

1-Obxecto

Desde a Concellería de servizos sociais e discapacidade do Concello de Monforte de Lemos organiza unha nova edición do PROGRAMA ACTIVA a desenvolver de outubro de 2025 a xuño de 2026 a través dun conxunto de actividades socioculturais, recreativas e formativas que teñen como finalidade de favorecer o envellecemento activo das persoas maiores, promover a súa participación social, posibilitar espazos de encontro interxeracional, así como previr a soidade non desexada.

2-Actividades e prazas convocadas

Ofertanse un total de 13 actividades, 26 grupos e 436 prazas :

Actividades de envellecemento activo para persoas maiores de 55 anos: Ximnasia de mantemento, ximnasia acuática, taichi, ioga, conservando a memoria, competencias dixitais para uso cotiá (nivel básico, intermedio e avanzado) e informática básica.

Actividades interxeracionais para persoas maiores de 16 anos: Manualidades, costura creativa, costura básica, cerámica, bailes de salón e bailes caribeños (nivel iniciación e intermedio).

As actividades son gratuítas para os participantes, subvencionadas no 100% polo Concello.

As actividades desenvolveranse desde o 20/10/2025 ó 12/06/2026 e terán unha duración de entre 1h e 2h/semana.

O número de prazas por grupo establécese segundo a actividade e como máximo de 25 persoas por grupo. Resérvase 1 praza por actividade para persoas con recoñecemento de discapacidade.

O Concello reservarase o dereito de anulación de calquera das actividades se non existe o número de inscricións suficientes ao inicio das mesmas (50%) ou si durante o transcurso desta o número de participantes baixa do 50%, así como adoitado decisións en prol dun axeitado desenvolvemento das actividades.

3-Requisitos para solicitar a participación nas actividades

-Estar empadroadado no Concello de Monforte de Lemos.

-Ter a idade mínima esixida para a actividade na que desexe participar. De forma excepcional, previa valoración dos servizos sociais, poderase eximir do requisito da idade en circunstancias debidamente acreditadas polo solicitante.

-Non presentar alteracións e comportamento que poidan alterar o normal funcionamento da actividade, nin padecer enfermidade transmissible con risco de contaxio. No caso de participar en actividades que requiran actividade física, non padecer doenza que poida ocasionar risco para a saúde.

4. Solicitude de participación

A persoas interesadas en participar nas actividades do centro cívico presentarán a súa solicitude, segundo o modelo normalizado no punto de Rexistro dos Servizos sociais ou do Concello ou a través da sede electrónica municipal (sede.monfortedeleemos.es). O prazo de inscrición permanecerá aberto do **15 ó 30 de setembro de 2025**, amboos dous incluídos.

Como regra xeral, cada persoa poderá solicitar e participar nunha soa actividade cón fin de que poidan acceder un maior número de persoas, agás que existan prazas vacantes nas actividades logo da súa adxudicación. Nese caso, poderase abrir un prazo extraordinario ata completar as prazas ofertadas.

O modelo de solicitude será facilitado na Secretaría do centro cívico, no Rexistro municipal e a través da páxina web (www.monfortedeleemos.es).

Non se admitirán solicitudes que non se presenten segundo o modelo normalizado.

A solicitude irá acompañada pola seguinte documentación:

- Documento de identidade (DNI, NIE, pasaporte).
- Certificado de empadroadamento, cando non autorice a súa consulta.
- Certificado de discapacidade, no seu caso.

A solicitude poderá ser individual ou conxunta. Neste último caso, preténdese favorecer a participación de persoas con relación de parentesco na mesma actividade.

5-Procedemento ordinario de adxudicación de prazas, listaxe agarda e renuncias

A adxudicación de prazas no centro cívico realizarase por **sorteo** entre as solicitudes recibidas para cada actividade, no caso que exista mais solicitudes que prazas, unha vez finalizado o prazo de solicitude e diferenciando entre a solicitude de prazas ordinarias e prazas para persoas con discapacidade. Asignarase un número para participar no sorteo por cada solicitude recibida. No caso de presentarse a solicitude de participación conxunta optarán a praza ou a lista de agarda cun único número.

O sorteo será público e publicarase na páxina web do Concello e no centro de servizos sociais a data e lugar da realización do sorteo así como a listaxe de persoas admitidas para participar neste.

No prazo de 5 días desde a celebración do sorteo publicarase as listaxes de persoas con praza adxudicada e a listaxe de persoas en lista de agarda, que no caso de existir renuncias previo ó inicio ou durante o desenvolvemento das actividades procederase a chamar por orde nesta, cun máximo de dúas chamadas realizadas en distintos horarios. No caso de imposibilidade de contacto, entenderase desistida a súa solicitude e polo tanto pasarase a chamar á persoa figure no seguinte posto.

Para renunciar á praza adxudicada na actividade presentarase unha instancia no Rexistro de entrada da Secretaría dos servizos sociais municipais no prazo de 2 días.

6. Obrigas das persoas participantes

- Cumprir coas condicións establecidas no programa.
- Levar o material necesario para a actividade para a que foi seleccionado.
- No caso de persoas con discapacidade estar en condición de realizar a actividade. No caso de precisar apoio de terceira persoa poderán acudir con persoa acompañante para que a asista durante a súa participación sen que teña a condición de persoa participante.
- Participar de forma regular. Producirase a baixa na actividade e a perda de dereitos automaticamente no caso de que a persoa participante acumule **2 faltas inxustificadas no mes**. O monitorado comunicará á persoa responsable do programa de xeito inmediato a baixa coa finalidade de que poda acceder á actividade a persoa que se atope no primeiro posto da listaxe de agarda da correspondente actividade.

PROGRAMA "ACTIVA"

2025/2026



**Prazo de inscrición do 15 ó
30 de setembro de 2025**

ACTIVIDADES EN CENTRO CÍVICO

Concellería de Servizos Sociais
Servizos Sociais Comunitarios



CONCELLO DE
MONFORTE
DE LEMOS

ACTIVIDADES PROGRAMA ACTIVA 2025-2026

ACTIVIDADE	PRAZAS	DÍAS CLASES	HORARIO	INICIO	FIN	LUGAR IMPARTICIÓN	MATERIAL PARTICIPANTES
ACTIVIDADES ENVELLECIMENTO ACTIVO-PERSOAS MAIORES DE 55 ANOS							
XIMNASIA ACUÁTICA 1	15	LUNS E MÉRCORES	10:15-11:00	Condicional a apertura de instalaciones	10/06/2026	Piscina municipal	Gorro,bañador e chancas
XIMNASIA ACUÁTICA 2	15	MARTES E XOVES	11:00-11:45		11/06/2026	Piscina Municipal	Gorro,bañador e chancas
XIMNASIA DE MANTEMENTO 1	20	LUNS E MÉRCORES	12:15-13.15	20/10/2025	10/06/2026	Aula soto Centro cívico	Roupa e calzado cómodo e esteira
XIMNASIA DE MANTEMENTO 2	20	MARTES E XOVES	12:15-13.15	21/10/2025	11/06/2026	Aula soto Centro Cívico	Roupa e calzado cómodo e esteira
XIMNASIA DE MANTEMENTO 3	20	LUNS E MÉRCORES	11:15-12:15	20/10/2025	10/06/2026	Aula soto Centro cívico	Roupa e calzado cómodo e esteira
TAICHI	15	LUNS E MÉRCORES	10.30-11:30	20/10/2025	10/06/2026	Aula soto Centro Cívico	Roupa e calzado cómodo
CONSERVANDO A MEMORIA 1	16	MARTES	11:00-12:30	21/10/2025	09/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Lápis e goma de borrar
CONSERVANDO A MEMORIA 2	16	XOVES	16:30-18:00	23/10/2025	11/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Lápis e goma de borrar
CONSERVANDO A MEMORIA 3	16	XOVES	18:00-19:30	23/10/2025	11/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Lápis e goma de borrar
CONSERVANDO A MEMORIA 4	16	LUNS	11:00-12.30	20/10/2025	08/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Lápis e goma de borrar
IOGA 1	20	MARTES E XOVES	09:45-10:45	21/10/2025	11/06/2026	Aula soto Centro Cívico	Esteira,manta e coxín
IOGA 2	20	MARTES E XOVES	11:00-12:00	21/10/2025	11/06/2026	Aula soto Centro Cívico	Esteira,manta e coxín
COMPETENCIAS DIXITAIS PARA USO COTIÁ INICIACION	15	MARTES	10:00-11:00	21/10/2025	09/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Teléfono móbil con conexión a internet
COMPETENCIAS DIXITAIS PARA USO COTIÁ INTERMEDIO	15	XOVES	10:00-11:00	23/10/2025	11/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Teléfono móbil con conexión a internet
COMPETENCIAS DIXITAIS PARA USO COTIÁ AVANZADO	15	XOVES	11:00-12:00	23/10/2025	11/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Teléfono móbil con conexión a internet
INFORMÁTICA BÁSICA	20	MARTES	11.30-12:30	21/10/2025	09/06/2026	Aula Cemit Multiusos	Libreta e bolígrafo
ACTIVIDADES INTERXERACIONAIS-PERSOAS MAIORES DE 16 ANOS							
MANUALIDADES 1	15	MARTES	17:00-18:30	21/10/2025	09/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Materiais para a elaboración das manualidades
MANUALIDADES 2	15	MARTES	19:00-20:30	21/10/2025	09/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Materiais para a elaboración das manualidades
CERÁMICA 1	12	VENRES	17:00-18:30	24/10/2025	12/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Materiais para a elaboración das cerámicas
CERÁMICA 2	12	LUNS	19:00-20:30	20/10/2025	08/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Materiais para a elaboración das cerámicas
BAILES LATINOS Nivel iniciación	24	LUNS	19:30-21:00	20/10/2025	08/06/2026	Aula soto Centro Cívico	Roupa e calzado cómodo
BAILES LATINOS Nivel pefeccionamiento	24	MARTES	19:00-20:30	21/10/2025	09/06/2026	Aula soto Centro Cívico	Roupa e calzado cómodo
BAILES DE SALÓN INICIACION	24	LUNS	17:00-18:30	20/10/2025	08/06/2026	Aula soto Centro Cívico	Roupa e calzado cómodo
COSTURA CREATIVA 1	12	LUNS	17:00-18:30	20/10/2025	08/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Agulla, fio ,dedal, tixeiras, retazos tela, cinta métrica
COSTURA CREATIVA 2	12	MÉRCORES	19:00-20:30	22/10/2025	10/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Agulla,fio,dedal,tixeiras e cinta métrica
COSTURA BÁSICA	12	MIÉRCOLES	17:00-18:30	22/10/2025	10/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Agulla,fio,dedal,tixeiras e cinta métrica

DÍAS NON LECTIVOS

FESTIVIDADE	DATA
Día da Constitución Española	8 de decembro de 2025
Vacacións de nadal	22 de decembro de 2025 ao 7 de xaneiro de 2026
Entroido	16,17,18 de febreiro de 2026
San Xosé	19 de marzo de 2026(festivo autonómico)
Vacacións Semana Santa	30 de marzo ó 06 de abril de 2026
Martes de Pascua	7 de abril(festividade local)
Día do Traballo	1 de maio de 2026
Santa Rita	22 de maio de 2026

INSCRICIÓN/ INSCRIPCIÓN

- OFICINA DO REXISTRO XERAL DO CONCELLO
- A TRAVÉS DA SEDE ELECTRÓNICA.
- OFICINA DE SERVIZOS SOCIAIS

Paseo do Malecón, s/n - 1ª Planta
982 416 541

