

AS E CCIÓN

as veciñas e os veciños
úitos.
hótate!



DICINAIS
ALLOU

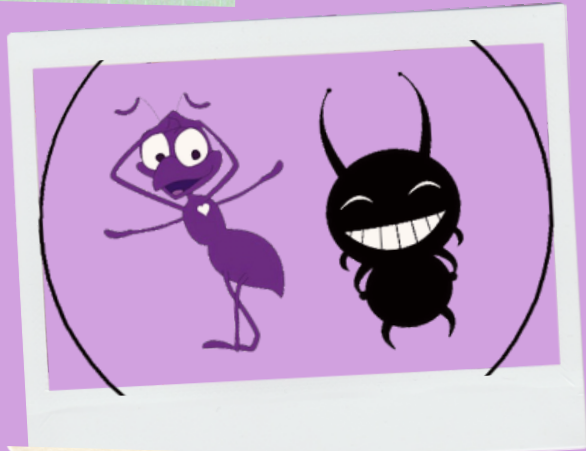
A 12.30. CPAP

0.30. A SENRA

A 21. A SENRA



LISTADOS
DEFINITIVOS



VOLUNTARIADO SOCIAL

90 DÍAS DE ACCIÓN

O equipo de voluntariado organiza para as veciñas e os veciños de Bergondo, 90 días de obradoiros gratuítos. Desde marzo ate maio. Escolle o teu e anótate!

01 **RUTAS VERDES E PLANTAS MEDICINAIS**
15 E 22 DE ABRIL. DE 11 A 13. CALLOU

02 **MINDFULNESS**



LISTADOS DEFINITIVOS 90 DÍAS DE ACCIÓN

Publicación dos **listados DEFINITIVOS**, tralo sorteo realizado o 16 de febreiro.

A inscrición nos obradoiros será do 20 ao 24 de febreiro.

Máis información: 981.791252 Ext. 4
serezabel.rodriquez@bergondo.gal
Departamento de Servizos Sociais

OBRADOIRO 1: RUTAS VERDES		
Persoas encargadas:	Ana Bruquetas e Rosalía Bermúdez	
Días:	Sábado 15 abril de 2023 Sábado 22 abril de 2023	
Lugar:	Callou, Bergondo	
Horario:	11:00h. a 13:00h.	
Nº máximo de prazas	15	
Contidos:	Data	Contido
	Sábado 15 abril	Ruta autóctonas polo Callou. Facendo unha pequena ruta adaptada e sinxela falaremos das especies autóctonas e a importancia de coidar o noso bosque e a contorna. Ademáis iremos falando da utilidade de moitas das plantas medicinais que podemos atopar na ruta.
	Sábado 22 abril	Baño de bosque
Materiais:	Baño de bosque: → Roupas adaptadas ao tempo → Se a chuvia é lixeira, será unha oportunidade para experimentar o bosque descubriendo as sensacións que produce en nós. → Calzado cómodo e impermeable para camiñar suavemente polo bosque en primavera.	

OBRADOIRO 1: RUTAS VERDES		
	NOME	APELIDOS
1	Elena	Ambros Ambros
2	María del Carmen	Anido Suárez
3	Lourdes	Cabrera Baladrón
4	Yolanda	Cao Menéndez
5	Xose Anxo	Cruz Mahía
6	Marcos	Cubeiro Blanco
7	Jorge	Cubeiro Vidal
8	Sara	Cubeiro Vidal
9	Margarita	Fernández Temprano
10	Josefa	Fernández Vigo
11	María José	Ferreño Precedo
12	Francisca	Gonzalez Carrasco
13	Luz	Lorenzo Enriquez
14	Mercedes	Martín Martínez
15	Esther	Vidal Zapatero
LISTA DE AGARDA		
1	José Antonio	Navedo Docampo
2	Francisco	Otero Otero
3	Ana María	Pereiro López

4	María del Carmen	Presedo Díaz
5	Ana María	Regueiro Lata
6	Juan Jose	Rodríguez Cabarcos
7	Pablo	Saavedra Saavedra
8	María Belén	Sánchez Sánchez
9	Vanessa	Santos Caramés
10	Antonio	Serra Castells
11	Priti	Sheth
12	Domingo	Vázquez Baamonde
13	Susana	Ramos Bao
14	Alejandro	Santos Cegarra
15	Carolina	Seijo López
16	Gregorio	Sevilla Pajón
17	Lidia	Suárez
18	Isidoro M.	Torrens Lluís
19	José M.	Touceda Barreiro
20	Beatriz	Touriñán Ferreira
21	Francisco	Villaverde Carballido
22	Gloria Ana	Neira Pereira
23	Abraham	Alonso Tomás
24	Berenice	Jorge Monero
25	M ^a Ángeles	López Vieites
26	Pedro J.	Montesdeoca Pérez
27	M ^a José	Mosquera Santé
28	Dolores	Ramos Bao
Solicitudes fóra de prazo		
1	Laura	Otero Álvarez

OBRADOIRO 2: MINDFULNESS		
Persoa encargada	Rosalía Bermúdez	
Días:	Xoves días 9, 16, 23 e 30 marzo de 2023	
Lugar:	CPAP, Fiobre	
Horario:	De 11:00 a 12:30h	
Nº máximo de prazas	15	
Contidos:	Data	Contido
	Sesión 1: 9 marzo	En qué nos beneficia o mindfulness e como practicalo.
	Sesión 2: 16 marzo	Atendemos á respiración e á consciencia corporal como piares do noso benestar.
	Sesión 3: 23 marzo	Meditación: unha ferramenta imprescindible para aprender a descansar e disfrutar de calma mental.
	Sesión 4:	Como manter a práctica de mindfulness no día a

	30 marzo	día.
Materiais:	A práctica realízase en cadeiras.	

OBRADOIRO 2: MINDFULNESS		
	NOME	APELIDOS
1	Valentina	Castro Liberatoscioli
2	María José	Ferreño Precedo
3	María Carmen	Novo López
4	Ángela	Pardo Fariña
5	María del Carmen	Presedo Díaz
6	Mónica	Rebollo Rivadulla
7	Ana María	Regueiro Lata
8	María Victoria	Vilariño Sánchez
9	Susana	Ramos Bao
10	Alejandro	Santos Cegarra
11	Gregorio	Sevilla Pajón
12	Teresa	Someso Alonso
13	M. Polivio	Táboas Pereira
14	Isidoro M.	Torrens Lluís
15	José M.	Touceda Barreiro
LISTA DE AGARDA		
1	Francisco	Villaverde Carballido
2	Elena	De la Calzada Ruiz
3	Daniel	Bascoy Nion
4	Alejandro	Cruces Domínguez
5	Yaiza	Fernández Mazaira
6	Suenia	Gómes Torquato
7	Erea	Iglesias Vicente
8	Berenice	Jorge Monero
9	María	López Sánchez
10	Pedro J.	Montesdeoca Pérez
11	Dolores	Ramos Bao

OBRADOIRO 3: REPOSTERÍA CASEIRA		
Persoas encargadas	Olga Gómez, Juaní Rodríguez e Marta Pascual	
Días:	Xoves quincenais nos meses de marzo, abril e maio	
Lugar:	Cafetería edificio A Senra	
Horario:	18.00 a 19.30	
Nº máximo de prazas	15	
Datas e receita:	Data	Receita
	9 de marzo	Tiramisú
	23 de marzo	Follado: palmeriñas, croassants, milfollas, estrela de follado e nutella.

	13 de abril	Rosquillas de Otilia
	27 de abril	Tortiñas americanas e cocada
	4 de maio	Galletas
	18 de maio	Chaolas “buñuelos da avoa”
	1 de xuño	Tarta de tres chocolates ou tarta de Santiago
Materiais:	Cada persoa ten que levar: un tuper, un delantal.	

OBRADOIRO 3: REPOSTERÍA CASEIRA		
	NOME	APELIDOS
1	María Cristina	Bermejo Domínguez
2	Susana	Cancelo Valiño
3	Yolanda	Cao Menéndez
4	Isabel	Contreras Fernández
5	Mª Anunciación	Díaz Fernández
6	Margarita	Fernández Temprano
7	Josefa	Fernández Vigo
8	María José	Ferreño Precedo
9	Francisca	González Carrasco
10	Félix	Iglesias Fidalgo
11	Susana	López Vázquez
12	María	Quintela García
13	Ana María	Regueiro Lata
14	Juan Jose	Rodríguez Cabarcos
15	Ángel Agustín	Rodríguez Fernández
LISTA DE AGARDA		
1	Alejandro	Rodríguez García
2	Mª Dolores	Sánchez Presas
3	María	Seoane Seijo
4	Soledad	Vázquez Ansede
5	Domingo	Vázquez Baamonde
6	Victoria	Vilariño Sánchez
7	Elena	Ambros Ambros
8	Olga	Becerra Santos
9	Cristina	Rivas Dacosta
10	Jesús	Barro Loureiro
11	Lorena	Castro Pombo
12	Alejandro	Cruces Domínguez
13	María Isabel	Eiris Calvelo
14	Carlos	Gómez Arias
15	Erea	Iglesias Vicente
16	Berenice	Jorge Monero
17	Pedro J.	Montesdeoca Pérez

OBRADOIRO 4: CLUBE DE LECTURA		
Persoas encargadas	Cruz Fernández, Ana Bruquetas, Manuel Jurado	
Días:	Mércores cada 15 días	
Lugar:	Biblioteca A Senra	
Horario:	De 20.00 a 21.00	
Nº máximo de prazas	15	
Calendario e contidos	Data	Contido
	Mércores 12/04/2023	Presentación das temáticas e textos.
	Mércores 26/04/2023	Relatos de autores e autoras galegos: Cunqueiro, Sofía Casanova e Castelao
	Mércores 03/05/2023	Lendas e personaxes de conto: María Castaña, Maruxaina, A cerva branca, Nubeiro.
	Mércores 10/05/2023	Mulleres na mitoloxía: Rhiannon, Banshee, Brigio, Morrigan, Mari (madre tierra vasca)
	Mércores 24/05/2023	Contos con patrimonio: muiños, pontes, bosques ou fragas, castelos, pazos e catearais.
	Mércores 31/05/2023	Peche e despedida

OBRADOIRO 4: CLUBE DE LECTURA		
	NOME	APELIDOS
1	Elena	Ambros Ambros
2	Yolanda	Cao Menéndez
3	Luis Ramón	Hervella Fernández
4	María Francisca	Loira Santiago
5	Luz	Lorenzo Enríquez
6	Mercedes	Martín Martínez
7	Asunción	Otero Pérez
8	María del Carmen	Presedo Díaz
9	Pablo	Santiso Vázquez
10	María	Seoane Seijo
11	Domingo	Vázquez Baamonde
12	Daniel	Bascoy Nion
13	Soraya	Castro Lago
14	María Isabel	Eiris Calvelo
15	Cándido	Pazos Fernández
LISTA DE AGARDA		
1	Cristina	Rivas Dacosta
2	M. Polivio	Táboas Pereira
Solicitudes fóra de prazo		
1	Emilio	Suárez Jimenez

OBRADOIRO 5: LIMPEZA DE PRAIAS		
Persoas encargadas	Ana Bruquetas, Manuel Fafián, Carmen García, Manuel Jurado, Domingo Vázquez e Priti Sheth	
Días:	Sábado ou domingo (<i>pendente de determinar</i>)	
Lugar:	Praias de Gandarío, O Regueiro e O Pedrido	
Horario:	De mañá	
Calendario e lugar	Data	Lugar
	Marzo	Gandarío
	Abril	O Regueiro, Fiobre
	Maio	O Pedrido
Observacións:	Actividade en colaboración co Golfo Ártabro Pendente pechar datas.	

OBRADOIRO 5: LIMPEZA DE PRAIAS		
	NOME	APELIDOS
1	Juan V.	Balseiro Arruñada
2	Daniel	Bascoy Nion
3	Elena	De la Calzada Ruiz
4	Rosa M ^a	Esteban García
5	Sandra	Fernández Lourido
6	Yaiza	Fernández Mazaira
7	Luis Alfonso	García Ranero
8	Jordan J.	González Martín
9	Roberto	Huaman Valverde
10	Félix	Iglesias Fidalgo
11	María	López Sánchez
12	M ^a . Angeles	López Vieites
13	Luz	Lorenzo Enríquez
14	Pedro J.	Montesdeoca Pérez
15	José Antonio	Navedo Docampo
16	Gloria Ana	Neira Pereira
17	Cándido	Pazos Fernández
18	M.Polivio	Táboas Pereira
19	Isidoro M.	Torrens Lluís
20	José M.	Touceda Barreiro
21	Domingo	Vázquez Baamonde
22	Francisco	Villaverde Carballido

OBRADOIRO 6: OBSERVACIÓN DE AVES

Persoas encargadas	Carmen García, Cruz Fernández, Ana Bruquetas e Priti Sheth
Días:	Fin de semana de abril/maio <i>Pendente pechar datas.</i>
Lugar:	Pazo de Mariñán e observatorio de aves
Horario:	16.00 a 19.30
Observacións:	Actividade en colaboración co ornitólogo Santiago Vázquez Casás do grupo naturalista Hábitat. https://gnhabitat.org/ → De 16:00 a 19:30 h. <ul style="list-style-type: none">○ Charla: 16.00-17.30 h○ Observación: 17.30-19.30 h

OBRADOIRO 6: OBSERVACIÓN DE AVES

	NOME	APELIDOS
1	Elena	Ambros Ambros
2	Valentina	Castro Liberatoscioli
3	Xose Anxo	Cruz Mahía
4	Elena	De la Calzada Ruiz
5	Sandra	Fernández Lourido
6	Mónica	Gómez González
7	Luis	Gómez Varela
8	Berenice	Jorge Monero
9	Manuel Ángel	López Álvarez
10	María	López Sánchez
11	M ^a . Ángeles	López Vieites
12	Pedro J.	Montesdeoca Pérez
13	José Antonio	Navedo Docampo
14	Iván	Pardo Fernández
15	Nuno	Pardo Santos
16	Ana María	Pereiro López
17	María del Carmen	Presedo Díaz
18	Pablo	Saavedra Saavedra
19	María Belén	Sánchez Sánchez
20	Vanessa	Santos Caramés
21	Begoña	Sendón Rico
22	Gregorio	Sevilla Pajón
23	Isidoro M.	Torrens Lluís
24	José M.	Touceda Barreiro
25	Domingo	Vázquez Baamonde
26	Francisco	Villaverde Carballido

OBRADOIRO 7: CLUBE DE CALCETA	
Persoas encargadas	Marta Pascual
Días:	Martes de marzo, abril e maio.
Lugar:	Local social A Senra
Horario:	18.15 a 19.45
Nº máximo de prazas	15
Calendario	Martes 7, 14, 21 e 28 de marzo
	Martes 25 de abril
	Martes 2, 9, 16, 23 e 30 de maio
Materiais:	Agullas de tecer variadas Lá e agullas de coser Imperdibles Tesoiras e alfinetes

OBRADOIRO 7: CLUBE DE CALCETA		
	NOME	APELIDOS
1	Elena	Ambros Ambros
2	Verónica	Boutureira Cernadas
3	Laura	Castro Núñez
4	M ^a Concepción	Cubeiro Vilariño
5	Yaiza	Fernández Mazaira
6	Francisca	González Carrasco
7	Félix	Iglesias Fidalgo
8	Flor	Maceiras Sánchez
9	Maricel	Miramontes Vidal
10	Asunción	Otero Pérez
11	María del Carmen	Presedo Díaz
12	María	Quintela García
13	Ana María	Regueiro Lata
14	María	Seoane Seijo
15	Priti	Sheth

OBRADOIRO 8: CONVERSAS EN INGLÉS	
Persoa encargada	Priti Sheth
Días:	Xoves cada 15 días de marzo, abril e maio. <i>(Cambio de día con respecto á programación)*</i>
Lugar:	Casa da Mocidade Jacinta Landa Vaz <i>(Cambio de lugar con respecto á programación)*</i>
Horario:	Xoves cada 15 días de 17.00 a 18.30
Nº máximo de prazas	15
Calendario	Datas
	Xoves 02/03/2023
	Xoves 16/03/2023
	Xoves 30/03/2023
	Xoves 13/04/2023
	Xoves 27/04/2023
	Xoves 11/05/2023
Xoves 25/05/2023	
Observacións:	Precísase ter un certo nivel da lingua inglesa para poder participar no obradoiro.

OBRADOIRO 8: CONVERSAS EN INGLÉS		
	NOME	APELIDOS
1	Elena	Ambros Ambros
2	María del Carmen	Anido Suárez
3	Daniel	Bascoy Nion
4	Olga	Becerra Santos
5	Rosalía	Bermúdez Santos
6	Lorena	Castro Pombo
7	Jacobo	Conde Barral
8	Suenia	Gómes Torquato
9	Mónica	Gómez González
10	Mercedes	Martín Martínez
11	Raúl Prudencio	Martínez Vidal
12	Maricel	Miramontes Vidal
13	José Antonio	Navedo Docampo
14	Francisco Javier	Salgado Temes
15	Begoña	Sendón Rico
LISTA DE AGARDA		
1	Pedro J.	Montesdeoca Pérez

OBRADOIRO 9: PREVENCIÓN DE CONDUTAS ADITIVAS

Monitorado encargado:	Dr. Juan Carlos Prados Moreno Psicólogo Coordinador da Unidade de Prevención de Condutas Adictivas do Concello de Betanzos
Días:	Mércores: 22 de marzo, 19 de abril, 24 de maio.
Lugar:	Casa da Mocidade Jacinta Landa Vaz <i>(Cambio de lugar con respecto á programación)*</i>
Horario:	De 17.00 a 18.30

OBRADOIRO 9: PREVENCIÓN DE CONDUTAS ADITIVAS

	NOME	APELIDOS
1	Juan V.	Balseiro Arruñada
2	Daniel	Bascoy Nion
3	María	López Sánchez
4	M ^a . Ángeles	López Vieites
5	Gregorio	Sevilla Pajón
6	Francisco	Villaverde Carballido

OBRADOIRO 10: PILULA INFORMATIVA SOBRE O PARKINSON

Monitorado encargado:	Mila Oreiro, educadora social da Asociación de Parkinson Galicia-Coruña
Días:	Martes 14 de marzo
Lugar:	Local social da Senra
Horario:	De 18.15 a 19.30
Observacións:	https://parkinsongaliciacoruna.org/

OBRADOIRO 10: PILULA INFORMATIVA SOBRE O PARKINSON

	NOME	APELIDOS
1	María del Carmen	Anido Suárez
2	M ^a Josefa	Fernández Vigo
3	María Jesús	Fraga Roel
4	María	Lagoa Agilda
5	Ángel	Rey Gándara
6	Isidoro M.	Torrens Lluís
7	M ^a Jesús	Veiga Otero
8	María del Carmen	Sánchez Rodríguez