



PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO 2019

TALLERES – CENTROS – FECHAS

CATEGORÍA	TALLER	CENTRO	FECHAS
PREVENCIÓN DETERIORO FÍSICO	GIMNASIA MANTENIMIENTO	CC MALLOS	12 JUNIO-14 AGOSTO MIÉRCOLES: 10:00- 11:00
		CC MESOIRO	2 JULIO- 6 AGOSTO MARTES Y JUEVES 19:30-20:30H
	GIMNASIA SUAVE	CC ROSALES	23 SEPTIEMBRE-25NOVIEMBRE LUNES 11:30-12:30H
		CC LABAÑOU	1 JULIO-31 JULIO LUNES Y MIÉRCOLES DE 10:00 A 11:00H
		CC SAN DIEGO	5 JUNIO-7 AGOSTO MIÉRCOLES 10:30-11:30H
		CC MONELOS	4 JUNIO- 6 AGOSTO MARTES 10:15-11:15H
		CC EIRIS	11 JUNIO-13 AGOSTO MARTES 11:00-12:00H
	GIMNASIA ESPALDA	CC NOVOBOANDANZA	4 JUNIO - 6 AGOSTO. MARTES DE 10:00 A 11:00H
		CC ELVIÑA	30 SEPTIEMBRE-2 DICIEMBRE LUNES 10:00H -11:00H
		CC CASTRILLON	4 JUNIO- 4 DE JULIO MARTES Y JUEVES DE 10:00 A 11:00H
		CC A SILVA	5 JUNIO - 7 AGOSTO MIÉRCOLES 11:00- 12:00H
		CC SAGRADA FAMILIA	3 OCTUBRE-5 DICIEMBRE JUEVES 11:00-12:00H
		CC S. PEDRO DE VISMA	2 OCTUBRE-4 DICIEMBRE MIÉRCOLES 11.00-12.00H



PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO 2019

PREVENCIÓN DETERIORO FÍSICO	PILATES	CC ROSALES	1 JULIO-31 JULIO LUNES Y MIÉRCOLES DE 10:00-11:00H
		CC MESOIRO	8 AGOSTO-12 SEPTIEMBRE MARTES Y JUEVES DE 19:30-20:30H
	EN FORMA BAILANDO	CC PALAVEA	3 DE JUNIO- 8 DE JULIO. LUNES Y VIERNES. 10:00 A 11:00H
		CC LABAÑOU	25 JUNIO-30 JULIO MARTES Y JUEVES DE 18:00 A 19:00H
		CC MONELOS	2 OCTUBRE- 4 DICIEMBRE MIÉRCOLES 18:15-19:15H
		CC EIRÍS	8 MAYO-12 JULIO MIÉRCOLES 19:30-20:30H
	PASEOS SALUDABLES	CC MONTE ALTO	15 MAYO-17 JULIO MIÉRCOLES 10:30-11:30H
		CC CIUDAD VIEJA	24 MAYO-26 JULIO VIERNES 10:30-11:30H
		CC MALLOS	7 MAYO-9 JULIO MARTES 10:30-11:30H
		CC NOVOBOANDANZA	3 DE JUNIO - 12 AGOSTO. LUNES 9:30 A 10:30
		CC PALAVEA	5 JUNIO - 7 AGOSTO. MIÉRCOLES 9:30 A 10:30H
		CC ELVIÑA	2 JULIO- 6 AGOSTO MARTES Y JUEVES 10:00-11:00H
		CC MESOIRO	20 MAYO- 19 JUNIO LUNES Y MIÉRCOLES 18:30-19:30H
		CC CASTRILLÓN	3 DE JUNIO - 8 DE JULIO. LUNES Y VIERNES DE 9:00 A 10:00
	GIMNASIA +75	CC ELVIÑA	10 JULIO-31 JULIO, 5,7 y 12 AGOSTO LUNES Y MIÉRCOLES 10:00-11:00H
		EIRIS	20 SEPTIEMBRE-29 NOVIEMBRE VIERNES 10:00-11:00H
		CC SAN DIEGO	2 OCTUBRE- 4 DICIEMBRE MIÉRCOLES 10:30 – 11:30H



PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO 2019

PROMOCIÓN ACTIVIDAD COGNITIVA	TÉCNICAS RELAJACIÓN Y CONTROL DE LA ANSIEDAD	CC A SILVA	2 OCTUBRE -4 DICIEMBRE MIÉRCOLES 11:00 A 12:00H
		CC ROSALES	26 SEPTIEMBRE-28 NOVIEMBRE JUEVES 11:30-12:30H
		CC ELVIÑA	29 ABRIL-8 JULIO LUNES 10:00- 11:00H
		CC SAN DIEGO	7 OCTUBRE-9 DICIEMBRE LUNES 11:00-12:00H
		CC MONELOS	2 OCTUBRE- 4 DICIEMBRE MIÉRCOLES 10:30-11:30H
		CC FEANS	4 JUNIO- 4 JULIO MARTES Y JUEVES 17:00- 18:00H
	ESTIMULACIÓN Y REFUERZO DE LA MEMORIA	CC MONTE ALTO	3JUNIO -8 JULIO LUNES Y MIÉRCOLES 10:30-11:30H
		CC MALLOS	11 JUNIO-13 AGOSTO MARTES 11:00-12:00H
		CC NOVOBOANDANZA	5 JUNIO - 7 AGOSTO. MIÉRCOLES 10:00 A 11:00H
		CC SAN DIEGO	30 ABRIL- 2 JULIO MARTES 10:30-11:30H
	TALLER DE ESCRITURA CREATIVA	CC CASTRILLÓN	4 JUNIO-4JULIO MARTES Y JUEVES DE 11:00 A 12.00
		CC EIRÍS	13 JUNIO-29 AGOSTO JUEVES 11:00-12:00H
		CC FEANS	2 OCTUBRE- 4 DICIEMBRE MIÉRCOLES 11:00-12:00H
		CC PESCADORES	1 OCTUBRE-3 DICIEMBRE MARTES 10:30-11:30H
	BIENESTAR EMOCIONAL (CRECENDO EN EMOCIÓN)	CC MONTE ALTO	7,14,21,28 JUNIO y 5 julio VIERNES 18:00-20:00H
		CC EIRÍS	3 MAYO-12 JULIO VIERNES 10:00-11:00H



PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO 2019

PROMOCIÓN ACTIVIDAD COGNITIVA	TALLER +75 (DISCOFORUM, LECTURA Y COMENTARIOS DE TEXTOS ACTUALES Y ANTIQUOS, RECOPILACIÓN DE RECUERDOS DE VIDA, FOTOGRAFIAS ANTIGUAS...)	CC MONTE ALTO	1 OCTUBRE-12 NOVIEMBRE MARTES 17:00-18:30H
		CC CASTRILLÓN	4 OCTUBRE-13 DICIEMBRE VIERNES 10:00-11:00H
PROMOCIÓN E PREVENCIÓN DA SAÚDE	ME CUIDO +75	CC MONTE ALTO	2 OCTUBRE-13 NOVIEMBRE MIÉRCOLES 10:30-12:00H
		CC CIUDAD VIEJA	20 SEPTIEMBRE-29 NOVIEMBRE VIERNES, 10:30-11:30H
		CC NOVOBOANDANZA	3 OCTUBRE - 5 DICIEMBRE. JUEVES 11:00 A 12:00H
		CC PALAVEA	3 OCTUBRE – 5 DICIEMBRE JUEVES 17:00 A 18:00H
		CC LABAÑOU	26 SEPTIEMBRE-27 NOVIEMBRE MIÉRCOLES 11:15-12:15H
		CC CASTRILLON	3 DE JUNIO- 26 JUNIO. LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES 10:00 A 11:00H
		MALLOS	20 SEPT-29 NOVIEMBRE VIERNES 10:00- 11:00
PROMOCIÓN NUEVAS TECNOLOGÍAS	MANEJO SMARTPHONES, TABLETS E INICIACIÓN A LAS REDES SOCIALES	CC CIUDAD VIEJA	10-18 JUNIO, LUNES, MARTES Y MIÉRCOLES 10:00-12:00H
		CC LABAÑOU	2 OCTUBRE- 30 OCTUBRE MIÉRCOLES 17:00 -19:00H
		CC ELVIÑA	3 JULIO-31 JULIO MIÉRCOLES 10:00-12:00H
		CC ROSALES	27 SEPTIEMBRE-25 OCTUBRE VIERNES 17:00-19:00H
		CC MONELOS	6 DE JUNIO AL 4 DE JULIO JUEVES DE 10.30 A 12.30 HORAS
		CC ARTESANOS	1 OCTUBRE-29 OCTUBRE MARTES 11:30-13:30H
		CC SANTA LUCÍA	5 JUNIO-3 JULIO MIÉRCOLES 18:00-20:00H



PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO 2019

PROMOCIÓN NUEVAS TECNOLOGÍAS	INICIACIÓN DE INTERNET Y REDES SOCIALES	CC MALLOS	22, 27, 29 MAYO Y 3, 5 JUNIO (LUNES Y MIÉRCOLES) 10:30-12:30
		CC CIUDAD VIEJA	14- 28 OCTUBRE LUNES Y MIÉRCOLES 10:00-12:00 H

ACTIVIDADES DE CARÁCTER GRATUITO

TALLERES DIRIGIDOS A: MAYORES DE 55 AÑOS, LOS TALLERES ESPECÍFICOS **+75** IRÁN DIRIGIDAS A PERSONAS DE 75 AÑOS O MÁS.

INSCRIPCIÓN

- **TALLERES QUE SE INICIAN EN MAYO-JUNIO-JULIO:** PARA INSCRIPCIÓN CONSULTAR EN EL CENTRO EN EL QUE SE REALIZAN
- **TALLERES QUE SE INICIAN ÚLTIMA SEMANA DE SEPTIEMBRE O EN EL MES DE OCTUBRE:** INSCRIPCIÓN DEL 16 A 18 DE SEPTIEMBRE DE 11:00 A 13:00H Y DE 17:00 A 20:00H

LA ADJUDICACIÓN DE PLAZAS SERÁ MEDIANTE SORTEO.

PARA LAS ACTIVIDADES QUE SE INICIAN EN MAYO-JUNIO-JULIO, CADA CENTRO CÍVICO SEÑALARÁ EL **DÍA DEL SORTEO** PARA CADA ACTIVIDAD Y PARA LAS ACTIVIDADES QUE SE INICIAN EN OCTUBRE EL SORTEO SERÁ EL DÍA 18 DE SEPTIEMBRE A LAS 20:05H

DADO EL CARÁCTER GRATUITO DE LA ACTIVIDAD, TRES **FALTAS DE ASISTENCIA** CONTINUADAS SIN JUSTIFICACIÓN DARÁN LUGAR A LA BAJA EN LA ACTIVIDAD INSCRITA Y SE DARÁ PASO A OCUPAR LA PLAZA POR LAS PERSONAS QUE ESTUVIERAN EN LA LISTA DE ESPERA.

LOS TALLERES PODRÍAN SUFRIR **MODIFICACIONES DE FECHAS Y HORARIOS** DE LOS QUE SERÁN INFORMADOS LOS INTERESADOS EN LOS CENTROS CÍVICOS ANTES DEL INICIO DEL TALLER.