

# ACTIVIDADES CULTURAIS, DEPORTIVAS, EDUCATIVAS E DE SERVIZOS SOCIAIS

## 2018-2019

CONCELLO DE  
**Bergondo**

### Actividades educativas

Actividade	Instalación	Idade	Día/s	Horario	Nº prazas	Prezo €	Observacións
Conciliación da vida persoal, familiar e laboral	A Senra e contornos	Alumnado escolarizado no C.P.I. de Cruz do Sar	De luns a venres período lectivo	Grupo 1: 7.30 - 9.20 h	Grupo 1: 12 prazas	Con almorzo: 2 €/mañá  Sen almorzo: 1,5 €/mañá	Preténdese dar resposta ás necesidades familiares derivadas da incompatibilidade dos horarios escolares e laborais. Para poder utilizar este servizo é necesario que pai e nai estean traballando. Poderán beneficiarse do programa e das actividades educativas tamén por días soltos. Actividades de acompañamento e reforzo educativo dirixidas ao alumnado que o precise.
				Grupo 2: 15.00 - 18.30 h	Grupo 2: 12 prazas	2 €/tarde	
Escola de nais e pais	C.P.I. de Cruz do Sar ou A Senra	Familias, nais, pais, avós/as	Un xoves ao mes	20.00 - 21.30 h	Ilimitado	Gratuíta	A Escola de nais e pais é un espazo de información, formación e reflexión.
Orientación para o retorno educativo. <b>Recoñecemento da experiencia profesional.</b> Acreditación de competencias profesionais.	Casa da Cultura	+ 16 anos	De martes a venres	10.00 - 13.00 h	Ilimitado	Gratuíta	Acceso a ciclos de grao medio e superior, título de graduado en educación secundaria, formación profesional básica, competencias clave, validacións de estudos por experiencia laboral e recoñecemento da experiencia profesional.
Preparación para a obtención do título de <b>GRADUADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA</b>	Casa da Cultura	+ 17 anos	Luns, martes, mércores, xoves e venres	16.00 - 20.00 h	Ilimitado	Gratuíta	Información, asesoramento, docencia, materiais, matrícula e xestións gratuítas.
Preparación das probas libres de acceso a ciclos de <b>GRAO MEDIO</b> de formación profesional	Casa da Cultura	+ 16 anos	De martes a venres	16.00 - 20.00 h	Ilimitado	Gratuíta	Mozos e mozas que abandonaron o sistema educativo sen acadar a titulación de graduado en educación secundaria obrigatoria.
Preparación das probas libres de acceso a ciclos de <b>GRAO SUPERIOR</b> de formación profesional	Casa da Cultura	+ 19 anos	Venres	16.00 - 20.00 h	Ilimitado	Gratuíta	Persoas que desexen acadar a titulación de técnico superior.
<b>Aula Mentor</b>	Aula de informática A Senra e Casa da Cultura	+ 16 anos	De luns a venres	Libre	Ilimitado	48 €/curso (2 meses)	Máis de 100 cursos en rede oficialmente homologados.
<b>Habilidades sociais para a mocidade</b>	Casa da Cultura	+ 16 anos	De martes a venres	10.00 - 13.00 h	Ilimitado	Gratuíta	Elaboración de currículo, cartas de presentación, entrevistas de emprego, preparación de probas psicotécnicas e de personalidade para oposicións.
<b>Redes de apoio educativo</b>	Casa da Cultura	16-25 anos	Venres	16.00 - 18.00 h	Ilimitado	Gratuíta	Alcoholismo, drogodependencias, violencia de xénero, igualdade, aprender a ligar e prevención nas relacións sexuais.
<b>Programa de mobilidade Voluntariado europeo</b>	Casa da Cultura	16 -30 anos	De luns a venres	10.00-13.00 h	Ilimitado	Gratuíta	Mozos e mozas. Ser voluntario nun proxecto de colaboración, nun país europeo. Entre 2 e 12 meses.
<b>Programa Deseñando o teu futuro</b>	Empresas e entidades públicas	14-18 anos	15 días	4h/día	15 prazas	Gratuíta Percibirán 6 € por participante e día	Estadías-visitas en centros de traballo. Recibirán formación sociolaboral. Recibirán certificacións.

 XUNTA DE GALICIA  
VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA  
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA  
Secretaría Xeral de Igualdade

 XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE CULTURA,  
EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

 XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE POLÍTICA  
SOCIAL

 XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE TRABALLO  
E BENESTAR  
Secretaría Xeral de Política Social

 GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE  
Programa financiado polo MEC

 UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
2014-2020

 Rede de Dinamización Lingüística

### Programa de envellecemento activo - Servizos Sociais actividades dirixidas a persoas maiores de 55 anos

Requisitos: persoas maiores de 55 anos. Terán preferencia as persoas empadroadas no Concello de Bergondo

Obradoiros	Instalación	Día/s	Horario	Prezo €	Nº prazas
<b>Prevención de danos musculoesqueléticos</b> Coñece as causas da dor de osos e dores musculares e aprende hábitos de vida saudable mediante accións de fisioterapia, hixiene postural e ergonomía.	Ximnasio Casa da Cultura	Luns	18.00-19.00 h	1,00 €/h	20
<b>Tecnoloxías dixitais</b> Iniciación  Formas parte dunha sociedade cada vez máis conectada, aberta e participativa e queremos que lle saques o máximo partido. Aquí adquirirás coñecementos dixitais básicos e tamén poderás evolucionar no nivel de avanzado dixital.	Ciberaula A Senra	Martes	9.00-10.30 h	1,00 €/h	16
		Martes	10.30-12.00 h		16
		Martes	12.00-13.30 h		16
<b>+ Memoria (estimulación cognitiva) Bergondo</b>	Aula multiusos Casa da Cultura	Luns	16.30-18.00 h	1,00 €/h	20
<b>+ Memoria (estimulación cognitiva) Lubre</b>	Centro Social de Lubre	Martes	16.00-17.30 h		20
<b>+ Memoria (estimulación cognitiva) Vixoi</b>	Centro Social de Vixoi	Mércores	16.00-17.30 h		20
<b>+ Memoria (estimulación cognitiva) Guísamo</b>	Centro Social de Guísamo	Xoves	16.00-17.30 h		20
<b>+ Memoria (estimulación cognitiva) Cortiñán</b>	Centro Social de Cortiñán	Venres	16.00-17.30 h		20
<b>Fitness dance (actividade de baile)</b> Incrementa a túa enerxía, mellora a coordinación e a condición física,... bailar ten un efecto positivo sobre os sistemas nervioso e cardiovascular e o mellor: actúa como un poderoso antidepressivo	Ximnasio Casa da Cultura	Mércores	16.30-17.30 h	1,00 €/h	20
<b>Inglés iniciación</b>	Aula multiusos Casa da Cultura	Mércores	17.00-18.00 h	1,00 €/h	20
<b>Inglés avanzado</b>			18.00-19.00 h		
<b>Cachibol</b> Nova modalidade deportiva adaptada do voleibol, alternativa para a práctica de exercicio en persoas maiores. Ten numerosos beneficios como é xogar e mover todo o corpo, relacionarse con outras persoas, ter tacto cun balón, mellorar o sistema óseo e muscular e axudar a desenvolver a percepción visual, a axilidade, o equilibrio e a coordinación.	Pavillón de Guísamo	Venres	17.00-18.30 h	1,00 €/h	20

#### PREINSCRIPCIÓNS

Do 3 ao 7 de setembro. Departamento de Servizos Sociais, de 09.00 a 15.00 h

#### INSCRIPCIÓNS

Do 17 ao 21 de setembro. Departamento de Servizos Sociais, de 09.00 a 15.00 h

#### Nota

Se nos obradoiros hai máis solicitantes que prazas, realizarase un sorteo público na Casa da Cultura, o día 13 de setembro de 2018 ás 12.00 h

# Actividades culturais

Actividade	Instalación	Idade	Día/s	Horario	Nº prazos	Prezo €
<b>Cociña saudable e nutrición para mozos e adultos.</b> Receitas de cociña imaxinativas, sinxelas, prácticas e rápidas; alimentos preparados saudables e tecnoloxías, interpretación de etiquetados, conservación de alimentos, erros alimentarios máis frecuentes.	Cafetería da Senra	+15 anos	Venres	20.00-21.30 h	Mínimo 8 e máximo 15	29,70
Encaixe de bolillos e labores grupo 1	Biblioteca A Senra	+12 anos	Venres	18.00-20.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	39,60
Encaixe de bolillos e labores grupo 2	Centro Sociocultural de Lubre	+12 anos	Venres	20.15-22.15 h	Mínimo 6 e máximo 8	39,60
Encaixe de bolillos e labores grupo 3	Centro Sociocultural de Guisamo	+12 anos	Luns	16.00-18.00 h	Mínimo 6 e máximo 8	43,20
Corte e confección: arranxos, patronaxe...	Centro Sociocultural de Santa Marta	+14 anos	Mércores	17.00-18.30 h	Mínimo 6 e máximo 8	32,40
Corte e confección: arranxos, patronaxe...	Centro Sociocultural de Santa Marta	+14 anos	Xoves	17.00-18.30 h	Mínimo 6 e máximo 8	27,00
Solfexo e guitarra. Nivel inicial	Local social da Senra	+8 anos	Venres	16.00-17.00 h	Mínimo 6 e máximo 10	19,80
Solfexo e guitarra. Nivel medio-alto	Local social da Senra	+8 anos	Venres	17.00-18.00 h	Mínimo 6 e máximo 10	19,80
Tapicería de mobles. Montaxe e tapizado de mobles, técnicas de tapizado	Centro Sociocultural de Santa Marta	+18 anos	Martes	18.30-20.30 h	Mínimo 8 e máximo 15	43,20
Música tradicional: pandeireta e coro	Auditorio da Senra	+8 anos	Luns	18.30-19.30 h	Mínimo 8 e máximo 15	21,60
Música tradicional: nivel inicial	Auditorio da Senra	+8 anos	Venres	19.45-20.45 h	Mínimo 8 e máximo 15	19,80
Música tradicional: nivel medio-avanzado	Auditorio da Senra	+11 anos	Venres	20.45-21.45 h	Mínimo 8 e máximo 15	19,80

# Actividades deportivas

Actividade	Instalación	Idade	Día/s	Horario	Nº prazos	Prezo €
Ximnasia de mantemento nas parroquias grupo 1	Centro Sociocultural de Lubre	+40 anos	Martes e xoves	17.30-18.30 h	Mínimo 8 e máximo 12	30,80
Ximnasia de mantemento nas parroquias grupo 2	Pavillón de Guisamo	+40 anos	Martes e xoves	17.45-18.45 h	Mínimo 8 e máximo 25	30,80
Ximnasia de mantemento nas parroquias grupo 3	Centro Sociocultural de Vixoi	+40 anos	Martes e xoves	17.45-18.45 h	Mínimo 8 e máximo 25	30,80
Ximnasia de mantemento grupo 1: aeróbic, step, GAP, circuitos... Intensidade baixa	Ximnasio da Casa da Cultura	+16 anos	Luns, mércores e venres	19.00-20.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	49,00
Ximnasia de mantemento grupo 2: aeróbic, step, GAP, circuitos... Intensidade media-alta	Ximnasio da Casa da Cultura	+16 anos	Luns, mércores e venres	20.00-21.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	49,00
Ximnasia de mantemento para +50 anos: ximnasia de baixa intensidade, estiramientos, tonificación, relaxación... Intensidade baixa	Ximnasio da Casa da Cultura	+50 anos	Martes e xoves	18.15-19.15 h	Mínimo 8 e máximo 15	30,80
Ximnasia de mantemento para +50 anos: tonificación, pasos básicos de aeróbic, circuitos, estiramientos... Intensidade media-alta	Ximnasio da Casa da Cultura	+50 anos	Martes e xoves	19.15-20.15 h	Mínimo 8 e máximo 15	30,80
Fitness e musculación grupo 1	Ximnasio da Casa da Cultura	+16 anos	Luns, mércores e venres	19.00-22.30 h (monitor de 21.00 a 22.30 h)	Mínimo 8 e máximo 20	49,00
Fitness e musculación grupo 2	Ximnasio da Casa da Cultura	+16 anos	Martes e xoves	18.15 -21.45 h (Monitor de 20.15-21.45 h)	Mínimo 8 e máximo 20	30,80
Zumba grupo 1: intensidade media alta	Ximnasio da Casa da Cultura	+16 anos	Martes e xoves	21.15-22.15 h	Mínimo 8 e máximo 18	41,80
Aeróbic	Ximnasio da Casa da Cultura	+16 anos	Sábados	12.00-13.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	14,00
Capoeira	Pavillón de Guisamo	+6 anos	Martes e xoves	19.00-20.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	41,80
Taichí grupo 1: nivel inicial	Ximnasio da Senra	+18 anos	Luns e mércores	19.30-20.45 h	Mínimo 8 e máximo 25	57,00
Taichí grupo 2: nivel medio-avanzado	Ximnasio da Senra	+18 anos	Luns e mércores	20.45-22.00 h	Mínimo 8 e máximo 25	57,00
Ioga	Ximnasio da Senra	+16 anos	Martes e xoves	19.15-20.30 h	Mínimo 8 e máximo 25	52,25
Ioga Iyengar	Ximnasio da Senra	+18 anos	Martes e xoves	20.45-22.00 h	Mínimo 8 e máximo 25	52,25
Pilates grupo 1	Ximnasio da Casa da Cultura	+16 anos	Sábados	10.00-11.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	14,00
Pilates grupo 2	Ximnasio da Casa da Cultura	+16 anos	Sábados	11.00-12.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	14,00
Pilates grupo 3	Ximnasio da Casa da Cultura	+16 anos	Luns e mércores	21.00-22.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	33,60
Pilates grupo 4	Ximnasio da Casa da Cultura	+16 anos	Martes e xoves	20.15-21.15 h	Mínimo 8 e máximo 15	30,80
Pilates grupo 5	Ximnasio da Senra	+16 anos	Luns e mércores	9.30-10.30 h	Mínimo 8 e máximo 18	33,60
Ritmos latinos (en parella)	Ximnasio da Senra	+14 anos	Venres	20.00-21.30 h	Mínimo 8 e máximo 24	31,35
Ritmos latinos (individual)	Salón de actos da Casa da Cultura	+14 anos	Xoves	18.30-20.00 h	Mínimo 8 e máximo 24	28,50
Natación adultos, terceira idade e natación terapéutica, grupo 1	Piscina de Sada	+18 anos	Mércores e venres	9.45-10.30 h	Mínimo 20 e máximo 30	46,00
Liga municipal de fútbol sala	Pavillón de Guisamo	+16 anos	Luns, martes, mércores ou xoves	A partir das 21.00 h	Mínimo 10 e máximo 20 equipos	325,00 € toda a liga

## Entidades deportivas con Convenios de Promoción Deportiva co Concello de Bergondo

Entidade	Instalación	Idade	Día/s	Horario	Teléfono de contacto
Club Atlético Bergondo	Pavillón de Guisamo	7-16 Adultos	Martes-xoves	16:30-17:30 h	616 884 383
Club de Remo Olímpico do Mandeo	Pavillón de Guisamo Praia do Pedrido	+11	Mércores Sábado	17:00-19:00 h 12:00-13:00 h	671 090 495

## bases activades culturais, deportivas e educativas

- Prazo de preinscricións:** do 3 ao 7 de setembro de 2018 de 9.30 a 14.30 h. As actividades culturais e deportivas na Casa da Cultura e as actividades de Servizos Sociais consultar o apartado específico nesta publicidade.
- Terán preferencia as persoas empadroadas neste concello. Os listados dos admitidos nas actividades e os listados das actividades que van a sorteo expóranse na Casa da Cultura.
- Se hai máis solicitantes que prazos, realizarase un sorteo público, na Casa da Cultura, o día 13 de setembro de 2018, ás 12.00 h.
- Prazo de inscricións:** do 17 ao 21 de setembro de 2018 en horario de 9.30 a 14.30 horas. Se rematado este prazo as persoas que lles toca por sorteo, non tramitan a inscrición, pasarán a persoas que estean en lista de reserva.
- Os pagos realízanse por trimestre, excepto na Liga Municipal de Fútbol Sala que haberá un único pago de 325,00 €. Establécense as seguintes reducións de cotas nas actividades: a) 50 % para familias numerosas. b) 50% para persoas inscritas no Programa de Voluntariado dos Servizos Sociais Municipais. c) 50% ou 100 % da cota, a aquelas persoas que se consideren desfavorecidos, previo informe da Área de Benestar Social. d) 50 % para as persoas que acrediten debidamente figurar nos rexistros do paro, ou ben no caso de menores de idade cando ambos proxenitores ou titor do participante o acrediten. Para acreditar a dita situación, deberase entregar xunto coa solicitude un xustificante da oficina do INEM, cuxa data coincida co período de preinscrición
- O Concello de Bergondo resérvase o dereito de efectuar as modificacións nas instalacións, horarios, profesorado, etc, que se consideren necesarias; ou anular algunha actividade, por motivos organizativos.
- As persoas que asinan a folia de pre/inscrición das actividades deportivas fan constar que non padecen ningunha enfermidade que o incapacite para a práctica deportiva, tendo feito o oportuno recoñecemento médico.
- A documentación requirida é a seguinte:
  - Formalizar a preinscrición/inscrición correspondente.
  - Entregar o xustificante de pago no prazo de inscrición (17-21 de setembro de 2018).
- O día 1 de outubro comezan as actividades, excepto A Liga municipal de Fútbol Sala, que comeza o día 15 de outubro.**
- Os períodos de vacacións son:** do 22 de decembro de 2018 ao 6 de xaneiro de 2019 (Nadal), o 4 e 5 de marzo de 2019 (Entroido) e do 15 ao 21 de abril de 2019 (Semana Santa). As actividades culturais, deportivas e de Servizos Sociais) rematarán o día 22 de xuño de 2019.
- As persoas que participan nas actividades culturais, deportivas e de servizos sociais 2018-2019:
  - Comprométese a participar en exhibicións e exposicións que se poidan realizar, coa finalidade de dar a coñecer de estas actividades.
  - Dan o seu consentimento para que as imaxes que se saquen durante o desenvolvemento das actividades, exposicións ou exhibicións, se poidan utilizar con carácter pedagóxico ou divulgativo.

### BASES DA LIGA MUNICIPAL DE FÚTBOL SALA

- Como máximo na Liga participarán 20 equipos (dependendo do número de equipos inscritos determinárase se hai dous grupos ou un so grupo).
- Período de preinscrición: do 3 ao 7 de setembro de 2018.
- Período de inscrición: do 17 ao 21 de setembro de 2018.
- A liga comeza o día 15 de outubro de 2018.

De acordo co establecido na *Ley orgánica de protección de datos de carácter personal (LOPD. 15/1999)*, o **Concello de Bergondo** (Estrada Coruña, 12, 15165 Bergondo), como responsable do tratamento, informalmente que as imaxes que se saquen durante a realización de actividades, exposicións e exhibicións e os datos de carácter persoal recadados neste formulario, incorporáranse a un ficheiro automatizado ou non de carácter confidencial. O interesado/a gozará en todo momento dos dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición garantizados pola Lexislación vixente.

Organiza:



Colaboran:



+info: Tel. 981 791 252  
www.bergondo.gal