



ATEGAL

Formación permanente e ocio
para **persoas adultas**

MEMORIA ACTIVIDADES 2020

SANTIAGO DE COMPOSTELA

A CORUÑA, FERROL, PADRÓN

MONTERROSO, VILALBA

OURENSE, VIGO

ÍNDICE

1. Quenes Somos.....	6
2. Obxectivos	7
3. Actividades permanentes	9
4. Perfil dos usuarios.....	10
5. Metodoloxía	12
6. Proxectos desenvolvidos.....	16
7. Participación en outros eventos.....	22
8. Nova situación provocada pola COVID-19	24
 As Aulas de Santiago de Compostela	41
Horario	43
Actividades complementarias	44
Excursións e visitas Culturais.....	44
 As Aulas de A Coruña.....	47
Horario	50
Actividades complementarias	51
Excursións e visitas Culturais.....	51
 As Aulas de Ferrol.....	53
Horario	56
Actividades complementarias	57
Excursións e visitas Culturais.....	57
 As Aulas de Padrón.....	59
Horario	62
Actividades complementarias	63
Situación durante a pandemia	64
 As Aulas de Monterroso	67
Horario	69
Actividades complementarias	70

As Aulas de Vilalba.....	71
Horario	72
As Aulas de Ourense	75
Horario	77
Actividades complementarias	78
Excursións e visitas Culturais.....	78
As Aulas de Vigo	79
Horario	81
Actividades complementarias	83
Excursións e visitas Culturais.....	84
Situación durante a pandemia	85
Colaboradores.....	87

2. QUENES SOMOS

A **Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos** é unha entidade sen fin de lucro, **colaboradora da Xunta de Galicia**, na que están integradas as Aulas Senior de Galicia- ATEGAL.

Empezan a funcionar no curso 1978/79, da man do coñecido P. Francisco Gómez, seguindo o exemplo das “Universidades de Terceira Idade” fundadas por Pierre Vellás cinco anos antes en Toulouse (Francia) e sendo pioneiras no que hoxe coñecemos como envellecemento activo. Este curso conmemoramos os 40 de formación permanente de xeito interrompido en Galicia.

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

ATEGAL é, 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). E dende xuño de 2014 somos membros de EAEA: European Association for the Education of Adults (Asociación Europea para a Educación de Adultos)

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

Practicum dos seus alumnos e a posta en marcha de proxectos anuais sempre novidosos e de interese para as persoas maiores.

En marzo do ano 2017 renóvase a xunta directiva e o P. Rafael Romero é nomeado presidente de honor da entidade. Asume a presidencia D. Angel Fagilde Trabada, que exerceu de tesoureiro dende a fundación da Asociación, e coñece de cerca a Asociación e aos seus asociados. O P. Rafael Romero faleceu o 24 de novembro de 2020, deixando un gran baleiro en todos nós pero confiando máis que nunca en ATEGAL e o seu futuro.

Na actualidade teñen sede en oito cidades: Santiago, A Coruña, Padrón, Ferrol, Vigo, Ourense, Vilalba e Monterroso .

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

3. OBXECTIVOS

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

Os obxectivos xerais da entidade son :

- Coordinar e desenvolver as funciones das AULAS SENIOR na Comunidade Autónoma Galega.
- O desenvolvemento de proxectos e programas que axuden a elevar os niveis educativos das persoas maiores.
- Estudar e investigar aspectos relacionados na formación permanente de adultos e problemáticas das persoas maiores.

- O intercambio de experiencias e actividades encamiñadas á mellora da calidade de vida e benestar das persoas maiores por medio de plans pedagóxicos apropiados para eles.
- Coordinar as relacións cos órganos da Administración Autonómica e outros de carácter nacional e internacional que teñan misións dirixidas ás persoas maiores.
- A promoción e desenvolvemento de programas do voluntariado cultural e social dos maiores así como as actividades que favorezan a participación activa e creativa dos mesmos.
- A defensa dos intereses comúns das AULAS SENIOR DE Galicia (ATEGAL), así como a prestación de servizos de asesoría técnica e pedagóxica aos seus membros.

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

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

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

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

4. ACTIVIDADES PERMANENTES

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



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



Debuxo e pintura ao óleo, pintura en tea, traballos manuais, música, solfeo, rondalla, teatro, informática, tabletas e smartphones.



loga, pilates, ximnasia de mantemento, taichí, obradoiro de memoria, habilidades sociais, risoterapia, danzaterapia, alimentación saudable, nutrición, camiñatas,



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

O curso comeza a principios do mes de outubro e dura ata finais de maio. Ademais das actividades que teñen carácter permanente, xa mencionadas anteriormente, ofértanse outras actividades complementarias, diferentes en cada sede, como algunhas que detallamos a continuación:

- Conferencias sobre Saúde e Benestar para os nosos maiores, con periodicidade quincenal, impartidas por profesionais do ámbito sanitario. As últimas centradas na Alimentación
- Xornadas de Animación á Lectura nas que os nosos alumnos acoden a centros escolares facendo representacións de conta contos.
- Asistencia semanal aos concertos do Auditorio de Galicia.
- Programa de saúde, con asistencia a varios balnearios de Galicia en sesións de mañá ou de tarde.
- Actividade física na auga. Programa Awasán e no balneario de Cuntis.
- Actividades Interxeneracionais, levadas a cabo con alumnos de Ategal e alumnos das Universidade galegas.
- Viaxes culturais de fin de curso ao estranxeiro.
- Encontro Rexional das Aulas de Galicia, unha vez ao ano. Previsto para maio de 2020 e retrasado ata que o poidamos celebrar

5. PERFIL DOS USUARIOS

ATEGAL está aberto a todas as persoas de 50 ou máis anos, da Comunidade Autónoma de Galicia. Actualmente os nosos alumnos ascenden a 1008 persoas. Para pertencer a Asociación é suficiente con pagar a cota anual de inscrición que da dereito ao carné de membro de ATEGAL e asistir as actividades e eventos que son gratuítos, ademais das vantaxes que en cada curso académico inclúe.

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

O alumnado de ATEGAL son principalmente as mulleres, mentres que ano tras ano aumenta o número de homes, atraídos por actividades como as linguas modernas, pintura ao óleo ou novas tecnoloxías.

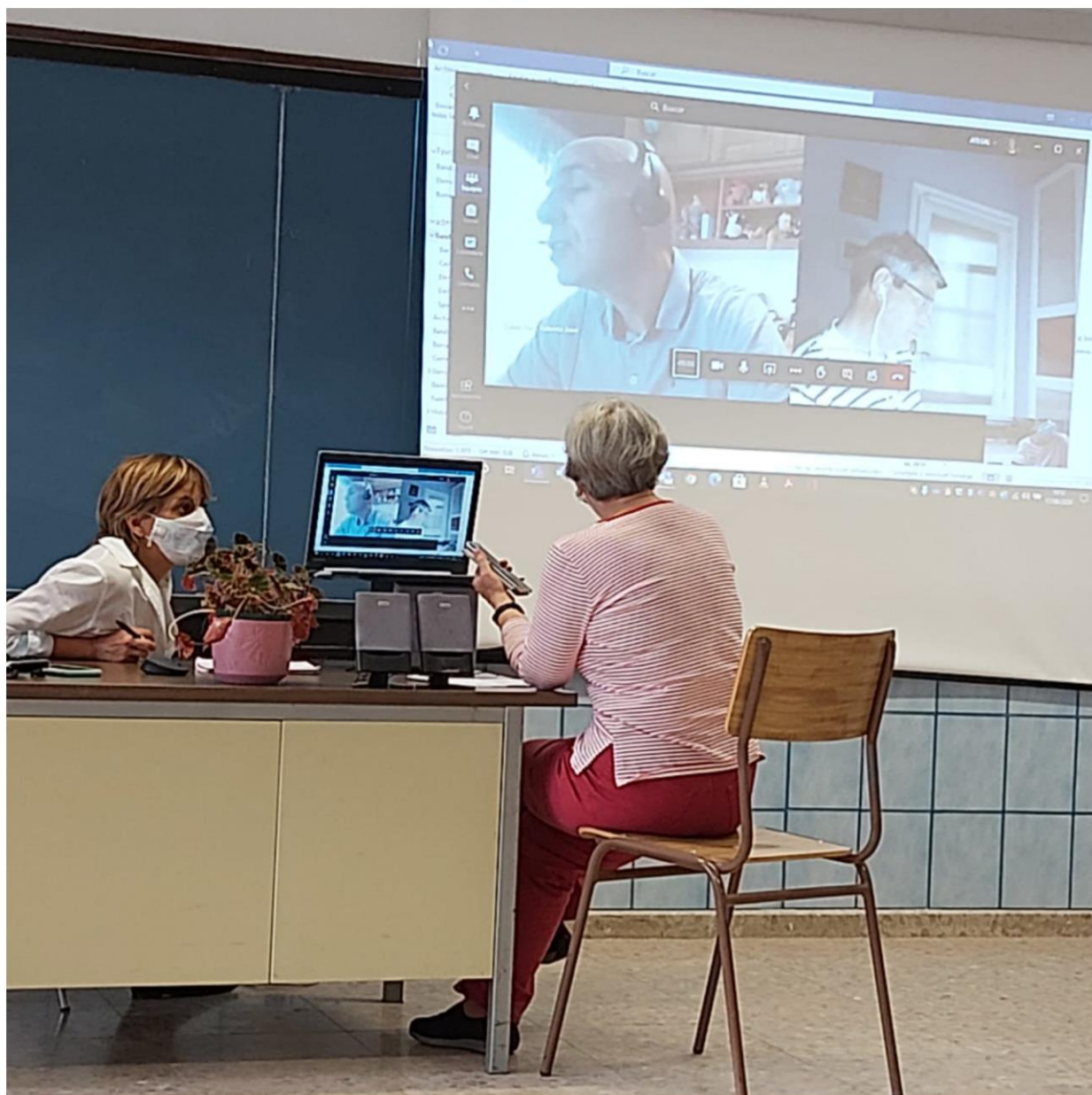
O alumnado de ATEGAL definen a institución como un centro de formación sociocultural que lles axuda a mellorar a súa calidade de vida e a permanecer activos

O grado de satisfacción é excepcional e o 90% de matriculados repiten ano tras ano.

O perfil dos maiores en Galicia é moi diverso, hai moita poboación nas zonas rurais e o seu perfil non é o mesmo que o das zonas urbanas, co que nos máis traballamos. Pero se falamos en termos xerais si podemos dicir que cada vez son máis conscientes da importancia de saber envellecer, dos beneficios que experimentan ao realizar actividades físicas e cognitivas, e ademais o nivel de formación é cada vez maior. Polo tanto hai que ter todo isto en conta e saber adaptarse a cada perfil e ofertar actividades que satisfagan estas demandas.

6. METODOLOXÍA

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



ATEGAL, como centro de formación réxese por cursos académicos, de setembro a xuño. Os alumnos matricúlanse en setembro para o comezo das clases no mes

de outubro. E normalmente terminamos no mes de maio ou xuño, as clases presenciais.

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

Para a matrícula se cumprimentan dous formularios:

- O primeiro cuns datos de identificación básicos, que se incorporan á base de datos de alumnos.
- O segundo é un formulario coas actividades escollidas para o curso académico. Os alumnos elixen non só por intereses se non tamén en función do horario fixado para as mesmas. Así, por exemplo, unha persoa pode vir os martes e xoves as 18h a Pilates e os luns a Literatura as 19h.

Cada alumno abona unha taxa de matrícula, para gastos xerais da entidade, e logo abona o custo aproximado, que está subvencionado, das actividades nas que está matriculado.

A maiores cada alumno de ATEGAL matriculado ten dereito a :

- Carné identificativo do alumnado de ATEGAL, co que ten vantaxes en comercios, museos ou administracións, coas que ATEGAL firma convenios de colaboración.
- Actividades de formación gratuítas organizadas por ATEGAL ao longo do curso, que en cada sede son distintas.
- Asistir ás celebracións, visitas culturais, viaxes, excursións, congresos, xornadas interxeracionais, que organiza a entidade ao longo do curso.
- Acceso personalizado á plataforma de formación online propia.
<https://formacion.ategal.com/>

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

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

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

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



A metodoloxía na Aula debe promover a autonomía de cada asistente e a participación, somos conscientes da parcela de formación que ofrecemos, e de calidade, rigorosa, non regrada e non obrigatoria. O noso alumnado quere aprender, mellorar, pero tamén compartir, tanto coñecemento como experiencia, como o seu tempo. O estar a gusto e saber que se me ten en conta é algo que valoran todos os asistentes.

Foméntase:

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

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

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

Este ano, puxemos en marcha o proxecto Aulas +Social para darlle continuidade e servizo aos alumnos de ATEGAL cando por motivos de fragilidade física, social ou cognitiva non poden acudir presencialmente ás nosas sedes.

7. PROXECTOS DESENVOLVIDOS

A **Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos**, na que están integradas As AULAS Senior de Galicia, ATEGAL, presentou para o ano 2020 os seguintes proxectos, a maiores do proxecto de envellecemento activo de Aulas que desenvolvemos con carácter permanente nas nosas sedes.

1. Participamos no Proxecto ASISTE. Aplicación en colaboración con AMTEGA

En concreto 28 dos nosos alumnos están testeando a aplicación dende o mes de agosto en colaboración permanente cos técnicos de Indra e o seguimento coa AMTEGA.

É unha aplicación pioneira para coidadores, cunha boa acollida e que está en fase de depuración.



2. Programa de Voluntariado Senior

Por terceiro anaso consecutivo temos en marcha o noso espazo interxeneracional en Santiago

Para dar continuidade **ao proxecto educativo** iniciado fai máis de 50 anos por o Irmán Gómez en el Colexio San Francisco Javier con un proxecto de **innovación social**

- Porque estamos situados nun espazo único, centro neurálxico dos colexios de Santiago, que xurde de maneira natural ter un espazo físico de referencia para as **actividades interxeneracionais**



- Para promover un espazo **de conciliación** no só dos pais senón tamén dos avós que se encargan de coidar con frecuencia a os seus netos

- Como unha actividade permanente de empoderamento das persoas maiores e de

potenciar o **talento senior**.

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

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



3. Programa RE-ACCIONA de Marketing Digital.

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

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

persoas maiores e que sexan ele os que nos indiquen o camiño no que temos que traballar



Re-acciona

entidades, administracións e empresas, para construír o futuro da nosa comunidade, para que **traballando con eles e non só para ele** consigamos prepararnos para o futuro que temos á volta da esquina e ao cambio de rol que nos espera.

Estamos coa etapa de formación no último trimestre de 2020 en colaboración coa empresa Esterea. Deseñando novos contidos para a web, para as redes sociais e intentando adaptar o noso discurso ás redes e aos posibles clientes potenciais.



4. Novo discurso fronte ao reto da lonxevidade. Aulas +Social

En Ategal levamos 40 anos desenvolvendo proxectos para a promoción do envellecemento activo en clave de saúde e benestar a través dun potente modelo que xira ao redor da aprendizaxe permanente ao longo da vida.



Na actualidade, é necesario replantexar este modelo, porque as persoas maiores evolucionan de forma diferente, deben

afrontar novos escenarios non esperados, con cambios moi rápidos e que provocan inseguridades non previstas, para as que debemos buscar novas respostas.

O mundo enteiro envellece, Galicia envellece e os nosos socios e socias tamén.

É hora de madurar e dotar a Ategal de **Aulas +Social** para seguir sendo un referente no proceso de cumprir anos adaptativamente e continuar traballando para garantir o bo trato cara as persoas maiores.

Queremos continuar traballando baixo un paradigma de desenvolvemento, fomentando accións de transformación e innovación social, en definitiva, ofrecer un servizo integral e personalizado na idade adulta.

Aulas +Social, nace co fin de acompañar e apoiar na conquista de todas as etapas da vida, a través de un espazo físico de referencia, dun profesional con novas competencias e xunto cun grupo motor conformado por socios e socias voluntarios/as de Ategal que conecte persoas e recursos, problemas con solucións, necesidades con posibilidades e expectativas con respostas, para favorecer a inclusión en “este novo modelo de envellecemento” de todos estes

“maiores” que despregan comportamentos e demandas sociais moi diferentes a os seus antecesores, que rexeitan ser categorizados en virtude de súa idade e impugnan o rol clásico do “maior” así como para sistematizar a axuda mutua exercida por Ategal, informalmente ao longo de todos estes anos, en esa segunda etapa marcada polo inicio das situacións de fragilidade e por suposto nunha posible fase na que sexa xa necesario a planificación e acceso aos coidados.



Fundación "la Caixa"

Aulas +Social é un espazo máis de Ategal, que otorga ao concepto de educación unha dimensión social. O

entendemos como un modelo de innovación social. Conta coa financiación de Fundación La Caixa durante o curso 2020-2021.

Y por suposto continuamos con:

- **“Pasos de Saúde”.** En colaboración con distintos concellos de Galicia. É



un programa de 7 talleres distintos nos que realizamos exercicio físico, estimulación cognitiva, utilizamos a tecnoloxía, poñemos en práctica as nosas habilidades sociais, debatimos sobre edadismo, nutrición, actualidade, participación social...é

dicir, neste programa impartimos de forma global as pautas dun envellecemento activo e saudable e fomentamos o empoderamento dos usuarios.

- **Colaboramos coa Cátedra de Cruz Vermella” e a USC.**

Compartimos actividades e xuntos traballamos por poñer en valor o talento senior.



- **Alumnos en prácticum.** Temos convenios de colaboración coas facultades de Psicoloxía, Pedagogía, Educación Social e Traballo Social para que os alumnos poidan realizar o prácticum nas nosas sedes.

Tamén acollemos a alumnos dos ciclos de Animación socio-cultural e do Master de Xerontoloxía.

- **Neuron up, Estimulación cognitiva on-line.** É unha aposta pola tecnoloxía



unida á formación permanente de calidade e en aras de adaptarnos aos maiores, máis independentes e que queren unha formación continuada sen os parones estivais e en todo momento.

8. PARTICIPACIÓN DE ATEGAL EN EVENTOS

ATEGAL participou nas seguintes actividades durante o ano 2020

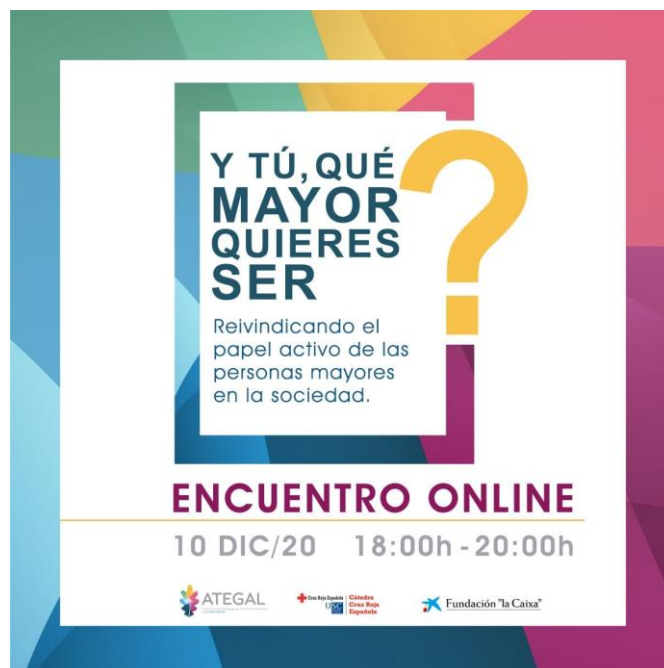
- 6 de febreiro de 2020. Participamos en Xantar- Expourense
- 7 de febreiro de 2020. ATEGAL colabora cob NormalizaAutismo no seu concerto solidario
- 28 de febreiro de 2020. Asistencia á reunión do comité executivo de CEATE
- 10 de marzo de 2020. Celebración do día da muller, cos testemuños de mulleres únicas socias de ATEGAL



- 14 de marzo de 2020, comeza o confinamento da poboación galega, presentamos a nosa web con recursos en aberto para a cidadanía
- 26 de marzo de 2020 Concertos no confinamento en colaboración de SANARTE
- 6 de abril de 2020. ATEGAL coordina e súmase a iniciativa da Xunta de Galicia do teléfono social, o noso persoal convértese en voluntarios.
- 14 de agosto de 2020. Presentación da APP ASISTE aos alumnos e posta en marcha do testeo



- 22 de outubro de 2020. Asinamos novo convenio de colaboración coa La Caixa para a promoción da saúde en Padrón e en Santiago
- 25 de novembro de 2020. ATEGAL participa nas distintas sedes co programa Camiño Ao Respecto
- 10 de decembro de 2020. ATEGAL organiza o foro online Y tú que mayor quieres ser? Dentro do programa de Aulas +Social



9. Nova situación provocada pola COVID-19

Este ano 2020 vímonos sorprendidos todos pola pandemia que o covid trouxo ás nosas vidas. Esta situación fixo que ATEGAL tivese que adaptarse, como todos, a esta nova situación.

Dende o 13 de marzo o persoal da entidade traballou telematicamente, cunha redución da xornada laboral e mantendo o contacto diario co alumnado. Para a formación utilizamos zoom, google meet, google duo, teams, facebook...adaptádonos ás necesidades de cada grupo e en cada sede. Así mesmo alimentamos diariamente a nosa páxina web dende ese fin de semana con contidos nas diferentes áreas de traballo e mantivemos o calendario académico do curso 2019-20 de xeito virtual.

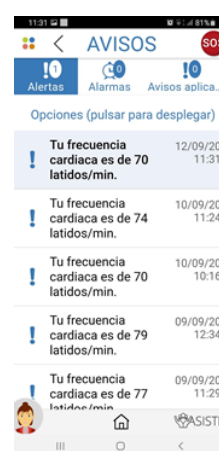
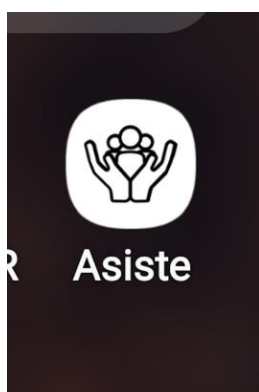
Xestionamos neste período de confinamento aos voluntarios que participaron no teléfono social da Xunta en colaboración estreita coa Dirección Xeral de Voluntariado

A entidade retomou as actividades presenciais cos alumnos, s como entorno seguro para o desenvolvemento das actividades pero volvemos pechar por mor da situación sanitaria e poñendo a saúde no centro do noso traballo. Así que describimos a continuación as diferentes iniciativas en común, entre todas as aulas desenvoltas no período de confinamento.

Dende Ategal seguimos mantendo o programa de actividades formativas a través da nosa web www.ategal.com e da plataforma de formación online <https://formacion.ategal.com/> En setembro formouse o equipo de coordinadoras na plataforma Moodle de formación de Ategal a cargo de Carolina Naranjo. Nun primeiro momento da formación fíxose un testeo da mesma para a súa maior operatividade a hora da posterior implantación e traballo cós alumnos.

XULLO- SETEMBRO

Contactamos co alumnado para a posterior participación e testeo no programa e APP ASISTE da Xunta de Galicia.



SETEMBRO-OUTUBRO

Por mor da COVID houbo, e hai, moitas limitacións e todos dentro das nosas limitacións intentamos facer o noso traballo o mellor posible

Probamos a plataforma primeiro entre o equipo e cun grupo reducido de alumnos, para mellorar o son, a imaxe e o tamaño da pantalla ou como ampliálo de ser necesario.

moviles a coruña: Participan... BigBlueButton - Móviles A C...

bbb.lmco.es/html5client/join?sessionToken=7ghbpkk4j9hhnco

Compartiendo formacion.ategal.com con bbb.lmco.es

MENSAJES

Chat público

NOTAS

Notas compartidas

USUARIOS (5)

Carolina Naranjo (Tu)

Fa Fatima Paz

Ma Macarena Alonso

Ma Marisa Justo

Mo Montserrat López

Bienvenido a Móviles A Coruña Ategal SALA VIRTUAL!

Para entender cómo funciona BigBlueButton vea nuestros videotutoriales.

Para unirse al puente de audio pulse en el icono de los auriculares (en la esquina superior izquierda). Por favor, use auriculares para evitar causarle ruido a los demás.

Esta sesión puede ser grabada.

This server is running BigBlueButton.

Enviar mensaje a Chat público

Móviles A Coruña Ategal SALA VIRTUAL

Continuar grabación

Macarena Alonso Marisa Justo Carolina Naranjo Montserrat López

Participantes

Nombre	Correo	Rol	Grupos	Estado
Jorge García	jgarcia@ategal.com	Profesor	No hay grupos	Activo
Marisa Justo	justo@ategal.com	Profesor, Creador de curso	No hay grupos	Activo
Montserrat López	llopez@ategal.com	Profesor, Creador de curso	No hay grupos	Activo
Carolina Naranjo	cnaranjo@ategal.com	Profesor, Creador de curso	No hay grupos	Activo
Fatima Paz	fpaz@ategal.com	Profesor, Creador de curso	No hay grupos	Activo
Administrador Plataforma	trigo@ategal.com	Estudiante	No hay grupos	Activo
Carmen Vazquez	chun@ategal.com	Estudiante	No hay grupos	Activo

Con los usuarios seleccionados: [Seleccionar]

20:04 26/10/2020

Reunión en "General"

Abandonar

Silenciar (Ctrl + Mayús + M)

sullivan@ategal.com (Invitado)

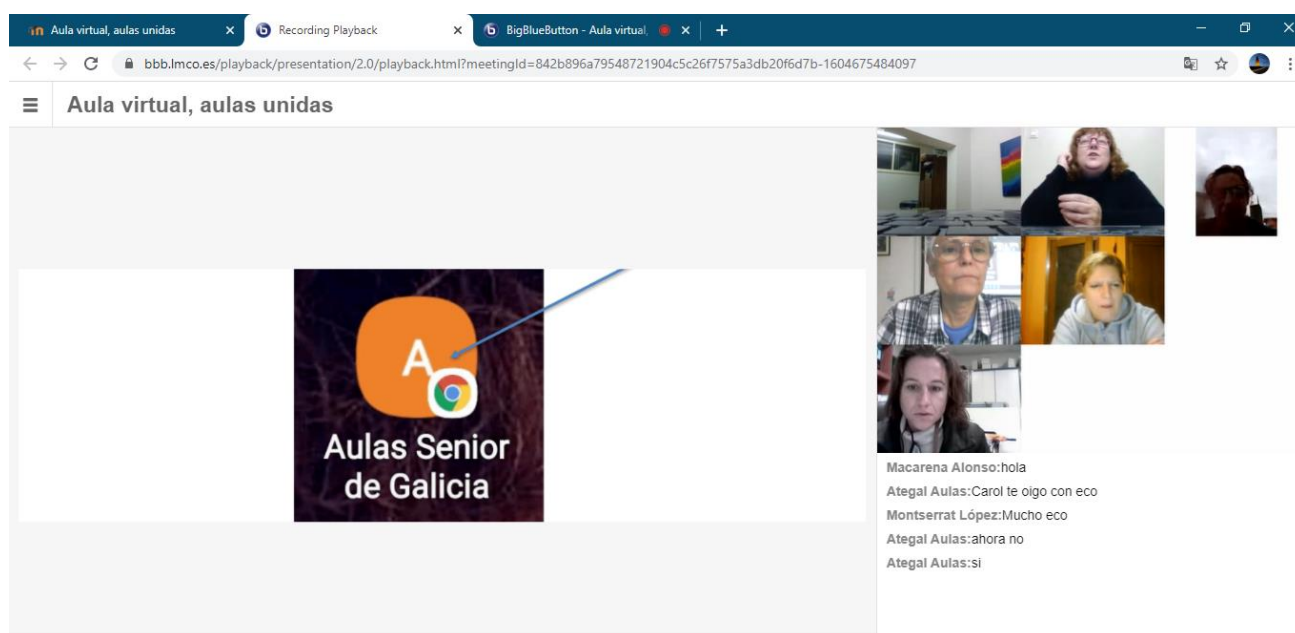
Paula Sánchez Nieto

Macarena Alonso

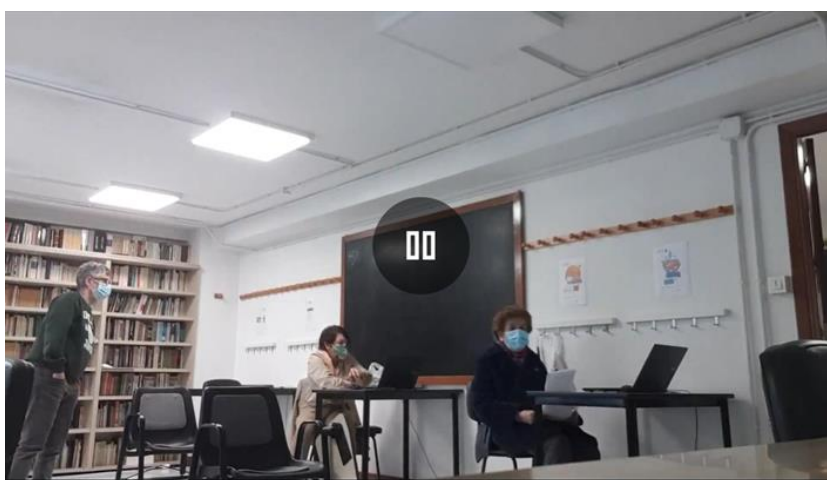
Montserrat López

María José Fares Varela

Nueva conversación



Formamos un a un aos alumnos para o acceso á plataforma, cumprindo as medidas de seguridade necesarias para que ATEGAL sexa un espazo seguro



Durante o mes de outubro procedeuse a formación individualizada dos alumnos na plataforma, ben presencialmente, ben por teléfono ou con videochamadas. Unha vez rematada a formación matricúlanse e dáselle acceso á plataforma de formación mediante unha clave para asistir as clases, obradoiros, conferencias... tanto en streaming como grabadas. Esta plataforma é moi sinxela e non esixe ter un correo electrónico para acceder, algo que os usuarios agradecen

Na formación cos alumnos atopámonos con alumnos que aceptan de bo grao este tipo de medio virtual para achegarse as actividades formativas e lúdicas e ás que so queren as actividades de tipo presencial. En ámbolos casos tratamos de facilitarlle e darlle a mellor resposta dende Ategal. Moitos dos que queren a formación para a plataforma virtual atópanse con barreiras: técnicas, aparatos obsoletos, falta de destrezas dixitais, ou simplemente que lles resulta moi complicado..., xa que aínda que é admirable o seu interese por aprender e incorporarse a era dixital este empurrón provocado pola Covid para algúns é vertixinoso.

No caso de non poder, por non ter medios técnicos ou non ser capaces polas limitacións de aprendizaxe, ou non querer acceder a nosa plataforma dixital, nalgúns casos facilitamos exercicios impresos como poden ser de memoria para manter activas as capacidades cognitivas que se ven tan afectadas nestes intres. Outra oportunidade que vivimos nesta época é que compartimos os esforzos e os contidos de cada sede coas outras, optimizando recursos e aumentando a variedade de actividades aos alumnos

Programación de actividades que se imparten na plataforma:



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Informática 11 - 12h	Informática 11 - 12h	Informática 11 - 12h	Informática 11 - 12h	Informática 11 - 12h
Hº del Arte 17:30 - 18h	Memoria 12 - 12:30h	Una salud de cine: "Abordaje integral del dolor", por Fernando Salgado	Optimismo frente al Covid 12h	Memoria 17:30 - 18h
Inglés 18 - 18:30h	Una salud de cine: "La salud emocional", por Estefanía Zardoya		Francés 18 - 18:30h	Gimnasia cerebral 18 - 18:30h
Club de lectura 18:30h			Gimnasia 19 - 19:30h	



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Clase especial Hª del Arte "La violencia de Género en la Hª del Arte" 17:30 - 18:30h	Informática 11 - 12h	Informática 11 - 12h	Informática 11 - 12h	Informática 11 - 12h
	Memoria 12 - 12:30h	Una salud de cine, con Fernando Salgado 17 - 18:30h	Optimismo frente al Covid 12h	Memoria 17:30 - 18h
	Una salud de cine, con Verónica Martínez 17 - 18:30h	Inglés 18:30 - 19:30h	Francés 18 - 19h	Gimnasia cerebral 18 - 18:30h
Inglés 18:30 - 19:30h	Francés 18:30 - 19:30h			

Número de horas semanais de actividades: 12 horas clases virtuais conexións en directo

- ✓ Obradoiros-conferencia semanais en directo
- ✓ Club de lectura quincenal
- ✓ Reunións virtuais tipo café ou merendas virtuais para fomentar a confraternización interaulas alumno/profesorado
- ✓ Clases de actividade física ximnasia e taichí.

Axuntamos fotos das distintas actividades

Aula virtual, aulas unidas

Recording Playback

Recording Playback

Memoria - karolnarajo15@gmail.com

bbb.lmco.es/playback/presentation/2.0/playback.html?meetingId=842b896a79548721904c5c26f7575a3db20f6d7b-1605889035217

Aula virtual, aulas unidas

ATEGAL

PIZARRA COMPARTIDA

jque lleven j pero no
empiecen

Recorded with BigBlueButton

04:03

MEMORIA ATEGAL....odt

Mostrar todo

Buscar

9:37
27/11/2020

Aula virtual, aulas unidas

Recording Playback

BigBlueButton - Aula virtual

bbb.lmco.es/playback/presentation/2.0/playback.html?meetingId=842b896a79548721904c5c26f7575a3db20f6d7b-1605283636135

Aula virtual, aulas unidas

ROJO AMARILLO AZUL BLANCO ROSA
MARRÓN NEGRO GRIS ROJO AZUL
NEGRO BLANCO ROSA AMARILLO NEGRO
GRIS ROJO BLANCO ROSA NEGRO
NEGRO BLANCO NEGRO AZUL AMARILLO

Recorded with BigBlueButton

51:48

Macarena Alonso:33

Buscar

18:56
26/11/2020

Aula virtual, aulas unidas

bbb.lmco.es/playback/presentation/2.0/playback.html?meetingId=842b896a79548721904c5c2677575a3db20f6d7b-1606407220669

COMME D'HABITUDE (Claude François)

<https://www.youtube.com/watch?v=50dps029s>

Je me lève et je te boucasse
Tu ne te réveilleras pas. Comme d'habitude
Sur toi je ----- le drap
J'ai ----- que tu aies froid. Comme d'habitude
Ma ----- carrosser tes cheveux
Presque malgré moi. Comme d'habitude
Moi ----- tu me laisses le dos. Comme d'habitude
Et puis je m'habille très vite
Je suis de là ----- Comme d'habitude
Tout seul je bois mon -----
Je suis en retard. Comme d'habitude
Sans finit je quitter la -----
Tout est gris dehors. Comme d'habitude
J'ai froid, je reviens mon col. Comme d'habitude

Comme d'habitude, toute la -----
Je vais jouer à faire semblant
Comme d'habitude je vais sourire
Comme d'habitude je vais m'asseoir vite
Comme d'habitude, enfin je vais vivre
Comme d'habitude

Recorded with BigBlueButton.

47:25

MEMORIA ATEGAL....odt

Mostrar todo

Buscar

10:11
27/11/2020

Aula virtual, aulas unidas

bbb.lmco.es/playback/presentation/2.0/playback.html?meetingId=842b896a79548721904c5c2677575a3db20f6d7b-1606152406869

Thanksgiving Day	Día de Acción de Gracias
Black Friday	Viernes Negro
autumn (US), fall (UK)	otoño
colony	colonia
corn	maíz
cranberry	arándano
feast	banquete
football (US)	fútbol americano

Recorded with BigBlueButton.

20:16

MEMORIA ATEGAL....odt

Mostrar todo

Buscar

9:50
27/11/2020

Aula virtual, aulas unidas

Recording Playback

BigBlueButton - Aula virtual

bbb.lmco.es/Playback/presentation/2.0/Playback.html?meetingId=842b896a79548721904c5c26f7575a3db20f6d7b-1605000620286

Aula virtual, aulas unidas

ATEGAL

PIZARRA COMPARTIDA

Buenos día hoy haremos una clase de repaso de la plataforma

*como ingresar en la paltforma

*como hacer un video mas grande para velo mejor y volver a la forma pequeña

*como hacer un documento mas grande para leerlo mejor y

Recorded with BigBlueButton

https://bbb.lmco.es/Playback/presentation/2.0/Playback.html?meetingId=842b896a79548721904c5c26f7575a3db20f6d7b-1605000620286#

22:42

18:39 26/11/2020

Buscar

Cruz Taboada Álvarez:NO SÉ PQ NO ME FUNCIONA LA WEB CAM
Macarena Alonso:Hola Cruz

Hª DA ARTE

Aula virtual, aulas unidas

Recording Playback

BigBlueButton - Aula virtual

bbb.lmco.es/Playback/presentation/2.0/Playback.html?meetingId=842b896a79548721904c5c26f7575a3db20f6d7b-1604938476902

Aula virtual, aulas unidas

Hª del Arte On Line

ATEGAL

Formación permanente e ocio
para personas adultas

Recorded with BigBlueButton

https://bbb.lmco.es/Playback/presentation/2.0/Playback.html?meetingId=842b896a79548721904c5c26f7575a3db20f6d7b-1604938476902#

02:20

18:36 26/11/2020

Buscar

Andrés Soto Veiga:carol nos vemos el miercoles sigo con el problema con el ipod



Taichí con Hortensia



Gimnasia con Víctor



Gimnasia con Fátima

ENLACES DE LOS VIDEOS

HORTENSIA

<https://www.youtube.com/watch?v=rQtdC02F6UY&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=JN-dmEVKHfl&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=AFCcT20TN8w&feature=youtu.be>

VICTOR

<https://www.youtube.com/watch?v=fyqxZbrv9UM&feature=youtu.be>

https://www.youtube.com/watch?v=_oZw4OWTX30&feature=youtu.be

FATIMA

<https://www.youtube.com/watch?v=0xnclBoLeVQ&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=1rsly9l1lfk&feature=youtu.be>

-Clube de lectura: actividade quincenal. Xurdiu durante o confinamento iniciativa de Ategal Ferrol. Ao seu éxito uníronse alumnos do resto das sedes e consolidouse coma unha actividade quincenal grazas á plataforma virtual de

Ategal.



OUTUBRO

1 de Outubro-Celebración do **Día do Maior** nas distintas sedes con andainas, saídas e rutas culturais sempre respectando as medidas Covid

Hoy, en el
[#DiaDeLasPersonasMayores](#)
queremos mostraros la
conversación que mantuvieron 😊

Por más espacios
intergeneracionales, porque
[#NoSomosTanDistintos](#) 🙌



DIA DO MAIOR.VIGO



NOVEMBRO

-Café Virtual: reunión virtual para practicar as destrezas dixitais da plataforma e xerar vínculo entre o alumnado e a equipa docente.

The screenshot displays a virtual meeting environment. The central presentation area features a slide titled 'Aula virtual, aulas unidas' with a high-quality image of a latte in a white cup, garnished with cinnamon sticks and coffee beans. The interface includes a top navigation bar with tabs for 'Aula virtual, aulas unidas', 'Recording Playback', and 'Recibidos (1,454) - karolnaranjo'. The right-hand side contains a grid of participant video feeds, with some participants muted. Below the video feeds, a chat window is visible with messages from 'Carolina Naranjo' and 'Macarena Alonso'. The bottom of the screen shows a Windows taskbar with various application icons and a system clock indicating 21:14 on 26/11/2020.

OPTIMISMO FRENTE A COVID.MAJO

PRACTICA UNA ACTITUD POSITIVA ANTE LA VIDA

DISFRUTA DE LAS COSAS SENCILLAS
MEJORA TU SENTIDO DEL HUMOR
DIVERSIFICA LAS FUENTES DE FELICIDAD

DEBEMOS DE TENER UN PROPÓSITO DE VIDA

ATEGAL
Aulas + Social

Recorded with BigBlueButton

51:07

18:50
26/11/2020

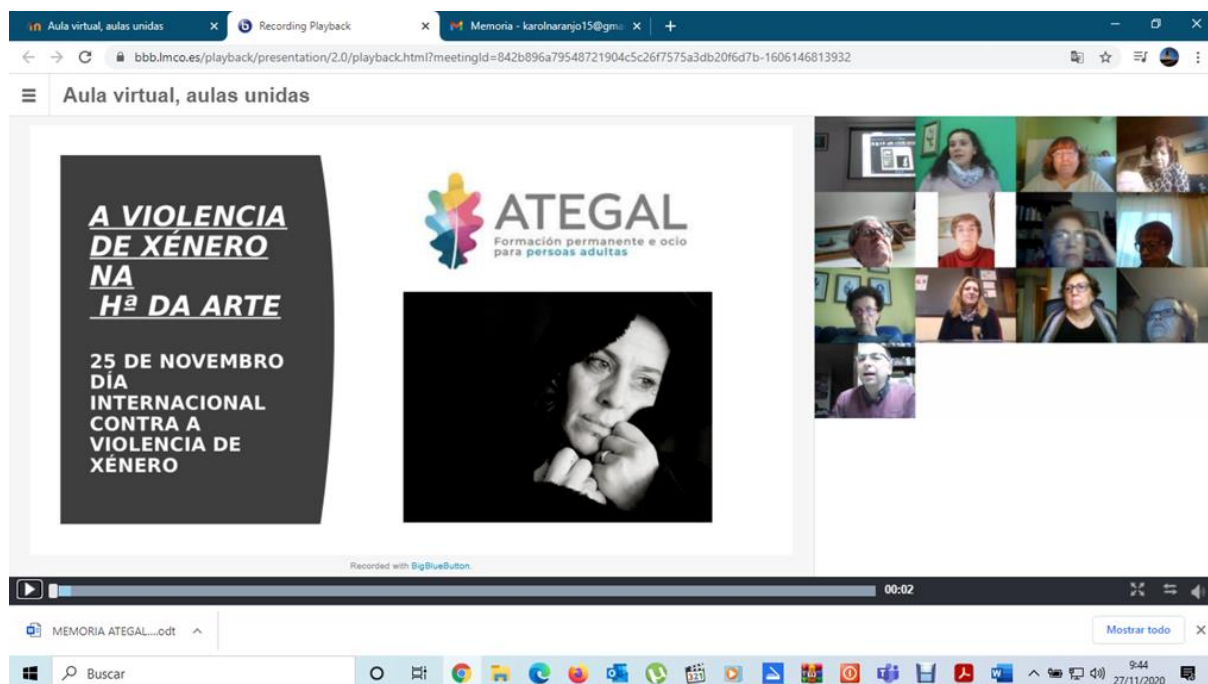
Buscar

Chats:

- Angeles Vaquero Gregorio: Hola buenas
- Carolina Naranjo: BUENO MARITA
- Andrés Soto Veiga: yo te escucho
- ANDRÉS REGOS CSTELOS: son Cruz estoy dentro como Andrés Regos. Estamos probando
- ANDRÉS REGOS CSTELOS: la cámara no me va

-Semana contra a Violencia de Xénero con eventos virtuais e presenciais:

23 de Novembro: **Conferencia virtual “A Violencia de Xénero na Hª da Arte”**
impartida polo docente de Hª da Arte de Ategal Ourense D. Antonio González López



Participación na **Andaina Solidaria Camiño Ao Respeto** contra a violencia de xénero organizada pola Xunta, en Padrón, Ourense, Santiago de Compostela e Vigo.





DECEMBRO

- ✓ 5 Decembro Celebración **Día do Voluntariado** cun vídeo conmemorativo invitando a facerse voluntario.
- ✓ Conferencia de Nadal Virtual: O Nadal na Arte e na Música
- ✓ -Merenda de Nadal Virtual: invitación aos noso alumnos para brindar, cantar e contar.

MEMORIA ATEGAL AULA SENIOR A CORUÑA

Nº de alumnos matriculados en la plataforma virtual:30

Nº participantes en programa Neuronup:10

MEMORIA ATEGAL AULA SENIOR FERROL

Nº de alumnos matriculados en la plataforma virtual:31

Nº participantes en programa Neuronup:3

MEMORIA ATEGAL AULA SENIOR OURENSE

Nº de alumnos matriculados en la plataforma virtual:46

Nº participantes en programa Neuronup:4

MEMORIA ATEGAL AULA SENIOR SANTIAGO

Nº de alumnos matriculados en la plataforma virtual:10

Nº participantes en programa NeuronUP: 6

MEMORIA ATEGAL AULA SENIOR VIGO

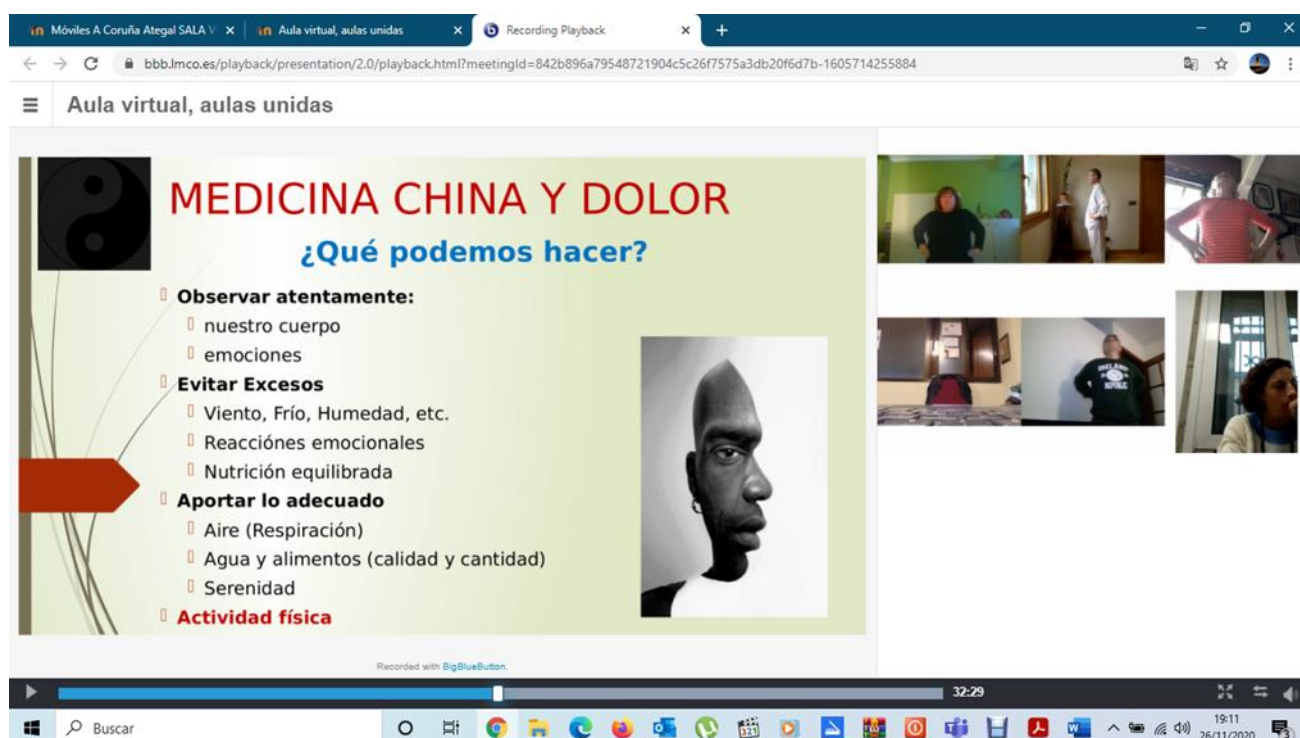
Nº de alumnos matriculados en la plataforma virtual:24

Nº participamtes en programa Neuronup: 9

Actividades extraordinarias:

-CICLO DE OBRADOIROS UNHA SAÚDE DE CINE

9 obradoiros semipresenciais sobre saúde, dor, nutrición, envellecemento activo e a morte) Dentro do proxecto Circuito de Saúde Senior. Financia Deputación Pontevedra.



The screenshot shows a web browser window with a virtual classroom interface. The main content area displays a presentation slide titled "MEDICINA CHINA Y DOLOR" with the subtitle "¿Qué podemos hacer?". The slide lists several points under three main categories: "Observar atentamente:", "Evitar Excesos", and "Aportar lo adecuado". A small image of a person's face is visible on the right side of the slide. The top right corner of the browser window shows a "Recording Playback" button. The bottom of the browser window shows a Windows taskbar with various application icons and a system clock indicating 19:11 on 26/11/2020.

MÓVILES A CORUÑA ATEGAL SALA V x **Aula virtual, aulas unidas** x **Recording Playback** x +

bbb.lmco.es/playback/presentation/2.0/playback.html?meetingId=842b896a79548721904c5c26f7575a3db20f6d7b-1605714255884

Aula virtual, aulas unidas

MEDICINA CHINA Y DOLOR
¿Qué podemos hacer?

- Observar atentamente:**
 - nuestro cuerpo
 - emociones
- Evitar Excesos**
 - Viento, Frío, Humedad, etc.
 - Reacciones emocionales
 - Nutrición equilibrada
- Aportar lo adecuado**
 - Aire (Respiración)
 - Agua y alimentos (calidad y cantidad)
 - Serenidad
- Actividad física**

Recorded with BigBlueButton

32:29

Buscar

19:11
26/11/2020

Aula virtual, aulas unidas

Recording Playback

Memoria - karolnaranjo15@gmail.com

bbb.lmco.es/playback/presentation/2.0/playback.html?meetingId=842b896a79548721904c5c26f7575a3db20f6d7b-1606231952927

MINERALES



- Las recomendaciones son semejantes a las de la población adulta, aunque hay que prestar especial atención a micronutrientes como el **calcio**, el **hierro** y el **zinc** por déficit es muy frecuente en mayores de 65 años.
- CALCIO**: fundamental para la correcta salud ósea JUNTA LA VITAMINA D. Fuentes en los lácteos, col rizada, frutos secos, pescados con espina!
- HIERRO** disminuido por desgaste en los estados inflamatorios crónicos y menor absorción digestiva. Lo obtenemos carne, huevos, y verduras verdes
- ZINC**: fundamental para el correcto funcionamiento del sistema inmune: lo encontramos en moluscos, semillas, calabaza, anacardos, yema de huevo, etc

Recorded with BigBlueButton

70:58

MEMORIA ATEGAL...odt

Mostrar todo

Buscar

9:57 27/11/2020

Aula virtual, aulas unidas

Recording Playback

Memoria - karolnaranjo15@gmail.com

bbb.lmco.es/playback/presentation/2.0/playback.html?meetingId=842b896a79548721904c5c26f7575a3db20f6d7b-1606318677747

Respira herman@ Respira!



<https://psicoterapia-respiratoria.es/> www.acupunturacompostela.es

Recorded with BigBlueButton

57:53

MEMORIA ATEGAL...odt

Mostrar todo

Buscar

10:06 27/11/2020

ATEGAL

SANTIAGO DE COMPOSTELA

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

AS AULAS SENIOR DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

As Aulas de Santiago de Compostela 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.

As Aulas de Santiago firman convenios coa Universidade de Santiago para ter alumnado en prácticas das facultades de Psicoloxía, Traballo Social, Pedagogía e Educación Social. tamén hai convenio asinado co Instituto de Ensinanza Secundaria Rosalía de Castro para as prácticas do alumnado do Ciclo Superior de Animación Sociocultural e Turística. Neste curso realizaron prácticas no centro un total de 5 alumnas. 1 alumno de Pedagogía, 1 alumna de Traballo Social, 1 alumna do máster procesos de educación, 1 alumna de Educación Social do Practicum I, e 1 alumna do Ciclo Formativo de Animación Sociocultural e Turística

Formamos parte do Programa de Voluntariado Dixital de Galicia impulsando un novo modelo de inclusión dixital, que integre as accións para a alfabetización dixital con outras que permitan ao noso alumnado, avanzar, madurar e acceder a maiores niveis de coñecemento e uso das TIC, camiñando cara a innovación social dixital, posibilitando a súa autonomía, participación, colaboración e mellora na súa xestión diaria.

No curso 2019/20 están matriculad@s 213 alumnos/as

HORARIO AULAS SANTIAGO CURSO 2019/2020

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 avanzado
19,00-20,00 Inglés básico
17,00-18,00 Música Instrumental
18,00-19,00 Coro
19,00-20,00 Literatura

MARTES

10,30-11,30 Ximnasia
10,30-11,30 Informática grupo III
11,00-12,00 Antropoloxía
11,30-12,30 Informática grupo IV
17,00-18.00 Teatro
17,00-18.00 Portugués
17,00-18,00 Informática grupo V
18,00-19,00 Informática grupo VI
19,00-20,00 Historia da arte
19,00-20.00 Pilates

MÉRCORES

10,30-11,30 Informática grupo I
10,30-11,30 loga
11.30- 12.30 Iniciación a Filosofía
11,30-12,30 Informática grupo II
17,00-18,00 Inglés Intermedio
17,00-18,00 Música Instrumental
18,00-19,00 Coro
18,00-19,00 Inglés avanzado
17.00-18.30 Memoria
19,00-20,00 Inglés básico

XOVES

10,30-11,30 Informática grupo III

10,30-11,30 Ximnasia
 11,30-12,30 Informática grupo IV
 11,30-13,00 Acuarela
 11,30-13,00 Francés
 12,00-13,00 Educación para a saúde
 17,00-18,00 Portugués
 17,00-18,00 Informática grupo V
 18,00-19,00 Informática grupo VI
 19,00-20,00 Etnografía
 19,00-20,00 Pilates

VENRES

10,30-11,30 Ioga
 10:30-12:30 Actividades na auga- Awasan

Total de horas lectivas dedicadas ás actividades permanentes: 46 horas semanais

PARTICIPACIÓN DO ALUMNADO POR ÁREAS

CURSO 19-20

ÁREA CULTURAL	ÁREA OCUPACIONAL	ÁREA DA SAÚDE
114	109	79

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

- **6 febreiro:** Taller Interxeracional de “ Xogos de memoria”
- **11 febreiro :** Taller Interxeracional “ Pintura sobre téxtil”
- **18 febreiro:** Visita Cultural a Ourense e Allariz , cocido no Castelo de

Maceda

- **19 febreiro :** Xornada Interxeracional “ escoitar, Aprender e Compartir”
USC facultade Psicoloxía

EXCURSIÓNS E VISITAS CULTURAIS

- ✓ **-28 xaneiro:** Charla “ Necesito as Matemáticas e ti tamén” a cargo de Cristina Vilas Taboada
- ✓ **-20 febreiro:** Charla “ Los Primeros Procedimientos Fotográficos en Compostela” por Carlos Castelao
- ✓ **26 febreiro :** Charla Muller e Ciencia a cargo de Elena Vázquez Cendón
- ✓ **10 marzo:** Mesa redonda “**Historia de Mulleres reais** ”coas alumnas de Ategal , Victoria Tizón, Elena Garrido, Blanca Lago, Manuela Barbeito, Avelina Botana, Fina Senín moderadora Paula Sande Vicepresidenta de Ategal y la asistencia de la Conselleira de Política Social Dona Fabiola Garcia
- ✓ **-23 abril:** Celebración do día do Libro , coa presentación dun vídeo coas fotos do alumnado lendo un libro e unha voz en off lendo un capítulo do Quíxote
- ✓ **-15 maio:** Celebración do día das Letras Galegas adicado a Carvalho Calero, cunha conferencia “ Un compromiso inquebrantable con Galicia” a cargo de Hector Cajaraville por vídeo conferencia para todo o alumnado de Ategal Tamén fixemos un vídeo coas fotos do alumnado coa estatua que ten Carballo Calero en Santiago, e unha lectura sobre Carvalho Calero
- ✓ **-20 maio:** Taller “La vida con Covid” con Estefanía Zardoya por vídeo conferencia en la plataforma zoom
- ✓ **-21 maio:** Concerto de piano por Ana Carsi , por vídeo conferencia en la plataforma zoom

ATEGAL A CORUÑA

Rúa Fonseca 8
15004-A Coruña
Tfno. 981 216863
coruna@ategal.com

AS AULAS SENIOR DE A CORUÑA

As Aulas de A Coruña ocúpanse da Coordinación das Actividades da súa sede, adscritas ó centro -piloto rexional de Santiago de Compostela. A través da Sede Central das Aulas de Santiago, as Aulas de A Coruña gozan de convenios coa Universidade de Santiago para ter alumnos en prácticas das facultades de Psicoloxía, Traballo Social, Pedagogía e Educación Social.

Forman parte do Programa de Voluntariado Dixital de Galicia impulsando un novo modelo de inclusión dixital, que integre as accións para a alfabetización dixital con outras que permitan aos nosos alumnos, avanzar, madurar e acceder a maiores niveis de coñecemento e uso das TIC, camiñando cara a innovación social dixital, posibilitando a súa autonomía, participación, colaboración e mellora na súa xestión diaria.

No curso 2019 -2020 quedaron inscritos como alumnos nas Aulas Senior de A Coruña 161 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.

No curso 2019/20 están matriculados 161 alumnos/as

HORARIO AULAS A CORUÑA

CURSO 2019-2020

LUNS

10,00-11,00 Ioga
17,00-18,00 Pintura/Artes Decorativas
18,00-19,00 Pintura/Artes Decorativas
17,00-18,00 Ensaio libre Coral Instrumental
18,00-19,00 Ensaio libre Coral Instrumental
19,00-20,00 Informática

MARTES

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

MÉRCORES

11,00-12,00 Informática
10,00-11,00 Pilates
11,00-12,00 Solfeo
11,30-12,30 Rondalla
11,00-12,00 Informática
17,00-18,00 Estimulación Cognitiva
17,00-18,00 Pintura/Artes Decorativas
18,00-19,00 Pintura/Artes Decorativas
19,00-20,00 Informática

XOVES

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

VENRES

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

Total de **horas lectivas semanais** dedicadas ás actividades permanentes: 29 horas semanais.

PARTICIPACIÓN DO ALUMNADO POR ÁREAS CURSO 2019/2020

ÁREA CULTURAL	ÁREA OCUPACIONAL	ÁREA DA SAÚDE
69	71	68

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

Xaneiro

Martes 14 Conferencia Maria Prieto Ursúa. Aspectos Sicológicos De La Reconciliación : El Caso De Ruanda.

Mércores 15 Conferencia Del Profesor Jose García De Castro Claves Ignacianas Para La Reconciliación

Mércores 15 Clase Especial De Memoria Angeles Alvariño **Primera Mujer Científica En Un Buque Británico**

Xoves 16 1º Taller: Cantando Bajo La Lluvia: De La Enfermedad A La Salud .Estefania Zardoya

Venres 17 Clase Especial De Estimulación Cognitiva/Memoria, Dedicada A Carmela Arias Condesa De Fenosa y Primera Mujer Que Presidio Un Banco

Xoves 23 Aula Blanco Vega. Sergio Gómez Parra

Venres 31 Espacio Taizé. Maria Barcea Borja Iturbe

Febreiro

Xoves 6 Conferencia Javier Arjona García-Borreguero. Fe Y Ciencia

Martes 18 Conferencia Dr. Jose Maria Eiros Bouza. El Misterio De Los Seres Vivos: Respuestas Biológicas y filosóficas

Mércores 19 2º Taller : Alimentación ...Una Salud De Cine. Verónica Martínez

Xoves 20 Visita Guiada Museo Casa De Picasso

Jueves 20 Aula Blanco Vega. Sergio Gómez Parra

Venres 28 Espacio Taizé. Maria Barcea Borja Iturbe

Marzo

Martes 07 Visita Guiada Museo De Bellas Artes Luis Seoane

Mércores 11 Taller Corona Virus, Dr. D. Juan Jesus Gestal Otero (Suspendido)

ATEGAL FERROL

Rúa Galiano, 17 – 1ª
15402-FERROL
Tfno. 981 356202
ferrol@ategal.com

AS AULAS SENIOR DE FERROL

As Aulas Senior 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.

As Aulas de Ferrol asinan un convenio coa Concellería de Benestar Social do Concello de Ferrol co proxecto: “Saúde activa. Desenvolvemento persoal: loga”.

As Aulas de Ferrol recibiron unha subvención para a promoción e fomento da cultura do Concello de Ferrol co proxecto: “Historia da Arte”

No curso 2019/20 están matriculados 117 alumnos

HORARIO AULAS FERROL CURSO 2019/2020

LUNS

18,00-20,00 Informática
18,00-19,30 Obradoiro de música

MARTES

10,30-11,30 Ioga
18,00-19,00 Francés
18,00-19,30 Cine

MÉRCORES

18,00-19,00 Obradoiro de Memoria

XOVES

10,30-11,30 Ioga
18,00-19,00 Francés
18,00-20,00 Historia da Arte

VENRES

17:30-19:30 Historia da Arte

Total de horas lectivas dedicadas ás actividades permanentes: 18 horas semanais

PARTICIPACIÓN DO ALUMNADO POR ÁREAS CURSO 2019/20

ÁREA CULTURAL	ÁREA OCUPACIONAL	ÁREA DA SAÚDE
86	19	29

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

19 de febreiro excursión a Carballo e A Coruña:

Visita aos murais de Carballo, cocido de Carnaval en Coristanco y visita a casa museo de Emilia Pardo Bazán



ATEGAL PADRÓN

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

AS AULAS SENIOR DE PADRÓN

No curso 2018-2019 están matriculados no programa das Aulas Senior de Padrón 236 alumnos da comarca do Sar: No centro Social do Concello de Padrón que está situado na vila e na zona rural impártense clases no centro social de Extramundi, Centro cultural de Carcacía e Centro cultural e pavillón de deportes de Angueira de Suso.

Coas actividades de carácter xeral sobrepasaron as 350 persoas, as 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.

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

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

Participación con 9 alumnos no programa de Teleasistencia Avanzada “Activage” de Cruz Roja, para mellorar a autonomía de estes alumnos. Un programa pilote que consiste nun pulsador de emerxencia e sensores na vivenda para o seguimento de rutinas e detectar posibles situacións de risco e comunicación continua con Cruz Roja que permite axuda en caso de emerxencia e aviso a fillo ou titor que estea a cargo da persoa maior.

Curso 2019/2020 están matriculados 236 alumnos/as

HORARIO AULAS DE PADRÓN

CURSO 19/20

LUNS

09:00-10:00 Ximnasio
10:00-11:00 Ximnasia de mantemento en Padrón
16:30-17:30 Ximnasia de mantemento en Padrón
17:00-19:00 Calceta de roupa de bebé
17:30-18:30 Ximnasia de mantemento en Angueira
17:30-19:00 Memoria en Padrón
17:30-18:30 Escola de espalda en Padrón.
18:30-19:00 Hipopresivos
19:00-20:00 Escola de espalda en Extramundi
19:15-20:40 Memoria en Angueira

MARTES

09:30-11:30 Pilates (2 grupos)
10:30-11:30 Ximnasio
16:30-17:30 Ximnasia de mantemento en Carcacia
16:30 -18:30 Tai-Chi (2 grupos)
16:30-18:30 Manualidades
19:00-20:30 Ioga- relaxación
19:00-20:00 Ximnasia de mantemento en Extramundi

MÉRCORES

09:00-11:00 Ximnasia de mantemento en Padrón (2 grupos)
16:00-20:00 Pintura al óleo (2 grupos)
16:30-17:30 Ximnasia de mantemento en Padrón
17:00-20:00 Informática (2 grupos)
17:30-18:30 Ximnasia de mantemento en Angueira
17:30-18:30 Escola de espalda en Padrón
18:30-19:00 Hipopresivos
18:30-20:00 Memoria en Carcacia
19:00-20:00 Escola de espalda en Extramundi

XOVES

09:30-11:30 Pilates (2 grupos)
10:30-11:30 Ximnasio
16:30 -18:30 Tai-Chi (2 grupos)
16:30-18:30 Pintura en tela
16:30-17:30 Ximnasia de mantemento en Carcacia
19:00-20:00 Ximnasia de mantemento en Extramundi

PARTICIPACIÓN DO ALUMNADO POR ÁREAS

CURSO 19/20

ÁREA CULTURAL	ÁREA OCUPACIONAL	ÁREA DA SAÚDE
10	53	205

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- **Cursiños de iniciación cos teléfonos Smartphone** impartido pola monitora de informática do 10 ao 20 de febreiro con horario de 10:00 a 12:00 h.
- **Curso de Benestar natural e social** impartido por Dulcina Gómez da Asociación de Beinestar Natural y Social , Todos os venres do mes de febreiro de 10:30 a 12:30 con seminarios sobre claves dunha vida san, risoterapia e movemento, técnicas para liberar o estrés e a ansiedade, educación emocional, etc...
- Charla sobre primeiros auxilios impartida polo GES de Padrón o martes 11 de febreiro de 10:00 a 12:00 horas

SAÍDAS E VISITAS CULTURAIS E TERMAIS

- **Programa Termal. Balneario de Cuntis:** 31 de xaneiro
- Organización de unha visita cultural a Asturias para o 14 e 15 de marzo que se tivo que anular nesa mesma semana debido ao Covid-19.

DURANTE O ESTADO DE ALARMA.

- Dende ATEGAL de Padrón tivemos contacto telefónico co alumnado para interesarnos polas súas necesidades sobre todo as persoas que viven solas, e apoio psicolóxico aos que o necesitaban.
- Colaboración co Concello de Padrón, o cal suministróu os materiais para a realización de máscaras no período de confinamento. Un grupo de 14

alumnas confeccionaron nas súas casas 1.210 máscaras que se distribuíron no persoal do centro médico e concello de Padrón.

ACTIVIDADES DE VERÁN. (Do 15 de xuño ata o 31 de xullo 2020)

- **Ximnasia de mantemento en Padrón e Parroquia de Carcacía** dúas horas semanais en días alternos.
- **Escola de Espalda no lugar de Extramundi**, dúas horas semanais os luns e mércores.
- **Camiñatas saudables** dende o 26 de maio ata o 31 de xullo todo os martes, xoves e venres de 09:00 a 11:00 h realizando distintas rutas polo Concello de Padrón e concellos limítrofes.

ACTIVIDADE DENDE SETEMBRO A NOVEMBRO 2020

Con grupos moi reducidos e seguindo todo o protocolo Covid-19

- **Ximnasia de mantemento** en Padrón do 15 de setembro ata o 2 de outubro 2 días a semana
- **Camiñatas Saudables** con distintas rutas guiados por un monitor deportivo dende o 15 de setembro ata decembro todos os martes e venres de 09:00 a 11:00 horas.
- Programa Neuronup. Alta de 3 alumnos que realizan as actividades de reforzo de memoria dende o ordenador do seu domicilio.
- Alta de 10 alumnos na plataforma on line de ATEGAL para realizar actividades vía on line dende o seu domicilio e así poder participar nas actividades e conferencias virtuais ofertadas dende ATEGAL Galicia.

PERSOAL TÉCNICO DAS AULAS SENIOR DE PADRÓN.

Presidente de ATEGAL. Aulas Senior de Galicia. Ángel Fagilde

Presidente de honra ATEGAL. Aulas Senior de Galicia. Rvdo. P. Rafael Romero
Valencia

Vicepresidenta de ATEGAL. Paula Sande

Directora de ATEGAL PADRÓN, Animadora Social do Concello de Padrón : M^a
Cruz Taboada Álvarez

Alcalde: Antonio Fernández Angueira

Concelleira delegada de terceira idade: Lorena Couso Dopazo

Monitores:

Informática e curso de Móviles: Sandra Ferreiro Santos, técnica informática do Concello de Padrón.

Ximnasia mantemento en Padrón: Francisco Vázquez, Gonzalo Rodríguez e Raquel Vázquez. Monitores deportivos do Concello de Padrón.

Camiñatas Saudables: Gonzalo Rodríguez Muiños, monitor deportivo do Concello de Padrón.

Ximnasia mantemento Carcacía: Inmaculada García Gómez

Pilates: Francisco Vázquez Fernández, monitor deportivo do Concello

Ximnasia mantemento en Extramundi: Raquel Vázquez Montero, monitora deportiva do Concello de Padrón.

Manualidades e pintura en tela: Montserrat Cobas Crusat

Taichí: Xoán Comesaña

Pintura ao Óleo: Sandra Carballa Santos

Historia da Arte: Cristina Carballeda

Adestramento da memoria: Begoña López Lois

loga-Relaxación: Emilio Martínez Martínez

Caldeta de roupa de Bebé: Angeles García Parra, alumna ATEGAL Padrón

Escola de espalda: Monitores especialistas da Asociación Siel Bleu Galicia

VALORACIÓN DO CURSO.

A valoración deste curso foi moi positiva e atípica.

Positiva por seguir sendo as Aulas Senior de Padrón un programa cunha grande participación, incrementouse o alumnado na participación de todas as distintas actividades, ofertáronse novas actividades no medio rural en Extramundi, resultando moi participativas e con moi boa experiencia.

Outro ano máis resultou un gran éxito o programa de Neuronup, financiado por

“CaixaBank”, onde os alumnos acudían con entusiasmo a realizar as actividades individualizadas e pasando os niveis ata o final do curso. Foi un programa que tivo ata o último día un alto índice de participación.

Sen embargo as actividades ofertadas por primeira vez no lugar de Herbón non tivo éxito, xa que non houbo matriculas para realizar a actividade. Moitas persoas deste lugar acuden ás actividades de Padrón, xa que o prefiren así.

En xeral pódese dicir que o entusiasmo e a participación do alumnado foi moi bo ao longo deste curso.

Foi atípica debido ao confinamento polo Covid-19, xa que dende o 16 de marzo suspendéronse as clases todas de ATEGAL e non se volveron a reiniciar neste curso. Inclusive tivemos que suspender a visita cultural a Asturias que se pretendía levar a cabo o 14 e 15 de marzo debido a que xa nese fin de semana había moitos contaxios do Covid 19 en España e recomendábase non realizar viaxes.

Cabe mencionar que algún alumnado destas aulas seguiron activos nas redes sociais, xa que durante todo o confinamento realizáronse actividades dende a páxina web de ATEGAL: actividades de ximnasia de mantemento, memorias, loga e outras actividades físicas así como algún concerto e evento.

Tamén cabe destacar que un grupo de 8 alumnas colaboraron co Concello en confección de máscaras ao principio da pandemia (que eran tan necesarias) para donalas ao centro médico de Padrón. Foi unha labor moi agradecida por parte da Administración Local e por parte dos sanitarios.

ATEGAL MONTERROSO

Espazo Cultural Lorenzo Varela
Rúa Poeta Lorenzo Varela
27560 - Monterroso
Tfno. 982 377814
monterroso-info@monterroso.es

AULAS SENIOR DE MONTERROSO

As Aulas Senior de Monterroso, se desenvolven entre os meses de xaneiro e maio de 2019 e outubro e decembro de 2019, fináncianse coa subvención concedida polo Concello de Monterroso e as actividades son xestionadas polas Aulas Senior de Galicia.

No curso 2019/2020 matriculáronse 34 alumnas/os

HORARIO AULAS DE MONTERROSO

CURSO 2019/2020

MARTES

16,30-17,30 Obradoiro de Memoria

17,30-18,30 Ximnasia de Mantemento

XOVES

16,30-17,30 Obradoiro de Memoria

17,30-18,30 Ximnasia de Mantemento

Total de horas lectivas dedicadas ás actividades permanentes: catro horas semanais

PARTICIPACIÓN DO ALUMNADO POR ÁREAS

CURSO 2019/20

ÁREA CULTURAL	ÁREA OCUPACIONAL	ÁREA DA SAÚDE
	30	30

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

- **xaneiro:** participación na cabalgata de reis
- **febreiro:** xantar e baile de entroido
- **marzo:** conferencias de “Seguridade no fogar”

ATEGAL VILALBA

CONCELLO DE VILALBA
Praza da Constitución 1
27800 VILALBA
Tfno.: 982 510305
aulas@vilalba.org

AULAS SENIOR DE VILALBA

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

No curso 2019/20 están matriculados 54 alumnos/as

Os obxectivos destas actividades, son os que a continuación se detallan:

- Divertirse practicando actividade física adaptada, de mantemento e recreación
- Minimizar os riscos inherente á práctica da actividade física
- Mellorar ou manter o nivel de condición física saudable, adaptada á súa idade, respecto á valoración inicial.
- Mellorar ou manter a estabilización e a hixiene postural
- Proporcionar ós alumnos as ferramentas básicas metodolóxicas para que podan practicar exercicios de forma autóctona na súas casas
- Adaptar o exercicio, na medida do posible, ás características individuais dos alumnos e as súas patoloxías
- Realizar exercicios compensatorios para reequilibrar funcionalmente o organismo
- Fomentar e motivar ós alumnos/as para que practiquen outras actividades físico recreativas ó marxe das aulas.

HORARIO AULAS VILALBA CURSO 2019/2020

MARTES

17,15-18,45 Ximnasia de Mantemento
18,45-20,15 Ximnasia de Mantemento

XOVES

17,15-18,45 Ximnasia de Rehabilitación
18,45-20,15 Ximnasia de Rehabilitación

Total de horas lectivas dedicadas ás actividades permanentes: 5 horas semanais

PARTICIPACIÓN DO ALUMNADO POR ÁREAS
CURSO 2019/2020

ÁREA CULTURAL	ÁREA OCUPACIONAL	ÁREA DA SAÚDE
		34

ATEGAL OURENSE

Rúa Progreso nº 66 , Entrechán A
32005-OURENSE
Tfno. 988 21 50 77
ourense@ategal.com

AS AULAS SENIOR DE OURENSE

As Aulas de Ourense levan funcionando ininterrumpidamente 30 anos. Ocúpanse da formación e da intervención sociocultural cos maiores.

As Aulas de Ourense firman convenios coa Universidade de Vigo para ter alumnos en prácticas das facultades de Psicoloxía, Traballo Social , Educación Social e estudantes do Master en “Intervención multidisciplinar na diversidade en contextos educativos “ da Facultade de Ciencias da Educación de Ourense .Neste curso realizaron prácticas no centro un total de 1 alumno.

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

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

No curso 2019/2020 están matriculados (ata agora) 181 alumnos.

HORARIO AULAS OURENSE

CURSO 2019/2020

LUNS

10,00-11,00 loga I
11,00-12,00 loga II
12,00-13,00 Inglés
17,00-18,30 Manualidades I
18,00-19,00 Teatro
19,00-20,00 Historia Arte

MARTES

10,30-11,30 Curso “Abuelos educadores”
11,30-12,30 Antropoloxía
17,00-18,00 Memoria I
18,00-19,00 Galego

MÉRCORES

10,00-11,00 Ximnasia de Mantemento
11,00-12,00 Pintura
11,00-12,00 Francés
11,00-12,00 loga II
12,00-13,00 loga III
17,00-19,00 cine forum (ultimo mércores de mes)

XOVES

11,00-12,00 Historias de Ourense
12,00-13,00 Literatura II
18,00-19,00 Memoria II

VENRES

10,00-11,00 loga I
11,00-12,00 loga III
17,30-18,30 Memoria III
18,30-19,30 Memoria IV
18,30-20,00 Novas Tecnoloxías

Total de horas lectivas dedicadas ás actividades permanentes: 27 horas
semanais

PARTICIPACIÓN DO ALUMNADO POR ÁREAS

CURSO 2019/2020

ÁREA CULTURAL	ÁREA OCUPACIONAL	ÁREA DA SAÚDE
99	37	157

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

- **7 Xaneiro:** Comezan as clases
- **16 Xaneiro:** comeza un novo curso “Avós/as Educadores” coa colaboración de Cruz Vermella e a Xunta de Galicia
- **22 xaneiro:** Visita á exposición de Pintura de Carmucha Sánchez Prats no antigo Banco de España
- **24 Xaneiro :** Día Internacional da Educación
- **5 febreiro:** Asistimos a Xantar en Expourense (Inorde/Coren) 40 persoas
- **6,7,8,9 febreiro :** Viaxe cultural á Madrid (Palacio Liria, Castelo manzanares o Real...)
- **18 febreiro:** Excursion de Ategal Santiago a Ourense, acompañámoslos Antonio (H. Arte) e eu nas súas visitas á Catedral e guiadas...
- **24 febreiro:** Derradeiro día para anotarse á viaxe de fin de curso á Normandía
- **24 febreiro:** Entroido nas Aulas
- **26 febreiro:** presentación viaxe fin de curso por España (cantabria do 1 ao 7 de xuño)

Neste mes e antes de pechar por o estado de alarma , conmemoramos o día da “Muller” coas proxecións de PURL e “La buena esposa” con posteriores coloquios

Tamén viaxamos ata Verin (Castelo de Monterrey, Mercedarios...)

ATEGAL VIGO

Travesía do Pino,2 entrechán
36205-Vigo
Tfno. 986 481600
vigo@ategal.com

AS AULAS SENIOR DE VIGO

As Aulas de Vigo de cara o curso 2019-2020 continúan actividades e programas de colaboración con entidades da cidade, levando a cabo diferentes talleres:

- Charla “Prevención de accidentes no fogar”
- Obradoiro de Nadal
- Charla- Obradoiro “Trucos para traballar a memoria”

No curso actual 2019 /20 están matriculados 99 alumnos /as

HORARIO AULAS VIGO CURSO 2019/2020

LUNS

11,00-12,00 Ximnasia Funcional
17,15-18,15 Obradoiro de Memoria
17,30-18,30 Hª da Arte
18,30-19,30 Cantos de lembranza e aturuxos

MARTES

10,00-11,00 Taichi
17,30-20,00 Obradoiro Manualidades Variadas (Out-Dec)
17,30-19,00 Obradoiro "Clube de Cultura"
18,00-19:30 Manexo de móbil (Out-Dec)
17,30-20,00 Video Fórum un martes de cada tres

MÉRCORES

11,00-12,00 Gimnasia Funcional
17,30-19,00 Obradoiro Mindfulness (Outubro-Novembro e Decembro)
17,45-18,45 Hª da Arte
18,45-19,45 Literatura

XOVES

10,00-11,00 Taichi
17,00-19,00 Pintura
17,30-18,30 Grandes Compositores do Romanticismo (Audición) un
mércores de cada tres.
18,30-19,30 Francés de conversación.

VENRES

17,00-18,30 Obradoiro creativo "Colorterapia"
18,30- 19,30 Ximnasia Cerebral

Total de horas lectivas dedicadas ás actividades permanentes: 25,5 horas
semanais

PARTICIPACIÓN DO ALUMNADO POR ÁREAS

CURSO 2019/20

ÁREA CULTURAL	ÁREA OCUPACIONAL	ÁREA DA SAÚDE
78	76	72

a) Cruz Vermella Vigo:

- Charla – obradoiro“A importancia do sono e técnicas de relaxación"
- Obradoiro de manualidades “ Adornos de Nadal”

b) Voluntariado Cultural do Concello coas actividades:

- Obradoiro "Clube de Cultura"
- Obradoiro creativo “Colorterapia”
- Visitas a espazos culturais da cidade
- Oh La La! Francés de Conversación
- Pasen e escoiten, pasen e lean (Voluntariado cultural)

c) ADICAE:

- Charla – Obradoiro "Dereitos e consellos sobre compras por internet"
- Contamos coa colaboración de dúas alumnas en prácticas, unha do Curso Monitora/Directora de Tempo libre(outubro-xaneiro) Paula Regueiro e outra de Educación Infantil para o que acudiu a Ategal para desenvolver o seu proxecto de Escola Interxeracional e de Atención a Infancia Ana Isabel Álvares Fernández.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

- 21 xaneiro:** Presentación do libro “Algunos abuelos de la democracia” polo seu autor Alfonso García
- 23 xaneiro:** 5ª sesión video fórum “Un golpe con estilo”
- 30 xaneiro:** Audicións comentadas “Listz e Schumann”
- 4 febreiro:** 200 Aniversario Nacemento Concepción Arenal, Charla, proxección e debate
- 11 febreiro:** 6ª sesión video fórum “ Benvido Mr. Marsall!”
- 18 febreiro:** Charla Saúde Constante impartida por Cruz Vermella “Hispertensión” “Gripe”
- 26 febreiro:** Literatas 2020, encontro literario en colaboración co Voluntariado Cultural do Concello de Vigo para conmemorar o nacemento de Rosalía de Castro e dar comezo os actos con motivo de Día da Muller.
- 10 marzo:** 7ª sesión video fórum “Historias de Philadelfia”
- 11 marzo:** Conferencia “ A contribución das persoas maiores ao benestar da sociedade” por Mª Xosé Rodríguez Galdo con motivo do Día da Muller.

EXCURSIÓNS E VISITAS CULTURAIS

XANEIRO – MARZO 2020

- **6 ao 9 febreiro:** Viaxe Cultural a Madrid
- **20 febreiro:** Excursión de Entroido a Pobra do Caramiñal e Noia
- **3 marzo:** Visita guiada a Exposición “Manuel Colmeiro: Espazos e Encadramentos” MARCO

ACTIVIDADES PROGRAMAS: APRAZAS OU SUSPENDIDAS POLO COVID-19

- **18 marzo:** Teatro lido “O carteiro do Rei” Grupo Voluntariado Cultural do Concello de Vigo
- **1 abril:** visita guiada Hª Ría de Vigo paseo en barco programa “Coñece Vigo” Xunta
- **26 abril:** Ballet “Romeo e Xulieta” Teatro Afundación Vigo
- **28 abril:** Ruta guiada polo Casco Vello de Vigo programa “Coñece Vigo” Xunta
- **29 abril:** “Díálogos de Cine” Grupo Voluntariado Cultural do Concello de Vigo
- **5 e 6 maio:** Encontro Ategal Galicia en A Coruña
- **15 maio:** Visita Illas Cíes programa “Coñece Vigo” Xunta
- **28 maio:** Festival Ategal Vigo Auditorio Colexio Fillas de Mª Inmaculada
- **29 maio:** Xantar fin de curso
- **1 ao 6 xuño:** viaxe cultural Cantabria
- **xuño:** Excursión Illa Ons programa En Ruta coa Depo
- **15 ao 22 xuño:** viaxe cultural Normandía- París

ACTIVIDADE DURANTE O CONFINAMENTO COVID-19

MARZO- ABRIL-MAIO 2020

Unha vez decretado o estado de alarma, a cuarentena e o confinamento, durante todo este tempo se mantivo o contacto cos alumnos e se lles proporcionou material e actividades para que puidesen continuar activos, acompañados e coa posibilidades de interactuar e participar facendo máis favorable a situación.

Co obxectivo de manter o contacto diario e unha certa rutina procurouse manter na medida do posible as **actividades fixas semanais** do seguinte xeito:

Luns e Mércores: clases de ximnasia mediante vídeos que se lles fai chegar por Whastapp o entrando na web de Ategal e redes sociais de Ategal.

Martes e Xoves: clases de Tai-Chi mediante vídeos que se lles fai chegar por Whastapp o entrando na web de Ategal e redes sociais de Ategal.

Luns: Clase de Memoria, se lle manda por whatsapp a todos os alumnos unha batería de exercicios variados de estimulación cognitiva. Inda se mantén en xuño por demanda do alumnado.

Clase de Coro, o grupo de whatsapp de coro a directora lle prepara uns exercicios, con quecementos e lle manda cancións para que canten tipo karaoke e tamén lle manda vídeos cantando ela e logo os anima a que se graven cantando e participen enviando as súas cancións cantando, tocando, bailando sos ou con familia si están pasando o confinamento acompañados.

Mércores: Historia da Arte e Literatura se lle manda enlaces de artigos, documentáis e películas e documentos en pdf facilitados polos docentes por whatsapp. Na web de Ategal teñen material sobre os temas a súa disposición.

Xoves: francés a profesora prepara material (textos, audios e vídeos) que se lle manda por whatsapp as alumnas o problema e que non o mandan de volta para corrixilo, o que máis lle gusta de esa clase e o factor presencial. O 14 de maio deixouse de mandar tarefas.

Venres: Ximnasia Cerebral, mediante vídeos que se lles fai chegar por Whastapp o entrando na web de Ategal e redes sociais de Ategal

As fins de semana se lle fai saber que estamos a súa disposición por si precisan

algo pero tamén que traten de desconectar un pouco dos aparellos electrónicos. Tamén se propuxeron actividades complementarias e que invitaban a participación e interacción dos alumnos tendo moi boa acollida e participación. (Pódese consultar vídeos web y redes sociais de Ategal)

Procedementos, medios e actuacións:

1- Chamadas diarias (sobre todo a aqueles alumnos que nos dispoñen de teléfono intelixente)

Unha media de 5 chamadas ao día de luns a venres cunha duración media de entre 15 e 40 minutos

2- Grupos de Whatsapp. Vitais neste confinamento como vía áxil de comunicación cos alumnos para enviarlles información e actividades e con unha resposta rápida, é con moi boa aceptación.

Grupo Xeral Ategal Aulas Vigo: 55 alumnos

Grupo Ximnasia: 13 alumnos

Grupo Coro: 17 alumnos

Grupo Francés: 12 alumnos

3- Concertos e conferencias via Zoom

22 de abril Concertos do Confinamento co Dúo Gamma- Sanarte

15 de maio encontro virtual con Hector Cajaraville “Carvalho Calero, un compromiso inquebrantable con Galicia”

19 de maio Conferencia de la Doctora Estefanía Zardoya “La vida con COVID”

21 de maio Concerto de Ana Carsi

4- Actividades Inter-Aulas: Clube de Lectura on-line

5-Realización de vídeos con motivo da Celebración do Día do Libro, Os Maíos, Día dos Museos, Do Día das Letras Galegas, e víO

deo mostrando a noso confinamento en positivo. Para elo os alumnos colaboraron con fotos, pequenos vídeos cantando, facendo coplas, etc.

6- Realización de enquisas vía whatsapp colaborando con varios estudos da USC e con alumnos en practicas da universidade para os seus proxectos

7- Todos os contidos e actividades están a disposición dos alumnos na nosa web [www. ategal.com](http://www.ategal.com) e nas nosas redes sociais.

OS NOSOS COLABORADORES

A Consellería de Política Social da Xunta de Galicia
A Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE)
A European Association for the Education of Adults (EAEA)
A Escola Universitaria de Traballo Social de Santiago de Compostela
As Universidades de Santiago de Compostela, A Coruña e Vigo
As Comunidades de PP. Xesuítas de Santiago de Compostela, A Coruña e Vigo
A Excma. Deputación de Pontevedra
Os Concellos de Santiago de Compostela, A Coruña, Ferrol, Ourense, Vigo, Padrón, Vilalba e Monterroso
A Fundación Pedro Barrié de la Maza
A AFundación
A KUTXABANK e a súa Obra Social
O Auditorio de Galicia
O Colexio Maior “Santo Agostiño”
O Colexio Salesiano de Ourense
O Liceo Ourensán
A Cruz Vermella
A Fundación Vodafone España
A Obra Social “La Caixa”
A Banco Sabadell Gallego
NeuronUp
Saraiva
Fundación Botín
FEGAUS, Federación Galega de Universitarios Seniors
Televés
Vermislab
Asociación Antigos Alumnos da USC