

Actividades 2017-2018

CULTURAIS, DEPORTIVAS, EDUCATIVAS E DE SERVIZOS SOCIAIS

Impreso postal en enderezo

ACTIVIDADES EDUCATIVAS

Preferencia de acceso ás prazas para as persoas empadroadas no Concello de Bergondo.

ACTIVIDADE	INSTALACIÓN	IDADE	DÍA/S	HORARIO	N.º PRAZAS	COTA €	OBSERVACIÓNS
Conciliación da vida familiar, persoal e laboral	A Senra e contornos	Alumnos escolarizados no C.P.I. de Cruz do Sar	De luns a venres período lectivo	Grupo 1: 7.30-9.20 h	Grupo 1: 12	Con almorzo: 2,00/mañá Sen almorzo: 1,50/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	2,00/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. Recoñecemento da experiencia profesional. 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 GRADUADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA	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 GRAO MEDIO 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 GRAO SUPERIOR 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.
Aula Mentor	Aula de informática A Senra e Casa da Cultura	+16 anos	De luns a venres	Libre	Ilimitado	48,00/curso (2 meses)	Máis de 100 cursos en rede oficialmente homologados
Habilidades sociais para a mocidade	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.
Redes de apoio educativo	Casa da Cultura	16-25 anos	Venres	16.00-18.00 h	Ilimitado	Gratuíta	Alcolismo, drogodependencias, violencia de xénero, igualdade, aprender a ligar e prevención nas relacións sexuais
Programa de mobilidade. Voluntariado europeo	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
Programa Deseñando o teu futuro	Empresas e entidades públicas	14-18 anos	15 días	4h/día	15	Gratuíta Percibirán 6 € por participante e día	Estadías-visitas en centros de traballo. Recibirán formación sociolaboral. Recibirán certificacións.

PROGRAMA DE ENVELLECIMENTO ACTIVO SERVICIOS 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	HORARIO	PREZO	Nº PRAZAS	
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.	Novas tecnoloxías nivel básico	Ciberaula da Senra	Martes	9.00-10.30 h	1,00 €/h	16
	Novas tecnoloxías nivel avanzado 1	Ciberaula da Senra	Martes	10.30-12.00 h		
	Novas tecnoloxías nivel avanzado 2	Ciberaula da Senra	Martes	12.00-13.30 h		
Unha moi boa alternativa para pasar un tempo de lecer desenvolvendo flexibilidade e velocidade mental. Retarda o proceso de deterioración, evita a desconexión da contorna, aumenta a autoestima e a autonomía persoal, evita a tensión e mellorar a túa calidade de vida e a da túa familia.	+ Memoria (estimulación cognitiva) Bergondo	Aula multiusos Casa da Cultura	Luns	16.30-18.00 h	1,00 €/h	20
	+ Memoria (estimulación cognitiva) Lubre	Centro Social de Lubre	Martes	16.00-17.30 h		
	+ Memoria (estimulación cognitiva) Cortiñán	Centro Social de Cortiñán	Martes	17.40-19.10 h		
	+ Memoria (estimulación cognitiva) Guísamo	Centro Social de Guísamo	Xoves	16.00-17.30 h		
	+ Memoria (estimulación cognitiva) Vixoi	Centro Social de Vixoi	Xoves	17.40-19.10 h		
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	Fitness dance (actividade de baile)	Ximnasio Casa da Cultura	Mércores	16.00-17.00 h	1,00 €/h	20
Would you like to learn english? Join our fun classes	Inglés iniciación	Aula multiusos Casa da Cultura	Mércores	17.00-18.00 h	1,00 €/h	20
	Inglés avanzado	Aula multiusos Casa da Cultura	Mércores	18.00-19.00 h		
Espazo de expresión, aprendizaxe e recreación a través do corpo, da palabra e do xogo. Ven e atrévete a producir escenas de ficción explorando o espontáneo e o creativo.	1, 2, 3... acción teatro e improvisación	Auditorio da Senra	Venres	17.15-18.45 h	1,00 €/h	20
Coñece as causas da dor de osos e dores musculares e aprende hábitos de vida saudable mediante accións de fisioterapia, hixiene postural e ergonomía.	Prevención de danos musculoesqueléticos	Ximnasio Casa da Cultura	Luns	18.00-19.00 h	1,00 €/h	20

PREINSCRIPCIÓNS: Do 4 ao 8 de setembro. Departamento de Servizos Sociais, de 09.00 a 15.00 h.

INSCRIPCIÓNS: Do 18 ao 22 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 2017, ás 12.00 h.

Acto: **Presentación de actividades** do Programa de Envellecemento Activo 2017-2018

Día: **Xoves 28 de setembro**

Hora: **17.00 horas**

Lugar: **Salón de actos da Casa de Cultura**

* Esta programación poderá sufrir modificacións

ACTIVIDADES CULTURAIS

ACTIVIDADE	INSTALACIÓN	IDADE	DÍA/S	HORARIO	N.º PRAZAS	COTA € Trimestre Outubro-Decembro
Cociña e nutrición "júnior": Receitas de cociña saudables, prácticas e divertidas; alimentos e nutrientes, clasificación de alimentos, e hábitos de vida saudables.	Cafetería da Senra	6-14	Sábados	11.15-12.45 h	Mínimo 8 e máximo 15	29,70
Cociña saudable e nutrición para mozos e adultos: 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	Venres	20.00-21.30 h	Mínimo 8 e máximo 15	29,70
Encaixe de bolillos e labores grupo 1	Biblioteca da Senra	+12	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	Venres	20.15-22.15 h	Mínimo 6 e máximo 8	39,60
Encaixe de bolillos e labores grupo 3	Centro Sociocultural de Guísamo	+12	Luns	16.00-18.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	43,20
Corte e confección: arranxos, patronaxe...	Centro Sociocultural de Santa Marta	+14	Xoves	18.30-20.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	29,70
Arte floral	Local Social da Senra	+15	Martes	18.00-20.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	43,20
Solfexo e guitarra. Nivel inicial	Local Social da Senra	+8	Venres	16.00-17.00 h	Mínimo 6 e máximo 10	19,80
Solfexo e guitarra. Nivel medio-alto	Local Social da Senra	+8	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	Martes	18.30-20.30 h	Mínimo 8 e máximo 15	43,20
Graffiti: Preparación de superficies, utilización do aerosol, técnicas, gamas de cores, veladuras, recheos, liñas, fondos...	Ciberaula da Senra e zonas de Bergondo	+12	Venres	17.00-19.00 h	Mínimo 6 e máximo 8	39,60
Música tradicional. Pandeireta e coro	Auditorio da Senra	+8	Luns	18.30-19.30 h	Mínimo 8 e máximo 15	21,60
Música tradicional. Nivel inicial	Auditorio da Senra	+8	Venres	19.45-20.45 h	Mínimo 8 e máximo 15	19,80
Música tradicional. Nivel medio-avanzado	Auditorio da Senra	+11	Venres	20.45-21.45 h	Mínimo 8 e máximo 15	19,80
Ilustracións e comics: Aprenderase a traballar a arte das imaxes e a narración	Local Social da Senra	+8	Mércores	18.00-19.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	18,00

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

ACTIVIDADE	INSTALACIÓN	IDADE	DÍA/S	HORARIO	N.º PRAZAS	COTA € Trimestre Outubro-Decembro
Baile tradicional	Ximnasio da Senra	+4	Sábado	11.00-13.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	41,80
Ximnasia de mantemento nas parroquias grupo 1	Centro Sociocultural de Lubre	+40	Martes e xoves	17.30-18.30 h	Mínimo 8 e máximo 12	32,20
Ximnasia de mantemento nas parroquias grupo 2	Pavillón de Guísamo	+40	Martes e xoves	17.45-18.45 h	Mínimo 8 e máximo 25	32,20
Ximnasia de mantemento nas parroquias grupo 3	Centro Sociocultural de Vixoi	+40	Martes e xoves	19.15-20.15 h	Mínimo 8 e máximo 12	32,20
Ximnasia de mantemento grupo 1: aeróbic, step, GAP, circuitos... Intensidade baixa	Ximnasio da Casa da Cultura	+16	Luns, mércores e venres	19.00-20.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	46,20
Ximnasia de mantemento grupo 2: aeróbic, step, GAP, circuitos... Intensidade media-alta	Ximnasio da Casa da Cultura	+16	Luns, mércores e venres	20.00-21.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	46,20
Ximnasia de mantemento para +50 anos: ximnasia de baixa intensidade, estiramientos, tonificación, relaxación... Intensidade baixa	Ximnasio da Casa da Cultura	+50	Martes e xoves	18.15-19.15 h	Mínimo 8 e máximo 15	32,20
Ximnasia de mantemento para +50 anos: tonificación, pasos básicos de aerobio, circuitos, estiramientos... Intensidade media-alta	Ximnasio da Casa da Cultura	+50	Martes e xoves	19.15-20.15 h	Mínimo 8 e máximo 15	32,20
Fitness e musculación grupo 1	Ximnasio da Casa da Cultura	+16	Luns, mércores e venres	19.00-22.30 h (monitor de 21.00 a 22.30 h)	Mínimo 8 e máximo 20	46,20
Fitness e musculación grupo 2	Ximnasio da Casa da Cultura	+16	Martes e xoves	18.15 -21.45 h (monitor de 20.15 a 21.45 h)	Mínimo 8 e máximo 20	32,20
Acrosport-acroximnasia: intégranse tres elementos fundamentais: formación de figuras, acrobacias, elementos de forza, flexibilidade e equilibrios, elementos de danza, saltos e compoñente coreográfico.	Ximnasio da Senra	+12	Mércores	17.30-18.30 h	Mínimo 8 e máximo 15	20,00
Ximnasia rítmica	Ximnasio da Senra	+4	Luns	17.30-18.30 h	Mínimo 8 e máximo 15	22,80
Capoeira	Ximnasio da Senra	+6	Martes e xoves	18.00-19.00 h.	Mínimo 8 e máximo 15	41,80
Taichí grupo 1. Nivel inicial	Ximnasio da Senra	+18	Luns e mércores	19.30-20.45 h	Mínimo 8 e máximo 25	52,25
Taichí grupo 2. Nivel medio-avanzado	Ximnasio da Senra	+18	Luns e mércores	20.45-22.00 h	Mínimo 8 e máximo 25	52,25
Ioga	Ximnasio da Senra	+16	Martes e xoves	19.15-20.30 h	Mínimo 8 e máximo 25	54,63
Ioga Iyengar	Ximnasio da Senra	+18	Martes e xoves	20.45-22.00 h	Mínimo 8 e máximo 25	54,63
Zumba "kids"	Ximnasio da Senra	7-11	Xoves	16.15-17.15 h En xuño de 15.15 a 16.15 h	Mínimo 8 e máximo 18	20,90
Zumba grupo 1: intensidade media alta.	Ximnasio da Casa da Cultura	+16	Martes e xoves	21.15-22.15 h	Mínimo 8 e máximo 18	43,70
Zumba grupo 2: intensidade media alta.	Ximnasio da Senra	+16	Martes e xoves	9.30-10.30 h	Mínimo 8 e máximo 18	43,70
Baile moderno-hip hop	Ximnasio da Casa da Cultura	+8	Sábados	12.00-13.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	20,90
Rítmicos latinos (en parella)	Ximnasio da Senra	+14	Venres	20.00-21.30 h	Mínimo 8 e máximo 30	31,35
Rítmicos latinos (individual)	Salón de actos da Casa da Cultura	+14	Xoves	18.30-20.00 h.	Mínimo 8 e máximo 26	31,35
Aeróbic	Ximnasio da Casa da Cultura	+16	Sábados	13.00-14.00 h.	Mínimo 8 e máximo 15	15,40
Pilates grupo 1	Ximnasio da Casa da Cultura	+16	Sábados	10.00-11.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	15,40
Pilates grupo 2	Ximnasio da Casa da Cultura	+16	Sábados	11.00-12.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	15,40
Pilates grupo 3	Ximnasio da Casa da Cultura	+16	Luns e mércores	21.00-22.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	30,80
Pilates grupo 4	Ximnasio da Casa da Cultura	+16	Martes e xoves	20.15-21.15 h	Mínimo 8 e máximo 15	32,20
Pilates grupo 5	Ximnasio da Senra	+16	Luns e mércores	9.30-10.30 h	Mínimo 8 e máximo 18	30,80
Liga municipal de fútbol sala	Pavillón de Guísamo	+16	Luns, martes, mércores ou xoves	A partir das 21.00 h	Mínimo 10 e máx. 20 equipos	325,00 toda a liga
Natación adultos, terceira idade e natación terapéutica, grupo 1	Piscina de Sada	+18	Mércores e venres	9.45-10.30 h	Mínimo 20 e máximo 30	42,00
Natación adultos, terceira idade e natación terapéutica, grupo 2	Piscina de Sada	+18	Luns	9.45-10.30 h	Mínimo 20 e máximo 30	24,00

Mais información: Tel. 981 791 252 - bergondo.gal

BASES DAS ACTIVIDADES ANUAIS 2017-2018 CULTURAIS, DEPORTIVAS E DE SERVIZOS SOCIAIS

1. **Praza de preinscricións:** do 4 ao 8 de setembro de 2017 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.

2. Terán preferencia as persoas empadroadas neste concello. Os listados dos admitidos nas actividades e os listados das actividades que van a sorte exporarse na Casa da Cultura.

3. Se hai máis solicitudes que as prazas, realizárase un sorteo público, na Casa da Cultura, o día 13 de setembro de 2017, ás 12.00 h.

4. **Praza de inscricións:** do 18 ao 22 de setembro de 2017 en horario de 9.30 a 14.30 horas. Se rematado este prazo as persoas que lles toca por sorte, non tramitan a inscrición, pasarán as persoas que estean en lista de reserva.

5. Os pagos realizáranse por trimestre, excepto na Liga Municipal de Fútbol Sala que haberá un único pago de 325,00 €. Establecerase as seguintes reducións de cotas nas actividades:

a) 50% para persoas inscritas no Programa de Voluntariado dos Servizos Sociais Municipais.

b) 50% para persoas inscritas en programas de voluntariado de entidades sen ánimo de lucro.

c) 50% para persoas inscritas en programas de voluntariado de entidades sen ánimo de lucro.

d) 50% para persoas inscritas en programas de voluntariado de entidades sen ánimo de lucro.

6. O Concello de Bergondo reserva o dereito de efectuar as modificacións nas instalacións, horarios, profesorado, etc. que se consideren necesarias, ou anular algunha actividade, por motivos organizativos.

7. As persoas que asistan a unha actividade deportiva, tenen o dereito a un oportuno recoñecemento médico.

8. A documentación requirida é a seguinte:

9. Formalizar a preinscrición/inscrición correspondente.

10. Entregar o xustificante de pago no prazo de inscrición (18-22 de setembro de 2017).

11. O día 2 de outubro comezaran as actividades, excepto a Liga Municipal de Fútbol Sala, que comeza o día 23 de outubro.

12. Os períodos de vacacións son: do 23 de decembro de 2017 ao 7 de xaneiro de 2018 (Nadal), o 12 e 13 de febreiro de 2018 (Entrudo) e do 26 ao 30 de marzo de 2018 (Semana Santa). As actividades culturais e deportivas rematarán o día 25 de xuño de 2018.

13. As persoas que participen nas actividades culturais, deportivas e de servizos sociais 2017-2018:

14. Dan o seu consentimento por divulgativo

carácter pedagóxico ou informativo

15. O Concello de Bergondo reserva o dereito de efectuar as modificacións nas instalacións, horarios, profesorado, etc. que se consideren necesarias, ou anular algunha actividade, por motivos organizativos.

16. A documentación requirida é a seguinte:

17. Formalizar a preinscrición/inscrición correspondente.

18. Entregar o xustificante de pago no prazo de inscrición (18-22 de setembro de 2017).

19. O día 2 de outubro comezaran as actividades, excepto a Liga Municipal de Fútbol Sala, que comeza o día 23 de outubro.

20. Os períodos de vacacións son: do 23 de decembro de 2017 ao 7 de xaneiro de 2018 (Nadal), o 12 e 13 de febreiro de 2018 (Entrudo) e do 26 ao 30 de marzo de 2018 (Semana Santa). As actividades culturais e deportivas rematarán o día 25 de xuño de 2018.

21. As persoas que participen nas actividades culturais, deportivas e de servizos sociais 2017-2018:

22. Dan o seu consentimento por divulgativo

carácter pedagóxico ou informativo

Organiza:

Colaboran:

Concello de Bergondo

Deputación da Coruña

Xunta de Galicia

Consellería de Cultura

Consellería de Política Social

Consellería de Educación e Ordenación Universitaria

Consellería de Infraestruturas e Transportes

Consellería de Bienestar Social

Consellería de Traballo

Consellería de Igualdade

Consellería de Medio Ambiente e Ordenación do Territorio

Consellería de Patrimonio Cultural

Consellería de Linguas

Mentor

De acordo co establecido na Ley orgánica de protección de datos de carácter personal (LOPD, 15/1999), o Concello de Bergondo (Escruda Coruña, 12, 1516 Bergondo), como responsable do tratamento, informa que as imaxes que se saquen durante a realización de actividades, exposicións e exhibicións e os datos de carácter persoal recadados neste formulario, incorporaranse a un fichero automatizado ou non de carácter confidencial. O interesado/gozará en todo momento dos dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición garantizados pola Lexislación

1. Como máximo na Liga participarán 20 equipos (dependendo do número de equipos inscritos determináranse se hai dous grupos ou un só grupo).

2. Período de preinscrición: do 4 ao 8 de setembro de 2017.

3. Período de inscrición: do 18 ao 22 de setembro de 2017.

4. A liga comeza o día 23 de outubro de 2017.