

PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO 2019

TALLERES – CENTROS –FECHAS

CATEGORÍA	TALLER	CENTRO	FECHAS
PROMOCIÓN DA SAÚDE	GIMNASIA SUAVE	CC ROSALES	23 SEPTIEMBRE-25NOVIEMBRE LUNES 11:30-12:30H
	GIMNASIA DE ESPALDA	CC ELVIÑA	30 SEPTIEMBRE-2 DICIEMBRE LUNES 10:00H -11:00H
		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
		EIRIS	20 SEPTIEMBRE-29 NOVIEMBRE VIERNES 10:00-11:00H
	GIMNASIA +75	CC SAN DIEGO	2 OCTUBRE- 4 DICIEMBRE MIÉRCOLES 10:30 – 11:30H
	EN FORMA BAILANDO	CC MONELOS	2 OCTUBRE- 4 DICIEMBRE MIÉRCOLES 18:15 – 19:15H
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 SAN DIEGO	7 OCTUBRE-9 DICIEMBRE LUNES 11:00-12:00H
		CC MONELOS	2 OCTUBRE- 4 DICIEMBRE MIÉRCOLES 10:30-11:30H
		CC FEANS*	2 OCTUBRE- 4 DICIEMBRE MIÉRCOLES 11:00-12:00H
		CC PESCADORES*	1 OCTUBRE-3 DICIEMBRE MARTES 10:30-11:30H
	TALLER DE ESCRITURA CREATIVA	CC MONTE ALTO	OCTUBRE
	BIENESTAR EMOCIONAL (CRECENDO EN EMOCIÓN)		
		CC EIRÍS	4 OCTUBRE-29 NOVIEMBRE VIERNES 10:00-11:30H

PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO 2019

PROMOCIÓN ACTIVIDAD COGNITIVA	TALLER +75 (DISCOFORUM, LECTURA Y COMENTARIOS DE TEXTOS ACTUALES Y ANTIGUOS, RECOPIACIÓN DE RECUERDOS DE VIDA, FOTOGRAFÍAS ANTIGUAS...)	CC MONTE ALTO (DISCOFORUM)	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	27 SEPTIEMBRE- 29 NOVIEMBRE VIERNES, 10:30-11:30H
		CC NOVOBOANDANZA	3 DE OCTUBRE - 5 DICIEMBRE. JUEVES 11:00 A 12:00H
		CC PALAVEA	13 SEPTIEMBRE - 22 DE NOVIEMBRE. VIERNES 17:00 A 18:00H
		CC LABAÑOU	26 SEPTIEMBRE-27 NOVIEMBRE MIÉRCOLES 11:15-12:15H
		MALLOS	20 SEPT-29 OCTUBRE VIERNES 10:00- 11:00
PROMOCIÓN NUEVAS TECNOLOGÍAS	MANEJO SMARTPHONES, TABLETS E	CC LABAÑOU	2 OCTUBRE- 30 OCTUBRE MIÉRCOLES 17:00 -19:00H

PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO 2019

	INICIACIÓN A LAS REDES SOCIALES	CC ROSALES
		Ajuste de horario (cotejadas con el CC) 27 SEPTIEMBRE-25 OCTUBRE VIERNES 17:00-19:00H (sólo se adelanta un poco la hora de inicio)
	INICIACIÓN DE INTERNET Y REDES SOCIALES	CC ARTESANOS 1 OCTUBRE-29 OCTUBRE MARTES 11:30-13:30H
		CC CIUDAD VIEJA
		Nuevas fechas (cotejadas con el CC) .- INTERNET CC. CIUDAD VIEJA: 10:00 a 12:00 h. Días: 14, 16, 21, 23 y 28 octubre (lunes y miércoles, lunes y miércoles, lunes)

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 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.

DADO EL CARÁCTER GRATUITO DE LA ACTIVIDAD, DOS 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.