

Actividades presenciais

Curso 2023-2024

Ferrol

//Afundación

Obra Social ABANCA





Bótalle un ollo aos
novos programas
e actividades que
preparamos para ti!

Inscripcións do 4 ao 19 de setembro



Coñecemos mellor e continuar o noso proxecto de vida

- **Coñecendo as emocións:** Esta actividade ten como finalidade axudar a comprender o proceso emocional e promover a aprendizaxe de estratexias para xestionar as emocións na vida cotiá. Igual que sabemos que temos que coidar o noso corpo, prestar atención á nosa saúde emocional é igual de importante.

Como participar? Consulta no teu [Espazo +60](#)

- **Historias Vividas:** Reflexionar sobre a nosa historia de vida, os feitos máis significativos, as razóns que dan sentido á nosa existencia e compartilas é o obxectivo deste programa, un proxecto **dun ano de duración** no que te acompañaremos na realización do teu libro de vida personalizado, a través dunha plataforma web.

Como participar? Inscríbete na web de [Historias Vividas](#)



Apoiámoste para que poidas conectarte coa tecnoloxía

- Acompañamento dixital: ofrecémosche apoio personalizado e individual para resolveres as túas dúbidas no uso de móbiles, tabletas, facer unha videochamada, usar o Whatsapp ou participar en actividades *online*. Tamén temos cursos gratuítos para iniciarte ou mellorar o teu manexo dos móbiles e tabletas.

Como participar? Consulta no teu [Espazo +60](#).

Xoga e adestra o teu cerebro

- **Xadrez saudable:** Adestra a túa mente con exercicios de memoria e atención ao tempo que te divirtes con outras persoas. Realizarás centos de exercicios, baseados no taboleiro de xadrez, para exercitares a memoria, a atención, o razoamento e a percepción. Non é necesario saber xogar ao xadrez, só usaremos o taboleiro e as pezas como ferramenta.

Como participar? Consulta no teu [Espazo +60](#).



Desfrutar, aprender e relacionarse

Consulta nas páxinas seguintes a relación de actividades formativas.

Como participar? Inscríbete no [formulario online](#) ou presencialmente no teu centro entre o 4 e o 19 de setembro.

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES 2023-2024

ESPAZO +60 FERROL

APRENDIZAXE PERMANENTE				SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Actividades	Datas	Días	Horario	Prezo mensual	Prezo mensual
Expresión artística e artesanía					
Pinta con acuarela	5 out. a 30 mai.	xov.	17.30 a 19.30 h	23 €	27 €
Debuxo e pintura	4 out. a 29 mai.	mer.	17.30 a 19.30 h	23 €	27 €
Encaixe de bolillos	6 out. a 31 mai.	ven.	17.30 a 19.30 h	23 €	27 €
Historia, arte e literatura					
Roteiros históricos - A	3 out. a 28 mai.	mar.	17.00 a 18.00 h	12 €	14 €
Roteiros históricos - B	3 out. a 28 mai.	mar.	18.00 a 19.00 h	12 €	14 €
Roteiros históricos - C	4 out. a 29 mai.	mer.	17.00 a 18.00 h	12 €	14 €
Roteiros históricos - D	4 out. a 29 mai.	mer.	18.00 a 19.00 h	12 €	14 €
Roteiros históricos - E	5 out. a 30 mai.	xov.	17.00 a 18.00 h	12 €	14 €
Roteiros históricos - F	5 out. a 30 mai.	xov.	18.00 a 19.00 h	12 €	14 €
Roteiros históricos - G	6 out. a 31 mai.	ven.	17.00 a 18.00 h	12 €	14 €
Roteiros históricos - H	6 out. a 31 mai.	ven.	18.00 a 19.00 h	12 €	14 €
Roteiros históricos ONLINE	2 out. a 27 mai.	lun.	17.00 a 18.00 h	12 €	14 €
Idiomas					
Inglés medio	4 out. a 29 mai.	mer.	18.00 a 19.30 h	23 €	27 €

CULTURA DIXITAL				SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Actividades	Datas	Días	Horario	Prezo curso	Prezo curso
Tabletas e móbiles					
Aproveita as utilidades dos móbiles e tabletas. Intermedio	3 out. a 5 dec.	mar.	11.00 a 12.30 h	45 €	54 €
Informática e internet					
Aproveita as utilidades da informática e internet. Intermedio	4 out. a 20 dec.	mer.	9.30 11.00 h	45 €	54 €
Descubre as utilidades dos móbiles e tabletas. Iniciación	4 out. a 20 dec.	mer.	11.00 a 12.30 h	45 €	54 €

Obradoiros gratuítos de cultura dixital

Aprende a enviar cartos con Bizum	6 out.	ven.	10.00 a 11.00 h	gratuíta	gratuíta
Caixeiros: banca 24 horas para facer a túa vida máis doada	13 out.	ven.	10.00 a 11.00 h	gratuíta	gratuíta
Aplicacións útiles: lector de códigos QR	20 out.	ven.	10.00 a 11.00 h	gratuíta	gratuíta
Organiza as túas fotos con Google photos	27 out.	ven.	10.00 a 11.00 h	gratuíta	gratuíta
Pide a túa cita médica online no SERGAS	3 nov.	ven.	10.00 a 11.00 h	gratuíta	gratuíta
Xestiona as túas contas con Abanca móbil	10 nov.	ven.	10.00 a 11.00 h	gratuíta	gratuíta
Comunícate con Whatsapp	17 nov	ven.	10.00 a 11.00 h	gratuíta	gratuíta
Actíivate na túa aula en Google Classroom	24 nov.	ven.	10.00 a 11.00 h	gratuíta	gratuíta

BENESTAR FÍSICO E MENTAL

BENESTAR FÍSICO E MENTAL				SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Actividades	Datas	Días	Horario	Prezo mensual	Prezo mensual
Ximnasia					
Ximnasia de mantemento	3 out. a 28 xuñ.	mar. e ven.	17.00 a 18.00 h	20 €	24 €
Amodiño - A (nova)	3 out. a 27 xuñ.	mar. e xov.	9.30 a 10.30 h	20 €	24 €
Amodiño - B	3 out. a 27 xuñ.	mar. e xov.	11.30 a 12.30 h	20 €	24 €
Pilates - A (nova)	2 out. a 26 xuñ.	lun. e mer.	9.30 a 10.30 h	20 €	24 €
Pilates - B	2 out. a 26 xuñ.	lun. e mer.	11.30 a 12.30 h	20 €	24 €
Pilates - C	2 out. a 26 xuñ.	lun. e mer.	12.30 a 13.30 h	20 €	24 €
Pilates - D	3 out. a 27 xuñ.	mar. e xov.	10.30 a 11.30 h	20 €	24 €
Pilates - E	3 out. a 27 xuñ.	mar. e xov.	12.30 a 13.30 h	20 €	24 €
Pilates 1 día	6 out. a 28 xuñ.	ven.	12.00 a 13.00 h	10 €	12 €
loga - A	2 out. a 26 xuñ.	lun. e mer.	10.30 a 11.30 h	20 €	24 €
loga - B	2 out. a 26 xuñ.	lun. e mer.	17.00 a 18.00 h	20 €	24 €
Taichi	3 out. a 27 xuñ.	mar. e xov.	18.30 a 19.30 h	20 €	24 €
Aerodanza	6 out. a 28 xuñ.	ven.	18.30 a 19.30 h	10 €	12 €
Zumba - A	2 out. a 24 xuñ.	lun.	18.30 a 19.30 h	10 €	12 €
Zumba - B	4 out. a 26 xuñ.	mer.	18.30 a 19.30 h	10 €	12 €
Zumba - C	6 out. a 28 xuñ.	ven.	11.00 a 12.00 h	10 €	12 €

EDUCACIÓN EMOCIONAL				SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Actividades	Datas	Días	Horario	Prezo	Prezo
Emocións					
Cofecendo as emocións	2 out. a 18 dec.	lun.	10.00 a 12.00 h	curso completo 48 €	curso completo 58 €
Cofecendo as emocións II	8 xan. a 26 feb.	lun.	10.00 a 11.30 h	curso completo 24 €	curso completo 28 €
Historias vividas	anual de xan. a dec. 2024	consultar	consultar	90 € ano	120 € ano

ADESTRAMENTO COGNITIVO				SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Actividades	Datas	Días	Horario	Prezo mensual	Prezo mensual
Estimulación e entrenamento					
Activa a túa mente	5 out. a 30 mai.	xov.	11.00 a 12.00 h	gratuíta	gratuíta
Xoga e entrena o teu cerebro: xadrez saudable	6 out. a 31 mai.	ven.	11.00 a 12.00 h	gratuíta	gratuíta

VALOR DA EXPERIENCIA				SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Actividades	Datas	Días	Horario	Prezo mensual	Prezo mensual
Voluntariado interxeracional					
Fálame da emigración	consultar	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta
Falamos da escola	consultar	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta
Voluntariado social					
Obradoiro solidario de elaboración de artesanía para venda e recadación de fondos a beneficio de ONGs	3 out. a 28 mai.	mar.	11.00 a 13.00 h	gratuíta	gratuíta

Participar no voluntariado +60

«O valor da experiencia»

En Afundación ofrecémosche novas oportunidades de participación para poñeres o teu talento e a túa experiencia persoal e profesional ao servizo dos demais.

- **Comparte a túa experiencia e coñecementos:** Achégalle os teus coñecementos a outras persoas maiores, participando como formador/a no teu Espazo +60. Pon en marcha con nós un proxecto persoal que te ilusione e colabora axudando os e as demais.
- **Actividades interxeracionais** en centros de ensino secundario de toda Galicia:

Falamos da escola: Cónталles como foi a túa experiencia escolar ou se non tiveches a oportunidade de ir á escola, para que a xente nova sexa consciente do valor da educación, un logro moi recente do que as persoas maiores non puidemos gozar ou conseguimos con moito esforzo.

Fálame da emigración: Se fuches emigrante, a túa historia de vida supón unha oportunidade para que a xente nova coñeza a Historia da man das e dos seus protagonistas e aprenda valores de emprendemento, esforzo, superación e de adaptación.

Faite voluntaria/o Consulta no teu [Espazo +60](#).

//Afundación

Obra Social ABANCA