



1, 2, 3... acción Teatro e improvisación

Días: Os venres a partir do 6 de outubro

Hora: 17:15 – 18:45 horas

Lugar: Auditorio A Senra

Nº prazas: 20

Prezo: 1,00 €/hora

Espazo de expresión, aprendizaxe e recreación a través do corpo e a palabra convidando ao encontro interpersoal, a crear un vínculo diferente a través do xogo, as sensacións, o corpo, o contacto e a interacción cos outros. Se te apuntas impulsarás a exploración, o espontáneo, o creativo e a produción grupal en escenas de ficción.

Non o dubides! Agardámoste . . .



PROGRAMA DE
ENVELLECIMENTO
ACTIVO DO
CONCELLO DE
BERGONDO



PREINSCRICIÓNS:

Do 4 ao 8 de
Setembro

INSCRICIÓNS: Do 18
ao 22 de setembro

Servizos Sociais, de
09.00 a 15.00 h.

(actividade dirixida a
persoas maiores de 55
anos)

Departamento de
Servizos Sociais
981791252 ext. 3
www.bergondo.es



Prevención de danos musculoesqueléticos

Días: Todos os luns a partir do 2 de outubro

Hora: De 18.00 a 19.00 horas

Lugar: Ximnasio da Casa de Cultura

Nº prazas: 20

Prezo: 1,00 €/hora

Coñece as causas da dor de osos e dores musculares e aprende hábitos de vida saudable mediante accións de fisioterapia, hixiene postural e ergonomía.

PROGRAMA DE
ENVELLECIMENTO
ACTIVO DO
CONCELLO DE
BERGONDO

PREINSCRICIÓNS:

Do 4 ao 8 de
Setembro

INSCRICIÓNS: Do 18
ao 22 de setembro

Servizos Sociais, de
09.00 a 15.00 h.

(actividade dirixida a
persoas maiores de 55
anos)

Departamento de
Servizos Sociais
981791252 ext. 3
www.bergondo.es



+ Memoria Obradoiros de estimulación cognitiva

| | | |
|----------|--------|---------------------|
| Bergondo | Luns | 16:30 – 18:00 horas |
| Lubre | Martes | 16:00 – 17:30 horas |
| Cortiñán | Martes | 17:40 – 19:10 horas |
| Guisamo | Xoves | 16:00 – 17:30 horas |
| Vixoi | Xoves | 17:40 – 19:10 horas |

Nº prazas: 20 en cada parroquia

Prezo: 1,00 €/hora

As actividades inician a partir do 2 de outubro

Unha moi boa alternativa para pasar un tempo de lecer desenvolve do a 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 mellora a calidade de vida.



PROGRAMA DE
ENVELLECIMENTO
ACTIVO DO
CONCELLO DE
BERGONDO



PREINSCRICIÓNS:

Do 4 ao 8 de
Setembro

INSCRICIÓNS: Do 18
ao 22 de setembro

Servizos Sociais, de
09.00 a 15.00 h.

(actividade dirixida a
persoas maiores de 55
anos)

Departamento de
Servizos Sociais
981791252 ext. 3
www.bergondo.es



BAILAR É SOÑAR COS PES...

OS MEUS SENTIMENTOS DEIXANSE LEVAR
POLA MÚSICA E OLVIDOME DE TODO!!

Fitness dance

Días: Os mércores a partir do 3 de outubro

Hora: 16.00 a 17.00 horas

Lugar: Ximnasio Casa da Cultura

Nº prazas: 20 en cada nivel

Prezo: 1,00 €/hora

Incrementa a túa enerxía, mellora a
coordinación e a condición física, ...

Bailar ten un efecto positivo sobre os siste-
mas nervioso e cardiovascular e o mellor:
actúa como un poderoso antidepressivo



PROGRAMA DE
ENVELLECIMENTO
ACTIVO DO
CONCELLO DE
BERGONDO

PREINSCRICIÓNS:

Do 4 ao 8 de
Setembro

INSCRICIÓNS: Do 18
ao 22 de setembro

Servizos Sociais, de
09.00 a 15.00 h.

(actividade dirixida a
persoas maiores de 55
anos)

Departamento de
Servizos Sociais
981791252 ext. 3
www.bergondo.es



Novas tecnoloxías

Días: Os martes a partir do 2 de outubro

| | |
|-------------|---------------------|
| Básico | 09:00 - 10:30 horas |
| Avanzado I | 10:30 - 12:00 horas |
| Avanzado II | 12:00 - 13:30 horas |

Lugar: Ciberaula A Senra
Nº prazas: 16 en cada nivel
Prezo: 1,00 €/hora

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.



PROGRAMA DE
ENVELLECIMENTO
ACTIVO DO
CONCELLO DE
BERGONDO



PREINSCRICIÓNS:
Do 4 ao 8 de
Setembro

INSCRICIÓNS: Do 18
ao 22 de setembro

Servizos Sociais, de
09.00 a 15.00 h.

(actividade dirixida a
persoas maiores de 55
anos)

Departamento de
Servizos Sociais
981791252 ext. 3
www.bergondo.es



Inglés

Días: Os mércores a partir do 3 de outubro

| | |
|------------|---------------------|
| iniciación | 17:00 - 18:00 horas |
| Avanzado | 18:00 - 19:00 horas |

Lugar: Casa da Cultura
Nº prazas: 20 en cada nivel
Prezo: 1,00 €/hora

Would you like to learn english?
Join our fun classes

*Gustaríache aprender inglés?
Apuntate ás nosas clases*



PROGRAMA DE
ENVELLECIMENTO
ACTIVO DO
CONCELLO DE
BERGONDO



PREINSCRICIÓNS:
Do 4 ao 8 de
Setembro

INSCRICIÓNS: Do 18
ao 22 de setembro

Servizos Sociais, de
09.00 a 15.00 h.

(actividade dirixida a
persoas maiores de 55
anos)

Departamento de
Servizos Sociais
981791252 ext. 3
www.bergondo.es