

# PROGRAMACIÓN ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

## CENTROS DE CONVIVENCIA MUNICIPAIS

2015/  
/2016

### SERVIZOS SOCIAIS ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

#### 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. 982 225 255

#### 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



**Concello de Lugo**  
Área de Benestar Social,  
Igualdade e Inclusión



**Concello de Lugo**  
Área de Benestar Social,  
Igualdade e Inclusión



## SAÚDO DA ALCALDESA E DA CONCELLEIRA



Lara Méndez López  
Alcadesa de Lugo

O Concello de Lugo, a través da Concellería de Benestar, Igualdade e Inclusión, organiza un ano máis o programa de actividades socioculturais dirixidas a toda a cidadanía lucense.

É necesario que a Administración pública, e neste caso a local, interveña para a procura da igualdade real de oportunidades. O Concello de Lugo, a través desta ampla oferta de actividades dirixidas a toda a cidadanía, ofrece un variado programa ao alcance de todas aquelas persoas que queiran participar.

Pretendemos ofrecer unha alternativa máis ás veciñas e veciños de Lugo que queiran optar polo ocio saudable e a aprendizaxe de novas habilidades sociais para ocupar o seu tempo de lecer, poñendo á súa disposición a rede municipal de centros de convivencia na cidade e de escolas e centros sociais na zona rural como espazos de dinamización, de encontro, de tempo libre para nenas e nenos, mozas e mozos e mulleres e homes.

É vontade deste goberno seguir apostando polo benestar social. Con este fin propoñémoslles un amplo abano de actividades que nos axudan a manter o tempo ocupado con accións lúdicas, socioeducativas e físicas que favorecen a rehabilitación psicosocial, e que permiten abrir camiño cara a unha integración e normalización real, ferramentas indispensables da sociedade inclusiva que queremos alcanzar.

Un saúdo



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

# CONDICIÓN XERAIS

---

## CALENDARIO

- Duración da programación: do 26 de outubro de 2015 ao 31 de maio de 2016 (ambos os dous incluídos).
- Períodos de vacacións: Nadal (do 21 de decembro ao 10 de xaneiro), Entroido (8 e 9 de febreiro) e Semana Santa (do 21 ao 27 de marzo).

## 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 21 AO 25 DE SETEMBRO DE 2015 (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 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: 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.lugo.gal](http://www.lugo.gal)) e efectuar o ingreso da cota correspondente entre os días 8 e 14 de outubro de 2015 nas entidades Abanca, 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 22 de outubro.
- Prazo de entrega do resguardo 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 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 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 16 ao 20 de novembro de 2015, 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 existe un número maior de solicitantes.

Quen participe en calquera das actividades desta programación responsabilízase de seleccionar aquelas acordos 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 transmitir-lles 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**

<b>COMEZO E REMATE DAS ACTIVIDADES</b>	<b>26 de outubro de 2015 31 de maio de 2016</b>
<b>INSCRICIÓN</b>	<b>Do 21 ao 25 de setembro de 2015</b>
<b>SORTEO</b>	<b>7 de outubro de 2015</b>
<b>PUBLICACIÓN DAS LISTAS DE ADMITIDAS/OS E PAGAMENTO DA COTA</b>	<b>Do 8 ao 14 de outubro de 2015 (xustificantes ata o 15 de outubro de 2015)</b>
<b>PUBLICACIÓN LISTAS DEFINITIVAS</b>	<b>20 de outubro de 2015</b>
<b>PAGAMENTO (PARA PERSOAS INCLUÍDAS NAS LISTAS DEFINITIVAS)</b>	<b>Do 20 ao 22 de outubro de 2015 (xustificantes ata o 23 de outubro de 2015)</b>
<b>VALIDEZ DA LISTA DE RESERVA</b>	<b>Ata o 14 de novembro de 2015</b>
<b>AULAS ABERTAS: PRAZO DE INSCRICIÓN</b>	<b>9 e 10 de novembro de 2015</b>
<b>CASTELÁN PARA PERSOAS ESTRANXEIRAS: INSCRICIÓN</b>	<b>Do 16 ao 20 de novembro de 2015</b>

# CENTRO DE CONVIVENCIA FINGOI

## OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

### FORMACIÓN E CULTURA

#### LUGO NA HISTORIA (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSONAS ADULTAS
HORARIO	MARTES, DAS 11:30 ÁS 13:00 HORAS
DURACIÓN	DO 24 DE NOVEMBRO AO 3 DE MAIO (27 HORAS)
COTA	11,07 EUROS

### CONTIDO SOCIAL

#### ENVELLECIMENTO ACTIVO 1 (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSONAS MAIORES
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 11:30 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 16 DE NOVEMBRO AO 9 DE MAIO (42 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

#### ENVELLECIMENTO ACTIVO 2 (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSONAS MAIORES
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 12:30 ÁS 13:30 HORAS
DURACIÓN	DO 16 DE NOVEMBRO AO 9 DE MAIO (42 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

### EXPRESIÓN TEATRAL

#### TEATRO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSONAS ADULTAS
HORARIO	VENRES, DAS 10:30 ÁS 12:00 HORAS
DURACIÓN	DO 20 DE NOVEMBRO AO 13 DE MAIO (33 HORAS)
COTA	13,53 EUROS

### ARTÍSTICO MANUAL

#### TRABALLOS MANUAIS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MOZAS/OS E PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 18:30 ÁS 20:00 HORAS
DURACIÓN	DO 11 DE NOVEMBRO AO 4 DE MAIO (33 HORAS)
COTA	13,53 EUROS

#### PERSONALIZA E ARRANXA A TÚA ROUPA (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MOZAS/OS E PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MÉRCORES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 13 DE XANEIRO AO 6 DE ABRIL (18 HORAS)
COTA	7,38 EUROS

#### TEARES EN FAMILIA (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	FAMILIAS (NENAS/OS E PERSOAS ADULTAS)
HORARIO	VENRES, DAS 17:30 ÁS 19:30 HORAS
DURACIÓN	DO 6 DE NOVEMBRO AO 12 DE FEBREIRO (24 HORAS)
COTA	9,84 EUROS

#### LABORES DE GANCHO XXL CON TIRAS DE TEA RECICLADA (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	FAMILIAS (NENAS/OS E PERSOAS ADULTAS)
HORARIO	VENRES, DAS 17:30 ÁS 19:00 HORAS
DURACIÓN	DO 26 DE FEBREIRO AO 20 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 26 DE NOVEMBRO AO 5 DE MAIO (30 HORAS)
COTA	12,30 EUROS

#### PATCHWORK / MESHWORK (12 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS, DAS 10:30 ÁS 12:00 HORAS
DURACIÓN	DO 26 DE OUTUBRO AO 22 DE FEBREIRO (18 HORAS)
COTA	7,38 EUROS



## **TRABALLOS EN COIRO (15 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS : TODA A POBOACIÓN  
HORARIO : LUNS, DAS 10:30 ÁS 12:00 HORAS  
DURACIÓN : DO 29 DE FEBREIRO AO 23 DE MAIO  
(18 HORAS)  
COTA : 7,38 EUROS

## **PINTURA AO ÓLEO (15 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS : TODA A POBOACIÓN  
HORARIO : XOVES, DAS 11:00 ÁS 12:30 HORAS  
DURACIÓN : DO 12 DE NOVEMBRO AO 5 DE MAIO  
(33 HORAS)  
COTA : 13,53 EUROS

## **CESTERÍA -INICIACIÓN- (15 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS : TODA A POBOACIÓN  
HORARIO : MARTES, DAS 11:30 ÁS 13:00 HORAS  
DURACIÓN : DO 27 DE OUTUBRO AO 16 DE FEBREIRO  
(18 HORAS)  
COTA : 7,38 EUROS

## **CESTERÍA CON MATERIAIS RECICLADOS (15 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS : TODA A POBOACIÓN  
HORARIO : MARTES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS  
DURACIÓN : DO 23 DE FEBREIRO AO 24 DE MAIO  
(18 HORAS)  
COTA : 7,38 EUROS

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

DESTINATARIAS/OS : MOZAS/OS E PERSOAS ADULTAS  
(PREFERENCIA PRINCIPIANTES)  
HORARIO : DE LUNS A XOVES, DAS 18:00 ÁS  
20:00 HORAS  
DURACIÓN : DO 23 DE NOVEMBRO AO 9 DE  
DECEMBRO DE 2015 (20 HORAS)  
Reunión preparatoria: 10 DE NOVEMBRO  
COTA : 8,20 EUROS

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

DESTINATARIAS/OS : MOZAS/OS E PERSOAS ADULTAS  
(PREFERENCIA PRINCIPIANTES)  
HORARIO : DE LUNS A XOVES, DAS 18:00 ÁS  
20:00 HORAS  
DURACIÓN : DO 1 AO 18 DE FEBREIRO  
(20 HORAS)  
Reunión preparatoria: 19 DE XANEIRO  
COTA : 8,20 EUROS

## **ACTIVIDADES PSICOFÍSICAS**

### **CACHIBOL 1- O deporte da eterna xuventu- de (20 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS : MAIORES DE 50 ANOS  
HORARIO : LUNS E MÉRCORES, DAS 9:30 ÁS  
10:30 HORAS  
DURACIÓN : DO 16 DE NOVEMBRO AO 9 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 16 DE NOVEMBRO AO 9 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 19 DE NOVEMBRO AO 10 DE MAIO  
(40 HORAS)  
COTA : 16,40 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 18 DE NOVEMBRO AO 4 DE MAIO  
(40 HORAS)  
COTA : 16,40 EUROS

### **XIMNASIA (30 PRAZAS)**

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

### **BIOXIMNASIA (30 PRAZAS)**

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

## **TAI CHI (20 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS	· PERSOAS ADULTAS E MAIORES
HORARIO	· MÉRCORES E VENRES, DAS 17:00 ÁS 18:00 HORAS
DURACIÓN	· DO 20 DE NOVEMBRO AO 4 DE MAIO (40 HORAS)
COTA	· 16,40 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 11 de novembro ao 25 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 horas, do 4 ao 18 de abril. Terá unha duración de 18 horas, e o número de prazas será de 12.

. Prazo de inscrición (tamén para aquelas prazas que poidan quedar baleiras nos obradoiros de tear para principiantes. Deberán elixir nunha primeira opción unha das tres posibilidades -aulas abertas ou un dos obradoiros de tear-): 9 e 10 de novembro.

. Reunión introdutoria ao desenvolvemento da actividade: 15 de marzo ás 18:00 horas.

# CENTRO DE CONVIVENCIA LAMAS DE PRADO

## **OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS**

### **CONTIDO SOCIAL**

#### **OBRADOIRO DE ENVELLECIMENTO ACTIVO, MAÑÁS (15 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS	· PERSOAS MAIORES
HORARIO	· MARTES E VENRES, DAS 12:00 ÁS 13:00 HORAS
DURACIÓN	· DO 3 DE NOVEMBRO AO 27 DE MAIO (49 HORAS)
COTA	· GRATUÍTA

#### **OBRADOIRO DE ENVELLECIMENTO ACTIVO, TARDES (15 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS	· PERSOAS MAIORES
HORARIO	· MARTES E VENRES, DAS 16:30 ÁS 17:30 HORAS
DURACIÓN	· DO 3 DE NOVEMBRO AO 27 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 6 DE NOVEMBRO AO 20 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 26 DE OUTUBRO AO 23 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 4 DE NOVEMBRO AO 18 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 9 DE NOVEMBRO AO 30 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 27 DE OUTUBRO AO 31 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 27 DE OUTUBRO AO 31 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 30 DE OUTUBRO AO 13 DE MAIO  
(37,5 HORAS)  
COTA : 15,38 EUROS

### **XADREZ (12 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS : PERSOAS MAIORES  
HORARIO : MÉRCORES E VENRES, DAS 18:00 ÁS  
20:00 HORAS  
DURACIÓN : DO 28 DE OUTUBRO AO 16 DE  
DECEMBRO (30 HORAS)  
COTA : 12,30 EUROS

## **ACTIVIDADES PSICOFÍSICAS**

### **PILATES (25 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS : TODA A POBOACIÓN  
HORARIO : LUNS E MÉRCORES, DAS 12:00 ÁS  
13:00 HORAS  
DURACIÓN : DO 4 DE NOVEMBRO AO 18 DE MAIO  
(48 HORAS)  
COTA : 19,68 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 24 DE MAIO  
(48 HORAS)  
COTA : 19,68 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 24 DE MAIO  
(48 HORAS)  
COTA : 19,68 EUROS

### **YOGA 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 6 DE NOVEMBRO AO 20 DE MAIO  
(48 HORAS)  
COTA : 19,68 EUROS

### **BAILES LATINOS (20 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS : TODA A POBOACIÓN  
HORARIO : MÉRCORES, DAS 19:00 ÁS 20:30 H.  
DURACIÓN : DO 28 DE OUTUBRO AO 25 DE MAIO  
(40,5 HORAS)  
COTA : 16,60 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 28 DE OUTUBRO AO 25 DE MAIO (27 HORAS)
COTA	11,07 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 horas.

Será precisa 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 ENVELLECIMENTO ACTIVO, MAÑÁS (15 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES
HORARIO	MÉRCORES E VENRES, DAS 16:00 ÁS 17:00 HORAS
DURACIÓN	DO 28 DE OUTUBRO AO 13 DE MAIO (50 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

## FORMACIÓN E CULTURA

.....

### **INICIACIÓN AO MANEXO DAS NOVAS TEC- NOLOXÍAS (TELÉFONOS, CÁMARAS DIXITAIS, ETC.) (12 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS ADULTAS
HORARIO	MARTES, DAS 18:00 ÁS 19:30 HORAS
DURACIÓN	DO 27 DE OUTUBRO AO 24 DE MAIO (36 HORAS)
COTA	14,76 EUROS

### **XADREZ (12 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES
HORARIO	MÉRCORES E VENRES, DAS 17:30 ÁS 19:30 HORAS
DURACIÓN	DO 28 DE OUTUBRO AO 16 DE DECEMBRO (30 HORAS)
COTA	12,30 EUROS

## CARÁCTER ARTÍSTICO-MANUAL

.....

### TRABALLOS EN COIRO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	XOVES, DAS 17:30 ÁS 19:00 HORAS
DURACIÓN	DO 29 DE OUTUBRO AO 12 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	15,38 EUROS

### PINTURA AO ÓLEO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MÉRcores, DAS 12:00 ÁS 13:30 H.
DURACIÓN	DO 28 DE OUTUBRO AO 11 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	15,38 EUROS

### TRABALLOS MANUAIS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	VENRES, DAS 17:30 ÁS 19:00 HORAS
DURACIÓN	DO 30 DE OUTUBRO AO 13 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	15,38 EUROS

### CESTERÍA (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES, DAS 11:00 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 27 DE OUTUBRO AO 31 DE MAIO (37,5 HORAS)
COTA	15,38 EUROS

## ACTIVIDADES PSICOFÍSICAS

.....

### RISOTERAPIA (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 18 ANOS
HORARIO	MÉRcores E VENRES, DAS 17:30 ÁS 18:30 HORAS
DURACIÓN	DO 13 DE XANEIRO AO 11 DE MARZO (18 HORAS)
COTA	7,38 EUROS

### PILATES (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS E XOVES, DAS 18:30 ÁS 19:30 HORAS
DURACIÓN	DO 26 DE OUTUBRO AO 12 DE MAIO (48 HORAS)
COTA	19,68 EUROS

### XIMNASIA A (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS E MÉRcores, DAS 10:30 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 26 DE OUTUBRO AO 11 DE MAIO (48 HORAS)
COTA	19,68 EUROS

### XIMNASIA B (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS E XOVES, DAS 17:00 ÁS 18:00 HORAS
DURACIÓN	DO 26 DE OUTUBRO AO 12 DE MAIO (48 HORAS)
COTA	19,68 EUROS

### TAI CHI (30 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 11:30 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 27 DE OUTUBRO AO 12 DE MAIO (48 HORAS)
COTA	19,68 EUROS

### BAILES DE SALÓN (20 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES, DAS 18:00 ÁS 19:30 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 24 DE MAIO (34,5 HORAS)
COTA	14,14 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 28 DE OUTUBRO AO 25 DE MAIO (27 HORAS)
COTA	11,07 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 29 DE OUTUBRO AO 26 DE MAIO (27 HORAS)  
COTA : GRATUÍTA

#### MELLORAR A MEMORIA II (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS : MAIORES con coñecementos básicos de lectoescritura  
HORARIO : XOVES, DAS 12:00 ÁS 13:00 HORAS  
DURACIÓN : DO 29 DE OUTUBRO AO 27 DE MAIO (27 HORAS)  
COTA : GRATUÍTA

#### COMPETENCIAS SOCIAIS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS : MAIORES DE 18 ANOS  
HORARIO : MARTES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS  
DURACIÓN : DO 29 DE OUTUBRO AO 21 DE MAIO (39 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 27 DE OUTUBRO AO 31 DE MAIO (39 HORAS)  
COTA : 15,99 EUROS

#### PINTURA, INICIACIÓN (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS : MAIORES DE 18 ANOS  
HORARIO : MÉRCORES, DAS 12:00 ÁS 13:30 HORAS  
DURACIÓN : DO 28 DE OUTUBRO AO 25 DE MAIO (40,5 HORAS)  
COTA : 16,61 EUROS

#### TRABALLOS MANUAIS MARTES (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS : MAIORES DE 16 ANOS  
HORARIO : MARTES, DAS 18:00 ÁS 19:30 HORAS  
DURACIÓN : DO 29 DE OUTUBRO AO 31 DE MAIO (39 HORAS)  
COTA : 15,99 EUROS

#### TRABALLOS MANUAIS LUNS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS : MAIORES 18 ANOS  
HORARIO : LUNS, DAS 18:00 ÁS 19:30 HORAS  
DURACIÓN : DO 26 DE OUTUBRO AO 30 DE MAIO (39 HORAS)  
COTA : 15,99 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 30 DE OUTUBRO AO 21 DE MAIO (27 HORAS)  
COTA : GRATUÍTA

### FORMACIÓN E CULTURA

#### INGLÉS PARA NAIS E PAIS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS : TODA A POBOACIÓN  
HORARIO : XOVES, DAS 16:30 ÁS 18:00 HORAS  
DURACIÓN : DO 28 DE OUTUBRO AO 26 DE MAIO (40,5 HORAS)  
COTA : 16,61 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 26 DE OUTUBRO AO 27 DE MAIO (53 HORAS)  
COTA : 20 EUROS

## **XIMNASIA E PSICOMOTRICIDADE -60 MAÑÁS (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 26 DE MAIO (53 HORAS)
COTA	20 EUROS

## **XIMNASIA E PSICOMOTRICIDADE -60 TARDES (25 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS	DE 18 A 60 ANOS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 18:30 ÁS 19:30 HORAS
DURACIÓN	DO 26 DE OUTUBRO AO 25 DE MAIO (53 HORAS)
COTA	20 EUROS

## **XIMNASIA E PSICOMOTRICIDADE +60 TARDES (25 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 60 ANOS
HORARIO	LUNS E MÉRCORES, DAS 19:30 ÁS 20.30 HORAS
DURACIÓN	DO 26 DE OUTUBRO AO 25 DE MAIO (53 HORAS)
COTA	20 EUROS

## **BAILE LATINO (25 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MARTES, DAS 20:00 ÁS 21:00 HORAS
DURACIÓN	DO 27 DE OUTUBRO AO 31 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 31 DE OUTUBRO AO 28 DE MAIO (27 HORAS)
COTA	11,07 EUROS

## **PILATES (25 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS, DAS 20:30 ÁS 21:30 HORAS
DURACIÓN	DO 26 DE OUTUBRO AO 30 DE MAIO (26 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 25 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 29 DE OUTUBRO AO 26 DE MAIO (27 HORAS)
COTA	11,07 EUROS

## **SAÚDE**

### **BODYWORK (20 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS	MAIORES DE 18 ANOS
HORARIO	MARTES, DAS 17:00 ÁS 18:00 HORAS
DURACIÓN	DO 27 DE OUTUBRO AO 31 DE MAIO DO (26 HORAS)
COTA	10,66 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 29 DE OUTUBRO AO 26 DE MAIO (27 HORAS)
COTA	11,07 EUROS

### **TALLER DE APOIO ESCOLAR (12 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS	NENAS E NENOS, DE 1º E 2º DE PRIMARIA
HORARIO	LUNS E VENRES, DAS 17:00 ÁS 18:00 HORAS
DURACIÓN	11 DE XANEIRO AO 30 DE MAIO (38 HORAS)
COTA	15,58 EUROS

## **ACTIVIDADES PSICOFÍSICAS**

### **BAILE MODERNO (25 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	SÁBADOS, DAS 10:30 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 31 DE OUTUBRO AO 28 DE MAIO (27 HORAS)
COTA	11,07 EUROS

# CENTRO DE CONVIVENCIA MILAGROSA

## OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

### CONTIDO SOCIAL

#### **OBRADOIRO DE ENVELLECIMENTO ACTIVO (MAÑÁS) (15 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS : PERSOAS MAIORES  
HORARIO : MARTES E XOVES, DAS 10:30 ÁS 11:30 HORAS  
DURACIÓN : DO 27 DE OUTUBRO AO 31 DE MAIO (52 HORAS)  
COTA : GRATUÍTA

#### **OBRADOIRO DE ENVELLECIMENTO ACTIVO (TARDES) (15 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS : PERSOAS MAIORES  
HORARIO : MARTES E XOVES, DAS 16:00 ÁS 17:00 HORAS  
DURACIÓN : DO 27 DE OUTUBRO AO 31 DE MAIO (52 HORAS)  
COTA : GRATUÍTA

### ARTÍSTICO-MANUAL

#### **CORTE E CONFECCIÓN (15 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS : TODA A POBOACIÓN  
HORARIO : LUNS, DAS 16:30 ÁS 18:00 HORAS  
DURACIÓN : DO 9 DE NOVEMBRO AO 30 DE MAIO (37,5 HORAS)  
COTA : 15,38 EUROS

#### **LABORES (15 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS : TODA A POBOACIÓN  
HORARIO : MARTES, DAS 16:00 ÁS 17:30 HORAS  
DURACIÓN : DO 27 DE OUTUBRO AO 31 DE MAIO (37,5 HORAS)  
COTA : 15,38 EUROS

#### **ENCAIXE DE PALILLOS (10 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS : TODA A POBOACIÓN  
HORARIO : LUNS, DAS 10:30 ÁS 12:00 HORAS  
DURACIÓN : DO 9 DE NOVEMBRO AO 30 DE MAIO (37,5 HORAS)  
COTA : 15,38 EUROS

#### **PINTURA AO ÓLEO (15 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS : TODA A POBOACIÓN  
HORARIO : MARTES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS  
DURACIÓN : DO 27 DE OUTUBRO AO 31 DE MAIO (37,5 HORAS)  
COTA : 15,38 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 3 DE NOVEMBRO AO 13 DE MAIO (46 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 3 DE NOVEMBRO AO 13 DE MAIO (46 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 4 DE MAIO (54 HORAS)  
COTA : GRATUÍTA



## **CURSO DE INTEGRACIÓN (15 PRAZAS)**

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

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

DESTINATARIAS/OS	PERSONAS INMIGRANTES
HORARIO	MÉRcores E VENRES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE DECEMBRO AO 29 DE ABRIL (54 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

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

DESTINATARIAS/OS	PERSONAS INMIGRANTES
HORARIO	MÉRcores E VENRES, DAS 11:45 ÁS 13:15 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE DECEMBRO AO 29 DE ABRIL (54 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

## **CASTELÁN PARA PERSOAS ESTRANXEIRAS (MEDIO) (10 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS	PERSONAS INMIGRANTES
HORARIO	LUNS E MÉRcores, DAS 17:30 ÁS 19:00 HORAS
DURACIÓN	DO 2 DE DECEMBRO AO 4 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 12 DE MAIO (46 HORAS)
COTA	18,86 EUROS

### **BIOXIMNASIA (30 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS	PERSONAS MAIORES DE 65 ANOS
HORARIO	MARTES E XOVES, DAS 17:00 ÁS 18:00 HORAS
DURACIÓN	DO 3 DE NOVEMBRO AO 12 DE MAIO (46 HORAS)
COTA	18,86 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 4 DE NOVEMBRO AO 6 DE MAIO (46 HORAS)
COTA	18,86 EUROS

## **PILATES (30 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	MÉRcores E VENRES, DAS 18:00 ÁS 19:00 HORAS
DURACIÓN	DO 4 DE NOVEMBRO AO 6 DE MAIO (46 HORAS)
COTA	18,86 EUROS

## **BAILES DE SALÓN (20 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS	TODA A POBOACIÓN
HORARIO	LUNS, DAS 18:00 ÁS 19:30 HORAS
DURACIÓN	DO 9 DE NOVEMBRO AO 23 DE MAIO (36 HORAS)
COTA	14,76 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 5 DE NOVEMBRO AO 19 DE MAIO (25 HORAS)
COTA	10,25 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 3 DE NOVEMBRO AO 12 DE MAIO (46 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 27 OUTUBRO A 31 DE MAIO (39 HORAS)  
COTA : GRATUÍTO

### CARÁCTER ARTÍSTICO-MANUAL

#### COSTURA (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS : TODA A POBOACIÓN  
HORARIO : LUNS, DAS 10:30 ÁS 12:30 HORAS  
DURACIÓN : DO 9 DE NOVEMBRO A 25 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 28 DE OUTUBRO A 25 DE MAIO (40,5 HORAS)  
COTA : 16,61 EUROS

#### TRABALLOS MANUAIS (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS : TODA A POBOACIÓN  
HORARIO : XOVES, DAS 16:00 ÁS 17:30 HORAS  
DURACIÓN : DO 29 DE OUTUBRO A 26 DE MAIO (40,5 HORAS)  
COTA : 16,61 EUROS

### FORMACIÓN E CULTURA

#### CIFRAS E LETRAS XOGOS DE LECTOESCRITURA E MATEMÁTICAS

DESTINATARIAS/OS : PERSOAS ADULTAS  
HORARIO : LUNS E MÉRCORES, DAS 19:15 ÁS 20:15 HORAS  
DURACIÓN : DO 26 DE OUTUBRO A 13 DE ABRIL (40 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 27 DE OUTUBRO AO 31 DE MAIO (26 HORAS)  
COTA : GRATUÍTO

### SAÚDE

#### COIDA A TÚA SAÚDE

DESTINATARIAS/OS : TODA A POBOACIÓN  
HORARIO : XOVES, DAS 18:00 ÁS 19:30 HORAS  
DURACIÓN : DO 29 DE OUTUBRO A 26 DE MAIO (40,5 HORAS)  
COTA : 16,61 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 27 DE OUTUBRO AO 31 DE MAIO (39 HORAS)  
COTA : 15,99 EUROS

### ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS DE CARÁCTER ABERTO

#### AULA ABERTA DE PESCA

Pensada para aquelas persoas xa iniciadas ou non na actividade, mais con interese nela. Será os luns, en horario das 20:00 ás 21:30 horas.

Será preciso unha inscrición previa de carácter gratuíta no horario habitual e ata cubrir prazas. No centro de convivencia municipal informarse con máis precisión.

# CENTRO DE CONVIVENCIA UXÍO NOVONEYRA

## OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

### CONTIDO SOCIAL

#### OBRADOIRO DE ENVELLECIMENTO ACTIVO - MAÑÁ (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES
HORARIO	LUNS E XOVES, DAS 10:30 ÁS 11:30 H.
DURACIÓN	DO 26 DE OUTUBRO AO 28 DE ABRIL (44 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

#### OBRADOIRO DE ENVELLECIMENTO ACTIVO - TARDE (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES
HORARIO	LUNS E XOVES, DAS 16:30 ÁS 17:30 H.
DURACIÓN	DO 26 DE OUTUBRO AO 28 DE ABRIL (44 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 H.
DURACIÓN	DO 26 DE OUTUBRO AO 28 DE ABRIL (44 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

#### XOGOS CON CIFRAS E LETRAS

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	MARTES E VENRES, DAS 11:30 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 27 DE OUTUBRO AO 29 DE ABRIL (44 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 28 DE OUTUBRO AO 16 DE DECEMBRO (12 HORAS)
COTA	GRATUÍTA

### EXPRESIÓN TEATRAL

#### TEATRO (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	VENRES, DAS 19:00 ÁS 20:30 HORAS
DURACIÓN	DO 30 DE OUTUBRO AO 29 DE ABRIL (34,5 HORAS)
COTA	14,15 EUROS

### FORMACIÓN E CULTURA

#### 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 19:00 ÁS 20:30 HORAS
DURACIÓN	DO 28 DE OUTUBRO AO 27 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 27 DE OUTUBRO AO 26 DE ABRIL (31,5 HORAS)
COTA	12,92 EUROS

### CARÁCTER ARTÍSTICO-MANUAL

#### PINTURA CON DIFERENTES TÉCNICAS GRUPO DE MAÑÁ (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	VENRES, DAS 11:00 ÁS 12:30 HORAS
DURACIÓN	DO 30 DE OUTUBRO AO 29 DE ABRIL (34,5 HORAS)
COTA	14,15 EUROS

#### PINTURA CON DIFERENTES TÉCNICAS GRUPO DE TARDE (15 PRAZAS)

DESTINATARIAS/OS	PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS
HORARIO	LUNS, DAS 17:00 ÁS 18:30 HORAS
DURACIÓN	DO 26 DE OUTUBRO AO 25 DE ABRIL (31,5 HORAS)
COTA	(12,92 EUROS)

### **TRABALLOS MANUAIS (15 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS : PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS  
HORARIO : MARTES, DAS 11:00 ÁS 12:30 HORAS  
DURACIÓN : DO 27 DE OUTUBRO AO 26 DE ABRIL  
(31,5 HORAS)  
COTA : 12,92 EUROS

### **FÍOS E TEAS (15 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS : PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS  
HORARIO : MÉRCORES, DAS 10:00 ÁS 11:30 HORAS  
DURACIÓN : DO 28 DE OUTUBRO AO 27 DE ABRIL  
(34,5 HORAS)  
COTA : 14,15 EUROS

### **FAGO OS MEUS MOBLES CON PAPEL E CARTÓN (15 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS : PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS  
HORARIO : MÉRCORES, DAS 17:00 ÁS 18:30 HORAS  
DURACIÓN : DO 28 DE OUTUBRO AO 27 DE ABRIL  
(34,5 HORAS)  
COTA : 14,15 EUROS

### **COIRO (15 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS : PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS  
HORARIO : MÉRCORES, DAS 19:00 ÁS 20:30 HORAS  
DURACIÓN : DO 28 DE OUTUBRO AO 27 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 29 DE OUTUBRO AO 28 DE ABRIL  
(34,5 HORAS)  
COTA : 14,15 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 17:00 ÁS 18:00 HORAS  
DURACIÓN : DO 26 DE OUTUBRO AO 27 DE ABRIL  
(44 HORAS)  
COTA : 18,04 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 28 DE OUTUBRO AO 29 DE ABRIL  
(46 HORAS)  
COTA : 18,86 EUROS

### **PILATES (20 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS : PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS  
HORARIO : MÉRCORES E VENRES, DAS 11:45 ÁS 12:45 HORAS  
DURACIÓN : DO 28 DE OUTUBRO AO 29 DE ABRIL  
(46 HORAS)  
COTA : 18,86 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 26 DE OUTUBRO AO 27 DE ABRIL  
(44 HORAS)  
COTA : 18,04 EUROS

### **IOGA E TÉCNICAS DE RELAXACIÓN (20 PRAZAS)**

DESTINATARIAS/OS : PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS  
HORARIO : MARTES E XOVES, DAS 19:30 ÁS 20:30 HORAS  
DURACIÓN : DO 27 DE OUTUBRO AO 28 DE ABRIL  
(44 HORAS)  
COTA : 18,04 EUROS

## **ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS DE CARÁCTER ABERTO**

### **AULAS ABERTAS (PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS)**

Aula aberta de pintura: todos os martes, das 17:00 ás 19:00 horas, dende o 17 de novembro ata o 26 de abril (sen presenza de monitor/a).

Aula aberta de calceta: todos os martes, das 11:00 ás 13:00 horas, dende o 17 de novembro ata o 26 de abril. Esta aula aberta contará coa presenza dunha/dun monitora/or durante parte de dúas sesións ao mes.