



ENVELLECIMIENTO ACTIVO

CONCELLO DE BERGONDO ~ SERVIZOS SOCIAIS

Actividades dirixidas a persoas maiores de 55 anos



TECNOLOXÍAS DIXITAIS

Programa formativo que conta con máis de 30 seminarios co obxectivo de empoderar ás persoas maiores a través do uso das tecnoloxías dixitais: ordenador, tablet, móbil etc.

Ciberaula do edificio A Senra
Iniciación: martes de 10.00 a 11.30
Avanzado: martes de 11.30 a 13.00



CREACIÓN AUDIOVISUAL



O teu sempre foi o cine? A produción? A interpretación? A creación? Potencia a túa creatividade... a través da aprendizaxe de linguaxe cinematográfica, desenvolverás contidos audiovisuais sobre temas de actualidade. Aprendizaxe, Acción, Equipo, Diversión e Empoderamento.

Local social e auditorio do Edificio A Senra
Martes de 18.00 a 19.30

MEMORIA ACTIVA



Unha moi boa alternativa para pasar un tempo de lecer desenvolvendo flexibilidade e velocidade mental. Retarda o proceso de deterioración, evita a desconexión da contorna, aumenta a autoestima e a autonomía persoal, evita a tensión e mellora a túa calidade de vida e a da túa familia.

CS Ouces Antonia Pato Pardo: luns de 16.30 a 18.00
Local social da Senra: luns de 18.15 a 19.45
CS Lubre María Fernández Sánchez: martes de 16.30 a 18.00
CS Guísamo María Miramontes Matos: martes de 18.15 a 19.45
CS Cortiñán: mércores de 16.30 a 18.00
CS Vixoi Luísa Viqueira Landa: mércores de 18.15 a 19.45

Más información bergondo.gal

INGLÉS

Gústanche os idiomas? Queres aprender inglés? Ou mellorar o que xa sabes...Do you want to learn to speak English? Neste espazo aprenderás dunha forma moi práctica e divertida conceptos clave da lingua inglesa e así poderás manter unha conversación básica ou elemental.

Local social do edificio A Senra
Iniciación: mércores de 17.00 a 18.00
Avanzado: mércores de 18.00 a 19.00



SAUDABLEMENTE

Andas a voltas coa rumiación mental? Estás demasiado reactiva/o emocionalmente? Cansancio mental? Estrés? Descubre o Mindfulness: Benestar corpo e mente. Unha ferramenta imprescindible para a xestión do día a día. Potencia a relaxación, concentración e atención, benestar emocional, mellor descanso, mente + clara, + despexada, paz interior, mellora as relacións interpersoais, xestión das emocións, máis vitalidade e enerxía.

CS Vixoi Luísa Viqueira Landa: martes de 16.30 a 18.00

CS Cortiñán: martes de 18.15 a 19.45

CS Guísamo M^aMiramontes Matos: mércores de 16.30 a 18.00

CS Lubre M^a Fernández Sánchez: mércores de 18.15 a 19.45

CS Ouces Antonia Pato Pardo: xoves de 16.30 a 18.00

Local social da Senra: xoves de 18.00 a 19.45

Presentación de **solicitudes** do **5 ao 9 de setembro** de 2022:

no enderezo servizos.sociais@bergondo.gal
neste formulario

Sede electrónica municipal
Presencial nos Servizos Sociais

Listaxes provisionais: O día 13 de setembro publicaranse na web do concello e no taboleiro dos Servizos Sociais.
Reclamacións ás listaxes provisionais: 14 e 15 de setembro.
Sorteo público e publicación das listaxes definitivas: Se hai máis solicitantes que prazas, realizarase un sorteo público, nos Servizos Sociais, o día 16 de setembro ás 10.00 h.

Inscripcións e pago* das actividades do **19 ao 23 de setembro.**

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

MAIS INFORMACIÓN:

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

Escanea co móbil e mira o audiovisual do curso pasado.

