

ASOCIACIÓN CULTURAL GALEGA DE FORMACIÓN PERMANENTE DE ADULTOS

Aulas de Terceira Idade de Galicia (ATEGAL) - 2014

SANTIAGO DE COMPOSTELA

A CORUÑA

VIGO

FERROL

OURENSE

LUGO

PADRÓN

VILALBA

MONTERROSO



ÍNDICE

A Filosofía	4
Os Obxectivos	5
Os Programas	7
As novidades	9
As Aulas de Santiago de Compostela	11
Actividades destinadas aos alumnos.....	14
Horarios	18
Actividades de carácter xeral.....	21
Outras Actividades	23
As Aulas de A Coruña	25
Actividades destinadas aos alumnos.....	26
Horarios	29
Actividades de carácter xeral.....	31
Outras Actividades	32
As Aulas de Vigo	34
Actividades destinadas ós alumnos.....	35
Horarios	39
Actividades de carácter xeral.....	43
Outras Actividades	46
As Aulas de Ferrol	47
Actividades destinadas ós alumnos.....	49
Horarios	52
Actividades de carácter xeral.....	54
Outras Actividades.....	55
As Aulas de Ourense	56
Actividades destinadas ós alumnos.....	57
Horarios	61
Actividades de carácter xeral.....	63
Outras Actividades	64
As Aulas de Lugo	66
Actividades destinadas ós alumnos.....	67
Horarios	69
Actividades de carácter xeral.....	71
Outras Actividades	72

As Aulas de Padrón	74
Actividades destinadas ós alumnos.....	75
Horarios	80
Actividades de carácter xeral.....	82
Outras Actividades	83
As Aulas de Monterroso	88
Actividades destinadas ós alumnos.....	89
Horarios	91
Actividades de carácter xeral.....	91
As Aulas de Vilalba	92
Actividades destinadas ós alumnos.....	93
Outras Actividades.....	94
Colaboradores	95

FILOSOFÍA

"O envellecemento positivo é un proceso natural no marco dun proxecto vital de desenvolvemento persoal, solidario e compartido".
(Pierre VELLAS¹)

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

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

OS OBXECTIVOS

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

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

Hoxe podemos resumilos nos seguintes:

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

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

OS PROGRAMAS

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

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

ACTIVIDADES DESTINADAS AOS ALUMNOS

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

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

ACTIVIDADES PERMANENTES

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

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

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

ACTIVIDADES XERAIS

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

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

OUTRAS ACTIVIDADES

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

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

AS NOVAS DO ANO 2014

Este ano 2014 comezou con grandes esperanzas e grandes retos ao mesmo tempo. Nun momento de crise económica, cambios sociais e políticos e de inquedanza en toda a poboación continuamos a ofertar un amplo abano de actividades e a realizar novos proxectos. O colectivo de persoas maiores medra día a día e detectamos que cada vez son máis novos os que queren permanecer activos e informados fronte os cambios da sociedade. Por iso temos a esperanza para que todas estas actividades se poidan levar a cabo. Cada ano é un novo reto, unha nova ilusión e un novo esforzo e ao mesmo tempo unha satisfacción por poder estar aquí.

Neste novo curso 2014 aumentamos un ano máis no número de horas impartidas e o número de materias ofertadas en case todas as Aulas. Así mesmo, a pesar da subida de cotas anuais, seguimos aumentando o número de alumnos.

Como entidade pioneira no desenvolvemento do *envelhecimento activo*, para este ano 2014 destacamos o noso interese en fomentar:

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

O proxecto **“Active Post-Working Life”** que presentou ATEGAL á convocatoria do **“I Premio Edad&Vida a proxectos innovadores no ámbito do envelhecimento activo e saudable”** foi escollida ganadora polo Xurado do Premio.

“Active Post-Working Life” consiste en formar e informar ao colectivo de persoas que van a xubilarse ou prexubilarse dos recursos e opcións que hai na súa cidade, para afrontar a nova etapa da súa vida cun proxecto ilusionante e realista e para conseguilo somos conscientes de que temos que partir dos intereses, necesidades e características individuais de cada persoa, posto que todos somos diferentes e temos realidades diferentes.

Tamén firmanos un convenio coa **Fundación Vodafone España con Ategal**, para facilitar o acceso das Tecnoloxías da Información e da Comunicación (TIC) ás persoas maiores. A través deste convenio temos clases de **Tablet e Smartphones** que da continuidade ao proxecto “**ATEGAL TIC**” iniciado con anterioridade, no ano 2004 en ATEGAL Santiago, e incorporar ás Aulas o uso de novas ferramentas como son as TABLETAS DIXITALES e os SMARTPHONES. Formar aos maiores no uso e manexo das Tablets e os Smartphones como instrumentos da vida cotiá para non quedar ao marxe dos tempos actuais.

Outro proxecto que imos levar a cabo é “**Conversas en Ategal**“ : unha proposta de conversas entre xente maior de distintos temas dunha forma informal. Este proxecto esta subvencionado pola Xunta de Galicia. Están programadas tres conversas:

- “Novos Estilos de vida” en Santiago
- “Ética e Valores” en Ourense
- “Voluntariado“ en Vigo

A primeira conversa “Novos Estilos de vida” realizouse en Santiago o 10 de decembro. Na mesa estiveron:

- Da. Manuela Barbeito del Río, usuaria do programa de Telexerontoloxía.
- Da. Josefina Senín Garabal, usuaria programa MiAvizor.
- D. Jaime Moreno Monjes, Cooperativa vivendas Trabensol.
- Da. Marina Alonso González, de O Lecer Vigo.
- Moderador: Victor Sariego, Periodista.

As outras dúas conversas están programadas para o ano 2015. As conversas retransmitiranse en directo por streaming, gravaranse e farase un vídeo.

O compromiso de ATEGAL é favorecer o envellecemento activo e a mellora da calidade de vida dos maiores. Estamos de acordo en que cada vez os maiores teñen que saber máis, participar máis e colaborar máis coa sociedade e ter máis peso na sociedade actual. O número de persoas maiores aumenta e cunha calidade de vida mellor, por tanto teñen un proxecto de vida por diante, que só entregándose aos demais de diferentes formas, serán capaces de afrontar esta etapa da vida felizmente, como non pode ser doutro xeito.

Aulas 3ª Idade ATEGAL
SANTIAGO DE COMPOSTELA

Rúa Virxe da Cerca, 31
15703-SANTIAGO DE COMPOSTELA
Tfno.-FAX: 981 58 15 33
coordinacion@ategal.com

AS AULAS DA TERCEIRA IDADE DESANTIAGO DE COMPOSTELA

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

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

OS ALUMNOS

No curso 2013-2014 estiveron inscritos como alumnos nas Aulas da Terceira Idade de Santiago de Compostela 301 persoas (homes e mulleres) de máis de 50 anos, de diferentes niveis culturais e socioeconómicos, que participaron de maneira asidua nas actividades de carácter permanente da programación. Para participar nas actividades de carácter xeral non é preciso inscribirse como alumno, xa que estas están abertas ao público de todas as idades.

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

Ademais pagan unha cota anual por actividade de 70€ para actividade de dúas horas a semana e de 40 € actividades dunha hora a semana, e as clases de informática cun prezo de 80

NOVAS ACTIVIDADES

Neste curso, puxemos en marcha o **PROXECTO SOCIAL-MENTE**, con actividades da área da saúde: **pilates, ximnasia de mantemento e estimulación cognitiva**. Estas actividades están consolidadas e teñen moito arraigo entre os nosos alumnos. Ademais neste proxecto incluímos **charlas de nutrición e alimentación saudable**. Unha alimentación equilibrada e a actividade física son os elementos que máis contribúen a ter un estilo de vida saudable. Por iso, é recomendable, dar a coñecer a importancia que ten o tipo de alimentación e a actividade física no mantemento da saúde. Este proxecto esta cofinanciado polo Concello de Santiago.

- **Fotografía Dixital** actividade que puxo en marcha un alumno de prácticas do ciclo formativo de Animación Sociocultural do Instituto de Pontepedriña, participaron 12 alumnos
- **Talleres de Customización** (dar nova vida a túa roupa), **Teatro, Tecidos, Trucos de Beleza**, que foron dirixidos polas alumnas de prácticas, do curso “ Especialista na Dinamización Xerontolóxica en Asociacións e Entidades do Terceiro Sector” do Proxecto Persoa V do concello de Santiago. Andrea Verdú Morant, Marián Martínez Barcia y Noelia Villaverde Rozas, cunha participación de 8 alumnos cada taller
- **Zumba** é un baile latino mezclado con exercicios aeróbicos, que traballa o sistema cardiovascular dunha forma lúdica a través da música, esta clase contou coa asistencia de 15 alumnos
- **Charlas de nutrición e alimentación** A base dunha boa nutrición reside no equilibrio, a variedade e a moderación da nosa alimentación. Pero a alimentación moderna urbana es moi a menudo desequilibrada, desestructurada e se soe xuntar cunha vida cada vez máis sedentaria dos maiores, nestas charlas a participación foi de 24 alumnos
- **Pilates na auga** Programa de actividades na auga destinada a homes e mulleres maiores na que se realizan exercicios cardiovasculares, respiratorios, musculares e articulares. Pretende conseguir unha mellora na calidade de vida beneficiando a axilidade, o equilibrio e o movemento. asistían 12 alumnos
- **Cine e literatura** Presentamos suxerencias interactivas entre Literatura e Cine, e dende o cine que procede da literatura. Para aprender a ver cine e mellorar a lectura e, con elo acceder a coñecementos culturais. asistencia de 18 alumnos
- **Tablet e Smartphones:** o proxecto consiste en dar continuidade ao proxecto “ATEGAL TIC” iniciado con anterioridade, no ano 2004 en ATEGAL Santiago, e incorporar as Aulas o uso de novas ferramentas como son as TABLETAS DIXITALES e os SMARTPHONES. En colaboración coa Fundación Vodafone España trátase de formar aos maiores no uso e manexo das Tablet e os Smartphones como instrumentos da vida cotiá para non quedar ao marxe dos tempos actuais. Leváronse a cabo dous cursos: un do sistema operativo IOS e outro do sistema Android. Participaron nestas clases un total de 16 alumnos
- **Curso de Educación para a Saúde** co doutor Raimundo López Ramón, unha hora os xoves pola mañá que ven a complementar as clases de Saúde e alimentación que dá Mª do Carmen Villegas os mércores pola tarde.
- O 1 de outubro celebramos o **día Internacional do Maior** cun almorzo saudable nas instalacións da praza de abastos, despois fixemos unha camiñada polo parque de Belvís e uns exercicios de estiramientos. Finalizamos o acto coa presentación do día

do maior por parte do Alcalde do Excmo. Concello de Santiago e as Conselleiras de Traballo e Benestar D^a Beatriz Mato e a de Sanidade D^a Rocío Mosquera Álvarez. Tamén houbo unha mesa redonda sobre os beneficios do exercicio físico nos maiores, con D. Ricardo Gurriarán catedrático xubilado de Educación Física, D. Ricardo Fra da Asociación Sarabia e D. Santiago Piñeiro médico de atención primaria que desenvolve un programa de exercicio físico para os maiores no concello de Narón.

ACTIVIDADES DESTINADAS ÓS ALUMNOS

SEMINARIOS

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

ÁREA CULTURAL

INGLÉS

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

Alumnos participantes: 49 alumnos.

FRANCÉS

Unha sesión de hora e media á semana. Nocións de lingua francesa (expresión oral e escrita), tradución francés- español, español- francés.

Alumnos participantes: 18 alumnos

LITERATURA ESPAÑOLA

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

Número de alumnos: 12 alumnos

HISTORIA DA ARTE

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

Alumnos participantes: 35

ETNOGRAFÍA

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

Alumnos participantes: 28

AREA DA SAÚDE

IOGA

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

Alumnos participantes: 20

PILATES

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

Alumnos participantes: 36

XIMNASIA

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

Alumnos participantes: 28

IOGAILATES

Unha hora semanal. No método Pilates conséguese con rapidez unha boa tonificación “ganase forza! É unha ximnasia suave ademais de forte. No Ioga é unha importante na disciplina da mente. Que nos axuda a levar unha vida mais equilibrada, corpo mente y emocións

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

Alumnos participantes: 18 alumnos

OBRADOIRO DE MEMORIA

Unha sesión semanal de hora e media de duración. Esta actividade comprende:

- Desenvolvemento de capacidades persoais (memoria táctil, auditiva e visual), expresión verbal e non -verbal, coordinación, atención, etc.
- Xogos cooperativos. Propostas de xogos familiares e/ou interxeracionais.
- Recuperación de xogos populares
- Fomento do espírito grupal e da capacidade expresiva.

Alumnos participantes: 25

CHARLAS DE NUTRICIÓN E ALIMENTACIÓN SAUDABLE

Neste obradoiro vense implicados varios dos obxectivos plantexados no noso programa. A alimentación san e equilibrada nutricionalmente, é básica para manter un estado de saúde razoable, influíndo nas constantes esenciais do estado xeral dunha persoa mais si esta é un neno o unha persoa maior. Unha sesión semanal dunha hora de duración.

Alumnos participantes: 24 alumnos

ÁREA OCUPACIONAL

MÚSICA

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

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

Alumnos participantes: 28

DEBUXO E PINTURA

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

Alumnos participantes: 45

INFORMÁTICA

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

Coñecemento de Windows Vista, procesamento de textos e Internet.

Alumnos participantes: 99 alumnos

TABLET E SMARTPHONES

Dúas sesións de hora e media de duración, divididas segundo o sistema operativo: IOS e Android. Formar aos maiores no uso e manexo das Tablets e os Smartphones como instrumentos da vida cotiá para non quedar ao marxes dos tempos actuais. 29 alumnos

HORARIO AULAS SANTIAGO CURSO 2013/2014

Luns

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

Martes

10:30/11:30 Ximnasia I
10,30-11,30 Informática grupo I
11,30-12,30 Informática grupo IV
11,00-13,00 Manualidades
17,00-18,00 Informática
18,30-20,00 Música
18,00-19,00 Informática grupo V
19,00-20,00 Informática grupo VI
18,00-19,00 Pilates
19,00-20,00 Pilates
19,00-20,00 Historia da arte

Mércores

10,30-11,30 Informática grupo I
11,30-12,30 Informática grupo II
10,30-11,30 Ioga
17,00-18,00 Inglés Intermedio
18,00-19,00 Inglés perfeccionamento
18,00-19,00 Inglés iniciación

17:00-18:00 Informática grupo III
18:00-19:00 Informática grupo IV

Xoves

10,30-11,30 Informática grupo IV
11,30-12,30 Informática grupo V
10,30-11,30 Ximnasia I
17,00-18,00 Informática grupo VI
11,30-13,00 Francés
18,00-19,00 Informática grupo VII
19,00-20,00 Informática grupo VIII
19,00-20,00 Etnografía
18,00-19,00 Pilates
19,00-20,00 Pilates
18.30-20.00 Tablet

Venres

10,30-11,30 Ioga
11.00-12.00 Awasan
10,30-12,00 Informática grupo IX

Total de horas lectivas adicadas ás actividades permanentes: 49,30 horas semanais

HORARIO AULAS SANTIAGO CURSO 2014/2015

Luns

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

Martes

- 10:30/11:30 Ximnasia I
- 10,30-11,30 Informática grupo I
- 11,30-12,30 Informática grupo IV
- 11,00-13,00 Manualidades
- 17,00-18,00 Informática
- 18,00-19,00 Música
- 18,00-19,00 Informática grupo V
- 19,00-20,00 Informática grupo VI
- 18,00-19,00 Pilates
- 19,00-20,00 Pilates
- 19,00-20,00 Historia da arte

Mércores

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

Xoves

- 10,30-11,30 Informática grupo IV
- 11,30-12,30 Informática grupo V
- 10,30-11,30 Ximnasia I
- 17,00-18,00 Informática grupo VI
- 11,30-13,00 Francés
- 18,00-19,00 Informática grupo VII
- 19,00-20,00 Informática grupo VIII
- 18,00-19,00 Música
- 19,00-20,00 Etnografía
- 18,00-19,00 Pilates
- 19,00-20,00 Pilates
- 18.30-20.00 Tablet de IOS

Venres

- 10,30-11,30 Ioga
- 10.30-11.30 Awasan

10,30-12,00 Informática grupo IX
11,00-12.30 Tablet e Smartphone de Android

Total de horas lectivas adicadas ás actividades permanentes: 49,30 horas semanais

ACTIVIDADES DE CARÁCTER XERAL

CLAUSURA DO CURSO 2013-2014

- Celebrouse o día 18 de xuño no Salón de Actos de San Agostiño
- Inauguración da exposición de pintura e traballos manuais de ATEGAL Santiago
- Lectura da Memoria das Actividades realizadas ao longo do curso pola Coordinadora Xeral das Aulas de 3ª Idade de Galicia Paula Sande Nieto.
- Intervención das autoridades. D. Marcial Méndez Magán, Subdirector de Planificación e Innovación da Xunta de Galicia
- Unhas verbas do Director das Aulas Rvdo. P.Rafael Romero Valencia
- Conferencia a cargo do Dr. D. Valentín García Gómez, Secretario Xeral de Política Lingüística
- Actuación do Coro de Ategal Santiago e rematamos cunha comida de confraternidade

INAUGURACIÓN DO CURSO 2014- 2015

O martes 18 de novembro tivemos a Inauguración Oficial do curso, coa intervención da Coordinadora Xeral de Ategal Galicia, Da Paula Sande Nieto, o subdirector de Dependencia e Valoración da Discapacidade da Xunta, Jorge Rubén Sampredro; a representante do departamento de Servizos Sociais do Concello de Santiago, Ángeles Botas e o presidente de Ategal, Rafael Romero. O acto finalizou con un chocolate con churros para los participantes

VISITAS CULTURAIAS

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

- En xaneiro fixemos unha viaxe cultural a Toledo, con motivo do IV Centenario do Greco, visitamos a casa museo do Greco e o enterro do Conde Orgaz, a catedral de Toledo, Sinagoga do Tránsito e de volta a Madrid visitamos no Museo do Prado a exposición de Velázquez

- Visita Guiada a Catedral de Santiago para ver as luces da Consagración, guiada pola profesora de etnografía Mª Victoria Tizón.
- Dúas visitas guiadas a Cidade da Cultura para ver as exposicións “ Orinoco, viaxe a un mundo perdido” e “ Auga Doce” cando a auga e arte
- Visita guiada a exposición “ Segundo Hevia, Homenaxe Vida e Camiño ”.Fundación NovaCaixaGalicia en Santiago.
- Visita guiadas a Casa do Cabildo Exposición “Rúas de Compostela”.
- Visita guiada o museo das peregrinacións para ver a exposición de Miguel Anxo Prado e outra exposición sobre o Pórtico de la Gloria
- Celebramos o día das Letras Galega, adicado a Roberto Vidal Bolaño o acto foi preparado pola profesora de literatura Gloria Rico Galán e os seus alumnos, o final do acto, actuo a coral das Aulas cantou varias cancións en galego e finalizou o acto, cantando o Himno Galego.
- Visita cultural o Mosteiro de Armenteira e o Asentamento arqueolóxico Monte do Castro
- Visita ao pazo de Rubians en Vilanova de Arousa

VIAXE FIN DE CURSO POLONIA

Un grupo de 54 alumnos das Aulas de Santiago, Ourense y A Coruña visitamos Polonia, Varsovia, Wroclaw y Crocovia Agriento, esta viaxe realizouse do 9 de xuño o 16 de xuño.

ACTUACIÓNS MUSICAIS

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

Actuación do Coro das Aulas de Santiago de Compostela, no Festival de Nadal 2013

OUTRAS ACTIVIDADES

BIBLIOTECA

Os alumnos das Aulas poden beneficiarse dun servizo de biblioteca e lectura de prensa e revistas de actualidade. Os fondos dispoñibles víronse este ano amplamente incrementados polas dotacións da Consellería de Cultura por mor da nosa participación na Campaña de Fomento da Lectura dos Maiores e da Editorial Galaxia, así como polas apartacións dos propios alumnos das Aulas. A tarefa de rexistro das publicacións foi levada a cabo por alumnos voluntarios.

PROGRAMA “CONTACONTOS”

Tamén consideramos como unha actividade de servizo á comunidade, o Programa “Contacontos”, creado en 1993 con motivo da celebración do Ano Europeo da Solidariedade Interxeracional e que ten como obxectivo a formación de narradores e recuperación do conto popular para dar a coñecer a nosa tradición oral nos centros escolares. Formación de narradores e recompilación do conto popular para dar a coñecer a nosa tradición oral nos centros escolares.

INFORMACIÓN E ASESORAMENTO

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

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

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

ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN

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

ASISTENCIA A CONCERTOS

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

Prometio de alumnos participantes: 30 por concerto.

REUNIÓN DE CONFRATERNIDADE

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

INTERCAMBIO CON OUTRAS AULAS

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

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

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

PROGRAMAS INTERXENERACIONAIS

Os alumnos do master de xerontoloxía da USC acompañados polo seu profesor Onésimo Juncos, compartiron unha tarde de clase con nosos alumnos

Durante o curso celebramos unha actividade “ Xornada de Relacións Interxeneracionais no salón de actos de psicoloxía con alumnos de Psicoloxía, Educación Social, Traballo Social da Universidade de Santiago e alumnos de Ategal

Merenda Solidaria a favor da ONG Entreculturas con los alumnos de Ategal, alumnos do colexio de primaria San Francisco Xavier , alumnos da Universidade de Santiago. E alumnos do curso “Especialista na Dinamización Xerontolóxica en Asociacións e Entidades do Terceiro Sector” do programa Persoa V do concello de Santiago

A celebración consistiu na compra da merenda solidaria por parte de todos os participantes e a realización de xogos propostos polos alumnos do curso do concello nos que participaron os alumnos de primaria do colexio San Francisco Xavier e os alumnos de Ategal

Aulas 3ª Idade ATEGAL
A Coruña

Rúa Fonseca, 8
15004-A CORUÑA
Tfno.: 981 21 68 63
coruna@ategal.com

AS AULAS DA TERCEIRA IDADE DE A CORUÑA

As Aulas da Terceira Idade de A Coruña son, desde a súa fundación a comezos do ano 1979, Membros Titulares da Asociación Internacional de Universidades da Terceira Idade (A.I.U.T.A.). Tamén son Membros Fundadores da Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE).

OS ALUMNOS

No curso 2013 -2014 estiveron inscritos como alumnos nas Aulas da Terceira Idade de A Coruña 297 persoas (homes e mulleres) de máis de 50 anos, de diferentes niveis culturais e socioeconómicos que participaron de maneira asidua nas actividades de carácter permanente da programación. As actividades de carácter xeral están abertas ao público de todas as idades.

A cota de inscrición anual é, de 100 € a inscrición individual, é de 180 € a inscrición por matrimonio, coa posibilidade de inscrición gratuíta ou semigratuíta para os alumnos de escasos recursos. Tamén aqueles alumnos que o desexen poden optar pola modalidade de pago fraccionado.

AS ACTIVIDADES DESTINADAS ÓS ALUMNOS

AREA CULTURAL

CIENCIAS SOCIAIS (ANTIGA XEOGRAFÍA E HISTORIA E HISTORIA DA ARTE

Unha sesión semanal de unha hora de duración, estúdanse os países do Mundo Hispano a súa economía e a súa xeografía, as súas costumes, folclore e historia en común con Galicia e España.

O outro grupo realiza unha sesión semanal de unha hora de duración a semán, analízase a vida e obra dos grandes artistas da escultura, da pintura e da arquitectura, ademais expóñense fotografías e láminas en xeral da vida dos grandes artistas das épocas do renacemento e do barroco, ademais de tratar o entorno político, económico e social da súa época.

Teste curso trabállanse de forma multidisciplinar as dúas materias xa que se conta có mesmo docente nas dúas disciplinas. É por iso que temos a posibilidade incluso de facer visitas culturais en relación coas disciplinas estudadas. Un exemplo é o caso da excursión do vindeiro 27 de novembro a Pontevedra, coa súa consecuente visita ó Museo Provincial de Pontevedra y a celebración dunha clase presencial insitu do Profesor José Doval.

Alumnos participantes: curso 2013-2014: 18, curso 2014-2015: 21

ÁREA DA SAÚDE

IOGA

Dous grupos de Ioga , dúas sesións a semana de unha hora de duración.

Exercicios de respiración, relaxación activa e potenciación da flexibilidade corporal. Ademais os alumnos reciben asesoramento bibliográfico sobre o tratamento do estrés, da fatiga e da convivencia co corpo na etapa de envellecemento da vida.

Alumnos participantes: Curso 2013-2014: 32 2014-2015: 29

TAI-CHI

Tres grupos, dúas sesións semanais de unha hora de duración cada grupo

Exercicios suaves, fluídos y continuados que presididos por una respiración adecuada y una relaxación dinámica, logra un mantemento e benestar corporal óptimo sen esforzo algún. A práctica regular do Taichí aporta resistencia do tecido óseo, forza-resistencia, flexibilidade, diminúe a tensión nervosa, mellora o rendemento e a eficacia do corazón, aumenta o rendemento e a capacidade respiratoria en xenar

Alumnos participantes:Curso 2013-2014: 47 2014-2015: 46

PILATES

Un grupo, unha sesión semanal de unha hora de duración cada grupo.

Exercicios de respiración, relaxación activa e potenciación da flexibilidade corporal. Cunha predominancia dos exercicios corporais por enriba dos exercicios de respiración e as técnicas de relaxación.

Alumnos participantes: Curso 2013-2014: 21 2014-2015: 22

OBRADOIRO DE MEMORIA

Un grupo de dúas sesións semanais de unha hora de duración.

Estimular e manter con exercicios deseñados, múltiples funcións cognitivas e cada unha con diferentes exercicios que ademáis manterán en uso outras áreas implicadas.

Potenciación da memoria visual e auditiva a corto e medio prazo grazas a utilización da sala de informática do centro.

Alumnos participantes: 2013-2014: 15 Curso 2014-2015: 20

ÁREA OCUPACIONAL

DEBUXO, PINTURA E MANUALIDADES

Dous grupos. Unha sesión semanal dunha hora de duración cada unha.

Diversas técnicas: debuxo, pastel, acuarela, alleo, etc.

Alumnos participantes: Curso 2013-2014: 26 Curso 2014-2015: 23

CORO

Unha sesión semanal de sesenta minutos de duración.

Iniciación a música, técnicas vocais, exercicios de respiración e canto coral. **(Ver apartado adicado ás actuacións musicais).**

Alumnos participantes: Curso. 2013-2014: 13 2014-2015 : 11

SOLFEO

Dúas sesións semanais de sesenta minutos de duración cada unha.

Iniciación a linguaxe musical, técnicas vocais, exercicios de respiración e canto coral a partir da lectura de partituras a unha e dúas voces. **(Ver apartado adicado ás actuacións musicais e teatrais).**

Alumnos participantes: Curso. 2013-2014: 17 2014-2015 : 14

RONDALLA

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

Alumnos participantes: Curso 2012-2013: 28 2013-2014: 31

INFORMÁTICA

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

Alumnos participantes: Curso 2013-2014:88, Curso 2014-2015: 71

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

LUNS

10,00-11,00 Ioga
11,00-12,00 Ioga
17.00-18.00 Pintura
18.00-19.00 Pintura
18,00-19,00 Informatica
17,00-18,00 Solfeo
18,00-19,00 Coro
19.00-20.00 Informática

MARTES

11,00-12,00 Informática
12,00-13,00 Informática
10,00-11,00 Tai-Chi
11,00-12,00 Tai-Chi
12,00-13,00 Tai-chi
17,00-18,00 Estimulación Cognitiva
17,00-18.00 Informática
18,00-19,00 Informática
19,00- 20,00 Historia da Arte

MÉRCORES

10,00-11,00 Informática
11,00-12,00 Informática
11,00-12,00 Pilates
12,00-13,00 Pilates
11,00-12,00 Solfeo
11,30-12,30 Rondalla
10,00-11,00 Informática
11,00-12,00 Informática
18,00-19,00 Informática
19,00-20.00 Informática

XOVES

11,00-12,00 Informática
12,00-13,00 Informática

10,00-11,00 Tai-Chi
11,00-12,00 Tai-Chi
12,00-13,00 Tai-chi
17,00-18.00 Informática
18,00-19,00 Informática
19,00-20,00 Xeografía e Historia

VENRES

10,00-11,00 Informática
11,00-12,00 Informática
10,00-11,00 Ioga
11,00-12,00 Ioga
11,00-12,00 Rondalla
12,00-13,00 Rondalla
17.00-18.00 Pintura
18.00-19.00 Pintura
17:00-18:00 Estimulación Cognitiva
18:00-20:00 Cine Forum

Nº de alumnos matriculados 219

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

ACTIVIDADES DE CARÁCTER XERAL

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

- O Centro mantivo o pasado Curso 2013-2014 có compromiso adquirido en setembro de 2008 de celebrar unha conferencia cada dous semanas durante os oito meses centrais do Curso, o cal nos levou a acadar a frioleira de 23 ponenzas, cunha media de unha conferencia semanal durante o período do curso lectivo (octubro-maio), sendo un ano máis, un claro referente da vida cultural coruñesa do século XXI.

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

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

- Todos os venres celebrouse un Cinema Forum. As películas traballadas neste curso ata a data foron de 9 longametraxes e no curso anterior, 2013-2014 chegaronse a analizar un total de 37 films. O formato acadado consiste nunha previa actualización da bibliografía existente sobre a película que se vai a proxectar, unha posterior exposición do film en cuestión e un debate aberto con rolda de opinións incluída, concibida como unha actividade de expresión oral de carácter sociocultural.

- Cada mes faise unha visita a unha exposición artística da cidade tanto nos museos, coma no Kiosko Alfonso, coma nas Fundacións Pedro Barrié da Maza ou AFundación, Fundación Luis Seoane e Fundación Alexandre Bóveda. Este ano tivo especial incidencia a visita ó Arquivo do Reino de Galicia e as tres visitas ás exposicións temporais do Museo de Belas Artes de A Coruña.

- Este curso comezou o actividade de visita ós museos científicos coruñeses coa colaboración do Excelentísimo Concello de A Coruña, na cal todos os meses facemos unha visita guiada interactiva a un dos museos. Este curso vixente xa fixemos a visita a Casa dos Peces-Aquarium Finisterrae e ó Planetario e á Casa das Ciencias.

- Este curso comezou a actividade Re-coñece a túa cidade na que se fai un percorrido polas principais zoas verdes de interese xeolóxico e biolóxico coa posterior explicación da Profesora Celsa Formoso.

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

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

- Durante o curso pasado realizouse un Curso Breve de Técnicas de Relaxación e Meditación de dous meses de duración, cunha forte acollida (19 alumnos inscritos).

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

- Dende fai dous anos, os alumnos das aulas fan voluntariado no COIF, Centro de Orientación Integral da Familia como acompañantes dos cativos que xestiona este centro, axudando os nenos necesitados coas tarefas do colexio ou simplemente pasando a tarde con eles para que estean acompañados.

-As Aulas de A Coruña realizaron diversas comidas de confraternidade, xuntanzas e merendas que coinciden coas datas máis sinaladas do calendario tales como o Nadal, o Entroido, o comezou e remate de curso y a festa maior coruñesa do San Xoán.

- As Aulas de A Coruña participaron na viaxe a Polonia en xuño para visitar a famosa capital polaca, ademais de Wrocław, Cestokova e Cracovia.

- Celebrouse a Semana de Portas Abertas, en outubro e en xaneiro. Coincidindo co comezo do curso e coa volta a actividade despois do parón do Nadal, o centro celebra estas xornadas nas que os máis de trescentos alumnos e alumnas poden asistir a calquera asinatura para familiarizarse coas distintas actividades a así poder elixir libremente o que máis lles satisface.

- O Centro conta cunha videoteca dotada de máis de 400 películas, de dvd que foron doadas por un grupo de alumnos, os cales coordinan un centro de recollida e préstamo a domicilio de ditos longametraxes.

- O Centro conta cunha biblioteca dotada de 1232 libros, que foron doados por un grupo de alumnos, os cales coordinan un centro de recollida e préstamo a domicilio de ditos exemplares. Ademais, as Aulas de A Coruña fan uso da Biblioteca do Centro Fonseca de forma gratuíta.

- As Aulas tamén participaron en dous proxectos de investigación con Verisaúde mediante os cales os alumnos e as alumnas inscritas beneficiáronse dun estudo e chequeo completo do seu estado psicolóxico e mental.

- As Aulas da Coruña dispoñen de zona WIFI na segunda planta, ademais de laboratorio de idiomas e de prácticas TIC de estimulación cognitiva que é utilizada polos alumnos nas horas libres da aula de informática.

OUTRAS ACTIVIDADES

- Cada sábado, A Coral Instrumental leva a cabo convivencias interxeracionais cos cativos e cos mozos do Colexio Santa María do Mar de A Coruña no Instituto Benéfico Social Padre Rubinos de A Coruña. En pequenos grupos (10-14 dependendo do día) realizan actuacións musicais, contacontos ou simple acompañamento cos residentes.
- Actuación da Coral Instrumental dirixida polo Profesor Afonso Delgado nos XII Encontros de Música no Nadal organizados polo Excelentísimo Concello de A Coruña, xunto coa Coral do Colexio das Xesuitinas e xunto coa Coral do Colexio Santa María do Mar.
- Actuación da Coral Instrumental no Acto de Apertura de Curso 2013/2014 de ATEGAL CORUÑA presidido por Rafael Romero Valencia Director Xeral da Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos de Galicia, no Salón de Actos da sede urbana do Sporting Clube Casino de A Coruña.
- Nas Aulas coruñesas realizáronse diversos cursos breves, monográficos e seminarios de Kin-jo, Meditación, Relaxación, Kungfu, Defensa Personal e Defensa Personal Femenina.
- Concerto de Nadal da Coral Instrumental dirixida polo Profesor Afonso Delgado realizado no Instituto de Ensino de Secundaria Don Eusebio da Garda de A Coruña xunto cos nenos do Coro do Colexio Fillas de Xesús. Xesuitinas de A Coruña e a Coral do Colexio Santa María do Mar dos Xesuítas de A Coruña a favor de Entreculturas Fé e Alegría. ONG da Compañía de Xesús a favor do desenrolo do ensino nos países en vía de desenrolo.
- Concerto de Final de Curso da Coral Instrumental dirixida polo Profesor Afonso Delgado realizado na Igrexa do Sagrado Corazón de A Coruña coa Coral do Colexio Santa María do Mar dos Xesuitas de A Coruña e o grupo de exalumnos de dito Colexio.
- Participación da Coral Instrumental no Certame Musical das Festas das Fogueiras de San Xoan de A Coruña 2014 que organiza o Excelentísimo Concello de A Coruña. Sendo por primeira vez sede permanente do ciclo de concertos.

- O pasado domingo 22 de xuño, a Coral Instrumental das Aulas e un nutrido grupo de Alumnos foron a Sada convidados pola parroquia da localidade para facer celebrar unha misa cantada, un vía crucis e logo unha comida de confraternidade como remate de curso.

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

Aulas 3ª Idade ATEGAL
VIGO

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

AS AULAS DA TERCEIRA IDADE DE VIGO

As Aulas de Terceira Idade de Vigo iniciou o curso 2014-2015 o día 1 de outubro, estando matriculados no curso 2013-14 un total de 158 alumnos. O día vinte nove de outubro inaugurouse oficialmente o novo local e o curso cun acto de apertura que tivo lugar na nova sede de Ategal Vigo. O acto foi presidido por D. Rafael Romero, Director de Ategal, asistiron autoridades da cidade e rematouse coa actuación do Coro Ategal Vigo..

O programa regular do curso de Ategal Vigo vai destinado a persoas de 50 anos en adiante, cuns obxectivos mantidos a través de máis de 35 anos. A temporalización foi pensada para desenvolverse do un de outubro ao 31 de maio, durante o mes de xuño continuouse cun curso breve “Relaxación e Psicomotricidade”, novidoso e con gran éxito neste 2014-2015, ademais de manter a actividade da aula con saídas lúdico-culturais e as actividades habituais para clausurar o curso.

AS ACTIVIDADES DESTINADAS ÓS ALUMNOS

ÁREA CULTURAL:

CLAVES PARA ENTENDER A ARTE I

Dous grupos de unha hora semanal de clase cada un. Neste curso inténtase establecer as “Claves” que faciliten o achegamento e comprensión da Arte dende todas as súas perspectivas. Observándose a amplitude temática, decidiuse abordar o temario con continuidade en diversos cursos, de tal maneira que marcouse como meta para este ano académico o coñecemento das Claves para Entender a Pintura. Durante todo o curso desenvolveuse a labor expositiva e explicativa apoiada nas novas tecnoloxías, realizando presentacións en Power-Point e proxectando documentais relacionados coa temática tratada, a través dos cales mellorase a comprensión da exposición. Hanse facilitando tamén aos alumnos esquemas e apuntes dos distintos temas abordados na aula.

Alumnos participantes:

CLAVES PARA ENTENDER A ARTE II

Dous grupos de unha hora semanal de clase cada un. Neste curso inténtase establecer as “Claves” que faciliten o achegamento e comprensión da Arte dende todas as súas perspectivas. Observándose a amplitude temática, decidiuse abordar o temario con continuidade en diversos cursos, de tal maneira que marcouse como meta para este ano académico o coñecemento das Claves para Entender a Arquitectura

LITERATURA:

Un grupo cunha hora semanal de clase cada un. Estudo dos autores aos que foi concedido o premio Cervantes, o primeiro en 1976 e o último en 2014. Estudo de textos e autores españois e europeos do século XX e XXI.

SEMINARIO A HISTORIA A DEBATE:

Un grupo dunha hora semanal de clase. Historia de España e de Europa durante o século XIX, dende diversas perspectivas e engadíndose a elo temas transversais que xurdan espontaneamente dentro do debate do grupo.

Para todo elo serviuse das novas tecnoloxías que axudaron a unha mellor exposición e aclaración dos temas, con presentacións en Power-Point, videos, documentais, artigos de prensa, bibliografías, etc. Esquemas e apuntes sobre as distintas exposicións foron proporcionados aos asistentes.

SEMINARIO A HISTORIA A DEBATE:

Un grupo dunha hora semanal de clase. Europa e España no século XX.

INGLÉS

Un grupo unha hora e media semanal de clase.

Alumnos participantes:

FRANCÉS:

Un grupo dunha hora a semana.

CLUBE DE LECTURA

1 grupo de hora e media a semana.

ÁREA OCUPACIONAL

PINTURA AO ÓLEO:

Un grupo con dúas horas de clases semanais.

MANUALIDADES

Un taller con dúas horas semanais de clase.

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

En canto aos traballos individuais, fixéronse distintos traballos aplicando técnicas diferentes: repuxado en coiro, estaño, traballos en madeira, restauración de obxectos antigos, figuras en xeso, pintura en tea, cadros simulando ventas.

Presentación o rematar o curso dos traballos na exposición colectiva de pintura e manualidades. Como todos os anos ven sendo tradicional, ademais dos proxectos individuais, elabórase un traballo en común: un belén para o Concurso de Beléns de Afundación.

TEATRO

Un grupo de hora e media semanais.

CORO

Un grupo con dúas horas semanais de clase.

INFORMÁTICA

Un grupo con dúas horas semanais de clase cada grupo.

TABLET

Un grupo con dúas horas semanais de outubro a decembro 2014.

ÁREA DE SAUDE

OBRADOIRO DE MEMORIA E RELAXACIÓN

Un grupo cunha hora e media semanal de clase. Neste curso na metodoloxía é fundamentalmente a estimulación cognitiva preventiva o psicoestimulación preventiva: realizando as actividades que se dirixen a mellorar o funcionamento cognitivo en xeral (memoria, linguaxe, atención, concentración, razoamento, abstracción, operacións aritméticas e praxia). O tipo de actividades levadas a cabo, durante cada unha das sesións do taller, dependeu das áreas cognitivas a adestrar: atención selectiva, memoria, cálculo, linguaxe, razoamento, orientación espacial, mnemotécnica, relaxación, y análises del documental “El hombre con 7 segundos de memoria”.

MÓVETE COA MEMORIA

Un grupo dúas horas semanais.

TAI-CHÍ

Dous grupos con dúas horas semanais de clase cada un.

PILATES

Un grupo con dúas horas semanais de clase.

AULAS DE VIGO HORARIO CURSO 2013-2014

LUNS

10:00 -11:00 Taichi
11:00-12:00 Taichi
17:00- 18:30 Memoria e relaxación
17:00-18.00 H da Arte
18:30-19:30 Coro
18:30-20:00 (Ene-May) Informática

MARTES

10:00-11:00 Pilates
17:00- 18:30 Inglés
17:00 -19:00 (Oct-Enero)Arte Floral
18:30-19:30 Informática
17:30-18:30 (Ene-Abril) Memoria e Movemento
17:30-18:30 (Maio –Junio) Psicomotricidade

MÉRCORES

10:00-11:00 Taichi
11:00- 12:00 Taichi
17:00- 18:30 Memoria e relaxación
17:00-18.00 H da Arte
18:30-19:30 Coro
17:00-18:00 Francés
18:30-19:30 Literatura

XOVES

10:00-11.00 Pilates
18:30 -19:30 Informática

17:00- 19:00 Pintura
17:30-18:30 (Ene-Abril) Memoria e Movemento

VENRES

17:00-19:00 Manualidades
19:00-20:00 (Ene-May)Música e Movemento
17:00-18:00 Historia a debate

Total de horas de clase semanais 30h.30´

AULAS DE VIGO

HORARIO CURSO 2014-2015

LUNS

10:00 -11:00 Taichi
11:00-12:00 Taichi
17:00- 18:00 Memoria
17:00-18:00 Francés
17:30-18.30 H da Arte
18:30- 19:30 Coro
18:30 - 19:30h. Literatura

MARTES

10:00-11:00 Pilates
17:00-19:00 (Oct-Enero)Arte Floral
18:00-19:00 Tablet
17:00-18:00 Móvetes coa memoria

MÉRCORES

10:00- 11:00 Taichi
11:00- 12:00 Taichi
17:00-18:30 Inglés
17:30-18.30 H da Arte
18:30-19:30 Coro

XOVES

17:00- 18:00 Móvetes coa memoria
17:00 -19:00 Pintura
18:00-19:00 Tablet
19:15-20:45 Teatro

VENRES

10:00- 11.00 Pilates

17:00-19:00 Manualidades

17:00-18:00 Historia a debate

Total de horas de clase semanais 31.30h

SEMINARIO CLAVES PARA ENTENDER A ARTE

MONOGRÁFICOS: Unha vez ó mes realizouse un monográfico sobre un pintor de interese para o desenvolvemento do programa e dos alumnos. Curso 2013-2014

- Especial O Greco polo seu IV Centenario (Novembro 2014)

- “O Nadal: orixe e evolución a través da arte ” (Nadal 2014)

VISITAS A EXPOSICIÓNS:

- Visita guiada Exposición “Esencia de una Colección” 2ª parte Colección de Arte Novacaixagalicia. 29 de xaneiro 2014.

-Visita guiada a exposición fotográfica “Ron Galella. Paparazzoextraordinaire”. Fundación Novacaixagalicia.12 de marzo de 2014.

-Visita guiada o edificio de Artes e oficios de Vigo. Organiza voluntariado Vigo. 8 de abril 2014.

-Visita exposición fotografía MARCO Vigo “Historia, Mirada de Artistas”.30 de abril 2014.

-Visita exposición traballos artesanía EMAO. 9 de xuño 2014

-Visita exposición Antolóxica Antón Pulido. Afundación Vigo. 13 de novembro 2014.

-Visita exposición Mario Granell. Pinacoteca. Mércores 3 de decembro 2014.

ACTIVIDADES DIDACTICAS DE LITERATURA

-Conferencia “Matrimonio e divorcio” D. José Mª Franco García”. 26 de febreiro 2014.

-Proxección “Función de noche” de JosefinaMolina. 5 de marzo 2014.

-Lectura dramatizada “El corazón de la alcachofa” texto Elena Poniatowska por alumnos da ESAD. 30 de abril 2014.

-Celebración Día do Libro con “intercambio de libros” cos alumnos aportaros graciosamente a cambio de outros que puideron elixir. 23 de abril de 2014.

-No Festival Homenaxe a 3ª Idade unha alumna de literatura participou cun grupo de nenos que interpretaron diferentes instrumentos musicais, lendo o texto que guiaba as súas intervencións.

-“Pasen e escoiten , pasen e lean”. Proxecto do voluntariado cultural do concello de Vigo e coa participación dos nosos alumnos. Tema escollido “Literatura escrita por mulleres”. 1 de decembro

-Clases especial de Nadal. “ Os Contos de Nadal”. 15 de decembro.

-Participación dos alumnos coa Lectura do conto de Nadal en “Contos e cantos de Nadal solidarios” 22 de decembro.

- Proxecto de escritura dun texto colectivo en común “O libro en branco” entre todos os alumnos.

ACTIVIDADES DIDACTICAS SEMINARIO DE INGLÉS

-Audicións prácticas para situacións cotidianas concretas.

-Visionado de fragmentos de curtas, cancións, etc

-Clase especial de Nadal: panxoliñas en inglés e cultura e tradicións inglesas de Nadal

ACTIVIDADES DIDÁCTICAS SEMINARIO DE FRANCES

-Xornada especial adicada a cantantes franceses.

-Xornada especial adicada a los dichos populares en francés.

-Xornada gastronómica adicada a comida francesa.

-Proxección da película “Indochina”.

ACTIVIDADES DIDACTICAS SEMINARIO DE A HISTORIA A DEBATE

Análisis de textos de distintas épocas e proxeccións

Visitas guiadas a:

- Castelo de Villasobroso. 1 de abril de 2014.
- Castro de Troña. 4 de xuño 2014.
- Visita exposición Vigo, a cidade que xurdiu da industria conserveira. 4 de decembro de 2014.

ACTIVIDADES DE CARÁCTER XERAL

ACTUACIONES DO CORO:

- 1.- No Festival de habaneras Galicia Social no teatro salesianos o 25 de abril de 2014.
- 2.- No XXIV Festival Homenaxe a Terceira Idade o 14 de maio de 2014.
- 3- Inauguración do novo local de Ategal Vigo o 29 de outubro de 2014.
- 4- No 45º Aniversario da Agrupación Galicia Social o 14 de novembro de 2014.
- 5- Na residencia Geriatros Vigo para cantar as panxoliñas o 12 de decembro de 2014.
- 6- No festival Cantos e Contos de Nadal solidarios, organizados polas Aulas o 22 de decembro.
- 7- No festival de Panxoliñas do concello de Ourense. Decembro 2014.

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

ACTUACIONES DO TEATRO:

No festival Cantos e Contos de Nadal solidarios, organizados polas Aulas o 22 de decembro.

CURSOS BREVES XANEIRO -MAIO

MÚSICA E MOVEMENTO:

Un grupo dunha hora a semana dende o mes de xaneiro a maio ambos incluídos. 15 alumnos

Dinámica da clase: calentamento realizando coreografías sinxelas e divertidas, dinámica o xogo grupal traballando psicomotricidade, e o sentido do oído e a literalidade e cooperación en grupo. Finalmente aprendíase baila e danzas típicas rexionais.

Danzas aprendidas:

- Danza popular irlandesa.

-Danza popular de Escocia.

-Pasodobre.

-Roda cubana.

A danza popular irlandesa representada no Festival Homenaxe a 3ª Idade.

- **MEMORIA E MOVEMENTO:** 1 grupo con dúas horas semanais. Inicio 9 de xaneiro ata abril (repartidas en 26 sesións). Horario martes e xoves de 17:30 a 18:30. Impartido pola alumna do grao universitario en Ciencia da Actividade Física e do Deporte Patricia Varela Álvarez como traballo de fin de grao. Grupo de 15 alumnos.

Obxectivo:A estimulación cognitiva a través da motricidade, mellorar a atención e a memoria dos participantes partindo de tarefas de carácter lúdico e social.

- **INICIACIÓN Á INFORMÁTICA:**1 grupo de hora e media semanal. Luns de 18:30 a 20:00 h. Inicio 17 de febreiro fin en maio. Grupo 6 alumnos. Impartido polo voluntariado do concello de Vigo.

- **REPOSTERÍA CREATIVA DE NADAL:** un grupo de 4 horas. Mércores e xoves de 10 a 12. 10 e 11 de decembro.

OUTROS CURSOS:

Curso de Arte Floral e Flores secas, programa “Ti tamén contas” da Deputación, do 1 de outubro ata xaneiro. Duración 30 horas en sesións de dúas horas semanais.

Curso de “Relaxación e psicomotricidad” programa da Cruz Vermella Vigo. Meses de maio e xuño. Grupo de 15 alumnos.

CONFERENCIAS E CHARLAS NAS AULAS

-Conferencia “Os dereitos dos abos” Dna. Mª Teresa Franco Fraiz.26 de febreiro 2014.

-Charla “¿Cómo nos afecta o que pensamos?” pola psicóloga Isabel Borrego. 29 de abril de 2014.

-Charla “Alimentación saudable e dietas según as distintas enfermidades” Cruz Vermella Vigo. 18 de novembro 2014

-Charla “Os beneficios da risa”pola psicóloga Isabel Borrego.2 de decembro de 2014.

NOVEDADES DO CURSO

Club de lectura de Ategal Vigo

Duración: Outubro a Maio // Asistentes: 12 alumnos.

O Ambiente da charla/lectura e moi participativo.

Dos libros dispoñibles facilitados polas bibliotecas públicas da cidade das que Ategal Vigo como entidade e socia, xeralmente preguntase a cada participante seus gustos e faixe un consenso.

- El Chino de Henning Mantel
- Las joyas del paraíso de Donna León
- La plata de Britania de Lindsay Davis
- Middlesex de Jeffrey Kent Eugenides
- Las pequeñas virtudes de Natalia Ginzburg

Curso 2014-2015 Lectura

A finalidade destas sesións e a dinamización da lectura, a estimulación da comunicación e interacción entre o grupo. Para elo ademais dos libros xa citados hemos proxectados documentais sobre Venecia, o Barroco, Roma e o Antigo Imperio romano.

Temas de conversación entre libro e libro:

- O orixe da lectura
- Qué é a Filosofía
- Ana María Moix: Vida e Obra
- O Nadal: ¿Qué e para min e cómo a vivín de niña?
- Herencia: en que traballaba meu abo, en que traballa meu neto

Actividades extra:

- Taller de poesía en Fundación Novacaixagalicia, con motivo das Letras Galegas adicadas a Xosé María Díaz Castro. 8 de maio 2014. Voluntariado Concello de Vigo.

OUTRAS ACTIVIDADES

VISITAS CULTURAIS:

- Excursión de Carnaval a Ourense. 28 de febreiro 2014.
- Viaxe a Londres, 10 alumnos de Vigo viaxaron coas aulas de Ourense do 8 ao 12 de maio 2014.
- Excursión Caminha, Praia de Ancora e Basílica de santa Lucia (Viana do Castelo). 24 de maio de 2104.
- Ruta sendeirismo Mondariz Balneario. 4 de xuño de 2014.
- Viaxe ao Alto Aragón, 6 alumnos de Vigo vixiaron xunto cos das aulas de Ourense do 9 ao 15 de xuño de 2014
- Excursión Pazo de Oca, Mosteiro de Aciveiro, Sabucedo e Silleda. Programa “Coñece a túa provincia” Deputación Pontevedra. 22 outubro 2014.

*As visitas que aquí no aparecen están incluídas no apartado de actividades extraordinarias **do seminario de Claves para entender o arte e A Hª a debate.**

ACTUACIÓNS

- XXIV Festival Homenaxe a Terceira Idade, organizado por Ategal de Vigo no Auditorio de Novacaixagalicia, celebrado o 14 de maio de 2014.
- II Festival Solidario “Contos e cantos de Nadal nas Aulas” a favor do Banco de alimento de Vigo. 22 de decembro de 2014.

FESTAS DE CONVIVENCIA

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

- Festival solidario “Contos e cantos de Nadal nas Aulas”. Entrada simbólica dun kilo de alimento que se entregó ao Banco de alimento de Vigo. Participaron o coro e alumnas do club de lectura das aulas. 22 de decembro 2014
- O Carnaval con baile de disfraces.

EXPOSICIONES E CONCURSOS

- Participación no “49 Concurso de belenes de Novacaixagalicia”.

- Participación no “XIX Certame de Panxoliñas” Concello de Ourense.
- Exposición de fin de curso nas Aulas. Do 16 ao 20 de xuño. Onde se expoñen os traballos manuais e pintura ao óleo realizados polos alumnos durante o curso.

MEDIOS MATERIAIS:

- Cambio de local mudanza meses de xuño-xullo

BIBLIOTECA:

Neste curso puidemos ampliar os fondos grazas ás doazóns dos alumnos.

Aulas 3ª Idade ATEGAL
FERROL

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

AS AULAS DA TERCEIRA IDADE DE FERROL

As Aulas da Terceira Idade de Ferrol, a través da Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos, forman parte da Asociación Internacional de Universidades da Terceira Idade (A.I.U.T.A.) e da Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE) como membros asociados. Son membros así mesmo do Consello Sectorial Municipal das Persoas Maiores.

OS ALUMNOS

No curso **2013-2014**, estiveron matriculados nas Aulas da Terceira Idade de Ferrol **106** alumnos (homes e mulleres) de máis de 50 anos, procedentes tanto da cidade de Ferrol como dalgúns concellos limítrofes, e de diferentes niveis culturais e socioeconómicos, que participan asiduamente das actividades permanentes da programación.

Para participar nas actividades de carácter xeral non é preciso inscribirse como alumno xa que estas están abertas ó público de tódalas idades. Para o curso **2014-2015** están inscritos **100** alumnos e o prazo de inscrición permanece aberto para algunhas das actividades.

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

AS ACTIVIDADES DESTINADAS AOS ALUMNOS

ÁREA CULTURAL

INGLÉS

Dúas sesións semanais de unha hora de duración.

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

_Alumnos participantes: Curso 2013-14: **10**, curso 2014-15: **12**

FRANCÉS

Dúas sesións semanais dunha hora de duración cada unha.

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

Alumnos participantes: Curso 2013-14: **15**, curso 2014-15: **14**

HISTORIA DA ARTE

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

Contexto histórico da Idade Moderna, Introdución o arte do renacemento: características xerais arquitectura, escultura e pintura

Alumnos participantes: Curso 2013-14: **29**, curso 2014-15: **31**

ÁREA SAÚDE

IOGA

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

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

Alumnos participantes: _ Curso 2013-14: **27**, curso 2014-15: **26**

PILATES

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

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

Alumnos participantes: Curso 2013-14: **16**, curso 2014-15: **15**

OBRADOIRO DE MEMORIA

Un grupo. Unha sesión semanal dunha hora de duración.

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

Alumnos participantes: Curso 2013-14: **21**, curso 2014-15: **17**

ÁREA OCUPACIONAL

INFORMÁTICA

Dous grupos, unha sesión semanais de dous horas de duración cada una.

Coñecemento de Windows XP profesional , procesamento de textos e Internet. Formación de monitores voluntarios que se ocuparán da aprendizaxe dos novos alumnos (autoformación).

Alumnos participantes: Curso 2013-14: **25**, curso 2014-15: **17**

MANEJO TABLET Y SMARTPHONES

Un grupo, unha sesión semanais de una hora e media de duración.

Alumnos participantes: Curso 2014-15: **10**

HORARIO CURSO 2013-2014

LUNS

11,00-13,00 Informática.
17,00-18,00 Inglés.
17,00-19,00 Informática
19,00-21,00 Informática

MARTES

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

MÉRCORES

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

XOVES

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

VENRES

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

Total de horas impartidas: 21

HORARIO CURSO 2014-2015

LUNS

11,00-13,00 Informática.

18,00-20,00 Informática

MARTES

10,00-11,30 Manejo Tablet y Smartphone.

11,00-12,00 Pilates.

17,00-18,00 Francés

18,00-19,00 Inglés.

MÉRCORES

10,30-11,30 Ioga.

11,30-12,30 Ioga.

18,00-19,00 Obradoiro de Memoria.

XOVES

11,00-12,00 Pilates.

17,00-18,00 Francés.

18,00-19,00 Inglés.

18,00-20,00 Arte

VENRES

10,30-11,30 Ioga.

11,30-12,30 Ioga

17,30-19,30 Arte

Total de horas impartidas: 20h30

CURSO DE MANEXO TABLET E SMARTPHONE:

Cinco grupos de 6 persoas, dous sesións semanais de una hora de duración cada una, con un total de 8 horas.

- Conceptos básicos do manexo da Tableta
- Encendido, suspensión, apagado, carga e volumen.
- O fondo o tapiz: Cambiar imaxen, Añadir Apps, moveelas, eliminarlas, xenerar carpetas, Modo-suspensión
- Axustes: Conexión Wi-Fi, Opciones pantalla, Sonidos, Contas e sincronización
- Navegación Web: Páxina inicio, Favoritos, Borrar historial, cookies
- Cámara e galería

Alumnos participantes: **35**

ACTIVIDADES DE CARÁCTER XERAL

VISITAS CULTURAIS 2014-15

- Excursión a Lugo e comarca, arte románico, 40 participantes, 29 de abril.
- Visita a expo “ Auga doce” no Gaias de Santiago, 37 participantes, 21 de maio.
- Excursión a Palencia-Valladolid e arredores. Do 6 ao 9 de novembro. 28 participantes.

OUTRAS ACTIVIDADES

- Charla sobre o programa de convivencia interxeracional do Concello de Ferrol e a Universidade da Coruña, 31 de xaneiro
- Merenda do Antroido, 12 de marzo, 46 participantes
- Comida fin de curso, 3 de xuño, 50 participantes.
- Participación como xurado para o “Premio Solidario Ciudad de Ferrol”. 5 de setembro.
- Charla sobre alimentación saudable en colaboración co Concello Ferrol e o SERGAS. 2 de outubro.

- Demostración de reflexología e reiki. 6 de outubro
- Demostración de baile en línea. 8 de outubro.
- Seguimento das alumnas voluntarias que participan no proxecto VERISAUDE da Universidade da Coruña. 29 de outubro.

BIBLIOTECA

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

VOLUNTARIADO CULTURAL

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

Aulas 3ª Idade ATEGAL
OURENSE

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

AS AULAS DA TERCEIRA IDADE DE OURENSE

As Aulas da Terceira Idade de Ourense, a través da Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos forman parte da Asociación Internacional de Universidades da Terceira Idade (A.I.U.T.A.) e da Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE) como membros asociados.

OS ALUMNOS

No curso 2013-2014, estiveron matriculados nas Aulas da Terceira Idade de Ourense 243 alumnos (homes e mulleres) de máis de 50 anos, de diferentes niveis culturais e socioeconómicos, que participan asiduamente das actividades permanentes da programación.

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

I. Para o curso 2014-2015 están inscritos 231 alumnos, aínda que o prazo de inscrición permanece aberto para algunhas actividades do programa, existindo listas de espera noutras (pintura, historia da arte e ximnasia).

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

ACTIVIDADES DESTINADAS ÓS ALUMNOS

AREA CULTURAL

GALEGO

Unha sesión semanal dunha hora de duración.

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

Alumnos participantes: Curso 2013-2014: 19 alumnos

II. LITERATURA ESPAÑOLA E UNIVERSAL:

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

Alumnos participantes: Curso 2013-14: 48 alumnos

Dous grupos. Unha hora semanal.

FRANCÉS:

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

Alumnos participantes : Curso 2013-14: 15 alumnos

INGLÉS

Dúas sesións semanais dunha hora de duración cada unha. Dous grupos: Nivel intermedio e perfeccionamento.

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

Alumnos participantes: Curso 2013-2014: 31 alumnos

HISTORIA DA ARTE

Un grupo, dunha sesión semanal

Clases teóricas e prácticas con proxección de diapositivas en relación cos temas desenrolados. Ábora no Seminario complementábase coa realización de visitas culturais. **(Ver apartado adicado a Visitas culturais e excursións).**

Alumnos participantes: Curso 2013-2014: 23 alumnos

ÁREA SAUDE

XIMNASIA DE MANTEMENTO

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

Alumnos participantes: Curso 2013-14: 18 alumnos (1 grupo)

PILATES

Exercicios para mellorar a capacidade respiratoria, exercitar as articulacións o equilibrio e a coordinación. O obxectivo principal é mellorar o sistema nervioso e a concentración

Alumnos participantes: Curso 2013-2014 : 30 alumnos

Dous grupos. Dúas sesións semanais de 45 minutos cada unha

IOGA

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

Alumnos participantes: Curso 2013-14: 50 alumnos

Dúas sesións semanais de 1 h. de duración cada unha. Este ano hai tres grupos, dada a alta demanda da actividade.

DANZATERAPIA

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

Curso 2013-14 : 18 alumnos

Como experiencia este ano levouse a cabo no último trimestre do curso, unha hora de duración semanal.

OBRADOIRO DE MEMORIA

Catro grupos. Unha sesión semanal dunha hora de duración cada unha.

O desenvolvemento desta actividade é o mesmo que o practicado nas Aulas de Santiago.

Alumnos participantes: Curso 2013-2014: 105 alumnos

ÁREA OCUPACIONAL

PINTURA

Un grupo de dúas horas de duración semanais.

Diversas técnicas: Oleo sobre lienzo, tabla, cartón, os alumnos traballan con lienzos, tablas e soportes, debidamente preparados coa súa imprimación correspondente

Alumnos participantes: Curso 2013-2014: 13 alumnos

MANUALIDADES

Dous grupos diferentes. Dúas horas semanais cada grupo.

Diferentes técnicas: vidrieras emplomadas, rústica (latón e madeira), iniciación ó pirogravado, flores de alabastro, pintura en tea, estaño, decoración de escaiolas e alabastrina.....

Alumnos participantes: Curso 2013-2014 :30 alumnos (2 Grupos)

INFORMÁTICA

Houbo dous grupos e dous niveis diferentes: (Windows Vista e Avanzado con Internet)
Cada grupo 2 horas semanais.

Coñecemento de Windows XP profesional , procesamento de textos e Internet.

Alumnos participantes: Curso 2013-2014: 18 (dous grupos, 2 horas semanais)

TABLETS

Que son, sistema Android, como funcionan, Os botóns táctiles.

Funcións básicas , wi-fi, Internet,

Alumnos participantes :_Curso 2013-14 : 15 alumnos (último trimestre, 2 horas semanais)

SMARTPHONE

Levoue a cabo o seguinte temario:

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

Alumnos participantes:_Curso 2013-14 : 15 alumnos (mes de xuño)

HABILIDADES SOCIAIS

Un grupo. Unha sesión semanal de 1 hora

Curso de duración anual no calendario lectivo das Aulas de la 3ª Edad con sesións semanais dunha hora o que computa un total de 50 horas lectivas

Alumnos participantes: Curso 2013-2014:15

MUSICOTERAPIA

Novamente apostamos por unaha actividade nova. Benestar emocional.

A ledicia enche cada recuncho da Aula cando hai Musicoterapia.

Dous grupos. Unha hora de duración semanal.

Alumnos participantes:_ Curso 2013-14: 29 alumnos

AULAS DE OURENSE
HORARIO CURSO 2013-2014

LUNS

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

MARTES

10,00-10,45 Ximnasia
10,45-11,30 Pilates
11,00-12,00 Musicoterapia I
12,00-13,00 Musicoterapia II
17,00-18,00 Obradoiro de Memoria I
18,00-19,00 Galego
19,00-20,00 Literatura

MÉRCORES

10,00-10,45 Pilates
11,00-12,00 Ioga II
12,00-13,00 Ioga III
16,00-18,00 Manualidades
18,00-19,00 Informática I
19,00-20,00 Informática II
19,00-20,00 Francés

XOVES

10,00-10,45 Ximnasia
10,45- 11,45 Pilates
11,45-11,30 Danzaterapia (último trimestre)
12,00-13,00 Literatura Española.
18,00-19,00 Memoria II
19,00-20,00 Tablets (último trimestre)

VENRES

10,00-11,00 Ioga I
12,00-13,00 Ioga III

10,30-12,30 Pintura.
12,00-13,00 Inglés
17,30-18,30 Obradoiro Memoria III
18,30-19,30 Obradoiro Memoria IV

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

LUNS

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

MARTES

10,00-10,45 Ximnasia
10,45-11,30 Pilates
16,00-18,00 Pintura
17,00-18,00 Obradoiro de Memoria I
18,00-19,00 Galego
19,00-20,00 Literatura

MÉRCORES

10,00-10,45 Pilates
11,00-12,00 Ioga II
12,00-13,00 Ioga III
16,00-18,00 Manualidades
18,00-19,00 Informática I
19,00-20,00 Informática II
19,00-20,00 Francés

XOVES

10,00-10,45 Ximnasia
10,45- 11,45 Pilates
11,45-11,30 Danzaterapia
12,00-13,00 Literatura Española.
18,00-19,00 Memoria II
19,00-20,00 Tablets

VENRES

- 10,00-11,00 Ioga I
- 12,00-13,00 Ioga III
- 10,30-12,30 Pintura.
- 12,00-13,00 Inglés
- 17,30-18,30 Obradoiro Memoria III
- 18,30-19,30 Obradoiro Memoria IV

Total 54 horas a la semana

ACTIVIDADES DE CARÁCTER XERAL

CLAUSURA DO CURSO 2012-2013: A Clausura oficial do curso celebrouse o 17 de xuño, coa lectura da Memoria de Actividades por D^a M^a Luisa Justo Medeiros, Coordinadora das Aulas da Terceira Idade de Ourense, e as intervencións do Ilmo. Sr. D. Agustín Fernández Gallego, Alcalde do Excmo. Concello de Ourense, de Dna. Margarita Martín, Concelleira da Area de Benestar Social e do R.P. Rafael Romero, S.J., Director das Aulas da Terceira Idade de Galicia.. Ao remate proxectouse un power point recollendo os mellores momentos do curso.

CELEBRACIÓN DO MAGOSTO: na Asociación de veciños CASTRO DE BEIRO, coa asistencia do R.P. Rafael Romero, Director das Aulas de Terceira Idade de Galicia

ACTO OFICIAL DE APERTURA CURSO 2013-14: No Liceo , coas intervencións de D^a M. Luisa Justo Medeiros (presentación actividades curso), D. Agustín Fernández (Alcalde de Ourense), D^a Margarita Martín (Concelleira da Area de Benestar Social) e a intervención de D. Xosé Manuel Cid (Vicedecano da Universidade) que falou das próximas Xornadas Interxeracionais.

MISA E COMIDA DE NADAL 2013.: Misa na Catedral de Ourense, presidida polo Obispo de Ourense D. Leonardo Lemos, acompañado polo Dean da Catedral e polo P. Romero Valencia (Director das Aulas) na que se lembra ós alumnos falecidos e Xantar de Nadal no Liceo.

CURSOS E CONFERENCIAS-COLOQUIO

MESA REDONDA “Ocio e tempo de lecer dos nosos maiores”:Celebrada en Expo Ourense e coa intervención da Coordinadora de Ourense María Luisa Justo Medeiros.

CONFERENCIA : “ Perdoar e perdoarse” : por D. Carlos Bragado (psicólogo) nas Aulas de Ourense.

CONFERENCIA: “ Historia del vino y sus características” por D. Manuel Sánchez Quiroga (enólogo) nas Aulas de Ourense

CONFERENCIA : “Teleasistencia domiciliaria” por Cruz Roja, nas Aulas de Ourense

CHARLA SOBRE A “Si habitas en el viento”: a cargo de D. Mª Jesús González Vázquez, autora do libro, nas Aulas de Ourense

CHARLA : “Plantas que curan” por Dna. Aurora Méndez Nóvoa, nas Aulas de Ourense

CHARLA-COLOQUIO: Sobre o libro “Contra el viento” de Angeles Caso , a cargo da alumna en prácticas Dna Ana Ricoy

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

OUTRAS ACTIVIDADES

VISITAS CULTURAIS

- Intervención en varios Programas da COPE , na TVG , e en Telemeiño
- “Ruta pola Ribeira Sacra” setembro 2013, xunto coas Aulas de Vigo
- Viaje a TORO y ZAMORA (diciembre 2013)
- Visita ao Belén de Jerónimo de Vicente (belenista)
- Visita Exposición “ NEOLITICO” (Obra social la Caixa)
- Viaje cultural a Celanova (Monasterio, Casa dos poetas....) Enero 2014
- Visita a la exposición de pintura de Andrés Santeiro (nos acompañó el propio autor)
- “Xantar” feira gastronómica en Expourense, asistimos a unha visita guiada polo recinto e xantamos alí. (56 persoas)
- Comida de Entroido e concurso de disfraces , un grupo en Ourense y otro en Tomelloso (Marzo 2014)
- Viaje cultural a CUENCA (Tablas de Daimiel, Ciudad Encantada, Tomelloso....etc)(28 febrero a 3 marzo 2014)
- Cine forum nas Aulas “ Y tú, quién eres?”
- XI Xornadas Interxeracionais (Campus Ourense- Aulas 3ª Idade)(Abril 2014)
- Viaxe a Londres , 5 días intensos, acompañáronos algúns alumnos das Aulas de Vigo
- GALISENIOR (Salón dos nosos Maiores) 14-15 de maio de 2014
- Viaxe cultural al Santuario de las Ermitas y a O Bolo (maio 2014)

- Visita ao Museo Arqueolóxico de Ourense (Maio 2014) Coincidindo coa data do día adicado aos Museos.
- Senderismo “Ourense- Outariz- Untes” con comida campestre (Xuño 2014)
- Do 9 ao 15 de Xuño , viaxe de fin de curso , dentro do programa “Coñece España”, este ano : Alto Aragón (Huesca, Jaca, Aínsa, Mallos de Riglos.....) tamén viñeron algúns alumnos das Aulas de Vigo
- Viaxe de fin de curso de tódalas Aulas á Polonia. Participaron 6 alumnos das Aulas de Ourense (xuño 2014)
- Viaxe ás Capitais Bálticas, promovido polas Aulas de Lugo, de Ourense participou unha alumna. (xuño 2014)

Tódalas visitas estiveron guiadas por persoal especializado.

Participación media: 40-50 alumnos por visita.

EXPOSICIÓN

Exposición dos traballos realizados polos alumnos das Aulas nos obradoiros de Pintura e Manualidades ao longo do curso 2013-2014 (Xuño 2014)

GALISENIOR, O SALÓN DOS NOSOS MAIORES , estivemos presentes cun stand e participamos nas Xornadas Técnicas. ((14 e 15 de maio 2014)

BIBLIOTECA

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

ACTIVIDADE DE SERVIZO Á COMUNIDADE

PROGRAMA “CONTACONTOS”

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

A INVESTIGACIÓN SOCIO-ANTROPOLÓXICA

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

Aulas 3ª Idade ATEGAL
LUGO

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

AS AULAS DA TERCEIRA IDADE DE LUGO

As Aulas da Terceira Idade de Lugo, a través da Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos, forman parte da Asociación Internacional de Universidades da Terceira Idade (A.I.U.T.A.) e da Confederación Española de Aulas da Terceira Idade.

OS ALUMNOS

No curso 2013, estiveron matriculados nas Aulas da Terceira Idade de Lugo 90 alumnos (homes 5 y mujeres 65), algún de concellos limítrofes.

O prezo da matrícula anual é, de 100 euros (individual), é de 170 euros para os matrimonios. Tamén temos matrícula gratuita para os alumnos con poucos recursos económicos e a posibilidade de acollerse á modalidade de pago aplazado.

AS ACTIVIDADES DESTINADAS AOS ALUMNOS

ÁREA OCUPACIONAL

INFORMÁTICA

Un grupo semanal de duas horas (hasta o 30 de maio).

Alumnos participantes no curso 2013 – 2014 .- 10

Windows 7 (sistema operativo), Microsoft Word 2007 (procesador de textos), Microsoft Escel 2007 (hoja de cálculo), Microsoft Powerpoint 2007 (diseño de diapositivas), Microsoft Access 2007 (base de datos), Microsoft Publisher 2007 (diseño de platillas).

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

MANUALIDADES

Un grupo de dúas horas semanais

Alumnos participantes 15

PINTURA AO ÓLEO, ACUARELA TÉCNICAS MIXTAS E GRABADO

Un grupo de tres horas semanais

Alumnos participantes no curso 17

CESTERÍA

Un grupo de dúas horas semanais

Alumnos que participaron no curso 15

TEATRO

Un grupo de dunha hora semanal

Alumnos participantes nesta actividade 10

ÁREA DE SAÚDE

PILATES

Un grupo, dúas sesións semanais dunha hora de duración

Exercicios para mellorar a axilidade, ter mellor flexibilidade, etc..

Alumnos participantes neste curso 22

XIMNASIA

Dous grupos repartidos en catro horas semanais.

Alumnos participantes nesta actividade 30 (15 en cada grupo).

Realizan exercicios para manterse activos, relaxación, etc.

TAICHI

Un grupo dunha hora semanal

Alumnos participantes 15

AULAS DE LUGO

HORARIO DO CURSO 2013/2014

LUNS

17.30 – 18.30 XIMNASIA (grupo 1))

18.30 - 20.00 TEATRO

MARTES

11.30 - 12.30 XIMNASIA (grupo 2)

16.00 - 18.00 MANUALIDADES

18.00 - 20.00 INFORMÁTICA

MÉRCORES

10.30 - 11.30 TAICHI

16.00 - 18.00 CESTERÍA

18.00 - 19.00 XIMNASIA (grupo 1)

XOVES

11.30 - 12.30 XIMNASIA (grupo 2)

16.30 - 19.30 PINTURA (óleo, acuarela, técnicas mixtas, etc.)

VENRES

ACTIVIDADES CULTURÁIS, VISITAS A EXPOSICIÓNS, CONFERENCIAS,
CAMIÑATAS, ETC.

AULAS DE LUGO

HORARIO DO CURSO 2014/15

LUNS

17.30 a 18.30 PILATES

18.30 a 19.30 TEATRO

MARTES

11.30 a 12.30 XIMNASIA

16.00 a 18.00 MANUALIDADES

18.00 a 20.00 INFORMÁTICA

MÉRCORES

10.30 a 11.30 TAICHI

16.30 a 18.30 CESTERÍA

XOVES

11.30 a 12.30 XIMNASIA

16.30 a 19.30 PINTURA (óleo y acuarela)

VENRES

ACTIVIDADES CULTURÁIS:- VISITAS A EXPOSICIÓNS, CHARLAS, CAMINATAS,
ETC..

Total horas de clase a semana 16

ACTIVIDADES DE CARÁCTER XERAL

VISITAS CULTURÁIS

DECEMBRO

DÍA 12.- Visita a exposición de pintura na Capela de Santa María “MÁIS ALÁ”

XANEIRO

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

FEBREIRO

DÍA 21.- Visita a exposición de teares no Centro de Artesanía

MARZO

DÍA 7.- Visita a exposición, “ A ARTE DE SER MULLER NUN MUNDO POR COMPARTIR 4.0 “.

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

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

DÍA 27.- Visita a exposición “ ENTRE CORES E SOÑOS” , de Carlos Bóveda. Museo Míhl.

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

ABRIL

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

DÍA 25.- Proxección do documental “ La sombra del Fracking.

MAIO

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

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

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

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

XUNIO

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

DÍA 5.- Proxección da película “PEQUENA MISS SUNSHINE”, (sobre os concursos de beleza e os canons estéticos actuais). Salón de Actos da Deputación.

DÍA 23.- Viaxe Cultural as Repúblicas Bálticas, visitando as cidades de TALLÍN, PARNU, GUTMANIS, TURAIDA, SIGULDA, RIGA RUNDALE, SIAULIAI, KAUNAS, VILNIUS, HELSNKI. Visitando todos sus monumentos, (palacios, catedrais,etc.).

SEPTEMBRO

Día 12.- Invitación a inauguración o acto “ Barriga Verde, de Feira en Feira”.

Sala de exposicións da Deputación as 20 horas.

Día 17.- Xornada informativa sobre A BANCA ÉTICA .

De 10 a 14 horas no salón de actos da Deputación

Día 22.- Proxección da película “ DIAMANTES NEGROS “. No salón de actos da Deputación (19.00 horas).

Día 23.- Invitación a presentación do libro “ UN BULTO EN LA MAMA”, (Ti elixes cómo abordalo), Con el Dr. Salvador Ramos, (directo médico del balneario de Guitiriz). Salón de actos da Deputación

NOVEMBRO

Día 14.- Visita a exposición “PANEN ROMANORVUM”. Centro de Artesanía.

Día 19.- Asistimos a charla sobre temas de consumo, “ Consexos, materiais e ferramentas para a defensa dos teus dereitos”.

Centro Uxio Novoneyra.

Día 21 .- Visita a exposición “ Entre o Sono e os Soños” . No Museo Provincial.

Catálogo da Exposición:- “Los caprichos de Goya 1998, Detalles de la cama tipo Olot” S. XVIII. “ O Soño adolescente de Manuel Bujados “.

Día 28.- Visita a exposición de Artesanía “ COAS NOSAS MANS”. Capela de Santa María.

OUTRAS ACTIVIDADES

DÍA 28.- Representación de la obra de teatro, “ CLÁSICOS NÓS”, co grupo de teatro das aulas de Lugo. Centro socio-culturái de Fingoi.

DECEMBRO

Día 17.- Comida do Nadal na que todos os alumnos festexamos estas festas.

Aulas 3ª Idade ATEGAL
PADRON

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

AS AULAS DA TERCEIRA IDADE DE PADRÓN

As Aulas da Terceira Idade de Padrón, a través da Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos forman parte da Asociación Internacional de Universidades da Terceira Idade (A.I.U.T.A.) e da Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE) como membros asociados.

OS ALUMNOS

No curso 2013-2014 matriculáronse nas Aulas da Terceira Idade de Padrón 176 alumnos (29 homes e 147 mulleres) e no curso 2014/15 son 182 os alumnos de máis de 50 anos que participan asiduamente nas actividades da programación permanente das Aulas .

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

A cuota de matrícula anual (15 de outubro/13 ata 31 de maio/14) para este curso 2013-2014 foi de 50 € a inscrición individual, e de 85 € os matrimonios, máis 10€/ por actividade na que participe o alumno/a. Os alumnos de escasos recursos poden beneficiarse de ser becados o 100% polos servizos sociais do Concello de Padrón, previo un informe do técnico responsable de servizos sociais municipais. Neste curso becouse a unha alumna.

ACTIVIDADES DESTINADAS AO ALUMNADO

ÁREA CULTURAL

FRANCÉS

Unha sesión semanal de dúas horas de duración.

Nocións de lingua francesa, oral e escrita, tradución francés-español, español-francés, conversación, ditados, etc.

Alumnos participantes: Curso 2013-2014: 11

INFORMÁTICA

Catro grupos, unha sesión semanal de hora e media de duración cada grupo.

Coñecemento de Windows XP profesional, procesamento de textos e Internet.

Alumnos participantes: Curso 2013-14: 47

MÚSICA- Coral

Unha sesións semanal de unha hora de duración

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

Alumnos participantes: Curso 2013-14: 17 Alumnos participantes: Curso 14-15: 18

Neste curso por primeira vez, **en colaboración coa FUNDACIÓN CAMILO JOSÉ CELA** realizáronse actividades nesta fundación cos alumnos destas aulas. Foron dúas actividades moi interesantes e productivas:

1.-Maletas viaxeiras.

Esta actividade consistiu en viaxar virtualmente e imaxinariamente a diversos países guiados de un monitor especialista da fundación Camilo José Cela. Na que se recibiu nocións da cultura, gastronomía, paisaxes, monumentos... de diferentes países como París, Bangkok, Lisboa, Roma e Nueva York.

Dende o mes de xaneiro a maio 2014 todos os mércores ás 17:00 horas

2.- Club de lectura con grupos de discusión coas seguintes lecturas.

“la aventura del tocador de señoras”, “El blog del inquisidor”, “el abrecartas”, “los girasoles ciegos”, e o último libro “las hijas del Cesar”. Estes libros de lectura foron debatidos nesta actividade.

De xaneiro a maio de 2014 todos os lúns ás 17:00 horas.

Número de alumnado participante nestas dúas actividades: un total de 18 alumnos.

ÁREA SAUDE

XIMNASIA DE MANTEMENTO

Tres grupos de dúas sesións semanais dunha hora de duración

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

Alumnos participantes: Curso 2013-14: 70

XIMNASIO CON APARELLOS

Un grupo. dúas sesións semanais dunha hora de duración

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

Alumnos participantes: Curso 2013-14: 19

PILATES

Dous grupos de dúas sesións semanais dunha hora de duración

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

Alumnos participantes: Curso 2013-14: 27

TAICHI

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

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

Alumnos participantes: Curso 2013-14: 54

CAMIÑATAS POR PADRÓN

Dúas horas semanais a semán

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

Alumnos participantes: Curso 2013-14: 13

TALLER DE MEMORIA

Un grupo de unha hora e media semanal

Mellorar a capacidade de atención selectiva, estimular a creatividade e fomentar a integración do grupo, mellorar as capacidades cognitivas para así previr enfermidades cognitivas, como o alzheimer.

Alumnos participantes Curso 2013-14: 13

Este curso, por terceiro ano realizouse este taller na zona rural do Concello, na parroquia de Carcacia co 17 persoas. e na parroquia de Cruces, no lugar de Angueira de Suso cunha participación de 25 persoas.

TALLER DE MUSICOTERAPIA-RISOTERAPIA

Un grupo de unha hora e media semanal

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

Alumnos participantes Curso 2013-14: 19

ÁREA OCUPACIONAL

DEBUXO E PINTURA

Unha sesión semanal de dúas horas de duración cada grupo

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

Alumnos participantes: Curso 2013-14: 16

PINTURA EN TEA

Unha sesión semanal de dúas horas de duración cada grupo

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

Alumnos participantes: Curso 2013-14: 10

MANUALIDADES

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

Neste taller aplicanse diversas técnicas: restauración, pintado de obxectos de madeira, escaiola, realización de figuras con fieltro e goma eva... aplicanse diversas técnicas para a confección de obxectos de decoración. A finalidade da actividade ademáis de realizar e confeccionar obxectos de decoración e favorecer a autoestima, traballo en grupo, a sociabilización e evitar a soedade en idades avanzadas e intrínseca da vida no que a persoa maior queda soa. Neste taller así como o de pintrua en tela, vese a parte social das aulas no que acuden un grupo grande de viúvas, que por diversas razóns lle serve esta actividade para convatir a soedade e o tempo de duelo.

Alumnos participantes: Curso 2013-14: 16

CURSO DE CESTERIA

Que tivo lugar o 27 e 28 de novembro no que participaron un grupo de 15 alumnos que realizaron un cesto de mimbre guiados por Ramón Taboada, veciño de Angueira de Suso que realizou este taller de forma totalmente voluntaria

CONTACONTOS

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

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

Neste curso preparáronse dous contos:

“La asamblea de los ratones” que se representou no Nadal no auditorio municipal de Padrón o 12 e 13 de decembro, dúas funcións ás 11:00 horas no que participaron en total 479 nenos de idades dende 3 a 8 anos

O 2º conto “O máximo e tolo camiño de compostela” que se representou neste auditorio o 3 de xuño foi destinado a alumnos de primeiro de ESO do instituto Camilo José Cela e Macías o Namorado ,no que asistiron 182. Este ano por primeira vez se realizou o contacontos interxeracional con alumnos adolescentes dos intitutos.

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

Os obxetivos que se persiguen con esta actividade son:

De cara as persoas maiores este obradoiro ten como obxectivos:

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

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

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

Alumnos das A3ª I participantes: 10

DURACION DAS ACTIVIDADES E HORARIOS

As actividades comenzaron o 15 de outubro do 2013 e remataron o 31 de maio de 2014.

HORARIOS 2013/14

LUNS

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

MARTES

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

MÉRCORES

10:30-11:30 Ximnasia de Mantemento
10:30-12:00 Informatica
16:30-17:30 Ximnasia Mantemento
11.30 13:00 h.16:30-20:00 Informática (3 grupo)
16:30-20:30 Pintura ó oleo

XOVES

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

VENRES

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

HORARIOS 2014/15

LUNS

10:30-11:30 Ximnasia de Mantemento
16:30-17:30 Ximnasia de Mantemento
16:00-18:00 Manualidades
18:00-20:00 Manualidades
17.30-19.00 Estimulación Cognitiva
19:00-20:30 Música coral

MARTES

09:30-10:30 Pilates
16:30-18:30 Pintura en Tela
16:15 -17:00 Tai-Chi
17:00 -17:45 Tai-Chi
17:45 -18:30 Tai-Chi
19:00-20:30 Musicoterapia-Risoterapia
17.00-18.30 Tablets

MÉRCORES

9:30-10:30 Ximnasia de Mantemento
10:30-11:30 Ximnasia de Mantemento
10:30-12:00 Informática
10.00-12.00 Contacontos
17:00-18:30 Informática
18:30-20:00 Informática
16:00-18:00 Pintura al óleo
18:00-20:00 Pintura al óleo

XOVES

9:30-10:30 Pilates
16:15 -17:00 Tai-Chi
17:00 -17:45 Tai-Chi
17:45 -18:30 Tai-Chi
19:00-20:00 Coral

VENRES

9:30-10:30 Ximnasia de Mantemento
09:30-11:30 Camiñatas por Padrón
17:00-19:00 Francés
17:00 Club de Lectura. 1º venres de cada mes

Total 40 horas de clases todas las semanas

ÁREA DE LECER

Viaxes culturais:

- **Visita guiada a Braga e Guimareis** : 19 de outubro
- **Visita cultural Lisboa, Sintra e Cascais**: 14-15-16 marzo:
- **Viaxe fin de curso a Valladolid 30-31 de maio de 1 de xuño**: Visitando Tordesillas, Valladolid, Palencia, Peñafiel, Cuellar...

ACTIVIDADES DE CARÁCTER XERAL

ACTUACIÓN DA CORAL

- Actuacións e Cantos de misas oficiais do Concello.
- Actuación en Pascua, día de fillos e amigos de Padrón.
- Actuación con motivo de diversos actos das Aulas de 3ª idade de Padrón.
- Actuación da Festa de San Xoan do Raio do Concello de Padrón.
- Cantos de misas, funerais e bodas

CLAUSURA DO CURSO 2013-2014:

A Clausura do curso 2013-2014 o 6 de xuño de 2014, tivo lugar no Salón de Actos do Centro Social de Padrón coa lectura da MEMORIA de actividades a cargo da Coordinadora das Aulas, Dª Cruz Taboada e proxección do vídeo “as memorias das Aulas de Padrón do curso 2013/14”, Interviron neste acto R.P. Rafael Romero Valencia, S.J., Presidente de ATEGAL e o Ilmo. Sr. D. Antonio Fernández Angueira, Alcalde do Concello de Padrón

Pequeno concerto da Coral das Aulas de Padrón.

Actuación do grupo de contacontos das Aulas de Padrón, representando “O máxico e tolo camiño a compostela”

Cena de fin de curso na Pulpería Mambís na carpa instalada no Campo do Souto.

EXPOSICIÓN DE FIN DE CURSO

Exposición dos traballos realizados polos alumnos das Aulas da Terceira Idade de Padrón nos obradoiros de Pintura, Manualidades e Pintura en tea durante o curso 2012/13

ACTIVIDADES VERÁN 2014

Mes de xuño xullo

- **Actividade de mantemento físico**, impartido por monitores deportivos do Concello
- **Ximnasio de aparellos** no pabellón do souto de 10:00 a 11:00 h. os luns e mércores.
- **Ximnasio** con aparello no ximnasio do pabellón do souto os martes e venres de 09:30 a 10:30 h.
Camiñatas Saudables os venres as 09:30, realizando distintas rutas polo concello de Padrón, Rois e Dodro.

COLABORACIÓN CON PROXECTOS DA UNIVERSIDADE DE SANTIAGO DE COMPOSTELA E A CORUÑA.

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

Outro proxecto foi participar nun grupo de discusión sobre como se sinten as persoas maiores na sociedade actual, con 8 alumnos das aulas de diferentes perfiles, guiados por profesores e técnicos da universidade.

A universidade Galega traslada a todos os alumnos que participaron neste proxecto o seu agradecemento para así poder seguir avanzando en investigacións sobre o “envellecemento da poboación”.

OUTRAS ACTIVIDADES

ORGANIZACIÓN E PARTICIPACIÓN EN XORNADAS E CONGRESOS

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

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

NOVEDADES DO CURSO.

Novas actividades en colaboración coa Fundación Camilo José Cela que resultaron moi exitosas como o clube de lectura e as maletas viaxeiras.

Outra novidade deste curso foron actividades interxeracionais que por primeira vez se realizaron con outros colectivos co alumnado das escolas unitarias do medio rural e tamén cos adolescentes do IES Camilo José Cela e Macias o Namorado.

CURSOS E SEMINARIOS CURSO 14/15

FRANCÉS

Unha sesión semanal de dúas horas de duración.

Nocións de lingua francesa, oral e escrita, tradución francés-español, español-francés, conversación, ditados, etc.

Alumnos participantes: 12

INFORMÁTICA

Catro grupos, unha sesión semanal de hora e media de duración cada grupo.

Cñecemento de Windows XP profesional, procesamento de textos e Internet.

Alumnos participantes: 37

MÚSICA- Coral

Unha sesións semanal de unha hora de duración

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

Alumnos participantes: 18

ÁREA SAUDE

XIMNASIA DE MANTEMENTO

Tres grupos de dúas sesións semanais dunha hora de duración.

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

Alumnos participantes: 65

Monitores: Raquel Vázquez Montero

XIMNASIO CON APARELLOS

Un grupo. dúas sesións semanais dunha hora de duración

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

Alumnos participantes: 19

Monitor: Roberto Martínez Cortizo

PILATES

Dous grupos de dúas sesións semanais dunha hora de duración

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

Alumnos participantes: 26

TAICHI

Tres grupos de dúas sesións semanais de ¾ horas de duración cada grupo
Manter o corpo activo e a mobilidade do aparato locomotor, músculos, ligamentos e tendóns; manter o equilibrio físico e emocional.

Alumnos participantes: 58

CAMIÑATAS POR PADRÓN.

Dúas horas semanais a semán

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

Alumnos participantes: 11

TALLER DE MEMORIA

Un grupo de unha hora e media semanal

Mellorar a capacidade de atención selectiva, estimular a creatividade e fomentar a integración do grupo, mellorar as capacidades cognitivas para así previr enfermidades cognitivas, como o Alzheimer.

Alumnos participantes: 24 alumnos en Padrón.

Este curso por cuarto ano consecutivo, estase realizando na zona rural do Concello e Padrón, na parroquia de Carcacia coN 18 persoas. e na parroquia de Cruces, no lugar de Angueira de Suso cunha participación de 23 persoas.

TALLER DE MUSICOTERAPIA-RISOTERAPIA

Un grupo de unha hora e media semanal

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

Alumnos participantes: 19

ÁREA OCUPACIONAL

DEBUXO E PINTURA

Unha sesión semanal de dúas horas de duración cada grupo

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

Alumnos participantes: 19

PINTURA EN TEA

Unha sesión semanal de dúas horas de duración cada grupo

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

Alumnos participantes: 14

MANUALIDADES

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

Neste taller aplicanse diversas técnicas: restauración, pintado de obxectos de madeira, escaiola, realización de figuras con fieltro e goma eva... aplicanse diversas técnicas para a confección de obxectos de decoración. A finalidade da actividade ademais de realizar e confeccionar obxectos de decoración e favorecer a autoestima, traballo en grupo, a sociabilización e evitar a soedade en idades avanzadas e intrés da vida no que a persoa maior queda soa. Neste taller así como o de pintrua en tela, vese a parte social das aulas no que acuden un grupo grande de viúvas, que por diversas razóns lle serve esta actividade para convativir a soedade e o tempo de duelo.

Alumnos participantes: 17

CONTACONTOS DRAMATIZADOS (Actividade interxeracional)

Obradoiro de formación de narradores e dramatización organizado en colaboración cos CEIP Flavia e Rosalía de Castro do Concello Padrón

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

Neste trimestre estase preparando todos os mércores de 10:00 a 12:00 horas o conto “Os músicos de Bemen van para Belén” para representar no auditorio municipal no nadal, o 4 e 5 de decembro, destinado a nenos de 2º, 3º e 4º de primaria do colexio Flavia e Rosalía “rapaces como para os alumnos das Aulas da 3ª idade.

Os obxectivos que se persiguen con esta actividade son:

De cara as persoas maiores este obradoiro ten como obxectivos:

Organizar e desenvolver un contacontos de temática para rapaces de distintas idades

Desenvolverse como axentes educativos dende unha perspectiva interxeracional.

Adquirir habilidades de dramatización e representación de contos destinados a infancia.

Desenvolver habilidades de memoria e coordinación, de traballo en equipo, de destrezas manuais...

Expresar e desenvolver a súa creatividade e as súas habilidades escénicas, así como actividades formativas e de lecer cun obxectivo didáctico para disfrute dos máis pequenos

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

Establecer os conceptos base de comportamento cara diversos concepto que se traballan en cada conto; os animais, o nadal, a xenerosidade...

Potenciar diversas actitudes positivas sobre distintos temas que se representan en unha obra escénica.

Desenvolver actitudes críticas.

Reflexionar sobre as nosas propias conductas.

Participar nunha actividade interxeracional con persoas maiores da 3ª idade.

Recoñecer e valorar o traballo das persoas maiores, así como o que nos pode aportar o colectivo da 3ª idade.

Alumnos das A3ª I participantes: 9. Previsión de alumnado que asistirán a esta obra en dúas funcións: 240 rapaces/as

OUTROS CURSOS DE CURTA DURACIÓN

1.- **Obradoiro de Calceta:** Confección de roupa de bebé. (actividade interxeracional)
Unha alumna das aulas de 3ª idade imparte este curso de maneira totalmente voluntaria a un grupo de 11 persoas con idades distintas dende 30 ata 60. E un curso moi fructífero, xa que aparte de coñecer técnicas de calceta para realizar roupa de bebe, interactúan persoas de distintas idades.

Este obradoiro impátese todos os venres de 5 a 8 da tarde ata o mes de decembro.

2.- **Curso de manexo de Smartphone.**

Con este curso preténdese dar a coñecer e utilizar os novos teléfonos móbiles, cun manual de uso fácil apra maiores.

Impartido pola moitora Cristina Delatorre a un grupos de alumnos das aulas de 3ª idade de 12 persoas. Impátese coñecementos sobre como funciona un Smartphone, iconos, recibir chamadas, gardar nº de contactos en axenda, escribir mensaxes, facer fotos e vídeos, acceso a internet e outras aplicacións de uso diario.

A duración deste curso e de outubro a decembro.

ÁREA DE LECER

Viaxes culturais:

Visita cultural guiada a Portugal: Alcobaça, Fátima, Bathalla, Coimbra e Aveiro: 25 e 26 de outubro 2014

Alumnado que participaron nesta Viaxe: 49

COLABORACIÓN CON OUTRAS ENTIDADES:

Neste primeiro trimestre do curso 2014/15 as aulas de Padrón colaboramos co proxecto “verisaúde”, unha investigación en Xerontoloxía sobre o envellecemento saudable que comenzou con alumnos das aulas de Padrón no curso anterior.

Aulas 3ª Idade ATEGAL
MONTERROSO

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

AS AULAS DA TERCEIRA IDADE DE MONTERROSO

As Aulas da Terceira Idade de Monterroso, a través da Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos forman parte da Asociación Internacional de Universidades da Terceira Idade (A.I.U.T.A.) e da Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE) como membros asociados.

OS ALUMNOS

No curso 2014-2015 estiveron matriculados nas Aulas da Terceira Idade de Monterroso 48 alumnos (homes e mulleres) de máis de 50 anos que participaron asiduamente en 70 actividades da programación permanente das Aulas.

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

ACTIVIDADES DESTINADAS AOS ALUMNOS

ÁREA CULTURAL

DEBUXO E PINTURA

Unha sesión semanal de dúas horas de duración.

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

Alumnos participantes Curso 2012-2013: 6 Curso 2013-2014: 7

ÁREA SAUDE

MEMORIA

Unha sesión semanal de dúas horas de duración

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

Alumnos participantes Curso 2012-2013: 23 Curso 2013-2014: 12

XIMNASIA

Dúas sesións semanais dunha hora de duración cada unha.

Las finalidades de esta actividade é mantene e mellorar as capacidades físicas e aportar un bienestar físico e mental, ademais de ser unha actividade recreativa, motivante, socializadora y que mellora la calidade de vida de los participantes

Alumnos participantes Curso 2012-2013: 35 Curso 2013-2014: 39

AREA OCUPACIONAL

INFORMÁTICA

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

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

Alumnos participantes Curso 2012-2013: 15 Curso 2013-2014: 12

TEATRO

Unha sesión semanal de dúas horas de duración

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

Alumnos participantes Curso 2012-2013: 10 Curso 2013-2014: 9

**AULAS DE MONTERROSO
HORARIO CURSO 2013-2014**

LUNS

16,00-18,00 Memoria.

MARTES

16,00-18,00 Informática (Grupo 1).

16,30-18,30 Pintura.

18,20- 19,20 Ximnasia

XOVES

16,00-18,00 Informática (Grupo 2).

18,20-19,20 Ximnasia Mantemento.

VENRES

20,00-22,00 Teatro

ACTIVIDADES DE CARÁCTER XERAL

XANEIRO DE 2014

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

FEBREIRO DE 2014

Cea baile de entroido

Montaxe dun stand na feira do queixo da ulloa

MAIO DE 2014

Charla informativa sobre seguridade vial impartida por persoal técnico da autoescuela lucus

XUÑO DE 2014

Clausura das aulas da terceira idade

Actuación do grupo de teatro das aulas da terceira idade

NOVEMBRO DE 2014

Magosto tradicional

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

Colaboración co grupo de voluntariado da Vila

Aulas 3ª Idade ATEGAL

VILALBA

CONCELLO DE VILALBA
Plaza de la constitución 1
27800 VILALBA
Tfno.: 982 510305
aulas@vilalba.org

AULAS DE TERCEIRA IDADE DE VILALBA

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

A Asociación Cultural Galega de Formación Pemanente de Adultos (Aulas da 3º idade), conta neste curso 14-15 cun total de 54 persoas (50 mulleres e 4 homes) que están a participar activamente.

Durante este curso levamos a cabo as seguintes actividades:

Ximnasia de mantemento
Ximnasia de rehabilitación

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

Tanto a ximnasia de mantemento como a ximnasia de rehabilitación desarróllanse nun ximnasio das dependencia municipais.

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

Estas actividades impártense en horario de tarde dous días á semana, contando con tres grupos cada día.

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

OUTRAS ACTIVIDADES

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

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

Potenciación da sociabilidade dos nosos/as usuarios/as

Animación sociocultural e formación permanente dos adultos.

Modificar as actitudes de determinados colectivos cara este sector de poboación para outorgarlles a consideración de cidadáns que lles corresponde mediante actividades interxeracionais de convivencia.

Incentivar ós usuarios/as á participación e organización en actividades culturais e de lecer.

Desenvolver as relacións interpersoais e sociais entre as diversas xeracións.

Fomentar o voluntariado.

Traballar en conxunto con outras institucións

Crear novas actividades que sexan do interese dos usuarios/as

Fomentar a participación das persoas en diferentes culturas.

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

OS NÓSOS COLABORADORES

A Dirección Xeral de Acción Social da Xunta de Galicia
A Asociación Internacional de Universidades da Terceira Idade (A.I.U.T.A.)
A Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE)
A Federación Portuguesa de Universidades da Terceira Idade
A Consellería de Cultura da Xunta de Galicia
Secretaría Xeral de Política Social da Xunta de Galicia
A Escola Universitaria de Traballo Social de Santiago de Compostela
As Universidades de Santiago de Compostela e Vigo
As Comunidades de PP. Xesuítas de Santiago de Compostela, A Coruña e Vigo
A Excma. Deputación Provincial de Lugo
A Excma. Deputación de Pontevedra
Os Concellos de Santiago de Compostela, Pontevedra, Vigo,
A Coruña, Ferrol, Ourense, Lugo, Padrón, Vilalba e Monterroso
A Fundación Vodafone España
A Fundación Eugenio Granell
A Fundación Mestre Máteo
Fundación Edad & Vida
A Fundación Pedro Barrié de la Maza Conde de FENOSA
A KUTXA, Caja Guipúzcoa San Sebastián
A Obra Social de ABanca
O Auditorio de Galicia
O Colexio Maior “Santo Agostiño”
O Colexio Salesiano de Ourense
O Colexio San Francisco Xavier
O Liceo Ourensán
A Sociedade Galega de Historia Natural
A Escola Lucense de Monitores de Tempo Libre
A Cruz Vermella