HORAS)
COTA	17,22 EUROS

BIOXIMNASIA 1 (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 10:45 ÁS 11:45 HORAS
DURACIÓN	DO 13 DE NOVEMBRO AO 12 DE MAIO (42 HORAS)
COTA	17,22 EUROS

BIOXIMNASIA 2 (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES
HORARIO	MÉRCORES E VENRES, DAS 17:00 ÁS 18:00 HORAS
DURACIÓN	DO 14 DE NOVEMBRO AO 15 DE MAIO (42 HORAS)
COTA	17,22 EUROS

ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS DE CARÁCTER ABERTO

- Club de lectura (para persoas adultas). Funciona de xeito continuado durante todo o ano; os mércores alternos, das 10:00 ás 11:30 h, do 12 de novembro ao 27 de maio. Admítense novas incorporacións, ata un máximo de 15 persoas en total, ao longo do seu desenvolvemento.

- Aulas abertas (para persoas adultas):

Aula aberta de tear, será de luns a xoves, das 18:00 ás 20:00 h, do 4 ao 18 de maio. Terá unha duración de 18 horas e o número de prazas será de 12.

O 20 de abril, ás 18:00 h, as persoas que vaian participar terán unha reunión introdutoria ao desenvolvemento da actividade.

- Celebración de datas como o Entroido, o Día das Letras Galegas, etc.

- Xornadas de clausura dos obradoiros de animación sociocultural.

- Exposición dos traballos realizados nas diferentes actividades.

- Encontros, charlas, conferencias e mesas redondas sobre temas de actualidade ao longo da programación.

- 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.

O programa que desenvolverá cada unha das actividades anteriores será publicado no seu momento.

Centro de Convivencia 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

Obradoiros para persoas adultas

a 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 19 DE MAIO (47 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 19 DE MAIO (47 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

b ARTÍSTICO MANUAL

TRABALLOS MANUAIS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	VENRES, DAS 11:30 ÁS 13:00 HORAS
DURACIÓN	DO 7 DE NOVEMBRO AO 22 DE MAIO (36 HORAS)
COTA	14,76 EUROS

PINTURA AO ÓLEO A (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS, DAS 11:00 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 25 DE MAIO (36 HORAS)
COTA	14,76 EUROS

PINTURA AO ÓLEO B (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MÉRCORES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 5 DE NOVEMBRO AO 13 DE MAIO (36 HORAS)
COTA	14,76 EUROS

ENCAIXE DE PALILLOS (TARDES) (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS, DAS 16:30 ÁS 18:00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 25 DE MAIO (36 HORAS)
COTA	14,76 EUROS

ENCAIXE DE PALILLOS (MAÑÁS) (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 19 DE MAIO (36 HORAS)
COTA	14,76 EUROS

LABORES (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES, DAS 10:30 ÁS 12:00 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 19 DE MAIO (36 HORAS)
COTA	14,76 EUROS

c SAÚDE

SAÚDE (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	VENRES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 7 DE NOVEMBRO AO 22 DE MAIO (36 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

d ACTIVIDADES PSICOFÍSICAS

PILATES (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 12:00 ÁS 13:00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 6 DE MAIO (44 HORAS)
COTA	18,04 EUROS

XIMNASIA A (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 9:30 ÁS 10:30 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 30 DE ABRIL (44 HORAS)
COTA	18,04 EUROS

XIMNASIA B (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 10:30 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 30 DE ABRIL (44 HORAS)
COTA	18,04 EUROS

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 3 DE NOVEMBRO AO 11 DE MAIO (44 HORAS)
COTA	18,04 EUROS

BAILES LATINOS (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MÉRCORES, DAS 19:00 ÁS 20:30 HORAS
DURACIÓN	DO 5 DE NOVEMBRO AO 13 DE MAIO (36 HORAS)
COTA	14,76 EUROS

Obradoiros para nenas e nenos

e ACTIVIDADES PSICOFÍSICAS

BAILE (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	NENAS/OS DE 6 A 15 ANOS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 17:45 ÁS 18:45 HORAS
DURACIÓN	DO 5 DE NOVEMBRO AO 13 DE MAIO (24 HORAS)
COTA	9,84 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 precisa unha inscrición previa de carácter gratuíta no horario habitual e ata cubrir prazas. No centro de convivencia municipal informárase con máis precisión.

Centro de Convivencia María Balteira

RÚA ÁNGELO COLOCCI, 19. Tel. 982 297 458

Obradoiros para persoas adultas

a CONTIDO SOCIAL

MEMORIA PARA MAIORES (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Persoas maiores
Horario:	Mércores e venres, das 16:00 ás 17:00 horas
Duración:	Do 5 de novembro ao 29 de maio (51 horas)
Cota:	Gratuíta

RISOTERAPIA (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Maiores de 18 anos
Horario:	Mércores e venres, das 17:30 ás 18:30 horas
Duración:	Do 5 de novembro ao 29 de maio (51 horas)
Cota:	Gratuíta

b ARTÍSTICO MANUAL

PINTURA AO ÓLEO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Toda a poboación
Horario:	Mércores, das 12:00 ás 13:30 horas
Duración:	Do 5 de novembro ao 20 de maio (37,5 horas)
Cota:	15,38 €

LABORES (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Toda a poboación
Horario:	Xoves, das 17:30 ás 19:00 horas
Duración:	Do 6 de novembro ao 14 de maio (37,5 horas)
Cota:	15,38 €

TRABALLOS MANUAIS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Toda a poboación
Horario:	Venres, das 17:30 ás 19:00 horas
Duración:	Do 7 de novembro ao 29 de maio (37,5 horas)
Cota:	15,38 €

CESTERÍA (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Toda a poboación
Horario:	Martes, das 11:00 ás 12:30 horas
Duración:	Do 4 de novembro ao 26 de maio (37,5 horas)
Cota:	15,38 €

c SAÚDE

COIDA A TÚA SAÚDE (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Toda a poboación
Horario:	Martes, das 18:00 ás 19:30 horas
Duración:	Do 4 de novembro ao 26 de maio (37,5 horas)
Cota:	Gratuíta

d PSICOFÍSICAS

XIMNASIA A (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Toda a poboación
Horario:	Luns e mércores, das 10:30 ás 11:30 horas
Duración:	Do 3 de novembro ao 13 de maio (46 horas)
Cota:	18,86 €

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 11 de maio (46 horas)
Cota:	18,86 €

TAICHÍ (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Toda a poboación
Horario:	Martes e xoves, das 11:30 ás 12:30 horas
Duración:	Do 4 de novembro ao 7 de maio (46 horas)
Cota:	18,86 €

BAILES DE SALÓN (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Toda a poboación
Horario:	Martes, das 18:00 ás 19:30 horas
Duración:	Do 4 de novembro ao 19 de maio (36 horas)
Cota:	14,76 €

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 11 de maio (46 horas)
Cota:	18,86 €

Obradoiros para nenas e nenos

e ACTIVIDADES PSICOFÍSICAS

BAILE MODERNO (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Nenos/as de 6 a 12 anos
Horario:	Mércores, das 18:30 ás 19:30 horas
Duración:	Do 5 de novembro ao 13 de maio (24 horas)
Cota:	9,84 €

Centro de Convivencia Maruja Mallo

CARRIL DAS HORTAS, S/N. Tel. 982 297 505

Obradoiros para persoas adultas

a 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 31 DE OUTUBRO AO 21 DE MAIO (27 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

MELLORAR A MEMORIA II (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES con coñecementos básicos lectoescritura
HORARIO	XOVES, DAS 12:00 ÁS 13:00 HORAS
DURACIÓN	DO 31 DE OUTUBRO AO 21 DE MAIO (27 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

COMPETENCIAS SOCIAIS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 18 ANOS
HORARIO	MARTES, DAS 18:00 ÁS 19:00 HORAS
DURACIÓN	DO 29 DE OUTUBRO AO 26 DE MAIO DO (26 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

b ARTÍSTICO MANUAL

PINTURA AO ÓLEO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MARTES, DAS 12:00 ÁS 13:30 HORAS
DURACIÓN	DO 29 DE OUTUBRO AO 21 DE ABRIL (31,5 HORAS)
COTA	12,91 EUROS

PINTURA, INICIACIÓN (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 18 ANOS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 12:00 ÁS 13:30 HORAS
DURACIÓN	DO 30 DE OUTUBRO AO 15 DE ABRIL (31,5 HORAS)
COTA	12,91 EUROS

TRABALLOS MANUAIS A (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MARTES, DAS 18:00 ÁS 19:30 HORAS
DURACIÓN	DO 29 DE OUTUBRO AO 21 DE ABRIL (31,5 HORAS)
COTA	12,91 EUROS

TRABALLOS MANUAIS B (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES 18 ANOS
HORARIO	LUNS, DAS 18:00 ÁS 19:30 HORAS
DURACIÓN	DO 28 DE OUTUBRO AO 27 DE ABRIL (31,5 HORAS)
COTA	12,91 EUROS

c EXPRESIÓN MUSICAL

TALLER DE MUSICOTERAPIA (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MÉRCORES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 30 DE OUTUBRO AO 27 DE MAIO (40,5 HORAS)
COTA	16,60 EUROS

TALLER DE RISOTERAPIA MUSICAL (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	XOVES, DAS 16:30 ÁS 18:00 HORAS
DURACIÓN	DO 30 DE OUTUBRO AO 21 DE MAIO (40,5 HORAS)
COTA	16,60 EUROS

d FORMACIÓN E CULTURA

LUGO XESTIÓN (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 28 DE OUTUBRO AO 26 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	15,37 EUROS

e ACTIVIDADES PSICOFÍSICAS

XIMNASIA E PSICOMATRICIDADE +60 (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	LUNS E VENRES, DAS 10:30 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 28 DE OUTUBRO AO 20 DE ABRIL (40 HORAS)
COTA	16,40 EUROS

XIMNASIA E PSICOMATRICIDADE - 60 (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	DE 18 A 60 ANOS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 10:30 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 29 DE OUTUBRO AO 9 DE ABRIL (40 HORAS)
COTA	16,40 EUROS

BAILE LATINO (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES, DAS 20:00 ÁS 21:00 HORAS
DURACIÓN	DO 30 DE OUTUBRO AO 26 DE MAIO (26 HORAS)
COTA	10,66 EUROS

BAILES DE SALÓN (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	SÁBADOS, DAS 11:30 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 30 DE MAIO (26 HORAS)
COTA	10,66 EUROS

PILATES (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS, DAS 20:30 ÁS 21:30 HORAS
DURACIÓN	DO 28 DE OUTUBRO AO 25 DE MAIO (25 HORAS)
COTA	10,66 EUROS

AERÓBIC LATINO (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MÉRCORES, DAS 20:30 ÁS 21:30 HORAS
DURACIÓN	DO 28 DE OUTUBRO AO 20 DE MAIO (26 HORAS)
COTA	10,66 EUROS

f SAÚDE

BODYWORK (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 18 ANOS
HORARIO	MARTES, DAS 17:00 ÁS 18:00 HORAS
DURACIÓN	DO 29 DE OUTUBRO AO 26 DE MAIO DO (26 HORAS)
COTA	10,66 €

Obradoiros para nenas e nenos

g CONTIDO SOCIAL

EN CLAVE DE PARTICIPACIÓN

DESTINATARIAS/OS	NENAS E NENOS DE 8 A 12 ANOS
HORARIO	VENRES, DAS 18:30 ÁS 20:00
DURACIÓN	DO 8 DE NOVEMBRO AO 27 DE MARZO (27 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

h FORMACIÓN E CULTURA

TALLER DE INGLÉS (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	NENAS E NENOS DE 6 E 7 ANOS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 17:00 ÁS 18:30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE DECEMBRO AO 27 DE MAIO (33 HORAS)
COTA	13,53 EUROS

TALLER DE APOIO ESCOLAR F (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	NENAS E NENOS, DE 1º E 2º DE PRIMARIA
HORARIO	LUNS E VENRES, DAS 17:00 ÁS 18:30 HORAS
DURACIÓN	16 DE XANEIRO AO 29 DE MAIO (52,5 HORAS)
COTA	20 EUROS

TALLER DE APOIO ESCOLAR (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	NENAS E NENOS DE 2º E 3 DA ESO
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 17:00 ÁS 18:30 HORAS
DURACIÓN	DO 20 DE XANEIRO AO 28 DE MAIO (52,5 HORAS)
COTA	20 EUROS

i ACTIVIDADES PSICOFÍSICAS

BAILE MODERNO (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	SÁBADOS, DAS 10:30 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE NOVEMBRO AO 30 DE MAIO (26 HORAS)
COTA	10,66 EUROS

Centro de Convivencia Milagrosa

RÚA MONTE FARO, 10. Tel. 982 297 410

Obradoiros para persoas adultas

a CONTIDO SOCIAL

MEMORIA PARA MAIORES (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Persoas maiores
Horario:	Martes e xoves, das 10:30 ás 11:30 horas
Duración:	Do 4 de novembro ao 28 de maio (52 horas)
Cota:	Gratuíta

b SAÚDE

SAÚDE (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Toda a poboación
Horario:	Mércores, das 11:30 ás 13:00 horas
Duración:	Do 5 de novembro ao 27 de maio (39 horas)
Cota:	Gratuíta

c ARTÍSTICO MANUAL

CORTE E CONFECCIÓN (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Toda a poboación
Horario:	Luns, das 16:30 ás 18:00 horas
Duración:	Do 3 de novembro ao 25 de abril (36 horas)
Cota:	14,76 €

TRABALLOS MANUAIS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Toda a poboación
Horario:	Martes, das 16:00 ás 17:30 horas
Duración:	Do 4 de novembro ao 19 de maio (36 horas)
Cota:	14,76 €

ENCAIXE DE PALILLOS (10 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Toda a poboación
Horario:	Luns, das 10:30 ás 12:00 horas
Duración:	Do 3 de novembro ao 25 de maio (36 horas)
Cota:	14,76 €

PINTURA AO ÓLEO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Toda a poboación
Horario:	Martes, das 10:00 ás 11:30 horas
Duración:	Do 4 de novembro ao 19 de maio (36 horas)
Cota:	14,76 €

d 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 12 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 12 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 19 de maio (60 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 1 de decembro ao 22 de maio (60 horas)
Cota:	Gratuíta

CURSO DE INTEGRACIÓN (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Persoas inmigrantes non comunitarias
Horario:	Martes e xoves, das 19:30 ás 21:00 horas
Duración:	Do 2 de decembro ao 14 de maio (60 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 3 de decembro ao 20 de maio (60 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 3 de decembro ao 20 de maio (60 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 1 de decembro ao 20 de maio (60 horas)
Cota:	Gratuíta

e PSICOFÍSICAS

XIMNASIA (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Toda a poboación
Horario:	Martes e xoves, das 12:00 ás 13:00 horas
Duración:	Do 4 de novembro ao 7 de maio (46 horas)
Cota:	18,86 €

BIOXIMNASIA (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Toda a poboación
Horario:	Martes e xoves, das 17:00 ás 18:00 horas
Duración:	Do 4 de novembro ao 7 de maio (46 horas)
Cota:	18,86 €

RELAXACIÓN (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Toda a poboación
Horario:	Mércores e venres, das 12:00 ás 13:00 horas
Duración:	Do 5 de novembro ao 13 de maio (46 horas)
Cota:	18,86 €

PILATES (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Toda a poboación
Horario:	Mércores e venres, das 18:00 ás 19:00 horas
Duración:	Do 5 de novembro ao 13 de maio (46 horas)
Cota:	18,86 €

BAILES DE SALÓN (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Toda a poboación
Horario:	Luns, das 18:00 ás 19:30 horas
Duración:	Do 3 de novembro ao 11 de maio (33 horas)
Cota:	13,53 €

Obradoiros para nenas e nenos

f ARTÍSTICO MANUAL

ACUARELA (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Nenos/as de 4 a 7 anos
Horario:	Xoves, das 18:15 ás 19:15 horas
Duración:	Do 6 de novembro ao 14 de maio (25 horas)
Cota:	9,02 €

g FORMACIÓN E CULTURA

APOIO ESCOLAR (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS:	Nenos/as de 8 a 11 anos
Horario:	Martes e xoves, das 18:15 ás 19:15 horas
Duración:	Do 4 de novembro ao 7 de maio (46 horas)
Cota:	Gratuíta

Centro de Convivencia Sagrado Corazón

RÚA SAGRADO CORAZÓN, 27-29. Tel. 982 297 460

Obradoiros para persoas adultas

a CONTIDO SOCIAL

MEMORIA (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES, DAS 10:30 ÁS 12:00 HORAS
DURACIÓN	DO 28 OUTUBRO A 26 DE MAIO (39 HORAS)
COTA	GRATUÍTO

b ARTÍSTICO MANUAL

COSTURA (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS, DAS 10:30 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 20 DE OUTUBRO A 20 DE ABRIL (40 HORAS)
COTA	16,40 EUROS

PINTURA AO ÓLEO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MÉRCORES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 30 DE OUTUBRO A 28 DE MAIO (40,5 HORAS)
COTA	16,60 EUROS

PINTURA (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	XOVES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 31 DE OUTUBRO A 22 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 28 DE OUTUBRO A 22 DE MAIO (40,5 HORAS)
COTA	16,60 EUROS

c FORMACIÓN E CULTURA

CIFRAS E LETRAS REFORZO DE LECTOESCRITURA E MATEMÁTICAS

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 19:15 ÁS 20:15 HORAS
DURACIÓN	DO 28 DE OUTUBRO A 15 DE ABRIL (40 HORAS)
COTA	GRATUÍTO

d EXPRESIÓN MUSICAL

RISOTERAPIA MUSICAL (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES E VENRES, DAS 12:00 ÁS 13:00 HORAS
DURACIÓN	DO 29 DE OUTUBRO AO 21 DE ABRIL (40 HORAS)
COTA	GRATUÍTO

e ACTIVIDADES PSICOFÍSICAS

XIMNASIA +60 (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	POBOACIÓN MAIOR DE 18 ATA 65 ANOS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 19:30 ÁS 20:30 HORAS
DURACIÓN	DO 31 DE OUTUBRO A 20 DE MAIO (50 HORAS)
COTA	20,00 EUROS

XIMNASIA -60 (25 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	POBOACIÓN MAIOR DE 65
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 18:30 ÁS 19:30 HORAS
DURACIÓN	DO 28 OUTUBRO A 20 DE MAIO (50 HORAS)
COTA	20,00 EUROS

Obradoiros para nenas e nenos

ORGANIZÁNDONOS PARA A ESCOLA (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	NENAS/OS DE 7-9 ANOS
HORARIO	MARTES, DAS 17:30 ÁS 19:00 HORAS
DURACIÓN	DO 29 DE OUTUBRO A 26 DE MAIO (39 HORAS)
COTA	15,99 EUROS

Centro de Convivencia Uxío Novoneyra

RÚA QUIROGA BALLESTEROS, 1A , 2º ANDAR. Tel. 982 297 492

Obradoiros para persoas adultas

a CONTIDO SOCIAL

EXERCITANDO A MEMORIA - MAÑÁ (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSONAS MAIORES
HORARIO	LUNS E XOVES, DAS 10:30 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 27 DE OUTUBRO AO 30 DE ABRIL (45 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

EXERCITANDO A MEMORIA - TARDE (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSONAS MAIORES
HORARIO	LUNS E XOVES, DAS 16:30 ÁS 17:30 HORAS
DURACIÓN	DO 27 DE OUTUBRO AO 30 DE ABRIL (45 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

AUTOCOIDADO E DESENVOLVEMENTO PERSOAL (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	LUNS E XOVES, DAS 17:45 ÁS 18:45 HORAS
DURACIÓN	DO 27 DE OUTUBRO AO 30 DE ABRIL (45 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

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

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	LUNS, DAS 19:00 ÁS 20:30 HORAS
DURACIÓN	DO 27 DE OUTUBRO AO 27 DE ABRIL (31,5 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

GRUPO DE DEBATE (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 11:00 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	UN MÉRCORES AO MES: 29/10, 05/11, 03/12, 14/01, 04/02, 04/03 E 08/04 (10,5 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

b ARTÍSTICO MANUAL

PINTURA - GRUPO MAÑÁ (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	VENRES, DAS 11:00 O ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 31 DE OUTUBRO AO 24 DE ABRIL (33 HORAS)
COTA	13,53 EUROS

PINTURA - GRUPO TARDE (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS, DAS 17:00 ÁS 18:30 HORAS
DURACIÓN	DO 27 DE OUTUBRO AO 27 DE ABRIL (31,5 HORAS)
COTA	12,92 EUROS

TRABALLOS MANUAIS - GRUPO MAÑÁ (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES, DAS 11:00 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 28 DE OUTUBRO AO 28 DE ABRIL (33 HORAS)
COTA	13,53 EUROS

TRABALLOS MANUAIS- GRUPO TARDE (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS, DAS 19:00 ÁS 20:30
DURACIÓN	DO 27 DE OUTUBRO AO 27 DE ABRIL (31,5 HORAS)
COTA	12,92 EUROS

FÍOS E TEAS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MÉRCORES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 29 DE OUTUBRO AO 29 DE ABRIL (34,5 HORAS)
COTA	14,15 EUROS

COIRO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSONAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 19:00 ÁS 20:30 HORAS
DURACIÓN	DO 29 DE OUTUBRO AO 29 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 30 DE OUTUBRO AO 30 DE ABRIL (36 HORAS)
COTA	14,76 EUROS

c FORMACIÓN E CULTURA

XOGOS CON CIFRAS E LETRAS

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES E VENRES, DAS 11:30 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 28 DE OUTUBRO AO 28 DE ABRIL (44 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

d ACTIVIDADES PSICOFÍSICAS

XIMNASIA PARA PERSOAS MAIORES DE 65 ANOS (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 65 ANOS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 17:00 ÁS 18:00 HORAS
DURACIÓN	DO 27 DE OUTUBRO AO 29 DE ABRIL (44 HORAS)
COTA	18,04 EUROS

XIMNASIA E ESTARRICAMENTOS (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MÉRCORES E VENRES, DAS 10:30 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 29 DE OUTUBRO AO 29 DE ABRIL (45 HORAS)
COTA	18,45 EUROS

TAICHÍ (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 18:30 ÁS 19:30 HORAS
DURACIÓN	DO 28 DE OUTUBRO AO 30 DE ABRIL (46 HORAS)
COTA	18,86 EUROS

PILATES (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MÉRCORES E VENRES, DAS 11:45 ÁS 12:45 HORAS
DURACIÓN	DO 29 DE OUTUBRO AO 29 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 18:15 ÁS 19:15 HORAS
DURACIÓN	DO 27 DE OUTUBRO AO 29 DE ABRIL (44 HORAS)
COTA	18,04 EUROS

YOGA E TÉCNICAS DE RELAXACIÓN (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 20:00 ÁS 21:00 HORAS
DURACIÓN	DO 28 DE OUTUBRO AO 30 DE ABRIL (46 HORAS)
COTA	18,86 EUROS

Actividades socioculturais de carácter aberto

AULAS ABERTAS PARA PERSOAS ADULTAS

Aula Aberta de Pintura: todos os martes, das 17:00 ás 19:00 horas, dende o 11 de novembro ata o 28 de abril.

Aula Aberta de Calceta: todos os martes, das 11:00 ás 13:00 horas, dende o 11 de novembro ata o 28 de abril.

As aulas abertas contarán coa presenza dun/dunha monitor/a 1,5 horas ao mes.

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 ao longo da programación.
- 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 publicarase 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 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**
- **SANTA MARÍA MADANELA DE COESÉS**

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

Outros equipamentos

- Oficinas municipais do Seminario Menor. Rda. da Muralla, 197, baixo. Tel. 982 297 247/8.
- Fogar do Transeúnte. Rúa Deputación, 12, baixo. Tel. 982 265 066.
- Centro de Día "Antonio Gandoy". Carril das Hortas, s/n. Tel. 982 297 384.
- Casa da Muller. Avda. da Coruña, 212. (Parque da Milagrosa). Tel. 982 297 412.

Outros servizos e programas da Área de Benestar Social e Igualdade

- Programa de atención primaria. Información, asesoramento e orientación.
- Tramitación e prestación do servizo de axuda no fogar e atención á dependencia, comida no fogar, prazas en centros de día.
- Prestación de emerxencia social.
- Programa de educación familiar.
- Vivendas sociais (Evislusa).
- Programa de atención a minorías étnicas.
- Asesoría xurídica para persoas emigrantes e inmigrantes retornados/as, oficina principal de servizos sociais (oficinas municipais da Ronda Muralla).
- Atención social, xurídica e psicolóxica (Casa da Muller).
- Programa "Acceder" (accións dirixidas a favorecer a integración da poboación xitana). En colaboración coa Fundación Secretariado Xitano. Rda. do Carme, 50, entresollado.
- Servizos específicos para as familias, programa "Aprende xogando" (ociotecas) da Casa da Muller.