

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 2026 a xuño de 2027** 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 prever a soidade non desexada.

2-Actividades e prazas convocadas

Ofertanse un total de 14 actividades, 27 grupos e 446 prazas :

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

· **Actividades interxeracionais para persoas maiores de 14 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 **19/10/2026 ó 11/06/2027** e terán unha duración de entre 1h e 2h/semana.

O número de prazas por grupo establécense segundo a actividade. En cada grupo, resérvase 1 praza por actividade para persoas con recoñecemento de discapacidade.

O Concello reservárase o dereito de anulación de calquera das actividades se non existise 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 adoitando 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 desexa participar.

-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 **16 ó 30 de setembro de 2026**, amolos dous incluídos.

Cada persoa poderá solicitar e participar nunha soa actividade cón fin de que poidan acceder un maior número de persoas.

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), agás no caso das persoas que participasen na edición anterior do programa e xa tivesen achegado esta documentación, sempre que así o indiquen na solicitude.

· Certificado de empadramento, 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, amizade ou outros vínculos persoais na mesma actividade.

5. Procedemento ordinario de adjudicación de prazas, listaxe agarda e renuncias

A adjudicación de prazas no centro cívico realizarase por sorteo entre as solicitudes recibidas para cada actividade, no caso de que existan máis solicitudes que prazas, unha vez finalizado o prazo de solicitude, diferenciando entre as solicitudes de prazas ordinarias e as prazas reservadas para persoas con discapacidade.

Neste caso, asignarase un número para participar no sorteo por cada solicitude recibida.

No caso de presentarse unha solicitude de participación conxunta, as persoas solicitantes deberán cumprir, ambas as dúas, os requisitos establecidos para participar na actividade e optarán á praza ou á lista de agarda cun único número.

No caso de solicitudes conxuntas nas que unha das persoas non teña recoñecida unha discapacidade, a solicitude participará no sorteo das prazas ordinarias.

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 adjudicada 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 adjudicada na actividade presentárase 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.

Actividades núcleo urbano



Programa Activa

Actividades de Envellecemento Activo e
Interxeracionais para veciños e veciñas de
Monforte de Lemos

2026/2027

Prazo de Inscrición:

Do 16 ao 30 de setembro de 2026

Servizos Sociais (Paseo do Malecón s/n)
Oficina de Rexistro (Campo San Antonio s/n)



CONCELLO DE
MONFORTE
DE LEMOS

PERSOAS MAIORES DE 55 ANOS -ENVELLECIMENTO ACTIVO

ACTIVIDADE	Nº PRAZAS	DÍAS CLASES	HORARIO	DATA DE INICIO	DATA DE FIN	LUGAR IMPARTICIÓN	MATERIAL PARTICIPANTES
XIMNASIA ACUÁTICA 1	15	LUNS E MÉRCORES	10:45-11:30	19/10/2026	09/06/2027	Piscina municipal	Gorro,bañador e chanclas
XIMNASIA ACUÁTICA 2	15	MARTES E XOVES	10:45-11:30	20/10/2026	10/06/2027	Piscina Municipal	Gorro,bañador e chanclas
XIMNASIA DE MANTEMENTO 1	20	LUNS E MÉRCORES	12:15-13.15	19/10/2026	09/06/2027	Aula soto Centro cívico	Roupa e calzado cómodo e esteira
XIMNASIA DE MANTEMENTO 2	20	MARTES E XOVES	12:15-13.15	20/10/2026	10/06/2027	Aula soto Centro Cívico	Roupa e calzado cómodo e esteira
XIMNASIA DE MANTEMENTO 3	20	LUNS E MÉRCORES	11:15-12:15	19/10/2026	09/06/2027	Aula soto Centro cívico	Roupa e calzado cómodo e esteira
TAICHI	15	LUNS E MÉRCORES	10.15-11:15	19/10/2026	09/06/2027	Aula soto Centro Cívico	Roupa e calzado cómodo
CuidARTE	10	MÉRCORES	10:00-11:30	21/10/2026	09/06/2027	Aula 2ª planta Centro cívico	Lápis e goma de borrar
CONSERVANDO A MEMORIA 1	16	MARTES	11:00-12:30	20/10/2026	08/06/2027	Aula 2ª planta Centro cívico	Lápis e goma de borrar
CONSERVANDO A MEMORIA 2	16	XOVES	16:30-18:00	22/10/2026	10/06/2027	Aula 2ª planta Centro cívico	Lápis e goma de borrar
CONSERVANDO A MEMORIA 3	16	XOVES	18:00-19:30	22/10/2026	10/06/2027	Aula 2ª planta Centro cívico	Lápis e goma de borrar
CONSERVANDO A MEMORIA 4	16	LUNS	11:00-12:30	19/10/2026	07/06/2027	Aula 2ª planta Centro cívico	Lápis e goma de borrar
IOGA 1	20	MARTES E XOVES	09:45-10:45	20/10/2026	10/06/2027	Aula soto Centro Cívico	Esteira,manta e coxín
IOGA 2	20	MARTES E XOVES	11:00-12:00	20/10/2026	10/06/2027	Aula soto Centro Cívico	Esteira,manta e coxín
COMPETENCIAS DIXITAIS PARA USO COTIÁ INICIACION	15	MARTES	10:00-11:00	20/10/2026	08/06/2027	Aula 2ª planta Centro cívico	Teléfono móvil con conexión a internet
COMPETENCIAS DIXITAIS PARA USO COTIÁ INTERMEDIO	15	XOVES	10:00-11:00	22/10/2026	10/06/2027	Aula 2ª planta Centro cívico	Teléfono móvil con conexión a internet
COMPETENCIAS DIXITAIS PARA USO COTIÁ AVANZADO	15	XOVES	11:00-12:00	22/10/2026	10/06/2027	Aula 2ª planta Centro cívico	Teléfono móvil con conexión a internet
INFORMÁTICA BÁSICA	20	MARTES	11.30-12:30	20/10/2026	08/06/2027	Aula Cemit Multiusos	Libreta e bolígrafo

PERSOAS MAIORES DE 14 ANOS-ACTIVIDADES INTERXERACIONAIS

ACTIVIDADE	Nº PRAZAS	DÍAS	HORARIO	DATA DE INICIO	DATA DE FIN	LUGAR IMPARTICIÓN	MATERIAL PARTICIPANTES
MANUALIDADES 1	15	MARTES	17:00-18:30	20/10/2026	08/06/2027	Aula 2ª planta Centro cívico	Materiais para a elaboración das manualidades
MANUALIDADES 2	15	MARTES	19:00-20:30	20/10/2026	08/06/2027	Aula 2ª planta Centro cívico	Materiais para a elaboración das manualidades
CERÁMICA 1	12	VENRES	17:00-18:30	23/10/2026	11/06/2027	Aula 2ª planta Centro cívico	Materiais para a elaboración das cerámicas
CERÁMICA 2	12	LUNS	19:00-20:30	19/10/2026	07/06/2027	Aula 2ª planta Centro cívico	Materiais para a elaboración das cerámicas
BAILES LATINOS Nivel iniciación	24	LUNS	19:00-20:30	19/10/2026	07/06/2027	Aula soto Centro Cívico	Roupa e calzado cómodo
BAILES LATINOS Nivel perfeccionamiento	24	MARTES	19:00-20:30	20/10/2026	08/06/2027	Aula soto Centro Cívico	Roupa e calzado cómodo
BAILES DE SALÓN INICIACION	24	LUNS	17:00-18:30	19/10/2026	07/06/2027	Aula soto Centro Cívico	Roupa e calzado cómodo
COSTURA CREATIVA 1	12	LUNS	17:00-18:30	19/10/2026	07/06/2027	Aula 2ª planta Centro cívico	Agulla, fio ,dedal, tixeiras, retazos de tela e cinta métrica
COSTURA CREATIVA 2	12	MÉRCORES	19:00-20:30	21/10/2026	09/06/2027	Aula 2ª planta Centro cívico	Agulla,fío,dedal,tixeiras e cinta métrica
COSTURA BÁSICA	12	MIÉRCOLES	17:00-18:30	21/10/2026	09/06/2027	Aula 2ª planta Centro cívico	Agulla,fío,dedal,tixeiras e cinta métrica

FESTIVIDADE	DATA
Día da Constitución Española	8 de decembro de 2026
Vacacións de nadal	22 de decembro de 2026 ao 7 de xaneiro de 2027
Entroido	08,09,10 de febreiro de 2027
San Xosé	19 de marzo de 2027(festivo autonómico)
Vacacións Semana Santa	22 de marzo ó 29 de marzo de 2027
Martes de Pascua	30 de marzo 2027-festividade local
Día letras galegas	17 de maio de 2027

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

