

ACTIVIDADES CENTRO CIVICO SOCIAL 2017

MAIORES DE 60 ANOS

ACTIVIDADE	PRAZAS	DÍAS CLASES	HORARIO	DATA DE INICIO	DATA DE FIN	LUGAR IMPARTICIÓN	MATERIAL NECESARIO QUE DEBEN LEVAR OS PARTICIPANTES
XERONTOXIMNASIA	15	MARTES E XOVES	12,15-13,15H	MARTES 04/04/2017	XOVES 29/06/2017	Aula soto	Roupa e calzado cómodo,esterilla
XIMNASIA ACUÁTICA 1	15	LUNS E MERCORES	12,30-13,15H	LUNS 03/04/2017	MÉRCORES 28/06/2017	Piscina municipal	Bañador,gorro de baño(non de ducha) e
XIMNASIA ACUÁTICA 2	15	MARTES E XOVES	12,15-13,00H	MARTES 04/04/2017	XOVES 29/06/2017	Piscina Municipal	Bañador,gorro de baño(non de ducha) e chan-
MEMORIA	20	MARTES	16,00-18,00H	MARTES 04/04/217	MARTES 27/06/2017	Aula 2ª planta	Si se usan gafas levalas ou calquera outro
RISOTEATRO	15	XOVES	17,00-18,30H	XOVES 06/04/2017	XOVES 29/06/2017	Aula soto	Esterilla
SACAR PARTIDO AO MÓBIL, REDES SOCIAIS E INTERNET	10	MÉRCORES	16,30-18,30	MERCORES 05/04/2017	MÉRCORES 28/06/2017	Aula informática 1ª planta	teléfono móvil (smartphones)

MAIORES DE 14 ANOS

ACTIVIDADE		DÍAS	HORARIO	DATA DE INICIO	DATA DE FIN	LUGAR IMPARTICIÓN	MATERIAL NECESARIO QUE DEBEN LEVAR OS PARTICIPANTES
INICIACION A PILATES	15	LUNS	17,30-18,30	LUNS 03/04/2017	LUNS 26/06/2017	Aula Soto	Roupa e calzado cómodo e esterilla
MANUALIDADES	12	MARTES	19,30-21,30	MARTES 04/04/2017	MARTES 27/06/2017	Aula Actividades 2ª	Material para as manualidades que se acorden
RESTAURACION	12	XOVES	20,00-21,30	XOVES 06/04/2017	Xoves 29/06/2017	Aula Actividades 2ª	Obxectos para restaurar
BAILE	20	LUNS	20,30-22,00H	LUNS 03/04/2017	LUNS 26/06/2017	Aula Soto	Zapato pechado e cómodo
RECICLAXE E COSTURA CREATIVA	12	MÉRCORES	17,00-19,00H	MÉRCORES 05/04/2017	MÉRCORES 28/06/2017	Aula Actividades 2ª planta	Material de costura: fio,agulha,tesoiras,teas vellas,filtro...
OFIMÁTICA NIVEL 1	12	LUNS	18,00-20,00H	LUNS 03/04/2017	LUNS 26/06/2017	Aula informática 1ª	papel e bolígrafo
OFIMÁTICA NIVEL2	12	MARTES	19,00-21,00H	MARTES 04/04/2017	MARTES 27/06/2017	Aula informática 1ª	papel e bolígrafo
FOTOGRAFIA	15	LUNS	18,00-20,00	LUNS 03/04/2017	LUNS 26/06/2017	Aula Actividades 2ª	Cámara de fotos dixital
DANZA EXPRESIVA	20	XOVES	20,00-21,30H	XOVES 06/04/2017	Xoves 29/06/2017	Aula Soto	Roupa cómoda e calcetins grosos
COCIÑA SAUDABLE	15	XOVES	16,45-19,45H	XOVES 04/05/2017	Xoves 29/06/2017	Aula Actividades 2ª planta	Libreta e bolígrafo e os ingredientes para a elaboración dos pratos
RELAXACIÓN,SAÚDE E BELEZA NATURAL	16	VENRES	18,00-19,30H	VENRES 07/04/2017	VENRES 30/06/2017	Aula Actividades 2ª planta	Toalla de lavabo

DESCRIPCIÓN DAS ACTIVIDADES

XERONTOXIMNASIA	Actividade física con contidos de competencia muscular, rangos articulares, equilibrio ,psicomotricidade, técnicas respiratorias e control do tono muscular...
XIMNASIA ACUÁTICA	Actividade física na auga centrados na tonificación muscular.
MEMORIA	Ten como obxectivo estimular e manter activa a memoria das persoas maiores mediante xogos, dinámicas e exercizos de cultura xeral, vocabulario, matemáticas...
RISOTEATRO	Ten como obxectivo divertirse,rir, relaxarse, soltar tensións, relacionarse e desconectar a través de xogos, improvisacións,movimentos, estiramientos e relaxación.Combina técnicas da terapia da risa con técnicas do teatro.
SACAR PARTIDO AO MÓBIL,REDES SOCIAIS E INTERNET	Aprender a usar o móbil persoal, as diferentes funcionalidades que nos ofrecen así como manexo de redes sociais, pedir cita médica por internet...
INICIACION A PILATES	Técnica para fortalecer e estirar a musculatura que se basa no control postural, a precisión, a activación da musculatura profunda, a respiración.Contribúe a reequilibrar a musculatura.
MANUALIDADES	Aprendizaxe de diferenes técnicas manuais como a pintura sobre vidro, óleo, cerámica, madeira e tela.; decoupage;alfombras de trapillo y técnicas básicas de macramé, bisutería porcelana fría; decoración de tejas y cantarás;repujado.
RESTAURACION	Aprendizaje de técnicas básicas de restauración, tapizado básico y técnicas de acabados: pátinas, envellecidos, decapé, empapelados.
BAILE	Actividade que consiste en bailar de forma coordinada ó ritmo da música tanto a nivel individual como en parella. Contempla modalidades de baile diferentes que permitan desenvolverte en festas e celebracións e disfrutar tales como: merengue,salsa,bachata,cha-cha-cha, pasodoble..
RECICLAXE E COSTURA CREATIVA	Adquirir coñecementos prácticos de costura e reciclaxe textil a través de técnicas sinxelas e achegando ideas creativas e alternativas para recrear prendas en desuso...
OFIMÁTICA NIVEL 1	Actividade que ten como obxectivo mellorar as competencias no uso das novas tecnoloxías a través de coñecementos do sistema operativo Windows, ofimática(Word,excell,powerpoint básicos)
OFIMÁTICA NIVEL2	Actividade que ten como obxectivo mellorar as competencias no uso das novas tecnoloxías a través de coñecementos do sistema operativo Windows,ofimática(Word,excell, powerpoint.)Necesario ter realizado o nivel 1 ou ter coñecementos básicos
FOTOGRAFIA	Aprender a manexar a cámara dixital adquirindo coñecemenos básicos sobre a fotografía dixital,exposición,composición...
DANZA EXPRESIVA	Traballase a conciencia do corpo e emocións a través de diferente técnicas de danza expresiva que inclúe o baile, movemento ,a risa e o xogo.
COCIÑA SAUDABLE	Aprender a elaborar marmeladas caseiras,patés ,leites e carnes vexetais e cociña temática de interese para o grupo,así como ideas creativas de presentación de pratos para ocasións especiais... Inclúe degustación do elaborado ó final da clase.
RELAJACIÓN,SAÚDE E BELEZA NATURAL	Adquirir coñecementos de autocoidado da imaxe persoal a través de técnicas de relaxación,automaxase,elaboración de produtos cosméticos a partir de ingredientes de uso cotidiano(mascarillas,exfoliantes..)