

O SEGUINTE PASO É TEU

IMPRESO
POSTAL SEN
ENDEREZO

ACTIVIDADES DE ENVELLECIMENTO ACTIVO,
CULTURAIS E DEPORTIVAS
2026-2027



O seguinte paso é teu

Dende o Concello de Bergondo traballamos cada día para construír un municipio onde todas e todos teñamos un espazo no que aprender, coidarnos e, sobre todo, compartir. Creemos que un concello non se mide só polos servizos que ofrece, senón tamén polas oportunidades que crea para que as persoas se atopen e sigan medrando xuntas.

Por iso, con moita ilusión, presentamos a nova programación de actividades para o curso 2026-2027. Deseñamos unha oferta moi ampla, viva e adaptada a todas as idades, co obxectivo de que cada persoa atope o seu lugar.

Nesta edición, quixemos facer un esforzo especial reforzando as propostas da área de Servizos Sociais, cunha oferta socioeducativa e sociocultural renovada que pon o foco no envellecemento activo. Queremos promover o benestar, a autonomía e a participación na vida comunitaria das nosas persoas maiores, porque envellecer tamén é seguir descubrindo e gozando da vida en boa compañía.

Xunto a isto, mantemos o noso forte compromiso coa cultura e o deporte, con actividades pensadas para potenciar o desenvolvemento persoal, mellorar a saúde física e mental e fomentar valores como a disciplina e o traballo en equipo. Dende o respecto polas nosas tradicións ata as novas formas de expresión e movemento, hai unha opción para cada inxenuidade.

Este libro que tedes nas mans é moito máis ca un programa de actividades. É unha porta aberta a novas amizades, novos retos e novas conversas. Nós xa puxemos en marcha as oportunidades; agora, o seguinte paso é teu.

Agardámosvos!

Alejandra Pérez Máquez

Alcaldesa de Bergondo



CONTIDOS

01

ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS

Pax.

- 8 Tecnoloxías dixitais
- 9 Memoria e café
- 10 +55.FM radio podcast
- 11 Faladoiro parroquial
- 13 Entre bastóns e bastidores. Teatro
- 14 Falando inglés
- 15 Saudablemente
- 17 Xardinería terapéutica
- 18 Sabe a saúde: alimentación saudable

ENVELLECIMENTO
ACTIVO

02

ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS

Pax.

- 19 Bailes verbena
- 20 Marcho que teño que marchar: rutas de senderismo
- 22 Excursión de fin de semana
- 23 Encontro das persoas maiores

ENVELLECIMENTO
ACTIVO

03

ACTIVIDADES CULTURAIS

Pax.

- 28 Pandeireta e coro
- 29 Música tradicional
- 30 Encaixe de bolillos e labores
- 31 Corte e confección

ACTIVIDADES
CULTURAIS

04

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Pax.

- 32 Prevención de danos músculo esqueléticos
- 33 Ximnasia de mantemento
- 35 Pilates
- 37 Zumba
- 38 Ioga
- 39 Taichi
- 40 Ritmos latinos

ACTIVIDADES
CULTURAIS

envellece- mento activo

BENESTAR,
PARTICIPACIÓN E
CALIDADE DE VIDA

Un espazo para compartir, aprender e Gozar.

Descubre novas actividades,
conecta con outras persoas e dálle
vida aos teus días cun programa
pensado para ti.



O Programa de Envelhecimento Activo é unha iniciativa do Concello de Bergondo dirixida a promover o benestar, a autonomía persoal e a calidade de vida das **persoas maiores de 55 anos**, favorecendo a súa participación activa na vida social, cultural e comunitaria.

A través dunha ampla oferta de actividades formativas, lúdicas e de convivencia, búscase crear espazos de encontro onde aprender, compartir experiencias e

fortalecer as relacións sociais, contribuíndo así a un estilo de vida saudable, dinámico e participativo.

Este programa aposta por unha visión integral da persoa, atendendo non só ás súas necesidades físicas, senón tamén ás emocionais, cognitivas e sociais, ofrecendo recursos e oportunidades adaptadas aos seus intereses e capacidades.

Porque envellecer tamén é seguir descubrindo, medrando e gozando.



O FUTURO TAMÉN SE APRENDE.

Aprende a utilizar o móbil e o ordenador con máis confianza, seguridade e autonomía. A través de sesións prácticas e adaptadas ao teu nivel, descubrirás ferramentas útiles para o día a día e sacarás máis partido ás tecnoloxías. Podes escoller o obradoiro de móbil, o de ordenador ou participar nos dous.

MANEXO DO ORDENADOR

Lugar:
Ciberaula do edificio A Senra
Días:
Martes
Horario:
de 10.00 a 11.30
Prezo:
1,00€/hora

MANEXO DO MÓBIL

Lugar:
Local social do edificio
A Senra
Días: martes
Horario:
de 11.30 a 13.00
Prezo:
1,00€/hora



UN CAFÉ. MOITAS HISTORIAS

Convidámoste a participar nun espazo diferente, pensado para exercitar a memoria, compartir historias, descubrir recordos e gozar dunha boa conversa arredor dun café e unha merenda. Porque lembrar tamén é vivir... e facelo en compañía sabe moito mellor!

QUE IMOS FACER?

- Xogos e actividades para estimular a memoria e a atención.
- Conversas sobre tradicións, patrimonio, historias de antes e saber popular.
- Exercicios divertidos de linguaxe, lóxica e razoamento.

A túa memoria ten moitas historias que contar... e nós queremos escoitalas.

CENTRO SOCIAL	DATA
C.S. Ouces Antonia Pato Pardo	Luns de 16.30 a 18.00 de outubro a febreiro Luns de 16.00 a 18.00 de marzo a xuño
Edificio A Senra, Bergondo	Luns de 18.15 a 19.45 de outubro a febreiro Luns de 18.15 a 20.15 de marzo a xuño
C.S. Lubre Maruxa do Chelo	Martes de 16.30 a 18.00 de outubro a febreiro Martes de 16.00 a 18.00 de marzo a xuño
C.S. Guísamo M ^a Miramontes	Martes de 18.15 a 19.45 de outubro a febreiro Martes de 18.15 a 20.15 de marzo a xuño
C.S. Cortiñán Fina Crespo Veiga	Mércores de 16.30 a 18.00 de outubro a febreiro Mércores de 16.00 a 18.00 de marzo a xuño
C.S. Vixoi Luisa Viquiera Landa	Mércores de 18.15 a 19.45 de outubro a febreiro Mércores de 18.15 a 20.15 de marzo a xuño

Prezo: 1,00€/hora



A TÚA VOZ TAMÉN TEN MOITO QUE DICIR.

QUE IMOS FACER?

- Crear e gravar un podcast entre todas as persoas participantes.
- Compartir historias, experiencias e saberes populares.
- Aprender a usar micrófonos, ferramentas dixitais e técnicas de gravación.
- Realizar entrevistas e conversas dinámicas.

Gravaránse diferentes episodios sobre temas escollidos polas propias persoas participantes: tradicións, historias de vida, música, festas, costumes, cultura, saúde, oficios e moito máis.

Tes historias que contar? Lembranzas, experiencias, opinións ou anécdotas que merecen ser escoitadas? Participa neste espazo creativo e divertido onde aprenderás a facer un programa de radio en formato entrevista, que será publicado en internet a través de Youtube e Spotify.

Lugar:
Biblioteca do edificio
A Senra
Días:
Xoves
Horario:
de 10.30 a 12.00
Prezo: 1,00€/hora



CONVERSAS QUE MERECE TEMPO

FILANDÓNS

Gústache conversar, compartir historias e escoitar experiencias doutros tempos?

Convidámoste a participar nun espazo de encontro inspirado nos antigos filandóns, onde as palabras, os recordos e as vivencias serán as protagonistas.

Cada quince días reuniremonos en diferentes espazos parroquiais para gozar de actividades dinámicas, creativas e participativas, pensadas para conversar, rir, reflexionar e manter viva a memoria colectiva.

- Realizar dinámicas lúdicas, expresivas e creativas.
- Traballar a memoria a través da reminiscencia e da narración oral.
- Coñecer persoas convidadas con experiencias e historias inspiradoras.

Un encontro para crear comunidade, fortalecer vínculos entre parroquias e recuperar o valor das conversas de antes... arredor da palabra, da escoita e da memoria compartida

Lugares:
Centros sociais parroquiais
Días:

Venres cada 15 días

Horario:
de 10.00 a 12.00

Prezo: 1,00€/hora

CONTOS E LEMBRANZAS

QUE IMOS FACER?

- Compartir historias, lembranzas e saberes populares.
- Conversar sobre temas de interese para o grupo.

FALADOIRO PARROQUIAL

ENCONTROS ACTIVOS NOS CENTROS SOCIAIS

Contaremos coa colaboración de persoas convidadas con experiencia en diferentes ámbitos, que enriquecerán aínda máis a actividade.

Grupos reducidos (máx. 20 persoas) para garantir unha atención próxima e de calidade.

Unha proposta ideal para manterse activo/a, coñecer xente e seguir gozando de novas experiencias. Busca o teu centro social máis próximo e anótate!

CENTRO SOCIAL	DÍAS / HORARIO
C.S. Ouces Antonia Pato Pardo	Venres 4 de decembro de 2026 Venres 12 de marzo de 2027 Venres 4 de xuño de 2027
C.S. Vixoi Luisa Viqueira Landa	Venres 18 de decembro de 2026 Venres 26 de marzo de 2027 Venres 18 de xuño de 2027
Edificio A Senra, Bergondo	Venres 15 de xaneiro de 2027 Martes 9 de abril de 2027
C.S. Cortiñán Fina Crespo Veiga	Venres 29 de xaneiro de 2027 Venres 23 de abril de 2027
C.S. Guísamo M ^a Miramontes Matos	Venres 12 de febreiro de 2027 Venres 7 de maio de 2027
C.S. Lubre Maruxa do Chelo	Venres 26 de febreiro de 2027 Venres 21 de maio de 2027

ENTRE BASTÓNS E BASTIDORES: TEATRO



SACA O TEU LADO MÁIS CREATIVO E SOBE AO ESCENARIO!

Este obradoiro de teatro está pensado para gozar, expresarse e compartir experiencias nun ambiente divertido e de confianza. A través do xogo teatral, traballaremos a memoria, a comunicación, a expresión emocional e o benestar, ao tempo que fortalecemos a autoestima e creamos vínculos co grupo.

Cada sesión combinará exercicios de movemento e voz, xogos de improvisación, pequenas escenas e momentos de reflexión compartida.

ACTIVIDADE CREATIVA E PARTICIPATIVA

Non fai falta experiencia previa: só ganas de participar, rir e deixarse levar pola imaxinación.

Ao longo do curso, o grupo preparará unha pequena representación teatral que se amosará ao público como peche da actividade, converténdose nunha experiencia única e moi especial.

Lugar:
Auditorio do edificio
A Senra
Días:
Venres
Horario:
de 18.00 a 20.00
Prezo: 1,00€/hora



MÁIS PRETO DO MUNDO.

A través de actividades dinámicas e participativas, traballaremos a memoria, a atención e a axilidade mental, contribuíndo ao benestar emocional e á conexión co grupo.

As sesións desenvolveranse cunha metodoloxía progresiva e accesible, centrada en vocabulario útil e estruturas básicas, combinando recursos tradicionais con ferramentas dixitais e audiovisuais que farán a aprendizaxe máis estimulante.

Organizaranse grupos por nivel (iniciación e avanzado), adaptándose sempre ás necesidades e intereses das persoas participantes, para que cada quen avance ao seu ritmo e con confianza.

Este obradoiro está pensado para aprender inglés dun xeito práctico, ameno e adaptado, priorizando a comunicación oral e o uso real da lingua no día a día.

INICIACIÓN

Lugar:
Local social do edificio
A Senra
Días:
Mércores
Horario:
de 17.00 a 18.30
Prezo: 1,00€/hora

AVANZADO

Lugar:
Local social do edificio
A Senra
Días:
Mércores
Horario:
de 18.30 a 20.00
Prezo: 1,00€/hora



SENTIRSE BEN TAMÉN SE APRENDE.

Coidando o benestar integral das persoas maiores: espazos para estar en boa compañía, fortalecer o cerebro e aprender a relaxarse.

O cerebro é o órgano onde todo sucede. Funcións cognitivas, memoria, concentración, tomar decisións, procesar as emocións. Daquí a importancia de mantelo en forma, de entrenalo, para mellorar todos estes procesos directamente relacionados cun maior benestar.

Saudablemente está pensada para poñer en forma o cerebro, con exercicios fáciles e divertidos baseados na técnica do mindfulness (a ximnasia do cerebro), ao tempo que fortalecen a mente e melloran sensiblemente a calidade de vida.

A realización destes exercicios ten múltiples beneficios; en palabras das persoas participantes na actividade:

- Sensación de calma, moita tranquilidade e paz tras terminar a sesión
- Aprender a relaxarse
- Durmir mellor aplicando os exercicios aprendidos na actividade

- Reduce as explosións cando hai enfado acumulado
- Relativizar un pouco máis as cousas, sobre todo os problemas
- Darse de conta de cando hai pensamentos negativos
- Xestionar mellor momentos de estrés e tensión aplicando os exercicios aprendidos na actividade

SAUDABLEMENTE (MINDFULNESS)

CENTRO SOCIAL	DÍAS / HORARIO
C.S. Vixoi Luisa Viqueira Landa	Martes de 16.30 a 18.00
C.S. Cortiñán Fina Crespo Veiga	Martes de 18.15 a 19.45
C.S. Lubre Maruxa do Chelo	Mércores de 16.30 a 18.00
C.S. Guísamo M ^a Miramontes Matos	Mércores de 18.15 a 19.45
C.S. Ouces Antonia Pato Pardo	Xoves de 16.30 a 18.00
Edificio A Senra, Bergondo	Xoves de 18.15 a 19.45

NOVO GRUPO POLA MAÑÁ:

CENTRO SOCIAL	DÍAS / HORARIO
Edificio A Senra, Bergondo	Mércores de 09.00 a 10.30

Prezo: 1,00€/hora

ACTIVIDADE EXTRAORDINARIA ANUAL

Ao longo do curso as persoas participantes de todos os grupos poderán beneficiarse dunha actividade extraordinaria relacionada co benestar integral; como, por exemplo, un baño de bosque.

Para facilitar a participación, dispórase dun servizo de autobús con paradas nas distintas parroquias.

XARDINERÍA TERAPÉUTICA



Este obradoiro propón un espazo compartido de traballo baseado no cultivo, coidado das plantas e o contacto directo cos elementos naturais.

A xardinería convértese así nunha ferramenta para estimular a mente e o corpo, promovendo hábitos saudables nun entorno relaxado, creativo e participativo.

QUE ACTIVIDADES INCLÚE?

- Cultivo e coidado de plantas decorativas
- Creación de xardíns comestibles (herbas aromáticas, leitugas, etc.)
- Elaboración de terrarios
- Deseño de macetas con materiais reciclados
- Traballos en bancadas e hortos elevados

KIT BÁSICO DE XARDINERÍA PARA CADA PARTICIPANTE:

Co obxectivo de facilitar a práctica e fomentar a continuidade da actividade tamén no fogar, cada persoa participante achegará un kit básico de xardinería, que

incluírá:

- Luvas de xardinería
- Pala pequena de man (transplantador)
- Rastrillo de man
- Tesoiras de poda básicas
- Pequena regadeira ou pulverizador
- Sementes (aromáticas ou de tempada)
- Substrato básico para plantación

Este material permitirá que cada participante poida experimentar de forma autónoma, practicar o aprendido e manter o vínculo coa actividade máis aló das sesións do taller

Lugar:
Centro de formación e experimentación agroforestal (CFEA) de Guísamo

Días:

Venres

Horario:

de 10.00 a 12.00

Prezo: 1,00€/hora



COIDARSE TAMÉN PODE SABER BEN.

APRENDER A COIDARSE TAMÉN DESDE A BOQUIÑA

Queres sentirte mellor, comer máis sabroso e coidar a túa saúde? Este obradoiro é para ti! A través dunha combinación de teoría sinxela e moita práctica, aprenderás a preparar receitas saudables, sabrosas e adaptadas ao teu día a día.

Aquí non só se vén a aprender... ¡tamén se vén a compartir, rir e pasalo ben!

Un espazo para aprender, coidarse e gozar en boa compañía. ¡Apúntate e dálle sabor á túa saúde!

QUE IMOS FACER?

- Descubrir trucos para comer mellor sen complicacións
- Preparar receitas básicas saudables paso a paso
- Coñecer produtos de tempada e proximidade
- Compartir experiencias nun ambiente próximo e divertido
- E por suposto... degustar todo o que cociñemos

Lugar:
Cafetería do Edificio
A Senra
Días:
Luns
Horario:
de 10.00 a 12.00
Prezo: 1,00€/hora



Se che gusta bailar, rir e pasar bos momentos... ¡este plan é para ti! Organizamos bailes verbena ao longo do ano pensados para persoas maiores de 55 anos que queiran moverse, socializar e vivir momentos inesquecibles.

Que che espera en cada verbena?

Música en directo
Animación
Aperitivo
Transporte

CANDO SERÁN?

Ao longo do ano: xaneiro, febreiro, marzo, abril, maio, xuño, novembro e decembro.
E ademais... hai premios!
Cada participante terá a súa tarxeta persoal de asistencia. Por cada baile... ¡un selo!

- Canto máis participes, máis recompensas poderás conseguir
- E ao final do ciclo... ¡sorteo especial para quen asista a 6 ou máis bailes!

Poderás gañar premios como bonos de compra, produtos locais, libros ou artesanía.

Un plan para moverse e conectar!

APÚNTATE FACILMENTE

Poderás inscribirte por teléfono cun horario amplo e atención próxima e amable. ¡Queremos poñercho fácil!

As verbenas son moito máis ca baile: son un punto de encontro, de amizade e de alegría compartida.

Anímate!

VERBENA	DATA
1	21 de novembro de 2026
2	26 de decembro de 2026
3	30 de xaneiro de 2027
4	27 de febreiro de 2027
5	27 de marzo de 2027
6	24 de abril de 2027
7	29 de maio de 2027
8	26 de xuño de 2027

Prezo: 5,00€/ verbena

MARCHO QUE TEÑO QUE MARCHAR

SOCIOCULTURAIS
ENVELLECIMENTO
ACTIVO



ANDA.
DESCUBRE.
REPITE.

Se che apetece moverte, desconectar e descubrir lugares fermosos... ¡calza as zapatillas e ven con nós!

Organizamos rutas de sendeirismo pensadas para gozar sen présa, con seguridade e nun ambiente agradable.

QUE INCLÚE CADA RUTA?

- Transporte de ida e volta
- Percorridos fáciles e accesibles (sen dificultades)
- Paradas frecuentes para descansar e coller aire
- Acompañamento con monitorado
- Tempo para xantar (cada persoa leva o seu)

MARCHO QUE TEÑO QUE MARCHAR

RUTAS DE SENDEIRISMO

Organizamos rutas de sendeirismo pensadas para gozar sen présa, con seguridade e nun ambiente agradable.

As saídas realizaranse o **segundo sábado de cada mes** durante os meses de **febreiro, marzo, abril, maio, xuño e setembro** ofrecendo ás persoas participantes a oportunidade de descubrir diferentes paraxes naturais, coñecer o patrimonio paisaxístico da contorna e gozar da práctica de actividade física ao aire libre.

Cada percorrido será adaptado ás características do grupo participante, procurando que a actividade resulte accesible, segura e agradable para todas as persoas asistentes.

ENVELLECIMENTO ACTIVO



MARCHO QUE TEÑO QUE MARCHAR

Esta iniciativa forma parte das accións municipais encamiñadas a promover un estilo de vida activo e saudable, ao tempo que se crean espazos de encontro e participación para a cidadanía. A medida que se achegue cada unha das datas previstas, informarase dos prazos e do procedemento de inscrición, dos itinerarios programados, dos horarios de saída e regreso do autobús, así como de todas aquelas recomendacións e detalles necesarios para participar nas rutas.

RUTA	DATA
RUTA 1	27 de setembro de 2026
RUTA 2	13 de febreiro de 2027
RUTA 3	13 de marzo de 2027
RUTA 4	10 de abril de 2027
RUTA 5	8 de maio de 2027
RUTA 6	12 de xuño de 2027
RUTA 7	11 de setembro de 2027

ENVELLECIMENTO ACTIVO



EXCURSIÓN DE FIN DE SEMANA

SOCIOCULTURAIS
ENVELLECIMENTO
ACTIVO

UNHA FIN DE SEMANA. MOITAS HISTORIAS.

Co obxectivo de promover a convivencia, o lecer e o coñecemento do patrimonio cultural e natural, o Concello organiza unha excursión de fin de semana para as persoas maiores, que terá lugar durante o mes de abril de 2027.

Esta actividade está pensada como unha oportunidade para que as persoas participantes disfruten dunhas xornadas de encontro, compañeirismo e diversión nun ambiente distendido e agradable. Ao longo da fin de semana realizaranse visitas a diferentes lugares de interese turístico e cultural, permitindo descubrir novos espazos, coñecer a historia e as tradicións da zona visitada e compartir experiencias co resto do grupo.

Ademais das visitas programadas, a excursión incluírá tempos de lecer,

actividades de animación e momentos de convivencia que favorecerán as relacións persoais e o benestar dos asistentes. O desprazamento, aloxamento e manutención estarán organizados para garantir a comodidade e a seguridade de todas as persoas participantes.

Esta iniciativa forma parte das accións destinadas a fomentar o envellecemento activo, a participación social e a mellora da calidade de vida das persoas maiores, ofrecéndolles unha experiencia enriquecedora e inesquecible.

Prezo: 150 €/persoa en habitación dobre / 180 €/persoa en habitación individual

ENVELLECIMENTO ACTIVO



ENCONTRO DAS PERSOAS MAIORES



25 ANOS CELEBRANDO XUNTAS

O Encontro dos maiores é unha celebración organizada para homenaxear ás persoas maiores de Bergondo e fomentar o reencontro e a convivencia entre veciños e veciñas.

Esta tradicional xuntanza, que alcanzará no 2027 a súa vixesimo quinta edición, terá lugar o domingo 6 de xuño de 2027 no Pavillón de Deportes da Senra. Con anterioridade a esta data informaremos sobre o desenvolvemento do acto e as datas de inscrición.

A xornada comezará coa chegada dos autocares e continuará cunha misa cantada. Posteriormente celebrarase un xantar con catering, seguido dunha actuación musical.

Este encontro constitúe unha excelente oportunidade para compartir experiencias, fortalecer os lazos sociais e recoñecer a importante contribución das persoas maiores á vida do municipio, nun ambiente de celebración, respecto e convivencia.

XXV ENCONTRO DOS MAIORES

VOLVER VERSE SEMPRE É BOA IDEA.

ENVELLECIMENTO ACTIVO



Presentación de solicitudes:

do 7 ao 10 de setembro de 2026 nos formularios online habilitados, na sede electrónica municipal ou de forma presencial no Departamento de Servizos sociais en horario de 9.30 a 14.30 horas

Inscripcións e pago das actividades:

do 23 ao 25 de setembro de 2026. Si rematado este prazo, as persoas admitidas non realizan a inscrición, serán substituídas polas que figuran na lista de reserva. Terán preferencia para acceder ás prazas as persoas empadroadas neste concello.

SOLICITUDE DE PRAZA ACTIVIDADES de ENVELLECIMIENTO ACTIVO

**PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES:
DO 7 AO 10 DE SETEMBRO DE 2026**

ACCEDE Á WEB NESTE **FORMULARIO ON-LINE**



ESCANEA ESTE CÓDIGO QR



981 791 252 Ext. 4
DEPARTAMENTO DE
SERVIZOS SOCIAIS

servizos.sociais@bergondo.gal

cultura e deporte



O Concello de Bergondo organiza actividades Culturais e Deportivas coa finalidade de potenciar o desenvolvemento integral do ser humano, fortalecer o benestar físico e mental, mellorar a saúde integral, facilitar a integración social e fomentar valores como a disciplina, a constancia e o traballo en equipo.



QUE NON DEIXE DE SOAR.

As nosas raíces son máis fortes cando se cantan en conxunto, súmate á actividade de Pandeireta e Coro e combina o canto coral coa percusión tradicional. É unha práctica excelente para manter o ritmo, desenrolar a técnica vocal e enriquecer o repertorio folclórico. Con esta actividade trabállase a respiración, a afinación e os golpes de boneca.

N.º de participantes:
Mínimo 8 e máximo 15
Idades:
+ de 8 anos
Lugar:
Auditorio A Senra
Días:
Luns
Horario:
de 19.15 a 20.15 h
Prezo:
18,00 €/trimestre
outubro-décembro



O SON DAS NOSAS RAICES.

Fai soar a historia da túa terra anotándote á actividade de Música Tradicional Galega que é unha das manifestacións culturais máis ricas de Galicia, vinculada ao folklore celta. Caracterízase por unha transmisión eminentemente oral, o uso de cantos vibrantes como o alalá e o aturuxo e unha instrumentación liderada pola gaita e a pandeireta.

N.º de participantes:
Mínimo 8 e máximo 15
Idades:
+ de 8 anos
Lugar:
Auditorio A Senra
Días:
Luns
Horario:
de 20.15 a 21.15 h
Prezo:
18,00 €/trimestre
outubro-décembro

AS MANS TAMÉN CONTAN HISTORIAS.

Si queres converter os teus ratos libres en obras de arte, convidámoste a participar na actividade de Encaixe de Bolillos e Labores, técnica de encaixe textil, considerada como un oficio artesanal, que consiste en entreteixer fios que inicialmente están enrolados en bobinas, chamadas bolillos para así poder manexalos mellor.

N.º de participantes:
Mínimo 8 e máximo 12
Idades:
+ de 12 anos
Grupo 1:
Centro Social de Lubre
Días:
Venres
Horario:
16.00 a 18.00 h
Grupo 2:
Edificio A Senra
Días:
Venres
Horario:
18.30 a 20.30 h
Prezo:
39,60 €/trimestre
outubro-décembro



TODO EMPEZA CUN FIO.

Nesta actividade podedes confeccionar as vosas propias prendas e aprender a realizar arranxos en prendas de vestir. O Corte e Confección é o conxunto de actividades artesanais e industriais da industria textil que se encarga de diseñar, patronar, cortar e coser pezas de tea para trasformatas en prendas de vestir a medida.

N.º de participantes:
Mínimo 8 e máximo 10
Idades:
+ de 14 anos
Grupo 1: Lugar
Centro Social de Guísamo
Días:
Xoves
Horario:
16.00 a 18.00 h
Prezo:
39,60 €/trimestre
outubro-décembro



MOVERSE É COIDARSE.

Recorda que un estiramento a tempo vale mais que mil masaxes e aquí tes a solución coa Prevención de Danos Musculoesqueléticos que require manter unha boa hixiene postural e adaptar o entorno de traballo. Para evitar lesións, flexiona sempre as rodillas e mantén a espalda recta ao levantar pesos, realiza pausas activas frecuentes, estiramentos e axusta as túas ferramentas para evitar a rixidez muscular

N.º de participantes:
Mínimo 8 e máximo 12
(en Guísamo 25 persoas
como máximo)
Idades:
+ de 55 anos
Grupo 1:
Centro Social de Lubre
Días:
Luns e Vernes
Horario:
10.00 a 11.00 h
Prezo:
29,40 €/trimestre
outubro-décembro

Grupo 2:
Pavillón Municipal de
Guísamo
Días:
Martes e Xoves
Horario:
10.00 a 11.00 h
Prezo:
29,40 €/trimestre
outubro-décembro

Grupo 3:
Ximnasio da Casa da
Cultura
Días:
Luns e Venres
Horario:
10.00 a 11.00 h
Prezo:
29,40 €/trimestre
outubro-décembro



CADA DÍA CONTA.

Convidámoste a participar nas clases de Ximnasia de Mantemento para persoas maiores de 40 anos porque é un método de adestramento de baixo impacto deseñado para conservar a forma física en xeral, mellorar a saúde cardiovascular e tonificar a musculatura sin sobrecargar as articulacións. É unha práctica ideal para persoas de mediana e avanzada idade e así poder combatir o sedentarismo.

Idades: + de 40 anos
Grupo 1:
Ximnasio da Casa da
Cultura (Intensidade
baixa)
Días:
Martes e Xoves
Horario:
17.45 a 18.45 h.
Mínimo 8 e máximo 15.
Prezo: 29,40 €/trimestre
outubro-décembro

Grupo 2:
Ximnasio da Casa da
Cultura (Intensidade
media-alta)
Días:
Martes e Xoves
Horario:
19.00 a 20.00 h.
Mínimo 8 e máximo 15.
Prezo: 29,40 €/trimestre
outubro-décembro

Grupo 3:
Pavillón Municipal de
Guísamo
Días:
Luns e Mércores
Horario:
17.00 a 18.00 h.
Mínimo 8 e máximo 25.
Prezo 29,40 €/trimestre
outubro-décembro



MÁIS ENERXÍA PARA O DÍA A DÍA.

Grupo 4:
Centro social de Lubre
Días:
Martes e Xoves
Horario:
18.15 a 19.15 h.
Mínimo 8 e máximo 12.
Prezo 29,40€/trimestre
outubro-décembro

Grupo 5
Centro social de Vixoi,
Días:
Martes e Xoves
Horario:
18.45 a 19.45 h.
Mínimo 8 e máximo 12.
Prezo 29,40 €/trimestre
outubro-décembro



RECUPERA O EQUILIBRIO.

Ven a disfrutar das clases de Pilates que é un método de adestramento físico e mental deseñado para fortalecer o corpo, mellorar a postura e aumentar a flexibilidade mediante movementos fluídos e controlados, recorda que a aptitude física é o primeiro requisito da felicidade.

N.º de participantes:
Mínimo 8 e máximo 15
Idades:
+ de 16 anos
Grupo 1:
Ximnasio da Senra
Días:
Luns e Mércores
Horario:
10.00-11.00 h.
Prezo: 29,40 €/trimestre
outubro-décembro

Grupo 2:
Ximnasio da Senra
Días:
Luns e Mércores
Horario:
11.00-12.00 h.
Prezo: 29,40 €/trimestre
outubro-décembro

Grupo 3:
Ximnasio da Casa da
Cultura
Días:
Luns e Mércores
Horario:
19.00-20.00 h.
Prezo: 29,40 €/trimestre
outubro-décembro



UN MOMENTO
QUE É TEU.

Grupo 4:
Ximnasio da Casa da
Cultura
Días:
Luns e Mércores
Horario:
20.00-21.00 h.
Prezo: 29,40 €/trimestre
outubro-decembro

Grupo 6:
Ximnasio da Casa da
Cultura
Días:
Sábados
Horario:
10.00-11.00 h.
Prezo: 15,40 €/trimestre
outubro-decembro

Grupo 5:
Ximnasio da Casa da
Cultura
Días:
Luns e Mércores
Horario:
21.00-22.00 h.
Prezo: 29,40 €/trimestre
outubro-decembro

Grupo 7:
Ximnasio da Casa da
Cultura
Días:
Sábados
Horario:
11.00-12.00 h.
Prezo: 15,40 €/trimestre
outubro-decembro



A ALEGRIA
TAMÉN SE
BAILA.

As clases de Zumba son unha disciplina de adestramento coreografiado que combina música latina e internacional con rutinas aeróbicas para exercitar todo o corpo. Pero Zumba non é soamente un adestramento, é unha vía de escape, un alivio para o estrés e un estilo de vida.

N.º de participantes:
Mínimo 8 e máximo 15
Idades:
+ de 14 anos
Prezo: 39,90 €/trimestre
outubro-decembro

Grupo 1:
Ximnasio da Senra
Días:
Martes e Xoves
Horario:
10.00-11.00 h.

Grupo 2:
Ximnasio da Casa da
Cultura
Días:
Martes e Xoves
Horario:
20.15-21.15 h.



MOVERSE É COIDARSE.

Queres atopar o lugar dentro de ti onde reside a túa ledicia? Participa nas clases de Ioga que é unha disciplina milenaria orixinaria da India que conecta o corpo, a respiración e a mente. Este deporte combina posturas físicas, técnicas de respiración controlada e meditación para así lograr en cada sesión un equilibrio integral do teu corpo.

N.º de participantes:
Mínimo 8 e máximo 20
Idades:
+ de 14 anos
Lugar:
Ximnasio da Senra
Días:
Martes e xoves
Grupo 1:
19.00-20.15 h
Grupo 2:
20.30-21.45 h
Prezo: 49,88 €/trimestre
outubro-décembro



EQUILIBRIO EN CADA XESTO.

Anímate a descubrir o mundo do Tai-chí (tai chi chuan) que é un arte marcial interno de orixen chino, caracterizado por secuencias de movementos lentos, fluídos e conscientes. Hoxe en día xa se practica globalmente como unha disciplina físico-espiritual e é unha forma de meditación en movemento orientada a equilibrar o teu corpo e a túa mente.

N.º de participantes:
Mínimo 8 e máximo 15
Idades:
+ de 14 anos
Lugar:
Ximnasio da Senra
Días:
Luns e mércores
Grupo 1:
19.00-20.15 h
Grupo 2:
20.30-21.45 h
Prezo: 49,88 €/trimestre
outubro-décembro

RITMOS LATINOS



A VIDA
TEN O SEU
RITMO.

A actividade de Ritmos Latinos é un adestramento dinámico baseado en xéneros musicais como a salsa, a bachata, o merengue e a cumbia. Funciona como un excelente exercicio cardiovascular que mellora a coordinación, tonifica o corpo e fomenta a diversión en grupo ou de forma individual.

N.º de participantes:
Mínimo 8 e máximo 16
Idades:
+ de 14 anos
Lugar:
Ximnasio A Senra
Días e horario:
Venres en horario de 20.00 a 21.30 h
Prezo:
31,35 €/trimestre
outubro-decembro

COÑECE LUGARES DE INTERESE
CULTURAL E TURÍSTICO

Estas Saídas Socioculturais están pensadas para que os veciños e veciñas de Bergondo se animen a participar e así descubrir novos lugares. A través de visitas a lugares de interese cultural e turístico e ao mesmo tempo pasar un día diferente, animado e agradable disfrutando de boa compañía.

SAÍDA SOCIOCULTURAL	DATA
Saída 1	Febreiro 2027
Saída 2	Abril 2027
Saída 3	Xullo 2027
Saída 4	Outubro 2027

DÍAS DE LECER EN BERGONDO

Se che apetece pasar bos momentos e ao mesmo tempo socializar. Nas datas que se citan a continuación podes disfrutar de diferentes festas e eventos organizados ao longo do ano en distintas parroquias do concello.

EVENTO	DÍA	LUGAR
CABALGATA DE REIS	5 De xaneiro de 2027	Pavillón Guísamo
ENTROIDO	13 de febreiro de 2027	A Senra
DÍA DO DEPORTE	15 de maio de 2027	Complexo Xuvenil Albergue de Gandario
FESTA DA FAMILIA	17 de xullo de 2027	Pista Polideportiva de Lubre
ROMARÍA DE SANTA MARTA	1 de agosto de 2027	Adro de Santa Marta
FESTIVAL GUÍSAMO FOLK	21 de agosto de 2027	Campo da Feira de Guísamo
FESTA DA EMPANADA	20 de setembro de 2026 19 de setembro de 2027	Parque de Ouces (Fragachán)
MAGOSTO	31 de outubro de 2026	Mosteiro de Bergondo
CEA MEDIEVAL	Por determinar	Mosteiro de Bergondo

RUTEANDO POR BERGONDO

A través desta actividade realizaranse diferentes rutas polas diferentes parroquias do Concello de Bergondo e así poder descubrir novos lugares do teu concello.

RUTA	DATA
Ruta 1	Maio 2027
Ruta 2	Xuño 2027
Ruta 3	Setembro 2027

ACTIVIDADES DEPORTIVAS AO AIRE LIBRE

Realizar deporte ao aire libre mellora a saúde física e mental ao combinar o exercicio coa luz solar e aumenta a enerxía vital fronte a adestrar en espazos pechados.

ACTIVIDADE	LUGAR
MARCHA NÓRDICA	Diferentes lugares de Bergondo
ACTIVIDADES NÁUTICAS	Praia de Gandarío

CLUBES DEPORTIVOS DO CONCELLO DE BERGONDO QUE DEBERÍAS COÑECER!!

Entidade	Instalación imparte a actividade	Contacto
Club Baloncesto Bergondo	Pavillón Municipal de Guísamo	695 189 924 campussumate@gmail.com social@cbbergondo.es presidencia@cbbergondo.es
Club Rítmica AUSERTA	Pavillón Municipal de Guísamo	663 276 366 clubausartabergondo@gmail.com
Club de Remo Olímpico do Mandeo	Pavillón Municipal de Guísamo Praia do Pedrido Ximnasio Casa da Cultura	671 090 495 olimpicodomandeo@gmail.com
Club Atlético Bergondo	Pavillón Municipal de Guísamo	616 884 383 atleticobergondo@gmail.com

MAIS INFORMACIÓN

Departamento de Cultura e Deportes
Estrada da Coruña, 12
15165 Bergondo
981791252 ext.7
cultura.deportes@bergondo.gal

SOLICITUDE DE PRAZA ACTIVIDADES de cultura e deportes

**PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES:
DO 7 AO 10 DE SETEMBRO DE 2026**

ACCEDE Á WEB NESTE **FORMULARIO ON-LINE**



ESCANEA ESTE CÓDIGO QR



981 791 252 Ext. 7
DEPARTAMENTO DE
CULTURA E DEPORTES

cultura.deportes@bergondo.gal

Curso 2026 - 2027

BASES DAS ACTIVIDADES DE ENVELLECIMENTO ACTIVO, CULTURAIS E DEPORTIVAS

Presentación de solicitudes: do 7 ao 10 de setembro de 2026 nos formularios online habilitados, na sede electrónica municipal ou de forma presencial no Departamento de Servizos sociais (actividades de envelhecimento activo) e na Casa de Cultura (as actividades culturais e deportivas) en horario de 9.30 a 14.30 horas

Listas provisionais: O día 14 de setembro publicaranse na web do concello e nos taboleiros de Servizos Sociais e da Casa de Cultura.

Reclamacións ás listas provisionais: 15 e 16 de setembro

Sorteo público: Se hai máis solicitantes que prazas, realizarase na Casa de Cultura o día 17 de setembro ás 10.00 horas.

Listas definitivas: 18 de setembro. Publicaranse nos taboleiros de Servizos Sociais e na Casa de Cultura e na páxina web do Concello (bergondo.gal) as listaxes definitivas das actividades coas persoas admitidas por actividade e as actividades que non se desenvolverán por non acadar un mínimo de solicitudes.

Inscripcións e pago das actividades: do 23 ao 25 de setembro de 2026. Si rematado este prazo, as persoas admitidas non realizan a inscrición, serán substituídas polas que figuran na lista de reserva. Terán preferencia para acceder ás prazas as persoas empadroadas neste concello.

REDUCCIÓN DE COTAS:

- a. 50% para familias numerosas.
- b. 50% para persoas inscritas no Programa de Voluntariado dos Servizos Sociais Municipais.

- c. 50 % ou 100 % para aquelas persoas que, previo informe da Área de Benestar Social, acrediten circunstancias persoais, sociais ou económicas que xustifiquen a aplicación desta medida.
- d. 50% Para as persoas que acrediten debidamente a súa situación de desemprego, ou ben no caso de menores de idade cando ambos proxenitores ou titor/a da persoa participante o acrediten. Para acreditar esta situación, deberá presentarse xunto coa solicitude un documento acreditativo da inscrición como demandante de emprego, emitido polo servizo público de emprego e cunha data comprendida dentro do período de preinscrición. As persoas que soliciten a redución da cota deberán achegar a correspondente documentación acreditativa no momento de formalizar a inscrición.

PERÍODOS NO QUE NON HABERÁ ACTIVIDADES:

Nadal: dende o día 21 de decembro de 2026 ata o día 6 de xaneiro de 2027, ambos inclusive.

Entroido: días 8 e 9 de febreiro de 2027.

Semana Santa: desde o día 22 ata o 27 de marzo de 2027, ambos inclusive.

As actividades comezan o 5 de outubro de 2026 e rematarán o día 19 de xuño de 2027.

MODIFICACIÓNS

O Concello de Bergondo resérvase o dereito de efectuar as modificacións nas instalacións, horarios, monitorado, de facer reagrupamentos etc. que se consideren necesarias; ou anular algunha actividade, por motivos organizativos.

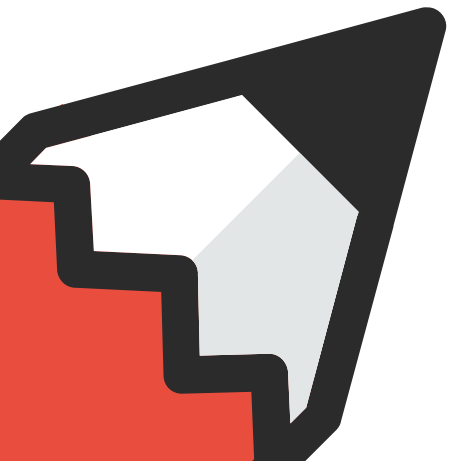
NORMATIVA ACTIVIDADES

1. Nas actividades que teñan varios grupos só se poderá seleccionar un único grupo
2. O número máximo de persoas por actividade poderá variar segundo as circunstancias que se vaian producindo ao longo do curso.
3. As persoas que teñan máis do 25% de faltas de asistencia ás clases durante o trimestre, sen xustificar, causará baixa automaticamente na actividade correspondente.

PROTECCIÓN DE DATOS E AUTORIZACIÓNS

De conformidade co establecido polo Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeo e a Lei Orgánica 3/2018, do 5 de decembro, de Protección de Datos Persoais e garantía dos dereitos dixitais (LOPDGDD), infórmase que os datos de carácter persoal facilitados a través do presente formulario serán tratados polo CONCELLO DE BERGONDO, con CIF P1500800F e domicilio en CARRETERA DA CORUÑA 12 15165, BERGONDO (A Coruña) como Responsable do Tratamento e incorporados a área de Cultura á cal vaia dirixida a presente solicitude coa finalidade da presentación da solicitude de reserva de praza nas actividades deportivas e culturais do Concello. Os datos serán tratados de maneira confidencial e só serán cedidos a outras entidades cando sexa necesario para levar a cabo a actividade que vostede nos solicita. A presente instancia fundamenta o tratamento dos datos contidos nela, no art. 6.1 e) do RXPd: “en cumprimento dunha misión realizada en interese público ou no exercicio de poderes públicos conferidos a este Concello”. Os datos persoais que nos proporciona mediante este documento conservaranse durante o prazo necesario para o fin para o que foron recollidos

ou, no seu caso, para o cumprimento das obrigacións legais que deriven do mesmo. As persoas interesadas poderán exercer os dereitos de acceso, rectificación, supresión e oposición, limitación do tratamento, nos termos previstos na precitada Lei, mediante comunicación escrita dirixida ao responsable do tratamento: Concello de Bergondo na dirección arriba indicada ou a través da sede electrónica <https://sede.bergondo.gal/opencms/gal/>. Pode obter información máis detallada sobre o tratamento dos seus datos persoais a través do correo dpd@bergondo.gal ou consultando a Política de privacidade na páxina web do Concello accedendo ao seguinte enlace <http://bergondo.gal/menu-pie/politica-de-privacidad/>. Atendendo ao exposto no parágrafo anterior: as persoas ou representantes que participan ou realizan as solicitudes nas actividades de envellecemento activo, culturais e deportivas 2026- 2027, autorizan a ceder os datos persoais da solicitude ao Concello de Bergondo e ás empresas que impartirán as actividades. No momento de realizar a solicitude autorizan ao Concello de Bergondo ao uso das imaxes e vídeos das persoas participantes, así como os seus traballos resultantes, coa finalidade de divulgar e promocionar as actividades do Concello de Bergondo a través dos servizos da sociedade da información que este mesmo considere (prensa, web, redes sociais, ...) en caso contrario deberán informalo.



AGORA
TÓCACHETE
A TI



Ao final, o máis importante non é a actividade. É todo o que pasa grazas a ela.

Conversas que continúan.
Amizades que nacen.
Lugares que se descubren.
Recordos que permanecen.

Iso tamén é Bergondo.

CONCELLO DE
Bergondo

AS PORTAS XA ESTÁN ABERTAS

**Agora só falta
entrar.**



**Servizos
Sociais**
Deputación
DA CORUÑA

