


CONCELLO DE BERGONDO



ENVELLECIMIENTO ACTIVO

CURSO 2024-2025

ACTIVIDADES PARA PERSOAS MAIORES DE 55 ANOS

DO 9 AO 13 DE SETEMBRO



SOLICITUDE DE PRAZA

PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES NO ENDEREZO

SERVIZOS.SOCIAIS@BERGONDO.GAL, NESTE FORMULARIO, NA SEDE
ELECTRÓNICA MUNICIPAL OU PRESENCIAL NO DEPARTAMENTO DE
SERVIZOS SOCIAIS

LISTAS PROVISIONAIS: O 17 DE SETEMBRO

RECLAMACIÓN S ÁS LISTAS PROVISIONAIS: 18 E 19 DE SETEMBRO

SORTEO PÚBLICO E PUBLICACIÓN DAS LISTAS DEFINITIVAS: SE HAI MÁIS
SOLICITANTES QUE PRAZAS, REALIZARASE UN SORTEO PÚBLICO O 20
DE SETEMBRO ÁS 10.00 H.

INSCRICIÓN E PAGO* DAS ACTIVIDADES: DO 23 AO 27 DE SETEMBRO



MÁIS INFORMACIÓN EN

Teléfono 981.791252 Ext. 4
serezabel.rodriguez@bergondo.gal
Departamento de Servizos Sociais



Tecnoloxías dixitais

Gustaríache mellorar as túas competencias dixitais comodamente e ao teu ritmo? Neste obradoiro ofrecémosche actividades prácticas e divertidas pensadas para que desenvolvas as túas habilidades coa tecnoloxía do ordenador e dos teléfonos móbiles intelixentes.

- Manexo do ordenador: martes de 10.00 a 11.30
- Manexo do móbil: martes de 11.30 a 13.00

Edificio A Senra



+55. FM

Crea con nós o teu propio programa de radio podcast do Concello de Bergondo e lanza a túa mensaxe ao mundo a través de Youtube. Aínda que non teñas experiencia falando ante un micrófono, ou traballando con audio, ti podes facer radio.

- Xoves de 10:30 a 12:00

Edificio A Senra



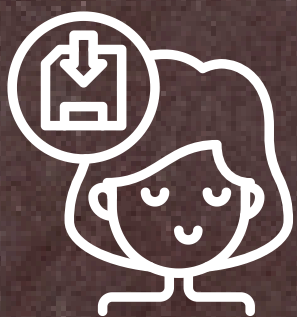
[Dalle click ao micro](#)



Memoria activa

Estes obradoiros de estimulación da memoria serven para fortalecer e mesmo mellorar as túas habilidades permitindo así unha maior autonomía e independencia e mesmo permitiránche previr ou retardar a aparición de certas patoloxías que afectan ao cerebro. Está é unha oportunidade única para que exercites a túa mente e manteñas a memoria en forma.

- Ouces: luns de 16.30 a 18.00
- Bergondo: luns de 18.15 a 19.45
- Lubre: martes de 16.30 a 18.00
- Guísamo: martes de 18.15 a 19.45
- Cortiñán: mércores de 16.30 a 18.00
- Vixoi: mércores de 18.15 a 19.45



Inglés

Se queres mellorar as túas habilidades de comunicación na lingua inglesa, este obradoiro interactivo e práctico axudarache a alcanzar as túas metas. Achegarémosche a confianza necesaria para usar a lingua inglesa nas situacións que son importantes para ti.

- Iniciación: mércores 17:00 a 18:30
- Avanzado: mércores 18:30 a 20:00

Edificio A Senra



Saudablemente (mindfulness)

O benestar emocional está moi ligado á saúde. Se desexas aprender a manexar mellor as túas emocións, controlar o estrés e mellorar o teu estilo de vida, inscíbete nas obradoiros de saudablemente é descubre unha boa ferramenta que che axudará a centrar a atención no presente.

- Vixoi: martes de 16.30 a 18.00
- Cortiñán: martes de 18.15 a 19.45
- Guísamo: mércores de 16.30 a 18.00
- Lubre: mércores de 18.15 a 19.45
- Ouces: xoves de 16.30 a 18.00
- Bergondo: xoves de 18.15 a 19.45



Fai click na man e mira o audiovisual das actividades do curso pasado.

MÁIS INFORMACIÓN EN BERGONDO.GAL

* As actividades teñen un custe de 1,00€/hora

