

xuño, xullo
e agosto
2017

LE CER SAUDABLE

PARA A MOCIDADE NOS CENTROS CÍVICOS

VERÁN A TOPE!



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

PROMOCIÓN DO LECER SAUDABLE PARA A MOCIDADE NOS CENTROS CÍVICOS 2017

A Concellería de Xustiza Social e Coidados a través do Programa de promoción do lecer saudable para a mocidade en centros cívicos, realiza unha oferta de **actividades gratuítas** nas que poderán participar mozos/as de **12 a 30 anos** de toda a cidade, co fin de promocionar actividades alternativas e hábitos saudables relacionados co lecer xuvenil e o lecer construtivo.

Estas actividades son de carácter deportivo, ambiental, artístico, audiovisual, formativo.... que a mocidade poderá realizar principalmente non verán, elixindo entre un abanico de actividades de lecer que se levarán a cabo principalmente nos distintos centros cívicos.

I CENTRO CÍVICO LABAÑOU

Surf, xornada de iniciación. Mozas/os de 13 a 17 anos, día 11 de xullo de 16:00h (saída autobús) a 20:00h (chegada autobús) (Praia Bastiagueiro, transporte incluído)

Recuncho de estudo de ESO*. Estudantes de ESO, do 3 de xullo ao 30 de agosto, luns e mércores, de 10:30 a 12:00h

Robótica, iniciación: mozas/os de 13 a 17 anos, do 6 ao 27 xullo, xoves de 10:30 a 12:30h

Aerobic latino - zumba: mozas/os de 18 a 30 anos, do 4 de xullo ao 8 de agosto martes e xoves de 19:30 a 20:30h.

I CENTRO CÍVICO PESCADORES

Street Food (pratos da cociña da rúa de EEUU, Xapón, México, Italia...): mozas/os de 13 a 17 anos, do 5 ao 26 de xullo, mércores, de 11:00 a 13:00h

Baile moderno: mozas/os de 12 a 17 anos, do 31 de xullo ao 30 de agosto, luns e mércores de 11:00 a 12:00h

Creación de blogs e páxinas web: mozas/os de 18 a 30 anos, do 7 ao 28 de xullo, venres, de 10:30 a 12:30h

I CENTRO CÍVICO ROSALES

Taller multideporte: mozas/os de 12 a 17 anos, do 2 ao 30 de agosto, mércores de 10:30 a 12:00h

Fotografía con cámaras caseiras: cámara estenoipeica (construe a túa cámara, fai fotos e revélalas): mozas/os de 12 a 17 anos, do 3 ao 24 de xullo, luns, de 10:30 a 12:30h

Cociña mediterránea: (pratos da cociña francesa, italiana, grega, marroquí...) **mozas/os de 18 a 30 anos,** do 6 ao 27 de xullo, xoves, de 10:30 a 12:30h.

I CENTRO CÍVICO NOVOBOANDANZA

Stop Stress: técnicas e exercicios de relaxación: mozas/os de 13 a 17 anos, do 28 de xullo ao 1 de setembro, venres, de 19:00 a 20:00h

Aerobic latino-zumba: mozas/os de 18 a 30 anos, do 5 de xullo ao 6 de setembro, mércores, de 19:00 a 20:00h

Cociña mediterránea: (pratos da cociña francesa, italiana, grega, marroquí...) **mozas/os de 18 a 30 anos,** do 5 ao 26 xullo, mércores, de 11:00 a 13:00h

I CENTRO CÍVICO OS MALLOS.

Surf, xornada de iniciación: mozas/os de 13 a 17 anos, día 11 de xullo de 16:00h (saída autobús) a 20:00h (chegada autobús) (Praia Bastiagueiro, transporte incluído)

Customiza o teu móbil: mozas/os de 12 a 17 anos, 3 e 5 de xullo, luns e mércores de 11:00 a 13:00h

Robótica, iniciación: mozas/os de 13 a 17 anos, do 17 ao 26 de xullo, luns e mércores, de 11:00 a 12.30h

I CENTRO CÍVICO A SILVA

Crea o teu propio blog e páxina web: mozas/os de 13 a 17 anos, do 4 ao 13 de xullo, martes e xoves, de 10:30 a 12:30h

Xornada Multiaventura: (escalada, ruta sendeirismo costeiro, ruta BTT, ruta en canoa...): **mozas/os de 18 a 30 anos,** día 22 de xullo, de 9:30h (saída autobús) a 20:00h (Chegada autobús) (Transporte incluído)

I CENTRO CÍVICO EIRÍS

Recuncho de estudo de ESO*: estudantes de ESO, do 4 de xullo ao 31 de agosto, martes e xoves, de 10:00 a 11:30h

Robótica, iniciación: mozas/os de 13 a 17 anos, do 3 ao 24 de xullo, luns, de 18:00 a 20:00h

Xornada Multiaventura: (escalada, ruta sendeirismo costeiro, ruta BTT, ruta en canoa...): **mozas/os de 18 a 30 anos,** día 22 de xullo, de 9:30h (saída autobús) a 20:00h (chegada autobús) (Transporte incluído)

I CENTRO CÍVICO CASTRILLÓN

Surf, xornada de iniciación: mozas/os de 13 a 17 anos, día 6 de xullo de 16:00h (saída autobús) a 20:00h (chegada autobús) (Praia Bastiagueiro, transporte incluído)

Street Food (pratos da cociña da rúa de EEUU, Xapón, México, Italia...): mozas/os de 13 a 17 anos, do 3 ao 12 de xullo, luns e mércores de 11:00 a 13:00h

Aerobic latino-zumba: mozas/os de 12 a 17 anos, do 4 ao 27 de xullo, martes e xoves de 12:00 a 13:00h.

Crea teu propio blog e páxina web: mozas/os de 13 a 17 anos, do 4 ao 13 de xullo, martes e xoves de 10:00 a 12:00h.

Creación de blogs e páxinas web: mozas/os de 18 a 30 anos, do 4 ao 13 de xullo. Martes e xoves de 18:00 a 20:00h.

Stop Stress: técnicas e exercicios de relaxación: **mozas/os de 18 a 30 anos,** do 10 ao 19 de xullo, luns e mércores, de 18:00 a 19:30h.

I CENTRO CÍVICO SAN PEDRO DE VISMA

Crea a túa película de animación: mozas/os de 12 a 17 anos, do 12 ao 26 de xullo, mércores e venres, de 11:00 a 13:00 h

Xornada Multiaventura (escalada, ruta sendeirismo costeiro, ruta BTT, ruta en canoa...): **mozas/os de 18 a 30 anos,** día 22 de xullo, de 9:30h (saída autobús) a 20:00h (chegada autobús) (Transporte incluído)

I CENTRO CÍVICO SAGRADA FAMILIA

Xornada Multiaventura (escalada, ruta sendeirismo costeiro, ruta BTT, ruta en canoa.): **mozas/os de 18 a 30 anos**, día 22 de xullo, de 9:30h (saída autobús) a 20:00h (Chegada autobús) (Transporte incluído)

I CENTRO CÍVICO PALAVEA

Surf, xornada de iniciación: mozas/os de 13 a 17 anos, día 6 de xullo de 16:00 (Saída autobús) a 20:00h (chegada autobús) (Praia Bastiagueiro, transporte incluído)

Aerobic latino-zumba: mozas/os de 12 a 17 anos, do 5 xullo ao 4 de agosto, mércores e venres, de 11:00 a 12:00h

Xornada Multiaventura: (escalada, ruta sendeirismo costeiro, ruta BTT, ruta en canoa.): **mozas/os de 18 a 30 anos**, día 22 de xullo, de 9:30 (saída autobús) a 20:00h (Chegada autobús) (Transporte incluído)

I CENTRO CÍVICO SAN DIEGO

Baile moderno e hip hop: mozas/os de 13 a 17 anos, do 3 de xullo ao 8 de agosto, martes e xoves, de 11:30 a 12:30h

Stop Stress: Técnicas e exercicios de relaxación: mozas/os de 13 a 17 anos, do 3 ao 21 de xullo, luns e venres, de 11:30 a 12:30h (aula 5)

Esgrima, iniciación: mozas/os de 12 a 17 anos, do 19 ao 28 de setembro, martes e xoves, de 18:00 a 19:30h.

Stop Stress: Técnicas e exercicios de relaxación: **mozas/os de 18 a 30 anos**, do 3 ao 21 de xullo, luns e venres, de 11:30 a 12:30h (aula 6)

I CENTRO CÍVICO MONELOS

Crea a túa propia App para móbiles: mozas/os de 13 a 17 anos, día 7 de xullo ao 21 de xullo, luns e venres, de 10:30 a 12:30h

Recuncho de estudo de ESO*: estudantes de ESO, do 3 de xullo ao 30 de agosto, luns e mércores, de 10:30 a 12:00h

Cociña mediterránea: (pratos da cociña francesa, italiana, grega, marroquí...): **mozas/os de 18 a 30 anos**, do 4 xullo ao 1 de agosto, martes, de 10:30 a 12:30h

I CENTRO CÍVICO MESOIRO

Surf, xornada de iniciación: mozas/os de 13 a 17 anos, día 11 de xullo de 16:00 (Saída autobús) a 20:00h (chegada autobús) (Praia Bastiagueiro, transporte incluído)

Crea a túa película de animación: mozas/os de 12 a 17 anos, do 4 xullo ao 8 de agosto, martes, de 11:00 a 13:00h

Deseño e estampación en papel: mozas/os de 12 a 17 anos, 28,29 y 30 de xuño, de 11:00 a 13:00h

Customiza o teu móbil: mozas/os de 12 a 17 anos, 26 e 27 de xuño, de 11:00 a 13:00h

Stop Stress: Técnicas e exercicios de relaxación: **mozas/mozos de 18 a 30 anos**, do 26 de xuño ao 3 de xullo, de 19:30 a 20:30h

I CENTRO CÍVICO ELVIÑA

Recuncho de estudo de ESO*: estudantes de ESO, do 4 de xullo ao 30 de agosto, martes e xoves, de 11:00 a 12:30h

Esgrima, iniciación: mozas/os de 12 a 17 anos, do 27 ao 30 de xuño, de martes a venres, de 11:00 a 12:30h

Iniciación á Maxia: mozas/os de 12 a 17 anos, do 4 ao 8 de setembro, luns a xoves de 11:00 a 12:30h

I CENTRO CÍVICO MONTE ALTO

Recuncho de estudo de ESO*: estudantes de ESO, do 3 de xullo ao 30 de agosto, luns e mércores, de 10:00 a 11:30h

Creación de blogs e páxinas web: mozas/os de 13 a 17 anos, do 4 ao 13 de xullo, martes e xoves, de 10:00 a 12:00h

Cociña mediterránea: (pratos da cociña francesa, italiana, grega, marroquí...): **mozas/os de 18 a 30 anos**, do 21 ao 24 de agosto, de 10:00 a 12:00h

I CENTRO CÍVICO ARTESÁNS

Surf, xornada de iniciación: mozas/os de 13 a 17 anos, día 6 de xullo, de 16:00h (Saída autobús) a 20:00h (chegada autobús) (Praia Bastiagueiro, transporte incluído)

Voley praia: mozas/os de 13 a 17 anos, do 31 de xullo ao 8 de agosto, de 10:30 a 12:00h. Praia Riazor

I CENTRO CÍVICO CIDADE VELLA

Street Food: (pratos da cocina da rúa de EEUU, Xapón, México, Italia...) : mozas/os de 13 a 17 anos, do 3 ao 6 de xullo, de 10:00 a 12:00h

Robótica, iniciación: mozas/os de 13 a 17 anos, do 1 ao 4 de agosto, de 10:00 a 11:30 h

Aerobic latino-zumba: mozas/os de 12 a 17 anos, do 21 de agosto ao 1 de setembro, de 19:00 a 20:00 h

Fotografía con cámaras caseiras: cámara estenopeica (Constrúe a túa cámara, fai fotos e revélaas): **mozas/os de 18 a 30 anos**, do 17 ao 20 de xullo, de 10:00 a 12:00h

I CENTRO CÍVICO SANTA MARGARITA

Multideporte: mozas/os de 12 a 17 anos, do 7 ao 11 de agosto, de 10:30 a 12:00h

*O recuncho de estudo de ESO é un espazo dirixido por un docente a donde as/os mozas/os que cursan ESO poderán acudir para ter un seguimento dos seus estudos e preguntar as dúbidas que se encontren nas materias que estén preparando. Non substitúe as clases de apoio que os rapaces podan necesitar para a preparación dunha materia nin é responsable dos resultados acadados nas probas de avaliación. O recuncho de estudo non estará aberto o 24 de xullo.

I OUTRAS ACCIÓNS:

Curso de iniciación os primeiros auxilios: mozas/os de 18 a 30 anos, no centro cívico de San Diego, do 2 ao 6 de outubro de 17:00 a 20:00h. Duración: 15 horas. En colaboración con Cruz Vermella. Emitirase xustificante de asistencia. **Inscripción: Centro Cívico de San Diego do 25 ao 28 de setembro no horario de 17:30 a 19:00h.** Prazas limitadas. Admisión por orden de inscrición.

Curso de mediación en prevención de drogodependencias: mozas/os de 18 a 30 anos, no centro cívico de Mallos do 11 ao 22 de setembro de 17:00 a 20:00h. Duración: 15 horas. En colaboración con ACLAD. Emitirase xustificante de asistencia. **Inscripción: Centro Cívico de Mallos do 4 ao 6 de setembro non horario de 17:30 a 19:00h.** Prazas limitadas. Admisión por orden de inscrición.

Taller de prevención y mediación en casos de bullying: mozas/os de 18 a 30 anos, no centro cívico de Monelos, do 16 ao 20 de outubro de 17:00 a 20:00h. Duración: 15 horas. Emitirase xustificante de asistencia. **Inscripción: Centro Cívico de Monelos do 9 ao 11 de outubro, no horario de 17:30 a 19:00h.** Prazas limitadas. Admisión por orden de inscrición.

OBSERVACIÓNS

Prazas gratuítas e limitadas en cada un dos talleres, xornadas e cursos. A admisión é por orden de inscrición.

A realización dos talleres, xornadas e cursos estará condicionada á existencia dun mínimo de inscritos para o seu desenvolvemento, este mínimo poderá variar segundo as características do taller.

As datas e horarios de realización das actividades e outras accións poderían sufrir variacións. Consulta no centro cívico correspondente, tamén poderán ofrecerche unha maior información sobre os contidos ou outros aspectos que te poidan interesar dos talleres.

No caso da xornada de surf os participantes teñen que saber nadar.

PAZOS INSCRICIÓN

Do 26 ao 28 de xuño en cada un dos centros cívicos municipais onde se realiza a actividade.

No caso do Centro Cívico de Elviña e do Centro Cívico de Mesoiro a inscrición será do 1, 22 e 23 de xuño (o día 23 só en horario de mañá). En horario de 11:30 a 13:00h e 17:30 a 19:00h.

Inscripción noutras accións (primeiros auxilios, mediación drogodependencias, prevención bullying...): O prazo será o indicado en cada una das accións. Se houbera variacións nas datas comunicariase na páxina web www.sindrogas.coruna.es, e en cada un dos centros cívicos onde se realice a acción.

PARA PARTICIPAR

1. Consulta o taller que che interesa facer, nas datas en que se desenvolve e o centro cívico onde se realiza.
2. Fíxate que sea para a túa idade e nas datas de inscrición.
3. Diríxete ao centro cívico nas datas de inscrición e anótate na actividade. Confirma, no mesmo centro, as datas e horarios de realización.
4. Se a información non te chega ou pásase a data de inscrición, e téns interese por realizar unha determinada actividade, consulta non centro no que se vai a desenvolver por se quedasen prazas libres.

PARA INFORMARSE

-  Centros cívicos municipais
-  www.coruna.es/corunasindrogas
-  Tlfno de información cidadá: **010**

LEGER SAUDABLE

PARA A MOXIDADE NOS CENTROS CÍVICOS



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS