

Espazo +60 Monforte

ACTIVIDADES DE CONTINUACIÓN OUTUBRO - DECEMBRO 2020

CULTURA E EXPRESIÓN ARTÍSTICA

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Debuxo e pintura					
Pinta con óleo - grupo A	21 out. a 16 dec.	mércores	10.45 a 12.45 h.	60 €	72 €
Pinta con óleo - grupo B	20 out. a 15 dec.	martes	17.00 a 19.00 h	60 €	72 €
Manualidades e artesanía					
Encaixe de bolillos	15 out. a 17 dec.	xoves	10.30 a 12.30 h.	63 €	76 €
O clube da calceta	consultar	consultar	16.00 a 18.30 h.	gratuita	gratuita
Artes escénicas					
Obradoiro de teatro - iniciación	consultar	consultar	17.00 a 19.00 h.	gratuita	gratuita
Literatura					
Clube de lectura	consultar	consultar	17.00 a 19.30	gratuita	gratuita

CULTURA DIXITAL

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Iniciación					
Usos de ordenadores e internet	20 out. a 15 dec.	martes	11.00 a 12.30 h.	60 €	72 €
Uso de tabletas e móbiles	15 out. a 17 dec.	xoves	11.00 a 12.30 h.	60 €	72 €
Intermedio					
Xestiona as túas contas con ABANCA Móbil	29 out.	xoves	17.00 a 18.30 h.	gratuíta	gratuíta
Xestiona as túas contas con ABANCA Móbil	26 nov.	xoves	11.00 a 12.30 h.	gratuíta	gratuíta
Xestiona as túas contas con ABANCA Móbil	17 dec.	xoves	11.00 a 12.30 h.	gratuíta	gratuíta
Organiza as túa fotos e fai presentacións creativas para compartir	16 out. a 18 dec.	venres	11.30 a 12.45 h.	gratuíta	gratuíta

HÁBITOS SAUDABLES

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Benestar persoal e emocional					
Xestión das emocións	consultar	consultar	consultar	consultar	consultar
Historias vividas	consultar	consultar	consultar	consultar	consultar
Activa a túa mente. Obradoiro de memoria	19 out. a 21 dec.	luns e mer.	17.00 a 18.00 h.	51 €	61 €
Ximnasia					
Ximnasia de mantemento	15 out. a 17 dec.	mar. e xov.	10.30 a 11.30 h.	32 €	39 €
Pilates	16 out. a 18 dec.	mer. e ven.	10.30 a 11.30 h.	32 €	39 €
loga	19 out. a 14 dec.	luns	11.00 a 12.00 h.	24 €	29 €
Danza, expresión corporal e baile					
Baile en liña	consultar	luns	18.30 a 20.00 h.	gratuíta	gratuíta

VALOR DA EXPERIENCIA

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Voluntariado cultural, educativo e interxeracional					
Obradoiro de compadres e comadres e preservación do patrimonio cultural	consultar	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta
Fálame da emigración	consultar	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta
Falamos da escola	consultar	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta

PROGRAMACIÓN COMPLEMENTARIA

FORMACIÓN E COÑECEMENTO

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Saber máis...					
Lectura e interpretación teolóxica de textos bíblicos	consultar	venres	18.00 a 19.30 h.	gratuíta	gratuíta

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 escribindo un Whatsapp ao **982 402 853** ou por correo escribindonos a mais60monforte@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