ENVELLECEMENTO

ACTIVO

ACTIVIDADES PARA PERSOAS
MAIORES DE 55 ANOS
CURSO 2025-2026

CONCELLO DE BERGONDO

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

TECNOLOXÍAS DIXITAIS
EDIFICIO A SENRA

Achegámonos ao mundo dixital cun obradoiro práctico para iniciarse no uso do ordenador e do móbil. Aprenderemos a manexar aplicacións básicas, navegar por internet e realizar xestións en liña de xeito seguro. Adaptado ao ritmo de cada persoa.

- **Manexo do ordenador**: martes de 10.00 a 11.30
- **Manexo do móbil**: martes de 11.30 a 13.00

MEMORIA ACTIVA

Exercita a mente con actividades deseñadas para mellorar a atención, a concentración e o recordo. Un espazo para manter a memoria activa de forma lúdica, práctica e adaptada ao día a día.

Ouces, luns de 16.30 a 18.00
Bergondo, luns de 18.15 a 19.45
Lubre, martes de 16.30 a 18.00
Guísamo, mércores de 18.15 a 19.45
Cortiñán, xoves de 16.30 a 18.00
Vixoi, xoves de 18.15 a 19.45

+55FM, RADIO PODCAST
EDIFICIO A SENRA

Participa na creación dunha radio en formato podcast feito por e para maiores de 55 anos. Un espazo para contar historias, compartir opinións e dar voz ás nosas experiencias, usando ferramentas de radio e gravación de xeito sinxelo e ameno.

- **Xoves** de 10.30 a 12.00

INGLÉS
EDIFICIO A SENRA

Aprende ou reforza o inglés dun xeito práctico e entretido. Conversas, vocabulario útil e comprensión oral adaptada ao nivel do grupo, para gañar confianza e soltura no uso do idioma.

- **Iniciación:** mércores de 17.00 a 18.30
- **Avanzado**: mércores de 18.30 a 20.00

SAUDABLEMENTE

Un tempo para parar, respirar e conectar contigo. Técnicas sinxelas de atención plena para reducir o estrés, mellorar o benestar emocional e vivir o presente con maior calma e conciencia.

Vixoi, martes de 16.30 a 18.00
Cortiñán, martes de 18.15 a 19.45
Guísamo, mércores de 16.30 a 18.00
Lubre, mércores de 18.15 a 19.45
Ouces, xoves de 16.30 a 18.00
Bergondo, xoves de 18.15 a 19.45

DATAS IMPORTANTES

SOLICITUDE DE PRAZA DO 8 AO 12 DE SETEMBRO

Tres formas para a **presentación de solicitudes:**

- Neste formulario online
- Na sede electrónica municipal
- De forma presencial no departamento de servizos sociais

LISTADOS

Listas provisionais: 16 de setembro.
Reclamación ás listas provisionais: 17 e 18 de setembro.
Sorteo público e publicación das listas definitivas: se hai máis solicitantes que prazas realizarase un sorteo público o 19 de setembro ás 10.00h. O listado definitivo publicarase o 19 de setembro.

INSCRICIÓN E PAGO DAS ACTIVIDADES DO 22 AO 26 DE SETEMBRO

A inscrición na actividade será efectiva no momento do pago da taxa correspondente. As cartas de pago das taxas recolleránse de forma presencial no Departamento de Servizos sociais ou enviaránse por correo electrónico previa solicitude.

Se rematado este prazo, as persoas admitidas non realizan a inscrición, serán substituídas polas que figuran na lista de reserva. Terán preferencia para acceder ás prazas as persoas empadroadas neste concello.

Todas as actividades comezan a semana do **6 de outubro.**

981.791.252 ext.4
serezabel.rodriguez@bergondo.gal
Departamento de Servizos sociais

Programa envellecemento activo

PODCAST

+55.FM, radio podcast

As actividades teñen un custe de **1,00€/hora*