ATEGAL

Formación permanente e ocio para persoas adultas

MEMORIA

ACTIVIDADES

2025

SANTIAGO DE COMPOSTELA

A CORUÑA, FERROL, LALÍN, PADRÓN

MONTERROSO, OURENSE, VIGO

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

ÍNDICE

1 QUENES SOMOS 4
2 OBXECTIVOS 5
3 ACTIVIDADES PERMANENTES 7
4 PERFIL DOS USUARIOS 9
5 METODOLOXÍA 12
6 PROXECTOS DESENVOLVIDOS 17
6.1 Programa de Voluntariado Senior 17
6.2 Aulas + Social, un novo discurso fronte a lonxevidade 18
6.3 Programa Sénior
Lab 19
6.4 Outras iniciativas 20
7 ORGANIZACIÓN DOS DISTINTOS SERVIZOS, CENTROS E FUNCIÓNS NO QUE SE DIVERSIFICA A ACTIVIDADE DA ENTIDADE. 22
7.1. Aula Senior de Santiago de Compostela 22
7.2. Aula Senior de Coruña. 32
7.3. Aula Senior de Ferrol. 4
7.4. Aula Senior de Vigo 9
7.5. Aula Senior de Ourense 16
7.6. Aula Senior de Padrón. 22
7.7. Aula Senior de Lalín. 28
7.8. Aula Senior de Monterroso. 34
8 MEMORIA FOTOGRÁFICA 36
9. OS NOSOS COLABORADORES 127

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

1 QUENES SOMOS

A **Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos** é un centro de formación permanente e ocio para adultos, entidade sen fin de lucro, **colaboradora da Xunta de Galicia**, na que están integradas as Aulas Senior de Galicia- ATEGAL, dende a súa fundación.

As Aulas empezan a funcionar no curso 1978/79, da man do coñecido P. Francisco Gómez, seguindo o exemplo das "Universidades de Terceira Idade" fundadas por Pierre Vellás cinco anos antes en Toulouse (Francia) e sendo pioneiras no que hoxe coñecemos como envellecemento activo. Este curso conmemoramos os **46 anos** de formación permanente á de xeito interrompido en Galicia.

Esta entidade está recoñecida como entidade prestadora de Servizos Sociais pola Xunta de Galicia. O 17 de decembro de 1993 a entidade recibiu a "Medalla de Prata ao Mérito Cidadán" polo Concello de Santiago e recibimos de Cruz Vermella Española o recoñecemento á Acción Voluntaria en Madrid o 14 de maio de 2002. É dende o ano 2019, é Entidade de Acción Voluntaria.

ATEGAL foi, 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 na actualidade son Membros Fundadores da Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE).

Baixo a Presidencia de P. Rafael Romero Valencia, as Aulas conseguen mellorar notablemente a súa situación económica e comeza unha fase de renovación continua en todas as sedes. Durante á primeira década do 2000, varios proxectos das Aulas Senior de Galicia (ATEGAL) foron premiados pola Obra Social Caja Madrid, a Obra Social Viure y Conviure de Caixa Catalunya, a Fundación Pedro Barrié de la Maza, Obra Social Bancaja e recentemente Kutxabank. Así mesmo, hai que destacar

a colaboración entre esta entidade e os Concellos, nos que hai sede de ATEGAL, así como coas tres Universidades Galegas para a realización do Practicum dos seus alumnos e a posta en marcha de proxectos anuais sempre novidosos e de interese para as persoas maiores.

En marzo do ano 2017 renóvase a xunta directiva e o P. Rafael Romero é nomeado presidente de honor da entidade. Asume a presidencia D. Angel Fagilde Trabada, que exerceu de tesoureiro dende a fundación da Asociación, e coñece de cerca a Asociación e aos seus asociados. O P. Rafael Romero faleceu o 24 de novembro de 2020, deixando un gran baleiro en todos nós pero confiando máis que nunca en ATEGAL e no seu futuro. A xunta directiva renóvase periodicamente e novamente en maio de este ano 2023, é elixido Presidente, por unanimidade, D. Angel Fagilde Trabada.
Na actualidade teñen sede en oito cidades: Santiago, A Coruña, Padrón, Ferrol, Lalín, Vigo, Ourense e Monterroso. Neste ano non desenvolvemos ningún proxecto en Vilalba.

As Aulas de Santiago de Compostela, Ferrol, Ourense e Vigo forman parte do consello municipal de persoas maiores das distintas localidades.

2 OBXECTIVOS

O motivo da actuación é a promoción sociocultural das persoas adultas que desexen perfeccionar a súa formación integral, contribuíndo á elevación do nivel cultural da sociedade galega.

Os obxectivos xerais da entidade son :

1. Coordinar e desenvolver as funciones das AULAS SENIOR na Comunidade Autónoma Galega.

2. O desenvolvemento de proxectos e programas que axuden a elevar os niveis educativos das persoas maiores.
3. Estudar e investigar aspectos relacionados na formación permanente de adultos e problemáticas das persoas maiores.
4. O intercambio de experiencias e actividades encamiñadas á mellora da calidade de vida e benestar das persoas maiores por medio de plans pedagóxicos apropiados para eles.
5. Coordinar as relaciones cos órganos da Administración Autonómica e outros de carácter nacional e internacional que teñan misións dirixidas ás persoas maiores.
6. A promoción e desenvolvemento de programas del voluntariado cultural e social dos maiores así como as actividades que favorezan a participación activa e creativa dos mesmos.
7. A defensa dos intereses comúns das AULAS SENIOR DE Galicia (ATEGAL), así como a prestación de servizos de asesoría técnica e pedagóxica aos seus membros.

Para levar a cabo estes obxectivos a Asociación realiza as seguintes actuacións:

8. Imparte con carácter permanente, de outubro a maio, actividades, principalmente de xeito presencial, en catro grandes áreas de coñecemento, nas oito sedes de ATEGAL en Galicia, como se explica no seguinte apartado.
9. Colabora coas distintas Administracións Públicas de ámbito autonómico e estatal mediante a realización de estudos e actuacións específicas sobre a formación permanente de adultos, emitindo os informes que lle soliciten e propoñendo a adopción de medidas para unha eficaz xestión dos recursos utilizados pola terceira idade.
10. Realízase o seguimento e avaliación dos programas e experiencias levadas a cabo por ATEGAL.
11. Favorece acordos e convenios con órganos públicos e privados de carácter cultural e formativo e de forma especial coas Universidades Galegas.
12. Busca e promove fontes de financiamento, subvencións e axudas económicas para alcanzar os fins establecidos e para o desenvolvemento dos proxectos da Asociación.
13. Organiza e coordina cursos, xornadas, seminarios, congresos e todo tipo de actividades que contribúan á formación, reciclaxe e intercambio de experiencias de

directivos, profesores, técnicos e colaboradores de ATEGAL e programas socioculturais similares a favor dos maiores.

14. Desenvolve programas de voluntariado cultural e social que sirvan para que as persoas maiores poidan seguir activas, participativas e presentes na sociedade.
15. Promove xornadas de formación para as persoas maiores en zonas rurais e comarcais dependentes de ATEGAL.
16. Edita material impreso, boletíns, revistas, así como material fotográfico, vídeos, publicacións multimedia e de calquera outro tipo de publicacións en apoio das actividades propias da Asociación.

3 ACTIVIDADES PERMANENTES

Nas oito sedes de ATEGAL impártense seminarios dunha hora de duración ou de dúas horas á semana, das seguintes temáticas.

Galego, inglés, francés, historia da arte e de Galicia, xeografía, historia viva, literatura española e galega, portugués, ciencia, cine, filosofía...

Debuxo e pintura ao óleo, acuarela, pintura en tea, traballos manuais, música, rondalla, teatro, informática, tabletas e teléfonos intelixentes, IA, ...

Ioga, pilates, ximnasia de mantemento, taichí, obradoiro de memoria, habilidades sociais, risoterapia, danzaterapia, alimentación saudable, nutrición, camiñatas, benestar emocional....

Celebración de magosto, Nadal, Entroido, letras galegas, viaxes e visitas culturais a museos e exposicións, inauguracións e clausuras do curso, participación en encontros e congresos, viaxe anual de fin de curso

O curso comeza a principios do mes de outubro e dura ata finais de maio.
A raíz da COVID-19, desenvolvemos unha plataforma de formación online en moodle, de xeito que compaxinamos a formación presencial coa telemática, nun formato híbrido. https://formacion.ategal.com/login/index.php
Entón, cada alumno ademais de asistir as clases presenciais pode acceder con usuario e contrasinal á plataforma de formación e participar nas actividades que se imparten semanalmente na plataforma, que especificamos a continuación, e aos contidos que quedan gravados e accesibles en todo momento.

1. Tecnoloxía
2. Francés
3. Clube de lectura
4. Estimulación cognitiva

Ademais das actividades que teñen carácter permanente, xa mencionadas anteriormente, ofértanse outras actividades complementarias, diferentes en cada sede, como algunhas que detallamos a continuación:

1. Conferencias periódicas sobre Saúde e Benestar impartidas por profesionais do ámbito sanitario. As últimas centradas na Alimentación e Saúde Emocional.
2. Xornadas de Animación á Lectura nas que os nosos alumnos acoden a centros escolares facendo representacións de conta contos.
3. Asistencia semanal aos concertos do Auditorio de Galicia.
4. Programa de saúde, con asistencia a varios balnearios de Galicia en sesións de maña ou de tarde.
5. Actividade física na auga. Programa Awasán e no balneario de Cuntis.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

6. Actividades Interxeneracionais, levadas a cabo con alumnos de Ategal e alumnos das Universidade galegas, de centros escolares ou amigos e familiares.
7. Viaxes culturais pola contorna para o coñecemento do patrimonio cultural, artístico e natural
8. Testeo de produtos e servizos innovadores para as persoas maiores, a través do Senior Lab
9. Encontro Rexional das Aulas de Galicia, unha vez ao ano.
10. Inauguración e clausuras oficiais dos cursos. No 2023 realizamos a inauguración do curso 2023-2024 o pasado 17 de novembro de 2023 en Ferrol.

4 PERFIL DOS E DAS USUARIOS E USUARIAS

ATEGAL está aberto a todas as persoas de 55 ou máis anos, da Comunidade Autónoma de Galicia. Actualmente o noso alumnado ascenden **a máis de 1025** entre as distintas sedes de Galicia. Cada mes temos novas incorporacións ao programa.

Dentro da actividade formativa a oferta renóvase cada curso con novos programas e servizos que se poñen a disposición de todos os socios.

En tódalas sedes está contemplada a opción de que aquelas persoas que desexen asistir ao noso centro poidan facelo independentemente da súa condición económica. Temos exencións de cotas cando así o consideramos oportuno despois dunha entrevista persoal coa persoa interesada, e alumnos/as becados/as en moitos casos co financiamento dos Concellos.

As nosas actividades e servizos son ofrecidos a colectivos interesados pero que en ocasións non cumpran o requisito da idade, como poden ser persoas con algunha discapacidade intelectual.

Por outra banda para pertencer a Asociación é suficiente con ter interese no programa e pagar a cota anual de inscrición e asistir ás actividades e eventos que son gratuítos, ademais das vantaxes que en cada curso académico inclúe, en cada sede.

A duración das actividades adáptase ao calendario académico, de outubro a maio, e a data límite de inscrición é polo xeral en setembro e outubro.

O alumnado de ATEGAL son principalmente mulleres, mentres que ano tras ano aumenta o número de homes, atraídos por actividades como as linguas modernas, pintura ao óleo ou novas tecnoloxías. Estes son máis reticentes a participar nas actividades de carácter físico e emocional.

O alumnado de ATEGAL define a institución como un centro de formación sociocultural que lles axuda a mellorar a súa calidade de vida e a permanecer activos. O grado de satisfacción é excepcional e o 90% de matriculados repiten ano tras ano.

O perfil dos maiores en Galicia é moi diverso, hai moita poboación nas zonas rurais e o seu perfil non é o mesmo que o das zonas urbanas, en parte porque as necesidades e circunstancias son distintas. Pero se falamos en termos xerais, si podemos dicir que cada vez son máis conscientes da importancia de saber envellecer, dos beneficios que experimentan ao realizar actividades físicas e cognitivas, e ademais o nivel de formación é cada vez maior. Polo tanto hai que ter todo isto en conta e saber adaptarse a cada perfil e ofertar actividades que satisfagan estas demandas, e por suposto estar á vangarda do que vai xurdindo.

En xeral, temos que destacar a diversidade do colectivo de persoas coas que traballamos e ser moi consciente diso para poder "personalizar" na medida das nosas posibilidades ao proxecto de vida que cada quen quere desenvolver.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Traballamos para abrir esta etapa da vida a novos camiños, novas inquedanzas, coidar o corpo, comprometerse coa sociedade, promover a participación, buscar recursos para un envellecemento satisfactorio e loitar contra a discriminación pola idade. É dicir, como conmemoramos cada 1 de outubro, o día do Maior, camiñar por unha sociedade máis xusta para todas as idades.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

5 METODOLOXÍA

A forma de facer e proceder en ATEGAL é froito da experiencia acumulada nestes anos de experiencia pero sen perder a noción do tempo, é dicir tendo moi presente que a poboación vai cambiando e nós debemos facelo con ela. Cos seus intereses e novos modelos e ferramentas.

ATEGAL, como centro de formación réxese por cursos académicos, de setembro a xuño. Os/as alumnos/as matricúlanse en setembro para o comezo das clases no mes de outubro. E normalmente terminamos no mes de maio ou xuño, as clases presenciais.

Coa matrícula elixen a que actividades queren asistir nas tres grandes áreas descritas: **cultural, ocupacional e da saúde.**

Para a matrícula cumpriméntanse dous formularios:

1. O primeiro, cuns datos de identificación básicos, que se incorporan á base de datos do alumnado.
2. O segundo é un formulario coas actividades escollidas para o curso

académico.

Ambos formularios están suxeitos e adaptados á Lei de Protección de Datos de Carácter Persoal.

Os alumnos elixen non só por intereses se non tamén en función do horario fixado para as mesmas. Así, por exemplo, unha persoa pode vir os martes e xoves ás 10:30h a loga e os luns a Literatura as 18h.

Cada alumno abona unha taxa de matrícula, para gastos xerais da entidade, e logo abona o costo aproximado, que está subvencionado, das actividades nas que está matriculado. A matrícula ascende a 18€ ao mes, segundo o calendario académico, e a maiores os alumnos pagan en función das actividades nas que se matriculan.

Cada alumno de ATEGAL matriculado ten dereito a :

1. Actividades de formación gratuítas organizadas por ATEGAL ao longo do curso, que en cada sede son distintas.
2. Asistir ás celebracións, visitas culturais, viaxes, excursións, congresos, xornadas interxeneracionais, que organiza a entidade ao longo do curso.
3. Acceso personalizado á plataforma de formación online propia. https://formacion.ategal.com/

Impártese unha media de 45 horas semanais e 16 seminarios distintos por sede, entre as tres áreas descritas.

A maiores, sempre se ofertan algúns obradoiros ou seminarios máis breves, 2 meses máis ou menos, sobre temas que vemos que poden ser demandados e que poden ser abordados en menos tempo.

Así mesmo, intentamos introducir cada vez máis as TIC na Aula, para que nosos alumnos as utilicen como ferramentas útiles de coñecemento. Os profesores progresivamente van introducindo na súas materias recursos formativos on-line como complemento á formación presencial recibida.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

ATEGAL leva apostando dende o ano 2004 fortemente polas TIC na Aula e dende o ano 2012 introduciu cursos de manexo básico de tabletas e smartphones gratuítos para os seus alumnos. Isto produce, entre outras cosas, que teñamos na actualidade un programa de estimulación cognitiva a través do ordenador en varias das nosas sedes **NeuronUP** e desenvolvemos unha **APP propia** para xestión dos usuarios, información e posta ao día das novidades da Aula, así como un acceso aos contidos da plataforma.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

A metodoloxía na Aula debe promover a autonomía de cada asistente e a participación.

Somos conscientes da parcela de formación que ofrecemos, é de calidade, rigorosa, non regrada e non obrigatoria. O noso alumnado quere aprender, mellorar, pero tamén compartir, tanto coñecemento como experiencia, como o seu tempo. O estar a gusto e saber que se me ten en conta é algo que valoran todos os asistentes.

Foméntase:

1. O intercambio de experiencias entre os participantes, crear grupo.
2. As actividades interxeracionais puntuais e permanentes, os profesores co alumnado, o alumnado co alumnado de prácticas, e maiores con nenos
3. Actividades interdisciplinarias, para a convivencia de todo o alumnado da sede e como algo enriquecedor para a formación.
4. De forma transversal se busca estar cos tempos actuais: tanto ó día coas noticias de actualidade que promovan unha charla, unha visita, unha acción solidaria, etc...como reciclando ao persoal para saber adaptarse ao perfil diverso dos maiores actuais.

Cada profesor, ao terminar o seu taller, presenta unha memoria de como evolucionou o grupo, que melloras se poden introducir de cara ao próximo curso e a satisfacción dos seu alumnado.

O contacto permanente dos responsables da entidade co alumnado, permite detectar rapidamente calquera incidencia que poida xurdir.

No 2020 púxose en marcha o proxecto **Aulas +Social** porque detectamos un baleiro na atención prestada, é dicir, cando por motivos de fraxilidade física, social ou cognitiva non poden acudir presencialmente ás nosas sedes, que continuidade e

servizo ofertamos aos alumnos de ATEGAL? ¿Ao mesmo tempo, atendemos todo o que podemos a todos os alumnos que asisten as nosas aulas a actividades? E dicir, ¿hai servizos que sabemos necesarios que non podemos ofrecer?

Este proxecto tivo continuidade ao longo do ano 2023 e acabamos de darlle unha nova volta. Seguimos crendo nos espazos en termos de Convivencia, e iso mesmo é o que aspiramos a conseguir nas nosas Aulas, tamén fóra das horas lectivas.

Estamos seguros que: o futuro segue pasando pola **educación**, para xerar recursos que permitan afrontar as dificultades da vida en mellor posición e nos permitan superalas, e tamén pola vida en **comunidade,** cada día temos máis claro que todos somos vulnerables, que todos precisamos axuda e que a comunidade, familia, amigos, voluntariado é a rede que temos que mimar e coidar para que nos sintamos tamén coidados e atendidos.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

6 PROXECTOS DESENVOLVIDOS

A **Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos**, na que están integradas As AULAS Senior de Galicia, ATEGAL, presentou para o ano 2023 os seguintes proxectos, a maiores do proxecto de envellecemento activo de Aulas que desenvolvemos con carácter permanente nas nosas sedes.

6.1 Programa de Voluntariado Senior

A Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos é unha Entidade de Acción Voluntaria dende o ano 2019 co número de rexistro O-867.

Está nos obxectivos da entidade o poñer en valor o talento senior así como promover actividades interxeneracionais que eduquen en contra a discriminación por temas de idade. Estes obxectivos son os principais do programa de Voluntariado Senior que se desenvolve anualmente na entidade.

Un grupo de 29 persoas maiores da entidade exercen como:

1. V**oluntarios culturais**: impartindo seminarios, deseñando saídas e visitas culturais e dinamizando os eventos culturais que se organizan ao longo do curso académico
2. Formando e axudando coas tarefas escolares a rapaces que o precisan, ben porque son coñecidos ou derivados da Unidade de Migracións do Concello de Santiago
3. Profesor de pintura no Obradoiro de pintura interxeneracional , todos os luns na sede de Santiago
4. **Voluntarios/as sociais**, acompañando a persoas ao médico, consultas xurídicas ou necesidades demandadas.

Durante este ano levamos a cabo Seminarios de formación sobre Envellecemento activo e Idadismo, tanto a coordinadoras coma voluntarios/as, finalizando o proxecto ca realización dun mural en contra do Idadismo na Sede de Santiago, e agasallamos as distintas sedes con copias do mesmo

Este proxecto se enmarca dentro do programa de Voluntariado Senior apoiado pola **Dirección Xeral de Voluntariado.**

6.2 Aulas + Social, un novo discurso fronte a lonxevidade

Aínda que a Asociación leva 45 anos desenvolvendo proxectos para a promoción do envellecemento activo en clave da saúde e do benestar a través dun

Comentado [Autor des1]: Esto se configura como justificacion.
La cuestión es describir claramente el programa Aulas + Social, sus actividades y los gastos que serán susceptibles de subvencionar

potente modelo (Aulas Senior) que xira arredor da aprendizaxe permanente ao longo da vida, na actualidade é necesario reformular este modelo.

Esta necesidade xorde porque detectamos, no día a día, a que as persoas maiores evolucionan de forma diferente; o perfil das persoas que atendemos é moi diverso, con diferentes inquedanzas e a súa vez estas deben afrontar novos escenarios non esperados, con cambios moi rápidos en pouco tempo e que provocan inseguridades non previstas, para as que debemos buscar novas respostas.

O mundo enteiro envellece e os nosos socios e socias tamén. Se falan de nós que somos a súa familia elixida, imos ser quen de atender o que nos demandan? ¿podemos mirar cara outro lado cando non poden pertencer á entidade, alo menos como ata o momento actual?

¿que habilidades e competencias ten que ter o profesional que atenderá a esta nova xeración de persoas?

En Aulas Senior traballamos estes retos en reunións periódicas cos alumnos, cos familiares e tamén cos profesionais de empresas que atenden a persoas maiores. Queremos construír entre todos un modelo de envellecer diverso, que atenda ás novas necesidades e sexa referente no proceso de cumprir anos adaptativamente e continuar traballando para garantir o bo trato cara as persoas maiores.

En definitiva a clave do proxecto está na **coordinación e optimización de recursos** desde un marco conceptual centrado nas persoas.

6.3 Programa Sénior Lab

Con este programa intentamos consolidar ATEGAL Senior Lab. Nexo de unión entre empresas, administracións e entidades e persoas maiores.

ATEGAL SeniorLab é un laboratorio de innovación que naceu baixo a necesidade de abordar as oportunidades e/ou desafíos que o fenómeno da vellez e envellecemento trae consigo dende un punto de vista diferente, dándolle todo o protagonismo ás

persoas maiores e que sexan ele os que nos indiquen o camiño no que temos que traballar entidades, administracións e empresas, para construír o futuro da nosa comunidade, para que **traballando con eles e non só para eles** consigamos prepararnos para o futuro que temos á volta da esquina e ao cambio de rol que nos espera.

Este ano testeamos en dúas sedes, Santiago e Vigo, a **Celia,** asistente virtual por voz que utiliza Intelixencia Artificial e pretende non só servir de acompañamento senón tamén ser quen de anticiparnos a un deterioro cognitivo ou unha depresión.

Esta colaboración é grazas a seres membros do Cluster da Saúde a través do proxecto IT4AHA.

1. Celia. Asistente Virtual por voz

Seguimos colaborando con INDRA para o desenvolvemento da APP Asiste, así como participando en seminarios conxuntos con outras entidades onde os protagonistas son as persoas maiores e as súas opinións.

Y por suposto continuamos con:

6.4 Outras iniciativas

1. **Colaboramos coa Cátedra de Cruz Vermella" e a USC. Compartimos** actividades e xuntos traballamos por poñer en valor o talento senior.
1. **Alumnado en practicum.** Temos convenios de colaboración coas facultades de Psicoloxía, Pedagoxía, Educación Social e Traballo Social da USC, de Socioloxía da UDC, de Traballo Social da UVigo, para que os alumnos poidan realizar o practicum nas nosas sedes. Tamén acollemos

a alumnos dos ciclos formativos de Animación socio-cultural e do Máster de Xerontoloxía e de Igualdade.

1. **Neuron up, Estimulación cogntiva on-line.** É uhna aposta pola tecnoloxía unida á formación permanente de calidade e en aras de adaptarnos aos maiores, máis independientes e que queren unha formación continuada sen os parones estivais e en todo momento.

Pioneiros en utilizar esta ferramenta, cada día ten máis adeptos e xenérase máis dependencia ás sesións realizadas

Neste eido contamos coa colaboración con CaixaBank.

2. Participamos no deseño da nova **estratexia contra a Soidade non Desexada** e tamén na primeira estratexia nacional **contra o Idadismo**, a desenvolver pola Consellería de Política Social

7 ORGANIZACIÓN DOS DISTINTOS SERVIZOS, CENTROS E FUNCIÓNS NO QUE SE DIVERSIFICA A ACTIVIDADE DA ENTIDADE.

7.1 Aula Senior de Santiago de Compostela

As Aulas Senior de Santiago, a través da Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos pertencen á Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE) como membros asociados. Son así mesmo, membros do Consello Sectorial Municipal das Persoas Maiores.

En Ategal Santiago houbo durante o curso 24-25 un total de 147 alumnos/as matriculados (con 36 horas lectivas semanais)e no curso 25-26, contabilizáronse **168** alumnos/as matriculados.

O curso académico comeza no mes de outubro e remata no mes de maio, durante os meses de setembro e xuño, seguimos con seminarios, charlas e visitas ás exposicións da cidade, tamén viaxes culturais dun día, e rematamos coa viaxe de fin de curso, que este ano 2025 foi a terras eslovenas. Tódolos anos temos algunha novidade nas actividades de continuidade do curso neste caso foi unha nova lingua, o italiano.

ATEGAL
Formación permanente e ocio para persoas adultas

1 OUTUBRO COMEZAN AS ACTIVIDADES 2024/2025

ATEGAL
Formación permanente e ocio para persoas adultas

Tlf: 618184344/981581533
administracion@ategal.com

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Pintura 10:30 - 12:30h 17:00- 19:00h	Ioga 10:30- 11:30 h 11:30-12:30h	Pilates I 11:00-12:00h	Ioga 10:30- 11:30 h 11:30-12:30h	Pilates I 11:00-12:00h
Ioga 11:30-12:30h	Tecnoloxías 1 11:30-12:30h	Acuarela 11:00-12:30h	Tecnoloxías 1 11:30-12:30h	Restauración 10:45- 12:45h
Inglés NM 17:00 - 18:00h N.AV18:00- 1900h NI 19:00- 20:00h	Tecnoloxías 2 18:00- 19:00h	Inglés NM 17:00 - 18:00h N.AV18:00- 1900h NI 19:00- 20:00h	Memoria 17:30 - 19:00h	*NOTA:pola asistencia a calquera das outras actividades unha delas será gratuíta.
Música instrumental 17:00- 17:30 h	Italiano 19:00- 20:00h	Música instrumental 17:00- 17:30 h	Tecnoloxías 2 18:00- 19:00h	
Coro 17:30- 18:30 h	Ximnasia 19:00-20:00h	Coro 17:30- 18:30 h	Historia* 19:00- 20:00 h	
Literatura* 18:00- 19:00h	Cultura Francófona* 18:00- 19:00 h	Tecnoloxía Temática 19:00-20:00h	Ximnasia 19:00-20:00h	
		Historia do arte* 19:00- 20:00 h		

HORARIO CURSO 24-25

1 OUTUBRO COMEZAN AS ACTIVIDADES 2025/2026

ATEGAL
Formación permanente e ocio para persoas adultas

Tlf: 618184344/981581533
administracion@ategal.com

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Pintura 10:30 - 12:30h 17:00- 19:00h	Ioga 10:30- 11:30 h 11:30-12:30h	Pilates I 11:00-12:00h	Ioga 10:30- 11:30 h 11:30-12:30h	Pilates I 11:00-12:00h
Inglés NM 17:00 - 18:00h N.AV18:00- 1900h NI 19:00- 20:00h	Tecnoloxías 1 11:30-12:30h	Inglés NM 17:00 - 18:00h N.AV18:00- 1900h NI 19:00- 20:00h	Tecnoloxías 1 11:30-12:30h	Restauración 11:00- 13:00h
Música instrumental 17:00- 17:30 h	Tecnoloxías 2 18:00- 19:00h	Música instrumental 17:00- 17:30 h	Conversa Inglés 17:00- 18:00h	Acuarela 11:30-13:00h
Coro 17:30- 18:30 h	Cultura Francófona* 18:00- 19:00 h	Coro 17:30- 18:30 h	Memoria 17:30 - 19:00h	*NOTA:pola asistencia a calquera das outras actividades unha delas será gratuíta.
Literatura* 18:00- 19:00h	Ximnasia 19:00-20:00h	Historia do arte* 19:00- 20:00 h	Tecnoloxías 2 18:00- 19:00h	
Italiano 18:00- 19:00h	Italiano 19:00- 20:00h		Historia* 19:00- 20:00 h	
Baile 18:30- 19:30 h			Ximnasia 19:00-20:00h	

HORARIO CURSO 25-26

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

1. 20 de xaneiro e 3,10,17 de febreiro: “En forma”. Taller de exercicio físico, orientado a manter e mellorar a condición física xeral das persoas. Trabállase o mantemento e mellora da forza, o equilibrio e coordinación, a través da metodoloxía Eurythmics empregando a música como medio. Levado a cabo por Caixabank.
2. 21 e 28 de xaneiro ; 4, 11, 18 e 25 de febreiro: Curso “dúbidas de móbil”. Actividade na cal o alumnado expón aquelas dúbidas que lle xurden no día á día.
3. 4 de febreiro: CineForum I: “ O sorriso da Monalisa”. Nesta primeira parte do programa procederase unicamente á visualización do filme.
4. 11 de febreiro: CineForum II: “O sorriso da monalisa”. Nesta segunda parte levarase a cabo un obradoiro coloquio e reflexión sobre o filme.
5. 18 de febreiro: “Encontro co alumnado de Traballo Social de Santiago de Compostela”. Encontro e intercambio entre o alumnado da Facultade de Traballo social e ATEGAL para coñecer a asociación para coñecerse en pequenos grupos onde se comparten experiencias e vivencias por ámbalas dúas partes.
6. 25 de febreiro: Obradoiro “Primeiros auxilios”. Charla informativa sobre primeiros auxilios, enfocada na adquisición de coñecementos básicos e técnicas esenciais para aprender a responder con seguridade ante emerxencias básicas. Impartido por membros de Protección Civil.
7. **28 de febreiro: Benestar emocional**
8. 14 e 25 de marzo: Taller “Tensión- relaxación”. Talleres nos que se falará da técnica tensión- relaxación e a súa posta en práctica.
9. 18 de marzo: Primeiro taller das “Xornadas de Intelixencia Artificial”. Nesta xornada de IA o que se pretende é achegar a IA ao noso alumnado. Neste primeiro taller falarase do que é a IA, a utilidade, a súa historia e os seus usos. Impartido por Pedro Díaz.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

10. 19, 26 de marzo; 2 e 9 de abril: “Baile”. Actividade física que contribúe ao benestar persoal, mellorara da mobilidade, coordinación, etc. Caracterizada por movementos corporais acompañados co ritmo da música, o que ademais aporta estimulación sensorial e cognitiva.
11. 19 de marzo: Programa “Marzo mes da muller: As mulleres de Galicia. Mulleres da nosa terra”. Charla impartida por Victoria Tizón na cal se lle dá valor a algunhas das mulleres galegas máis descoñecidas.
12. 20 de marzo: Programa “Marzo mes da muller: Cartas á miña nena do pasado”. Actividade levada a cabo ,impartida polo alumnado en prácticas, en estimulación cognitiva coa finalidade de ver os cambios que se levaron a cabo dende a infancia das nosas alumnas ata o presente.
13. 21 de marzo: Asistirás “IV Xornadas AGASEDE. A importancia do profesional nos novos modelos de atención” xunto ao alumnado en prácticas. Para ATEGAL é moi importante a participación e implicación da formación do alumnado en prácticas durante a súa estancia no centro.
14. 25 de marzo: Segundo taller das “Xornadas de Intelixencia Artificial”. Nestas xornadas de IA o que se pretende é achegar a IA ao noso alumnado. Neste segundo taller trataremos o que é un chatbot, como se usa e a importancia de facer un bo Prompt. Impartido por Pedro Díaz.
15. 2, 9, 23 e 30 de abril: “Ciclo de talleres de Autocoidado”. Ciclo de talleres orientado ao autocoidado integral da persoa, tanto físico como emocional, dirixido a promover hábitos saudables, xestionar o estrés e fortalecer o benestar persoal a través de actividades prácticas, reflexión e ferramentas para o día a día.
16. 1 de abril: Terceiro taller das “Xornadas de Intelixencia Artificial”. Nestas xornadas de IA o que se pretende é achegar a IA ao noso alumnado. Neste terceiro e último taller exemplificarase na práctica algunhas opcións da IA como o ChatGPT, Perplexity, Gemini e Copilot. Impartido por Pedro Díaz.

17. 3 de abril: Programa “Marzo mes da muller: As comediantas do século de ouro”. Charla impartida por Victoria Tizón para poñer en valor o traballo das mulleres comediantas do século de ouro.
18. 3 de abril: ”Galicia: un mapa de tesouros”. Actividade levada a cabo, polo alumnado en prácticas, en estimulación cognitiva. O que se pretende é traballar distintas competencias (comunicativas, persoais, sociais, etc.) a través da selección e asociación de distintos lugares de Galicia que foron importantes na súa vida, que lles gustaría visitar, algún coñecido que vive alí, etc.
19. 8 de abril: “Encontro final co alumnado da Facultade de Traballo Social de Santiago de Compostela”. Esta última sesión dividirase en dúas parte. Unha primeira na que o alumnado de Traballo Social lle expón ao alumnado de ATEGAL todos aqueles recursos que lles poden ser útiles; e unha segunda parte na que se fai unha avaliación de tódalas sesións realizadas e posibles ideas para futuras colaboracións.
20. 11 e 25 de abril; 7 e 14 de maio: “Taller de Mindfulness”. Onde se traballa a atención plena a través de técnicas de respiración, meditación e conciencia corporal, co obxectivo de reducir o estrés, mellorar o benestar emocional e fomentar unha maior conexión co presente. Impartido polo alumnado en prácticas.
21. 14 de abril: “Mércores de cine: Deseando amar”. Visualización e breve comentario do filme.
22. 22 e 29 de abril: Obradoiros “ Como uso Google Maps na cidade?”. Nestes dous talleres búscase proporcionar as bases teóricas e prácticas para o uso de dita aplicación nunha cidade. Impartido polo alumnado en prácticas.
23. 29 de abril: “Ioga interxeracional”. Promovendo o benestar físico e mental a través de exercicios adaptados para os/as cativos/as e as persoas adultas, fomentando a conexión e o respecto mutuo.

24. 26 de maio: “Xornada Interxeracional co alumnado de La Salle”. Promovendo o encontro e a convivencia, fomentando o intercambio das experiencias, valores

e aprendizaxes a través das distintas actividades que se realizan na entidade, levando a cabo a creatividade e a colaboración entre todos e todas.

25. 4 de xuño: " O modernismo en Santiago I : conferencia". Charla sobre o modernismo en Santiago de Compostela, centrada na súa influencia arquitectónica, artística e cultural, destacando os principais autores, edificios e trazos desta corrente na cidade. Esta actividade foi apoiada con imaxes e presentación de tres das voluntarias de ATEGAL e impartida pola docente, tamén voluntaria Victoria Tizón.
26. 5 de xuño: Charla "Francisca Pizarro. A primeira mestiza". Impartida por Victoria Tizón.
27. 12 de xuño: "O ano Castelao. Charla ilustrativa sobre a súa obra". Impartida por Victoria Tizón.
28. 25 de setembro: " Presentación poemarios: " A Rosaía in Memoriam" e "Abre a ventana que quero ver o mar" de Norma Perarla. Dous poemarios adicados a Rosalía de Castro.
29. 6 de outubro: Xornada "Retos dos Sénior da Galicia Rural". Iniciativa promovida por 65YMÁS no Concello de Lalín que contou coa participación de Fernando Romay, xunto con autoridades da Consellería de Política Social, Deputación de Pontevedra e Concello de Lalín.

30. 11 de novembro: Presentación do libro de Majo Villar: "Cacharelas e Marusías de pedra".
31. 25 de novembro: Charla “As irmáns Mirabal”. Na clase cultura francófona fálase das irmáns Mirabal, Patria, Minerva e Mª Teresa, activistas políticas dominicanas, asasinadas o 25N de 1960 pola policía segreda de Rafael Trujillo. Motivo polo cal se celebra o 25 de novembro o día da violencia contra a muller.
32. 9 de decembro: “Apálpate! A detección precoz está nas túas mans”. Charla informativa para a detección precoz do cancro de mama. Impartida por ADICAM.
33. 16 de decembro: “Taller interxeracional: bólas de nadal”.

VISITAS E ACTOS CULTURAIS

34. 21 de xaneiro: “As cantigas de amigo e o arte de trobar”. O alumnado de literatura decidiu saír das aulas para recitar e poñer en común as Cantigas de amigo realizadas no primeiro trimestre por eles e elas mesm@s no bar Airas Nunes, poñendo en práctica o arte de trobar. É por iso que se elixiu o Café Airas Nunes, uns dos trobadores galegos.
35. 29 de xaneiro: Visita á exposición “400 metros entre Granell e Maside”. Nela explóranse os paralelismos entre estes dous artistas galegos que coincidiron no mesmo espazo en distintos tempos, con só unha diferenza de 15 anos.
36. 20 de febreiro: “Celebración do entroido” cunha visita ao Mosteiro de Osoira, á Igrexa do Corpiño e remate cun típico cocido en Lalín.
37. 26 de febreiro: “Acto solidario de corais”. A favor da cociña económica, no que se realizaron distintas actuacións entre as que se atopan o coro de ATEGAL, Coral de La Salle, a Coral de Vedra e o alumnado da Escola de música Allegro. Para finalizar o evento fíxose unha chocolatada no mercado Abastos.
38. 11 de marzo: “Marzo. Mes da muller: roteiro feminista”. Roteiro pola cidade para visibilizar a pegada das mulleres menos coñecidas na historia da cidade, reflexionar sobre a igualdade e descubrir espazos e figuras clave do movemento feminista galego.
39. 9 de abril: Presentación do libro “O mergullador das verbas” pola súa autora Majo Villar.
40. 11 de abril: “Visita á Escola Universitaria de Traballo Social e dinámica de máscaras”. Esta dinámica creativa fai que as persoas participantes elaboren e utilicen máscaras en branco como ferramenta de expresión emocional, reflexión persoal e exploración da identidade nun ambiente seguro e lúdico.
41. 24 de abril: Participación do alumnado de ATEGAL Santiago nas “XXII Xornadas Interxeracionais” en Ourense, realizadas en colaboración coa Facultade de

Educación e Traballo Social da Universidade de Vigo. Este día aproveitouse para compartir xogos de hoxe e onte e unha merenda amenizada cun grupo de música tradicional galega.

42. 7 de abril: “Roteiro da Compostela Escultural”. Pequeno paseo polas distintas esculturas da cidade. Realizado polo alumnado en prácticas.
43. 9 de abril: “Roteiro polo río Sarela”.
44. 15 de abril: ”Saída por Betanzos e o Pazo de Meirás”. Breve ruta guiada polas distintas igrexas de Betanzos para coñecer a súa arquitectura e historia; visita ao Pazo de Meirás; Paseo e comida en Santa Cruz, Oleiros; Visita guiada polo Museo do Traxe en Ordes.
45. 18 ao 23 de abril: “Ruta polas terras de Salamanca”. Viaxe por Salamanca e arredores para coñecer estes fantásticos paisaxes e lugares. Nel participaron ATEGAL Ourense, Vigo e Santiago.
46. 24 de abril: “Torneo 3X3 de Caixa Bank”. Parte do noso alumnado participou no Torneo 3x3 Caixa Bank este é un circuíto nacional de baloncesto, aberto a tódalas idades e niveis, organizado en colaboración coa Federación Española de Baloncesto. Combina deporte, inclusión e valores sociais como a igualdade e a solidariedade.
47. 26 de abril: “Homenaxe ás cantareiras galegas. Encontro de corais na Praza de Praterías”. Actuación do Coro de ATEGAL, Coro José Saramago e Coro Habaneras Rocha Forte.
48. 4 de xuño a 11 de xuño: “Viaxe fin de Curso 24/25 a Eslovenia”.
49. 12 de xuño: “Roteiro de Pazos”. Excursión ao Pazo de Meirás, Mariñán e Santa Cruz, aínda que como ben nos indicou o guía este último é un Pazo non un castelo.
50. 13 de xuño: Participación no “VII encontro de O Globo!”. O cal promove a cidadanía global a través de micro experiencias de transformación social. No caso de ATEGAL o alumnado xunto co profesorado de pintura e acuarela presentamos o noso proxecto “Idadismo a través do Pop Art!”.

51. 11 de xuño: “O modernismo en Santiago II: ruta modernista”. Roteiro pola cidade para observar o visto en clase na sesión anterior. Guiado por Victoria Tizón.
52. 26 de xuño: “Acto de clausura do Curso 2024/2025”. Actuación do Coro de ATEGAL tras o que tivemos un pequeno coloquio c@s voluntari@s de ATEGAL dirixido pola Conselleira Fabiola. Para rematar o alumnado de literatura xunto coa súa profesora Eva Campo realizaron unha charla recital " A copla tradicional".
53. 11 de setembro: “Castelao. Mirar por Galicia”. Visita guiada no museo da Cidade da Cultura que representa a experiencia da arte dixital máis avanzada ata a data en torno a Alfonso Daniel Rodríguez Castelao, un percorrido para atravesar o seu devenir persoal, literario, artístico e político dunha das figuras máis destacadas da historia de Galicia.
54. 1 de outubro: “Celebración día do maior. Romaría faro de Fisterra”. Romaría no faro de Fisterra e visita á Fervenza do Ézaro.
55. 10 de novembro: “Paseo e Café: ruta polo río Sarela”.
56. 19 de novembro: “Inauguración Curso 25/26”. Acto de inauguración coa presentación do libro “Cuando los volcanes envejecen” de Javier Yanguas e actuación do Coro de ATEGAL. Pola tarde visita guiada á exposición Goya-Hellboy”, unha iconografía de monstruos por Stéphane Levallois.
57. 24 de novembro: “Paseo e Café: ruta alameda”.
58. 25 de novembro: “Manifestación 25N”.
59. 26 de novembro a 29 de novembro: “Viaxe a Madrid e Alcalá de Henares”.
60. 3 de decembro: Actuación coro ATEGAL: Residencia San Simón Ons, Cacheiras.
61. 10 de decembro: Actuación coro ATEGAL: ResidenciaVictoria, Teo.
62. 14 de decembro: Actuación coro ATEGAL: Residencia Raiola do hórreo.
63. 15 de decembro: “Paseo e café: ruta ata Conxo”.
64. 17 de decembro: Actuación coro ATEGAL: residencia DomusVi, Santiago de Compostela.
65. 18 de decembro: “Chocolate de Nadal”.

7.2 Aula Sénior de Coruña.

As Aulas Sénior de Coruña, a través da Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos, forman parte da Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE) como membros asociados. Forman parte do Programa de Voluntariado Dixital de Galicia impulsando un novo modelo de inclusión dixital, que integre as accións para a alfabetización dixital con outras que permitan aos nosos alumnos, avanzar, madurar e acceder a maiores niveis de coñecemento e uso das TIC, camiñando cara a innovación social dixital, posibilitando a súa autonomía, participación, colaboración e mellora na súa xestión diaria.

Durante o curso 2024/2025 as Aulas Sénior de A Coruña houbo 86 alumnos/as matriculados. No curso 2025/26 están matriculados 103 alumnos/as.

As horas lectivas semanais dedicadas ás actividades permanentes son de 25 horas , comezando en outubro e rematando en maio, manténdose as saídas culturais, visitas, etc., en xuño e setembro.

Seguimos coa plataforma online coas actividades: Novas Tecnoloxías e Intelixencia Artificial, Arte, Historia e Cine.

Neste curso 25-26, comezamos cunha actividade nova presencial: Historia da literatura.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

ATEGAL
Formación permanente e ocio para persoas adultas

A CORUNA
CURSO 2024/2025

ATEGAL
Formación permanente e ocio para persoas adultas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
YOGA - 11:30 - 12:30h	RONDALLA 10:00 - 11:00h 11:00 - 12:00h	NUEVAS TECNOLOGÍAS 11:00 - 12:00h	TAICHÍ 10:00 - 11:00h 12:00 - 13:00h	GIMNASIA SUAVE 12:00 - 13:00h
PINTURA 17:00 - 18:00H 18:00 - 19:00h	TAICHÍ 10:00 - 11:00h 12:00 - 13:00h	PILATES 11:30 - 12:30h	NUEVAS TECNOLOGÍAS 11:00 - 12:00h	NUEVAS TECNOLOGÍAS 11:00 - 12:00h
NUEVAS TECNOLOGÍAS 18:00 - 19:00h	NUEVAS TECNOLOGÍAS 11:00 - 12:00h	MEMORIA 17:00 - 18:00h	NUEVAS TECNOLOGÍAS 18:00 - 19:00h	MEMORIA 17:00 - 18:00h
CLUB DE LECTURA 18:00 - 20:00h 1 VEZ AL MES	NUEVAS TECNOLOGÍAS 18:00 - 19:00h	NUVAS TEGNOLOGÍAS 18:00-19:00	SOCIEDAD Y ARTE 19:00 - 20:00h	KIN-JO 20:00-21:30
TAICHÍ 19:00-20:00	SOCIEDAD Y ARTE 19:00 - 20:00h	HISTORIA DE LA LITERATURA 19:00-20:00	TAICHÍ 19:30-20:30	CONOCE TU CIUDAD O CINE FORUM

HORARIO CURSO 24-25

A CORUÑA
CURSO 2025/2026

ATEGAL
Formación permanente e ocio para persoas adultas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
YOGA - 11:30 - 12:30h	RONDALLA 10:00 - 11:00h 11:00 - 12:00h	NUEVAS TECNOLOGÍAS 11:00 - 12:00h	TAICHÍ 10:00 - 11:00h 12:00 - 13:00h	GIMNASIA SUAVE 12:00 - 13:00h
SOCIEDAD Y ARTE 12:00 - 13:00h	TAICHÍ 10:00 - 11:00h 12:00 - 13:00h	PILATES 11:30 - 12:30h	INGLES 17:00-18:00	HISTORIA DE LA LITERATURA 12:00-13:00
PINTURA 17:00 - 18:00H 18:00 - 19:00h	NUEVAS TECNOLOGÍAS 12:00 - 13:00h	SOCIEDAD Y ARTE 12:00 - 13:00h	NUEVAS TECNOLOGÍAS 1200 - 13:00h	NUEVAS TECNOLOGÍAS 11:00 - 12:00h
NUEVAS TECNOLOGÍAS 18:00 - 19:00h	INGLES 17:00-18:00	MEMORIA 17:00 - 18:00h	NUEVAS TECNOLOGÍAS 18:00 - 19:00h	MEMORIA 17:00 - 18:00h
CLUB DELECTURA 18:00 - 20:00h 1 VEZ AL MES	NUEVAS TECNOLOGÍAS 18:00 - 19:00h	NUVAS TEGNOLOGÍAS 18:00-19:00	TAICHÍ 19:30-20:30	KIN-JO 19:30-20:30
TAICHÍ 19:00-20:00				CONOCE TCIUDAD O CINE FORUM

HORARIO CURSO 25-26

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

1. 17 de xaneiro: Presentación do Cine Foro “Elsa y Fred”.
2. 21 de xaneiro: Obradoiro do Arte: ”Ideas para comprender el Origen y Evolución institucional de las monarquías Occidentales” impartido pola profesora de arte Cristina del Llano .
3. 24 de xaneiro : Obradoiro “Intelixencia Artificial China “DeepSeek” impartido pola profesora Carolina Naranjo. O obxectivo deste obradoiro é achegar ás persoas maiores o concepto de intelixencia artificial e o seu uso práctico, usando como exemplo DeepSeek, unha tecnoloxía desenvolvida en China.
4. 14 de febreiro: Presentación do Cine Foro: “Cinema Paradiso”.
5. 22 de febreiro: Obradoiro de memoria : “Exercita a túa mente”. Impartido polo alumnado en prácticas de Socioloxía da UDC Fiz Gonzalez. O obxectivo deste obradoiro é fomentar a estimulación mental e a socialización das persoas maiores, ao tempo que se promove a relación interxeracional e a aprendizaxe práctica do alumnado.
6. 11 de marzo: obradoiro Día Internacional da Muller. “Con ollos de Muller 8M en perspectiva pola profesora Cristina del Llano. O obxectivo é conmemorar o Día Internacional da Muller a través dun espazo de reflexión e debate sobre o papel das mulleres desde diferentes perspectivas.
7. 15 de marzo : Presentación do Cine Foro: “El discurso del Rey”.
8. 17 de marzo: Obradoiro de “Primeiros Auxilios” impartido por Protección Civil. Estas charlas adoitan tratar temas como a identificación de emerxencias comúns, a aplicación de técnicas básicas de primeiros auxilios, a importancia da prevención e como buscar axuda profesional. O obxectivo principal é capacitar as persoas maiores para responder eficazmente a accidentes ou problemas de saúde repentinos, mellorando así a súa seguridade e benestar.
9. 9 de abril: Obradoiro “Intelixencia Artificial. Coñece a intelixencia artificial de Google Gemini" impartido pola profesora Carolina Naranjo. Dar a coñecer ás

persoas maiores a intelixencia artificial de Google, Gemini, e como pode axudar nas tarefas cotiás como buscar información ou escribir mensaxes.

10. 19 de abril : Presentación do Cine Foro : “EL exótico Hotel Marigold”.
11. 30 de abril: Obradoiro “Coñece as anécdotas da cidade da Coruña”, impartido polo alumnado en prácticas de Socioloxía da UDC.O obxectivo deste obradoiro é "Compartir anécdotas da cidade da Coruña entre persoas maiores e alumnado en prácticas, promovendo a memoria e o intercambio interxeracional.
12. 7 e 9 de maio: Obradoiro: “Coñecendo a META, a Intelixencia Artificial de WhatsApp impartido pola profesora Carolina Naranjo. O obxectivo deste obradoiro e Achegar ás persoas maiores o coñecemento básico sobre como funciona a intelixencia artificial nas aplicacións de Meta, especialmente en WhatsApp, explicando os seus usos prácticos, vantaxes e precaucións, co fin de fomentar un uso máis seguro, consciente e autónomo das novas tecnoloxías na súa vida cotiá.
13. 24 de maio: Presentación do Cine Foro: “Conclave”.
14. 24 de outubro: Presentación do Cine Foro: “Ahora o Nunca”.
15. 14 de novembro: Presentación do Cinema Foro: "O Club do Crime dos xoves”.
16. 12 de decembro: Presentación Cinema Foro" Unha Mensaxe antes de Nadal.

SAÍDAS E VISITAS CULTURAIS

17. 24 de xaneiro: Visita guiada exposición “Emocións en perigo. Fotografías de Tim Flach”.
18. 21 de xaneiro: Visita guiada á exposición "Fundación Barrié Nick Knight: “Roses from my Garden “.
19. 11 de febreiro: Visita guiada á exposición Museo de Bellas Artes a Coruña “Dos miradas de ZULOAGA”.
20. 25 de marzo: Visita guiada Fundación Barrié á exposición “El Oro de los Akan, Tesoros Reales del África Occidental”.
21. 24 de abril: Visita guiada Afundacion Abanca á exposición la exposición " Espacio y Tiempo “.
22. 16 de abril : Visita guiada á exposición "Deuses e heroes do Barroco Veneciano de Tintoretto a Luca Giordano e Sebastiano Ricci".
23. 29 de maio: “Comida de fin de curso”.
24. 16 de outubro: Visita guiada á exposición “Fernando Álvarez Sotomayor”.
25. 20-23 de outubro: excursión a Portugal con ATEGAL Ferrol.
26. 19 de novembro: “Inauguración do Curso 25-26” en ATEGAL Santiago de Compostela. Acto de de inauguración coa presentación do libro “Cuando los volcanes envejecen” de Javier Yanguas e actuación do Coro de ATEGAL. Pola tarde visita guiada no Museo da Cidade da Cultura á exposición “Castelao. Mirar por Galicia”.
27. 28 de novembro visita guiada á exposición "A Barca de Caronte. A travesía vital de Isaac Díaz Pardo".
28. 17 de decembro "Comida de Nadal".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

7.3 Aula Senior de Ferrol.

As Aulas Senior de Ferrol, a través da Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos, forman parte da Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE) como membros asociados.

Durante o curso 24/25 houbo un total de 67 alumnos/as matriculados, no curso 25/26 temos 75 alumnos/as.

O total de horas lectivas para ás actividades permanentes: 19 horas semanais no 24/25 e no curso 25/26 aumentase a 21h30 horas semanais.

Durante o curso 24/25 retomamos una nova actividade: Ximnasia suave, que tivo un gran éxito de acollida.

No curso 2025-26 temos un grupo mais de Historia de arte debido a gran demanda.

Durante 2025 seguimos empregando a plataforma en liña para arquivar semanalmente as gravacións das clases presenciais como: historias da historia, historia da arte, taller de cinema, así como outros arquivos de powerpoint, conferencias, etc. de interese para o alumnado. Isto permítelles posteriormente acceder ao contido dende a casa para revisar unha actividade ou se non puideron asistir ese día, non perderlla. Un gran número de alumnos úsao con regularidade.

ATEGAL
Formación permanente e ocio para persoas adultas

CURSO 24-25

CURSO 25-26

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

1. Do 1 de xaneiro ao 31 de maio: Xogos semanais de Arte, Historia e Cine durante todo o curso. Os xogos para os alumnos (enviados no grupo de Whatsapp que temos para a nosa aula) son sobre temas tratados nas diferentes actividades e preparados polos profesores.
2. Do 4 marzo ata o 6 de maio, os luns: "Dúbidas de móbil" impartido pola estudante en prácticas do grado de socioloxía da Universidade de Coruña.
3. 15 e 16 de maio: "Curso temático sobre Arte e publicidade", degustando chupa chups descubrindo que logo foi creado por Dali.
4. 30 de maio: Entrega de premios ofertados polo noso concello para os alumnos que mais participaron aos xogos de Arte, Historia e Cine creados pola nosa profesora e que les enviamos a través do noso grupo de Whatsapp.
5. 2, 9, 23 e 30 de xuño: Curso de verano unindo as temática de historia, cine e historia del arte: "Grandes civilizacións da historia antiga a través do Cine e a Arte".
6. 01 de setembro: inicio das "Actividades das Aulas" con la segunda parte do curso: "Grandes civilizacións da Historia antiga o través do Cine e a Arte".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

VISITAS E ACTOS CULTURAIS

7. 27 de febreiro: “Saída á Lugo”. Pola mañá: visita ao Mosteiro de Samos. Aproveitamos a excursión para deleitarnos co cocido de Carnaval na provincia Lucense. Pola tarde: visita da cidade de Lugo e todos os seus tesouros: a Catedral, a Muralla Romana, o Pazo de San Marcos e a Plaza de Santo Domingo e o Museo Provincial de Lugo.
8. 10 de abril: “Excursión á Coruña” para diferentes visitas a exposiciós de moito interés. Pola maña: exposición “ O ouro dos Arkan “ na Fundación Barrié e exposición de fotografía de “Irving Penn” na fundación MOP. Pola tarde: exposición “Espazo e Tempo” na fundación Abanca.
9. 13 e 14 de maio: “Excursión a Tui”. Visita do Mosteiro de Armenteira, visita panorámica da cidade, catedral de santa María de Tui, iglesia de san Bartolomé de Rebordans e para rematar degustación de viño e aceite con visita aos xardíns do Pazo de Pegullal.
10. Do 12 ao 19 de xuño: Viaxe Internacional de estudio dos alumnos de arte e historia a Albania. Fixemos un recorrido dos lugares máis importantes a nivel de arquitectura e arte como conocer a sua historia e os cambio que vai experimentando o país. Visitamos : Tirana - Elbasan - Pogradec – Korce - Permet - Gjirokaster (patrimonio da Unesco) - Ojo Azul - Butrint (patrimonio da Unesco)- Saranda – Corfu - Porto Palermo - Berat (patrimonio da Unesco) – Durres. Aproveitamos a viaxe para dar un salto a illa de Corfu visitando o Palacio de Achillion de la princesa Sissi.
11. 9 de septembro: visita guiada a exposición: “A inquietude da imaxinación “. Fund. EXPONAV, Ferrol.
12. 1 de outubro: excursión ao faro de Finisterre para celebrar o día do Maior.
13. Do 20 ao 23 de outubro: Excursión a Portugal con os compañeiros de A Coruña. Visitamos: conimbriga, Evora, Elvas, Monsaraz, Olivenza, ...
14. 19 de novembro: asitimos ao acto de inauguración do curso 2025-2026 en Santiago.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

15. 4 de decembro : visitas culturales en A Coruña e Santiago. Exposiciones de “Annie Leibovitch”, “Sotomayor” e en Santiago “Asorey”
16. 9 de decembro: visita guiada a exposición de Ricardo Segura-Torrella, Centro Torrente Ballester, Ferrol.

7.4 Aula Sénior de Vigo.

As Aulas Sénior de Vigo, a través da Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos, forman parte da Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE) como membros asociados. Está en contacto e colaboración con outras entidades e organismo da cidade como poden ser a Oficina de Voluntariado do Concello de Vigo, a Cruz Vermella, a Fundación Esplai, Afaga e Juan Soñador coas que participou e colaborou activamente.

No segundo trimestre do curso 24-25 o alumnado de Ategal Vigo comezou a participar activamente como voluntario nas recollidas do Banco de alimentos de Vigo. Tamén firmouse un convenio de colaboración con Centro Galego de Estudos Informáte, Formación para o Emprego, para a realización de prácticas do seu alumnado.
Contando coa colaboración de profesorado, alumnado de Ategal e alumnado en prácticas realizamos un novo numero Maio 2025 da Revista Dixital Ategal .
No primeiro cuatrimestre do curso 25-26 o alumnado de Ategal Vigo comezou a participar activamente no programa Coñecendo as emocións do Instituto Matía e Afundación, no programa de Avellentamento Activo do Concello de Vigo e nas actividades de Vigo, cidade amiga das persoas maiores. Ademais de seguir participando no programa Provincia Activa de Deputación de Pontevedra.

Durante o curso 24-25 matriculáronse 102 alumnos/as de, no curso 25-26 un total de alumnos e alumnas 127.
Impartíronse un total de 29.5 horas de clases presenciais semanais repartidas do seguinte xeito:

ATEGAL
Formación permanente e ocio para persoas adultas

1 OUTUBRO COMEZAN AS ACTIVIDADES 2024/2025

ATEGAL
Formación permanente e ocio para persoas adultas

Tlf: 986481600/634910119
vigo@ategal.com

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
XIMNASIA 11:30 - 12:30h	TAI-CHÍ 10:00- 11:00 h		TAI-CHÍ 10:00-11:00h	Colorterapia 17:00-18:30
	BAILE SALÓN 17:00 - 18:00h	Hª DA ARTE 17:30- 18:30 h	XIMNASIA 11:30-12:30h	Informática 16:30 - 17:30h
INGLÉS 17:00- 18:00h	FRANCÉS 17:00-18:00h		BAILE SALÓN 17:00 - 18:00h	Móbil e Tablet 17:45-18:45
PINTURA E DEBUXO 17:30 - 19:30	XIMNASIA CEREBRAL* 18:00 - 19:00h	ESTIMULACIÓN COGNITIVA 18:00 - 19:30h	MEMORIA 18:00 - 19:00h	
CORO* 18:00- 19:30 h	Charlas e Obradoiros	LITERATURA 18:30- 19:30h	Visións da Historia 18:00- 19:00 h	*NOTA:pola asistencia a calquera das outras actividades de pago unha delas será gratuíta.

CURSO 24-25

ATEGAL VIGO
1 de Outubro comezo actividades 2025/2026

ATEGAL
Formación permanente e ocio para persoas adultas

Tlf: 986481600/ 634910119
vigo@ategal.com

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Ximnasia 11:30 - 12:30h	Tai-Chí 10:00-11:00h	Obradoiro de Punto 10:00 - 13:00	Tai-Chí 10:00-11:00h	*Un tema, unha hora 17:15-18:15h
Inglés 17:15-18:15h	Baile 17:00 - 18:00h Programa Dept.Pontevedra	Hª da Arte 17:30- 18:30h	Ximnasia 11:30 - 12:30h	Informática 16:30- 17:30h
Pintura 17:30-19:30h	*Obradoiro Benestar Emocional 18:15-20:15h	Literatura 18:30 - 19:30h	Baile 17:00 - 18:00h	Móbil e Tablet 17:30-18:30
Obradoiro de Punto 17:00-20:00h	Ledicia e saúde 18:00 - 19:30h	*NOTA:pola asistencia a calquera das outras actividades de pago, unha delas será gratuíta.	Visións da historia 18:00 - 19:00h	*Colorterapía 17:00-18:30h
Canta con nós 18:30 - 20:00h Programa Concello Vigo			Obradorio de Memoria 18:15 - 19:15h	*Ximnasia Cerebral 18:30 - 19:30h

CURSO 25-26

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

1. 29 de xaneiro: Fin "Obradoiro En Forma 1". Colaboración con CaixaBank.
2. 5 de marzo: Obradoiro Alimenta o teu benestar. En colaboración con CaixaBank. (Fin 30 de abril).
3. 10 e 17 de marzo: "Obradoiro Interxeneracional de IA" con Fundación Esplai e alumnado do Colexio San Xosé da Guía.
4. 12 de marzo: Celebración 8 de Marzo Día da Muller. Conferencia "Mulleres por descubrir: Política, Arte e Literatura".
5. 15 de marzo: Participación dos voluntarios de Ategal Vigo no "Zampakilos Solidario do Banco de Alimentos de Vigo".
6. 25 de marzo: "Curso de Primeiros Auxilios" impartido pola Protección Civil de Pontevedra en Ategal Vigo.
7. 22 de abril: Obradoiro "Dalle ritmo a tua saúde" (Abril-Maio-Xuño) Francia Sandoval).
8. 24 e 25 de abril: "XII Congreso Nacional CEOMA" na Sede AFundación Vigo.
9. 16 de maio: "Celebración Letras Galegas: adicado ás Cantareias". Contacontos e Lecturas en colaboración co Voluntariado do Concello de Vigo e participación do alumnado de Ategal Vigo.
10. 31 de maio: Participación dos voluntarios de Ategal Vigo no "Maio Solidario" do Banco de Alimentos de Vigo.
11. 25 de xuño ó 16 de xullo: Alumna en Prácticas do Plan de Formación da Xunta de Galicia Dinamización e Programación e Desenvolvemento de Accións Culturais. 9 de setembro a 18 decembro Curso Bailes de Salón Programa Provincia Activa Deputación de Pontevedra.
12. 15 de setembro a 11 de decembro Curso Canta con Nos Programa Avellentamento Activo Concello de Vigo.
13. 18 e 24 de setembro Obradoiros Repensar o ser Maior Impartidos pola Doutora Estefanía Zardoya.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

14. 24 de setembro charla informativa Consellos de seguridade para maiores, impartida pola Policía Nacional da Comisaría de Vigo.
15. 2,6 e 13 de outubro Obradoiros Repensar o ser maior. Impartidos pola Doutora Estefanía Zardoya.
16. 14 de outubro inicio Obradoiro Coñecendo as emocións. Imparte Psicóloga Belinda López. Porgrama Instituto Matia e Afundación.
17. 21 outubro Presentación da novela "Cacharelas e marusías de pedra" da autora Majo Villar Ferreiro, coa presenza da mesma e o editor- director de Ir Indo Xelasio Suárez Santiso.
18. 28 e 29 de outubro Impartición de Ategal Vigo do curso: "Voluntariado Interxeracional: creando pontes entre xeración", para o voluntariado do Concello de Vigo.
19. 8 de novembro Participación dos voluntarios de Ategal Vigo na Gran Recollida do Banco de Alimentos de Vigo.
20. 10 e 12 de novembro Obradoiro Interxeracional de impresión 3D en colaboración coa Fundación Esplai e o Colexion San Xosé da Guía de Vigo.

VISITAS E ACTOS CULTURAIS

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

21. 19 de febreiro: Visita á exposición “O teu rostro na multitude” de Pinacoteca Francisco Fernández del Riego. Vigo.
22. 27 de febreiro: “Festival de Entroido”. Participación do grupo de baile de Ategal Vigo no Centro Socio Comunitario do Calvario.
23. 27 de febreiro: “Excursión de Entroido ó Castelo de Maceda” en Ourense, comida, baile, concurso de entroido con Ategal Ourense.
24. 14 de marzo: visita á Exposición “A linguaxe das cousas mudas” de Susanne Themlitz. Museo MARCO Vigo.
25. 21 de marzo: “Celebración Día da Poesía”. Recital poético musical a cargo das alumnas de literatura e do director do coro de Ategal Vigo.
26. 28 de marzo: “Excursión a O Grove (presentación Carné +65) e Vila Nova de Arousa”.
27. 10 de abril: Visita guiada á exposición “Mosaico Romano de Panxón” en Nigrán.
28. 7 de maio: Teatro “A Consulta” e “Mostra gratuíta” Grupo de teatro Afundación en Ategal Vigo.
29. 9 de maio: Visita guiada á exposición “Alfonso Galván” no Museo MARCO de Vigo.
30. Do 18 ó 23 de maio: “Viaxe Cultural. Coñece España: á Alberca-Salamanca” con Ategal Ourense e Santiago.
31. 22 de maio: “Actuación do grupo de baile Ategal Vigo” en Residencia DomusVi.
32. Do 4 ó 11 de xuño: “Viaxe fin de curso a Eslovenia Ategal Galicia”.
33. 17 de xuño: “Festival de Verán”. Participación do grupo de baile de Ategal Vigo no Centro Socio Comunitario do Calvario.
34. 18 de xuño: “Comida Alumnado-Profesorado Fin de Curso” no Hotel Coia Vigo.
35. 18 de xuño: “Actuación Coro Ategal Vigo” na comida fin de curso.
36. 17 de setembro Visita a exposición “Irene Ceballos” Pinacoteca Francisco Fernández del Riego. Vigo

37. 23 de setembro Ruta Marítima Guiada pola Ría de Vigo. Pograma Avellentamento Activo. Concello de Vigo.
38. 1 octubro Excursión Fisterra – Ézaro Celebración Día do Maior.
39. 17 de outubro Roteiro Conexión Vigo, confictos e espionaxes na ría. Porgrama Descubre Vigo Roteiros históricos culturais guiados. Vigo, cidade amiga das persoas maiores. Concello de Vigo.
40. 24 de outubro. Participación do grupo de baile de Ategal Vigo no Centro Socio Comunitario de Coia Festa Inicio do curso.
41. 31 de outubro Roteiro Conexión Vigo, confictos e espionaxes na ría. Porgrama Descubre Vigo Roteiros históricos culturais guiados. Vigo, cidade amiga das persoas maiores. Concello de Vigo.
42. 19 de novembro Excursión a Santiago e Padrón, paseo cultural Santiago Compostela, acto inauguración, comida, visita Casa Rosalía.
43. 26,27 e28 de novembro Viaxe Cultural de inverno a Madrid e Alcalá de Henares en conxunto coas aulas de Ourense e Santiago.
44. 5 de decembro Visita guiada e exposición "Se lembrar fose esquecer" de Irene González no Museo MARCO de Vigo.
45. 2 de decembro participación no Día Internacional do Voluntariado organizado polo Concello de Vigo.
46. 10 de decembro Visita guiada o Teatro Fraga Vigo.
47. 11 de decembro Actuación dos alumnos de Canta con nós na Festa de Nadal no Auditorio Mar de Vigo, organizada polo Concello de Vigo.
48. 18 de decembro Comida de Nadal Hotel Coia Vigo.
49. 18 de decembro Actuación Grupo de Baile Ategal Vigo na comida de Nadal.

7.5 Aula Sénior de Ourense.

As Aulas de Ourense levan funcionando ininterrompidamente máis de 30 anos. Ocúpanse da formación e da intervención sociocultural coas persoas maiores.

ATEGAL Ourense firma convenios coa Universidade de Vigo para ter alumnado en prácticas das facultades de Psicoloxía, Traballo Social , Educación Social, Maxisterio e estudantes do Máster en " Intervención Multidisciplinar na diversidade en contextos educativos " da Facultade de Ciencias da Educación de Ourense.

Ademais tamén teñen convenios de Colaboración con Expourense e coa CEO (Confederación de Empresarios Ourensáns), así mesmo están presentes, no Concello , pertencendo ao Consello de Maiores.

ATEGAL Ourense colabora con Cruz Vermella e a Asociación Española Contra o Cancro, Liceo Recreo Ourensán, Afaor, etc.

No curso 2024/2025 tivemos matriculados 111 alumnos/as, e neste curso 2025/2026 están matriculados 110 alumnos/as.

En total impartíronse durante o curso 18,30 horas semanais , a estas horas hai que engadir as da Plataforma virtual e as 3 horas semanais a maiores dos cursos Cheos de Vida, " En Forma", "Amigos Lectores" e "Espertar cun Sorriso" de Caixabank.

ATEGAL
Formación permanente e ocio para persoas adultas

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Baile e movemento 10:00-11:00h	Ioga: I. 10:00-11:0h II. 11:00- 12:00h	Baile e movemento 10:00-11:00h	Ioga: I. 10:00-11:0h II. 11:00- 12:00h	En Forma I 10:00- 11:00h
	Antropoloxía 11:30 - 12:30h		Literatura I. 12:00- 13:00h II. 17:00-18:00h	Iniciación Artes Plásticas 11:00-13h
	Memoria I 17:00- 18:00h	Historia de Ourense 18:30-19:30h	Memoria II 18:00- 19:00h	Memoria III 17:30- 18:30h
Historia do arte 18:00- 19:00h	Galego 18:00- 19:00h	Novas tecnoloxías 19:00- 20:00 h	Despertar cun sorriso 19:00- 20:00h	Memoria IV 18:30- 19:30h
	Amigos Lectore 19:00- 20:00h			

CURSO 24-25

ATEGAL
Formación permanente e ocio para persoas adultas

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Baile e movemento 10:00-11:00h	Ioga: I. 10:00-11:0h II. 11:00- 12:00h	Baile e movemento 10:00-11:00h	Ioga: I. 10:00-11:0h II. 11:00- 12:00h	Artes Plásticas 11:00-12h
Artes Plásticas 11:00-12h	Antropoloxía 11:30 - 12:30h	Francés 12:00- 13:00h	Literatura 12:00- 13:00h	Memoria III 17:30- 18:30h
Inglés 12:00- 13:00h	Memoria I 17:00- 18:00h	Historia de Ourense 18:30-19:30h	Memoria II 18:00- 19:00h	Memoria IV 18:30- 19:30h
Teatro 17:00- 18:30h	Galego 18:00- 19:00h	Antropoloxía 18:00- 19:00 h	Tablets e móbiles 19:00- 20:00 h	
Historia do arte 18:30- 19:30h	Ioga 19:00- 20:00h			

CURSO 25-26

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

1. 6 de febreiro: Asistencia á Conferencia "Idadismo. Rompendo Barreras " (Dra. Vania de la Fuente-Núñez).
2. 10 de febreiro: Continúa curso "En Forma" (Caixabank).
3. 27 de febreiro: "Cine-Forum". Actividade promovida polo Ilustre Colexio Oficial de Médicos de Ourense (X Ciclo de Cine e Medicina) na Casa da Cultura.
4. 10 de marzo: Proxección do Documental "Rompendo estereotipos de Xénero" e charla-coloquio sobre "Veneranda Manzano : Maestra y madre" para conmemorar o 8M.
5. 13 de marzo: Curso "Primeiros Auxilios" impartido por Protección Civil de Ourense.
6. 21 de marzo: Actividades para conmemorar o día da Poesía.
7. 21 de marzo: participación na investigación " A calidade de vida dos nosos maiores"(promovida pola USC).
8. 10 de abril: "Charla-coloquio con Mulleres Hondureñas" pertencentes ao centro de Dereitos de Mulleres de Honduras, actividade promovida por Solidariedade Internacional de Galicia.
9. 23 de abril : "Celebración do día do libro". O alumnado de Literatura escribiu de forma conxunta un poema.
10. 24 de abril: "XXII Xornadas Interxeracionais Campus-Aulas" (Praza Maior, Pavillón, Campus) participaron en torno a 200 persoas (Educación Social, Sindrome Down, Domus VI, Ategal Ourense e alumnos procedentes das Aulas de Santiago).
11. 8 de maio: Cuestación a favor da A.E.C.C.
12. 16 de maio: "Faladoiro sobre o día das Letras Galegas dedicado ás Cantareiras" (Adolfina Casas, Rosa Casas e Eva Castiñeira).
13. 2 de xuño: comeza o "Curso de Ioga" que se imparte durante o mes de xuño.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

14. 2 de xuño: comeza o “Curso de Baile” que se impartirá durante o mes de xuño.
15. 13 de xuño : “Clausura Curso 2024-25 e xantar de Confraternidade” no restaurante Monterrey con actuación do Grupo de baile de Ategal Ourense e recoñecemento á alumna veterana M. Luz Bragado Esteban.
16. 26 de xuño : “Clausura Oficial do curso 2024-25 en Santiago de Compostela” , no Centro de Arte Contemporáneo, Recoñecemento ás persoas Voluntarias que participan en Ategal e xantar de Confraternización.
17. 30 de xuño rematan as clases , co colofón da derradeira clase de Baile e Memoria.
18. 9 de setembro: entrevista na Voz de Galicia.
19. 17 de novembro: Mesa de traballo:”Estratexia Galega fronte ao Idadismo” no Liceo de Ourense.
20. 25 de novembro: “Conmemoración 25N”. Proxección e coloquio do documental “La mujer, cosa de hombres” de Isabel Coixet.

VISITAS E ACTOS CULTURAIS

21. 27 de xaneiro: Roteiro polas Esculturas de Ourense (esculturas dende Pavillón ao Progreso).
22. 27 febreiro: "Comida de Entroido", coincidindo co día de Comadres , no Castelo de Maceda , participantes das aulas de Vigo e Ourense, en total 102 persoas, con desfile de Entroido e agasallos.
23. 9 abril: Visita á Exposición "Virxilio inédito" (1925-2025)no Marcos Valcárcel.
24. Do 18 ao 23 maio : "Viaxe á Alberca e terras salmantinas" (alumnado de Ategal, Vigo, Santiago e Ourense.)
25. 27 maio: Excursión ao Grove e Pontevedra.
26. Do 4 ao 11 de xuño: "Viaxe de fin de curso a Eslovenia de ATEGAL Galicia".
27. 16 de xuño: "Visita ao edificio da C.E.O." (Confederación de Empresarios Ourensáns).
28. 18 de setembro: visita exposición " Cine Off" de Ourense.
29. 1 de outubro: "Celebración día do maior. Romaría faro de Fisterra". Romaría no faro de Fisterra e visita á Fervenza do Ézaro.
30. 3 de outubro: saída promovida por "Cine Off" para ver os distintos escenarios de películas rodadas en Galicia: Rivadavia, Melón, San Clodio... e visita ao Museo Etnográfico.
31. 19 de novembro: "Inauguración curso 25/26" en Santiago de Compostela, xantar de confraternidade e visita á exposición de Asorey na Cidade da Cultura.
32. 26,27 e 28 de novembro: "Viaxe a Madrid e Alcalá de Henares". (ATEGAL Ourense, Vigo e Santiago).
33. 11 de decembro: visita á exposición "A música do silencio" de Vidal Souto, no Centro Cultural Marcos Varcárcel.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

34. 18 de decembro: misa en Salesianos en recordo aos falecidos de ATEGAL e posterior xantar no Coto, con sorteos e sorpresas para o alumnado.

7.6 Aula Senior de Padrón.

Durante o curso 2024-2025 matriculáronse no programa das Aulas Senior de Padrón 316 alumnos/as da comarca do Sar, e durante o curso 2025-2026 matriculáronse 348 alumnos/as.
Impartidas no centro Social e pavillóns de deportes do Concello de Padrón que están situados na vila, aula Cemit e na zona rural impártense clases no centro social de Extramundi, Centro cultural de Carcacía e no centro cultural de Angueira de Suso.
As clases comezaron o 15 de outubro e rematan o 31 de maio. Nos meses de verán de xuño e xullo ofertáronse dúas actividades deportivas: ximnasia de mantemento (2 grupos) e camiñatas.

As aulas de Padrón colaboran con proxectos universitarios ao longo deste curso, colexios e IES de Padrón así como coa entidade bancaria CaixaBank co programa relacionado ca estimulación cognitiva a través do ordenador con programa Neuronupp e Cheos de vida, Xunta de Galicia, Cruz Roxa, Universidades Galegas, Deputación Provincial da Coruña e outros organismos públicos.

Total de horas lectivas, 50 horas semanais adicadas ás actividades permanentes durante o curso 24-25.

A continuación presentaranse os horarios das actividades, temos que distinguir o da sede central en Padrón e o que se realiza nas parroquias de Extramundi, Carcacía ou Angueira de Suso.

ATEGAL
Formación permanente e ocio para persoas adultas

CURSO 24-25 Padrón

CURSO 24-25 Extramundi, Carcacía e Angueira de Suso

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

ATEGAL
Formación permanente e ocio para persoas adultas

HORARIO 25-26 Padrón

CURSO 25-26 Extramundi, Carcacía e Angueira de Suso

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

1. 17 de xaneiro: Clube de lectura: “El bosque de los cuatro vientos” de María Oruña.
2. 14, 21, e 28 de marzo e 4 de abril: Programa “Mellor Acompañad@s”. Curso de dixitalización para persoas maiores levado a cabo en Carcacía onde se traballa o uso do teléfono móbil, caixeiros automáticos, máquinas de citas de hospitais, aplicación do Sergas, etc. Realizado en colaboración coa Fundación Amigos de Galicia.
3. 24 de marzo: Clube de lectura: “Tierra” de Eloy Moreno.
4. 28 de abril: “Sanidade e mediaverso”. O Programa de Sanidade e Mediaverso do SERGAS busca aplicar tecnoloxías do mediaverso para mellorar a formación médica, a atención a pacientes e a innovación dixital no sistema de saúde galego, mediante contornos virtuais de inmersión.
5. 29 de abril: Clube de lectura:”El callejón de los milagros” de Naguib Mahfuz.
6. 26 de maio: clube de lectura: “Actas de sospeira” de Xurxo Alonso.
7. 24 de novembro: clube de lectura: “ A trenza” de Laeticia Colombania trenza laeticia convani
8. 1 de decembro: taller de “Risoterapia a través das rimas”.
9. 22 de decembro: clube de lectura: “ Candela” de Juan del Val.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

VISITAS E ACTOS CULTURAIS

10. 29 de xaneiro: Visita cultural ao Museo das Peregrinacións de Santiago de Compostela.
11. 28 de marzo: Visita cultural ao Pazo de Meirás, Museo de Oleiros e Mariñán.
12. 29 e 30 de marzo: "Exposición de Pinturas" do alumnado de Pintura Óleo, na Exposición da Camelia no Convento do Carme en Padrón, organizada pola Concellería de cultura do Concello de Padrón.
13. Do 30 de maio a o 1 de xuño: Viaxe á Alberca e Salamanca. Visitas guiadas á Alberca, Salamanca, Peña de Francia, San Martín de Castañar, Mogarraz e Miranda de Castañar.
14. 4 de xuño a 11 de xuño: "Viaxe fin de Curso 24/25 a Eslovenia".
15. 6 de xuño: Visita á Illa de San Simón, Museo Meirande, Redondela e Tui.
16. 6 de xuño: "Clausura do Curso 24/25". Inauguración da exposición dos traballos realizados durante o curso nos talleres de pintura ao óleo, manualidades, pintura en tela e labores. Durante o acto proxéctase un vídeo-memoria das actividades do curso e unha actuación musical. Como colofón do día celebrouse unha comida conxunta co alumnado.
17. 26 de xuño: "Saída á Illa de San Simón e Redondela".
18. 27 de novembro: saída á Coruña: visita á exposición "Fernando Álvarez Sotomayor" na Fundación Barrié; exposición de Isaac Díaz Pardo no Museo de Belas Artes; Fondo: Luís Seoane depositado na Fundación Luís Seoane; visita Fundación MOP; Visita cidade antiga.
19. 18 de decembro: Viaxe á Vigo: visita Fortaleza do Castro; Pinacoteca Francisco Fernández del Riego, Colección Colmeiro.

ACTIVIDADES DE VERÁN 2025

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

20. Ximnasia de mantemento, luns e mércores (grupo 1) e martes e xoves (grupo 2) do mes de xuño e xullo en Angueira de Suso.
21. Camiñatas saudables os martes e venres.

7.7 Aula Senior de Lalín.

As Aulas Sénior de Lalín deron comezo no Concello no marco dun convenio en xaneiro de 2023, ofertándose distintas actividades

Dende aquelas o número de persoas matriculadas nas actividades aumentou considerablemente.

Durante este ano 2024 coma en anos anteriores, as actividades leváronse a cabo de xaneiro a maio e de outubro a decembro.

Durante o curso 2024-2025 matriculáronse no programa das Aulas Sénior de Lalín alumnos/as, e durante o curso 2025-2026 matriculáronse 147 alumnos/as.

Polo tanto, a planificación de actividades que se levaron a cabo é o seguinte:

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

HORARIO CURSO 24-25

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	Pintura 10:00- 11:30h	Informática Iniciación 10:30- 11:30h	Memoria I 16:00- 17:30h	Informática Iniciación 10:30- 11:30h
	Acuarela 11:45- 13:15h	Informática Avanzado 11:30- 12:30h	Memoria II 17:30- 19:00h	Inglés Grupo 1 10:30- 11:30h
	Historia do arte 17:30-19:00h			Informática Avanzado 11:30- 12:30h
				Inglés Grupo 2 11:30- 12:30h

HORARIO CURSO 25-26

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

1. 9 de xaneiro: “Benestar emocional e autocoidado:
2. 16 de xaneiro: “Benestar emocional e autocoidado:
3. 23 de xaneiro: “Benestar emocional e autocoidado:
4. 30 de xaneiro: “Benestar emocional e autocoidado:
5. 6 de febreiro: “Benestar emocional e autocoidado:
6. 13 de febreiro: “Benestar emocional e autocoidado:
7. 20 de febreiro: “Benestar emocional e autocoidado:
8. 27 de febreiro: “Benestar emocional e autocoidado: Reflexionando sobre o propósito vital”.
9. 6 de marzo: “Benestar emocional e autocoidado:

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

10. 13 de marzo: “Benestar emocional e autocoidado:
11. 20 de marzo: “Benestar emocional e autocoidado:
12. 27 de marzo: “Benestar emocional e autocoidado:
13. 3 de abril: “Benestar emocional e autocoidado:
14. 10 de abril: “Benestar emocional e autocoidado:
15. 24 de abril: “Benestar emocional e autocoidado:
16. 8 de maio: “Benestar emocional e autocoidado:
17. 15 de maio: “Benestar emocional e autocoidado:
18. 22 de maio: “Benestar emocional e autocoidado:
19. 29 de maio: “Benestar emocional e autocoidado:
20. Dende o 14 de xaneiro ata o 27 de maio: desenvolveuse a actividade de “Historia da arte” no Lalín Arena de Lalín tódolos martes de 17:30 a 19:00.
21. Dende o 8 de xaneiro ata o 30 de maio: desenvolveuse a actividade de “Manexo de Smartphone” en modalidade de iniciación e avanzado na Aula Cemit situada no Auditorio de Lalín en horario de 10:30 a 11:30 e de 11:30 a 12:30, respectivamente.
22. Dende o 9 de xaneiro ao 29 de maio: tivo lugar a actividade de “Estimulación Cognitiva”, dividida en dous grupos. O horario da actividade é os xoves de 16:00 a 17:30 e de 17:30 a 19:00 no Lalín Arena.
23. Dende o 14 de xaneiro ao 27 de maio: impartiuse “Pintura” empregando dúas técnicas: óleo e acuarela no Espazo Xove de Lalín - Casa da Xuventude todos os martes de 10:00 a 11:30, pintura ao óleo, e de 11:45 a 13:15, acuarela.
24. Dende o 10 de xaneiro ao 30 de maio: levouse a cabo “Inglés” con dous grupos iguais os venres de 10:30 a 11:30 e de 11:30 a 12:30 no Espazo Xove de Lalín - Casa da Xuventude.
25. Dende o 14 de outubro ata o 16 de decembro: desenvolveuse a actividade de “Historia da arte” no Lalín Arena de Lalín tódolos martes de 17:30 a 19:00.
26. Dende o 14 de outubro ao 16 de decembro: impartiuse “Pintura” empregando dúas técnicas: óleo e acuarela no Espazo Xove de Lalín - Casa

da Xuventude todos os martes de 10:00 a 11:30, pintura ao óleo, e de 11:45 a 13:15, acuarela.

27. Dende o 15 de outubro ata o 19 de decembro: desenvolveuse a actividade de “Manexo de Smartphone” en modalidade de iniciación e avanzado na Aula Cemit situada no Auditorio de Lalín en horario de 10:30 a 11:30 e de 11:30 a 12:30, respectivamente.
28. Dende o 16 de outubro ao 18 de decembro: tivo lugar a actividade de “Estimulación Cognitiva”, dividida en dous grupos. O horario da actividade é os xoves de 16:00 a 17:30 e de 17:30 a 19:00 no Lalín Arena.
29. Dende o 17 de outubro ao 19 de decembro: levouse a cabo “Inglés” con dous grupos iguais os venres de 10:30 a 11:30 e de 11:30 a 12:30 no Espazo Xove de Lalín - Casa da Xuventude.
30. 23 de outubro: “Coñecendo as emocións”: Conciencia emocional- Entendendo o que me pasa.
31. 30 de outubro: “Coñecendo as emocións”: Conciencia emocional- De onde veñen as emocións.
32. 6 de novembro: “Coñecendo as emocións”: Compresión emocional- Enténdome, logo existo.
33. 13 de novembro: “Coñecendo as emocións”: Compresión emocional- Os demais tamén se emocionan.
34. 20 de novembro: “Coñecendo as emocións”: Expresión emocional- Dicir o non dicir, esa é a cuestión.
35. 27 de novembro: “Coñecendo as emocións”: Regulación ou xestión emocional- (Re) aprendendo qie é xerundio.
36. 4 de decembro: “Coñecendo as emocións”: Unha de emocións positivas... Marchando!
37. 11 de decembro: “Coñecendo as emocións”: Contrarrestando emocións negativas: menos é máis.
38. 18 de decembro: “Coñecendo as emocións”: Contrarrestando emocións negativas: desrizando o rizo.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

VISITAS E ACTOS CULTURAIS

39. 29 de xaneiro: Visita ao “Museo das Peregrinacións de Santiago de Compostela” do alumnado Historia da Arte.
40. 25 de febreiro: Saída á cidade de Pontevedra, do alumnado de Historia do arte, a cargo da profesora de dita materia, Cristina Carballedo.
41. 25 de marzo: visita guiada pola Coruña: Kiosko Alfonso, Museo de Belas Artes, Fundación Seoane, Zona Vella da cidade e Igrexa de Santiago.
42. 16 de maio: Visita ao “Pazo de Meirás, Museo de Olería de Santa Cruz e Betanzos.
43. 11 de xuño: Clausura do Curso 24/25 coa inauguración da exposición das obras do alumnado de pintura, actuación de xilófonos dun alumno da banda de música de Lalín e unha merenda para rematar a tarde.
44. 4 de novembro: Saída á Coruña: visita á exposición “Fernando Álvarez Sotomayor” na Fundación Barrié; exposición de Isaac Díaz Pardo no Museo de Belas Artes.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

7.8 Aula Senior de Monterroso.

As Aulas Senior de Monterroso, se desenvolven entre os meses de outubro a maio, finánciansе coa subvención concedida polo Concello de Monterroso e as actividades son xestionadas polas Aulas Senior de Galicia.

No curso 2024/2025 matriculáronse 50 alumnas/os, e no curso 2025/2026 matriculáronse 75 alumnos/as.

ATEGAL
Formación permanente e ocio para persoas adultas

Concello de Monterroso

ATEGAL
Formación permanente e ocio para persoas adultas

Curso 2024-2025

LUNES	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Ximnasia de mantemento I 16:00 - 17: h		Memoria I 16:00 - 17: h	Ximnasia de mantemento I 16:00 - 17: h	Memoria I 16:00 - 17: h
Ximnasia de mantemento II 17:00 - 18:00 h		Memoria II 17:00 - 18: h	Ximnasia de mantemento II 17:00 - 18:00 h	Memoria II 17:00 - 18: h

HORARIO AULAS DE MONTERROSO

CURSO 2024/2025

Concello de Monterroso

ATEGAL
Formación permanente e ocio para persoas adultas

Curso 2025-2026

LUNES	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Ximnasia de mantemento 16:00 - 17:00 h		Ximnasia de mantemento 16:00 - 17:00 h	Ximnasia de mantemento I 16:00 - 17:00 h	Memoria I 16:00 - 17:00 h
Ximnasia de mantemento II 17:15 - 18:15 h		Memoria I 16:00 - 17:00 h	Ximnasia de mantemento II 17:00 - 18:00 h	Memoria II 17:00 - 18:00 h
		Memoria II 17:00 - 18:00 h		

HORARIO AULAS DE MONTERROSO

CURSO 2025/2026

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

8 .MEMORIA FOTOGRÁFICA

a. Aula Senior de Santiago de Compostela

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

Obradoiro primeiros auxilios.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Taller Tensión- Relaxación.

Actividade práctica centrada na xestión do estrés e mellora do benestar físico e mental. Durante o taller, os participantes aprenden técnicas para recoñecer a tensión no corpo e reducir o estrés mediante exercicios de contracción e relaxación muscular, respiración consciente e mindfulness.

"Talleres Intelixencia Artificial"

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"Marzo, mes da Muller": Taller "Cartas á miña nena do pasado".

"Ciclo de talleres de Autocoidado".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"Galicia: un mapa de tesouros".

"Mindfulness".

.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"Como uso Google Maps na cidade?".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Actividade Interxeracional co alumnado do Colexio de La Salle de Santiago de Compostela.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"Actividades realizadas coa Facultade de Traballo Social de Santiago de Compostela".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Actividade Interxeracional: “Ioga”.

“Retos dos Sénior da Galicia rural”.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

	Presentación libro: “Cacharelas e Marusías de pedra” Majo Villar.

“As irmáns Mirabal”.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

SAÍDAS E VISITAS CULTURAIS

"Creación de Cantigas de Amigo e recital no Airas Nunes".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"Celebración dop entrodo coa saída cultural ao Mosteiro de Oseira, cocido en Lalín e Igrexa do Corpiño".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Visita exposición no Centro Gaiás: Hábitats, natureza estendida".

"Encontro solidario de corais".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"Marzo. Mes da muller: Roteiro feminista".

"Roteiro polo río Sarela".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"Ruta polas terras de Salamanca".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Saída a “Betanzos, Pazo de Meirás e Museo do Traxe”.

“Torneo 3X3 de Caixabank”.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"Homenaxe ás cantareiras galegas. Encontro de corais na Praza de Praterías".

"Viaxe fin de Curso 24/25 a Eslovenia".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"Roteiro de Pazos".

"VII encontro de O Globo!".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"O modernismo en Santiago II: ruta modernista".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"Clausura Curso 24/25".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"Castelao. Mirar por Galicia".

"Celebración día do maior. Romaría faro de Fisterra"

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"Paseo e café: río Sarela"

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"Inauguración Curso 25/26".

b. Aula Senior de Coruña

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

 IDEAS PARA COMPRENDER EL ORIGEN Y EVOLUCIÓN INSTITUCIONAL DE LAS MONARQUÍAS OCCIDENTALES EN UN RECORRIDO HISTÓRICO DESDE LA EUROPA PRERROMANA HASTA LA EDAD CONTEMPORÁNEA **Conferencia.** **Por Cristina de Llano Varela** (Historiadora y docente) **21 Enero 2025. Martes.** **Sporting Club Casino de La Coruña** **18:00h. (hasta las 19:15h) con turno de preguntas al final.** **Planta 1ª- Salón de Actos.** **Entrada libre** Entre el Rey-Sacerdote y el Rey reina pero no gobierna… existió el Rey desposeído de poder "real" y el Rey todopoderoso. Se trata de conocer cómo surge la figura del "Rey" entre las sociedades antiguas, comprender cómo se entendían sus funciones, cómo éstas van evolucionando a lo largo de las etapas históricas hasta conformar la identidad y función de las monarquías actuales. Centrándonos en Europa Occidental, puesto que Oriente tiene una idiosincrasia diferente.	21 de xaneiro: Obradoiro de Arte:"Ideas para comprender o Orixe e Evolución institucional das monarquías Occidentais" impartido pola profesora de arte Cristina del llano Aulas Coruña..

	24 de xaneiro : Obradoiro .“Intelixencia Artificial China “DeepSeek” impartido pola profesora Carolina Naranjo.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

	“Obradoiro de memoria : exercita a túa mente “. Impartido polo alumnado en prácticas de Socioloxía da UDC.

	Obradoiro Día Internacional da Muller “Con ollos de Muller. 8M en perspectiva”.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

ATEGAL
Formación permanente e ocio para personas adultas

	Obradoiro de “Primeiros Auxilios” impartido por Protección Civil.

	Obradoiro “Intelixencia Artificial Coñece a intelixencia artificial de Google GEMINI VS CHATGPT”.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

	Obradoiro “Coñece as anécdotas da cidade da Coruña”. Impartido polo alumnado en prácticas de Socioloxía da UDC.

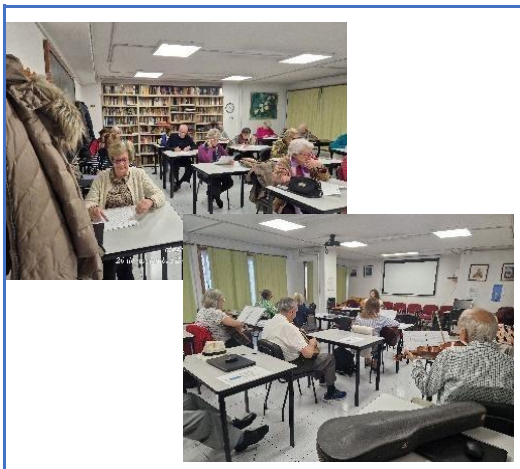
— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

	Obradoiro: “Coñecendo META, a Intelixencia Artificial de WhatsApp”.
	Actividades adicionais de verán: novas tecnoloxías, memoria e club de lectura.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

	Actividades adicionais de verán: taichi, pilates, ximnasia suave e rondalla.
	Actividades de memoria impartidas pola alumna de practicas de AGADEA.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

	Inicio de curso 25/26

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

ATEGAL
Formación permanente e ocio para personas adultas

SAÍDAS E VISITAS CULTURAIS

Visita guiada á exposición "Fundación Barrié Nick Knight: "Roses from my Garden".

Visita guiada á exposición Museo de Belas Artes da Coruña "Dos miradas de ZULOAGA".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Visita guiada Fundación Barrie á exposición “El Oro de los Akan, Tesouros Reaies do Africa Occidental”.

Visita guiada Afundación Abanca á exposición la exposición " Espacio y Tiempo”

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Visita guiada á exposición "Deuses e heroes do barroco veneciano de Tintoretto , Luca Giordano e sebastiano Ricci" na Fundación Barrié.

"Comida fin de Curso".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"Comida fin de Curso".

"Fernando Álvarez Sotomayor".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"Excursión a Portugal con ATEGAL Ferrol".

"Inauguración das Aulas en Santiago de Compostela".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Exposición "A Barca de Caronte" Isaac Díaz Pardo.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

c. Aula Sénior de Ferrol.

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

	Nova “Clase de ximnasia”.

Xogos vía Whatsapp de arte, historia e cine.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Entrega de premios aos participantes aos xogos de arte, historia e cine.

"Curso temático sobre Arte e publicidade".

"Curso temático sobre civilizacións antigas".

VISITAS E ACTOS CULTURAIS

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Excursión a Lugo 2025.

Excursión a Lugo 2025.

Excursión a A Coruña.

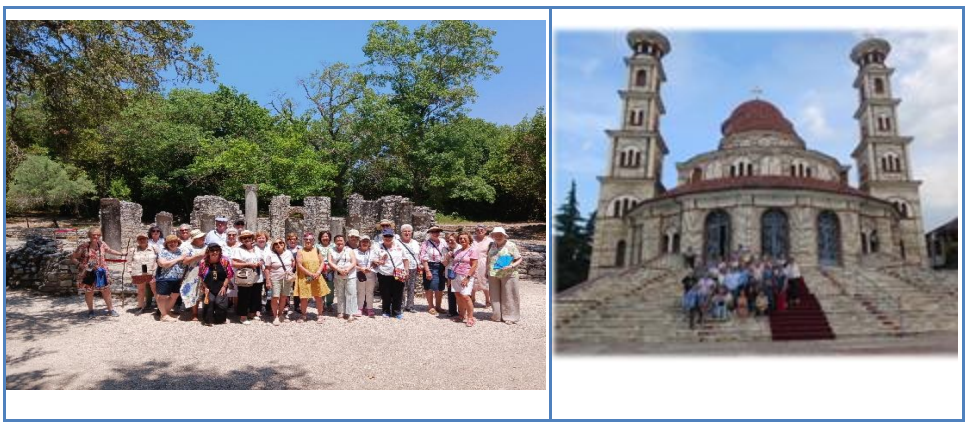
— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Exposición de fotografía de “Irving Penn” A Coruña.

Exposición “ O ouro dos Arkan “ A Coruña.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Excursión a Tui



Viaxe a Albania

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Viaxe a Albania

Xantar
fin de curso 24-25.

EXPONAV 9/09/ 2025.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

ATEGAL
Formación permanente e ocio para persoas adultas

Día do maior, 1 de outubro.

Portugal 2025

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Portugal 2025

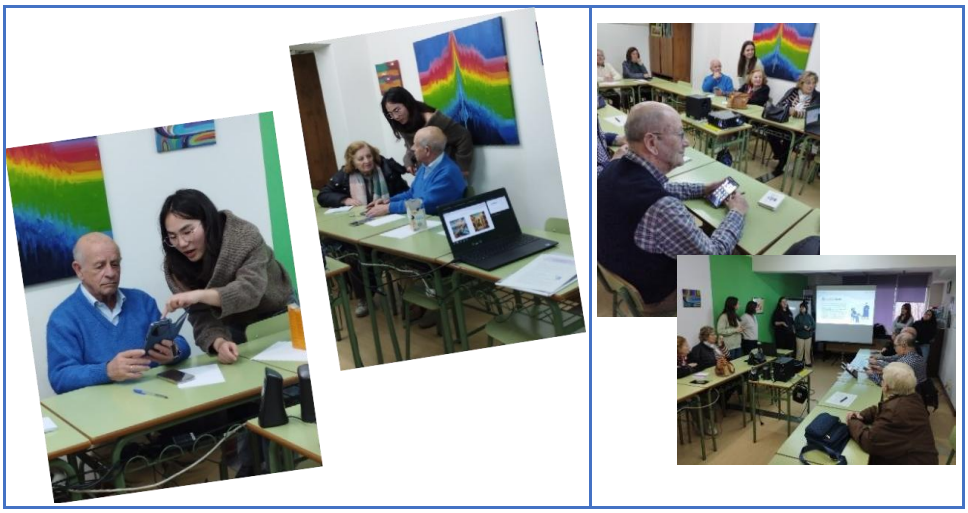
	INAUGURACION DO CURSO 2025-26

d. Aula Sénior de Vigo.

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

ATEGAL
Formación permanente e ocio para personas adultas



Obradoiro “IA Interxeneracional” ,
coa Fundacion Espai
e alumnado do Colexio San Xosé da Guía.

Obradoiro “IA Interxeneracional” ,
con Fundacion Espai
e alumnos del Colegio San Xosé da Guía.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Participación como voluntarios do alumnado de Ategal Vigo nas "Campañas Zampakilos e no Maio Solidario do Banco de Alimentos".

"XII Congreso Nacional CEOMA". Vigo. Apostando polo Talento Sénior.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"Celebración Día das Letras Galegas: adicado as Cantereias". ATEGAL en colaboración co Voluntariado Cultural do Concello de Vigo.

"Obradoiro de Primeiros Auxilios" impartido por Protección Civil Pontevedra.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Obradoiro “Impresión 3D Interxeneracional”

Obradoiro “Impresión 3D Interxeneracional” ,
con Fundacion Espai
e alumnos del Colegio San Xosé da Guía.
.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Participación como voluntarios do alumnado de Ategal Vigo na Gran Recollida do Banco de Alimentos.

Charla informativa “Consellos de seguridade para maiores” impartida pola Policía Nacional Comisaría de Vigo.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Obradoiros "Repensar o ser maior hoxe" impartidos pola Dra. Estefanía Zardoya Ategal Vigo.

Obradoiro "Coñecendo as emocións" impartido por Belinda López Cortés. Ategal Vigo

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Obradoiro Saúde e Ledicia impartido por Begoña Roque. Ategal Vigo.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

ATEGAL
Formación permanente e ocio para personas adultas

Curso Formación Voluntariado interxeracional: creando pontes entre xeracións. Voluntariado Concello de Vigo.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

VISITAS E ACTOS CULTURAIS

Visita Guiada pola nosa profesora de Historia da Arte Arancha á mostra "Teu rostro na multitude". Pinacoteca Francisco Fernández del Riego.

Excursión de Entroido o Castelo de Maceda, Ourense.

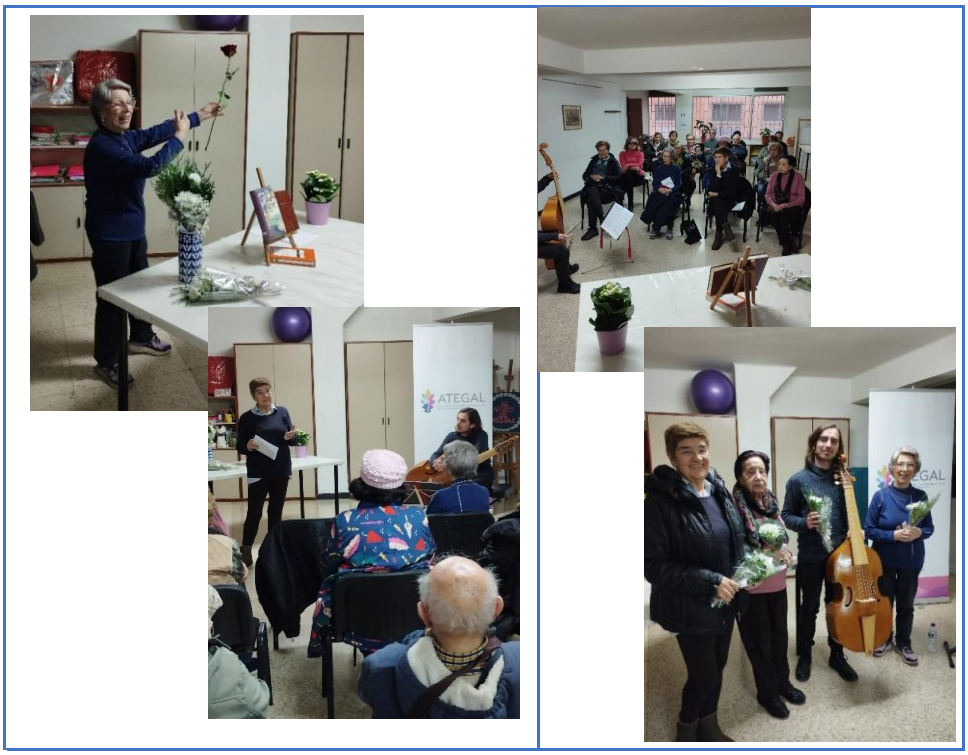
— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Actuación Grupo de Baile Ategal Vigo.
Festival de Entroido. Centro Sociocomunitario O Calvario.
Actuación Residencia DomusVi.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Visita Guiada a exposición de Susanne Themlitz. Museo Marco Vigo “A Linguaxe das cousas Mudas”.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —



"Celebración Día da Poesía. Recital Poético Musical" a cargo das alumnas de literatura e do director do Coro de Ategal Vigo.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"Excursión O Grove e Vilanova de Arousa".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"Visita Guiada a exposición do Mosaico Romano de Panxón" en Nigrán.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Teatro "A Consulta" e "Mostra Gratuita" por grupo de teatro Afundación.

"Visita guiada Exposición Alfonso Galván". Museo Marco Vigo.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

	Viaxe cultural: “Coñece España á Alberca-Salamanca. Ategal Vigo, Santiago e Ourense”.

	“Viaxe Fin de Curso. Ategal Galicia a Eslovenia”.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

	Alumna de Prácticas participando nas actividades de Ategal co alumnado do Obradoiro de Memoria de Ategal Vigo.

"Actuación Coro Ategal Vigo" No peche de Curso.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

	Comida Baile Fin de Curso Ategal Vigo de Confraternidade alumnado-profesorado Ategal Vigo.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

ATEGAL
Formación permanente e ocio para personas adultas

	Entroido no Casrtelo de Maceda Ategal Ourense e Vigo

Visita Guiada á mostra "Irene Ceballos". Pinacoteca Francisco Fernández del Riego.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Celebración Día do Maior, Fisterra e Ézaro.

Grupo de Baile Ategal Vigo. Festival Inicio Curso.
Centro Sociocomunitario Coia

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Visita Guiada Descubre Vigo Roteiros históricos culturais. Vigo, cidade amigas das persoas maiores.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Ruta en barco pola Ría de Vigo. Vigo, cidade amiga das persoas maiores.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Presentación do libro “Cacharelas e marusias de pedra” pola súa autora Majo Villar.

Excursión á Santiago de Compostela e Padrón. Inauguración do curso 25-26.

Viaxe cultural de Inverno a Madrid e Alcalá de Henares . Ategal Vigo, Santiago e Ourense.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Grupo de Baile. Gravación para spot de Nadal no Castro de Vigo.

e. Aula Sénior de Ourense.

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

	Entroido no Casrtelo de Maceda Ategal Ourense e Vigo

	Proxección do documental “Rompiendo estereotipos de xénero”

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

	"Taller de Primeiros Auxilios" a cargo de Protección Civil de Ourense.

	"XXII Xornadas Interxeracionais Campus/ Aulas".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

	Visita á exposición de Virxilio inédito (1925-2025)

	"Conversa con mulleres hondureñas" (Solidariedade Internacional de Galicia).

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

	"XXII Xornadas Interxeracionais Campus-Ategal".

	"Viaxe á Alberca e terras salmantinas" , dentro do programa "Coñece España"

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

	Derradeira clase do Curso (obradoiro de Memoria)

	Mesa de traballo sobre o Idadismo.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

SAÍDAS E VISITAS CULTURAIS

"Viaxe fin de curso de Ategal a Eslovenia".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

	"Visita ao edificio da C.E.O."

	"Visita ao Arquivo provincial de Ourense".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

	Voluntariado : participantes nunha clase de Acuarela.

	"Cuestación a favor da A.E.C.C."

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

	"Excursión ao Grove e Pontevedra".

	Viaxe á Alberca e terras salmantinas , dentro do proxecto "Coñece España"

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

	Comida-Clausura fin de Curso Ategal Ourense

1 de outubro, día do maior

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

	Saída Cine Off: Rivadavia, Melón, etc.

Inauguración Curso 25/26. Visita exposición Asorey

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Viaxe á Madrid e Alcalá de Henares.

f) Aula Senior de Padrón.

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"Clube de lectura".

"Mellor Acompañad@s". Curso de dixitalización para persoas maiores levado a cabo en Carcacía.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

ATEGAL
Formación permanente e ocio para persoas adultas

"Sanidade e mediaverso".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

ATEGAL
Formación permanente e ocio para persoas adultas

VISITAS E ACTOS CULTURAIS

"Visita cultural ao Museo das Peregrinacións de Santiago de Compostela".

Visita cultural ao Pazo de Meirás, Museo de Oleiros, Pazo de Mariñán e Museo do Traxe".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"Viaxe fin de Curso 24/25 a Eslovenia".

"Saída á Illa de San Simón e Redondela".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"Clausura Curso 24/25".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

 	Saída á Coruña.

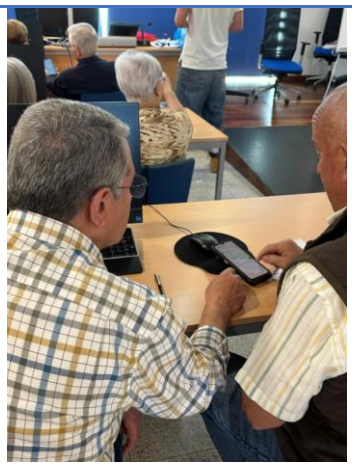
— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

g) Aula Sénior de Lalín.

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

"Benestar emocional e autocoidado".

"Benestar emocional e autocoidado".



"Manexo de Smarphone".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"Estimulación cognitiva".

"Pintura".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

VISITAS E ACTOS CULTURAIS

"Saída a Pontevedra".

"Saída á Coruña".

Comentado [A2]:

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

"Saída ao Pazo de Meirás, Museo de Olería e Betanzos".

"Clausura do Curso 24/25".

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Saída á Coruña.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

1. OS NOSOS COLABORADORES

2. Consellería de Política Social da Xunta de Galicia
3. Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE)
4. Escola Universitaria de Traballo Social de Santiago de Compostela
5. Universidades de Santiago de Compostela, A Coruña e Vigo
6. Comunidades de PP. Xesuítas de Santiago de Compostela, A Coruña e Vigo
7. Excma. Deputación de Pontevedra
8. Concellos de Santiago de Compostela, A Coruña, Ferrol, Ourense, Vigo, Padrón, Vilalba e Monterroso
9. Fundación Pedro Barrié de la Maza
10. AFundación
11. Auditorio de Galicia
12. Colexio Salesiano de Ourense
13. Liceo Ourensán
14. Cruz Vermella
15. Obra Social "La Caixa"
16. CaixaBank
17. Banco Sabadell Gallego
18. NeuronUp
19. Saraiva
20. FEGAUS, Federación Galega de Universitarios Seniors
21. Vermislab
22. Cluster da Saúde de Galicia
23. AFAGA
24. Asociación Antigos Alumnos da USC

Firmado por ***9790** ANGEL JULIO FAGILDE (R: ****9660*) el día 04/12/2025 con un certificado emitido por AC Representación

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —