



# espazos e aulas de BENESTAR



Concello de Culleredo

PROGRAMACIÓN 2018 - 2019



# Como me inscribo nos espazos e aulas de benestar ?

- 1.- So me poderei preinscribir por cada actividade, nun horario e día.
- 2.- Poderei consultar as listas de admisión e definitivas en:  
Edificio de Servizos múltiples de O Burgo  
Centro municipal de Servizos sociais de O Burgo  
Centro municipal de Servizos sociais de Vilaboa.  
Casa Consistorial e na páxina web [www.culleredo.es](http://www.culleredo.es)
- 3.- Debo comprobar que os meus datos persoais son correctos, así como que fun admitido na actividade na que me quero matricular (de haber máis solicitudes que prazas farase un sorteo público).
- 4.- Para formalizar a matrícula recollerei nos servizos sociais municipais de Vilaboa ou do Burgo a folla de matrícula cos meus datos e a orde de domiciliación bancaria para presentar, xunto coa documentación correspondente que acredite as bonificacións as que teño dereito, no rexistro xeral de entrada.
- 5.- Coa orde de domiciliación bancaria pasaranseme a miña conta os recibos correspondentes das actividades nas que me matriculei. Se me quero dar de baixa unha vez iniciada a actividade terei que presentar por rexistro un impreso de baixa ou unha instancia no prazo indicado na convocatoria para evitar o cobro do importe correspondente ao seguinte período de actividade, e en todo caso con quince días de antelación ao inicio do seguinte período a aboar.
- 6.- As prazas vacantes cubriranse por rigurosa orde de inscrición durante todo o ano , puidendo empezar a actividade no momento da matrícula, tendo en conta que se cobrará o trimestre completo independentemente da data de inicio da actividade.
- 7.- Terán prioridade as persoas empadroadas no concello de Culleredo.

## PREZO POR ACTIVIDADE

(Ordenanza de prezo público vixente)

As persoas NON EMPADROADAS aboarán por trimestre 35 € por cada actividade.

O prezo xeral por trimestre será de 25 € por cada actividade para as persoas EMPADROADAS no Concello de Culleredo, que poderán beneficiarse das bonificacións recollidas na correspondente ordenanza vixente.

## TARIFA SOCIAL

(Ordenanza de prezo público vixente)

En caso de atoparse ante una situación social específica acompañada de dificultade económica para poder aboar o prezo xeral dunha determinada actividade na que desexa participar, se aplicará en función do informe dos servizos sociais emitido polo técnico correspondente, se procede, unha porcentaxe de bonificación do 10%, do 25%, do 50%, do 90% ou do 100% sobre o prezo establecido na convocatoria.

No momento da matrícula para acreditar esta condición relativa á dificultade económica, a persoa solicitante que alega estar nesta situación achegará un informe dos servizos sociais municipais emitido polo profesional do servizo. No caso de teren dificultades para presentar o informe en prazo, admitirase a presentación alomenos da cita impresa solicitada no prazo de preinscripción, ficando pendente do informe a aplicación da tarifa social se procedese .

## OUTRAS BONIFICACIÓNS :

- A aplicar **exclusivamente** ás persoas empadroadas sobre o prezo xa bonificado por esta condición do padrón.
- Só será bonificada a PRIMEIRA ACTIVIDADE da lista das solicitadas e ordeadas por prioridade pola persoa solicitante.
- Aplicarase unha soa bonificación por persoa, a máis beneficiosa para quen se matricula (salvo excepcións vinculadas á tarifa social).

| Reducción do 10 %                                                                                                                                                                                                                 |                                     | Reducción do 50 %                                                                                                                                                                                                                     |                                     | Reducción do 100 %                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>15,60 €</b><br>primeiro trimestre                                                                                                                                                                                              | <b>22,50 €</b><br>2º e 3º trimestre | <b>8 €</b><br>primeiro trimestre                                                                                                                                                                                                      | <b>12,50 €</b><br>2º e 3º trimestre | <b>0 €</b><br>por trimestre                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maiores de 65</li> <li>• Carné do Club municipal +65</li> <li>• Carné Xove</li> <li>• Ter unha discapacidade con grao igual ou superior ao 33 %</li> <li>• Tarifa social 10 %</li> </ul> |                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membro de familia numerosa xeral</li> <li>• Membro da Oficina Municipal de Voluntariado de Culleredo en activo</li> <li>• Certificado de desemprego</li> <li>• Tarifa social 50 %</li> </ul> |                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membro de familia numerosa especial</li> <li>• Tarifa social 100 %</li> </ul>                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                   |                                     |                                                                                                                                                                                                                                       |                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• As inscricións nas actividades:<br/> <b>ESPAZO curiosidade</b><br/> <b>ESPAZO autoxestión</b><br/>                     e<br/> <b>VERÁN MOVIDIÑO</b> </li> </ul> |

(Prezo público vixente e Convocatoria de prazas 2018-19)

\*\*\*Ás persoas empadroadas en Culleredo, so lles será de aplicación a bonificación correspondente ao *Carné municipal de Voluntariado (OMVOL) de Culleredo* en activo.

## Máis detalles que debo coñecer :

\*Esta convocatoria está sometida a *Ordenanza de prezo público de actividades socioeducativas de Benestar social* vixente coas especificacións da convocatoria deste programa, que entre outros elementos de xestión establece que:

\*\*\*Mediante a *orde de domiciliación bancaria*, nos **últimos días de cada trimestre**, o concello pasará ao cobro o prezo público estipulado, namentres eu non solicite a baixa formalmente nalgunha, ou en todas as actividades nas que me matriculei.

\*\*\*Para dar de baixa nunha actividade, asinarei un **impreso específico de baixa** que obterei nos centros de Servizos Sociais e que **entregarei no rexistro** municipal do concello, **antes do día 15 dos meses de decembro e marzo** respectivamente para anular o cobro do seguinte trimestre .

\*O concello resérvase o dereito a cancelar o inicio das actividades que non acaden un mínimo de 6 participantes, así como dar de baixa de oficio para o seguinte período, a quen non manteña unha asistencia de alomenos un 60% no anterior, de cara a dar oportunidade de participar a outras persoas.

¿ONDE PODO obter máis  
INFORMACIÓN e  
RESOLVER DÚBIDAS?



De luns a venres de: 09:00h a 14:00h:  
No Centro Municipal de Servizos Sociais do Burgo  
Rúa Costa da Lonxa nº7 baixo  
981 654 570

No Centro Municipal de Servizos Sociais de Vilaboa  
Rúa Alcalde Domingo Sierra, Edificio Mirador  
981 660 079

e-mail: [servizos.sociais@culleredo.es](mailto:servizos.sociais@culleredo.es)



Taller  
Activate

Estimulación  
mental

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

Escola  
VIVA

# Aula de estimulación mental

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

espazos e aulas de benestar

|                             |                                                                                      |          |                     |                                   |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|-----------------------------------|
| Estimulación mental         | CELAS<br>Centro Social Amparo Prego Rubial                                           | XOVES    | 15:45<br>a<br>17:15 | Prazas mínimas<br>máximas<br>6/12 |
| Estimulación mental grupo 1 | FONTECULLER 1<br>Centro Cívico Virginia Blanco. Sala 2                               | LUNS     | 10:00<br>a<br>11:30 | Prazas mínimas<br>máximas<br>6/12 |
| Estimulación mental grupo 2 | FONTECULLER 2<br>Centro Cívico Virginia Blanco. Sala 2                               | LUNS     | 11:30<br>a<br>13:00 | Prazas mínimas<br>máximas<br>6/12 |
| Estimulación mental grupo 1 | O BURGO 1 - COSTA DA LONXA<br>Sala Celia e Esperanza Brañas<br>Fernández. Sala xogos | MARTES   | 10:00<br>a<br>11:30 | Prazas mínimas<br>máximas<br>6/12 |
| Estimulación mental grupo 2 | O BURGO 2 - COSTA DA LONXA<br>Sala Celia e Esperanza Brañas<br>Fernández. Sala xogos | MÉRCORES | 10:00<br>a<br>11:30 | Prazas mínimas<br>máximas<br>6/12 |
| Estimulación mental grupo 3 | O BURGO 3 - COSTA DA LONXA<br>Sala Celia e Esperanza Brañas<br>Fernández. Sala xogos | MÉRCORES | 11:30<br>a<br>13:00 | Prazas mínimas<br>máximas<br>6/12 |
| Estimulación mental grupo 4 | O BURGO 4<br>Centro Ocupacional A Escada                                             | MARTES   | 16:30<br>a<br>18:00 | Prazas mínimas<br>máximas<br>6/12 |
| Estimulación mental         | SUEIRO<br>Centro Social                                                              | XOVES    | 18:00<br>a<br>19:30 | Prazas mínimas<br>máximas<br>6/12 |

|                        |                                       |       |                     |                                      |
|------------------------|---------------------------------------|-------|---------------------|--------------------------------------|
| Estimulación<br>mental | CULLEREDO<br>Centro Social O Noso Lar | LUNS  | 17:00<br>a<br>18:30 | Prazas<br>mínimas<br>máximas<br>6/12 |
| Estimulación<br>mental | VILABOA<br>Sala Pintora María Cagiao  | XOVES | 11:30<br>a<br>13:00 | Prazas<br>mínimas<br>máximas<br>6/12 |

## Escola viva

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

|             |                                          |          |                     |                                      |
|-------------|------------------------------------------|----------|---------------------|--------------------------------------|
| Escola viva | O BURGO<br>Centro Ocupacional A Escada   | MARTES   | 18:30<br>a<br>20:30 | Prazas<br>mínimas<br>máximas<br>6/12 |
| Escola viva | VILABOA<br>Pazo Vila Melania. Sala estar | MÉRCORES | 16:30<br>a<br>18:30 | Prazas<br>mínimas<br>máximas<br>6/12 |

## Taller Actívate

Actividade dirixida por especialistas, encamiñada a quen xa ten un diagnóstico médico de perda cognitiva incipiente e quere traballar activamente as súas capacidades.

|                    |                                              |                 |                     |                                      |
|--------------------|----------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------------------------------|
| Taller<br>Actívate | VILABOA<br>Sala Pintora María Cagiao. Aula 2 | MARTES<br>XOVES | 10:00<br>a<br>11:30 | Prazas<br>mínimas<br>máximas<br>4/10 |
|--------------------|----------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------------------------------|

espazos e aulas de benestar

As persoas matriculadas en calquera das actividades deste módulo, **Aula de estimulación mental, Escola viva e Taller Actívate** poderán participar sen custo adicional nas **SAÍDAS COMPLEMENTARIAS** de media xornada que se realizarán no 1º e 2º trimestre de 2019 (exposicións, visitas guiadas...). As datas, destinos e contidos concretos anunciaránse en cada grupo no seu día.

Aula de  
psicomotricidade,  
estiramento e  
relaxación

# para coidar o corpo...

Verán  
movidíño  
xullo - Agosto  
setembro 2019

Onco-loga

# Aula de psicomotricidade, estiramento e relaxación

Actividade física moi suave, movementos de coordinación, estiramento e técnicas de relaxación, incluso para quen está en cadeira de rodas ou non pode estar en pé moito tempo.

|                                                    |                                                                    |                  |                     |                                   |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|-----------------------------------|
| Aula de psicomotricidade, estiramento e relaxación | BOEDO - NIVEL 1<br>Centro Social                                   | MARTES<br>XOVES  | 18:00<br>a<br>19:00 | Prazas mínimas<br>máximas<br>6/10 |
| Aula de psicomotricidade, estiramento e relaxación | BOEDO - NIVEL 2<br>Centro Social                                   | MARTES<br>XOVES  | 19:00<br>a<br>20:00 | Prazas mínimas<br>máximas<br>6/10 |
| Aula de psicomotricidade, estiramento e relaxación | CASTELO - NIVEL 1<br>Centro Social                                 | MARTES<br>XOVES  | 11:30<br>a<br>12:30 | Prazas mínimas<br>máximas<br>6/10 |
| Aula de psicomotricidade, estiramento e relaxación | CELAS - NIVEL 1<br>Centro Social Amparo Prego Rubial               | MARTES<br>XOVES  | 10:00<br>a<br>11:00 | Prazas mínimas<br>máximas<br>6/15 |
| Aula de psicomotricidade, estiramento e relaxación | FONTECULLER - NIVEL 2<br>Centro Cívico Virginia Blanco<br>Ximnasio | LUNS<br>MÉRCORES | 12:00<br>a<br>13:00 | Prazas mínimas<br>máximas<br>6/15 |
| Aula de psicomotricidade, estiramento e relaxación | CULLEREDO - NIVEL 2<br>Centro Social O Noso Lar                    | LUNS<br>MÉRCORES | 10:00<br>a<br>11:00 | Prazas mínimas<br>máximas<br>6/20 |

# Onco - loga

loga ao ritmo de quen está a pasar por un proceso oncolóxico e quere moverse suavemente, respirar e compartir.

|             |                                                                                  |        |                     |                                      |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------|--------------------------------------|
| Onco - loga | O BURGO - COSTA DA LONXA<br>Sala Celia e Esperanza Brañas<br>Fernández. Ximnasio | VENRES | 10:30<br>a<br>12:00 | Prazas<br>mínimas<br>máximas<br>6/15 |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------|--------------------------------------|

## VERÁN MOVIDIÑO

Actividade física ao aire libre para iniciarse en distintas disciplinas de exercizo que se poden practicar logo de xeito individual ou en grupo.

ACTIVIDADE GRATUITA ABERTA A TODAS AS IDADES, DE ACCESO LIBRE, SEN INSCRIPCIÓN PREVIA

|                        |                                                                |          |                     |                                                                      |
|------------------------|----------------------------------------------------------------|----------|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Verán movidiño<br>2019 | CELAS<br>Parque da Torre de Celas                              | MÉRCORES | 19:30<br>a<br>20:30 | 6 persoas a<br>cotío (límite<br>máximo en<br>función dos<br>espazos) |
| Verán movidiño<br>2019 | FONTECULLER - PRAZA ÁS BRAÑAS<br>Centro Cívico Virginia Blanco | XOVES    | 10:00<br>a<br>11:00 | 6 persoas a<br>cotío (límite<br>máximo en<br>función dos<br>espazos) |
| Verán movidiño<br>2019 | O BURGO<br>Parque biosaudable                                  | VENRES   | 10:00<br>a<br>11:00 | 6 persoas a<br>cotío (límite<br>máximo en<br>función dos<br>espazos) |
| Verán movidiño<br>2019 | SUEIRO<br>Centro Social                                        | LUNS     | 19:30<br>a<br>20:30 | 6 persoas a<br>cotío (límite<br>máximo en<br>función dos<br>espazos) |
| Verán movidiño<br>2019 | CULLEREDO<br>Pista do centro O Noso Lar                        | MARTES   | 20:00<br>a<br>21:00 | 6 persoas a<br>cotío (límite<br>máximo en<br>función dos<br>espazos) |
| Verán movidiño<br>2019 | VILABOA<br>Parque do Pazo Vila Melania                         | MÉRCORES | 18:00<br>a<br>19:00 | 6 persoas a<br>cotío (límite<br>máximo en<br>función dos<br>espazos) |

espazos e aulas de benestar

As persoas matriculadas en calquera das actividades deste módulo, **Aula de psicomotricidade, estiramento e relaxación e Onco-ioga** poderán participar sen custo adicional nas **SAÍDAS COMPLEMENTARIAS** de media xornada que se realizarán no 1º e 2º trimestre de 2019 (itinerarios saudables con visitas guiadas, roteiros, ...). As datas, destinos e contidos concretos anunciaráanse en cada grupo no seu día. No **Verán movidiño** realizaranse no 3º trimestre de 2019.

espazos

espaço  
Saúde

coñecer,  
avanzar,  
compartir...  
vivir!!

espaço  
Encontro

espaço  
Autoxestión

espaço  
Curiosidade

# ESPAZO saúde: COMER SAN, VIVIR SAN e PASENIÑO

Taller de hábitos de vida saudables que en cada trimestre desenvolve un bloque de contidos independentes: no primeiro Alimentación saudable (nutrición, recetas e preparacións fáciles....)

no segundo Coidado físico (1ª auxilios e manobras de resucitación, prevención de accidentes .... )

e no terceiro trimestre Benestar emocional (actitude positiva, resolución de conflitos, xestión do estrés e ansiedade...)

|                                                     |                                                       |       |                     |                                      |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------|---------------------|--------------------------------------|
| ESPAZO saúde:<br>Comer san, vivir san<br>e paseniño | CELAS<br>Centro Social Amparo Prego Rubial            | XOVES | 19:15<br>a<br>20:45 | Prazas<br>mínimas<br>máximas<br>6/20 |
| ESPAZO saúde:<br>Comer san, vivir san<br>e paseniño | FONTECULLER - SALA 2<br>Centro Cívico Virginia Blanco | XOVES | 10:30<br>a<br>12:00 | Prazas<br>mínimas<br>máximas<br>6/20 |
| ESPAZO saúde:<br>Comer san, vivir san<br>e paseniño | LEDOÑO<br>Centro Social                               | XOVES | 17:30<br>a<br>19:00 | Prazas<br>mínimas<br>máximas<br>6/20 |
| ESPAZO saúde:<br>Comer san, vivir san<br>e paseniño | CULLEREDO<br>Pista do centro O Noso Lar               | LUNS  | 19:00<br>a<br>20:30 | Prazas<br>mínimas<br>máximas<br>6/20 |

# ESPAZO autoxestión: O FOGAR EFICIENTE

Taller no que se traballarán aspectos que permitan reflexionar, intercambiar e acadar ferramentas sobre administración económica do fogar, organización de tempos e espazos na casa, aforro enerxético, manexo de residuos, ideas de bricolaxe, e en definitiva, un estilo de vida respecto ao seu fogar que lles permita as persoas participantes mantelo de xeito sostible, eficiente e confortable para iniciar ou seguir a ter unha vida independente

ACTIVIDADE GRATUITA PERO QUE REQUIERE PREINSCRICIÓN  
(AÍNDA que SEN DOCUMENTACION nin matricula)

|                                        |                                                                                    |          |                     |                                      |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|--------------------------------------|
| ESPAZO autoxestión:<br>Fogar eficiente | CELAS<br>Centro Social Amparo Prego Rubial                                         | MÉRCORES | 10:30<br>a<br>12:00 | Prazas<br>mínimas<br>máximas<br>6/20 |
| ESPAZO autoxestión:<br>Fogar eficiente | FONTECULLER - SALA 2<br>Centro Cívico Virginia Blanco.                             | VENRES   | 10:30<br>a<br>12:00 | Prazas<br>mínimas<br>máximas<br>6/20 |
| ESPAZO autoxestión:<br>Fogar eficiente | O BURGO - COSTA DA LONXA<br>Sala Celia e Esperanza Brañas<br>Fernández. Sala xogos | LUNS     | 10:30<br>a<br>12:00 | Prazas<br>mínimas<br>máximas<br>6/20 |
| ESPAZO autoxestión:<br>Fogar eficiente | VILABOA -AULA 2<br>Sala Pintora María Cagiao                                       | MARTES   | 10:30<br>a<br>12:00 | Prazas<br>mínimas<br>máximas<br>6/20 |

espazos e aulas de benestar

# ESPAZO curiosidade: O SABER QUE VEN

Información, formación e tertulia para quen desexe estar ao día das novidades tecnolóxicas, dixitalización do fogar, robótica, o internet das cousas, novos modos de comunicación e información, a accesibilidade aos recursos dispoñibles, investigación en saúde, cambios na poboación, na familia, na educación,... diversidade e xénero, situación de igualdade entre homes e mulleres, etc.

ACTIVIDADE GRATUITA PERO QUE REQUIRE PREINSCRICIÓN  
(AÍNDA que SEN DOCUMENTACION nin matricula)

|                                        |                                                                                    |          |                     |                                      |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|--------------------------------------|
| ESPAZO curiosidade:<br>O saber que ven | FONTECULLER - SALA 2<br>Centro Cívico Virginia Blanco                              | LUNS     | 19:00<br>a<br>20:30 | Prazas<br>mínimas<br>máximas<br>6/20 |
| ESPAZO curiosidade:<br>O saber que ven | O BURGO - COSTA DA LONXA<br>Sala Celia e Esperanza Brañas<br>Fernández. Sala xogos | MÉRCORES | 19:00<br>a<br>20:30 | Prazas<br>mínimas<br>máximas<br>6/20 |

# ESPAZO encontro: Agrupación musical VOCES VETERANAS de Culleredo

Para persoas maiores de 18 anos con desexos de gozar cantando ou tocando un instrumento popular.

ESPAZO encontro:  
Voces veteranas

O BURGO  
Conservatorio Municipal

LUNS  
XOVES

10:30  
a  
12:00

6 persoas  
(límite  
máximo en  
función dos  
espazos)

As persoas matriculadas en calquera das actividades deste módulo, **Espazos de saúde, de curiosidade e de autoxestión** poderán participar sen custo adicional nas **SAÍDAS COMPLEMENTARIAS** de media xornada que se realizarán no 1º e 2º trimestre de 2019 (visitas guiadas a museos, exposicións, instalacións de reciclaxe, conserveiras, empresas, roteiros, vivendas robotizadas ...). As datas, destinos e contidos concretos anunciaránse en cada grupo no seu día. Os integrantes de **Voces Veteranas de Culleredo**, ademais destas saídas, participarán en actuacións públicas como coral dentro e fora do concello no 4º trimestre de 2018 e 1º e 2º trimestre de 2019, sen custo de transporte engadido.

as miñas  
notas.....

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |



