

espazos e
aulas de
BENESTAR

2019-2020

Concello de Culleredo



espazos e aulas de Benestar Social 2019-2020

do martes 1 de outubro ao xoves 25 de xuño

• **PUNTOS de PREINSCRICIÓN** asistida por persoal de Benestar Social do Concello nas datas, centros e horarios deste folleto.

-para **persoas actualmente PARTICIPANTES** nos Espazos e Aulas

-para a **continuidade** nas actuais actividades
2018-19

-para **comezar** en **NOVOS** grupos

-ou para **persoas que PARTICIPAN por vez PRIMEIRA** e que prefiran
achegarse a estes puntos

• **Recollida XERAL de Impresos SOLICITUDE de PREINSCRICIÓN:**

- nos centros municipais de Servizos Sociais do Burgo e Vilaboa
- na Casa do Concello
- no Edificio de Servizos Múltiples do Burgo.

•**Datas:**

☐ **PREINSCRICIÓN:**

do luns 17 de XUÑO ata o xoves 5 de SETEMBRO de 2019

(no Rexistro Xeral de ENTRADA do Concello, do Edif. Serv. Múltiples do Burgo ou na WEB)

☐ **Listaxe provisional de persoas preinscritis:**

xoves 12 de setembro

☐ **Sorteo público:** luns 16 de setembro

na Sala de actividades Irmáns Brañas, rúa Costa da Lonxa, O Burgo,
ás 11:00 h

(de haber máis solicitudes que prazas)

☐ **Listaxe definitiva para matrícula:**

mércores 18 de setembro

☐ **Matrícula:**

desde o mércores 18 de setembro ao martes 24 de setembro
ambos os dous días incluídos

(por Rexistro Xeral no Concello ou no Edif. Serv. Múltiples O Burgo)

☐ **Listaxe definitiva de grupos prazas baleiras:**

xoves 26 de setembro de 2019

☐ **Matrícula DIRECTA prazas baleiras:**

a partir do 26 de setembro e durante todo o ano.

☐ **COMEZO das ACTIVIDADES:** martes 1 de OUTUBRO de 2019

Calendario de sesións:

Aulas e Espazos de Benestar 2019-2020

*Primeiro trimestre:

Inicio: martes 1 de outubro de 2019

Remate: venres 20 de decembro de 2019

*Segundo trimestre:

Inicio: martes 7 de xaneiro de 2020

Remate: martes 31 de marzo de 2020

*Terceiro trimestre:

Inicio: mércores 1 de abril de 2020

Remate: xoves 25 de xuño de 2020

O Verán movidiño comeza o luns 1 de xullo e remata o venres 27 de setembro.



para a
calidade
de vida...
e unha
vida de
calidade!!!

para unha vida
de calidade...

Actividades estables:
de outubro a xuño, con matrícula previa

1. Aulas de estimulación mental
2. Aula de música e mente
3. Escola viva

Actividades abertas
puntuais, de acceso libre,
sen matrícula e de balde

espazo emocionArte 2019-2020

Ciclo de charlas e obradoiros
Un en cada trimestre
en varios puntos do concello

1. Aulas de estimulación mental

Actividade para o mantemento da axilidade mental e reforzo da memoria.

Estimulación mental grupo 1	FONTECULLER 1 Centro Cívico Virginia Blanco. Sala 2	LUNS	10:00 a 11:30	Prazas mínimas máximas 6/12
Estimulación mental grupo 2	FONTECULLER 2 Centro Cívico Virginia Blanco. Sala 2	LUNS	11:30 a 13:00	
Estimulación mental	LEDOÑO Centro Cultural	XOVES	18:45 a 20:15	
Estimulación mental grupo 1	O BURGO 1 - Costa da Lonxa Sala Celia e Esperanza Brañas Fernández. Sala xogos	MARTES	10:00 a 11:30	
Estimulación mental grupo 2	O BURGO 2 - Costa da Lonxa Sala Celia e Esperanza Brañas Fernández. Sala xogos	MÉRCORES	11:30 a 13:00	
Estimulación mental grupo 3	O BURGO 3 Centro Ocupacional A Escada	MARTES	16:30 a 18:00	
Estimulación mental	PEIRO Centro Social Adela Jeán Toca	XOVES	15:45 a 17:15	
Estimulación mental	SUEIRO Centro Social Municipal	XOVES	17:30 a 19:00	
Estimulación mental	TARRÍO Centro Social Municipal O Noso Lar	LUNS	17:00 a 18:30	
Estimulación mental 1	VILABOA 1 Sala Pintora María Cagiao Díaz	XOVES	10:00 a 11:30	
Estimulación mental 2	VILABOA 2 Sala Pintora María Cagiao Díaz	XOVES	11:30 a 13:00	

espazos e aulas de benestar

2. Aula de música e mente

Actividade para o mantemento da axilidade mental e reforzo da memoria enfocado desde o punto de vista musical, para amantes da música e con desexos de gozar cantando, levando o ritmo e lembrando cancións.

Aula de música e mente	O BURGO Conservatorio Municipal de Música	MÉRCORES	10:00 a 11:30	Prazas mínimas máximas 6/15
------------------------	--	----------	---------------------	-----------------------------------

3. Escola viva

Dirixido a quen deixou a escola hai tempo e quere reforzar a lectura, a escritura e o cálculo; aprender de historia, de ciencia e, en definitiva, sumar coñecemento ao seu saber.

Escola viva	O BURGO Centro Ocupacional A Escada	MARTES	18:00 a 19:30	Prazas mínimas máximas 6/12
Escola viva	VILABOA Pazo Vila Melania. Sala estar e xogos	MÉRCORES	16:30 a 18:00	

As persoas matriculadas nas actividades neste módulo de

Aulas de estimulación mental, Aulas de música e mente e Escola viva poderán participar sen custo adicional nas dúas SAÍDAS COMPLEMENTARIAS de media xornada que se realizarán no 1º e 2º trimestres do 2020 (itinerarios saudables, visitas guiadas, roteiros...). Haberá que inscribirse dúas semanas antes.

As datas, destinos e contidos concretos anunciaranse en cada grupo no seu día.

espazos e aulas de benestar

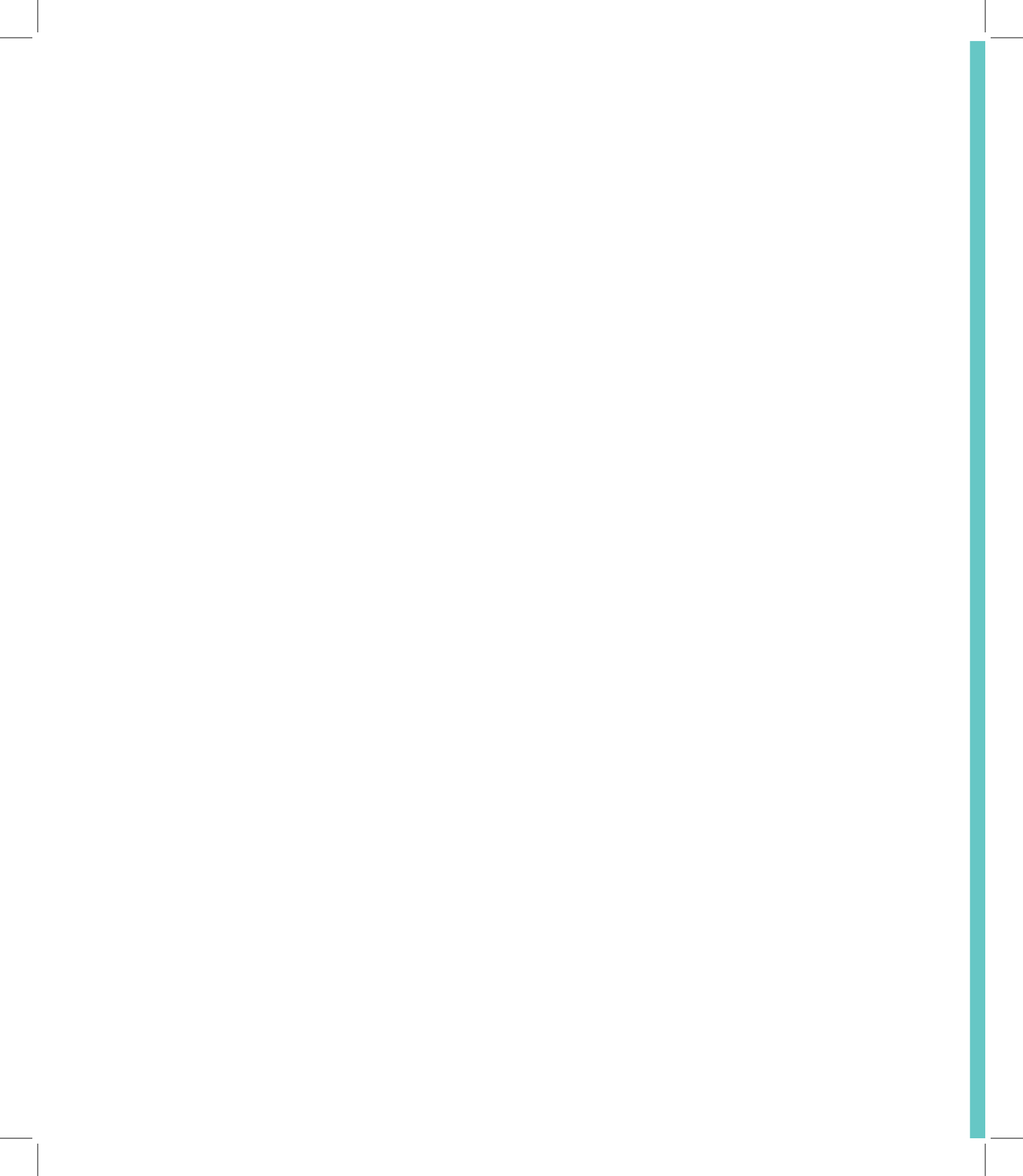
Actividades abertas
puntuais, de acceso libre, sen matricula e de balde

espazo emocionArte
2019-2020

Ciclo de charlas e obradoiros
Un en cada trimestre en varios puntos do concello

*Benestar emocional a través da arte: xestión das emocións, actitude positiva, autoestima, resolución de conflitos, xestión do estrés e da ansiedade... manexo do dó... coidado para quen coida...

espazos e aulas de benestar



para
cuidar
a
saúde...

para coidar a saúde...

Actividades estables:

de outubro a xuño, con matrícula previa:

1. Psicomotricidade e estarricamento
2. Marcha saudable

Actividades abertas
puntuais, de acceso libre,
sen matrícula e de balde

****espazo saúde 2019-2020

Ciclo de charlas e obradoiros
Un en cada trimestre
en varios puntos do concello

****VERÁN MOVIDIÑO 2020

Actividade grupal ao aire libre
Xullo, agosto e setembro

1. Psicomotricidade e estarricamento

Actividade física moi suave, movementos de coordinación, estarricamento e técnicas de relaxación, incluso para quen está en cadeira de rodas, non pode estar en pé moito tempo ou ten limitada a mobilidade de brazos ou lombo.

Psicomotricidade e estarricamento 1	BOEDO - NIVEL 1 Centro Social	MARTES XOVES	18:00 a 19:00	Prazas mínimas máximas 6/10
Psicomotricidade e estarricamento 2	BOEDO - NIVEL 2 Centro Social	MARTES XOVES	19:00 a 20:00	
Psicomotricidade e estarricamento 2	CELAS - NIVEL 2 Centro Social Amparo Prego Ruibal	MARTES XOVES	9:00 a 10:00	Prazas mínimas máximas 6/15
Psicomotricidade e estarricamento 1	CELAS - NIVEL 1 Centro Social Amparo Prego Rubial	MARTES XOVES	10:00 a 11:00	Prazas mínimas máximas 6/10
Psicomotricidade e estarricamento 2	FONTECULLER - NIVEL 2 Centro Cívico Virginia Blanco Ximnasio	LUNS MÉRCORES	12:00 a 13:00	Prazas mínimas máximas 6/15
Psicomotricidade e estarricamento 2	TARRÍO - NIVEL 2 Centro Social O Noso Lar	LUNS MÉRCORES	10:00 a 11:00	Prazas mínimas máximas 6/20

espazos e aulas de benestar

2. Marcha saudable:

Reaprender a camiñar con técnicas variadas, para exercitar, a cada paso, non só as pernas senón toda a musculatura das costas e brazos, aproveitando ao máximo a capacidade de protección cardiovascular e mental desta actividade cotiá. Ao tempo coñecer e gozar da contorna natural e das novas relacións persoais.

Marcha saudable	O BURGO - Punto de encontro: Centro Municipal A Escada	VENRES	10:00 a 11:30	Prazas mínimas máximas 6/40
Marcha saudable	RUTIS-VILABOA - Punto de encontro: Centro social Emilia Calé Torres	VENRES	17:30 a 19:00	

As persoas matriculadas nas actividades neste módulo de **Psicomotricidade e estarricamento e Marcha saudable** poderán participar sen custo adicional **nas dúas SAÍDAS COMPLEMENTARIAS** de media xornada que se realizarán no 1º e 2º trimestre de 2020 (itinerarios saudables, visitas guiadas, roteiros...). Haberá que inscribirse dúas semanas antes.

As datas, destinos e contidos concretos anunciaranse en cada grupo no seu día.

Para participar nas actividades deste módulo o Concello recomenda a consulta médica previa sobre a idoneidade de participar en cada actividade antes de ASINAR no impreso de preinscrición a declaración responsable sobre as posibles repercusións sobre a súa saúde.

espazos e aulas de benestar

Actividades abertas
puntuais, de acceso libre, sen matrícula e de balde

**** espazo saúde 2019-2020: comer san, vivir san e paseniño

Ciclo de charlas e obradoiros
Un en cada trimestre en varios puntos do concello

- * Alimentación saudable: nutrición, control da obesidade... receitas saudables fáciles... os produtos ecolóxicos, os superalimentos, os alimentos BIO... os probióticos...
- * Coidado físico: primeiros auxilios, manobras de resucitación cardíaca, prevención de accidentes domésticos e peonís... tabaquismo... vacinas... o control dos riscos cardiovasculares... a prevención do cancro e das enfermidades silenciosas... o envellecemento activo... sanidade bucodental...

espazos e aulas de benestar

VERÁN MOVIDIÑO

do 1 de xullo o 30 de setembro

*Actividade ao aire libre: iniciación en distintas disciplinas de exercicio físico que logo se poidan practicar tanto de xeito individual como en grupo durante o resto do ano.

ACTIVIDADE ABERTA A TODAS AS IDADES

Verán movidiño 2020	CELAS Parque da Torre de Celas	MÉRCORES	19:30 a 20:30	6 pessoas de media por sesión máximo 50 por sesión
Verán movidiño 2020	FONTECULLER - Praza As Brañas Centro Cívico Virginia Blanco	XOVES	10:00 a 11:00	
Verán movidiño 2020	O BURGO Parque biosaudable do paseo	VENRES	10:00 a 11:00	
Verán movidiño 2020	SUEIRO Centro Social Municipal	LUNS	19:30 a 20:30	
Verán movidiño 2020	TARRÍO Pista do centro Municipal O Noso Lar	MARTES	20:00 a 21:00	
Verán movidiño 2020	VILABOA Parque Biosaudable do Pazo Vila Melania	MÉRCORES	18:00 a 19:00	

De non acadarse a media de participación requirida por sesión de xeito reiterado, o Concello resérvase a decisión de suspender a actividade.

Quen participe no **Verán movidiño** terá dereito ademais a unha actividade **complementaria** sen custo no 3º trimestre de 2020, con inscrición dúas semanas antes.

espazos e aulas de benestar



para coñecer,
avanzar,
compartir...
e vivir mellor

para coñecer, avanzar,
compartir... e vivir mellor

Actividades estables:

de outubro a xuño, con matrícula previa:

1. Aulas de eficiencia no fogar
2. Voces veteranas de Culleredo

Actividades abertas
puntuais, de acceso libre,
sen matrícula e de balde

****espazo autoxestión 2019-2020

****espazo curiosidade 2019-2020:
o novo mundo que veu para quedar

Ciclo de charlas e obradoiros
Un en cada trimestre en varios puntos do concello

1. Aulas de eficiencia no fogar

Taller eminentemente PRÁCTICO no que se traballarán aspectos que permitan reflexionar, intercambiar e acadar ferramentas sobre a administración económica do fogar e a organización de tempos e espazos na casa. O aforro enerxético, o manexo dos residuos, a bricolaxe autosuficiente e o confort doméstico son outros contidos a desenvolver. En definitiva, suxestións para un estilo de vida que permita ás persoas participantes manter un fogar sostible, eficiente e amigable.

Aula de eficiencia no fogar	CELAS Centro Social Amparo Prego Rubial	MÉRCORES	10:30 a 12:00	Prazas mínimas máximas 6/15
Aula de eficiencia no fogar	FONTECULLER - SALA 2 Centro Cívico Virginia Blanco.	VENRES	10:30 a 12:00	
Aula de eficiencia no fogar	O BURGO - COSTA DA LONXA Sala Celia e Esperanza Brañas Costa da Lonxa. Sala xogos	LUNS	10:30 a 12:00	
Aula de eficiencia no fogar	VILABOA -AULA 2 Sala Pintora María Cagiao Díaz	MARTES	10:30 a 12:00	

As persoas matriculadas nas **Aulas de autoxestión** poderán participar sen custo adicional nas SAÍDAS **COMPLEMENTARIAS** de media xornada que se realizarán no 1º e 2º trimestre de 2020 (visitas guiadas a museos, exposicións, instalacións de reciclaxe, conserveiras, empresas, roteiros, vivendas robotizadas...).

espazos e aulas de benestar

2. Agrupación musical VOCES VETERANAS de Culleredo

Para persoas maiores de 18 anos que queiran gozar cantando con outras ou tocando un instrumento popular.

Agrupación musical
VOCES VETERANAS
DE CULLEREDO

O BURGO
Conservatorio Municipal

LUNS
XOVES

10:30
a
12:00

mínimo 6
persoas,
máximo 50

A actividade inclúe a participación dos integrantes de **Voces Veteranas de Culleredo** en actuacións públicas tanto no propio Concello como fóra del no 4º trimestre de 2019 e no 1º e 2º trimestre de 2020, sen custo de transporte engadido.

Actividades abertas
puntuais, de acceso libre, sen matrícula e de balde

espazo autoxestión
2019-2020

Ciclo de charlas e obradoiros: un en cada trimestre

* Información e formación sobre ferramentas de organización persoal, administración económica familiar e recursos aproveitables da comunidade veciñal que poden facilitar a vida cotiá: educación financeira básica e novas relacións cos bancos, interpretación de recibos, etiquetaxe de produtos, reciclaxe de residuos e xestión de enerxía e a auga, dereitos e reclamacións ou queixas sobre servizos, funcionamento das comunidades de veciños e veciñas, comercio e compra electrónica...

espazos e aulas de benestar

****espazo curiosidade 2019-2020: o novo mundo que veu para quedar

Ciclo de charlas e obradoiros: un en cada trimestre

* Información, formación e tertulia para quen desexe estar ao día e non ficar fóra

...das novidades tecnolóxicas sobre dixitalización do fogar, robótica, autómatas e drones, realidade aumentada, a internet das cousas, os novos vehículos sen condutor e os novos combustibles...

...dos novos modos de comunicación persoal e información na era de internet, a accesibilidade universal aos recursos dispoñibles, os cambios na poboación, no territorio, na familia, na educación... a diversidade de xénero, a situación da igualdade entre mulleres e homes, os empregos do futuro inmediato aínda por inventar...

...dos riscos e coidados do medio e do planeta, da actual investigación en saúde etc...

Actividades **ABERTAS:** espazos

as datas e contidos anunciaranse con antelación polos medios habituais e na web do Concello

Podes recibir as novas no teu correo electrónico se marcas a casa de **AUTORIZACIÓN** de **ENVIO** de información na preinscrición dalgunha das actividades estables.

Podes recibilas tamén, **no caso de que non te matricules en ningunha**, se nos facilitas o teu correo electrónico mediante o **IMPRESO** específico de **AUTORIZACIÓN PARA A INFORMACIÓN** de **Benestar Social** que atoparás nos centros municipais de Servizos Sociais do Burgo e Vilaboa, no centro cívico de Fonteculler, na Casa Consistorial en Tarrío e na web do Concello.

espazos e aulas de benestar



Concellaría de Política Social, Mocidade e Promoción do Deporte
Área técnica de Benestar Social
Costa da Lonxa nº7 baixo O Burgo

