

ACTIVIDADES
CULTURAIS
DEPORTIVAS EDUCATIVAS
SERVIZOS SOCIAIS 2019-2020

CONCELLO DE
Bergondo

ÍNDICE

BASES DAS ACTIVIDADES ANUAIS 2019-2020 CULTURAIS E DEPORTIVAS	3
--	---

ACTIVIDADES CULTURAIS	6
-----------------------	---

ACTIVIDADES DEPORTIVAS	9
------------------------	---

ACTIVIDADES EDUCATIVAS E DE XUVENTUDE	15
---------------------------------------	----

PROGRAMA DE ENVELLECIMENTO ACTIVO - SERVIZOS SOCIAIS ACTIVIDADES DIRIXIDAS A PERSOAS MAIORES DE 55 ANOS	20
--	----

BASES DAS ACTIVIDADES ANUAIS 2019-2020 CULTURAIS E DEPORTIVAS

1. PRAZO E FORMA DE PRESENTACIÓN DA SOLICITUDE

Prazo: do 2 ao 6 de setembro de 2019.

Horario:

- Vía presencial: de 9.00 a 14.30 h
- Vía telemática: dende as 00.00 h do día 2 de setembro ata as 14.30 h do día 6 de setembro.

Forma de presentación:

a) Vía telemática (preferentemente) a través da sede electrónica municipal. Acceder ó apartado de Actividades culturais e deportivas e elixir o trámite “Solicitud de inscrición en actividades culturais e deportivas”. Seguir as instrucións que aí se especifican.

b) Vía presencial, na oficina do Rexistro Xeral do Concello de Bergondo, en horario de 9.00 a 14.30 h, ou nos supostos recollidos no artigo 16.4 da Lei 39/2015.

Para obter asesoramento antes de presentar a solicitude por vía presencial, os interesados poderán achegarse á Casa da Cultura, onde cubrirán o impreso correspondente que despois levarán ao rexistro municipal.

Para descargar e imprimir o impreso de SOLICITUDE: acceder á páxina web oficial do concello: bergondo.gal e presentalo na oficina do Rexistro Xeral do concello (situado na Casa do Concello).

En todos os casos as persoas que teñan dereito á redución de cota, deberán achegar o xustificante correspondente (apartado 10 das bases da convocatoria).

2. LISTAXES PROVISIONAIS

O día 11 de setembro publicaranse na páxina web do concello e no taboleiro da Casa de Cultura os listados provisionais por actividade.

3. PRAZO DE RECLAMACIÓNS

O prazo de reclamacións ás listaxes provisionais será o 12 e 13 de setembro.

4. LISTAXES

- Das actividades que van a sorteo.
- Das actividades que non se realizan (por non haber un mínimo de solicitudes).

Publicaranse o día 16 de setembro, na páxina web do concello e no taboleiro da Casa de Cultura.

5. SORTEO PÚBLICO

Se hai máis solicitantes que prazas, realizarase un sorteo público, na Casa da Cultura, o **día 16 de setembro de 2019, ás 12.00 h.** Neste sorteo terán preferencia as persoas empadroadas neste concello.

6. LISTAXES DEFINITIVAS

O día **17 de setembro** publicaranse as listaxes definitivas das actividades.

7. PAGO DAS ACTIVIDADES

MOI IMPORTANTE: do **18 ao 25 de setembro**. Se rematado este prazo, as persoas admitidas por sorteo non realizan a inscrición, serán substituídas polas que figuran na lista de reserva.

8. PRAZO PARA SOLICITAR ACTIVIDADES NAS QUE QUEDAN PRAZAS LIBRES

Do **18 ao 25 de setembro**.

9. SOLICITUDES DURANTE O CURSO

Nas actividades nas que quedan prazas, os interesados poderán realizar a solicitude durante todo o período que se desenvolvan as mesmas, tendo en conta que o pago realizarase da totalidade do trimestre.

Establécense dous prazos específicos:

- Do 2 ao 13 de decembro de 2019, para o trimestre de xaneiro a marzo.
- Do 2 ao 13 de marzo de 2020, para o trimestre de abril a xuño.

10. PERIODICIDADE DOS PAGOS

Os pagos realízanse por trimestre, agás na Liga Municipal de Fútbol Sala que se fará nun único pago de 325,00 €.

11. REDUCIÓN DE COTAS

- 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.**



12. 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.

13. INICIO E REMATE DAS ACTIVIDADES

Inicio: 1 de outubro, agás a Liga municipal de Fútbol Sala, que comeza o día 14 de outubro, e terá un calendario de competicións propio.

Remate: 20 de xuño de 2020.

14. VACACIÓNS

- Do 22 de decembro de 2019 ao 6 de xaneiro de 2020 (Nadal)
- O 24 e 25 de febreiro de 2020 (Entroido)
- Do 6 ao 12 de abril de 2020 (Semana Santa)

15. As persoas que participan nas actividades culturais e deportivas 2019-2020:

- Declaran coñecer e aceptar as bases que rexen esta convocatoria.
- Autorizan a ceder os datos persoais da solicitude á empresa que impartirá as actividades.
- Autorizan a utilizar as fotos tomadas ao longo do curso para a realización de memorias, publicidade impresa, páxina web. Medios de comunicación, folletos, etc
- No caso de indicar como medio de notificación o telemático o Concello de Bergondo utilizará a plataforma Notifica.gal para as súas comunicacións electrónicas co interesado, a que deberá acceder para obter a notificación, autorizando a que o concello, no caso de que non estea dado de alta, proceda a súa alta. A plataforma Notifica.gal remitirá os avisos de posta en marcha a disposicións das notificacións ó correo electrónico que se indique na solicitude. Só se poderá acceder á notificación cun certificado electrónico ou con Chave365.
- De acordo co disposto na Lei orgánica 3/2018 de protección de datos de carácter persoal e garantía dos dereitos dixitais, se informa de que os datos facilitados serán tratados pola Entidade Local coa finalidade de poder atender a súa solicitude. Os devanditos datos serán tratados de xeito confidencial, e só poderán ser cedidos, nos casos contemplados na Lei. Comunicase que pode exercer os dereitos de acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación ó tratamento e portabilidade dos seus datos, usando o formulario de contacto da sede electrónica.

ACTIVIDADES CULTURAIS

COCIÑA SAUDABLE E NUTRICIÓN PARA XÓVENES E ADULTOS

Actividade na que poderán realizar receitas de cociña imaxinativas, sinxelas, prácticas e rápidas; preparar alimentos saudables e con diferentes tecnoloxías; interpretación de etiquetados, conservación de alimentos, erros alimentarios máis frecuentes...

Instalación: Cafetería da Senra

Idade: +15 anos

Días: Venres

Horario: 20.00-21.30 h

Nº prazos: Mínimo 8 e máximo 15

Cota: Trimestre outubro-dembro 27,00 €

ENCAIXE DE BOLILLOS E LABORES

Nesta actividade as persoas asistentes poderán realizar encaixe de camariñas. Ademais poderán traballar outras labores como labor de calado tipo encaixe, encaixe de bruxas, bordado a man (en bastidor), calceta...

GRUPO 1

Instalación: Biblioteca A Senra

Idade: +12 anos

Días: Venres

Horario: 18.00-20.00 h

Nº prazos: Mínimo 8 e máximo 15

Cota: Trimestre outubro-dembro 36,00 €

GRUPO 2

Instalación: Centro Sociocultural de Lubre

Idade: +12 anos

Días: Venres

Horario: 20.15-22.15 h

Nº prazos: Mínimo 6 e máximo 8

Cota: Trimestre outubro-dembro 36,00 €

GRUPO 3

Instalación: Centro Sociocultural de Guísamo

Idade: +12 anos

Días: Luns

Horario: 16.00-18.00 h

Nº prazos: Mínimo 8 e máximo 15

Cota: Trimestre outubro-dembro 39,60 €



CORTE E CONFECCIÓN: ARRANXOS, PATRONAXE

Realizar arranxos, adaptación e mantemento de pezas de vestir, roupa de fogar, complementos de decoración, patronaxe...

GRUPO 1

Instalación: Centro Sociocultural Santa Marta

Días: Mércores

Nº prazos: Mínimo 6 e máximo 8

Idade: +14 anos

Horario: 16.30-18.30 h

Cota: Trimestre outubro-decembro 43,20 €

GRUPO 2

Instalación: Centro Sociocultural Santa Marta

Días: Xoves

Nº prazos: Mínimo 6 e máximo 8

Idade: +14 anos

Horario: 16.30-18.30 h

Cota: Trimestre outubro-decembro 43,20 €

SOLFEXO E GUITARRA

Actividade dirixida a persoas que desexen mergullarse no mundo musical. Para isto aprenderán dunha forma amena, a tocar a guitarra, ou ben se xa saben tocar a guitarra, poderán anotarse ao nivel medio avanzado.

GRUPO 1: nivel inicial

Instalación: Local social da Senra

Días: Venres

Nº prazos: Mínimo 6 e máximo 10

Idade: +8 anos

Horario: 16.00-17.00 h

Cota: Trimestre outubro-decembro 18,00 €

GRUPO 2: nivel medio-alto

Instalación: Local social da Senra

Días: Venres

Nº prazos: Mínimo 6 e máximo 10

Idade: +8 anos

Horario: 17.00-18.00 h

Cota: Trimestre outubro-decembro 18,00 €



TAPICERÍA DE MOBLES

Montaxe, tapizado de mobles e técnicas de tapizado.

Instalación: Centro Sociocultural de Santa Marta

Idade: +18 anos

Días: Martes

Horario: 18.30-20.30 h

Nº prazas: Mínimo 8 e máximo 15

Cota: Trimestre outubro-decembro 43,20 €

PANDEIRETA E CORO

Iniciación á música tradicional dende o canto e a pandeireta.

Instalación: Auditorio da Senra

Idade: +8 anos

Días: Luns

Horario: 18.30-19.30 h

Nº prazas: Mínimo 8 e máximo 15

Cota: Trimestre outubro-decembro 19,80 €

MÚSICA TRADICIONAL

GRUPO 1: nivel inicial. Actividade dirixida a persoas que desexen mergullarse na música tradicional, na gaita e na percusión

Instalación: Auditorio da Senra

Idade: +8 anos

Días: Venres

Horario: 19.45-20.45 h

Nº prazas: Mínimo 8 e máximo 15

Cota: Trimestre outubro-decembro 18,00 €

GRUPO 2: nivel medio-avanzado. Dirixido a persoas con coñecementos previos da música tradicional para a súa práctica en grupo

Instalación: Auditorio da Senra

Idade: +11 anos

Días: Venres

Horario: 20.45-21.45 h

Nº prazas: Mínimo 8 e máximo 15

Cota: Trimestre outubro-decembro 18,00 €



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

XIMNASIA DE MANTEMENTO NAS PARROQUIAS

Realización de actividade física saudable: exercizos para mellorar a flexibilidade, o equilibrio, a coordinación, e reforzar a concentración. Exercizos tradicionais para obter un adestramento integral.

GRUPO 1

Instalación: Centro Sociocultural de Lubre

Días: Martes e xoves

Nº prazas: Mínimo 8 e máximo 12

Idade: +40 anos

Horario: 17.30-18.30 h

Cota: Trimestre outubro-decembro 33,60 €

GRUPO 2

Instalación: Pavillón de Guísamo

Días: Martes e xoves

Nº prazas: Mínimo 8 e máximo 15

Idade: +40 anos

Horario: 17.45-18.45 h

Cota: Trimestre outubro-decembro 33,60 €

GRUPO 3

Instalación: Centro Sociocultural de Vixoi

Días: Martes e xoves

Nº prazas: Mínimo 8 e máximo 12

Idade: +12 anos

Horario: 18.45-19.45 h

Cota: Trimestre outubro-decembro 33,60 €

XIMNASIA DE MANTEMENTO: AERÓBIC, STEP, GAP, CIRCUÍTOS... INTENSIDADE BAIXA

Actividade física que se realiza con música e reúne todos os beneficios do exercizo, ademais de exercitar capacidades físicas como a flexibilidade, a forza a coordinación, o ritmo, etc.

Step: modalidade con plataforma baixa incorporada.

Tonificación: combinación de exercizos aeróbicos con tonificación muscular.

Batuka: programa de fitness e musculación

Instalación: Ximnasio da Casa da Cultura

Días: Luns e mércores

Nº prazas: Mínimo 8 e máximo 15

Idade: +16 anos

Horario: 19.00-20.00 h

Cota: Trimestre outubro-decembro 32,20 €

XIMNASIA DE MANTEMENTO PARA +50 ANOS

O obxectivo é incentivar a práctica de actividade física e o deporte entre as persoas maiores realizando actividades aeróbicas como andar, exercizos de forza, equilibrio e flexibilidade... para mellorar a condición física.

GRUPO 1, intensidade baixa: ximnasia de baixa intensidade, estiramientos, tonificación, relaxación...

Instalación: Ximnasio da Casa da Cultura

Días: Martes e xoves

Nº prazas: Mínimo 8 e máximo 15

Idade: +50 anos

Horario: 18.15-19.15 h

Cota: Trimestre outubro-décembro 33,60 €

GRUPO 2, intensidade media-alta: tonificación, pasos básicos de aerobic, circuítos de tonificación, estiramientos...

Instalación: Ximnasio da Casa da Cultura

Días: Martes e xoves

Nº prazas: Mínimo 8 e máximo 15

Idade: +50 anos

Horario: 19.15-20.15 h

Cota: Trimestre outubro-décembro 33,60 €

FITNESS E MUSCULACIÓN

Adestramento para mellorar a forza e volume muscular, flexibilidade, capacidade aeróbica...

GRUPO 1

Instalación: Ximnasio da Casa da Cultura

Días: Luns e mércores

Nº prazas: Mínimo 8 e máximo 10

Idade: +16 anos

Horario: 19.00-22.30 h
(monitor de 21.00 a 22.30 h)

Cota: Trimestre outubro-décembro 32,20 €

GRUPO 2

Instalación: Ximnasio da Casa da Cultura

Días: Martes e xoves

Nº prazas: Mínimo 8 e máximo 10

Idade: +16 anos

Horario: 18.15 -21.45 h
(monitor de 20.15 a 21.45 h)

Cota: Trimestre outubro-décembro 33,60 €

ZUMBA

Actividade física de intensidade media-alta, realizada con música para manter o corpo saudable, fortalecer e dar flexibilidade ao corpo, con movementos de baile combinados con rutinas aeróbicas.

GRUPO 1

Instalación: Ximnasio da Casa da Cultura

Días: Martes e xoves

Nº prazas: Mínimo 8 e máximo 15

Idade: +16 anos

Horario: 21.15-22.15 h

Cota: Trimestre outubro-décembro 45,60 €

GRUPO 2

Instalación: Ximnasio da Senra

Días: Martes e xoves

Nº prazas: Mínimo 8 e máximo 15

Idade: +16 anos

Horario: 9.30-10.30 h

Cota: Trimestre outubro-décembro 45,60 €

AERÓBIC

Actividade física realiza con música que reúne todos os beneficios do exercizo aeróbico, ademais de exercitar capacidades físicas como a flexibilidade, a coordinación, o ritmo...

Instalación: Ximnasio da Casa da Cultura

Días: Sábados

Nº prazas: Mínimo 8 e máximo 15

Idade: +16 anos

Horario: 12.00-13.00 h

Cota: Trimestre outubro-décembro 16,80 €

TAICHÍ

Actividade na que se traballarán diferentes técnicas de relaxación e respiración, as cales poderán ser realizadas por calquera persoa, incluso se teñen problemas de saúde (fibromialxia, dores musculares...).

GRUPO 1: nivel inicial

Instalación: Ximnasio da Senra

Días: Luns e mércores

Nº prazas: Mínimo 8 e máximo 20

Idade: +18 anos

Horario: 19.30-20.45 h

Cota: Trimestre outubro-décembro 54,63 €

GRUPO 2: nivel medio-avanzado

Instalación: Ximnasio da Senra

Días: Luns e mércores

Nº prazos: Mínimo 8 e máximo 20

Idade: +18 anos

Horario: 20.45-22.00 h

Cota: Trimestre outubro-décembro 54,63 €

IOGA

A través desta actividade podes cuidar e fortalecer o corpo e a mente mediante a práctica das asanas, a respiración e a meditación.

Instalación: Ximnasio da Senra

Días: Martes e xoves

Nº prazos: Mínimo 8 e máximo 20

Idade: +16 anos

Horario: 19.15-20.30 h

Cota: Trimestre outubro-décembro 57,00 €

IOGA IYENGAR

Uso terapéutico das posturas e a relaxación para fortalecerse. A súa práctica incorpora o uso de accesorios como bloques de ioga, mantas e correas. O enfoque está na alineación postural. Nas posturas é importante una correcta posición da columna vertebral, dos ombreiros, das cadeiras e os pes.

Instalación: Ximnasio da Senra

Días: Martes e xoves

Nº prazos: Mínimo 8 e máximo 20

Idade: +18 anos

Horario: 20.45-22.00 h

Cota: Trimestre outubro-décembro 57,00 €

PILATES

Adestramento físico e mental unindo o dinamismo, a forza muscular co control mental, a respiración e a relaxación. Método creado para mellorar a mobilidade do corpo de forma consciente con total control do movemento en todo o seu percorrido, desenvolvendo a conciencia corporal.

GRUPO 1

Instalación: Ximnasio da Senra

Días: Sábados

Nº prazos: Mínimo 8 e máximo 15

Idade: +16 anos

Horario: 10.00-11.00 h

Cota: Trimestre outubro-décembro 16,80 €

GRUPO 2

Instalación: Ximnasio da Senra

Días: Sábados

Nº prazas: Mínimo 8 e máximo 15

Idade: +16 anos

Horario: 11.00-12.00 h

Cota: Trimestre outubro-decembro 16,80 €

GRUPO 3

Instalación: Ximnasio da Casa da Cultura

Días: Luns e mércores

Nº prazas: Mínimo 8 e máximo 15

Idade: +16 anos

Horario: 20.00-21.00 h

Cota: Trimestre outubro-decembro 32,20 €

GRUPO 4

Instalación: Ximnasio da Casa da Cultura

Días: Luns e mércores

Nº prazas: Mínimo 8 e máximo 15

Idade: +16 anos

Horario: 21.00-22.00 h

Cota: Trimestre outubro-decembro 32,20 €

GRUPO 5

Instalación: Ximnasio da Casa da Cultura

Días: Martes e xoves

Nº prazas: Mínimo 8 e máximo 15

Idade: +16 anos

Horario: 20.15-21.15 h

Cota: Trimestre outubro-decembro 33,60 €

GRUPO 6

Instalación: Ximnasio da Senra

Días: Luns e mércores

Nº prazas: Mínimo 8 e máximo 15

Idade: +16 anos

Horario: 9.30-10.30 h

Cota: Trimestre outubro-decembro 32,20 €

RITMOS LATINOS

Combinación de varios ritmos como o son, a salsa, cumbia, bachata, samba, mambo, chá chá chá, rumba, conga, merengue, etc.

INDIVIDUAL

Instalación: Ximnasio da Senra

Días: Venres

Nº prazos: Mínimo 8 e máximo 16

Idade: +14 anos

Horario: 18.00-19.15 h

Cota: Trimestre outubro-decembro 23,75 €

RITMOS LATINOS EN PARELLA, GRUPO 1: INICIACIÓN

Instalación: Ximnasio da Senra

Días: Venres

Nº prazos: Mínimo 8 e máximo 16

Idade: +14 anos

Horario: 19.15-20.30 h

Cota: Trimestre outubro-decembro 23,75 €

RITMOS LATINOS EN PARELLA, GRUPO 2: AVANZADO

Instalación: Ximnasio da Senra

Días: Venres

Nº prazos: Mínimo 8 e máximo 16

Idade: +14 anos

Horario: 20.30-21.45 h

Cota: Trimestre outubro-decembro 23,75 €

NATACIÓN ADULTOS, TERCEIRA IDADE E NATACIÓN TERAPÉUTICA

Exercicio aeróbico que non só axuda á saúde cardiovascular e física, senón tamén á saúde mental. Ademais fortalece a saúde ósea e axuda a desenvolver a masa muscular e gañar flexibilidade. É un deporte moi beneficioso para os adultos a nivel terapéutico, para mellorar problemas cardiovasculares, respiratorios, dores e lesións de pescozo, espalda, cervicais, columna, asma, entre outros.

Instalación: Piscina de Sada

Días: Mércores e venres

Nº prazos: Mínimo 20 e máximo 30

Idade: +18 anos

Horario: 9.45-10.30 h

Cota: Trimestre outubro-decembro 44,00 €

LIGA MUNICIPAL DE FÚTBOL SALA

Instalación: Pavillón de Guísamo

Días: Luns, martes, mércores ou xoves

Nº prazos: Mínimo 10 e máximo 20 equipos

Idade: +16 anos

Horario: A partir das 21.00 h

Cota: 325,00 € toda a liga



ACTIVIDADES EDUCATIVAS E DE XUVENTUDE

A preinscrición no **Programa de Conciliación** da vida persoal, familiar e laboral para o curso escolar 2019/2020 xa rematou, permanecendo aberta durante todo o ano segundo as necesidades familiares e capacidade do servizo.

Inscricións **Aula Mentor**: durante todo ano, agás agosto.

A inscrición é libre no resto das **actividades educativas e de xuventude para persoas empadroadas** (sen prazos).

CONCILIACIÓN CURSO ACADÉMICO 2019-2020

Preténdese dar resposta ás necesidades familiares derivadas da incompatibilidade dos horarios laborais e atención aos fillos/as. Para poder utilizar este servizo é necesario que pai e nai ou titores estean traballando. Poderán beneficiarse do programa tamén por días soltos, sempre que queden prazos. Actividades de acompañamento e reforzo educativo dirixidas ao alumnado que o precise.

Instalación: A Senra e contornos

Días: De luns a venres

Idade: Alumnado escolarizado no CPI de CRUZ do SAR

GRUPO 1: PROGRAMA MADRUGA

Nº prazos: 24 (APA 12)

Horario: 7:30-9:20 h

Cota: Con almorzo 2 €/mañá - Sen almorzo 1.5 €/mañá

GRUPO 2: REFORZO EDUCATIVO

Nº prazos: 12

Horario: 15:00-18:00 h

Cota: 2 €/tarde

ESCOLA DE NAIS E PAIS

É un espazo de información, formación e reflexión.

Instalación: CPI de Cruz do Sar,
A Senra ou Casa da Cultura

Idade: Familias, nais, pais, avós/as

Días: Un xoves ao mes

Horario: 19:00 h

Nº prazos: Ilimitado

Cota: Gratuíta

ORIENTACIÓN PARA O RETORNO EDUCATIVO

Pódese atopar información e recibir orientación en relación a:

- Oferta educativa dos ciclos formativos de FP
- Formación Profesional Dual
- Acceso á Formación Profesional
- Itinerarios formativos e profesionais
- Saídas académicas e profesionais
- Emprendemento
- Viveiro de empresas
- Acreditación de competencias, a posibilidade de acreditar oficialmente a túa cualificación profesional se tes experiencia profesional
- Probas de acceso á FP e a universidade
- Probas de selección de persoal: psicotécnicos, cuestionarios de personalidade, entrevista, currículo vitae, certificados de empresa...

Instalación: Casa da Cultura

Idade: +16 anos

Días: Anual

Horario: 10.00-13.00 h

Nº prazos: Ilimitado

Cota: Gratuíta

PREPARACIÓN PARA A OBTENCIÓN DO TÍTULO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Información, asesoramento, docencia, matrícula e xestións gratuítas.

Instalación: Casa da Cultura

Idade: +17 anos

Días: De luns a xoves

Horario: 16.00-20.00 h

Nº prazos: Ilimitado

Cota: Gratuíta

PREPARACIÓN DAS PROBAS LIBRES DE ACCESO A CICLOS DE GRAO MEDIO DE FORMACIÓN PROFESIONAL

Información, asesoramento, docencia, matrícula e xestións gratuítas.

Instalación: Casa da Cultura

Idade: +16 anos

Días: De luns a xoves

Horario: 16.00-20.00 h

Nº prazos: Ilimitado

Cota: Gratuíta

PREPARACIÓN DAS PROBAS LIBRES DE ACCESO A CICLOS DE GRAO SUPERIOR DE FORMACIÓN PROFESIONAL

Información, asesoramento, docencia, matrícula e xestións gratuítas.

Instalación: Casa da Cultura

Idade: +19 anos

Días: De luns a xoves

Horario: 16.00-20.00 h

Nº prazos: Ilimitado

Cota: Gratuíta

PREPARACIÓN DAS COMPETENCIAS CLAVE DE NIVEL II E III

Preparación para acceder aos certificados de profesionalidade de nivel 2 e 3 de cualificación que lle facilitará a súa inserción laboral.

Instalación: Casa da Cultura

Idade: +16 anos

Días: De luns a xoves

Horario: 16.00-20.00 h

Nº prazos: Ilimitado

Cota: Gratuíta

RECOÑECEMENTO DA EXPERIENCIA PROFESIONAL

Para que as persoas que teñen experiencia e/ou formación non oficial, a través dun proceso de asesoramento e avaliación, poidan obter unha acreditación oficial, de ámbito estatal, con efectos:

Profesionais: acceso e promoción no emprego e,

Académicos: validación de módulos de FP inicial e/ou da FP para o emprego (desempregados e ocupados).

Instalación: Casa da Cultura

Idade: +24 anos

Días: Anual

Horario: Libre

Nº prazos: Ilimitado

Cota: Gratuíta

AULA MENTOR

Máis de 100 cursos en rede oficialmente homologados.

Instalación: Aula informática da Casa da Cultura

Idade: +16 anos

Días: De luns a venres

Horario: Libre

Nº prazos: Ilimitado

Cota: 48 € curso

DINAMIZACIÓN LINGÜÍSTICA LINGUA GALEGA

- Promover unha visión afable, moderna e útil da lingua galega que esfarele prexuízos, reforce a súa estima e aumente a súa demanda.
- Dotar ao veciño dos recursos lingüísticos e técnicos necesarios que o capaciten para vehicular a vida moderna.

Instalación: Casa da Cultura e Casa da Xuventude **Idade:** +16 anos

Días: Anual

Horario: 16.00-20.00 h

Nº prazos: Ilimitado

Cota: Gratuíta

PROGRAMAS DE MOBILIDADE EUROPEA PARA A MOCIDADE VOLUNTARIADO EUROPEO

- Estanzas no estranxeiro (Galeuropa)
- Idiomas
- Voluntariado europeo
- Programa de garantía xuvenil
- Axudas para a realización de prácticas formativas non retribuídas en empresas/entidades públicas ou privadas de países europeos.

Instalación: Casa da Xuventude

Idade: 16-30 anos

Días: Anual

Horario: 10.00-13.00 h

Nº prazos: Ilimitado

Cota: Gratuíta

PROGRAMA DESEÑANDO O MEU FUTURO PARA A MOCIDADE

Estadías-visitas en centros de traballo da bisbarra.

A realización desta actividade ofrece ao alumnado un achegamento á realidade empresarial, á súa organización, aos avances tecnolóxicos que se producen na mesma, a actividade socioeconómica, á tipoloxía de traballos, así como a formación demandada.

Recibirán formación sociolaboral.

Recibirán certificacións.

Instalación: Empresas privadas e entidades públicas **Idade:** 14-18 anos

Días: Ao longo do curso

Horario: Tardes

Nº prazos: 15

Cota: Gratuíta

HABILIDADES SOCIAIS PARA A MOCIDADE

Elaboración de currículo, cartas de presentación, entrevistas de emprego, preparación de probas psicotécnicas e de personalidade.

Instalación: Casa da Xuventude

Días: Anual

Nº prazas: Ilimitado

Idade: +16 anos

Horario: 10.00-12.00 h

Cota: Gratuíta

REDES DE APOIO PARA A MOCIDADE

Alcolismo, drogodependencias, violencia de xénero, aprender a ligar e prevención nas relacións sexuais.

Instalación: Casa da Xuventude

Días: Anual

Nº prazas: Ilimitado

Idade: 16-30 anos

Horario: 10.00-13.00 h

Cota: Gratuíta

CURSO DE XESTIÓN DE PROXECTOS DE PARTICIPACIÓN XUVENIL

- Estruturación, avaliación e xustificación, deseño e xestión de proxectos de participación xuvenil. Deseño e elaboración dun proxecto.
- Execución, avaliación e xustificación.
- Formación en aptitudes e habilidades transversais

Instalación: Casa da Xuventude

Días: Anual

Nº prazas: Ilimitado

Idade: 16-30 anos

Horario: Tardes

Cota: Gratuíta

PROGRAMA DE ENVELLECIMENTO 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.

PREINSCRICIÓNS: do 2 ao 6 de setembro. Departamento de Servizos Sociais, de 09.00 a 15.00 h.

INSCRICIÓNS: do 16 ao 20 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 11 de setembro de 2019 ás 10.00 h.

PREVENCIÓN DE DANOS MUSCULOESQUELÉTICOS

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

Nº prazas: 15

Cota: 1,00 €/h

BERGONDO

Instalación: Ximnasio da Casa de Cultura

Días: Luns

Horario: 18.00-19.00 h

VIXOI

Instalación: Centro Social de Vixoi

Días: Martes

Horario: 17.00-18.00 h

LUBRE

Instalación: Centro Social de Lubre

Días: Mércores

Horario: 17.00-18.00 h

CORTIÑÁN

Instalación: Centro Social de Cortiñán

Días: Xoves

Horario: 17.00-18.00 h

GUÍSAMO

Instalación: Pavillón de Guísamo

Días: Venres

Horario: 17.00-18.00 h

TECNOLOXÍAS DIXITAIS

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.

Instalación: Ciberaula A Senra

Nº prazos: 16

Días: Martes

Cota: 1,00 €/h

NIVEL INICIACIÓN **Horario:** 9.00-10.30 h

NIVEL MEDIO **Horario:** 10.30-12.00 h

NIVEL AVANZADO **Horario:** 12.00-13.30 h

+ MEMORIA (ESTIMULACIÓN COGNITIVA)

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.

Nº prazos: 15

Cota: 1,00 €/h

BERGONDO

Instalación: Aula multiusos Casa da Cultura

Días: Luns

Horario: 16.30-18.00 h

LUBRE

Instalación: Centro Social de Lubre

Días: Martes

Horario: 16.00-17.30 h

VIXOI

Instalación: Centro Social de Vixoi

Días: Mércores

Horario: 16.00-17.30 h

GUÍSAMO

Instalación: Centro Social de Guísamo

Días: Xoves

Horario: 16.00-17.30 h

CORTIÑÁN

Instalación: Centro Social de Cortiñán

Días: Venres

Horario: 16.00-17.30 h

FITNESS DANCE (ACTIVIDADE DE BAILE)

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 antidepresivo.

Instalación: Ximnasio Casa da Cultura

Días: Mércores

Horario: 16.30-17.30 h

Nº prazas: 15

Cota: 1,00 €/h

INGLÉS

Would you like to learn english? Join our fun classes.

Instalación: Aula multiusos Casa da Cultura

Nº prazas: 15

Días: Mércores

Cota: 1,00 €/h

NIVEL INICIACIÓN **Horario:** 17.00-18.00 h

NIVEL AVANZADO **Horario:** 18.00-19.00 h

ENTIDADES DEPORTIVAS CON CONVENIOS DE PROMOCIÓN DEPORTIVA CO CONCELLO DE BERGONDO

CLUB ATLÉTICO BERGONDO

Actividade: Atletismo **Instalación:** Pavillón de Guísamo **Idade:** 7-16 / adultos

Tel. de contacto: 616 884 383

GANDARÍO SUP CLUB

Actividades: kayak, padle surf e wind surf **Instalación:** Praia de Gandarío

Idade: +12 anos **Tel. de contacto:** 642 866 868

CLUB DE REMO OLÍMPICO DO MANDEO

Actividade: Remo **Instalación:** Pavillón de Guísamo **Idade:** + 11 anos

Tel. de contacto: 671 090 495

ORGANIZA



COLABORAN



XUNTA DE GALICIA

VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE ECONOMÍA,
EMPREGO E INDUSTRIA



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE POLÍTICA
SOCIAL



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADE
E FORMACIÓN PROFESIONAL



UNIÓN EUROPEA
EUROPEAN UNION



Instituto Galego de
Dinamización
Lingüística



Máis información: Tel. 981 791 252 · bergondo.gal