

Centro cívico Municipal de Monelos

Actividades socioculturais

Setembro 2017

Consultar no centro cívico a partir do 1 de setembro.

INICIO DE ACTIVIDADES: Consultar en cada actividade.

AVISO IMPORTANTE:

A INSCRIPCIÓN DEFINITIVA NA ACTIVIDADE DE CADA CENTRO CÍVICO NON SERÁ EFECTIVA ATA A PRESENTACIÓN, NO MESMO CENTRO CÍVICO, DO DOCUMENTO BANCARIO ACREDITATIVO DO ABONO DO PREZO PÚBLICO QUE CORRESPONDA.

ESTE TRÁMITE REALIZARASE DENTRO DO PLAZO E HORARIOS QUE CORRESPONDAN. DE NON SER ASÍ, PERDERASE O DEREITO Á PLAZA NA ACTIVIDADE E NO CENTRO CÍVICO CORRESPONDENTE.



INFANCIA

Apoio escolar (3º - 4º Primaria)

Espazo para a realización das tarefas e reforzo escolar.

Martes e xoves de 16:10 a 17:10 h.

Actividade gratuíta

Apoio escolar (5º - 6º Primaria)

Espazo para a realización das tarefas e reforzo escolar.

Martes e xoves de 17:15 a 18:15 h.

Actividade gratuíta

Ioga infantil (4 a 6 anos)

Aprende as técnicas e posturas básicas de ioga xogando.

Luns de 18:00 a 19:00 h.

Custo: 7€

Teatro en inglés (7 a 10 anos)

Introdución ao inglés por medio de xogos e dinámicas teatrais.

Martes de 17:15 a 18:15 h.

Custo: 7€

Baile moderno (7 a 11 anos)

Realización de coreografías e pasos de baile baseados en estilos musicais actuais.

Mércores de 17:00 a 18:00 h.

Custo: 7€

MOCIDADE

Apoio ESO (1º e 2º ESO)

Espazo para a realización das tarefas escolares e de aprendizaxe para mellorar as técnicas de estudo.

Luns e mércores de 18:00 a 19:30 h.

Actividade gratuíta

Apoio ESO (3º e 4º ESO)

Espazo para a realización das tarefas escolares e de aprendizaxe para mellorar as técnicas de estudo.

Luns e mércores de 16:30 a 18:00 h.

Actividade gratuíta

Coaching para a mocidade (13 a 17 anos)

Aprende a coñecerche, a valorarche e a conseguir o que che propoñas.

Venres de 17:00 a 18:00 h.

Custo: 7€

Guitarra (13 a 17 anos)

*Trae o teu propio instrumento e aprende a tocar a guitarra de maneira totalmente práctica.
(Necesario traer guitarra propia)*

Sábados de 17:30 a 18:30 h

Custo: 7€

INTERXENERACIONAL (a partir de 16 anos)

Cociña saúde en familia (7 a 90 anos)

Disfruta da aprendizaxe de receitas saudables cos máis pequenos da casa.

Mércores de 18:00 a 19:30 h.

Custo: 7€

Cociña perfeccionamento

Disfruta da aprendizaxe de receitas variadas para manter unha alimentación sana e equilibrada.

Martes de 11:00 a 12:30 h.

Custo: 11€

Calceta e ganchillo

Curso de iniciación aos puntos básicos de calceta e ganchillo.

Luns de 16:15 a 18:15 h.

Custo: 11€

Bricolaxe doméstico

Aprende a manexarche para poder facer ti mesmo/a ás chapuzas básicas no fogar.

Luns de 18:30 a 20:30 h.

Custo: 11€

Debuxo e pintura. Iniciación

Técnicas básicas de debuxo e pintura ao óleo.

Martes de 18:30 a 20:30 h.

Custo: 11€

Informática básica

Curso de iniciación á informática básica.

Xoves de 16:15 a 17:15 h.

Custo: 7€

Inglés conversación básico

Requírense coñecementos básicos de inglés. Traballarase a pronuncia, erros gramaticales e fomentarse a conversación entre participantes.

Venres de 10:30 a 11:30 h.

Custo: 7€.

Esto non é un conto. Obradoiro literario

Sen importar a idade e utilizando os contos, crearemos historias, escoitaremos relatos, viaxaremos a través da imaxinación e as palabras.

Venres de 17:30 a 18:30 h.

Custo: 7€.

Musicoterapia

Mellora a túa saúde física e mental utilizando a música como apoio.

Xoves de 10:00 a 11:00 h.

Custo: 7€

Bailes de salón. Iniciación

Iniciación ao mundo do baile. Aprenderemos pasos básicos do baile de salón.

Mércores de 18:15 a 19:45 h.

Custo: 7€

loga tardes

Iniciación ás técnicas e posturas (asanas) básicas desta disciplina.

Martes y xoves de 19:30 a 20:30 h.

Custo: 11€

loga sábados

Iniciación ás técnicas e posturas (asanas) básicas desta disciplina.

Sábados de 10:30 a 11:30 h.

Custo: 11€

Taichí

Iniciación ao taichí con exercicios físicos aptos para calqueira idade e numerosos beneficios saudables.

Martes y xoves de 18:00 a 19:00 h.

Custo: 11€

Ximnasia de mantemento

Exercicios básicos de mantemento, tonificación e coordinación.

Luns e mércores de 10:05 a 11:05 h.

Custo: 11€

Pilates

Iniciación ao pilates. Exercicio físico que traballa coa respiración, buscando alcanzar un benestar físico e mental.

Luns e mércores de 11:05 a 12:05 h.

Custo: 11€

MAIORES (a partir de 55 anos)

Cultura xeral básica (mañás)

Contidos básicos de escritura, lectura, cálculo e cultura xeral.

Martes e xoves de 11:00 a 12:00 h.

Actividade gratuíta

Cultura xeral básica (tardes)

Contidos básicos de escritura, lectura, cálculo e cultura xeral.

Martes e xoves de 18:20 a 19:20 h.

Actividade gratuíta

Iniciación ao canto coral

Disfruta da música achegándote ao canto coral con persoas da veciñanza. Actividade de continuación.

Luns e mércores de 16:15 a 17:45 h.

Actividade gratuíta. Prazas libres

Memoria

Activa a túa mente a través da realización de exercicios de adestramento e mellora da memoria.

Xoves de 10:00 a 11:00 h.

Custo: 7€

A inscrición nos grupos de **ESTIMULACIÓN COGNITIVA** realizarase nun impreso diferente na conserxaría, e as prazas cubriranse por orde de chegada.

Estimulación cognitiva (grupo A)

Estimulación das capacidades mentais: memoria, atención, concentración, orientación...

Luns e mércores de 10:30 a 11:30 h.

Actividade gratuíta. **1 Praza libre**

Do 11/09/2017 ao 13/12/2017.

Estimulación cognitiva (grupo B)

Estimulación das capacidades mentais: memoria, atención, concentración, orientación...

Martes e xoves de 09:45 a 10:45 h.

Actividade gratuíta. **4 Prazas libres**

Do 12/09/2017 ao 14/12/2017.

Estimulación cognitiva (grupo C)

Estimulación das capacidades mentais: memoria, atención, concentración, orientación...

Martes e venres de 11:30 a 12:30 h.

Actividade gratuíta. **1 Praza libre**

Do 12/09/2017 ao 15/12/2017.

Estimulación cognitiva (grupo D)

Estimulación das capacidades mentais: memoria, atención, concentración, orientación...

Martes e venres de 16:15 a 17:15 h.

Actividade gratuíta. **1 Praza libre**

Do 12/09/2017 ao 15/12/2017.

CLUBES

A inscrición nos **CLUBES** realizarase nun impreso diferente na conserxaría, e as prazas cubriranse por orde de chegada.

Club de iniciación aos palillos e frivolité

Puntos básicos do encaixe de palillos e frivolité

Martes de 18:00 a 20:00 h.

Do 26/09/2017 ao 13/12/2017.

Actividade gratuíta. Impartida por voluntarias.

8 prazas libres

Club de teatro afeccionado de Monelos

Venres de 17:30 a 20:30 h.

Do 29/09/2017 ao 15/12/2017.

Actividade gratuíta. Impartida por voluntarias.

14 prazas libres

Club de lectura

Xoves de 17:30 a 19:00 h.

Do 28/09/2017 ao 14/12/2017.

Actividade gratuíta. Impartida por voluntarias.

1 praza libre

CRITERIOS XERAIS DE PARTICIPACIÓN NAS ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS DA CONCELLARÍA DE XUSTIZA SOCIAL E COIDADOS

Os criterios de participación nas actividades estarán publicados na páxina Web do Concello da Coruña, no taboleiro de anuncios de cada centro cívico e no taboleiro de editos do Concello da Coruña.

Aquelas persoas que o desexen poderán consultar no centro cívico unha copia das normas vixentes para cada convocatoria.

A presentación da solicitude de participación nas actividades organizadas pola Concellaría de Xustiza Social e Coidados supón aceptar todos os criterios de participación, así como seguir as directrices e instrucións que se indiquen pola dirección técnica de servizos sociais e polo monitorado responsable das actividades.