

# ASOCIACIÓN CULTURAL GALEGA DE FORMACIÓN PERMANENTE DE ADULTOS

Aulas de Terceira Idade de Galicia (ATEGAL) - 2015

*SANTIAGO DE COMPOSTELA*

*A CORUÑA*

*VIGO*

*FERROL*

*OURENSE*

*LUGO*

*PADRÓN*

*VILALBA*

*MONTERROSO*





## ÍNDICE

A Filosofía .....	5
Os Obxectivos .....	7
Os Programas .....	9
As novidades .....	11
As Aulas de Santiago de Compostela .....	13
Actividades destinadas aos alumnos.....	17
Horarios .....	21
Actividades de carácter xeral.....	23
Outras Actividades .....	27
As Aulas de A Coruña .....	29
Actividades destinadas aos alumnos.....	31
Horarios .....	34
Actividades de carácter xeral.....	36
Outras Actividades .....	39
As Aulas de Vigo .....	41
Actividades destinadas ós alumnos.....	43
Horarios .....	47
Actividades de carácter xeral.....	49
Outras Actividades .....	50
As Aulas de Ferrol .....	55
Actividades destinadas ós alumnos.....	58
Horarios .....	60
Actividades de carácter xeral.....	62
Outras Actividades .....	62
As Aulas de Ourense .....	65
Actividades destinadas ós alumnos.....	67
Horarios .....	71
Actividades de carácter xeral.....	73
Outras Actividades .....	75
As Aulas de Lugo .....	77
Actividades destinadas ós alumnos.....	79
Horarios .....	81
Actividades de carácter xeral.....	83
Outras Actividades .....	84

As Aulas de Padrón .....	87
Actividades destinadas ós alumnos.....	89
Horarios .....	95
Actividades de carácter xeral.....	98
Outras Actividades .....	99
As Aulas de Monterroso .....	101
Actividades destinadas ós alumnos.....	103
Horarios .....	104
Actividades de carácter xeral.....	105
Outras Actividades.....	106
As Aulas de Vilalba .....	107
Actividades destinadas ós alumnos.....	109
Colaboradores .....	111

## FILOSOFÍA

*"O envellecemento positivo é un proceso natural no marco dun proxecto vital de desenvolvemento persoal, solidario e compartido".*  
(Pierre VELLAS<sup>1</sup>)

Esta frase, que resume a filosofía que inspira a creación e o funcionamento das Aulas e Universidades da Terceira Idade, sintetiza o espírito co que a dirección, os responsables e os monitores das mesmas traballan **CON** e non **PARA** o colectivo denominado "Terceira Idade", desenvolvendo un amplo programa de actividades de formación permanente e de animación sociocultural. En efecto:

- **Proceso** significa continuidade, non ruptura, non desconexión, non indefensión ante unha nova etapa da vida, aludindo, polo tanto, á necesidade de abordar esta coa "bagaxe" de experiencias e recursos acumulados nas etapas anteriores.
- **Natural** porque o envellecemento non é unha enfermidade, senón unha "oportunidade" de vivir e contemplar a vida desde novas perspectivas.
- **Desenvolvemento** implica cambio, dinamismo, adaptación, enriquecemento, aprendizaxe, incorporación de novos elementos e recursos que permiten facer fronte con éxito aos conflitos existenciais.
- **Persoal** significa individual, propio, conforme cos desexos e expectativas de cada un e tamén marcado polas propias circunstancias, que ten lugar nunha sociedade concreta e nunha realidade cambiante.
- **Solidario** fai referencia á necesidade de toda as persoas de calquera idade de se sentir socialmente útiles, capaces de contribuír á felicidade allea e de manter un equilibrio entre o **DAR** e o **RECIBIR**.
- **Compartido** porque a persoa de idade avanzada é un membro máis dunha familia, dun grupo, dunha comunidade, dunha sociedade, nos que debe e ten dereito a desenvolver unha función persoal e socialmente enriquecedora.



## OBXECTIVOS

O programa de animación sociocultural e formación permanente de adultos **AULAS DA TERCEIRA IDADE** se desenvolve en Galicia de xeito ininterrompido desde o curso 1978-79.

O longo destes trinta e sete anos, os obxectivos fundamentais mantivéronse, pero a experiencia e a vocación das Aulas foi adaptándose continuamente á realidade social e cultural das persoas maiores, así como a incorporación das correntes de pensamento máis avanzadas no que se refire ás políticas de intervención e ao aprendizaxe da Terceira Idade, que fixeron que se foran reformulando pouco a pouco.

Hoxe podemos resumilos nos seguintes:

- **Promover a cultura**, entre tódalas persoas maiores facilitándolles a adquisición de novos coñecementos e a actualización dos que xa posúen.
- **Facilitar o coñecemento** da historia, a literatura, a xeografía, a arte e o patrimonio cultural de Galicia, así como dos cambios económicos, sociais e culturais que teñen lugar na nosa sociedade.
- **Motivar o interese e facilitar a participación** en todas aquelas iniciativas e acontecementos cívicos de carácter cultural, artístico e social promovidos en beneficio das persoas maiores.
- **Concienciar** á sociedade no seu conxunto dos problemas que afectan a este colectivo, fomentando a participación das propias persoas maiores na busca de alternativas e solucións.
- **Facilitar a posibilidade** de que as persoas maiores empreguen o seu tempo de lecer en actividades de carácter creativo e artístico continuando o seu proceso de desenvolvemento e formación persoal, así como en programas de animación e voluntariado.
- **Facilitar a convivencia** entre as propias persoas da Terceira Idade e cos máis xoves a través dos intercambios e debates interxeracionais, así como a adaptación á situación de xubilación.
- **Promocionar a saúde integral** mediante a información, a educación sanitaria, o exercicio físico axeitado e o desenvolvemento psíquico e intelectual acordo coas posibilidades persoais.

- **Promover os intercambios** con outros colectivos de Terceira Idade e cos programas similares levados a cabo a nivel rexional, nacional e internacional, tanto polas Universidades da Terceira Idade como por outras institucións públicas e privadas coios obxectivos e metodoloxía correspondan á filosofía das Aulas.
- **Fomentar a investigación** de calquera temática vinculada coa problemática da Terceira Idade e divulgar proxectos e iniciativas novedosas neste eido.
- **Dar a coñecer a problemática** da Terceira Idade aos colectivos máis xoves, especialmente nos centros de ensinanza secundaria e superior.
- **Facilitar a incorporación** das persoas maiores a programas e proxectos de solidariedade interxeracional, formándoos especificamente para realizar tarefas de voluntariado cultural e social nas que se poñan de manifesto os novos roles que as persoas maiores poden representar na nosa sociedade.



## OS PROGRAMAS

Os programas das Aulas da Terceira Idade de Galicia comprenden unha serie de actividades de índole diversa que se desenvolven a nivel local, rexional, nacional e internacional e que agrupamos nos seguintes apartados:

<b>I</b> Actividades destinadas aos alumnos	<b>II</b> Actividades de servizo á comunidade	<b>III</b> Actividades de investigación	<b>IV</b> Actividades institucionais
<p>Actividades permanentes en catro grandes áreas: cultural, ocupacional da saúde e de lecer</p> <p>Actividades xerais Visitas culturais, conferencias, congresos</p> <p>Outras actividades de contido e periodicidade variable: cursos breves, etc.</p>	<p><b>Voluntariado:</b> . Proxectos concretos de voluntariado social e cultural</p> <p><b>Formación de monitores que prestarán os seus servizos noutras entidades</b></p> <p><b>Programa “Contacontos” e actividades interxeracionais</b></p> <p><b>Asesoramento a institucións e profesionais</b></p>	<p><b>Colaboración con institucións e profesionais: estudio das problemáticas relacionadas coa Terceira Idade</b></p> <p><b>Investigación realizada polas propias Aulas:</b> . Técnicas pedagóxicas novidosas . Investigación socioantropolóxica</p> <p><b>Publicacións e actividades de recuperación cultural</b></p> <p><b>Elaboración de unidades didácticas específicas e proxectos novidosos</b></p>	<p><b>Programas de colaboración coa Xunta de Galicia</b></p> <p><b>Colaboración coas Universidades galegas: alumnos en prácticas.</b></p> <p><b>Organización e participación en seminarios, congresos e xornadas</b></p> <p><b>Xestións encamiñadas á obtención de axudas financeiras complementarias</b></p>

## ACTIVIDADES DESTINADAS AOS ALUMNOS

As actividades destinadas aos alumnos se desenvolven habitualmente ao longo do curso escolar, de outubro a xuño, e ocasionalmente en períodos vacacionais.

Agrupamos as actividades destinadas aos alumnos en tres grandes apartados: actividades permanentes, actividades xerais e outro tipo de actividades.

### ACTIVIDADES PERMANENTES

Se desenvolven de luns a venres en horarios de mañá e tarde. As horas lectivas adicadas a este grupo de actividades varían, sobre todo en función do número de alumnos de cada Aula, pero tamén á causa das características particulares de cada unha delas (aulas dispoñibles, tipo de local, tempo de funcionamento, nivel de participación dos alumnos, existencia ou non de monitores voluntarios, etc.).

Estas actividades, seminarios e obradoiros, clasifícanse en catro grandes áreas:

- **área cultural:** seminarios de linguas modernas, historia viva, historia de Galicia, historia da arte, xeografía, literatura española e galega, lingua galega, etnografía, historia da música, etc
- **área de dinámica ocupacional:** obradoiros de debuxo, pintura, traballos manuais, expresión creativa, teatro, música, coral, informática e internet, etc.
- **área de saúde integral:** ximnasia de mantemento, ioga, taichí, pilates, obradoiros de memoria, desenvolvemento persoal, natación, etc
- **área de lecer:** viaxes de fin de curso, visitas culturais a museos e exposicións, asistencia a concertos, sendeirismo, etc.

### ACTIVIDADES XERAIS

Son actividades de periodicidade variable, xeralmente abertas ao público de toda as idades, de xeito que a participación nas mesmas non está suxeita á condición de ser alumno das Aulas, polo que é a sociedade no seu conxunto é a beneficiaria das mesmas. Comprenden:

- conferencias sobre temas diversos,
- charlas-coloquio, mesas redondas.
- proxeccións, cinefórum.
- actuacións de grupos musicais e teatrais. actividades interxeracionais, etc.
- Congresos e encontros de diferentes Aulas

### OUTRAS ACTIVIDADES

Englobamos neste concepto todas aquelas actividades levadas a cabo non contempladas nos apartados anteriores:

- exposicións
- servizo de biblioteca.
- actividades realizadas polos alumnos universitarios en prácticas, etc.
- cursos breves de temática específica e con carácter esporádico complementarios das actividades de carácter permanente.

## AS NOVAS DO ANO 2015

O colectivo de persoas maiores medra día a día e detectamos que cada vez son máis novos os que queren permanecer activos e informados fronte os cambios da sociedade. Por iso temos a esperanza para que todas estas actividades se poidan levar a cabo. Cada ano é un novo reto, unha nova ilusión e un novo esforzo e ao mesmo tempo unha satisfacción por poder estar aquí.

Neste novo curso 2015 aumentamos un ano máis no número de horas impartidas e o número de materias ofertadas en case todas as Aulas. Así mesmo, a pesar da subida de cotas anuais, seguimos aumentando o número de alumnos.

Como entidade pioneira no desenvolvemento do *envelhecimento activo*, para este ano 2015 destacamos o noso interese en fomentar:

- Actividades interxeracionais.
- A aplicación e uso das TICs na vida cotiá dos maiores.
- Promover hábitos de vida saudables.
- A información e formación socio-cultural das persoas maiores.

A importancia e seriedade do traballo realizado ten a súa recompensa en todas e cada unha das persoas que ano tras ano confía e recomenda ATEGAL para mellorar a súa calidade de vida. Pola nosa parte, só temos como ambición o benestar de todos e cada un dos nosos alumnos e así temos que seguir para que esta entidade destaque polo bo facer en prol das persoas maiores e que sexan eles mesmos as testemuñas e portavoces deste traballo e nos acompañen neste andaina que comezou hai 37 anos.

Durante o curso 2014-2015 leváronse a cabo os seguintes proxectos:

a) O proxecto **“Active post-working life”** que presentou ATEGAL á convocatoria do **“I Premio Edad&Vida a proxectos innovadores no ámbito do envelhecimento activo e saudable”**, e que foi escollido gañador polo Xurado do Premio.

**“Active post-working life”** consiste en formar e informar ó colectivo de persoas pre-xubilados e xubilados dos recursos e opcións que hai na súa cidade, para afrontar a nova etapa da súa vida cun proxecto ilusiónante e realista e para conseguilo somos conscientes de que temos que partir dos intereses, necesidades e características individuais de cada persoa, posto que todos somos diferentes e temos realidades diferentes.

Terá continuidade durante o ano 2016 gracias a ao convenio de colaboración coa Xunta de Galicia para impartir charlas en varios puntos de Galicia.

b) Convenio da **Fundación Vodafone España** con **Ategal** co proxecto **“Smart Ategal Ageing”** para facilitar o acceso das Tecnoloxías de Información e da Comunicación (TIC) ás persoas maiores. No ámbito da xestión, no lecer e tempo libre ou mesmo para favorecer o envellecemento activo. A través deste convenio tivemos clases de **Tablet e Smartphones** para dar continuidade ao proxecto **“ATEGAL TIC”** iniciado con anterioridade no ano 2004 en ATEGAL Santiago e incorporar ás Aulas o uso de novas ferramentas como son as tabletas dixitais e os smartphones. Terá continuidade durante o curso 2015-2016, gracias a ampliación do convenio de colaboración para formar a 800 maiores.

O obxectivo principal do convenio é formar aos maiores no uso e manexo das Tablets e os Smartphone como instrumentos da vida cotidiá para non quedar ao marxe dos tempos actuais.

c) **“Conversas”**: O trato diario e persoal cos alumnos é algo que en ATEGAL temos moi presente e nos caracteriza. Este proxecto, en colaboración coa Xunta de Galicia, consiste en resaltar a importancia de estar informada e formada para estar presente nos tempos actuais e aproveitar esta nova etapa para seguir traballando, estudando, aprendendo, disfrutando, etc, o que cada un queira pero nunca pararse o estancarse.

Conversas pretende ser un foro cálido, afable, centrado nas vivencias e experiencias individuais e colectivas que, compartidas con outras persoas que están protagonizando modos de vida similares, podan ser coñecidas pola opinión pública para o beneficio de toda a sociedade en xeral

Unha iniciativa consistente na reunión de varias persoas maiores que, moderadas por un profesional da comunicación, contan de forma amena e cálida, a súa experiencia respecto ós temas propostos. Os encontros retransmíronse vía streaming en Internet, en directo e de forma gratuíta e accesible a todo o mundo a través da web de Ategal.

Realizáronse tres edicións de Conversas:

- 1ª edición: “Novos estilos de vida sénior”
- 2ª edición: “Voluntariado e participación social”
- 3ª edición: “Ética e valores”

Agardamos que teña continuidade durante ao longo do ano 2016.

*Aulas 3ª Idade ATEGAL*  
***SANTIAGO DE COMPOSTELA***

Rúa Virxe da Cerca, 31  
15703-SANTIAGO DE COMPOSTELA  
Tfno. 981 58 15 33  
[coordinacion@ategal.com](mailto:coordinacion@ategal.com)



## AS AULAS DA TERCEIRA IDADE DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

As Aulas da Terceira Idade de Santiago de Compostela son, dende a súa fundación polo R.P. Francisco Gómez Fernández S.J., en 1978, Membros Titulares da Asociación Internacional de Universidades da Terceira Idade (A.I.U.T.A) Tamén son Membros Fundadores da Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE). Son membros do Consello Municipal de Servizos Sociais. E dende xuño de 2014 somos membros de EAEA: European Association for the Education of Adults (Asociación Europea para a Educación de Adultos)

Ocúpanse da Coordinación das Actividades e da Administración do conxunto das Aulas Galegas e funcionan como centro-piloto rexional co deseño e posta en práctica de proxectos e iniciativas novidosas no eido da formación e da intervención sociocultural coa Terceira Idade.

### OS ALUMNOS

No curso 2014-2015 estiveron inscritos como alumnos nas Aulas da Terceira Idade de Santiago de Compostela 281 persoas (homes e mulleres) de máis de 50 anos, de diferentes niveis culturais e socioeconómicos, que participaron de maneira asidua nas actividades de carácter permanente da programación. Para participar nas actividades de carácter xeral non é preciso inscribirse como alumno, xa que estas están abertas ao público de todas as idades.

As cotas para este curso son de 100 € para as inscricións individuais e de 170 € para os matrimonios, coa posibilidade de pago fraccionado e de inscricións gratuítas para os alumnos de escasos recursos

Ademais pagan unha cota anual por actividade de 75 € para actividade de dúas horas á semana, 45 € actividades dunha hora á semana, 65€ para actividades de hora e media á semana e as clases de informática cun prezo de 85€.

Para o curso 2015/16 están matriculados 260 alumnos, a matrícula sigue aberta. E os precios para este novo curso son : 80 € para actividade de dúas horas á semana, 50 € actividades dunha hora á semana, 70 para actividades de hora e media á semana e as clases de informática cun prezo de 90€.

## NOVAS ACTIVIDADES

- Neste curso, puxemos en marcha o **Proxecto “Activa-Mente”**, con actividades da área da saúde: pilates, ximnasia de mantemento e estimulación cognitiva. Estas actividades están consolidadas e teñen moito arraigo entre os nosos alumnos. Ademais neste proxecto incluímos charlas de nutrición e alimentación saudable. Unha alimentación equilibrada e a actividade física son os elementos que máis contribúen a ter un estilo de vida saudable. Por iso, é recomendable, dar a coñecer a importancia que ten o tipo de alimentación e a actividade física no mantemento da saúde. Este proxecto está cofinanciado co Concello de Santiago e a Deputación de Coruña e levouse a cabo dende o 30/09/2014 ó 19/12/2014.

- Dentro do proxecto **“Smart Ategal Ageing”** en colaboración coa **Fundación Vodafone España**, incorporamos ás Aulas o uso de novas ferramentas como son as TABLETAS DIXITALES e os SMARTPHONES. O obxectivo era formar aos maiores no uso e manexo das tabletas e os smartphones como instrumentos da vida cotiá para non quedar ao marxe dos tempos actuais. Impartíronse dous cursos, un do sistema operativo IOS e outro do sistema Android.

- Como continuidade do Proxecto Activa-mente, realizouse o **Proxecto “Actívate Aprendendo”** que se desenvolveu do 6/4/2015 ó 30/6/2015. Tamén foi cofinanciado polo Concello de Santiago e a Deputación de Coruña. As actividades realizadas foron as mesmas que no proxecto anterior.

- Actividade física : ximnasia de mantemento e pilates

- Obradoiro de estimulación cognitiva

- Charlas sobre alimentación e nutrición saudable

- O **Proxecto “Máis cultural”** desenvolveu en colaboración co Concello de Santiago e a Deputación de Coruña dende o 25/5/2015 ata o 19/6/2015. O obxectivo xeral do proxecto foi mellorar o nivel cultural dos alumnos participantes nestes obradoiros. Así, impartíronse os obradoiros de historia da arte, historia de Galicia, literatura española e galega, inglés e francés. As actividades de historia da arte e de Galicia foron complementadas con visitas a exposicións na cidade de Santiago.



## AS ACTIVIDADES DESTINADAS ÓS ALUMNOS

### SEMINARIOS

Estas actividades se desenvolven de luns a venres en horario de mañá e tarde, de outubro a xuño, seguindo o calendario escolar. Estas actividades corresponden a tres grandes apartados.

### ÁREA CULTURAL

#### INGLÉS

Dúas sesións semanais de unha hora de duración, con tres niveis distintos: básico, intermedio e perfeccionamento.

Alumnos participantes: 48 entre os tres niveis.

#### FRANCÉS

Unha sesión semanal de unha hora e media de duración, nocións de lingua francesa (expresión oral e escrita), tradución francés- español, español- francés,

Alumnos participantes: 21

No curso 2015/16 engadimos unha hora máis de francés básico.

#### LITERATURA

Unha sesión semanal dunha hora de duración, estudio dos movementos literarios máis representativos, autores, análise de textos e exercicios prácticos.

Alumnos participantes: 15 alumnos

#### HISTORIA DA ARTE

Unha sesión semanal dunha hora de duración, a actividade complementase coa realización de visitas culturais relacionadas cos temas tratados (**Ver apartado adicado a Visitas Culturais**), así como exercicios prácticos.

Alumnos participantes: 33

## **ETNOGRAFÍA**

Unha sesión semanal dunha hora de duración. Orixe de Galicia, pequena historia de Galicia a través dos mapas. O Escudo, significado do mesmo e evolución. A bandeira galega: orixe e transformación. O Himno Galego. Xeografía Física: as montañas, as rías, as eras xeolóxicas e as rocas. A paixase de Galicia e os elementos do mesmo.

Alumnos participantes:23

## **AREA DA SAÚDE**

### **IOGA**

Dúas sesións semanais dunha hora de duración cada unha.Exercicios de respiración, relaxación activa e potenciación da flexibilidade corporal.

Alumnos participantes: 21

### **PILATES**

Dous grupos, dúas sesións semanais dunha hora de duración cada grupo. Exercicios suaves, fluídos e continuados que presididos por una respiración adecuada y una relaxación dinámica, logra un mantemento e benestar corporal óptimo sen esforzo algún.

A práctica regular desta disciplina aporta resistencia do tecido óseo, forza -resistencia, flexibilidade, diminúe a tensión nerviosa, mellora o rendemento e a eficacia do corazón, aumenta o rendemento e a capacidade respiratoria en xeral

Alumnos participantes: 34

### **XIMNASIA**

Un grupo, dúas sesións semanais dunha hora de duración cada grupo.Exercicios de respiración, coordinación, mobilidade e mantemento, con especial atención ao sistema locomotriz.

Alumnos participantes: 21

### **IOGAILATES**

No método Pilates conséguese con rapidez unha boa tonificación “ganase forza! É unha ximnasia suave ademais de forte. No Ioga o que importante é a disciplina da mente, que nos axuda a levar unha vida máis equilibrada.

Unindo estas dúas disciplinas que teñen en común o contacto co corpo, aportan nunha mesma sesión fortaleza e tranquilidade.

Alumnos participantes: 15

## **OBRADOIRO DE MEMORIA**

Unha sesión semanal dunha hora e media de duración.

Esta actividade comprende:

- Desenvolvemento de capacidades persoais (memoria táctil, auditiva e visual), expresión verbal e non -verbal, coordinación, atención, etc.
- Xogos cooperativos. Propostas de xogos familiares e/ou interxeracionais.
- Recuperación de xogos populares
- Fomento do espírito grupal e da capacidade expresiva.
- Creación ou “recreación” de xogos e exercicios adaptados ás condicións dos alumnos para ser incorporados noutras Aulas ou noutros programas para persoas maiores. Neste apartado participan activamente os alumnos.

Alumnos participantes: 20

Complétase co programa de Telegerontoloxía, en concreto con Telecognitio, grazas á colaboración coa Obra Social La Caixa.

## **AWASAN**

Actividades na auga, realizadas nunha piscina e con grupo cerrado para os nosos alumnos. Aquí súmase o beneficio de facer exercicio físico e o beneficio de facelo na auga, xa que as articulacións e os músculos non sofren tanto.

Alumnos participantes: 12

## **ZUMBA**

Disciplina de baile moi divertida. Incrementa a enerxía, mellora a coordinación e a condición física, da benestar ó corpo, reduce o estrés e aumenta a autoestima.

Alumnos participantes: 15

## **CHARLAS DE NUTRICIÓN E ALIMENTACIÓN SAUDABLE**

Neste obradoiro vense implicados varios dos obxectivos plantexados no noso programa. A alimentación equilibrada nutricionalmente é básica para manter un estado de saúde razoable, influíndo nas constantes esenciais do estado xeral dunha persoa, máis si ésta é un neno ou unha persoa maior. Unha sesión semanal dunha hora de duración. Curso **de Educación para a Saúde** co doutor Raimundo López Ramón.

Alumnos participantes: 20 alumnos

## ÁREA OCUPACIONAL

### MÚSICA

Dúas sesións semanais dunha hora de duración (**Ver apartado adicado ás actuacións musicais e teatrais**).

Iniciación á música, técnicas vocais, exercicios de respiración, canto coral e utilización de pequenos instrumentos de percusión, algúns construídos polo propio grupo.

Alumnos participantes: 28

### DEBUXO E PINTURA

Dous grupos. Unha sesión semanal de dúas horas de duración cada grupo. Emprego de diversas técnicas: carbón, pastel, acuarela, alieo e acrílico. O traballo no obradoiro complétase coa realización de visitas culturais a exposicións celebradas na nosa cidade.

Alumnos participantes: 33

### INFORMÁTICA

Dez grupos, dúas sesións semanais dunha hora de duración de outubro a maio.

Coñecemento de Windows Vista , procesamento de textos e Internet.

Alumnos participantes: 109 alumnos

### TABLET E SMARTPHONES

Uso e manexo das Tablets e Smartphones ó tempo que ofrecer recursos dixitais que fomenten o envellecemento activo. Estimular con estas actividades aquelas áreas nas que demostran un especial interese como é a tecnolóxica e a social (saúde). Tivemos varios cursos o longo do curso cunha duración de hora e media durante dous meses e medio cada curso. Os cursos foron do sistema IOS e do sistema Android.

No mes de decembro desenvolvemos tres clases de smartphone para todos os alumnos interesados que tiveron moi boa acollida ente os alumnos. En cada clase participaron 20 alumnos.

**HORARIO AULAS SANTIAGO**  
**CURSO 2014/2015**

**LUNS**

10,30-12,30 Pintura grupo I  
10,30-11,30 Informática grupo I  
11,30-12,30 Informática grupo II  
17,00-20,00 Pintura grupo II  
17,00-18,00 Inglés intermedio  
18,00-19,00 Inglés perfeccionamento  
17,00-18,00 Informática grupo III  
18,00-19,00 Informática grupo IV  
18,00-19,00 Coro  
19,00-20,00 Inglés básico  
19,15-20,15 Literatura

**MARTES**

10,30-11,30 Ximnasia I  
10,30-11,30 Informática grupo V  
11,30-12,30 Informática grupo VI  
11,00-13,00 Manualidades  
17,00-18,00 Informática grupo VII  
18,00-19,00 Informática grupo VIII  
19,00-20,00 Informática grupo IX  
18,00-19,00 Pilates  
19,00-20,00 Pilates  
19,00-20,00 Historia da arte

**MÉRCORES**

10,30-11,30 Informática grupo I  
10,30-11,30 Ioga  
11,30-12,30 Informática grupo II  
11,30-12,30 Zumba  
17,00-18,00 Inglés Intermedio  
17,00-18,00 Informática grupo III  
18,00-19,00 Inglés perfeccionamento  
18,00-19,00 Informática grupo IV  
19,00-20,00 Inglés básico

**XOVES**

10,30-11,30 Informática grupo V  
10,30-11,30 Ximnasia I  
11,30-12,30 Informática grupo VI  
11,30-13,00 Francés  
12,00-13,00 Educación para a saúde  
17,00-18,00 Informática grupo VII  
18,00-19,00 Informática grupo VIII

19,00-20,00 Informática grupo IX  
19,00-20,00 Etnografía  
18,00-19,00 Pilates  
19,00-20,00 Pilates  
18.30-20.00 Tablet

## **VENRES**

10,30-11,30 Ioga  
10,30-12,00 Informática grupo X  
11.30- 13.00 Smartphone

**Total de horas lectivas** adicadas ás actividades permanentes: 53 horas semanais

## **HORARIO AULAS SANTIAGO CURSO 2015/2016**

## **LUNS**

10,30-12,30 Pintura grupo I  
10,30-11,30 Informática grupo I  
11,30-12,30 Informática grupo II  
17,00-20,00 Pintura grupo II  
17,00-18,00 Inglés intermedio  
18,00-19,00 Inglés perfeccionamento  
17,00-18,00 Informática grupo III  
18,00-19,00 Informática grupo IV  
18,00-19,00 Coro  
19,00-20,00 Inglés básico  
19,00-20,00 Literatura

## **MARTES**

10,30-11,30 Ximnasia I  
10,30-11,30 Informática grupo V  
11,30-12,30 Informática grupo VI  
11,00-13,00 Manualidades  
17,00-18,00 Informática grupo VII  
18,00-19,00 Informática grupo VIII  
19,00-20,00 Informática grupo IX  
18,00-19,00 Pilates  
19,00-20,00 Pilates  
19,00-20,00 Historia da arte

## **MÉRCORES**

10,30-11,30 Informática grupo I

10,30-11,30 Ioga  
11,30-12,30 Informática grupo II  
11,30-12,30 Zumba  
17,00-18,00 Inglés Intermedio  
17,00-18,00 Informática grupo III  
18,00-19,00 Inglés perfeccionamento  
18,00-19,00 Informática grupo IV  
19,00-20,00 Inglés básico

## XOVES

10,30-11,30 Informática grupo V  
10,30-11,30 Ximnasia I  
11,30-12,30 Informática grupo VI  
10,30-11,30 Francés básico  
11,30-13,00 Francés Avanzado  
12,00-13,00 Educación para a saúde  
17,00-18,00 Informática grupo VII  
18,00-19,00 Informática grupo VIII  
19,00-20,00 Informática grupo IX  
19,00-20,00 Etnografía  
18,00-19,00 Pilates  
19,00-20,00 Pilates

## VENRES

10,30-11,30 Ioga  
10,30-12,00 Informática grupo X  
11.30- 13.00 Smartphone

**Total de horas lectivas** adicadas ás actividades permanentes: 53 horas semanais

## ACTIVIDADES DE CARÁCTER XERAL

- 1 outubro: celebración do Día Internacional das Persoas Maiores. Coa intervención de Dona Beatriz Mato, Conselleira de Traballo e Benestar e da Conselleira de Sanidade, Dona Rocío Mosquera Álvarez. Presidiu o acto o Alcalde, D. Agustín Hernández.
- 7 outubro: Charlas informativas de Musol sobre a Educación para o Desenvolvemento
- 21 outubro: Charla sobre o “O coidado da Vista ”
- 29 outubro: Charla de Entreculturas para dar a coñecer os traballos que están a realizar
- 3 ó 7 novembro: Clases de conversación en francés con alumnas francesas.

- 4 decembro: Charla “Active Post- working Life” do Premio Edad&Vida a proxectos innovadores no ámbito do envellecemento activo e saudable”
- 10 decembro: 1ª Conversa “ Novos estilos de vida senior”
- 17 decembro: festival de Nadal solidario (recollida de produtos navideños para o voluntariado Vicenciano. e un Rastrillo de libros
- 28 abril: XXVI Encontro Rexional en San Esteban de Ribas de Sil.
- 12 maio: festival das Letras Galegas, adicado a Xosé Filgueira Valverde. O acto foi preparado pola profesora de literatura Gloria Rico Galán e os seus alumnos, ó final do acto,actuou a coral das Aulas de Santiago.
- 28 maio: clase especial de Historia da Arte “Austria” para explicar lo que vamos a visitar no viaxe de fin de curso
- 6 xuño: clausura do curso 2014-2015 no Salón de Actos de San Agostiño. Inauguración da exposición de pintura e traballos manuais de ATEGAL Santiago.

Neste acto procedeuse á lectura da memoria das actividades realizadas ao longo do curso pola Coordinadora Xeral das Aulas de 3ª Idade de Galicia, Paula Sande Nieto.

Intervención das autoridades: D. Carmen Orgeira, Subdirectora de Promoción e Autonomía Persoal da Xunta de Galicia, D Miguel Díos Diz, Concelleiro de Educación do Excmo Concello de Santiago e unhas verbas do Director das Aulas Rvdo. P.Rafael Romero Valencia. O acto rematou coa actuación do Coro de Ategal Santiago. A continuación rematamos cunha comida de confraternidade.

- 10 setembro: andaina á Cidade Da Cultura
- 17 setembro: andaina ó Monte do Gozo
- 23 setembro: Xornada Interxeneracional con alumnos do Colexio San Francisco Javier
- 24 setembro: andaina ó mirador do Monte de Deus.
- 1 outubro: celebración do Día do Maior, cunha andaina á Selva Negra no Monte Pedroso
- 6 outubro: clase práctica de Qigong
- 6 de outubro Xornada Interxeracional “ Búsqueda do Tesouro” no parque de Bonaval con alumnos de Ategal e alumnos de primaria do colexio San Francisco Xavier.



- 7 outubro: participación en TICSENIOR 2015, coa participación nunha mesa redonda de Da. Paula Sande Nieto.

- 7 outubro: curso de Formación: Integración da Educación para Adultos, impartido pola Fundación Musol.

- 21 outubro: charla “A visión e os problemas visuais máis frecuentes nas persoas maiores”, impartida pola Dra. Mera do Instituto Oftalmolóxico Gómez-Ulla.

- 29 outubro: charla da ONG Entreculturas, para o fomento do voluntariado

- 5 novembro: presentación do Proxecto “Telexerontoloxía e estimulación cognitiva”

-11 de novembro: Inauguración Oficial do Curso 2015/16 no Salón de Actos de San Agostiño. Neste acto procedeuse á lectura da memoria das actividades realizadas ao longo do curso pasado e a proposta de novas actividades para este curso pola coordinadora Xeral das Aulas de 3ª Idade de Galicia, Paula Sande Nieto.

Intervención das autoridades: D. José Manuel Rey Varela, Conselleiro de Traballo e Benestar da Xunta de Galicia, Dª Concepción Fernandez Fernandez, Concelleira responsable de Políticas Sociais, Diversidade e Saude do Excmo. Concello de Santiago e D. Roberto Javier López López. Vicerrector de Oferta Docente e Innovación Educativa da USC . Rematou o acto cunhas verbas do Director das Aulas Rvdo. P.Rafael Romero Valencia.

A continuación fíxose a presentación do Proxecto Saraiva Senior por Dona Noelia López e Dona Lucía Saborido. Ao rematar o acto tivemos unha comida de confraternidade.

- 25 novembro: andaina saudable, contra a violencia de xénero a Figueiras.

- 1 e 2 decembro : cursos breves de Smartphones.

- 17 decembro:Festival de Nadal Solidario, con recollida de produtos navideños para as familias que apoia o Voluntariado Vicenciano.

- decembro: mercadillo solidario de libros

## **VISITAS CULTURAIS**

Cada curso organizamos visitas culturais ás exposicións que veñen á cidade, e visitamos a catedral, Cidade da Cultura e asistimos aos acontecementos máis relevantes de Santiago.

- 10 febreiro: Visita ó Pazo de Galegos en colaboración co Concello de Vedra.
- 19 marzo: Visita guiada á Cidade da Cultura para ver as exposicións “ O camiño a Orixe”
- 14 abril: Visita guiada ó museo das peregrinacións para ver a exposición de fotografía de Jose Guitian 1950-1980
- 6 maio: Visita ó Museo de Historia Natural da USC
- 18 maio: Visita cultural A Coruña para ver as exposición de Picasso no museo de Bellas Artes e a exposición “O pequeno Picasso” na Fundación Abanca
- 4 xuño: Visita guiada á exposición “ Francisco de Asis ”.Pazo de Xelmirez en Santiago
- 11 xuño: Visita Guiada as murallas de Santiago, guiada pola profesora de etnografía Mª Victoria Tizón.
- 7 outubro: Visita ó Museo de Historia Natural USC
- 27 de outubro: visita a San Paio de Narla en Friol, Santa Eulalia de Bóveda y a Vilar de Donas
- 4 novembro: Visita ó Museo de Historia Natural USC (2ª parte)
- 4 decembro: visita ó museo das Peregrinacións, na praza de Praterías
- 15 decembro: visita ó museo do Pobo Galego para ver a exposición fotográfica “ Galicia Máxica”

## **VIAXE FIN DE CURSO A AUSTRIA**

Un grupo de 55 alumnos das Aulas de Santiago, Ourense, A Coruña e Padrón visitamos Viena, Salzburgo e Insbruk. Esta viaxe realizouse do 8 de xuño o 14 de xuño.

## **ACTUACIÓNS MUSICAIS**

Celebración das letras galegas en colaboración cos alumnos de literatura española e Actuación do Coro de Ategal.

Actuación do Coro das Aulas de Santiago de Compostela, na clausura do curso 2014/15.

Actuación do Coro das Aulas na Residencia Mapfre Quavitaie con motivo do Nadal 2015, o 16 de decembro.

Actuación do Coro das Aulas no Festival de Nadal Solidario o 17 de decembro.

## **OUTRAS ACTIVIDADES**

### **INFORMACIÓN E ASESORAMENTO**

As Aulas da Terceira Idade proporcionan información e prestan asesoramento a todas aquelas persoas e institucións que o demandan, especialmente a aqueles profesionais relacionados coa intervención sociocultural na Terceira Idade.

Tamén recibimos visitas ou mantemos correspondencia con responsables de programas similares tanto a nivel nacional como internacional.

Por outra parte, as Aulas son visitadas con frecuencia por estudantes universitarios de distintas especialidades que demandan información, tanto sobre o funcionamento e os programas, como sobre as características dos alumnos.

### **ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN**

Sendo a investigación un dos obxectivos propios das Aulas da Terceira Idade dende a súa fundación, ademais de colaborar con todos aqueles investigadores que o solicitan, mantense un equipo permanente adicado á realización de estudos de diversa índole, no que participan o persoal permanente das Aulas, os monitores que o desexan e un grupo de alumnos e colaboradores interesados por esta cuestión.

### **ASISTENCIA A CONCERTOS**

Asistencia asidua ós concertos da programación estable do Auditorio de Galicia, grazas á colaboración entre esta entidade e as Aulas da Terceira Idade.

Media de alumnos participantes: 30 por concerto.

### **REUNIÓN DE CONFRATENIDADE**

Celebráronse reunións de confraternidade nas que participaron alumnos, monitores e responsables das Aulas con motivo de Nadal, Antroido e festas de fin de curso.

## **INTERCAMBIO CON OUTRAS AULAS**

O intercambio de programas, publicacións, material didáctico e o contacto telefónico é permanente, tanto coas Aulas e Universidade da Terceira Idade españolas, como coas entidades estranxeiras, especialmente coas Universidades da Terceira Idade de Portugal.

Elaboración da Revista “Ategal”, en colaboración con todas as Aulas de Galicia e da Revista Dixital “ Rumorosos”

Asistencia das Aulas de Galicia as Reunións da Asamblea Xeral e de Comisións de Traballo en Madrid con Ceate.

## **PROGRAMAS INTERXERACIONAIS**

Durante o curso celebramos dúas Xornadas de Relacións Interxeracionais, unha no salón de actos de psicoloxía con alumnos de Psicoloxía, Educación Social, Santiago e alumnos de Ategal o 24 de febreiro e outra xornada, o 26 de febreiro na sede de Ategal en Santiago cos alumnos da facultade de Psicoloxía e alumnos de Ategal

O 10 de marzo celebramos a Merenda Solidaria a favor da ONG Entreculturas cos alumnos de Ategal, alumnos do colexio de primaria San Francisco Javier , alumnos da Universidade de Santiago. A celebración consistiu na compra da merenda solidaria por parte de todos os participantes e a realización de xogos populares.

*Aulas 3ª Idade ATEGAL*  
*A Coruña*

Rúa Fonseca, 8  
15004-A CORUÑA  
Tfno.: 981 21 68 63  
[coruna@ategal.com](mailto:coruna@ategal.com)



## AS AULAS DA TERCEIRA IDADE DE A CORUÑA

As Aulas da Terceira Idade de A Coruña son, desde a súa fundación a comezos do ano 1979, Membros Titulares da Asociación Internacional de Universidades da Terceira Idade (A.I.U.T.A.). Tamén son Membros Fundadores da Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE). E dende xuño de 2014 somos membros de EAEA: European Association for the Education of Adults (Asociación Europea para a Educación de Adultos).

### OS ALUMNOS

No curso 2015 -2016 están inscritos como alumnos nas Aulas da Terceira Idade de A Coruña 215 persoas (homes e mulleres) de máis de 50 anos, de diferentes niveis culturais e socioeconómicos que participaron de maneira asidua nas actividades de carácter permanente da programación. As actividades de carácter xeral están abertas ao público de todas as idades.

A cota de inscrición anual é de 100 € a inscrición individual, e de 170 € a inscrición por matrimonio, coa posibilidade de inscrición gratuíta ou semigratuíta para os alumnos de escasos recursos. Tamén aqueles alumnos que o desexen poden optar pola modalidade de pago fraccionado.

### AS ACTIVIDADES DESTINADAS ÓS ALUMNOS

#### AREA CULTURAL

##### CIENCIAS SOCIAIS (XEOGRAFÍA E HISTORIA E HISTORIA DA ARTE)

Unha sesión semanal dunha hora de duración. Estúdanse os países do Mundo Hispano, a súa economía e a súa xeografía, as súas costumes, folclore e historia en común con Galicia e España con especial fincapé na historia de A Coruña ao estar conectada esta materia coa actividade complementaria de Recoñece a túa cidade.

O outro grupo realiza unha sesión semanal dunha hora de duración á semana, analízase a vida e obra dos grandes artistas da escultura, da pintura e da arquitectura, ademais expóñense fotografías e láminas en xeral da vida dos grandes artistas das épocas do renacemento e do barroco, ademais de tratar o entorno político, económico e social da súa época. Esta segunda parte da materia de Ciencias Sociais fai numerosas sesións (o compromiso é unha ó mes) nas sedes dos museos coruñeses aproveitando as exposicións que estes mostran nas súas instalacións.

Neste curso trabállanse de forma multidisciplinar as dúas materias xa que se conta có mesmo docente nas dúas disciplinas. É por iso que temos a posibilidade incluso de facer visitas culturais en relación coas disciplinas estudadas. Un exemplo é o caso da excursión de remate de curso ó Pazo de Mariñán da Excelentísima Deputación Provincial de A Coruña.

Alumnos participantes: curso 2014-2015: 21, curso 2015-2016: 22

## ÁREA DA SAÚDE

### **IOGA**

Un grupo de Ioga , dúas sesións a semana dunha hora de duración.  
Exercicios de respiración, relaxación activa e potenciación da flexibilidade corporal. Ademais os alumnos reciben asesoramento bibliográfico sobre o tratamento do estrés, da fatiga e da convivencia co corpo na etapa de envellecemento da vida.  
Este curso, como novidade, e atendendo á crecente demanda do alumnado entorno á disciplina de Pilates, creouse un novo grupo de Pilates/Ioga onde se combinan ámbalas dúas materias.

Alumnos participantes:29

### **TAI-CHI**

Tres grupos, dúas sesións semanais dunha hora de duración cada grupo.  
Exercicios suaves, fluídos e continuados que presididos por una respiración adecuada e unha relaxación dinámica, logra un mantemento e benestar corporal óptimo sen esforzo algún. A práctica regular do Tai-chi aporta resistencia do tecido óseo, forza-resistencia, flexibilidade, diminúe a tensión nervosa, mellora o rendemento e a eficacia do corazón, aumenta o rendemento e a capacidade respiratoria en xeral.

Alumnos participantes: 46

### **PILATES**

Dous grupos, unha sesión semanal dunha hora de duración cada grupo.  
Exercicios de respiración, relaxación activa e potenciación da flexibilidade corporal. Cunha predominancia dos exercicios corporais por enriba dos exercicios de respiración e as técnicas de relaxación.

Alumnos participantes 29

### **OBRADOIRO DE MEMORIA**

Un grupo. Dúas sesións semanais dunha hora de duración.  
Estimular e manter con exercicios deseñados, múltiples funcións cognitivas e cada unha con diferentes exercicios que ademais manterán en uso outras áreas implicadas. Potenciación da memoria visual e auditiva a curto e medio prazo grazas a utilización da sala de informática do centro e do taboleiro dixital.

Alumnos participantes: 16



## ÁREA OCUPACIONAL

### DEBUXO, PINTURA E MANUALIDADES

Dous grupos. Unha sesión semanal dunha hora de duración cada unha.  
Diversas técnicas: debuxo, pastel, acuarela, alleo, etc.

Alumnos participantes: 23

### CORO

Unha sesión semanal dunha hora de duración.  
Iniciación a música, técnicas vocais, exercicios de respiración e canto coral. **(Ver apartado adicado ás actuacións musicais).**

Alumnos participantes: 11

### SOLFEO

Dúas sesións semanais dunha hora de duración cada unha.  
Iniciación á linguaxe musical, técnicas vocais, exercicios de respiración e canto coral a partir da lectura de partituras a unha e dúas voces. **(Ver apartado adicado ás actuacións musicais e teatrais).**

Alumnos participantes: 14

### RONDALLA

Tres sesións semanais de cuarenta e cinco minutos de duración cada unha. **(Ver apartado adicado ás actuacións musicais e teatrais).** Existe nivel principiante e nivel intermedio.

Alumnos participantes: 31

### INFORMÁTICA

Oito grupos, dúas clases semanais de sesenta minutos de duración cada unha de outubro a maio. Existe nivel principiante e nivel intermedio.  
Coñecemento de Windows Vista, procesamento de textos e Internet. Formación de monitores voluntarios que se ocuparán da aprendizaxe dos novos alumnos (autoformación).

Alumnos participantes: 71

**AULAS DE CORUÑA**  
**HORARIO CURSO 2015-2016**

**LUNS**

10,00-11,00 Ioga  
11,00-12,00 Pilates/Ioga  
17,00-18,00 Pintura/Artes Decorativas  
18,00-19,00 Pintura/Artes Decorativas  
18,00-19,00 Informática  
17,00-18,00 Solfeo  
18,00-19,00 Coro  
19,00-20,00 Informática

**MARTES**

11,00-12,00 Informática  
10,00-11,00 Tai-Chi  
11,00-12,00 Tai-Chi  
12,00-13,00 Tai-chi  
17,00-18,00 Estimulación Cognitiva  
17,00-18,00 Informática  
18,00-19,00 Informática  
19,00- 20,00 Historia da Arte

**MÉRCORES**

11,00-12,00 Informática  
11,00-12,00 Pilates  
12,00-13,00 Pilates  
11,00-12,00 Solfeo  
11,30-12,30 Rondalla  
11,00-12,00 Informática  
18,00-19,00 Informática  
19,00-20,00 Informática

**XOVES**

11,00-12,00 Informática  
10,00-11,00 Tai-Chi  
11,00-12,00 Tai-Chi  
12,00-13,00 Tai-chi  
17,00-18,00 Informática  
18,00-19,00 Informática  
19,00-20,00 Xeografía e Historia

## **VENRES**

11,00-12,00 Informática  
10,00-11,00 Ioga  
11,00-12,00 Pilates/Ioga  
11,00-12,00 Rondalla  
12,00-13,00 Rondalla  
17,00-18,00 Pintura/Artes Decorativas  
18,00-19,00 Pintura/Artes Decorativas  
17,00-18,00 Estimulación Cognitiva  
18,00-20,00 Cine Forum

**Total de horas lectivas semanais** adicadas ás actividades permanentes: 39 horas semanais.

## **AULAS DE CORUÑA HORARIO CURSO 2014-2015**

### **LUNS**

10,00-11,00 Ioga  
11,00-12,00 Ioga  
17,00-18,00 Pintura  
18,00-19,00 Pintura  
18,00-19,00 Informatica  
17,00-18,00 Solfeo  
18,00-19,00 Coro  
19,00-20,00 Informática

### **MARTES**

11,00-12,00 Informática  
12,00-13,00 Informática  
10,00-11,00 Tai-Chi  
11,00-12,00 Tai-Chi  
12,00-13,00 Tai-chi  
17,00-18,00 Estimulación Cognitiva  
17,00-18,00 Informática  
18,00-19,00 Informática  
19,00-20,00 Historia da Arte

### **MÉRCORES**

10,00-11,00 Informática  
11,00-12,00 Informática  
11,00-12,00 Pilates  
12,00-13,00 Pilates  
11,00-12,00 Solfeo

11,30-12,30 Rondalla  
10,00-11,00 Informática  
11,00-12,00 Informática  
18,00-19,00 Informática  
19,00-20,00 Informática

#### **XOVES**

11,00-12,00 Informática  
12,00-13,00 Informática  
10,00-11,00 Tai-Chi  
11,00-12,00 Tai-Chi  
12,00-13,00 Tai-chi  
17,00-18,00 Informática  
18,00-19,00 Informática  
19,00-20,00 Xeografía e Historia

#### **VENRES**

10,00-11,00 Informática  
11,00-12,00 Informática  
10,00-11,00 Ioga  
11,00-12,00 Ioga  
11,00-12,00 Rondalla  
12,00-13,00 Rondalla  
17,00-18,00 Pintura  
18,00-19,00 Pintura  
17,00-18,00 Estimulación Cognitiva  
18,00-20,00 Cine Forum

**Total de horas lectivas semanais** adicadas ás actividades permanentes: 42 horas semanais.

#### **ACTIVIDADES DE CARACTER XERAL**

As Aulas de A Coruña, ó igual que o resto das sedes das aulas galegas, fan unha aposta moi forte polo fomento desta área que inclúe: excursións, visitas a museos e exposicións de interese, comidas e ceas de confraternidades, voluntariado social, viaxes polo estranxeiro e por España, actos de clausura e apertura de curso, concertos de música, actuacións e exposicións.

- O Centro mantivo o pasado Curso 2014-2015 o compromiso adquirido en setembro de 2008 de celebrar unha conferencia cada dúas semanais durante os oito meses centrais do curso. Este curso os alumnos xa desfrutaron de 11 ponenzas, cunha media dunha conferencia semanal durante o período do curso lectivo (outubro-dembro), sendo un ano máis, un claro referente da vida cultural coruñesa do século XXI.

- Xunto cos ciclos de conferencias, o Centro organiza un clube de lectura quincenal onde se escolle unha obra para previa lectura e para posterior debate grupal de libros tanto en galego como en castelán.

- Ademais no Centro celébrase cada ano desde fai seis cursos as *Xornadas das Letras Galegas* nas que se inclúen catro ponencias, unha sobre música galega, outra sobre arte, outra sobre literatura adicada o autor e unha carta sobre xeografía e historia de Galicia, ademais dunha proxección de cinema galego e unha actuación da Coral Instrumental versionando diferentes pezas musicais na lingua de Rosalía.

- Todos os venres celébrase un Cinema Forum. As películas traballadas neste curso ata a data foron de 10 longometraxes e no curso anterior, 2013-2014 chegaronse a analizar un total de 36 films. O formato acadado consiste nunha previa actualización da bibliografía existente sobre a película que se vai a proxectar, unha posterior exposición do film en cuestión e un debate aberto con ronda de opinións incluída, concibida como unha actividade de expresión oral de carácter sociocultural.

- Cada mes faise unha visita a unha exposición artística da cidade tanto nos museos, coma no Kiosko Alfonso, coma nas Fundacións Pedro Barrié da Maza ou AFundación, Fundación Luis Seoane e Fundación Alexandre Bóveda. Este ano tivo especial incidencia a visita ó Arquivo do Reino de Galicia e as tres visitas ás exposicións temporais do Museo de Belas Artes de A Coruña. Actualmente os alumnos dos grupos de Pintura/Artes Decorativas y de Ciencias Sociais acuden os mércores a un curso gratuíto de interpretación de pintura de temática navideña no Museo de Belas Artes de A Coruña ao igual que acudiron este mes á visita guiada do Palacio de Capitanía da Cidade Vella de A Coruña.

- Este curso continúa a actividade de visita ós museos científicos coruñeses coa colaboración do Excelentísimo Concello de A Coruña, na cal todos os meses facemos unha visita guiada interactiva a un dos museos. Este curso xa está programada a visita ao MUNCYT (Museo Nacional de Ciencias e Tecnoloxía), á Casa do Home e unha nova visita á Casa das Ciencias.

- Este curso continúa a actividade “Recoñece a túa cidade” na que se fai un percorrido polas principais zoas verdes de interese xeolóxico e biolóxico coa posterior explicación da Profesora Celsa Formoso. Para este novo período lectivo está programada unha visita ás zonas verdes do Casco Vello da cidade e ó Parque de San Pedro.

- Ó remate do pasado curso realizáronse 11 cursos de verán de: Ioga, Pilates, Taichí, Xeografía e Historia, Historia da Arte, Debuxo e Pintura, Rondalla e Informática organizados durante os meses de maio e xunio onde participaron un total de 105 alumnas e alumnos.

- Durante os meses de maio e xunio, sempre que o tempo acompañou, o Profesor Juan Manuel Sánchez realizou clases especiais na ensenada do Orzán, aproveitando a cercanía das praias e da nosa sede, tanto para as clases de Ioga, como para as clases de Taichí e de Pilates.

- Durante o curso pasado realizouse un Curso Breve de Técnicas de Defensa Persoal Feminina de dous meses de duración, cunha forte acollida (17 alumnos inscritos).

- Este ano continua a colaboración coa Universidade de A Coruña pola cal os alumnos da Facultade de Ensino dan clases de xadrez de balde ós alumnos das aulas como prevención do Alzheimer todos os xoves pola tarde.

- Dende fai tres anos, os alumnos das aulas fan voluntariado no COIF, Centro de Orientación Integral da Familia como acompañantes dos cativos que xestiona este centro, axudando ós nenos necesitados coas tarefas do colexio ou simplemente pasando a tarde con eles para que estean acompañados.
- As Aulas de A Coruña realizaron diversas comidas de confraternidade, xuntanzas e merendas que coinciden coas datas máis sinaladas do calendario tales como o Nadal, o Entroido, o comezo e remate de curso e a festa maior coruñesa do San Xoán. No presente curso está programada a comida de Nadal para o próximo venres 18 cunha reserva de 52 comensais.
- As Aulas de A Coruña participaron na viaxe a Austria en xunio para visitar a famosa capital austríaca, ademais de Salzburgo, Innsbruck, Melk e Munich.
- Celebrouse a Semana de Portas Abertas en outubro e volverá a facerse o propio en xaneiro. Coincidindo co comezo do curso e coa volta á actividade despois do parón do Nadal, o centro celebra estas xornadas nas que os alumnos e alumnas poden asistir a calquera asignatura para familiarizarse coas distintas actividades a así poder elixir libremente o que máis lles satisface.
- O Centro conta cunha videoteca dotada de máis de 421 películas, de dvd que foron doadas por un grupo de alumnos, os cales coordinan un centro de recollida e préstamo a domicilio de ditos largometraxes.
- O Centro conta cunha biblioteca dotada de 1.232 libros, que foron doados por un grupo de alumnos, os cales coordinan un centro de recollida e préstamo a domicilio de ditos exemplares. Ademais, as Aulas de A Coruña fan uso da Biblioteca do Centro Fonseca de forma gratuíta.
- As Aulas tamén participaron en dous proxectos de investigación con Verisaúde mediante os cales os alumnos e as alumnas inscritas beneficiáronse dun estudo e chequeo completo do seu estado psicolóxico e mental e actualmente están a facer uns obradoiros de consumo eléctrico co Instituto de Consumo de Galicia.
- As Aulas da Coruña dispoñen de zona WIFI na segunda planta, ademais de laboratorio de idiomas e de prácticas TIC de estimulación cognitiva que é utilizada polos alumnos nas horas libres da aula de informática.
- Cada sábado, A Coral Instrumental leva a cabo convivencias interxeracionais cos cativos e cos mozos do Colexio Santa María do Mar de A Coruña no Instituto Benéfico Social Padre Rubinos de A Coruña. En pequenos grupos (10-14 dependendo do día) realizan actuacións musicais, contacontos ou simple acompañamento cos residentes.
- Actuación da Coral Instrumental dirixida polo Profesor Afonso Delgado nos XIII Encontros de Música no Nadal organizados polo Excelentísimo Concello de A Coruña, xunto coa Coral do Colexio das Xexuitinas e xunto coa Coral do Colexio Santa María do Mar.

- Actuación da Coral Instrumental no Acto de Apertura de Curso 2015/2016 de ATEGAL CORUÑA presidido por Rafael Romero Valencia, Director Xeral da Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos de Galicia, no Salón de Actos do Club Náutico de A Coruña.

- Nas Aulas coruñesas realizáronse diversos cursos breves, monográficos e seminarios de Kin-jo, Meditación, Relaxación, Kungfu, Defensa Persoal e Defensa Persoal Feminina.

### **OUTRAS ACTIVIDADES**

- Concerto de Nadal da Coral Instrumental dirixida polo Profesor Afonso Delgado coa Coral da Casa de Sada na Igrexa das Capuchinas da coruñesa rúa Panaderas.

- Concerto de Final de Curso da Coral Instrumental dirixida polo Profesor Afonso Delgado realizado na Igrexa do Sagrado Corazón de A Coruña coa Coral do Colexio Santa María do Mar dos Xesuítas de A Coruña e o grupo de exalumnos de dito Colexio.

- Participación da Coral Instrumental no Certame Musical das Festas das Fogueiras de San Xoán de A Coruña 2015 que organiza o Excelentísimo Concello de A Coruña. Sendo por segundo ano consecutivo sede permanente do ciclo de concertos.

- No mes de Abril, as Aulas de A Coruña organizaron xunto coa ONG Entreculturas Fé e Alegría un concerto benéfico no Ágora grazas a colaboración do Excelentísimo Concello de A Coruña que conto coa actuación da Coral de Xubilados da Fundación Nova Galicia Banco, a Coral do Colexio Santo Domingo de A Coruña, a Coral Instrumental das Aulas Galegas, a Coral Instrumental do Colexio Santa María do Mar, a Coral do Colexio Xesuítas e a Coral do Colexio Maristas. As actuacións reuniron a máis de 300 artistas e a máis de 500 personas que pagaron a súa entrada a beneficio da ONG dos xesuítas que está a reconstruír catro escolas de primaria en Costa de Marfil.





*Aulas 3ª Idade ATEGAL*  
*VIGO*

Travesa do Pino nº 2  
36205-Vigo  
Tfno.: 986 481600  
vigo@ategal.com



## AS AULAS DA TERCEIRA IDADE DE VIGO

As Aulas de Terceira Idade de Vigo iniciaron oficialmente o curso 2015-2016 o día 1 de outubro coa celebración do Día do Maior.

O programa regular do curso de Ategal Vigo vai destinado a persoas de 50 anos en adiante, cuns obxectivos mantidos a través de máis de 37 anos. A temporalización foi pensada para desenvolverse do 1 de outubro ao 31 de maio. Durante o mes de xuño continuouse cun curso breve “Relaxación e Psicomotricidade”, “Monográfico de Hª da Arte e “Cociña saudable” unah novidade e con gran éxito no curso 2014-2015. Ademais de manter a actividade da aula con saídas lúdico-culturais e as actividades habituais para clausurar o curso.

Numero total de alumnos matriculados curso 2014-2015: 143

Numero de alumnos matriculados curso 2015-2016: 125 (coa matrícula aínda aberta)

### ACTIVIDADES DESTINADAS AOS ALUMNOS

#### ÁREA CULTURAL

##### CLAVES PARA ENTENDER A ARTE II

Dous grupos, unha hora semanal de clase cada un.

Neste curso inténtase establecer as “Claves para entender a arquitectura” que faciliten o achegamento e a comprensión desta disciplina artística dende todas as súas perspectivas. Observándose a amplitude temática, decidiuse abordar o temario con continuidade en diversos cursos, de tal maneira que marcouse como meta para este ano académico facer unha viaxe pola súa propia evolución e análise de distintos termos e exemplos.

Alumnos participantes: 36

##### Hª DA ARTE

Dous grupos, unha hora semanal de clase cada un.

Pintura: monográficos grandes pintores del renacimiento

Arquitectura: o pre-románico en España y Galicia

Alumnos participantes: 32

## **LITERATURA**

Un grupo cunha hora semanal de clase cada un.

Premios Cervantes 1987-1980. Parece obvio admitir que algúns autores foron máis exitosos ou mais frutíferos que outros. A grandes rasgos, sen embargo, o balance final é positivo. As figuras estudadas foron as seguintes

-Carlos Fuentes, Antonio Buero Vallejo, Torrente Ballester, Ernesto Sábato,

-Rafael Alberti, Luis Rosales, Octavio Paz O estudo e análise estivo tamén acompañado do visionado dos vídeos de concesión de premios Cervantes dispoñibles na hemeroteca de Rtve.

Alumnos participantes: 18

## **SEMINARIO A HISTORIA A DEBATE**

Un grupo dunha hora semanal de clase. Historia de España e de Europa no primeiro cuarto do século XX.

Alumnos participantes: 11

## **INGLÉS**

Un grupo, unha hora e media semanal de clase. O obxectivo principal centrouse en dinamizar competencias comunicativas. En primeiro lugar adquirir coñecementos teóricos para poder utilízalos en contextos que simulen contextos reais. Ditos contextos versan sobre núcleos de información sinxelos e comúns. Temas como transportes, comida, deportes e traballo, alternándose con outros máis específicos como celebracións, tradicións e diversos elementos culturais.

Alumnos participantes: 9

## **FRANCÉS**

Un grupo dunha hora á semana. O obxectivo deste curso é comprender textos orais e escritos sinxelos. Utilizar de xeito oral a lingua estranxeira para comunicarse coa mestra e as compañeiras. Producir textos escritos breves e sinxelos respectando as regras básicas do código escrito. E comprender e utilizar as convencións lingüísticas e non lingüísticas por os falantes da lingua estranxeira en situacións habituais (saúdos, despedidas, presentacións, felicitacións, etc) con fin de facer máis fácil e fluída a comunicación.

Alumnos participantes : 8

## **CLUBE DE LECTURA**

Un grupo de hora e media á semana.

Alumnos participantes: 10

## **ÁREA OCUPACIONAL**

### **TABLET E ANDROID**

Un grupo con hora e media de clases semanais.

Alumnos participantes: 9

### **PINTURA AO ÓLEO**

Un grupo con dúas horas de clases semanais.

Alumnos participantes 17

### **MANUALIDADES**

Un taller con dúas horas semanais de clase. Como todos os anos ven sendo tradicional, ademais dos proxectos individuais, elabórase un traballo en común: un belén para o Concurso de Beléns de Afundación.

O obxectivo do curso é a realización de traballos de manualidades que permitan ás alumnas traballar tres aspectos fundamentais: a psicomotricidade fina, o sentimento de utilidade e o estado de ánimo.

En canto ós traballos individuais, fixéronse distintos traballos aplicando as técnicas de: traballos en madeiras, tapizado, restauración de obxectos, repuxado, vidro, estaño, pintura en tea, patchwork.

Presentación ó rematar o curso dos traballos na exposición colectiva de pintura e manualidades.

Curso 2014-2015 Alumnos: 15

Curso 2015-2016 Alumnos: 12.

### **TEATRO**

Un grupo de hora e media semanal. Traballo de expresión corporal, dicción, improvisación. Aprendizaxe e representación de obra teatral. “Xaque a rainha” , e “Isto é unha festa?”  
Textos orixinais de Jose Mejuto (Director do grupo de teatro A Raiola)

Curso 2014-2015 Alumnos participantes: 4

Curso 2015-2016 Alumnos participantes: 4

## **CORO**

Un grupo con dúas horas semanais de clase. A clase se divide en dúas partes. Quecemento con técnicas de respiración e vocais. Ensaio de cancións para as actuacións de Nadal, misas e festivais nos que se participa.

Alumnos participantes : 20

## **ÁREA DE SAÚDE**

### **OBRADOIRO DE MEMORIA**

Un grupo dunha hora semanal de duración. O obxectivo final do obradoiro estaba dirixido a restaurar habilidades cognitivas, enlentecer a progresión do deterioro e mellorar o estado funcional da persoa maior. Durante as sesións se intercalaban actividades de distintas categorías co propósito de que resultasen variados, entretidos e atractivos. Focalizando o traballo nos seguintes puntos: atención, orientación temporal, espacial e da persoa, memoria, concepto numérico e de cálculo, razoamento, linguaxe escrita, debuxo dirixido e libre e funcións executivas.

Alumnos participantes : 15

### **MÓVETE COA MEMORIA**

Un grupo, dúas horas semanais. A finalidade do curso é manter as funcións cognitivas, perceptivos-motrices e físico-condicionais nun estado que permita o desenvolvemento pleno e autónomo da vida diaria. Acadando os obxectivos de mellorar as habilidades cognitivas da atención, concentración e memoria. Desenvolver habilidades perceptivo-motrices da estruturación espacial e temporal, a coordinación e a conciencia corporal. Manter habilidades físico - condicionais da mobilidade articular e flexibilidade muscular necesarias para a vida diaria. E fomentar as habilidades sociais vinculadas coa comunicación interpersonal. Alumnos participantes : 15

### **TAI-CHÍ**

Dous grupos con dúas horas semanais de clase cada un.

Curso 2014-2015 Alumnos participantes:33 Curso 2015-2016 Alumnos participantes:30

### **PILATES**

Un grupo con dúas horas semanais de clase.

Alumnos participantes: 16

### **BIOXIMNASIA**

Un grupo con unha hora mensual de clase.

Exercicios suaves de ximnasia, estiramentos e relaxación muscular.

Alumnos participantes: 15

## AULAS DE VIGO

### HORARIO CURSO 2014-2015

#### LUNS

10,00 -11,00	Taichi
11,00- 12,00	Taichi
17,00- 18,00	Memoria
17,00- 18,00	Francés
17,30- 18,30	H da Arte
18,30- 19,30	Coro
18,30- 19,30	Literatura

#### MARTES

10,00-11,00	Pilates
17,00-19,00	(outubro - xaneiro)Arte Floral
17,00-19,00	(febreiro -maio) Musicoterapia
18,00-19,00	Tablet
17,00-18,00	Móvete coa memoria

#### MÉRCORES

10,00-11,00	Taichi
11,00- 12,00	Taichi
17,00- 18,30	Inglés
17,30- 18,30	H da Arte
18,30- 19,30	Coro
18,30- 20,00	(maio - xuño) Relaxación e Psicomotricidade

#### XOVES

17,00-18,00	Móvete coa memoria
17,00-19,00	Pintura
18,00-19,00	Tablet
18,30-20,00	Informática (febreiro - maio)
19,15-20,45	Teatro

#### VENRES

10,00-11,00	Pilates
17,00-19,00	Manualidades
17,00-18,00	Historia a debate
17,00-19,00	(xuño) Cociña Saudable

TOTAL de horas de clase á semana **30,5**.

## AULAS DE VIGO

### HORARIO CURSO 2015-2016

#### LUNS

10,00-11,00	Taichi
11,00-12,00	Taichi
17,00-18,00	Memoria
17,00-18,00	Francés
17,15-18,15	H da Arte
18,30-19,30	Coro
18,30-19,30	Literatura

#### MARTES

10,00-11,00	Pilates
17,00-19,00	(setembro - decembro)Elaboración xabóns caseiros
19,00-20,30	Tablet
17,15-18,15	Móvetete coa memoria
18,30-19,30	Clube de lectura

#### MÉRCORES

10,00-11,00	Taichi
11,00-12,00	Taichi
17,15-18,15	H da Arte
18,30-19,30	Coro
19,30-20,00	Teatro

#### XOVES

10,30-11,30	Bioximnasia
17,15-18,15	Móvetete coa memoria
17,00-19,00	Pintura
18,30-19,30	Hª e Iniciación ó Xedrez

#### VENRES

10,00-11,00	Pilates
17,00-19,00	Manualidades
17,00-18,00	Historia a debate

TOTAL de horas de clase á semana **28**.



## **ACTIVIDADES DE CARACTER XERAL**

### **ACTIVIDADES DIDÁCTICAS SEMINARIO CLAVES PARA ENTENDER A ARTE**

- “O Nadal na Arte e as súas tradicións navideñas” (Nadal 2015)
- Especial Dalí
- Lectura de textos “Arte e literatura” Voluntarios culturais do concello e charla Macarena Alonso.

### **VISITAS A EXPOSICIÓNS:**

- Visita exposición Antolóxica Antón Pulido. Afundación Vigo.
- Visita exposición de Dalí. Afundación Vigo.
- Visita exposición Dalí contador de contos.
- Paseo polas esculturas de Vigo. Ruta da alameda. Organiza voluntariado cultural Ramón.
- Visita exposición Tradición, cambio e innovación. Afundación.
- Paseo polas esculturas de Vigo. Ruta de Quiñones de León. Organiza voluntariado cultural Ramón Ilarri.

### **ACTIVIDADES DIDÁCTICAS SEMINARIO DE LITERATURA**

- Pasen e escoiten, pasen e lean. Proxecto do voluntariado cultural do concello de Vigo e coa participación dos nosos alumnos. Tema escollido “Literatura escrita por mulleres”.
- Proxecto de escritura de un texto colectivo en común “O libro en branco” entre todos os alumnos.
- Lectura de textos “Arte e literatura” Voluntarios culturais do concello e charla Macarena Alonso.
- Exposición de libros de O Quixote con motivo do Día do Libro. 20 de abril de 2015.
- Lectura de textos “Música e literatura” Voluntarios culturais concello. 1 de xuño 2015.
- Lectura de textos con motivo do Día contra a violencia de xénero. Alumnos e voluntariado cultural do concello. 23 de novembro de 2015.
- Lectura de contos de Nadal no III Festival Contos e Cantos de Nadal. 22 de decembro de 2015.

### **ACTIVIDADES DIDACTICAS SEMINARIO DE INGLÉS**

- Audicións prácticas para situacións cotiás concretas.
- Visionado de fragmentos de curtas, cancións, etc.
- Exposición de vídeos explicativos da cultura británica
- Exposición de películas e documentais para ambientar fenómenos culturais anglosaxóns: Entroido, Pascua e deporte.

### **ACTIVIDADES DIDÁCTICAS SEMINARIO DE FRANCÉS**

- Visita virtual ó mercado de Strasburgo, mercadillo de Noël máis importante de Francia.
- Receita de sobremesa típica de Entroido e exposición oral en clase.
- Traballo sobre “La guía Michelin” e Visita virtual ao restaurante Paul Bocuse.

### **ACTIVIDADES DIDÁCTICAS OBRADOIRO DE MÓVETE COA MEMORIA**

Nas festividadeas de Entroido, San Valentín, Magosto e Nadal traballamos a motricidade fina pintando diferentes láminas dos respectivos motivos aproveitando así tamén para adornar as aulas.

### **OUTRAS ACTIVIDADES**

#### **ACTUACIÓNS DO CORO**

- 1- Festival de Primavera de Galicia Social. 24 de abril de 2015
- 2- XXV Festival Homenaxe a 3ª Idade. 21 de maio 2015
- 3- Magosto 2015. 25 de novembro de 2015.
- 5- Na residencia Geriatros Vigo para cantar as panxoliñas o 9 de decembro de 2015.
- 6- No festival Cantos e Contos de Nadal solidarios, organizados polas Aulas o 22 de decembro 2015.
- 7- No festival de Panxoliñas do concello de Ourense. 20 Decembro 2015.

Ademais acompañáronnos nas misas celebradas con motivo do Nadal e o fin de curso.

## ACTUACIONES DO TEATRO A Raiola

- 1- Festival de Primavera de Galicia Social. 24 de abril de 2015. Jaque a la reina (Solicitada subvención Plan cultural deputación)
- 2- XXV Festival Homenaxe a 3 Idade. 21 de maio 2015. ¿Isto é unha festa?
- 3- Actuación en Valadares Vigo. 23 de maio 2015. ¿Isto é unha festa? (Solicitada subvención Plan cultural deputación)

## CURSOS BREVES (XANEIRO –MAIO 2015) (SETEMBRO-DECEMBRO 2015)

- **Repostería creativa de Nadal:** un grupo de 4 horas. Mércores e xoves de 10 a 12. 10 e 11 de decembro 2014. Nº de alumnos:10
- **Iniciación á Informática:**1 grupo de hora e media semanal. Xoves de 18:30 a 20:00 h. Inicio 17 de febreiro ata fin en maio. Grupo 6 alumnos. Gratuito. Impartido por voluntaria de voluntariado concello de Vigo.Arancha. 2015 Nº de alumnos:8
- **Historia da Arte:** un grupo. Xuño. Luns de 18 a 19 horas. 10 Alumnas. 2015
- Obradoiros breves sobre: “A historia de EE.UU a través dos ollos de Norman Rockwell” e “O gran soño ilustrado: o canle de Castela e o canle imperial de Aragón”
- **Obradoiro de Adornos de Nadal:** 1 grupo 2 horas a semana, dúas sesións, mércores 2 e 9 de decembro de 18 a 20 horas. Gratuito. Nº alumnos: 16. Cruz Vermella Vigo.2015.

## OUTROS CURSOS

- Curso de Musicoterapia, programa “Ti tamén contas” da Deputación, 30 horas, febreiro a maio 2015. 20 alumnos. Nº de alumnos:22
- Curso de “Relaxación e psicomotricidade” programa da Cruz Vermella Vigo. Meses de maio e xuño. Mércores de 18:30 a 20h. Grupo de 16 alumnos.
- Curso de “Cociña saudable” programa da Cruz Vermella Vigo. Mes xuño venres de 17 a 19h. Grupo de 15 alumnos.
- Curso de Elaboración Xabóns Caseiros, programa Ti tamén contas da Deputación, do 1 de setembro ata decembro. Duración 30 horas en sesións de dúas horas semanais. Nº de alumnos:15

## CONFERENCIAS E CHARLAS NAS AULAS

- Charla “Historia da Música e da Ópera” por Fátima Montaña. 10 de febreiro de 2015.
- Charla “Vive mellor, mellora a túa autoestima ”por la psicóloga Isabel Borrego.12 de marzo de 2015.
- Charla Active Post Working Life. 26 de maio de 2015.

- Charla Felicidade e meditación. Por José Mejuto. 27 de maio de 2015.
- Charla “Felicidade ,ferramentas para acadala” . Por José Mejuto. 22 de outubro 2015.
- Charla Active Post Working Life no Colexio Médico de Vigo. 27 de outubro de 2015.
- Charla Active Post Working Life no Colexio Miralba de Vigo. 3 de novembro de 2015.
- Charla “A India e a Fundación Vicente Ferrer” por José Mejuto. 24 de novembro de 2015.
- Charla “Buscando a Felicidade”por a psicóloga Isabel Borrego.1 de decembro de 2015.

## **OUTRAS ACTIVIDADES PARTICIPATIVAS**

### **CLUBE DE LECTURA DE ATEGAL VIGO**

Duración: outubro a xuño // Asistentes: 12 persoas.

O Ambiente da charla/lectura é moi participativo. Dos libros dispoñibles facilitados polas bibliotecas públicas da cidade das que Ategal Vigo como entidade é socia, xeralmente pregúntase a cada participante os seus gustos e faise un consenso.

Lecturas do Curso 2014-2015:

- “Bomarzo” Manuel Mújica
- “Viejas historias de Castilla la vieja”
- “Laura y Julio” Juan José Millás
- “Primavera con una esquina rota" de Mario Benedetti.
- “Irse de casa” Carmen Martín Gaité.

A finalidade destas sesións é a dinamización da lectura, a estimulación da comunicación e interacción entre o grupo. Para elo ademais dos libros xa citados proxectamos documentais.

Temas de conversación entre libro e libro:

Renacemento italiano, vídeo sobre Benedetti, Pelicula “O caeterio de Pablo Neruda”

Duración: outubro a xuño // Asistentes: Aproximadamente 10-12 persoas.

Lecturas Curso 2015-2016

- “ Divorcio en Buda” Sandor Marai.
- “La ignoracia” Milan Kundera

Soledad Seoane---Voluntariado Concello de Vigo.

## VISITAS CULTURAIS

- Excursión Entroido.Café Moderno Pontevedra, Noia e Pazo de Cambre.13 de febreiro 2015. Comida no Trapeiro.
  - Excursión a Monforte, visita Pazo de Tor, los Escolapios e Ferreira de Pantón as bernardas. 17 de marzo 2015.
  - Visita guiada Novo Hospital de Vigo. 26 de marzo 2015.
  - Excursión a Salvaterra e Monçao, Palacio de Brejoeira. 5 de maio de 2015.
  - Excursión o Gaias, Pazo de Santa Cruz e Cuntis. 3 de xuño de 2015.
  - Viaxe a Cantabria, 5 alumnos de Vigo vixaron xunto cos das aulas de Ourense do 15 ao 19 de xuño de 2015
  - Excursión programa Coñece a túa provincia “Monsteiro de Armenteira, Pazo Señoráns, Ruta da Pedra e da Auga, Monte Castro, Ribadumia”. 21 de outubro de 2015.
  - Ruta das esculturas Xardíns pazo de Castrelos. 19 de novembro de 2015.
- \*As visitas que aquí no aparecen están incluídas no apartado de actividades extraordinarias do seminario de Claves para entender o arte e A Hª a debate.

## OUTROS EVENTOS

- Conversas sobre voluntariado e participación social. 19 de febreiro de 2015. Sede deputación Vigo.
- II Festival Solidario “Contos e cantos de Nadal nas Aulas” a favor do Banco de alimento de Vigo.22 de decembro de 2015.
- Encontro Rexional e XXV aniversario Ategal Ourense. 28 de abril de 2015.
- XXV Festival Homenaxe a Terceira Idade, organizado por Ategal de Vigo no Auditorio de Afundación, celebrado o 21 de maio de 2015. Participaron Coro Ategal Vigo, Grupo de teatro A Raiola de Ategal Vigo, Grupo de danzas do mundo e de ballet de Baiña (Baiona).
- Celebración do Magosto. 25 de Novembro de 2015.

## FESTAS DE CONVIVENCIA

- Celebracións con motivo do Magosto, Nadal e o Fin de Curso misa e comida.

- III Festival solidario “Contos e cantos de Nadal nas Aulas”. Entrada simbólica dun kilo de alimento que se entregou ao Banco de alimento de Vigo. Participaron, grupo de teatro A Raiola e alumnas de literatura. 22 de decembro de 2015.
- O Entroido con baile de disfraces.
- Encontro Rexional e XXV aniversario Ategal Ourense. 28 de abril de 2015
- Magosto con actuación do Coro. 25 de novembro de 2015.

*Aulas 3ª Idade ATEGAL*  
*FERROL*

Rúa Galiano, 17- 1º  
15402 - FERROL  
Tfno.: 981 35 62 02  
[ferrol@ategal.com](mailto:ferrol@ategal.com)





## AS AULAS DA TERCEIRA IDADE DE FERROL

As Aulas da Terceira Idade de Ferrol, a través da Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos, forman parte da Asociación Internacional de Universidades da Terceira Idade (A.I.U.T.A.) e da Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE) como membros asociados. Son membros así mesmo do Consello Sectorial Municipal das Persoas Maiores. E dende xuño de 2014 somos membros de EAEA: European Association for the Education of Adults (Asociación Europea para a Educación de Adultos).

### OS ALUMNOS

No curso 2014-2015, estiveron matriculados nas Aulas da Terceira Idade de Ferrol 91 alumnos (homes e mulleres) de máis de 50 anos, procedentes tanto da cidade de Ferrol como dalgúns concellos limítrofes, e de diferentes niveis culturais e socioeconómicos, que participan asiduamente das actividades permanentes da programación.

Para participar nas actividades de carácter xeral non é preciso inscribirse como alumno xa que estas están abertas ó público de tódalas idades. Para o curso 2015-2016 están inscritos 104 alumnos e o prazo de inscrición permanece aberto para algunhas das actividades.

A cuota de inscrición anual é de 100 € a inscrición individual; e de 170 € a inscrición para os matrimonios, coa posibilidade de beneficiarse de inscrición gratuíta ou semigratuíta aqueles alumnos de escasos recursos. Tamén poden acollerse á modalidade de pago fraccionado aqueles alumnos que o desexen.

Neste curso en Ategal Ferrol púxose en marcha un convenio de colaboración co Concello de Ferrol. O proxecto denominado **“Ategal 2015. Saúde Activa. Desenvolvemento Persoal: Ioga**. Este programa fomentou o benestar persoal, a saúde integral e a calidade de vida das persoas participantes. O programa tivo moi boa acollida entre os alumnos das Aulas de Ferrol que asistiron as actividades durante os meses de xaneiro a maio 2015.

Tamén se desenvolveu outro proxecto **“Historia da Arte”**, en colaboración coa Concellería de Cultura do Concello de Ferrol. Inclúe as clases de arte e visitas culturais a exposicións e unha viaxe cultural. O seguimento que tivo este proxecto foi de 33 alumnos que asisten as clases de arte e de mais de 40 alumnos que participaron nas exposicións e visitas culturais que se realizaron. Entre elas: viaxe cultural a Santiago para visitar na Cidade da Cultura a exposición **“Camiño A Orixe”**. Unha mostra sobre o inicio da peregrinación a Santiago, a través dunha selección de 150 pezas que inclúen obras maestras de grandes artistas como Alberto Durero ou Bartolomé Esteban Murillo, así como obxectos de alto valor cultural.

## AS ACTIVIDADES DESTINADAS AOS ALUMNOS

### ÁREA CULTURAL

#### INGLÉS

Dúas sesións semanais dunha hora de duración.

Nocións de lingua inglesa, oral e escrita, tradución inglés-español, español-inglés, exercicios diversos.

Alumnos participantes: 12

#### FRANCÉS

Dúas sesións semanais dunha hora de duración cada unha.

Introdución á gramática de base ás súas aplicacións con exercicios escritos, artigos. Nocións de lingua francesa, oral e escrita, tradución francés-español, español-francés, exercicios diversos.

Alumnos participantes: 15

#### HISTORIA DA ARTE

Dous grupos de unha sesión semanal de dúas horas de duración.

Contexto histórico da Idade Moderna, introducción ó arte do renacemento: características xerais arquitectura, escultura e pintura.

Alumnos participantes: Curso 2014-15: 32, curso 2015-16 : 31

#### CLUBE DE CINE

Un grupo dunha sesión semanal dunha hora e media de duración. Introdución ó cine. Aprender a ver cine.

Alumnos participantes: Curso 2015-16 : 14

### ÁREA SAÚDE

#### IOGA

Dous grupos. Dúas sesións semanais dunha hora de duración cada grupo.

Exercicios de respiración, relaxación activa e potenciación da flexibilidade corporal.

Alumnos participantes: 27

## **PILATES**

Un grupo, dúas sesións semanais dunha hora de duración cada grupo.

Exercicios para a reeducación postural, mellora a axilidade e a flexibilidade articular.

Alumnos participantes: 15

## **OBRADOIRO DE MEMORIA**

Un grupo. Unha sesión semanal dunha hora de duración.

- Desenvolvemento de capacidades persoais (memoria táctil, auditiva e visual), expresión verbal e non-verbal, coordinación, atención, etc.
- Xogos cooperativos. Propostas de xogos familiares e/ou interxeracionais.
- Recuperación de xogos populares
- Fomento do espírito grupal e da capacidade expresiva
- Creación ou “recreación” de xogos e exercicios adaptados ás condicións dos alumnos para ser incorporados noutras Aulas ou noutros programas para persoas maiores. Neste apartado participan activamente os alumnos.
- Recompilación de exercicios e xogos para poñer a disposición doutros monitores. O traballo deste ano estivo adicado ós acertixos e ós xogos de palabras.

Alumnos participantes: 18

## **ÁREA OCUPACIONAL**

### **INFORMÁTICA**

Dous grupos, unha sesión semanal de dúas horas de duración cada unha e un grupo, unha sesión semanal dunha hora e media de duración. Coñecemento de Windows XP profesional, procesamento de textos e Internet.

Alumnos participantes: 24

### **TABLET E SMARTPHONES**

Un grupo, unha sesión semanal dunha hora e media de duración e 50 horas en total.

Alumnos participantes: 3 grupos de 10

En xuño 2014 curso de manexo tablet e smartphone:

Cinco grupos de 6 persoas, dúas sesións semanais dunha hora de duración cada unha, cun total de 8 horas.

- Conceptos básicos do manexo da Tableta
- Acendido, suspensión, apagado, carga e volume.
- O fondo o tapiz: Cambiar imaxe, engadir Apps, movelas, eliminalas, xerar carpetas, Modo -suspensión
- Axustes: Conexión Wi-Fi, Opcións pantalla, Sons, Contas e sincronización
- Navegación Web: Páxina inicio, Favoritos, Borrar historial, cookies
- Cámara e galería

Alumnos participantes: 35

## **AULAS DE FERROL**

### **HORARIO CURSO 2014-2015**

#### **LUNS**

11,00-13,00 Informática.  
18,00-20,00 Informática

#### **MARTES**

10,00-11,30 Manejo Tablet y Smartphone.  
11,00-12,00 Pilates.  
17,00-18,00 Francés  
18,00-19,00 Inglés.

#### **MÉRCORES**

10,30-11,30 Ioga.  
11,30-12,30 Ioga.  
18,00-19,00 Obradoiro de Memoria.

#### **XOVES**

11,00-12,00 Pilates.  
17,00-18,00 Francés.  
18,00-19,00 Inglés.  
18,00-20,00 Arte

#### **VENRES**

10,30-11,30 Ioga.  
11,30-12,30 Ioga  
17,30-19,30 Arte

**Total de horas lectivas** adicadas ás actividades permanentes: **20h30**

**AULAS DE FERROL  
HORARIO CURSO 2015-2016**

**LUNS**

11,00-13,00 Informática.  
17,00-18,30 Informática  
17,30-19,00 Club de cine  
18,30-20,30 Informática

**MARTES**

11,00-12,00 Pilates.  
17,00-18,00 Francés  
18,00-19,00 Inglés.

**MÉRCORES**

10,30-11,30 Ioga.  
11,30-12,30 Ioga.  
18,00-19,00 Obradoiro de Memoria.

**XOVES**

11,00-12,00 Pilates.  
17,00-18,00 Francés.  
18,00-19,00 Inglés.  
18,00-20,00 Arte

**VENRES**

10,30-11,30 Ioga.  
11,30-12,30 Ioga  
17,30-19,30 Arte

**Total de horas lectivas** adicadas ás actividades permanentes: **22h**

## ACTIVIDADES DE CARÁCTER XERAL

### VISITAS CULTURAIS 2015

- Visita á exposición “El primer Picasso”, “ Isidoro Brocos” A Coruña, 18 de Marzo. 52 participantes.
- Excursión a Portomarín, Monforte de Lemos, Ourense e encontro rexional. 27 e 28 de abril. 34 participantes.
- Visita á Exposición “O camino, a orixe” Gaias de Santiago. 19 de maio. 37 participantes.
- Excursión a Portugal “A ruta do románico en terras lusas”. 9 ó 13 de novembro. 22 participantes

### VISITAS CULTURAIS 2014-15

- Excursión a Palencia - Valladolid e arredores. Do 6 ao 9 de novembro. 28 participantes.
- Visita á exposición “ Multiple. A arte do gravado de Picasso a Barceló” Afundación Ferrol. 28 participantes.
- Visita á exposición “El primer Picasso” , “ Isidoro Brocos” A Coruña, 18 de Marzo. 52 participantes.
- Excursión a Portomarín, Monforte de Lemos, Ourense e encontro rexional. 27 e 28 de abril. 34 participantes.
- Visita á Exposición “O camino, a orixe” Gaias de Santiago. 19 de maio. 37 participantes.

## OUTRAS ACTIVIDADES

- Participación da coordinadora como xurado para o “Premio Solidario Ciudad de Ferrol”. 5 de setembro.
- Charla sobre alimentación saudable en colaboración co Concello Ferrol e SERGAS. 2 de outubro. 50 participantes.
- Demostración de reflexoloxía e reiki. 6 de outubro. 39 participantes.
- Demostración de baile en liña. 8 de outubro. 40 participantes.
- Seguimento das alumnas voluntarias que participan no proxecto VERISAUDE da Universidade da Coruña. 29 de outubro
- Comida de Nadal. 55 participantes.

- Merenda de Entroido. 45 participantes.
- Charla “Active Post-Working Life”. 3 de marzo. 60 persoas
- Comida fin de curso. 58 participantes.

## **BIBLIOTECA**

O alumnos das Aulas da Terceira Idade de Ferrol poden beneficiarse dun servizo de Biblioteca e préstamo de libros. Os fondos existentes víronse amplamente incrementados grazas á dotación da Consellería de Cultura con motivo da participación das Aulas ferroláns na Campaña de Fomento da Lectura dos nosos Maiores e de doacións dos alumnos das Aulas.

## **VOLUNTARIADO CULTURAL**

Alumnos voluntarios ocúpanse do mantemento do Servizo de Biblioteca e préstamo de libros.





*Aulas 3ª Idade ATEGAL*  
*OURENSE*

Rúa Progreso 66, Entreplanta A  
32003-OURENSE  
Tfno.: 988 21 50 77  
[ourense@ategal.com](mailto:ourense@ategal.com)



## AS AULAS DA TERCEIRA IDADE DE OURENSE

As Aulas da Terceira Idade de Ourense, a través da Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos forman parte da Asociación Internacional de Universidades da Terceira Idade (A.I.U.T.A.) e da Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE) como membros asociados. E dende xuño de 2014 somos membros de EAEA: European Association for the Education of Adults (Asociación Europea para a Educación de Adultos).

### OS ALUMNOS

No curso 2014-2015, estiveron matriculados nas Aulas da Terceira Idade de Ourense 219 alumnos (homes e mulleres) de máis de 50 anos, de diferentes niveis culturais e socioeconómicos, que participan asiduamente das actividades permanentes da programación.

Para participar nas actividades de carácter xeral non é preciso inscribirse como alumno xa que estas están abertas ao público de tódalas idades.

Para o curso 2015-2016 están inscritos 202 alumnos, aínda que o prazo de inscrición permanece aberto para algunhas actividades do programa, existindo listas de espera noutras (íoga, memoria e ximnasia).

A cuota de inscrición anual é de 100 € a individual e de 170 € a inscrición por matrimonios, existindo a posibilidade de inscrición gratuíta ou semigratuíta para os alumnos de escasos recursos. Tamén os alumnos poden optar pola modalidade de pago fraccionado.

### ACTIVIDADES DESTINADAS ÓS ALUMNOS

#### AREA CULTURAL

##### GALEGO

Unha sesión semanal dunha hora de duración.

Lingua, literatura e cultura galega . Traducción galego-castelán, castelán-galego, exercicios diversos.

Alumnos participantes: 17

##### LITERATURA ESPAÑOLA E UNIVERSAL:

Dous grupos. Unha hora semanal. Sempre con moito éxito. Achégase a literatura ós nosos alumnos dunha forma didáctica, facendo eles tamén composicións literarias.

Alumnos participantes: 35

## **FRANCÉS:**

Este ano temos novamente Francés, era un idioma moi demandado nas Aulas de Ourense polos nosos usuarios que lembraban tempos nos que o estudaran. Segue a ter moi boa acollida .

Alumnos participantes : 16

## **INGLÉS**

Unha hora de duración, un grupo de nivel perfeccionamento.  
Nocións de lingua inglesa, tradución español-inglés, inglés-español, exercicios diversos.

Alumnos participantes: 30

## **HISTORIA DA ARTE**

Un grupo, dunha sesión semanal.  
Clases teóricas e prácticas con proxección de diapositivas en relación cos temas desenrolados. O Seminario complementase coa realización de visitas culturais.(**Ver apartado adicado a Visitas culturais e excursións**).

Alumnos participantes: 22

## **ÁREA SAÚDE**

### **XIMNASIA DE MANTEMENTO**

Un grupo, dúas sesións semanais de 45 minutos de duración cada grupo. Conseguir unha mellor calidade de vida , mellora do equilibrio físico e emocional .

Alumnos participantes: 19

### **PILATES**

Dous grupos, dúas sesións semanais de 45 minutos cada unha.  
Exercicios para mellorar a capacidade respiratoria, exercitar as articulacions o equilibrio e a coordinación. O obxectivo principal é mellorar o sistema nervioso e a concentración

Alumnos participantes: 32

### **IOGA**

Este ano temos , como novidade, un grupo novo de Ioga para principiantes, dúas sesións semanais de 1 h. de duración cada unha. Este ano hai tres grupos de dúas horas de duración semanal e 1 grupo novo dunha hora semanal, dada a alta demanda da actividade.

Exercicios encamiñados a equilibrar a mente e o corpo mediante actividades de relaxación, respiración e físicas.

Alumnos participantes: 71

### **ZUMBA SENIOR**

Exercicios encamiñados a levar o ritmo, interiorizando a música. Melloran o estado anímico e búscase a participación e colaboración dos demais . Coreografías sinxelas.

Alumnos participantes : 18

### **OBRADOIRO DE MEMORIA**

Catro grupos. Unha sesión semanal dunha hora de duración cada unha. O desenvolvemento desta actividade é sinxelo, exercicios encamiñados á atención, memoria, retención de datos, catarsis ....etc , onde o alumno pode expresarse con total liberdade.

Alumnos participantes: 105

## **ÁREA OCUPACIONAL**

### **PINTURA**

Un grupo de dúas horas de duración semanais. Diversas técnicas: Oleo sobre lienzo, tabla, cartón, os alumnos traballan con lienzos, tablas e soportes, debidamente preparados coa súa imprimación correspondente. Esta actividade despois de 25 anos, deixase de impartir por non chegar a un mínimo de participantes.

Alumnos participantes: 13

### **MANUALIDADES**

Dous grupos diferentes. Dúas horas semanais un grupo e outro grupo unha hora semanal. Diferentes técnicas: vidrieras emplomadas, rústica (latón e madeira), iniciación ó pirogravado, flores de alabastro, pintura en tea, estaño, decoración de escaiolas e alabastrina.....

Alumnos participantes: 29

### **INFORMÁTICA**

Houbo dous grupos e dous niveis diferentes: (Windows Vista e Avanzado con Internet ) Cada grupo 2 horas semanais. Coñecemento de Windows XP profesional , procesamento de textos e Internet. Este ano apostamos por cursos breves: Internet, Correo electrónico, Redes sociais... etc 1 hora e media de duración semanal .

Alumnos participantes: 15

## **TABLETS**

Qué son, sistema Android, como funcionan. Os botóns táctiles. Funcións básicas , wi-fi, Internet. No vindeiro trimestre se levarán a cabo varios cursos de Tablets.

Alumnos participantes : 15

## **USO CORRECTO DO MÓVIL**

Qué son os Smartphones, o sistema Android, como funciona. Agregar e borrar contactos. Enviar mensaxes de texto. Sacar fotografías e envialas aos teus contactos. Conectar e desconectar a alarma do móvil.

Alumnos participantes: 12

## **ACTIVIDADES CON MÚSICA**

Un grupo, unha hora de duración semanal. Novamente apostamos por unaha actividade nova. Benestar emocional. A ledicia enche cada recuncho da Aula cando hai Musica nas Aulas.

Alumnos participantes: 29

## **SEXUALIDAD, EMOCIONES E AUTOESTIMA**

Durante este trimestre estase a impartir este curso , os monitores son alumnos da Universidade, de Educación Social. É unha clase aberta, impártese un día á semana, 2 horas.

A participación media é de 15 persoas.

**AULAS DE OURENSE**  
**HORARIO CURSO 2014-2015**

**LUNS**

10,00-10,45 Pilates  
10,00-11,00 Ioga I  
11,00-12,00 Ioga II  
12,00-13,00 Inglés  
16,00-18,00 Manualidades  
18,00-19,00 Móvil (cursos breves)  
19,00-20,00 Historia da Arte

**MARTES**

10,00-10,45 Ximnasia  
10,45-11,30 Pilates  
11,30-13,00 Tablets (cursos breves)  
17,00-18,00 Obradoiro de Memoria I  
18,00-19,00 Galego  
19,00-20,00 Literatura

**MÉRCORES**

10,00-10,45 Pilates  
11,00-12,00 Francés  
11,00-12,00 Ioga II  
12,00-13,00 Ioga III  
16,00-18,00 Manualidades  
18,30-20,00 Informática

**XOVES**

10,00-10,45 Ximnasia  
10,45- 11,45 Pilates  
12,00-13,00 Literatura Española.  
17,00-18,00 Memoria 0  
18,00-19,00 Memoria II  
19,00-20,00 Actividades con Música

**VENRES**

10,00-11,00 Ioga I  
11,00-12,00 Zumba Senior  
11,00-12,00 Ioga Principiantes  
12,00-13,00 Ioga III  
17,30-18,30 Obradoiro Memoria III  
18,30-19,30 Obradoiro Memoria IV

**Total de horas lectivas** adicadas ás actividades permanentes: **20h30**

**AULAS DE OURENSE**  
**HORARIO CURSO 2015-2016**

**LUNS**

10,00-10,45 Pilates  
10,00-11,00 Ioga ( grupo I)  
11,00-12,00 Ioga ( grupo II)  
12,00-13,00 Inglés  
16,00-18,00 Manualidades  
18,00-19,00 Informática ( grupo I)  
19,00-20,00 Informática ( grupo II)  
19,00-20,00 Historia da Arte

**MARTES**

10,00-10,45 Ximnasia  
10,45-11,30 Pilates  
17,00-18,00 Obradoiro de Memoria  
18,00-19,00 Galego  
19,00-20,00 Literatura

**MÉRCORES**

10,00-10,45 Pilates  
11,00-12,00 Ioga  
12,00-13,00 Ioga  
18,00-19,00 Informática  
19,00-20,00 Informática  
17,00-19,00 Manualidades

**XOVES**

10,00-10,45 Ximnasia  
10,45-11,45 Pilates  
11,00-12,30 Móviles  
12,00-13,00 Literatura  
17,00-18,00 Francés  
18,00-19,00 Obradoiro de Memoria

**VENRES**

10,00-11,00 Ioga  
11,00-12,00 Ioga  
12,00-13,00 Ioga  
12,00-13,00 Inglés  
17,30-18,30 Obradoiro Memoria  
18,30-19,30 Obradoiro Memoria

**Total de horas lectivas** adicadas ás actividades permanentes: **30**



## ACTIVIDADES DE CARÁCTER XERAL

- **CLAUSURA DO CURSO 2014-2015:** A Clausura oficial do curso celebrouse o 23 de xuño, coa lectura da Memoria de Actividades por D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luisa Justo Medeiros, Coordinadora das Aulas da Terceira Idade de Ourense, e a intervención do R.P. Rafael Romero, S.J., Director das Aulas da Terceira Idade de Galicia.. Ao remate proxectouse un power point recollendo os mellores momentos do curso, incidindo no XXV Aniversario das Aulas de Ourense.
- **CELEBRACIÓN DO MAGOSTO: 12 Novembro** na Asociación de veciños CASTRO DE BEIRO, coa asistencia do R.P. Rafael Romero, Director das Aulas de Terceira Idade de Galicia e da Coordinadora de Ategal Santiago, Fatima Paz, ademais de 109 participantes totalmente entregados , castañas, música e baile...todo un éxito de convocatoria e participación activa e masiva.
- **ACTO OFICIAL DE APERTURA CURSO 2015-16:** O 27 de Outubro, no Liceo , coas intervencións de D<sup>a</sup> M. Luisa Justo Medeiros (presentación actividades curso), P. Rafael Romero Valencia (Director das Aulas de Terceira Idade de Galicia) , D<sup>a</sup> Sofía Godoy (Concelleira da Area de Benestar Social, D. Leonardo Lemos Montanet (Bispo de Ourense) e D. José Selas Souto (Xunta de Galicia) Acudiron moitos alumnos, o salón estaba cheo.
- **MISA E COMIDA DE NADAL 2015.:** Misa nos Salesianos o 22 de Decembro ás 12,30 horas, presidida polo Bispo de Ourense D. Leonardo Lemos, acompañado polo P. Romero Valencia (Director das Aulas) na que se lembra ós alumnos falecidos, e Xantar de Nadal no Liceo ás 14,30 horas.

## CURSOS E CONFERENCIAS-COLOQUIO

- **MESA REDONDA “Ocio e tempo de lecer dos nosos maiores”:** Celebrada en Expo Ourense e coa intervención da Coordinadora de Ourense María Luisa Justo Medeiros.
- **CONFERENCIA : “ Perdoar e perdoarse”** : por D. Carlos Bragado (psicólogo) nas Aulas de Ourense.
- **CONFERENCIA: “ Historia del vino y sus características”** por D. Manuel Sánchez Quiroga (enólogo) nas Aulas de Ourense
- **CONFERENCIA : “Teleasistencia domiciliaria”** por Cruz Vermella, nas Aulas de Ourense
- **PRESENTACIÓN LIBRO “GIMNASIO 2000, 40 AÑOS “** no Liceo

A participación nesta actividade dos xoves ( un de cada mes, dende xaneiro) foi moi valorada non baixando nunca de 20 alumnos e chegando nalgúns casos ata 60.

## VISITAS CULTURAIS

- Intervención en varios Programas da COPE , na TVG , e en Telemiño.
- Visita ao Belén de Jerónimo de Vicente ( belenista).
- Visita á exposición de pintura de Andrés Santeiro no Museo Provincial ( acompañounos o propio autor)
- “Xantar” feira gastronómica en Expourense, asistimos a unha visita guiada polo recinto e xantamos alí. ( 56 persoas)( Marzo 2015)
- Comida de Entroido e concurso de disfraces ,Coto do Rano, Ourense , 71 participantes dun fabuloso cocido.
- Cine forum nas Aulas “ Y tú, quién eres?”
- XII Xornadas Interxeracionais ( Campus Ourense- Aulas 3ª Idade )( Abril 2015)
- Viaxe a Paris , 5 días intensos, (Maio 2015), 51 persoas.
- Visita Cultural “O Camiño, A orixe”, Cidade da Cultura Santiago de Compostela e Picasso (Abanca, A Coruña ) 14 maio 2015, participaron 40 persoas.
- GALISENIOR (Salón dos nosos Maiores) maio de 2015
- Visita ao Museo Arqueolóxico de Ourense (Xuño 2015). Coincidindo coa data do día adicado aos Museos.
- Senderismo “Ourense- Outariz- Untes” con comida campestre ( Xuño 2015)
- Do 15 ao 19 de Xuño , viaxe de fin de curso , dentro do programa “Coñece España”, este ano: Cantabria ( Santander, Fuente De, Picos de Europa....) tamén viñeron algúns alumnos das Aulas de Vigo
- Viaxe de fin de curso de tódalas Aulas á Austria. Participaron 7 alumnos das Aulas de Ourense (xuño 2015)
- Excursión a Dumbria, Cee, Corcubión..., para celebrar o Día do Maior (30 Setembro 2015)
- Viaxe a Asturias ( Gijón, Universidad laboral, MUMI.... ) 9, 10 e 11 de decembro, participaron 40 persoas.

Tódalas visitas estiveron guiadas por persoal especializado.

Participación media: 40-50 alumnos por visita.

## **OUTRAS ACTIVIDADES**

### **EXPOSICIÓN**

Exposición dos traballos realizados polos alumnos das Aulas nos obradoiros de Pintura e Manualidades ao longo do curso 2014-2015 (Xuño 2015).

GALISENIOR, O SALÓN DOS NOSOS MAIORES , estivemos presentes cun stand e participamos nas Xornadas Técnicas. ( maio 2015)

### **BIBLIOTECA**

Servizo de préstamo de libros. Os fondos dispoñibles víronse amplamente incrementados pola dotación da Consellería de Cultura con motivo da participación na Campaña de Fomento da Lectura do Maior así como por aportacións dos propios alumnos.

### **CONCURSO NAVIDEÑO**

Concurso de contos e felicitacións de Nadal para os alumnos das Aulas

## **ACTIVIDADE DE SERVIZO Á COMUNIDADE**

### **PROGRAMA “CONTACONTOS”**

Alumnos das Aulas da Terceira Idade participaron no programa “Contacontos”: Colexio Público Calvo Sotelo (75 nenos de entre 7 e 9 anos) e no Colexio Público Curros Enríquez.

### **A INVESTIGACIÓN SOCIO-ANTROPOLÓXICA**

Recuperación de diversas tradicións específicas das terras ourensás: magosto, Maios, etc.  
Colaboración nas actividades de similares características realizadas polas Aulas da Terceira Idade de Galicia



*Aulas 3ª Idade ATEGAL*  
*LUGO*

Ronda da Muralla 140, pav.. 6-1º  
27004 Lugo  
Teléfono:- 982254677  
lugo@ategal.com



## AS AULAS DA TERCEIRA IDADE DE LUGO

As Aulas de Terceira Idade de Lugo, a través da Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos, forman parte da Asociación Internacional de Universidades da Terceira Idade ( A.I.U.T.A. ) e da Confederación Española de Aulas da Terceira Idade. E dende xuño de 2014 somos membros de EAEA: European Association for the Education of Adults (Asociación Europea para a Educación de Adultos)

No curso 2014-2015, estiveron matriculados nas Aulas da Terceira Idade de Lugo 69 alumnos, ( 5 homes e 64 mulleres ) O prezo da matrícula foi de 100 euros ( individual ), e de 170 os matrimonios. Seguimos mantendo a matrícula gratuíta para os alumnos con poucos recursos e a posibilidade do pago aprazado.

Neste curso en Ategal Lugo levouse a cabo un convenio de colaboración coa Deputación Provincial de Lugo para a execución do **Proxecto “ Os maiores activos en Ategal”** dende o mes de xaneiro ata maio. Con este proxecto promovéronse actividades da saúde, coma ximnasia, pilates, taichí, complementadas con outras da área cultural:teatro. Neste proxecto participaron a totalidade dos alumnos de Ategal Lugo, cunha participación activa e participativa.

## AS ACTIVIDADES DESTINADAS ÓS ALUMNOS

### ÁREA OCUPACIONAL

#### INFORMÁTICA

Un grupo semanal de dúas horas.

Windows 7 ( sistema operativo), Microsoft Word 2007 ( procesador de textos), Microsoft Excel 2007 ( folla de cálculo), Microsoft Powerpoint 2007 ( deseño de diapositivas), Microsoft Access 2007 ( base de datos), Microsoft Publisher 2007 ( deseño de plantillas).

Internet:Navegadores de internet, Buscadores (google, yahoo, msn.....). Creación de correo electrónico.Chat. Compartir ficheros, enlaces, etc.. Descarga de ficheros.

Alumnos participantes :10

#### MANUALIDADES

Un grupo de dúas horas semanais

Alumnos participantes: 10

## **PINTURA AO ÓLEO, ACUARELA TÉCNICAS MIXTAS E GRABADO**

Un grupo de tres horas semanais.

Alumnos participantes: 17

## **CESTERÍA**

Un grupo de dúas horas semanais.

Alumnos participantes: 9

## **TEATRO**

Un grupo, unha hora semanal, que se ampliou en febreiro a dúas horas semanais.

Alumnos participantes:11

## **ÁREA DE SAÚDE**

### **XIMNASIA**

Dous grupos repartidos en catro horas semanais.

Realizan exercicios para manterse activos, ( estiramientos, relaxación, etc.)

Alumnos participantes : 30 (15 en cada grupo)

### **TAICHI**

Un grupo dunha hora semanal

Alumnos participantes :16

### **PILATES**

Un grupo, unha hora semanal.

Alumnos participantes: 17



## AULAS DE LUGO

### HORARIO DO CURSO 14/15

#### LUNS

17.30-18.30 Pilates  
18.30-19:30 Teatro

#### MARTES

11.30 -12.30 Ximnasia  
16.00 -18.00 Manualidades  
18.00-20.00 Informática

#### MÉRCORES

10.30 - 11.30 Taichí  
16.30 - 18.30 Cestería

#### XOVES

11.30 -12.30 Ximnasia  
16.30 -19.30 Pintura (óleo, acuarela, técnicas mixtas, etc.)

#### VENRES

Actividades culturais, visitas a exposicións, conferencias, camiñatas, etc.

**Total de horas de clase a semana: 15,30h**

## AULAS DE LUGO

### HORARIO DO CURSO 15/16

#### LUNS

18.30 - 19.30 Teatro

#### MARTES

11.30- 12.30 Ximnasia

16.00- 18.00 Traballos Manuais

18.00- 20.00 Informatica

#### MÉRCORES

10.30-11.30 Taichi

16.30- 18.30 Cesteria

#### XOVES

11.30-12.30 Ximnasia

Pintura (óleo y acuarela)

#### VENRES

CAMINATAS , ACTIVIDADES CULTURÁIS , VISITA A EXPOSICIONS,  
CONFERENCIAS, ETC.

**Total de horas de clase á semana 10h.**

## ACTIVIDADES DE CARACTER XERAL

### VISITAS CULTURAIS

#### XANEIRO

Día 24.- Visita á exposición “ 50 Aniversario da Compilación do Dereito civil en Galicia”, no Pazo de San Marcos

#### FEBREIRO

Día 21.- Visita á exposición de teares no Centro de Artesanía

#### MARZO

Día 7.- Visita á exposición, “A ARTE DE SER MULLER NUN MUNDO POR COMPARTIR 4.0”.

Guía Postal de Lugo de Maruja Mallo ( Olladas de Muller).

Día 21.- Visita á exposición “ O COTIÁN NA ARTE CONTEMPORÁNEA”. Obras de Alberto Jimenez – Arellano Alonso da Universidade de Valladolid. Museo Provincial

Día 27.- Visita á exposición “ ENTRE CORES E SOÑOS” , de Carlos Bóveda. Museo Mihl.

Día 28.- Conferencia no salón de actos da Deputación de Josep Pàmies “ A DOCE REVOLUCIÓN DAS PLANTAS MEDICINIÁIS”.

#### ABRIL

Día 10.- Taller práctico e gratuito sobre o fin do soporte técnico de WINDOWS XP. Formatear o PC ¿ cando?, como instalar un antivirus, etc..

Día 25.- Proxección do documental “ La sombra del Fracking”

#### MAIO

Día 14.- Conferencia “EL DESAFÍO DEL HAMBRE”. Poñente Marco Gordillo Zamora.

Día 15.- Proxección da película “ LA VIDA EMPIEZA HOY”,( sexualidade na terceira idade). Salón de Actos da Deputación.

Día 16.- Visita á exposición de Xosé Mª Díaz Castro , “UNHA INSUA PARA DÍAZ CASTRO”.

Día 23.- Visita á exposición de pintura “ IMAXINANDO CANTORES GALEGOS”, no Centro de Artesanía.

## **XUÑO**

Día 4.- Inauguración dos traballos dos Alumnos (pintura, manualidades, cestería, etc.) no Centro de Artesanía.

## **OUTRAS ACTIVIDADES**

### **FEBREIRO**

Día 4.- Invitación á inauguración da exposición , “ Acuarelas de Fernando Villalba”.

As 19.30 horas no Refectorio do Museo Provincial de Lugo.

Día 19.- Asistimos ós orzamentos participativos da Deputación de Lugo, tomando parte neles e aportando as nosas propostas.

Día 20.- Visita á exposición “ Orixe creativas”. De artistas pensionados pola Deputación, ( 1889-1960). No Museo Provincial.

Día 27.- Asistimos a xornada de clausura ao programa de promoción da Autonomía Persoal a través das Novas Tecnoloxías para as persoas maiores. Centro Tic da Deputación.

### **MARZO**

Día 3.- Asistimos á proxección do filme “Los Limoneros”. Baseada nun feito real. 20.00 horas no Salón de Actos da Deputación.

Día 5 .- Visita á exposición “ OLLADAS” ( A miña familia), ás 20 horas no Pazo de San Marcos.

Día 11 – 12- 13 .- Presentación da Web. Asocialugo e obradoiro formativo de redes sociais e administración para as Asociacións, de 17 a 20 horas na Deputación.

Día 16.- Asistimos a xornada de clausura de Innovate 2.

Conferencia de Enrique Dans, “ Exprimindo a Rede”. Reflexións sobre a alfabetización dixital. Salón de Actos da Deputación.

### **MAIO:**

Día 6 .- Charla interxeneracional cos alumnos de Veterinaria .

Tema.- Colesterol e Triglicéridos nos animais e nas persoas.Salón de Actos de Maxisterio as 19.30 horas

Día 22.- Visita a exposición de “Enriqueta na escola”. De Enriqueta Otero na Capela de Santa María.

## **XUÑO**

Día 1.- Festival fin de curso

Teatro, coas obras: “ Faino por Galicia”, “ Quen ten un can ten un tesouro”, “ Iso non é así”. De seguido unha demostración de ximnasia e outra de taichí con abanicos.

## **SETEMBRO**

Día 16- Visita á colección de xoguetes e trens de Quiroga Monte no Museo Provincial.

DÍA 25- Visita á exposición de Juan Miguel de Prada, “ Segovia 1968 – Lugo 2015 , na Sala de Exposicións da Deputación

## **OUTUBRO**

Día 23- Visita á exposición de Luis Seoane, “ Paisaxe Psíquica”. Museo Provincial.

Día 29- Ciclo documental, “ A nosa terra”, “ A nosa cultura”. “ A lingua dos nenos”, e “ Semente e Neira Vilas”. As 20 horas no Museo Provincial.

## **NOVEMBRO**

Día 20- Visitamos unha exposición de acuarelas na Sala San Froilán.

Día 30- Invitación á degustación dunha tarta xigante co motivo do XV aniversario da Muralla de Lugo como Patrimonio da Humanidade.

As 20 horas asistimos a un concertó de jazz no Círculo das Artes.



*Aulas 3ª Idade ATEGAL*  
*PADRÓN*

Rúa Campo do Souto nº2  
15900-PADRÓN  
Tfno.: 981 81 13 29  
padron@ategal.com





## AS AULAS DA TERCEIRA IDADE DE PADRÓN

As Aulas da Terceira Idade de Padrón, a través da Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos forman parte da Asociación Internacional de Universidades da Terceira Idade (A.I.U.T.A.) e da Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE) como membros asociados. . E dende xuño de 2014 somos membros de EAEA: European Association for the Education of Adults (Asociación Europea para a Educación de Adultos)

### OS ALUMNOS

No curso 2014-2015 matriculáronse e participaron no programa das Aulas da Terceira Idade de Padrón 185 alumnos da comarca do Sar e 43 alumnos no medio rural nas parroquias de Carcacía e Angueira de Suso.

Coas actividades de carácter xeral no que non é preciso matricularse nas aulas de 3ª idade sobre pasaron os 200 alumnos, pois estas actividades como encontros, conferencias, viaxes culturais, sempre que non se ocupen a totalidade das prazas co alumnado das Aulas, están abertas ao público adulto en xeral.

A cota de matrícula anual para este curso 2014-2015 foi de 50€ a inscrición individual, e de 90 € os matrimonios, máis 10€ por actividade na que participe o alumno/a. Os alumnos de escasos recursos poden beneficiarse de ser bolseiros o 100% polos servizos sociais do Concello de Padrón, previo un informe do técnico responsable de servizos sociais municipais. Neste curso recibiu bolsa unha alumna.

### ACTIVIDADES DESTINADAS ÓS ALUMNOS

#### ÁREA CULTURAL

##### FRANCÉS

Unha sesión semanal de dúas horas de duración. Nocións de lingua francesa, oral e escrita, tradución francés-español, español-francés, conversación, ditados, etc.

Alumnos participantes: 12

##### INFORMÁTICA

Catro grupos, unha sesión semanal de hora e media de duración cada grupo. Coñecemento de Windows XP profesional, procesamento de textos e Internet.

Alumnos participantes: 37

### **MÚSICA- Coral**

Unha sesión semanal dunha hora de duración.

Exercicios de vocalización e respiración, canto coral, así como exercicios de retención e memoria.

Alumnos participantes: 18

### **CLUBE DE LECTURA “Anagnosis”**

En colaboración coa Fundación Camilo José Cela, e neste lugar tan emblemático de Padrón realizáronse ao longo do curso grupos de discusión coas seguintes lecturas así como o visionado das películas

“Soldado de Salamina” “La casa de los espíritus”, “matar a un rruiseñor” y “la Casa de Bernarda Alba”.

Este ciclo de lecturas clausurouse o venres 8 de maio coa conferencia de José María Paz Gago, experto en cine e literatura.

Número de alumnado participante nestas dúas actividades: un total de 15 alumnos.

### **CURSO DE TELÉFONO MÓBIL**

Cunha duración de 2 meses, un grupo de 12 alumnos das aulas, guiados por Cristina de la Torre, aprenderon o manexo de teléfonos móbiles smartphone, correos electrónicos, navegar por internet, realizar grupos de contactos... foron entre outros os coñecementos que se conseguiron con este curso.

## **ÁREA SAÚDE**

### **XIMNASIA DE MANTEMENTO**

Dous grupos de dúas sesións semanais dunha hora de duración

A finalidade desta actividade é manter e mellorar as capacidades físicas e aportar un benestar físico e mental, ademais de ser unha actividade recreativa, motivante, socializadora e que mellora a calidade de vida dos participantes

Alumnos participantes: 66

## **XIMNASIO CON APARELLOS**

Un grupo, dúas sesións semanais dunha hora de duración.

Axudar no tratamento de problemas circulatorios, respiratorios, reumáticos, musculares o articulares, Recuperarse tras unha lesión, época de inactividade

Alumnos participantes: 18

## **PILATES**

Dous grupos de dúas sesións semanais dunha hora de duración

A finalidade desta actividade é manter e mellorar as capacidades físicas e aportar un benestar físico e mental, ademais de ser unha actividade rehabilitadora para docencias cervicais, costas e columna.

Alumnos participantes: 27

## **TAICHI**

Tres grupos de dúas sesións semanais de ¾ horas de duración cada grupo

Manter o corpo activo e a mobilidade do aparato locomotor, músculos, ligamentos e tendóns; manter o equilibrio físico e emocional.

Alumnos participantes: 59

## **CAMIÑATAS POR PADRÓN**

Dúas horas semanais á semana.

Manter o corpo activo e a mobilidade do aparato locomotor realizando camiñas saudables con recorridos polo concello de Padrón, Rois e Dodro.

Alumnos participantes: 12

## **TALLER DE MEMORIA**

Un grupo dunha hora e media semanal.

Mellora-la capacidade de atención selectiva, estimular a creatividade e fomentar a integración do grupo, mellora-las capacidades cognitivas para así previr doenzas cognitivas, como o alzhéimer.

Alumnos participantes: 23

Este curso, por cuarto ano consecutivo, realizouse na zona rural do Concello, na parroquia de Carcacía c. e na parroquia de Cruces, no lugar de Angueira de Suso cunha participación de 66 persoas do medio rural.

Complétase co programa de Telegerontoloxía, en concreto con Telecognitio, grazias á colaboración coa Obra Social La Caixa.

### **TALLER DE MUSICOTERAPIA-RISOTERAPIA**

Un grupo dunha hora e media semanal.

Informar acerca de recursos para unha vida saudable, desbloquear tensións psicofísica e facilitar aos participantes a conexión co gozo, a través de expresións da voz, do corpo e da emoción, favorecendo as reaccións positivas.

Alumnos participantes: 20

## **ÁREA OCUPACIONAL**

### **DEBUXO E PINTURA**

Unha sesión semanal de dúas horas de duración cada grupo.

Diversas técnicas: Oleo sobre lenzo, táboa, cartón, os alumnos traballan con lenzos, táboas y soportes, debidamente preparados ca súa imprimación correspondente

Alumnos participantes: 21

### **PINTURA EN TEA**

Unha sesión semanal de dúas horas de duración cada grupo.

Neste taller realízase técnicas de pintado e estarrecido en tela. Con estas técnicas traballase a destreza manual, psicomotricidade da man, creatividade, así como o traballo en grupo e a integración social.

Alumnos participantes: 14

### **MANUALIDADES**

Dous grupos. Unha sesión semanal de dúas horas de duración cada grupo.

Neste taller aplícanse diversas técnicas: restauración, pintado de obxectos de madeira, escaiola, realización de figuras con feltro e goma eva... aplícanse diversas técnicas para a confección de obxectos de decoración. A finalidade da actividade a demais de realizar e confeccionar obxectos de decoración e favorecer a auto estima, traballo en grupo, a socialización e evitar a soidade en idades avanzadas e intres da vida no que a persoa maior queda soa. Neste taller así como o de pintura en tela, vese a parte social das aulas no que acoden un grupo grande de viúvas, que por diversas razóns lle serve esta actividade para combater a soidade e o tempo de duelo.

Alumnos participantes: 19

### **OBRADOIRO DE CALCETA, confección de roupa de bebé.**

Impartido de forma altruísta por unha alumna das Aulas: Angeles Parra, Neste taller interxeracional, onde participaron persoas de distintas idades, realizáronse chaquetitas, patucos, gorros, sacos... de bebé.

Alumnos participantes: 10

### **CONTACONTOS**

Obradoiro de Formación de Narradores e dramatización organizado en colaboración cos IES do colexio Flavia e Rosalía de Castro e coas escolas unitarias das distintas parroquias do Concello Padrón

Esta actividade consistiu na preparación, en varias sesións de traballo, dun conto dramatizado

Neste curso preparáronse dous contos:

- “Os músicos de Bremen van para Belén” que se representou neste Auditorio no Nadal para alumnos de Primaria do Colexio Rosalía de Castro e Flavia. Con este conto tamén as aulas Acudiron a Santiago a representalo o Colexio Francisco Javier.
- O segundo conto “As obras completas de Shakespeare abreviadas” que se estreou o 5 de xuño nos actos de clausura das Aulas 3ª Idade de Padrón, E para os Institutos de Padrón representouse o 17 de Xuño e o 15 puxeron en escena este conto no colexio dos Xesuitas Francisco Javier de Santiago.

Foi unha experiencia moi satisfactoria tanto para os rapaces como para os alumnos das Aulas da 3ª idade

Os obxectivos que se perseguen con esta actividade son:

- Organizar e desenvolver un contacontos de temática para rapaces de distintas idades
- Desenvolverse como axentes educativos dende unha perspectiva interxeracional.
- Adquirir habilidades de dramatización e representación de contos destinados a infancia.
- Desenvolver habilidades de memoria e coordinación, de traballo en equipo, de destrezas manuais..
- Expresar e desenvolver a súa creatividade e as súas habilidades escénicas, así como actividades formativas e de lecer cun obxectivo didáctico para goce dos máis pequenos

De cara ao público destinatario (alumnado de primaria), ten como obxectivos os seguintes:

- Establecer os conceptos base de comportamento cara diversos concepto que se traballan en cada conto; medio ambiente, o Nadal, a xenerosidade...
- Potenciar diversas actitudes positivas sobre distintos temas que se representan en unha obra escénica.
- Desenvolver actitudes críticas.
- Reflexionar sobre as nosas propias condutas.
- Participar nunha actividade interxeracional con persoas maiores da 3ª idade.
- Recoñecer e valorar o traballo das persoas maiores, así como o que nos pode aportar o colectivo da 3ª idade.

**AULAS DE PADRON**  
**HORARIO CURSO 14/15**

**LUNS**

10,30-11,30 Ximnasia de Mantemento  
16,30-17,30 Ximnasia de Mantemento  
16,00-20,00 Manualidades (2 grupos)  
19,00-20,30 Música- coral

**MARTES**

09,30-10,30 Ximnasio  
09,30-11,30 Pilates (2 grupos)  
16,30-17,30 Ximnasia Mantemento  
16,15 -18,30 Tai-Chi (3 grupos)  
16,30-18,30 Pintura en Tela  
19,00-20,30 Musicoterapia-Risoterapia

**MÉRCORES**

10,30-11,30 Ximnasia de Mantemento  
10,30-12,00 Informatica  
11,30-13,00 Informática  
16,30-17,30 Ximnasia Mantemento  
16,30-20,00 Informática  
16,30-20,30 Pintura ao óleo

**XOVES**

09,30-10,30 Ximnasio  
09,30-11,30 Pilates (2 grupos)  
16,30-17,30 Ximnasia Mantemento  
16,15 -18,30 Tai-Chi (3 grupos)  
16,30-18,00 Informática  
19,30-20,30 Coral

**VENRES**

09,30-12,00 Camiñatas por Padrón  
17,00-19,00 Francés  
17,30-19,00 Taller de memoria

**Total de horas semanais de clase 36,5**

## AULAS DE PADRÓN

### HORARIO CURSO 15/16

#### LUNS

- 10,30-11,30 Ximnasia de Mantemento
- 16,30-17,30 Ximnasia de Mantemento
- 16,00-20,00 Manualidades (2 grupos)
- 19,00-20,30 Música coral
- 17,30-19,00 Memoria
- 19,30-21,00 Memoria en Angueira

#### MARTES

- 10,00-12,00 Pilates (2 grupos)
- 16,30-17,30 Ximnasia Mantemento
- 16,15 -18,30 Tai-Chi (3 grupos)
- 18,45-19,00 Tonificación
- 16,00-18,00 Pintura en Tela
- 18,30-20,00 Musicoterapia-Risoterapia
- 17,30-20,30 Inglés
- 16,30-17,30 Ximnasia en Carcacía

#### MÉRCORES

- 09,30-10,30 Ximnasio
- 10,30-11,30 Ximnasia de Mantemento
- 10,00-12,00 Contacontos
- 16,30-17,30 Ximnasia Mantemento
- 17,00-20,00 Informática
- 16,30-20,30 Pintura ó oleo
- 18,30-20,00 Memoria Carcacía



## **XOVES**

- 10,00-12,00 Pilates (2 grupos)
- 16,15-18,30 Tai-Chi (3 grupos)
- 18,45-19,00 Tonificación
- 16,30-18,00 Informática
- 19,30-20,30 Coral
- 16,30-17,30 Ximnasia Carcacía

## **VENRES**

- 09,30-10,30 Ximnasio
- 09,30-11,30 Camiñas por Padrón
- 16,30-17,30 Ximnasia Mantemento
- 17,00-19,00 Obradoiro de calceta. Confección roupa de bebe

**Total de horas semanais de clase 50,30**

## **ACTIVIDADES ÁREA DE LECER**

Participación na Ruta de Sendeirismo “Segredos do Ulla-Sar”, organizada pola Concellería de Deportes.

## **VIAXES CULTURAI**

- Visita cultural a Portugal: Fátima, Alcobaça, Coimbra e Abeiro
- Visita cultural de fin de curso a Rioja: Visitando diversos pobos e cidades da zona como Haro, Sto. Domingo de la Calzada, Logroño, Pamplona, La guardia, San Vicente de Sonsierra.

Este ano as aulas de Padrón, tamén se sumaron a todos os actos que se organizaron no Encontro rexional de Aulas 3ª Idade de Galicia, que se celebrou en Ourense no Parador de Santo Estevo de Sil, onde tivemos ocasión de escoitar a Real Banda de Gaitas de Ourense, visitar o Parador, viaxe en catamarán polo Sil e visita guiada a cidade de Ourense.

## COLABORACIÓN CON PROXECTOS DA UNIVERSIDADE

As aulas de Padrón colaboramos con proxectos universitarios ao longo deste curso como o proxecto “verisaúde”, unha investigación en Xerontoloxía sobre o envellecemento saudable.

## ACTIVIDADES DE CARÁCTER XERAL

- 18 marzo :conferencia **“Active Post-working Life”**: que consistiu nunha charla-coloquio sobre a preparación para afrontar a Xubilación ou prexubilación: Unha nova etapa de vida.

- Actuación da coral das aulas 3ª Idade de Padrón:

Actuacións e Cantos de misas oficiais do Concello.

Actuación en Pascua, día de fillos e amigos de Padrón.

Actuación con motivo de diversos actos das Aulas de 3ª idade de Padrón.

Actuación da Festa de San Xoán do Raio do Concello de Padrón.

- Clausura do curso 2014-2015: 5 de xuño de 2015, tivo lugar no Auditorio Municipal de Padrón coa lectura da MEMORIA de actividades a cargo da Coordinadora das Aulas, Dª Cruz Taboada e proxección do vídeo “as memorias das Aulas de Padrón do curso 2014/15”, Interviron neste acto R.P. Rafael Romero Valencia, S.J.,Presidente de ATEGAL e Dona Carmen Lois Ferrón, Concelleira de cultura do Concello de Padrón.

Pequeno concerto da Coral das Aulas de Padrón.

Actuación do grupo de contacontos das Aulas de Padrón, representando “As obras completas de Shakespeare abreviadas”

Cena de fin de curso na que participaron 101 alumnos, nunha carpa que instalou a pulpería Mambís no Campo do Souto.

- Exposición de fin de curso : Exposición dos traballos realizados polos alumnos das Aulas da Terceira Idade de Padrón nos obradoiros de Pintura, Manualidades e Pintura en tea durante o curso 2014/15

- Actividades verán 2015,mes de xuño:

Actividade de mantemento físico, impartido por monitores deportivos do Concello

Ximnasio de aparellos no pavillón do souto de 09:30 a 10:30 h. os luns e mércores.

Ximnasio con aparello no ximnasio do pavillón do souto os martes e venres de 09:30 a 10:30 h.

Camiñas Saudables os venres as 09:30, realizando distintas rutas polo concello de Padrón, Rois e Dodro.

## **OUTRAS ACTIVIDADES**

### **ORGANIZACIÓN E PARTICIPACIÓN EN XORNADAS E CONGRESOS**

Participación nas reunións de programación e coordinación das Aulas da Terceira Idade de Galicia celebradas en Santiago de Compostela.

Festa Institucional da Terceira Idade San Xoán de Raio organizada polo Concello de Padrón.



*Aulas 3ª Idade ATEGAL*  
*MONTERROSO*

Praza de Galicia, s/n  
27560-MONTERROSO  
Tfno.: 982 37 78 14  
monterroso@ategal.com



## **AS AULAS DA TERCEIRA IDADE DE MONTERROSO**

As Aulas da Terceira Idade de Monterroso, a través da Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos forman parte da Asociación Internacional de Universidades da Terceira Idade (A.I.U.T.A.) e da Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE) como membros asociados. E dende xuño de 2014 somos membros de EAEA: European Association for the Education of Adults (Asociación Europea para a Educación de Adultos)

### **OS ALUMNOS**

No curso 2014/15 dende xaneiro a maio do ano 2015 estiveron matriculados nas Aulas da Terceira Idade de Monterroso 48 alumnos (homes e mulleres) de máis de 50 anos que participaron asiduamente en 70 actividades da programación permanente das Aulas.

A cota anual de inscrición é de 32 € para participar na primeira actividade, incrementándose en 5 € por cada actividade adicional na que participen, sendo gratúitas as actividades de informática e teatro.

### **ACTIVIDADES DESTINADAS AOS ALUMNOS**

#### **ÁREA CULTURAL**

##### **DEBUXO E PINTURA**

Unha sesión semanal de dúas horas de duración.

Diversas técnicas: Oleo sobre lienzo, tabla, cartón, os alumnos traballan con lienzos, tablas y soportes, debidamente preparados con su imprimación correspondient

#### **ÁREA SAUDE**

##### **MEMORIA**

Unha sesión semanal de dúas horas de duración

Estimular la creatividad e exercitar a memoria e as demais habilidades relacionadas con ela, exercicios de orientación espacial e temporal, linguaxe ( conversación , narracions ), exercicios de memoria ( atención, calculo mental, codificación)

## **XIMNASIA**

Dúas sesións semanais dunha hora de duración cada unha.

As finalidades desta actividade é manter e mellora-las capacidades físicas e aportar un benestar físico e mental, ademais de ser unha actividade recreativa, motivante, socializadora e que mellora a calidade de vida dos participantes.

## **AULAS DE MONTERROSO**

### **HORARIO CURSO 2014/15**

#### **LUNS**

16,00-18,30 Pintura.

16,00-18,30 Memoria.

#### **MARTES**

18,30-19,30 Ximnasia

#### **XOVES**

18,30-19,30 Ximnasia.

#### **VENRES**

20,00-22,00 Teatro

**Total de horas semanais 9.**

## **AULAS DE MONTERROSO**

### **HORARIO CURSO 2015/16**

#### **LUNS**

16,00-18,00 Memoria.

#### **MARTES**

16,00-18,00 Informática (Grupo 1).

16,30-18,30 Pintura.

18,20-19,20 Ximnasia



## **XOVES**

16,00-18,00 Informática (Grupo 2).  
18,20-19,20 Ximnasia Mantemento.

## **VENRES**

20,00-22,00 Teatro

**Total de horas semanais 12h.**

## **ACTIVIDADES DE CARÁCTER XERAL**

### **XANEIRO**

- Colaboración na montaxe e desenvolvemento do belén vivinte e cabalgata de reis.

### **FEBREIRO**

- Cea baile de entroido

### **ABRIL E MAIO**

- Asistencia a concertos musicais e actividades relativas ás letras galegas

### **XUÑO**

- Clausura das aulas da terceira idade  
- Actuación do grupo de teatro das aulas da terceira idade

### **OUTUBRO**

- Colaboración na organización do magosto popular

Participación nas reunións de programación e coordinación das Aulas da Terceira Idade de Galicia, celebradas en Santiago de Compostela.  
Colaboración co grupo de voluntariado da Vila.

## **OUTRAS ACTIVIDADES**

Os alumnos poden participar nestas actividades de forma gratuita

### **INFORMÁTICA**

Dúas sesións semanais de dúas horas de duración, unha Grupo 1 (nivel básico) e outra Grupo 2 (nivel avanzado).

Coñecer o uso e utilidades da informática para a vida cotiá así como o uso de Internet e Correo Electrónico.

### **TEATRO**

Unha sesión semanal de dúas horas de duración

Trabállase no eido da interpretación, desenrolando actividades que exercitan a memoria e desenrolan unha actividade física. Levando a cabo polo menos dúas montaxes en cada curso.

# *Aulas 3ª Idade ATEGAL*

## *VILALBA*

CONCELLO DE VILALBA  
Praza da Constitución 1  
27800 VILALBA  
Tfno.: 982 510305  
[aulas@vilalba.org](mailto:aulas@vilalba.org)



## AULAS DE TERCEIRA IDADE DE VILALBA

A Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos de Concello de Vilalba é unha entidade que pretende fomentar a dinamización de actividades culturais e de ocio en persoas maiores de 50 anos.

A Asociación Cultural Galega de Formación Pemanente de Adultos (Aulas da 3º idade), conta actualmente con 62 persoas están a participar activamente.

Durante este curso levamos a cabo as seguintes actividades:

- Ximnasia de mantemento
- Ximnasia de rehabilitación

A continuación imos ver máis detalladamente como se leva a cabo o desenvolvemento das clases.

Tanto a ximnasia de mantemento como a ximnasia de rehabilitación desarróllanse nun ximnasio das dependencia municipais un día á semana, e outro día no pabellón municipal co fin de realizar exercicios de maneira máis activa.-

As clases deron comezo no mes de outubro e rematarán no mes de maio.

Estas actividades impártense en horario de tarde dous días á semana, contando con tres grupos cada día. O profesor encargado de impartilas conta con formación específica.

A programación que se leva a cabo ó longo do curso ten como fin último manter e potenciar o máximo dinamismo corporal posible, pois iso é o que lle permite a cada persoa, sempre en función das súas limitacións, coidar a súa saúde e manterse autónomo/a para a realización das actividades da vida diaria e das capacidades funcionais e de relación. En definitiva, para o mantemento dunha boa calidade de vida pensando ademáis que a dinamización corporal facilita outro tipo de dinamización socio-cultural.

Ademáis das actividades anteriormente referidas, ó longo do curso mantense informados/as ós usuarios/as de todas cantas propostas podan ser do seu interese.

A grandes rasgos, os obxectivos que pretende acadar a Asociación Cultural Galega de Formación Pemanente de Adultos do Concello de Vlalba son, entre outros:

- Potenciación da sociabilidade dos nosos/as usuarios/as
- Animación sociocultural e formación permanente dos adultos.
  
- Modificar as actitudes de determinados colectivos cara este sector de poboación para outorgarlles a consideración de cidadáns que lles corresponde mediante actividades interxeracionais de convivencia.
- Incentivar ós usuarios/as á participación e organización en actividades culturais e de lecer.
- Desenvolver as relacións interpersoais e sociais entre as diversas xeracións.
- Fomentar o voluntariado.
- Traballar en conxunto con outras institucións
- Crear novas actividades que sexan do interese dos usuarios/as
- Fomentar a participación das persoas en diferentes culturas.

En definitiva, facer ós nosos maiores partícipes da vida social e cultural do pobo.

## OS NOSOS COLABORADORES

Dirección Xeral de Maiores da Xunta de Galicia  
A Escola Universitaria de Traballo Social de Santiago de Compostela  
As Universidades de Santiago de Compostela, A Coruña e Vigo  
As Comunidades de PP. Xesuítas de Santiago de Compostela, A Coruña e Vigo  
A Excma. Deputación Provincial de Lugo  
A Excma. Deputación de Pontevedra  
A Excma. Deputación de A Coruña  
Os Concellos de Santiago, A Coruña, Ourense, Vigo, Ferrol, Lugo, Padrón, Vilalba  
e Monterroso  
Fundación Vodafone España  
Fundación Edad&Vida  
Afundación  
A KUTXABANK  
A fundación Obra Social La Caixa  
O Auditorio de Galicia  
O Colexio Maior “Santo Agostiño”  
O Colexio Salesiano de Ourense  
O Colexio San Francisco Xavier  
O Liceo Ourensán  
A Asociación Internacional de Universidades da Terceira Idade (A.I.U.T.A.)  
A Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE)  
European Association for the Education of Adults (EAEA)