

PROGRAMACIÓN ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

CENTROS DE CONVIVENCIA MUNICIPAIS

1º SEMESTRE 2013





No Concello de Lugo pensamos que a aprendizaxe de novas habilidades e a práctica dalgún tipo de actividades psicofísicas son dúas das mellores maneiras nas que as persoas podemos ocupar o tempo de ocio. Por iso tratamos de fomentar que todos os lucenses teñan a posibilidade de contar con alternativas para aprender e para facer exercizo.

A Concellería de Benestar Social, Igualdade e Xuventude organiza unha nova edición do programa de actividades para o curso 2013 que hoxe vos presentamos. Somos conscientes de que son moitos os veciños e veciñas de toda condición e idade que agardan a posibilidade de tomar parte nas diversas actividades que organiza o Concello.

Todos somos conscientes de que tanto as familias como as administracións estamos a sufrir nestes tempos as consecuencias da crise económica e dos recortes na financiación. Os recursos económicos non son tan abondosos como desexaríamos, pero o Goberno local mantén tamén este ano o seu esforzo para ofrecer un programa de actividades o máis amplo e variado posible, que diriximos tanto a nenos como a mozos e maiores, veciños dos distintos puntos do noso concello, para que todos teñades a oportunidade de participar nestas actividades.



O Concello traballa para que sexa unha realidade a igualdade de oportunidades, independentemente das posibilidades económicas e do lugar de residencia de cada quen. Para elo creamos a Rede Municipal de Centros de Convivencia, da que gozamos na nosa cidade e que ten como principal obxectivo que os lucenses teñamos ó noso alcance un lugar de xuntanza e de dinamización social, que facilite as relacións entre veciños e sirva de lugar de encontro, para a aprendizaxe e para a práctica de actividades de ocio saudable.

Un saúdo,

José López Orozco
Alcalde de Lugo

Carmen Basadre Vázquez
*Concelleira de Benestar Social
e Igualdade*

PERSOAS DESTINATARIAS

As actividades diríxense a todas as persoas debidamente **empadroadas** no noso Concello. Resérvase un máximo dun 40% das prazas para aquelas con diversidade funcional e outros colectivos de usuarias e usuarios dos servizos sociais de atención primaria, tras a derivación da/o profesional dos Servizos Sociais de Atención Primaria que corresponda.

PAZO DE INSCRICIÓN

DO 5 AO 9 DE NOVIEMBRE DE 2012, EN HORARIO DE MAÑÁ, DAS 09:00 ÁS 13:00 HORAS.

DURACIÓN

As actividades desta programación desenvolvanse a partir do día **7 de xaneiro** de 2013 (incluído). O remate delas é **variable**, en función do número de horas de cada un dos obradoiros e actividades programadas en cada centro de convivencia municipal. Non obstante, a **data última será o 31 de maio de 2013**.

Establécese un período de vacacións, que comprende entre o 25 e 31 de marzo (Semana Santa)

TRAMITACIÓN

As solicitudes presentaranse nos centros de convivencia municipais onde se realizan as actividades, achegándolle os datos ao persoal que os estea recollendo informaticamente, quen lle facilitará á persoa interesada un xustificante de inscrición, co que poderá facer efectivo o pagamento correspondente, se é o caso. Para formalizar as inscricións, será necesario achegar o **DNI/NIF/PASAPORTE OU PERMISO DE CONDUCIR (orixinal ou fotocopia compulsada)** da persoa solicitante (ou representante legal no caso de menores).

As persoas solicitantes, tanto adultas e adultos coma nenas e nenos, deberán estar empadroadas/os neste Concello como mínimo 4 días antes da data na que se inscriban nas actividades.

Non se admitirán solicitudes para dúas actividades similares (grupos A e B, iniciación e perfeccionamento, mañá e tarde...) no mesmo **e/ou en varios centros, así como máis de tres actividades físicas**.

Só é posible presentar TRES solicitudes por persoa e por cada centro de convivencia municipal.

As prazas adxudicaránse por **SORTEO PÚBLICO**, que terá lugar en cada un dos **centros sociais municipais de convivencia** o día **19 de novembro**, nos seguintes horarios:

- Centro de Convivencia Fingoi: ás 09:00 horas
- Centro de Convivencia Maruja Mallo: ás 09:45 horas
- Centro de Convivencia Sagrado Corazón: ás 10:30 horas
- Centro de Convivencia Milagrosa: ás 11:15 horas
- Centro de Convivencia María Balteira: ás 12:15 horas
- Centro de Convivencia Lamas de Prado: ás 13:00 horas
- Centro de Convivencia Uxío Novoneyra: ás 13:45 horas

Para a celebración do sorteo, utilizarase un programa informático. Cada unha das

actividades e das prazas sortearase por separado do xeito seguinte:

- Por cada obradoiro sortearase o número de prazas que este teña programadas (quince, vinte, trinta ou as que procedan), así como **outros tantos** para as listas de reserva.

- Se unha persoa resulta **admitida** nun obradoiro nun centro de convivencia determinado e teña presentada solicitude noutros centros para un do mesmo contido (por exemplo: ximnasia no CC da Milagrosa) automaticamente **queda excluída do sorteo** que se celebre **nos demais centros** (para ese obradoiro concreto -ximnasia-, nas diversas modalidades de bioximnasia, ximnasia A, ximnasia para maiores...). Igualmente, quen estea **admitida/o** nun obradoiro nun centro de convivencia quedará automaticamente **eliminada/o da reserva** no mesmo obradoiro nos demais centros.

A dita regra xeral precisa que, no referente aos obradoiros encadrados dentro do **bloque "Área de actividades físicas"**, cando unha persoa resulte admitida nun obradoiro encadrado no dito bloque, automaticamente **queda excluída do sorteo realizado para calquera outro obradoiro** encadrado dentro do dito bloque de actividades físicas con independencia do centro de convivencia.

De xeito que:

Non é posible, polo tanto, acudir ao mesmo obradoiro en distintos centros; e dentro da área de actividades físicas, o número máximo de obradoiros para realizar por persoa é de 1, e o número máximo de obradoiros para obter, por centro de convivencia, é de 3 (agás no caso de existir prazas vacantes unha vez rematado todo o proceso de inscrición e non haber persoas en lista de reserva).

Unha vez efectuado o **SORTEO** das prazas, a partir do mesmo día 19, expoñeránse nos taboleiros dos centros de convivencia municipais as listas provisionais coas persoas admitidas en cada obradoiro, así como a correspondente lista de reserva.

As persoas que obteñan praza nun obradoiro con cota deberán efectuar o seu ingreso entre os días **19 e 23 de novembro (ambos os dous incluídos)** na

entidade financeira NovaCaixaGalicia Banco, no número de conta que figura no boletín de inscrición.

TERÁN QUE ACHEGAR O XUSTIFICANTE DE PAGAMENTO AO CENTRO DE CONVIVENCIA (COMO MÁXIMO O 26 DE NOVIEMBRE). DE NON O FACER, ENTENDERASE QUE SE RENUNCIA Á PRAZA. SE A ACTIVIDADE É SEN COTA, NESTE MESMO PAZO COMUNICARASE, SE É O CASO, A RENUNCIA

Transcorrido este prazo, e de existir baixas por renuncia ou por falta de ingreso da cota, publicaranse o día **30 de novembro** as listas definitivas, nas que se incluírán, de ser o caso, as novas persoas admitidas procedentes da lista de reserva. Estas persoas disporán ata o **12 de decembro** para efectuar o ingreso da cota correspondente e facer entrega do resgardo no respectivo centro de convivencia municipal.

A falta de presentación do xustificante de pagamento implica a baixa no proceso de solicitude de praza. Do mesmo xeito, aquelas

persoas inscritas que vaian causar baixa terán a obriga de comunicalo antes do comezo do obradoiro correspondente.

Esgotada a lista de reserva dun obradoiro, que terá validez ata o **7 de febreiro do 2013**, as vacantes que se produzan cubriránse a medida que se reciban as novas solicitudes.

As persoas que se incorporen a un obradoiro de pago unha vez iniciado este aboarán a cota que lles corresponda en función das horas que resten ata a súa finalización.

ASISTENCIA

Aquelas persoas que acumulen o **15% de faltas de asistencia sen xustificar** ante a persoa responsable municipal da programación causarán baixa na actividade.

NON SE REINTEGRARÁ O IMPORTE DA COTA DE INSCRICIÓN, AGÁS NO SUPOSTO DE QUE A ACTIVIDADE SE SUSPENDA POR INICIATIVA DO CONCELLO. RECORDÁMOSLLES, POLO TANTO, QUE COMPROBEN SE A SÚA ACTIVIDADE TEN OU NON COTA.

NON SE CONSIDERARÁ FALTA XUSTIFICADA O FEITO DE DESENVOLVER UN TRABALLO A QUENDAS.

O CONCELLO RESÉRVASE O DEREITO DE SUPRIMIR AS ACTIVIDADES SE NON SE ACADA UN NÚMERO MÍNIMO DE SOLICITUDES. ASÍ MESMO, O CONCELLO RESÉRVASE O DEREITO DE UNIFICAR GRUPOS SIMILARES NO CASO DE ASISTENCIA INSUFICIENTE, PERMANECENDO AQUEL QUE REXISTE UN NÚMERO MAIOR DE SOLICITANTES.

QUEN PARTICIPE EN CALQUERA DAS ACTIVIDADES DESTA PROGRAMACIÓN RESPONSABILÍZASE DE SELECCIONAR AQUELAS ACORDES COAS SÚAS CAPACIDADES PSICOFÍSICAS. EN CASO CONTRARIO, E DE PRODUCIRSE CALQUERA TIPO DE DANO, SERÁ BAIXO A SÚA EXCLUSIVA RESPONSABILIDADE.

Os/as menores de idade que asistan a actividades no centro estarán baixo a responsabilidade exclusiva das súas nais/pais, titoras ou titores, encargados de transmitirles as normas de convivencia e de achegalos/as e recollelos/as á hora de comezo e remate da actividade da que se trate.

AULAS ABERTAS (PERSOAS ADULTAS)

Servirán para poñer en práctica distintas manifestacións artísticas xa aprendidas. De carácter gratuito.

O prazo de inscrición será dende o 18 ata 21 de decembro, no horario habitual, das 9:00 á 13:00 h, e ata cubrir prazas.

Establécese esta orde de prioridade:

1. Persoas empadroadas xa iniciadas na materia e que non obtiveran praza nos obradoiros de igual temática.
2. No caso de existir vacantes, realizarase unha valoración por parte do animador/a ou do técnico/a responsable do servizo.

Centro de Convivencia de Fingoi

OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

CONTIDO SOCIAL

ADESTRAMENTO DA MEMORIA (iniciación)

DESTINATARIOS/AS Persoas Maiores
HORARIO Luns e mércores, das 11.30 ás 12.30 horas
DURACIÓN Do 9 de Xaneiro ao 27 de Maio (35 horas)
COTA Gratuíta

15
PRAZAS

ADESTRAMENTO DA MEMORIA

DESTINATARIOS/AS Persoas Maiores
HORARIO Luns e mércores, das 12.30 ás 13.30 horas
DURACIÓN Do 9 de Xaneiro ao 27 de Maio (35 hrs.)
COTA Gratuíta

15
PRAZAS

CARÁCTER ARTÍSTICO-MANUAL

ENCADERNACIÓN ARTESANAL

DESTINATARIOS/AS Mozos/as e persoas adultas
HORARIO Venres, das 19.30 ás 21.00 horas
DURACIÓN Do 11 de Xaneiro ao 31 de Maio (28,5 horas)
COTA 11,68 euros

15
PRAZAS

LABORES

DESTINATARIOS/AS Mozos/as e persoas adultas
HORARIO Mércores, das 18.30 ás 20.00 horas
DURACIÓN Do 16 de Xaneiro ao 15 de Maio (24 hrs.)
COTA 9,84 euros

15
PRAZAS

INICIACIÓN AO TEAR TRADICIONAL , DE ALTO LIZO E MACRAMÉ

DESTINATARIOS/AS Mozos/as e persoas adultas (só principiantes)
HORARIO De luns a xoves, das 18.00 ás 20.00 horas
Reunión preparatoria: 14 de Febreiro, ás 18.00 h.
DURACIÓN Do 4 ao 19 de Marzo (20 hrs.)
COTA 8,20 euros

12
PRAZAS

ENCAIXE DE PALILLOS

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Martes, das 17.30 ás 19.30 horas
DURACIÓN Do 15 de Xaneiro ao 21 de Maio (34 horas)
COTA 13,94 euros

12
PRAZAS

PINTURA AL ÓLEO

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Xoves, das 10.00 ás 12.00 horas
DURACIÓN Do 17 de Xaneiro ao 16 de Maio (34 horas)
COTA 13,94 euros

15
PRAZAS

CESTERÍA (iniciación)

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Martes, das 10.00 ás 11.30 horas
DURACIÓN Do 15 de Xaneiro ao 14 de Maio (25,5 hrs.)
COTA 10,45 euros

15
PRAZAS

TRABALLOS MANUAIS

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Luns, das 10.30 ás 12.00 horas
DURACIÓN Do 14 de Xaneiro ao 20 de Maio (25,5 hrs.)
COTA 10,45 euros

15
PRAZAS

FORMACIÓN E CULTURA

INTRODUCCIÓN AO MUNDO DA INFORMÁTICA

DESTINATARIOS/AS Xoves e persoas adultas (é preciso traer ordenador)
HORARIO Xoves, das 19.30 ás 21.00 horas
DURACIÓN Do 17 de Xaneiro ao 16 de Maio (34 hrs.)
10 **PRAZAS** **COTA** 13,94 euros

VIAXA POR GALICIA (de xeito virtual e real)

DESTINATARIOS/AS Persoas adultas
HORARIO Martes, das 11.30 ás 13.00 horas
DURACIÓN Do 22 de Xaneiro ao 7 de Maio (20,5 horas)
15 **PRAZAS** **COTA** Gratuíta

ACTIVIDADES PSICOFÍSICAS

CACHIBOL - o deporte da eterna xuventude

DESTINATARIOS/AS Maiores de 50 anos
HORARIO Luns e Mércores, das 10.00 ás 11.00 horas
DURACIÓN Do 9 de Xaneiro ao 20 de Maio (35 horas)
20 **PRAZAS** **COTA** 14,35 euros

PILATES

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Martes e xoves, das 20.00 ás 21.00 horas
DURACIÓN Do 14 de Xaneiro ao 23 de Maio (35 hrs.)
30 **PRAZAS** **COTA** 14,35 euros

TAICHI

DESTINATARIOS/AS Xoves e persoas adultas ata 50 anos
HORARIO Luns e mércores, das 20.30 ás 21.30 horas
DURACIÓN Do 7 de Xaneiro ao 27 de Maio (35 hrs.)
30 **PRAZAS** **COTA** 14,35 euros

XIMNASIA

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Martes e xoves, das 9.30 ás 10.30 horas
30 **DURACIÓN** Do 14 de Xaneiro ao 23 de Maio (35 hrs.)
PRAZAS **COTA** 14,35 euros

BIOXIMNASIA

DESTINATARIOS/AS Persoas maiores
HORARIO Martes e xoves, das 10.30 ás 11.30 horas
30 **DURACIÓN** Do 14 de Xaneiro ao 23 de Maio (35 hrs.)
PRAZAS **COTA** 14,35 euros

OBRADOIROS PARA NENOS E NENAS

FORMACIÓN

CONTOS E CONTAS - Introducción divertida a ambos os mundos

DESTINATARIOS/AS Nenos/as de 4 a 7 anos
HORARIO Venres, das 18.00 ás 19.00 horas
12 **DURACIÓN** Do 11 de Xaneiro ao 31 de Maio (19 hrs.)
PRAZAS **COTA** 7,79 euros

CARÁCTER ARTÍSTICO-MANUAL

TEARES E MACRAMÉ

DESTINATARIOS/AS Nenos/as de 8 a 14 anos
HORARIO Venres, das 18.00 ás 19.00 horas
12 **DURACIÓN** Do 11 de Xaneiro ao 31 de Maio (19 hrs.)
PRAZAS **COTA** 7,79 euros

ACTIVIDADES PSICOFÍSICAS

AERÓBIC

DESTINATARIOS/AS Nenos/as de 6 a 10 anos
HORARIO Venres, das 18.00 ás 19.00 horas
12 **DURACIÓN** Do 11 de Xaneiro ao 31 de Maio (19 hrs.)
PRAZAS **COTA** 7,79 euros

ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS DE CARÁCTER ABERTO

- **Club de lectura (para persoas adultas).** Funciona de xeito continuado durante todo o ano; os mércores alternos, das 10:00 ás 11:30 horas, do 9 de xaneiro ao 29 de maio, non obstante, ata un máximo de 15 persoas, seguen admitíndose ao longo do seu desenvolvemento.

No Centro de Fingoi haberá unha aula aberta de traballos manuais, outra de cestería e unha terceira de tear:

1) Aula aberta de cestería, os martes das 11:30 ás 13:30 horas. Comezará o 8 de xaneiro e durará ata o 28 de maio, con

monitora/monitor na primeira hora. A seguinte será libre. O número de prazas será de 20, como máximo.

2) Aula aberta de traballos manuais, como viña sendo costume, todos os mércores, das 16:00 ás 18:00 horas, dende o 9 de xaneiro ata o 29 de maio, con monitora/monitor na primeira hora. A seguinte será libre. O número de prazas será de 20 como máximo.

3) Aula aberta de tear, será de luns a xoves, das 18:00 ás 20:00 horas, do 22 de abril ao 8 de maio. O número de prazas será de 12

Centro de Convivencia Lamas de Prado

OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

CONTIDO SOCIAL

MEMORIA (mañás)

DESTINATARIOS/AS Persoas Maiores
HORARIO Martes e venres, das 12.00 ás 13.00 horas
DURACIÓN Do 8 de Xaneiro ao 24 de Maio (36 horas)
15 PRAZAS **COTA** Gratuíta
LUGAR Centro de Trapero Pardo

MEMORIA (tardes)

DESTINATARIOS/AS Persoas Maiores
HORARIO Martes e venres, das 16.00 ás 17.00 horas
DURACIÓN Do 8 de Xaneiro ao 24 de Maio (36 hrs.)
15 PRAZAS **COTA** Gratuíta
LUGAR Centro de Convivencia Díaz Castro

CARÁCTER ARTÍSTICO-MANUAL

TRABALLOS MANUAIS

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Venres, das 11.30 ás 13.00 horas
DURACIÓN Do 11 de Xaneiro ao 24 de Maio (27 hrs.)
15 PRAZAS **COTA** 11,07 euros
LUGAR Centro de Convivencia Díaz Castro

PINTURA AL ÓLEO A

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Luns, das 11.00 ás 12.30 horas
DURACIÓN Do 7 de Xaneiro ao 20 de Maio (27 hrs.)
15 PRAZAS **COTA** 11,07 euros
LUGAR Centro de Convivencia Díaz Castro

PINTURA AL ÓLEO B

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Mércores, das 10.00 ás 11.30 horas
DURACIÓN Do 9 de Xaneiro ao 15 de Maio (25,5 hrs.)
15 PRAZAS **COTA** 10,46 euros
LUGAR Centro de Convivencia Díaz Castro

ENCAIXE DE PALILLOS (tardes)

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Luns, das 16.30 ás 18.00 horas
DURACIÓN Do 7 de Xaneiro ao 20 de Maio (27 horas)
10 PRAZAS **COTA** 11,07 euros
LUGAR Centro de Convivencia Díaz Castro

ENCAIXE DE PALILLOS (mañás)

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Martes, das 10.00 ás 11.30 horas
DURACIÓN Do 8 de Xaneiro ao 21 de Maio (27 horas)
10 PRAZAS **COTA** 11,07 euros
LUGAR Centro de Trapero Pardo

LABORES

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Martes, das 10.30 ás 12.00 horas
DURACIÓN Do 8 de Xaneiro ao 21 de Maio (27 horas)
15 PRAZAS **COTA** 11,07 euros
LUGAR Centro de Convivencia Díaz Castro

PSICOFÍSICAS

PILATES

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Luns e mércores, das 12.00 ás 13.00 horas
DURACIÓN Do 7 de Xaneiro ao 20 de Maio (35 horas)
25 PRAZAS **COTA** 14,35 euros
LUGAR Centro de Convivencia Díaz Castro

XIMNASIA A

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Martes e xoves, das 9.30 ás 10.30 horas
DURACIÓN Do 8 de Xaneiro ao 23 de Maio (37 hrs.)
30 PRAZAS **COTA** 15,17 euros
LUGAR Centro de Convivencia Díaz Castro

XIMNASIA B

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Martes e xoves, das 10.30 ás 11.30 horas
DURACIÓN Do 8 de Xaneiro ao 23 de Maio (37 hrs.)
COTA 15,17 euros
LUGAR Centro de Convivencia Díaz Castro

30
PRAZAS

TAICHÍ

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Luns, das 18.30 ás 19.30 horas e venres, das 18.00 ás 19.00 horas
DURACIÓN Do 7 de Xaneiro ao 24 de Maio (36 horas)
COTA 14,76 euros
LUGAR Centro de Convivencia Díaz Castro

25
PRAZAS

SAÚDE

SAÚDE

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Venres, das 10.00 ás 11.30 horas
DURACIÓN Do 11 de Xaneiro ao 24 de Maio (27 hrs.)
COTA Gratuíta
LUGAR Centro de Convivencia Díaz Castro

15
PRAZAS

OBRADOIROS PARA NENOS E NENAS

FORMACIÓN E CULTURA

APOIO ESCOLAR

DESTINATARIOS/AS Nenas/os de 12 a 16 anos
HORARIO Martes e xoves, das 18.00 ás 20.00 horas
DURACIÓN Do 8 de Xaneiro ao 30 de Maio (78 hrs.)
COTA Gratuíta
LUGAR Centro de Convivencia Díaz Castro

12
PRAZAS

PSICOFÍSICAS

BAILE

DESTINATARIOS/AS Nenas/os de 6 a 15 anos
HORARIO Mércores, das 17.45 ás 18.45 horas
DURACIÓN Do 9 de Xaneiro ao 15 de Maio (17 hrs.)
COTA 6,97 euros
LUGAR Centro de Convivencia Díaz Castro

12
PRAZAS

ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS DE CARÁCTER ABERTO

AULA ABERTA DE ÓLEO.

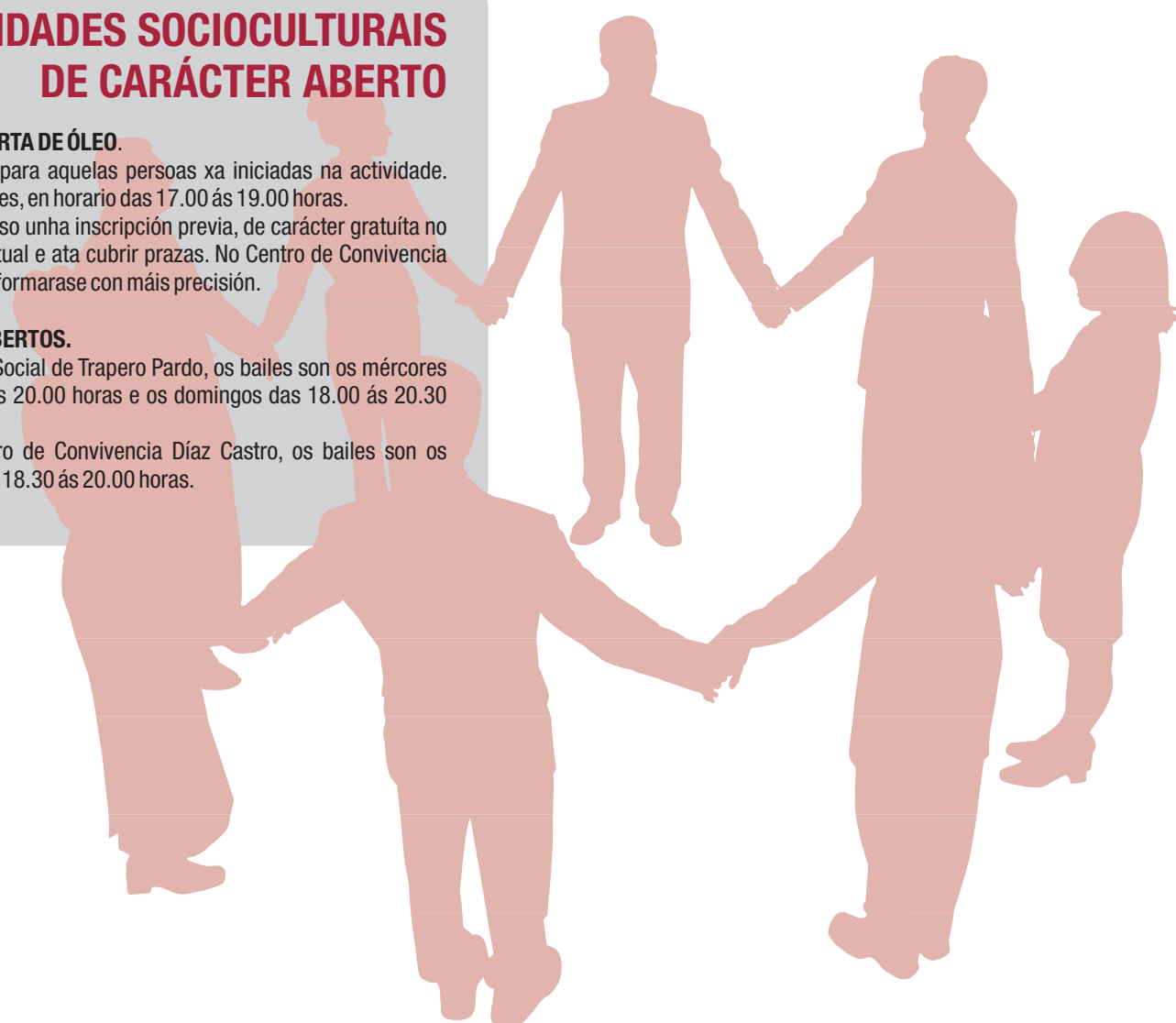
Pensada para aquelas persoas xa iniciadas na actividade. Será os Martes, en horario das 17.00 ás 19.00 horas.

Será preciso unha inscrición previa, de carácter gratuíta no horario habitual e ata cubrir prazas. No Centro de Convivencia municipal informarase con máis precisión.

BAILES ABERTOS.

No Local Social de Trapero Pardo, os bailes son os mércores das 18.00 ás 20.00 horas e os domingos das 18.00 ás 20.30 horas.

No Centro de Convivencia Díaz Castro, os bailes son os sábados das 18.30 ás 20.00 horas.



Centro de Convivencia María Balteira

OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

CONTIDO SOCIAL

MEMORIA PARA MAIORES

DESTINATARIOS/AS Persoas Maiores
HORARIO Mércores e venres, das 16.00 ás 17.00 horas
DURACIÓN Do 9 de Xaneiro ao 31 de Maio (37 horas)
COTA Gratuíta

15
PRAZAS

RISOTERAPIA

DESTINATARIOS/AS Maiores de 18 anos
HORARIO Mércores e venres, das 18.30 ás 19.30 horas
DURACIÓN Do 9 de Xaneiro ao 31 de Maio (37 hrs.)
COTA Gratuíta

20
PRAZAS

CARÁCTER ARTÍSTICO-MANUAL

PINTURA AL ÓLEO

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Mércores, das 12.00 ás 13.30 horas
DURACIÓN Do 9 de Xaneiro ao 29 de Maio (27 hrs.)
COTA 11,07 euros

15
PRAZAS

LABORES (costura, calceta e gancho)

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Xoves, das 18.30 ás 20.00 horas
DURACIÓN Do 10 de Xaneiro ao 30 de Maio (30 hrs.)
COTA 12,30 euros

15
PRAZAS

TRABALLOS MANUAIS

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Venres, das 19.00 ás 20.30 horas
DURACIÓN Do 11 de Xaneiro ao 31 de Maio (28,5 hrs.)
COTA 11,69 euros

15
PRAZAS

FORMACIÓN E CULTURA

CASTELÁN PARA EXTRANXEIROS/AS (iniciación)

DESTINATARIOS/AS Persoas Inmigrantes
HORARIO Luns e mércores, das 10.00 ás 11.30 horas
DURACIÓN Do 7 de Xaneiro ao 29 de Maio (55,5 hrs.)
COTA Gratuíta

10
PRAZAS

CASTELÁN PARA EXTRANXEIROS/AS (medio)

DESTINATARIOS/AS Persoas Inmigrantes
HORARIO Martes e xoves, das 10.00 ás 11.30 horas
DURACIÓN Do 8 de Xaneiro ao 30 de Maio (58,5 horas)
COTA Gratuíta

10
PRAZAS

CASTELÁN PARA EXTRANXEIROS/AS - CONVERSACIÓN

DESTINATARIOS/AS Persoas inmigrantes
HORARIO Martes e xoves das 19.30 ás 20.30 horas, e venres das 17.30 ás 18.30 horas
DURACIÓN Do 8 de Xaneiro ao 31 de Maio (58 horas)
COTA Gratuíta

10
PRAZAS

SAÚDE

COIDA A TÚA SAÚDE

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Martes, das 18.00 ás 19.30 horas
DURACIÓN Do 8 de Xaneiro ao 28 de Maio (28,5 hrs.)
COTA Gratuíta

15
PRAZAS

PSICOFÍSICAS

XIMNASIA A

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Luns e mércores, das 10.30 ás 11.30 horas
DURACIÓN Do 7 de Xaneiro ao 29 de Maio (37 hrs.)
COTA 15,17 euros

30
PRAZAS

XIMNASIA B

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
30 **HORARIO** Luns e mércores, das 17.00 ás 18.00 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 7 de Xaneiro ao 29 de Maio (37 hrs.)
COTA 15,17 euros

TAICHÍ

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
30 **HORARIO** Xoves, das 11.30 ás 12.30 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 8 de Xaneiro ao 30 de Maio (39 hrs.)
COTA 15,99 euros

BAILES DE SALÓN

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
30 **HORARIO** Martes, das 19.00 ás 20.30 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 8 de Xaneiro ao 28 de Maio (28,5 hrs.)
COTA 11,69 euros

IYOGA

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
30 **HORARIO** Luns e xoves, das 19.30 ás 20.30 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 7 de Xaneiro ao 30 de Maio (39 hrs.)
COTA 15,99 euros

OBRADOIROS PARA NENOS E NENAS

ARTÍSTICO-MANUAL

BIXUTERÍA E ADORNOS CON MATERIAL RECICLADO

DESTINATARIOS/AS Nenos/as de 5 a 10 anos
12 **HORARIO** Xoves, das 18.00 ás 19.00 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 10 de Xaneiro ao 30 de Maio (20 horas)
COTA 8,20 euros

FORMACIÓN E CULTURA

APOIO ESCOLAR

DESTINATARIOS/AS Nenos/as de 8 a 11 anos
12 **HORARIO** Luns e mércores, das 18.30 á 19.30 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 7 de Xaneiro ao 29 de Maio (37 hrs.)
COTA Gratuíta

PSICOFÍSICAS

BAILE MODERNO

DESTINATARIOS/AS Nenos/as de 6 a 12 anos
12 **HORARIO** Xoves, das 18.00 ás 19.00 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 10 de Xaneiro ao 30 de Maio (20 hrs.)
COTA 8,20 euros



Centro de Convivencia Maruja Mallo

OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

CONTIDO SOCIAL

MELLORAR A MEMORIA

DESTINATARIOS/AS Maiores
HORARIO Martes, das 17.00 ás 18.30 horas
DURACIÓN Do 8 de Xaneiro ao 21 de Maio (27 horas)
COTA Gratuíta

15
PRAZAS

COMUNICACIÓN E RELACIÓN

DESTINATARIOS/AS Persoas Adultas
HORARIO Xoves, das 11.30 ás 13.00 horas
DURACIÓN Do 10 de Xaneiro ao 23 de Maio (28,5 hrs.)
COTA Gratuíta

15
PRAZAS

RISOTERAPIA

DESTINATARIOS/AS Maiores de 18 anos
HORARIO Martes e venres, das 11.30 ás 12.30 horas
DURACIÓN Do 11 de Xaneiro ao 10 de Maio (32 hrs.)
COTA Gratuíta

20
PRAZAS

CARÁCTER ARTÍSTICO-MANUAL

PINTURA AL ÓLEO

DESTINATARIOS/AS Maiores de 16 anos
HORARIO Martes, das 12.00 ás 13.30 horas
DURACIÓN Do 8 de Xaneiro ao 25 de Maio (28,5 hrs.)
COTA 11,68 euros

15
PRAZAS

PINTURA SABRE TEAS

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Luns, das 12.00 ás 13.30 horas
DURACIÓN Do 7 de Xaneiro ao 20 de Maio (27 hrs.)
COTA 11,07 euros

15
PRAZAS

PINTURA

DESTINATARIOS/AS Maiores de 18 anos
HORARIO Mércores, das 12.00 ás 13.30 horas
DURACIÓN Do 9 de Xaneiro ao 29 de Maio (27 hrs.)
COTA 11,07 euros

15
PRAZAS

NOVOS TRABALLOS MANUAIS

DESTINATARIOS/AS Maiores de 16 anos
HORARIO Martes, das 18.00 ás 19.30 horas
DURACIÓN Do 8 de Xaneiro ao 28 de Maio (28,5 hrs.)
COTA 11,68 euros

15
PRAZAS

TRABALLOS MANUAIS

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación maior de 18 anos
HORARIO Luns, das 18.00 ás 19.30 horas
DURACIÓN Do 7 de Xaneiro ao 20 de Maio (27 horas)
COTA 11,07 euros

15
PRAZAS

TRABALLOS MANUAIS CON RECICLAXES

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación maior de 18 anos
HORARIO Xoves, das 18.00 ás 19.30 horas
DURACIÓN Do 10 de Xaneiro ao 23 de Maio (28,5 hrs.)
COTA 11,68 euros

15
PRAZAS

TALLER DE ARRANXOS

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Venres, das 18.00 ás 19.30 horas
DURACIÓN Do 11 de Xaneiro ao 31 de Maio (28,5 hrs.)
COTA 11,68 euros

15
PRAZAS

FORMACIÓN E CULTURA

LUGO PARA PERSOAS EXTRANXEIRAS

DESTINATARIOS/AS Persoas Inmigrantes
10 **HORARIO** Venres, das 10.30 ás 12.30 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 11 de Xaneiro ao 10 de Maio (34 hrs.)
COTA Gratuíta

TALLER DE XESTIÓN DO FOGAR

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
12 **HORARIO** Luns, das 10.00 ás 11.30 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 7 de Xaneiro ao 20 de Maio (27 hrs.)
COTA 11,07 euros

TALLER DE RELACIÓN CO CONTORNO I

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
12 **HORARIO** Venres, das 10.00 ás 11.30 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 11 de Xaneiro ao 31 de Maio (28,5 hrs.)
COTA 11,65 euros

TALLER DE RELACIÓN CO CONTORNO II

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
12 **HORARIO** Mércores, das 10.00 ás 11.30 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 9 de Xaneiro ao 29 de Maio (27 hrs.)
COTA 11,07 euros

ACTIVIDADES PSICOFÍSICAS

XIMNASIA E PSICOMATRICIDADE + 60

DESTINATARIOS/AS Maiores de 60 anos
20 **HORARIO** Luns e venres, das 10.30 ás 11.30 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 7 de Xaneiro ao 24 de Maio (37 hrs.)
COTA 15,17 euros

XIMNASIA E PSICOMATRICIDADE - 60

DESTINATARIOS/AS De 18 a 60 anos
20 **HORARIO** Martes e xoves, das 10.30 ás 11.30 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 8 de Xaneiro ao 30 de Maio (38 hrs.)
COTA 15,58 euros

BAILE LATINO I

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
20 **HORARIO** Mércores, das 20.00 ás 21.00 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 9 de Xaneiro ao 29 de Maio (18 hrs.)
COTA 7,38 euros

BAILE LATINO 2

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
20 **HORARIO** Luns, das 20.00 ás 21.00 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 7 de Xaneiro ao 20 de Maio (18 hrs.)
COTA 7,38 euros

BAILES DE SALÓN

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
20 **HORARIO** Sábados, das 11.00 ás 12.00 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 12 de Xaneiro ao 25 de Maio (18 hrs.)
COTA 7,38 euros

OBRADOIROS PARA NENOS E NENAS

ARTÍSTICO-MANUAL

PINTURA E TRABALLOS MANUAIS

DESTINATARIOS/AS Nenos e nenas de 7 a 15 anos
15 **HORARIO** Venres, das 18.30 ás 19.30 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 11 de Xaneiro ao 31 de Maio (19 horas)
COTA 7,79 euros

FORMACIÓN E CULTURA

TALLER DE INGLÉS

DESTINATARIOS/AS Nenos e nenas de 7 a 9 anos
12 **HORARIO** Mércores, das 17.00 ás 18.30 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 9 de Xaneiro ao 29 de Maio (27 horas)
COTA 11,07 euros

TALLER DE APOIO ESCOLAR FAMILIAR

DESTINATARIOS/AS Nenos e nenas de 6 a 9 anos
acompañados dun familiar
12 **HORARIO** Luns e venres, das 17.00 ás 18.30 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 11 de Xaneiro ao 29 de Abril (43,5 horas)
COTA Gratuíta

TALLER DE APOIO ESCOLAR

DESTINATARIOS/AS Nenos e nenas de 10 a 12 anos
12 **HORARIO** Martes e xoves, das 17.00 ás 18.30 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 10 de Xaneiro ao 30 de Abril (43,5 horas)
COTA Gratuíta

EXPRESIÓN TEATRAL

TEATRO

DESTINATARIOS/AS Nenos e nenas a partir de 8 anos
15 **HORARIO** Sábados, das 12.00 ás 13.30 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 12 de Xaneiro ao 24 de Abril (27 horas)
COTA 11,07 euros

Centro de Convivencia da Milagrosa

OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

CONTIDO SOCIAL

MEMORIA PARA MAIORES

DESTINATARIOS/AS Persoas Maiores
HORARIO Martes e xoves, das 10.30 ás 11.30 horas
DURACIÓN Do 8 de Xaneiro ao 30 de Maio (39 horas)
COTA Gratuíta

15
PRAZAS

CARÁCTER ARTÍSTICO-MANUAL

CESTERÍA

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Mércores, das 11.30 ás 13.00 horas
DURACIÓN Do 9 de Xaneiro ao 29 de Maio (27 hrs.)
COTA 11,07 euros

15
PRAZAS

TRABALLOS MANUAIS

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Martes, das 16.00 ás 17.30 horas
DURACIÓN Do 8 de Xaneiro ao 28 de Maio (28,5 hrs.)
COTA 11,69 euros

15
PRAZAS

ENCAIXE DE PALILLOS

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Luns, das 10.30 ás 12.30 horas
DURACIÓN Do 7 de Xaneiro ao 27 de Maio (38 hrs.)
COTA 15,58 euros

10
PRAZAS

PINTURA AL ÓLEO

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Martes, das 10.00 ás 11.30 horas
DURACIÓN Do 8 de Xaneiro ao 28 de Maio (28,5 hrs.)
COTA 11,69 euros

15
PRAZAS

FORMACIÓN E CULTURA

LEO E ESCRIBO (mañá)

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Martes e venres, das 11.30 ás 12.30 horas
DURACIÓN Do 8 de Xaneiro ao 31 de Maio (38 hrs.)
COTA Gratuíta

15
PRAZAS

LEO E ESCRIBO (tarde)

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Martes e venres, das 17.30 ás 18.30 horas
DURACIÓN Do 8 de Xaneiro ao 31 de Maio (38 horas)
COTA Gratuíta

15
PRAZAS

ESPAÑOL PARA EXTRANXEIROS/AS - ALFABETIZACIÓN A

DESTINATARIOS/AS Persoas inmigrantes
HORARIO Luns, Martes e xoves, das 11.45 ás 12.45 horas
DURACIÓN Do 7 de Xaneiro ao 30 de Maio (58 horas)
COTA Gratuíta

10
PRAZAS

ESPAÑOL PARA EXTRANXEIROS/AS - ALFABETIZACIÓN B

DESTINATARIOS/AS Persoas inmigrantes
HORARIO Luns e mércores, das 19.30 ás 20.30 horas e venres das 18.45 ás 19.45 horas
DURACIÓN Do 7 de Xaneiro ao 31 de Maio (56 horas)
COTA Gratuíta

10
PRAZAS

CURSO DE INTEGRACIÓN

DESTINATARIOS/AS Persoas inmigrantes non comunitarias
HORARIO Martes e xoves, das 19.30 ás 21.00 horas
DURACIÓN Do 8 de Xaneiro ao 4 de Xuño (60 horas)
COTA Gratuíta

15
PRAZAS

PSICOFÍSICAS

XIMNASIA

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
30 **HORARIO** Martes e xoves, das 12.00 ás 13.00 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 8 de Xaneiro ao 28 de Maio (38 hrs.)
COTA 15,58 euros

BIOXIMNASIA

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
30 **HORARIO** Martes e xoves, das 17.00 ás 18.00 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 8 de Xaneiro ao 28 de Maio (38 hrs.)
COTA 15,58 euros

XIMNASIA PARA MAIORES

DESTINATARIOS/AS Persoas Maiores
30 **HORARIO** Luns e mércores, das 10.00 ás 11.00 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 7 de Xaneiro ao 27 de Maio (36 horas)
COTA 14,76 euros

TAICHÍ

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
30 **HORARIO** Mércores e venres, das 12.00 ás 13.00 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 9 de Xaneiro ao 29 de Maio (36 hrs.)
COTA 14,76 euros

PILATES

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
30 **HORARIO** Mércores e venres, das 18.00 ás 19.00 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 9 de Xaneiro ao 29 de Maio (36 hrs.)
COTA 14,76 euros

BAILES DE SALÓN

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
20 **HORARIO** Luns, das 18.00 ás 19.30 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 7 de Xaneiro ao 20 de Maio (27 hrs.)
COTA 11,07 euros

OBRADOIROS PARA NENOS E NENAS

ARTÍSTICO-MANUAL

ACUARELA

DESTINATARIOS/AS Nenos/as de 4 a 7 anos
12 **HORARIO** Xoves, das 18.15 ás 19.15 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 10 de Xaneiro ao 30 de Maio (20 horas)
COTA 8,20 euros

PINTA OS TEUS CADROS (Óleo, acrílico...)

DESTINATARIOS/AS Nenos/as de 8 a 12 anos
12 **HORARIO** Venres, das 18.00 ás 19.00 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 11 de Xaneiro ao 31 de Maio (19 hrs.)
COTA 7,79 euros

FORMACIÓN E CULTURA

APOIO ESCOLAR

DESTINATARIOS/AS Nenos/as de 8 a 11 anos
12 **HORARIO** Martes e xoves, das 18.15 ás 19.15 horas
PRAZAS **DURACIÓN** Do 8 de Xaneiro ao 30 de Maio (39 horas)
COTA Gratuíta

Centro de Convivencia Sagrado Corazón

OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

CONTIDO SOCIAL

RISOTERAPIA

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Martes e xoves, das 12.00 ás 13.00 horas
DURACIÓN Do 8 de Xaneiro ao 30 de Maio (38 horas)
COTA Gratuíta

15
PRAZAS

MEMORIA PARA MAIORES

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Martes, das 10.30 ás 12.00 horas
DURACIÓN Do 8 de Xaneiro ao 28 de Maio (38 hrs.)
COTA Gratuíta

15
PRAZAS

CARÁCTER ARTÍSTICO-MANUAL

COSTURA

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Luns, das 10.30 ás 12.30 horas
DURACIÓN Do 7 de Xaneiro ao 27 de Maio (38 hrs.)
COTA 15,58 euros

15
PRAZAS

PINTURA AL ÓLEO

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Mércores, das 10.00 ás 11.30 horas
DURACIÓN Do 9 de Xaneiro ao 29 de Maio (27 hrs.)
COTA 11,07 euros

15
PRAZAS

PINTURA SOBRE TEAS

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Xoves, das 10.00 ás 11.30 horas
DURACIÓN Do 10 de Xaneiro ao 30 de Maio (30 hrs.)
COTA 12,30 euros

15
PRAZAS

TRABALLOS MANUAIS (vidro,acrílicos...)

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Venres, das 10.00 ás 11.30 horas
DURACIÓN Do 11 de Xaneiro ao 31 de Maio (28,5 hrs.)
COTA 11,68 euros

15
PRAZAS

TRABALLOS MANUAIS (tarde)

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Xoves, das 16.00 ás 17.30 horas
DURACIÓN Do 10 de Xaneiro ao 30 de Maio (30 horas)
COTA 12,30 euros

15
PRAZAS

PSICOFÍSICAS

XIMNASIA

DESTINATARIOS/AS Poboación maior de 18 ata 65 anos
HORARIO Luns e mércores, das 19.30 ás 20.30 horas
DURACIÓN Do 7 de Xaneiro ao 29 de Maio (37 horas)
COTA 15,17 euros

25
PRAZAS

XIMNASIA PARA MAIORES

DESTINATARIOS/AS Poboación maior de 65 anos
HORARIO Luns e mércores, das 18.30 ás 19.30 horas
DURACIÓN Do 7 de Xaneiro ao 29 de Maio (37 hrs.)
COTA 15,17 euros

25
PRAZAS

OBRADOIROS PARA NENOS E NENAS

FORMACIÓN E CULTURA

INGLÉS

DESTINATARIOS/AS Nenas/os de 3 a 6 anos
HORARIO Martes, das 17.30 ás 19.00 horas
DURACIÓN Do 7 de Xaneiro ao 27 de Maio (28,5 hrs.)
COTA 11,68 euros

15
PRAZAS

APOIO ESCOLAR

DESTINATARIOS/AS Nenas/os de 9 a 12 anos
HORARIO Luns e mércores, das 17.30 ás 18.30 horas
DURACIÓN Do 7 de Xaneiro ao 30 de Maio (37 hrs.)
COTA Gratuíta

15
PRAZAS

Centro de Convivencia Uxío Novoneyra

OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

CONTIDO SOCIAL

EXERCITANDO A MEMORIA (mañá)

DESTINATARIOS/AS Persoas Maiores
HORARIO Luns e xoves, das 10.30 ás 11.30 horas
DURACIÓN Do 7 de Xaneiro ao 30 de Maio (39 horas)
COTA Gratuíta

15
PRAZAS

EXERCITANDO A MEMORIA (tarde)

DESTINATARIOS/AS Persoas Maiores
HORARIO Luns e xoves, das 16.00 ás 17.30 horas
DURACIÓN Do 7 de Xaneiro ao 30 de Maio (39 hrs.)
COTA Gratuíta

15
PRAZAS

AUTOCOIDADO E DESENVOLVEMENTO PERSOAL

DESTINATARIOS/AS Maiores de 18 anos
HORARIO Luns e xoves, das 17.45 ás 18.45 horas
DURACIÓN Do 7 de Xaneiro ao 30 de Maio (39 hrs.)
COTA Gratuíta

15
PRAZAS

RISOTERAPIA

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Mércores, de 19.30 ás 21.00 horas
DURACIÓN Do 9 de Xaneiro ao 29 de Maio (27 hrs.)
COTA Gratuíta

20
PRAZAS

CARÁCTER ARTÍSTICO-MANUAL

PINTURA (mañá)

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Venres, das 11.00 ás 12.30 horas
DURACIÓN Do 11 de Xaneiro ao 31 de Maio (28,5 hrs.)
COTA 11,68 euros

15
PRAZAS

PINTURA (tarde)

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Luns, das 17.00 ás 18.30 horas
DURACIÓN Do 7 de Xaneiro ao 27 de Maio (28,5 hrs.)
COTA 11,68 euros

15
PRAZAS

TRABALLOS MANUAIS (mañá)

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Martes, das 11.00 ás 12.30 horas
DURACIÓN Do 8 de Xaneiro ao 28 de Maio (28,5 hrs.)
COTA 11,68 euros

15
PRAZAS

TRABALLOS MANUAIS (tarde)

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Luns, das 19.00 ás 20.30 horas
DURACIÓN Do 7 de Xaneiro ao 27 de Maio (28,5 hrs.)
COTA 11,68 euros

15
PRAZAS

FÍOS E TEAS

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
HORARIO Mércores, das 10.00 ás 11.30 horas
DURACIÓN Do 9 de Xaneiro ao 29 de Maio (27 horas)
COTA 11,07 euros

15
PRAZAS

COSTURA E ARRANXO DE PEZAS DE ROUPA

DESTINATARIOS/AS Maiores de 16 anos
HORARIO Xoves, das 19.00 ás 20.30 horas
DURACIÓN Do 10 de Xaneiro ao 30 de Maio (30 hrs.)
COTA 12,30 euros

15
PRAZAS

FORMACIÓN E CULTURA

CIFRAS E LETRAS: reforzo de lectoescritura e matemáticas

DESTINATARIOS/AS Persoas adultas
10 **HORARIO** Martes e venres, das 11.30 ás 12.30 horas
10 **DURACIÓN** Do 7 de Xaneiro ao 29 de Maio (30 hrs.)
10 **PRAZAS** **COTA** Gratuíta

SAÚDE

COIDO DA MIÑA SAÚDE

DESTINATARIOS/AS Toda a poboación
15 **HORARIO** Luns, das 19.00 ás 20.30 horas
15 **DURACIÓN** Do 7 de Xaneiro ao 27 de Maio (28,5 hrs.)
15 **PRAZAS** **COTA** Gratuíta

ACTIVIDADES PSICOFÍSICAS

XIMNASIA PARA MAIORES +65

DESTINATARIOS/AS Maiores de 65 anos
20 **HORARIO** Luns e mércores, das 17.00 ás 18.00 horas
20 **DURACIÓN** Do 7 de Xaneiro ao 29 de Maio (37 horas)
20 **PRAZAS** **COTA** 15,17 euros

XIMNASIA

DESTINATARIOS/AS Maiores de 16 anos
20 **HORARIO** Mércores e venres, das 10.30 ás 11.30 horas
20 **DURACIÓN** Do 9 de Xaneiro ao 31 de Maio (37 hrs.)
20 **PRAZAS** **COTA** 15,17 euros

TAICHÍ

DESTINATARIOS/AS Maiores de 50 anos
20 **HORARIO** Martes e xoves, das 18.30 ás 19.30 horas
20 **DURACIÓN** Do 8 de Xaneiro ao 30 de Maio (39 hrs.)
20 **PRAZAS** **COTA** 15,99 euros

ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS DE CARÁCTER ABERTO

AULAS ABERTAS DE ADULTOS:

Aula Aberta de Cestería: os xoves, das 10:00 ás 12:00 horas, dende o 10 de xaneiro ata o 30 de maio, con presenza de monitor/a un xoves cada 15 días durante a primeira hora. O número de prazas será de 15, como máximo.

Aula Aberta de Pintura: os martes, das 17:00 ás 19:00 horas, dende o 8 de xaneiro ata o 28 de maio. O número de prazas será de 15, como máximo.

Aula Aberta de Calceta: os luns, das 11:00 ás 13:00 horas, dende o 7 de xaneiro ata o 27 de maio. O número de prazas será de 15, como máximo.

PILATES

DESTINATARIOS/AS Maiores de 16 anos
20 **HORARIO** Mércores e venres, das 11.30 ás 12.30 horas
20 **DURACIÓN** Do 9 de Xaneiro ao 31 de Maio (37 hrs.)
20 **PRAZAS** **COTA** 15,17 euros

BAILE DE SALÓN

DESTINATARIOS/AS Maiores de 16 anos
20 **HORARIO** Luns e mércores, das 18.15 ás 19.15 horas
20 **DURACIÓN** Do 7 de Xaneiro ao 29 de Maio (37 hrs.)
20 **PRAZAS** **COTA** 15,17 euros

IOGA

DESTINATARIOS/AS Maiores de 16 anos
20 **HORARIO** Martes e xoves, das 20.00 ás 21.00 horas
20 **DURACIÓN** Do 8 de Xaneiro ao 28 de Maio (39 hrs.)
20 **PRAZAS** **COTA** 15,99 euros

OBRADOIROS PARA NENOS E NENAS

CONTIDO SOCIAL

APOIO ESCOLAR

DESTINATARIOS/AS Nenos/as de 8 a 12 anos
12 **HORARIO** Martes e venres, das 18.00 ás 19.00 horas
12 **DURACIÓN** Do 8 de Xaneiro ao 30 de Maio (39 horas)
12 **PRAZAS** **COTA** Gratuíta

EXPRESIÓN TEATRAL

TEATRO

DESTINATARIOS/AS Nenos/as de 8 a 12 anos
12 **HORARIO** Sábados, das 11.00 ás 12.30 horas
12 **DURACIÓN** Do 12 de Xaneiro ao 25 de Maio (28,5 hrs.)
12 **PRAZAS** **COTA** 11,68 euros

ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS DE CARÁCTER ABERTO COMÚNS A TODOS OS CENTROS

- Celebración do Entroido, Letras Galegas, etc
- Xornadas de clausura das actividades e exposicións de traballos (ao finalizar este período de obradoiros). Na primeira quincena de xuño.
- Encontros, charlas, conferencias e mesas redondas sobre temas de actualidade ao longo da programación.
- Conmemoracións de datas sinaladas de sensibilización sociocultural.
- Actividades na fin de semana.
- Saídas culturais e excursións
- Actividades de desenvolvemento comunitario en xeral
- Outras actividades culturais e de lecer de carácter puntual

OUTROS SERVIZOS E PROGRAMAS DA ÁREA DE BENESTAR SOCIAL, IGUALDADE E XUVENTUDE

- Programa de atención primaria. Información, asesoramento e orientación.
- Tramitación e prestación do servizo de axuda no fogar e atención á dependencia, comida no fogar, prazas en Centros de Día.
- Prestación de emerxencia social
- Programa de educación familiar
- Vivendas sociais (Evislusa)
- Programa de atención a minorías étnicas
- Asesoría xurídica para persoas emigrantes e inmigrantes retornados/as, oficina principal de servizos sociais (oficinas municipais Ronda Muralla)
- Programa de prevención de drogodependencias. Centro de Convivencia Uxío Novoneyra, 3º andar)
- Atención social, xurídica e psicolóxica (Casa da Muller)
- Programa "Acceder" (accións dirixidas a favorecer a integración da poboación xitana). En colaboración coa Fundación Secretariado Xitano. Rda. Do Carme, 50, entresollado.
- Servizos específicos para as familias, programa "Aprende xogando" (ociotecas) Casa da Muller
- Punto xuvenil. Praza do Castiñeiro, s/n.
- Oficina de Información Xuvenil (O.I.X). Centro de Convivencia Uxío Novoneyra, 3º andar)
- Locais de ensaio para grupos na Casa da Música. Parque de Frigsa.
- Cursos formativos, biblioteca e lugar de encontro xuvenil na Casa da Xuventude. Rúa Bal e Gay, s/n.

• A información sobre os horarios, os programas e os demais datos relativos a estas actividades publicaranse no seu momento

Os Centros de Convivencia Municipais, ademais, poñen a dispor das asociacións ou grupos que o desexen os seus locais para o desenvolvemento de actividades socioculturais sen ánimo de lucro, respectando as normas de mantemento e coidado das instalacións, así como o correcto comportamento por parte das persoas usuarias.

Tamén se levarán a cabo actividades no rural en colaboración cos alcaldes e alcaldesas de barrio.

OUTROS EQUIPAMENTOS

- Oficinas municipais do Seminario Menor.
Rda. Da Muralla, 197, baixo. Tel. 982 297 247/8
- Fogar do Transeúnte.
Rúa Deputación, 12, baixo. Tel. 982 265 066
- Centro de Día "Antonio Gandoy".
Carril das Hortas s/n. Tel. 982 297 384
- Casa da Muller.
*Avda. da Coruña, 212 Parque da Milagrosa).
Tel. 982 297 412*
- Casa das Linguas.
Estrada da Granxa, 27-28-31. Tel. 982 807 838

- Casa das Linguas María Balteira,
Ángelo Colocci, 19. Tel. 982 297 458
- Oficina de Información Xuvenil.
*Uxío Novoneyra, 3º andar. Quiroga Ballesteros, 1ª.
Tel. 982 297 496*
- Casa da Xuventude.
Rúa Xesús Bal e Gay, s/n. Tel. 982 297 444
- Casa da Música.
Parque de Frigsa. Tel. 982 297 417



Concello de Lugo
Concellería de Benestar Social,
Igualdade e Xuventude

CENTRO DE CONVIVENCIA DE FINGOI

RÚA AVIACIÓN ESPAÑOLA, 22-24
Tel. 982 297455 / 982251536

CENTRO DE CONVIVENCIA DE LAMAS DE PRADO

RÚA AQUILINO IGLESIA ALVARIÑO, 6, BAIXO.
Tel. 982 297 450
RÚA DÍAZ DE CASTRO, 6. Tel. 982 297 307
RÚA TRAPERO PARDO, 3-5. Tel. 982 265 440

CENTRO DE CONVIVENCIA MARÍA BALTEIRA

RÚA ÁNGELO COLOCCI, 19. Tel. 982 297 458

CENTRO DE CONVIVENCIA MARUJA MALLO

CARRIL DAS HORTAS, S/N . Tel. 982 225 255

CENTRO DE CONVIVENCIA A MILAGROSA

RÚA MONTE FARO, 10 .Tel. 982 297 410

CENTRO DE CONVIVENCIA SAGRADO CORAZÓN

RÚA SAGRADO CORAZÓN, 27-29
Tel. 982 297 460

CENTRO DE CONVIVENCIA UXÍO NOVONEYRA

RÚA QUIROGA BALLESTEROS, 1A , 2º ANDAR
Tel. 982 297 492

CASA DA MULLER

Avda. da Coruña, 212 (Parque da Milagrosa)
Tel. 982 297 412

CASA DAS LINGUAS

Estrada da Granxa, Tel. 982 807 838
Rúa Ángelo Colocci, 19. Tel. 982 297 458