

Espazo +60 Betanzos

ACTIVIDADES DE CONTINUACIÓN OUTUBRO - DECEMBRO 2020

CULTURA DIXITAL

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Iniciación					
Aproveita as utilidades da informática e internet	23 out. a 18 dec.	ven.	10.00 a 11.00 h	30 €	36 €
Informática e internet personalizadas. Preguntas e respostas	23 out. a 18 dec.	ven.	16.30 a 17.30 h	30 €	36 €
Sácalle proveito ao teu mobil. Ferramentas básicas do teléfono móbil	20 a 27 out.	mar.	10.00 a 11.00 h	gratuíta	gratuíta
Uso do whatsapp. Cómo facer fotos , vídeos e videochamadas. Cómo descargar aplicacións. Aplicacións útiles	03 a 24 nov.	mar.	10.00 a 11.00 h	gratuíta	gratuíta
Como crear o correo electrónico no móbil. Cómo funciona o Buscador Google. Vantaxes	01 a 15 dec.	mar.	10.00 a 11.00 h	gratuíta	gratuíta
Banca 24 h. para facer a túa vida máis doada.	29 out. a 17 dec.	xov.	10.30 a 12.00 h	gratuíta	gratuíta
Xestiona as túas contas con ABANCA Móbil	26 nov.	xov.	10.30 a 12.00 h	gratuíta	gratuíta
Xestiona as túas contas con ABANCA Móbil	28 xan., 25 mar., 27 mai.	xov.	10.30 a 12.00 h	gratuíta	gratuíta

HÁBITOS SAUDABLES

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Benestar persoal e emocional					
Activa a túa mente: obradoiro de memoria	19 out. a 16 dec.	luns e mér.	17.00 a 18.00 h	56 €	67 €
Historias vividas	out. a mai.	consultar	consultar	consultar	consultar
Xestión das emocións	out. a mai.	consultar	consultar	consultar	consultar
Ximnasia					
Ximnasia de mantemento	19 out. a 16 dec.	luns e mér.	12.00 a 13.00 h	49 €	59 €
Lombo saudable e educación postural	19 out. a 16 dec.	luns e mér.	11.00 a 12.00 h	49 €	59 €
Corpo e mente activa en movemento!	20 out. a 15 dec.	martes	18.00 a 19.00 h	30 €	36 €
Pilates	19 out. a 16 dec.	luns e mér.	10.00 a 11.00 h	49 €	59 €
Danza, expresión corporal e baile					
Baile latino moderno	15 out. a 17 dec.	xoves	16.15 a 17.15 h	30 €	36 €

VALOR DA EXPERIENCIA

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Voluntariado interxeracional					
Fálame da emigración	out. a mai.	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta
Falamos da escola	out a mai.	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta
Obradoiro de contacontos interxeracionais	out a mai.	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta
Voluntariado medioambiental					
Semente e sementeira	out. a mai.	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta
Voluntariado social e comunitario					
Colaboración en campañas con ONG	out. a mai.	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta
Voluntariado cultural e educativo					
Obradoiro dixital. Aprende a personalizar os teus traballos e felicitacións personalizadas	19 out a 07 dec	luns	10.00 a 11.00 h	gratuíta	gratuíta
Inglés doádo para viaxar e divertirse	out. a mai.	luns	11.00 a 12.00 h	gratuíta	gratuíta
Un paseo pola arte e a contorna de Betanzos	out. a mai.	luns último do mes 26 out a 31 mai.	16.00 a 19.00 h	gratuíta	gratuíta
Aprende a facer Amigurumi. Técnica de manualidades	out. a mai.	luns 1ª e 3º do mes do 19 out a 14 dec. e 18 xan a 17 mai.	18.00 a 19.00 h	gratuíta	gratuíta
Aprendizaxe continua	out. a mai.	martes	10.30 a 11.30 h	gratuíta	gratuíta
O clube da calceta	out. a mai.	martes	17.00 a 18.00 h	gratuíta	gratuíta
Francés doádo para viaxar e divertirse	out. a mai.	xoves	10.00 a 11.00 h	gratuíta	gratuíta
Aprender a xogar ás damas	out. a mai.	xoves	17.00 a 18.00 h	gratuíta	gratuíta

As persoas socias do Espazo +60 Betanzos teñen descontos nas compras realizadas nos establecementos comerciais que colaboran no acordo asinado por ACEBE e Afundación

Se é a primeira vez que participas consulta a dispoñibilidade de praza para a inscrición

Se queres máis información sobre a programación ou servizos, ou propoñernos outra actividade do teu interese, dirixete ao Espazo +60 de Betanzos onde estaremos encantados de atenderte.

As medidas excepcionais adoptadas para a prevención de riscos fronte ao COVID-19 poden conlevar unha reorganización das actividades, dividindo aos grupos numerosos para manter os aforos reducidos nas aulas.

Podes confirmar a inscrición ou consultar as medidas concretas chamando por teléfono ou enviando un Whatsapp ao **981 772 911** ou no correo **mais60betanzos@afundacion.org**

Para poder enviar un Whatsapp tes que gardar o nº de teléfono do Espazo +60 na axenda de contactos do teu teléfono.

Se xa fixeches o pago de actividades no periodo interrompido polo confinamento, consulta no teu Espazo +60.

Prazo de confirmación de inscrición do 21 ao 30 de setembro