



Centro Cívico Municipal San Diego

Actividades socioculturais setembro 2017

PREINSCRIPCIÓN, SORTEO PÚBLICO, INSCRIPCIÓN E PAGO DE TAXAS: Preguntar no centro cívico a partir del 1 de setembro

INICIO DE ACTIVIDADES: Consultar en cada actividade

AVISO IMPORTANTE:

A INSCRIPCIÓN DEFINITIVA NA ACTIVIDADE FARASE EFECTIVA COA PRESENTACIÓN, NO CENTRO CÍVICO, DO DOCUMENTO BANCARIO ACREDITATIVO DO ABONO DO PREZO PÚBLICO QUE CORRESPONDA.

ESTE TRÁMITE REALIZARASE DENTRO DO PRAZO E HORARIOS SINALADOS. DE NON SER ASÍ, PERDERASE O DEREITO Á PRAZA NA ACTIVIDADE E O CENTRO CÍVICO CORRESPONDENTE.





INFANCIA

Cibercaixa Quedamos ao saír da clase

Espazo educativo, lúdico e multimedia para nenos e nenas de 3 a 12 anos

De luns a xoves, 16:30-19:15h, venres de 16:30 a 18:45

Actividade anual. Gratuíta

Ó acceso á Actividade realizarase a través do persoal técnico do centro cívico.



Obra Social
Fundación "la Caixa"

Apoio escolar primaria I

Menores de 3 ° e 4 ° de primaria
Martes e xoves de 16:30 a 17:30 h
Actividade gratuíta.

Apoio escolar primaria II

Menores de 5 ° e 6 ° de primaria
Martes e xoves de 17:30 a 18:30 h
Actividade gratuíta.

INGLÉS NO TEATRO

Introducción ao inglés por medio de xogos e dinámicas teatrais

Menores entre 6 e 12 anos

Martes de 19:30 a 20:30 h.

Custo: 7€

Baile moderno infantil

Aprenderemos as coreografías máis actuais das cancións de moda.

Menores entre 6 e 9 anos.

Xoves de 18:15 a 19:15 h

Custo: 7€

PINTURA

Iniciación ás técnicas básicas de debuxo e pintura

Menores entre 8 y 13 anos.

Martes de 19:30 a 20:30 h

Custo: 7€

MOCIDADE

Apoio escolar ESO I

Mozas e mozos de 1 ° e 2 ° de ESO (12-14 años)

Luns e xoves de 16:30 a 18:00 h

Actividade gratuíta.

Apoio escolar ESO II

Mozas e mozos de 3 ° e 4 ° de ESO (14-16 años)

Luns e xoves de 18:00 a 19:30 h

Actividade gratuíta.

AERÓBIC LATINO-ZUMBA Iniciación

Mozas e mozos entre 13 e 17 anos

Xoves de 19:30 a 20:30 h

Custo: 7 €

GUIARRA Iniciación

Trae o teu instrumento e aprende a tocar a guitarra de maneira totalmente practica.

Mozas e mozos entre 13 e 17 anos

sábado de 10:30 a 11:30 h

Custo: 7 €

12

COACHING MOZAS/OS

Aprende a conocerte, a valorarte e a conseguir o que te propoñas.

Mozas e mozos entre 13 e 17 anos

Sábado de 11:45 a 12:45 h

Custo: 7€

Inicio: 07/10 Fin: 16/12

ACTIVIDADES PARA FAMILIAS e MULLERES

COCINA EN FAMILIA

Disfruta do aprendizaxe de recetas saudables cos máis pequenos da casa.

Familias, entre 7 y 90 años

Luns de 18:00 a 20:00 h

Custo: 11€

AUTODEFENSA PARA MULLERES

Iniciación a diferentes técnicas de defensa persoal.

Mulleres a partir de 18 anos

Sábado de 11:00 a 12:00 h

Custo: 7€



INTERXERACIONAL (a partir de 16 anos)

Iniciación ao uso de Internet e correo electrónico. Grupo 1

Mércores de 10:00 a 11:30 h
Custo:: 7 €

Iniciación ao uso de Internet e correo electrónico. Grupo 2

Venres de 10:30 a 12:00 h
Custo: 11 €

Iniciación ao uso de smartphones y tablets*

*Os participantes deberán dispoñer dun smartphone o tablet durante o desenvolvemento da actividade. Estes dispositivos deberán funcionar co sistema operativo ANDROID.

Xoves de 19:00 a 20:30 h
Custo: 11 €

Iniciación ao uso de redes sociais

Traballaranse contidos de iniciación ao uso das principais redes sociais e o seu uso seguro.

luns de 10:30 a 12:00 h.
Custo: 11 €.

Tai-chi tardes

Iniciación. Movementos para soltar as articulacions, relaxar o corpo enteiro e modificar pouco a pouco a postura co fin de evitar sobrecargas das articulacions.

Martes e venres de 17:00 a 18:00 h
Custo: 11 €

Ximnasia de costas

Exercicios para manter as nosas costas.

Martes e Venres de 11:00 a 12:00 h
Custo: 11 €

Ximnasia de mantemento GRUPO 1

Exercicios básicos de mantemento, tonificación e coordinación.

Martes e xoves de 9:30 a 10:30 h
Custo: 11€

Ximnasia de Mantemento GRUPO 2

Exercicios básicos de mantemento, tonificación e coordinación.

Martes e xoves de 10:40 a 11:40 h
Custo: 11€

loga tardes

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

Martes e xoves de 18:15 - 19:15 h
Custo: 11 €

Bailes de salón Iniciación

Iniciación aos pasos básicos do baile de salón.

Luns de 19:30 a 20:30 h
Custo: 7€

Baile de sevillanas Iniciación

Iniciación ao baile de sevillanas.

Mércores de 19:00 a 20:00 h
Custo: 7€

Debuxo e pintura Iniciación*

Iniciación ás técnicas básicas do debuxo e a pintura para adquirir destrezas básicas.

Mércores de 18:00 a 20:00 h
Custo: 11€

Corte e confección Iniciación* GRUPO 1

Curso de iniciación para aprender a tomar medidas, elaborar patróns sinxelos, cortar a peza e armala.

Martes de 18:00 a 20:00 h
Custo: 11€

Corte e confección Iniciación* GRUPO 2

Curso de iniciación para aprender a tomar medidas, elaborar patróns sinxelos, cortar a peza e armala.

Mércores de 18:00 a 20:00 h
Custo: 11€

ARRANXOS DO FOGAR Bricolaxe

Aprende a facer por ti mesmo/a as chapuzas básicas no fagar.

Luns de 17:30 a 18:30 h
Custo: 7 €

Artesanía en coiro Iniciación* GRUPO 1

Elaboración de pezas de coiro, utilizando técnicas artesanais.

Luns de 17:00 a 19:00 h
Custo: 11€

Artesanía en coiro Iniciación* GRUPO 2

Elaboración de pezas de coiro, utilizando técnicas artesanais.

Xoves de 17:00 a 19:00 h
Custo: 11€

Bixutería creativa Iniciación*

Elaboración de pezas de bixutería con diferentes técnicas

Mércores de 18:00 a 20:00 h
Custo: 11€

Coro: CANTORES DE SAN DIEGO. Actividade anual gratuita (prazas dispoñibles)

Luns e mércores, 18:00-19:30h

* Nas actividades sinaladas con asterisco, o material necesario para o seu desenvolvemento será a conta das persoas participantes.



MAIORES DE 60 ANOS

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

GRUPO 1

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

Luns e mércores, 9:30-10:30h.

Gratuíta (7 plazas libres)

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

GRUPO 2

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

Luns e mércores, 10:30-11:30h.

Gratuíta (2 plazas libres)

CLUBES

Actividades anuais e gratuítas, guiadas por colaboradores do centro que reúnen persoas cunha afección común.

***Grupos completos. Se apuntará en lista de espera**

Sendeirismo urbano

Responsables: Pilar Lago e Angélica Rubio.

Luns, mércores e venres, 9:30-11:00h

Do 25/09 al 15/12 (7 plazas libres)

*Club Danzas do Mundo

Responsable: Pilar Conde.

Martes, 17:00-18:00h.

Do 26/09 al 12/12

*Club de Labores

Responsables: Marisa Pujalte e Isabel Fernández Luís.

Mércores, 10:30-12:30h.

Do 27/09 al 13/12

Club de Patchwork

Responsables: Belén Feijoo e Ángela Cernadas.

Martes, de 18:15 a 20:15 h.

Do 26/09 al 12/12 (7 plazas libres)

Necesario coñecer as técnicas básicas.

*Club Palilleiras

Responsables: Loli Martínez e Susa Lápidio.

Luns de 19:00 a 20:30 h.

Do 25/09 al 11/12

Necesario coñecer as técnicas básicas.

Cultura xeral básica de mañá

Responsable: Amalia Castillo.

Dirixido preferentemente a maiores de 65 anos.

Xoves de 10:30-12:00h (6 plazas libres)

Do 28/09 al 14/12

Cultura xeral básica de tarde

Responsable: Olga Guimaraes.

Dirixido preferentemente a maiores de 65 anos.

Martes de 16:30-18:00h (3 plazas libres)

Do 26/09 al 12/12

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.