



ATEGAL

Formación permanente e ocio
para **persoas adultas**

MEMORIA ACTIVIDADES 2023

**SANTIAGO DE COMPOSTELA
A CORUÑA, FERROL, LALÍN, PADRÓN
MONTERROSO, OURENSE, VIGO**

ÍNDICE

1	QUENES SOMOS	4
2	OBXECTIVOS.....	5
3	ACTIVIDADES PERMANENTES	7
4	PERFIL DOS USUARIOS	9
5	METODOLOXÍA	12
6	PROXECTOS DESENVOLVIDOS	17
6.1	Programa de Voluntariado Senior.....	17
6.2	Aulas + Social, un novo discurso fronte a lonxevidade	18
6.3	Programa Sénior Lab.....	19
6.4	Outras iniciativas.....	20
7	ORGANIZACIÓN DOS DISTINTOS SERVIZOS, CENTROS E FUNCIÓNS NO QUE SE DIVERSIFICA A ACTIVIDADE DA ENTIDADE.....	22
7.1.	Aula Senior de Santiago de Compostela	22
7.2.	Aula Senior de Coruña.	28
7.3.	Aula Senior de Ferrol.....	2
7.4.	Aula Senior de Vigo.....	5
7.5.	Aula Senior de Ourense.	11
7.6.	Aula Senior de Padrón.....	15
7.7.	Aula Senior de Lalín.	21
7.8.	Aula Senior de Monterroso.....	24
8	MEMORIA FOTOGRÁFICA	25
9.	OS NOSOS COLABORADORES	76

1 QUENES SOMOS

A **Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos** é un centro de formación permanente e ocio para adultos, entidade sen fin de lucro, **colaboradora da Xunta de Galicia**, na que están integradas as Aulas Senior de Galicia- ATEGAL, dende a súa fundación.

As Aulas empezan a funcionar no curso 1978/79, da man do coñecido P. Francisco Gómez, seguindo o exemplo das “Universidades de Tercera 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 **45 anos** de formación permanente á de xeito interrompido en Galicia.

Está entidade está 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, é Entidade de Acción Voluntaria.

ATEGAL foi, dende a súa fundación polo R.P. Francisco Gómez Fernández S.J., en 1978, Membros Titulares da Asociación Internacional de Universidades da Tercera Idade (A.I.U.T.A) Tamén na actualidade son Membros Fundadores da Confederación Española de Aulas da Tercera Idade (CEATE).

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

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —



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 no seu futuro. A xunta directiva renóvase periodicamente e novamente en maio de este ano 2023, é elixido Presidente, por unanimidade, D. Angel Fagilde Trabada.

Na actualidade teñen sede en oito cidades: Santiago, A Coruña, Padrón, Ferrol, Lalín, Vigo, Ourense e Monterroso. Neste ano non desenvolvemos ningún proxecto en Vilalba.

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

2 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 funcións das AULAS SENIOR na Comunidade Autónoma Galega.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

- 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 presentes na 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.

3 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 teléfonos intelixentes, IA,



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



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.

A raíz da COVID-19, desenvolvemos unha plataforma de formación online en moodle, de xeito que compaxinamos a formación presencial coa telemática, nun formato híbrido. <https://formacion.ategal.com/login/index.php>

Entón, cada alumno ademais de asistir as clases presenciais pode acceder con usuario e contrasinal á plataforma de formación e participar nas actividades que se imparten semanalmente na plataforma, que especificamos a continuación, e aos contidos que quedan gravados e accesibles en todo momento.

- Tecnoloxía
- Francés
- Clube de lectura
- Estimulación cognitiva

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 periódicas sobre Saúde e Benestar impartidas por profesionais do ámbito sanitario. As últimas centradas na Alimentación e Saúde Emocional.
- 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, de centros escolares ou amigos e familiares.
- Viaxes culturais pola contorna para o coñecemento do patrimonio cultural, artístico e natural
- Testeo de produtos e servizos innovadores para as persoas maiores, a través do Senior Lab
- Encontro Rexional das Aulas de Galicia, unha vez ao ano.
- Inauguración e clausuras oficiais dos cursos. No 2023 realizamos a inauguración do curso 2023-2024 o pasado 17 de novembro de 2023 en Ferrol.

4 PERFIL DOS USUARIOS

ATEGAL está aberto a todas as persoas de 55 ou máis anos, da Comunidade Autónoma de Galicia. Actualmente os nosos alumnos ascenden a máis de 1025 alumnos entre as distintas sedes de Galicia. Cada mes temos novas incorporacións ao programa.

Dentro da actividade formativa a oferta renóvase cada curso con novos programas e servizos que se poñen a disposición de todos os socios.

En tódalas sedes está contemplada a opción de que aquelas persoas que desexen asistir ao noso centro poidan facelo independentemente da súa condición económica. Temos exencións de cotas cando así o consideramos oportuno despois dunha entrevista persoal coa persoa interesada, e alumnos becados en moitos casos co financiamento dos Concellos.

As nosas actividades e servizos son ofrecidos a colectivos interesados pero que en ocasións non cumpran o requisito da idade, como poden ser persoas con algunha discapacidade intelectual.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —



Por outra banda para pertencer a Asociación é suficiente con ter interese no programa e 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, en cada sede.

A duración das actividades adáptase ao 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. Estes son máis reticentes a participar nas actividades de carácter físico e emocional.

O alumnado de ATEGAL define 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, en parte porque as necesidades e circunstancias son distintas. 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, e por suposto estar á vangarda do que vai xurdindo.

En xeral, temos que destacar á diversidade do colectivo de persoas coas que traballamos e ser moi consciente diso para poder “personalizar” na medida das nosas posibilidades ao proxecto de vida que cada quen quere desenvolver.



Traballamos para abrir esta etapa da vida á novos camiños, novas inquiredanzas, coidar o corpo, comprometerse coa sociedade, promover a participación, buscar recursos para un envellecemento satisfactorio e loitar contra a discriminación pola idade. É dicir, como conmemoramos cada 1 de outubro, o día do Maior, camiñar por unha sociedade máis xusta para todas as idades.

1 de outubro - Día de las Personas Mayores

QUE CADA PASO NOS ACERQUE A UNA SOCIEDAD MÁS JUSTA



#STOPEDADISMO

#EstamosEnElCamino



Celebración 1 de outubro 2023

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

5 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 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.

Ambos formularios están suxeitos e adaptados á Lei de Protección de Datos de Carácter Persoal.

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 ás 10:30h a loga e os luns a Literatura as 18h.

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 matrícula ascende a 18€ ao mes, segundo o calendario académico, e a maiores os alumnos pagan en función das actividades nas que se matriculan.

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 interxeneracionais, que organiza a entidade ao longo do curso.
- Acceso personalizado á plataforma de formación online propia.
<https://formacion.ategal.com/>

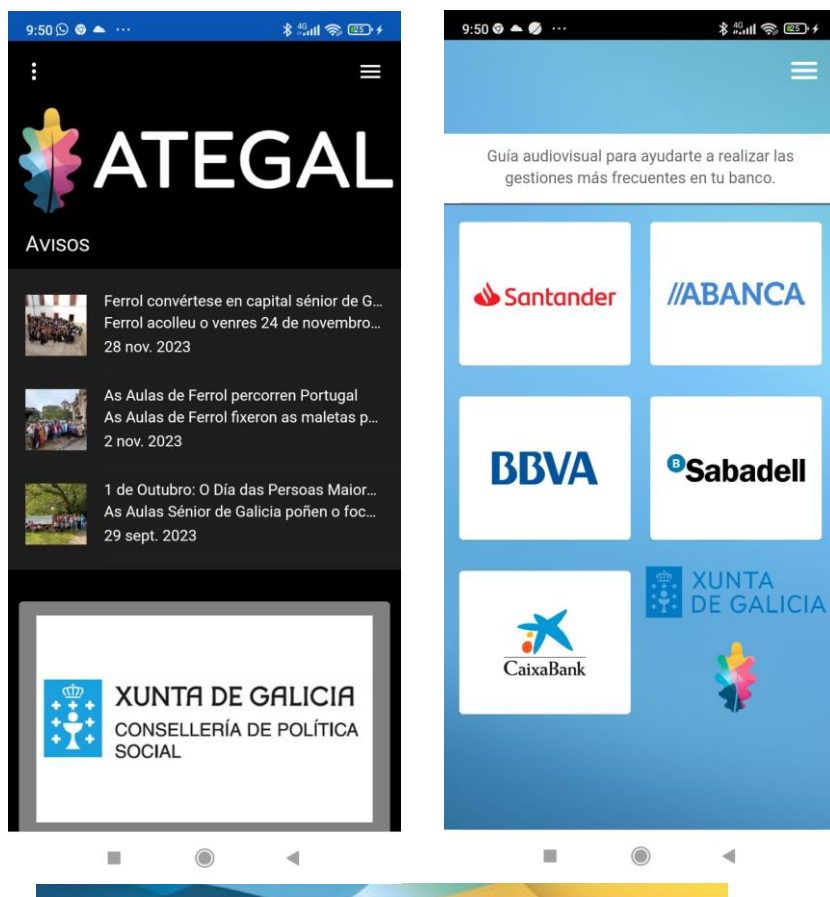
Impártese unha media de 45 horas semanais e 16 seminarios distintos por sede, entre as tres áreas descritas.

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 TI 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 **NeuronUP** 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.



— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

A metodoloxía na Aula debe promover a autonomía de cada asistente e a participación.

Somos conscientes da parcela de formación que ofrecemos, é 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, crear grupo.
- As actividades interxeneracionais puntuais e permanentes, os profesores co alumnado, o alumnado co alumnado de prácticas, e maiores con nenos
- Actividades interdisciplinares, 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 ao perfil diverso dos maiores actuais.

Cada profesor, ao terminar o 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.

No 2020 púxose en marcha o proxecto **Aulas +Social** porque detectamos un baleiro na atención prestada, é dicir, cando por motivos de fragilidade física, social ou cognitiva non poden acudir presencialmente ás nosas sedes, que continuidade e



servizo ofertamos aos alumnos de ATEGAL? ¿Ao mesmo tempo, atendemos todo o que podemos a todos os alumnos que asisten as nosas aulas a actividades? E dicir, ¿hai servizos que sabemos necesarios que non podemos ofrecer?

Este proxecto tivo continuidade ao longo do ano 2023 e acabamos de darlle unha nova volta. Seguimos crendo nos espazos en termos de Convivencia, e iso mesmo é o que aspiramos a conseguir nas nosas Aulas, tamén fóra das horas lectivas.

Estamos seguros que: o futuro segue pasando pola **educación**, para xerar recursos que permitan afrontar as dificultades da vida en mellor posición e nos permitan superalas, e tamén pola vida en **comunidade**, cada día temos máis claro que todos somos vulnerables, que todos precisamos axuda e que a comunidade, familia, amigos, voluntariado é a rede que temos que mimar e coidar para que nos sintamos tamén coidados e atendidos.

6 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 2023 os seguintes proxectos, a maiores do proxecto de envellecemento activo de Aulas que desenvolvemos con carácter permanente nas nosas sedes.

6.1 Programa de Voluntariado Senior

A Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos é unha Entidade de Acción Voluntaria dende o ano 2019 co número de rexistro O-867.

Está nos obxectivos da entidade o poñer en valor o talento senior así como promover actividades interxeneracionais que eduquen en contra a discriminación por temas de idade. Estes obxectivos son os principais do programa de Voluntariado Senior que se desenvolve anualmente na entidade.

Un grupo de 29 persoas maiores da entidade exercen como:

- **voluntarios culturais:** impartindo seminarios, deseñando saídas e visitas culturais e dinamizando os eventos culturais que se organizan ao longo do curso académico
- Formando e axudando coas tarefas escolares a rapaces que o precisan, ben porque son coñecidos ou derivados da Unidade de Migracións do Concello de Santiago
- Profesor de pintura no Obradoiro de pintura interxeneracional , todos os luns na sede de Santiago
- **Voluntarios sociais**, acompañando a persoas ao médico, consultas xurídicas ou necesidades demandadas.



— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

Durante este ano levamos a cabo Seminarios de formación sobre Envellecemento activo e Idadismo, tanto a coordinadoras coma voluntarios/as, finalizando o proxecto ca realización dun mural en contra do Idadismo na Sede de Santiago, e agasallamos as distintas sedes con copias do mesmo

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



6.2 Aulas + Social, un novo discurso fronte a lonxevidade

Aínda que a Asociación leva 45 anos desenvolvendo proxectos para a promoción do envellecemento activo en clave da saúde e do benestar a través dun

Comentou [Autor des1]: Esto se configura como justificación.
La cuestión es describir claramente el programa Aulas + Social, sus actividades y los gastos que serán susceptibles de subvencionar

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

potente modelo (Aulas Senior) que xira arredor da aprendizaxe permanente ao longo da vida, na actualidade é necesario reformular este modelo.

Esta necesidade xorde porque detectamos, no día a día, a que as persoas maiores evolucionan de forma diferente; o perfil das persoas que atendemos é moi diverso, con diferentes inquiredanzas e a súa vez estas deben afrontar novos escenarios non esperados, con cambios moi rápidos en pouco tempo e que provocan inseguridades non previstas, para as que debemos buscar novas respostas.

O mundo enteiro envellece e os nosos socios e socias tamén. Se falan de nós que somos a súa familia elixida, imos ser quen de atender o que nos demandan? ¿podemos mirar cara outro lado cando non poden pertencer á entidade, alo menos como ata o momento actual?

¿que habilidades e competencias ten que ter o profesional que atenderá a esta nova xeración de persoas?

En Aulas Senior traballamos estes retos en reunións periódicas cos alumnos, cos familiares e tamén cos profesionais de empresas que atenden a persoas maiores. Queremos construír entre todos un modelo de envellecer diverso, que atenda ás novas necesidades e sexa referente no proceso de cumprir anos adaptativamente e continuar traballando para garantir o bo trato cara as persoas maiores.

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

6.3 Programa Sénior Lab

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 naceu baixo a 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

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —



persoas maiores e que sexan ele os que nos indiquen o camiño no que temos que traballar entidades, administracións e empresas, para construír o futuro da nosa comunidade, para que **traballando con eles e non só para eles** consigamos prepararnos para o futuro que temos á volta da esquina e ao cambio de rol que nos espera.

Este ano testeamos en dúas sedes, Santiago e Vigo, a **Celia**, asistente virtual por voz que utiliza Intelixencia Artificial e pretende non só servir de acompañamento senón tamén ser quen de **in4aha**  anticiparnos a un deterioro cognitivo ou unha depresión.

Esta colaboración é grazas a seres membros do Cluster da Saúde a través do proxecto IT4AHA.

- **Celia. Asistente Virtual por voz**

Seguimos colaborando con INDRA para o desenvolvemento da APP Asiste, así como participando en seminarios conxuntos con outras entidades onde os protagonistas son as persoas maiores e as súas opinións.

Y por suposto continuamos con:

6.4 Outras iniciativas

- **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 da USC, de Socioloxía da UDC para que os alumnos poidan realizar o prácticum nas nosas sedes.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

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

- **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.

Pioneiros en utilizar esta ferramenta, cada día ten máis adeptos e xenérase máis dependencia ás sesións realizadas

Neste eido contamos coa colaboración con Caixabank

- Participamos no deseño da nova **estratexia contra a Soidade non Desexada** e tamén na primeira estratexia nacional **contra o Idadismo**, a desenvolver pola Consellería de Política Social

7 ORGANIZACIÓN DOS DISTINTOS SERVIZOS, CENTROS E FUNCÍONS NO QUE SE DIVERSIFICA A ACTIVIDADE DA ENTIDADE.

7.1. Aula Senior de Santiago de Compostela

As Aulas Senior de Santiago, a través da Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos pertencen á Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE) como membros asociados. Son así mesmo, membros do Consello Sectorial Municipal das Persoas Maiores.

En Ategal Santiago houbo durante o curso 22-23 un total de 131 alumnos/as matriculados e no curso 23-24, contabilizáronse 143 alumnos/as matriculados.

O curso académico comeza no mes de outubro e remata no mes de maio, durante o os meses de setembro e xuño, seguimos con seminarios, charlas e visitas ás exposicións na cidade, tamén viaxes culturais dun día, e rematamos co viaxe de fin de curso, que este ano 2023 foi a Roma.

**3 OUTUBRO COMEZAN
AS ACTIVIDADES**



Tlf: 618184344/981581533
administracion@ategal.com

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Pintura 10:30 - 12:30h 17:00- 19:00h	loga 10:30- 11:30 h 11:30/12:30h Informática 1 11:30-12:30h Informática 2 18:00- 19:00h Memoria 17:30 - 19h Historia do arte 19:00- 20:00 h Ximnasia 19:00-20:00h Dúbdas móvil 19:00- 20:00 h	Vida en Movemento 11:30- 12:30h Acuarela 11:00-12:30h Inglés NM 17:00 - 18:00h N.AV18:00- 19:00h Coro 17:30- 18:30 h	loga 10:30- 11:30 h 11:30/12:30h Informática 1 11:30-12:30h Informática 2 18:00- 19:00h Historia 19:00- 20:00 h Ximnasia 19:00-20:00h	Pilates 11:30- 12:30h Restauración 11:00- 12:00h

CURSO 22-23

**2 OUTUBRO COMEZAN
AS ACTIVIDADES**



Tlf: 618184344/981581533
administracion@ategal.com

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Pintura 10:30 - 12:30h 17:00- 19:00h Inglés NM 17:00 - 18:00h N.AV18:00- 19:00h NI 19:00- 20:00h Música instrumental 17:00- 17:30 h Coro 17:30- 18:30 h Literatura 18:00- 19:00h	loga 10:30- 11:30 h 11:30-12:30h Informática 1 11:30-12:30h Informática 2 18:00- 19:00h Memoria 17:30 - 19h Ximnasia 19:00-20:00h Dúbdas móvil 19:00- 20:00 h Cultura Francófona 19:00- 20:00 h	Pilates I 10:30-11:30h Benestar Emocional 10:30-11:30h Inglés NM 17:00 - 18:00h N.AV18:00- 19:00h NI 19:00- 20:00h Música instrumental 17:00- 17:30 h Coro 17:30- 18:30 h Historia do arte 19:00- 20:00 h	loga 10:30- 11:30 h 11:30-12:30h Informática 1 11:30-12:30h Informática 2 18:00- 19:00h Historia 19:00- 20:00 h Ximnasia 19:00-20:00h	Pilates I 10:30-11:30h Acuarela 10:00-11:30h Restauración 11:30- 12:30h

CURSO 23-24

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

- 12 de xaneiro: Charla “ Os fitos da ciencia espacial europea e os novos retos do futuro”. Impartido pola Fundación Alicia y Guillermo.
- 19 de xaneiro: Charla “ Anita Delgado: maraní de Kapurtala, India. A través da plataforma de ATEGAL.
- 26 de xaneiro: A túa saúde depende de ti. As propiedades da auga.
- 8 de febreiro: ciclo de charlas e astronomía: O universo ao alcance: GRAVITY e o centro galáctico.
- 15 de febreiro: Primeira toma de contacto actividade EUTS. Coloquio- café.
- 22 de febreiro: ciclo de charlas e astronomía: O universo ao alcance: Gaia e os catálogos das estrelas.
- 6 e 13 de marzo: “Nin Idadismo nin fenda dixital”. Nestas xornadas compártese co alumnado ,a través de sesións formativas, distintas ferramentas dixitais , as cales contribúen a que a poboación sénior poida manexarse de maneira autónoma con caixeiros automáticos.
- 7 de marzo: Actividade día da muller coas alumnas de memoria. Creación dunha historia de vida e posterior gravación vídeo para homenaxear á muller galega.
- 8 de marzo: ciclo de charlas e astronomía: O universo ao alcance: Que é a astronomía?
- 15 de marzo: Dinámica creativa. Traballo do ciclo vital a través da metodoloxía de máscaras na EUTS.
- 9, 16, 23 e 30 de marzo: A túa economía en finanzas para mortais en colaboración co banco Santander.
- 16 e 30 de marzo: Ciclo de charlas: “Mes da muller” sobre Frida Kahlo e as Sen sombreiro respectivamente.
- 22 de marzo: ciclo de charlas e astronomía: O universo ao alcance: Astronomía e calidade de vida.
- 22 de marzo ao 10 de maio: Taller de actividade física: Vida en movemento. Impartido polo alumnado en prácticas. Unha vez á semana.



— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

- 22 de marzo ao 10 de maio: Taller “Move o teu corpo”, baseado no bailo e na expresión a través do mesmo. Impartido polo alumnado en prácticas. Unha vez á semana.
- 28 de marzo: “A tertulia”, un espazo onde compartir ideas e pensamentos acompañado dun bo café.
- 30 de marzo ao 11 de maio: Programa “Benestar emocional: O meu benestar importa”. Nel trataranse aspectos como o pensamento positivo, as habilidades sociais, a autoestima, o humor, o optimismo, etc. Impartido polo alumnado en prácticas unha vez por semana.
- 12 de abril: Dinámica de presentación do alumnado da EUTS da guía realizada durante as anteriores sesións.
- 12 de abril: ciclo de charlas e astronomía: O universo ao alcance: A formación dos planetas.
- 26 de abril ciclo de charlas e astronomía: O universo ao alcance: O sistema solar, o noso barrio no universo.
- 9 de maio: Xornada interxeracional. “ Emocións e empatía”.
- 10 de maio: Ciclo de charlas e astronomía: O universo ao alcance: Descubrindo novos mundos do sistema solar.
- 16 de maio: “ Os pousos do café”. Experiencia de comercio xusto.
- 24 de maio: ciclo de charlas e astronomía: O universo ao alcance: Alas de bolboreta: o legado das estrelas.
- 25 de maio: Charla “ A escritora na sombra: María de la O Lejarraga”.
- 1 de xuño: Charla “As viaxeiras e exploradoras”.
- 6 de xuño: Charla “Os segredos do río Miño”.
- 7 de xuño: ciclo de charlas e astronomía: O universo ao alcance: Ollos de ouro para o universo invisible.
- 7 de xuño: A historia de Vite, baseada no libro “Vite de Compostela. A comunidade (auto-) construída.
- 20 de xuño: Participación no V encontro Globo. , iniciativa socioeducativa arredor da Participación Social e o Activismo. Nel compartimos a nosa micro experiencia

“Nin edadismo nin fenda dixital”. Na cal ATEGAL creou unha ferramenta dixital que, complementada con formacións presenciais, contribúe a que a poboación sénior poida manexarse de maneira autónoma con caixeiros automáticos.

- 22 de xuño: “Clic contra a soidade non desexada”. Espazo de conversa en colaboración coa Fundación Esplai para indagar coas persoas maiores acerca das TIC e en que medida son unha ferramenta para a prevención da soidade.
- 25 de outubro: Taller 1: Benestar emocional: “Equilibrio perdas e ganancias”.
- 15 de novembro: Taller 2: Benestar emocional: “Resilencia e factores que inflúen”.
- 16 de novembro: Charla “As gárgolas máis descoñecidas de Compostela”.
- 20 de decembro: Charla “As epifanías composteláns”.

SAÍDAS E VISITAS CULTURAIS

- 5 de xaneiro: Actuación do coro de ATEGAL na Igrexa de San Félix.
- 6 de febreiro: Encontro solidario a favor da Cociña económica coa actuación das Corais de ATEGAL, Vite, a Rocha e La Salle.
- 16 de febreiro: Cocido de entroido.
- 1 de marzo: Comida concurso “A receita da túa vida” celebrado no centro superior de hostalería. Este concurso realizouse en colaboración co proxecto de Caixabank: “Comparte el sabor del norte: “Encuentros con saber y sabor” xunto con 3D Social Media. Nel o alumnado debía compartir unha receita que fora especial, compartida entre diferentes xeracións e a historia que se esconde detrás dela. As receitas gañadoras de todas as sedes de ATEGAL son as que o alumnado do Centro Superior de Hostalaría reproduciría neste xantar.
- 9 de marzo: Visita á exposición de Valle Inclán no Pazo de Fonseca guiada por Margarita Santos.
- 31 de marzo: Visita á exposición “Camiñar, andar e percorrer labirintos” na sala de exposicións da Fundación Aragonay.
- 15 de maio: Día das letras galegas: recital das alumnas de Literatura e actuación da coral de ATEGAL

- 2 de xuño: Viaxe á Ribeira Sacra con percorrido no catamarán dende Belesar, visita a Santa María de Nogueira, San Salvador de Asma e ao mirador Cabo do Mundo.
- 15 de xuño: Viaxe a Cambre e A Coruña , coa visita á igrexa de Cambre, ao xacemento romano e ao museo.
- Do 13 ao 18 de Xuño: Viaxe internacional Ategal Galicia a ROMA (46 persoas)
Coliseo, Castelo Sto Angelo, Ostia, Vaticano.....
- 21 de xuño: Clausura do curso 2022/2023. Coa exposición dos traballos do alumnado de acuarela e pintura, actuación do Coro de ATEGAL e a presentación do libro “Estrelas galegas da Ciencia”.
- 26 de setembro: Visita ao Mosteiro de Carboeiro, á Lalín e ao Pazo de Liñares.
- 27 de setembro: Celebración día do Maior. A pesares de que o día do maior se celebra o 1 de outubro, dende ATEGAL adiantámolo uns días cunha actividade ao aire libre: “Arte interxeracional”.
- 28 de setembro: visita ao Castelo da Rocha.
- 24 de novembro: Inauguración do curso 2023/2024 en Ferrol.
- 25 de novembro: Actuación do Coro de ATEGAL en Camariñas.
- 12 de decembro: Celebración do Nadal.
- 13 de decembro: Actuación da Coral na residencia Raiola Hórreo
- 17 de decembro: Actuación do Coro de ATEGAL en Vedra.
- 18 de decembro: Visita á Biblioteca de San Francisco, en Santiago
- 20 de decembro: Actuación da Coral na residencia Domus Vi

7.2. Aula Senior de Coruña.

As Aulas Senior de Coruña, a través da Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos, forman parte da Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE) como membros asociados.

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.

Durante o curso 2022-23 as Aulas Senior de A Coruña houbo 75 alumnos/as matriculados. No curso 2023/24 están matriculados 96 alumnos/as.

As horas lectivas semanais dedicadas ás actividades permanentes son de 25 horas , comezando en outubro e rematando en maio, manténdose as saídas culturais, visitas, etc., de xuño a setembro.

Seguimos coa plataforma online coas actividades: “Hoy hablamos de...”, café literario, francés, estimulación cognitiva , ximnasia cerebral e novas tecnoloxías.

Neste curso 23-24, comezamos con dúas novas actividades presenciais, Historia da música e Historia da literatura.

A CORUÑA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
YOGA - PILATES 11:30 - 12:30h	RONDALLA 10:00 - 11:00h 11:00 - 12:00h	NUEVAS TECNOLOGÍAS 11:00 - 12:00h	RONDALLA 10:00 - 11:00h 11:00 - 12:00h	GIMNASIA SUAVE 11:30 - 12:30h
PINTURA 17:00 - 18:00h 18:00 - 19:00h	TAICHÍ 10:00 - 11:00h 12:00 - 13:00h	YOGA - PILATES 11:30 - 12:30h	TAICHÍ 10:00 - 11:00h 12:00 - 13:00h	NUEVAS TECNOLOGÍAS 11:00 - 12:00h
NUEVAS TECNOLOGÍAS 18:00 - 19:00h	NUEVAS TECNOLOGÍAS 11:00 - 12:00h	MEMORIA 17:00 - 18:00h	NUEVAS TECNOLOGÍAS 11:00 - 12:00h	TALLER DE INNOVACIÓN 11:00 - 13:00h
CLUB DE LECTURA	FRANCÉS (online) 11:30 - 12:30h	PINTURA 17:00 - 18:00h 18:00 - 19:00h	NUEVAS TECNOLOGÍAS 18:00 - 19:00h	MEMORIA 17:00 - 18:00h
	NUEVAS TECNOLOGÍAS 18:00 - 19:00h	NUEVAS TECNOLOGÍAS 18:00 - 19:00h	CIENCIAS SOCIALES 19:00 - 20:00h	CINE FORUM 18:00 - 19:30h
	CIENCIAS SOCIALES 19:00 - 20:00h			CONOCE TU CIUDAD

CURSO 22-23

CURSO 23-24

A CORUÑA CURSO 2023/2024



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
YOGA - 11:30 - 12:30h	RONDALLA 10:00 - 11:00h 11:00 - 12:00h	NUEVAS TECNOLOGÍAS 11:00 - 12:00h	RONDALLA 10:00 - 11:00h 11:00 - 12:00h	GIMNASIA SUAVE 12:00 - 13:00h
PINTURA 17:00 - 18:00h 18:00 - 19:00h	TAICHÍ 10:00 - 11:00h 12:00 - 13:00h	PILATES 11:30 - 12:30h	TAICHÍ 10:00 - 11:00h 12:00 - 13:00h	NUEVAS TECNOLOGÍAS 11:00 - 12:00h
NUEVAS TECNOLOGÍAS 18:00 - 19:00h	NUEVAS TECNOLOGÍAS 11:00 - 12:00h	MEMORIA 17:00 - 18:00h	NUEVAS TECNOLOGÍAS 11:00 - 12:00h	TALLER DE RENOVACIÓN
HISTORIA DE LA LITERATURA 19:00 - 20:00h	FRANCÉS (online) 11:30 - 12:30h	PINTURA 17:00 - 18:00h 18:00 - 19:00h	NUEVAS TECNOLOGÍAS 18:00 - 19:00h	MEMORIA 17:00 - 18:00h
CLUB DE LECTURA 18:00 - 20:00h 1 VEZ AL MES	NUEVAS TECNOLOGÍAS 18:00 - 19:00h	NUEVAS TECNOLOGÍAS 18:00 - 19:00h	CIENCIAS SOCIALES 19:00 - 20:00h	CINE FORUM 18:00 - 19:30h
	CIENCIAS SOCIALES 19:00 - 20:00h	HISTORIA DE LA MUSICA 19:00 - 20:00h		CONOCE TU CIUDAD

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

- 13 xaneiro: Presentación do Cine Foro: visionado filme : “La OLA”.
- 9 de febreiro: Conferencia "A arte de envellecer en familia".
- 22 de febreiro: Charla: “Gaia e os catálogos estrela”. Impartido por ESA.
- 24 de febreiro : Obradoiro de memoria "Cartas e versos para Rosalía". Como conmemoración ao día de Rosalía de Castro.
- Martes 14 de marzo: Visita do candidato á alcaldía Miguel Lorenzo en "Coñece as aulas Senior da Coruña"
- 29 de marzo: Charla sobre Ciberseguridade a través da plataforma de ATEGAL impartido polo alumnado en prácticas de Socioloxía da UDC.
- 19 de abril: Presentación do Cine Foro. “Todos lo Hacen”.
- 21 de abril: Presentación do Cine Foro: “Si de Verdad quieres”
- 26 de abril: Obradoiro Arte e Socioloxía a través da plataforma online de ATEGAL. Impartido polo alumnado en prácticas.

VISITAS E SAÍDAS CULTURAIS

- 10 de marzo: Visita guiada exposición : MMXXIII Xaime Cabanas quiosco Alfonso.
- 30 de marzo: Visita guiada: ao Convento dos Capuchinas da Coruña.
- 11 de abril: “Coñece a túa Cidade”. Socialización e aprendizaxe.
- 14 de abril: Visita guiada: "Picasso, branco no recordo azul". Museo de Belas Artes da Coruña.
- 11 de maio: Visita guiada: Proxecto Polaroid. Fundación Barrie A Coruña.
- 31 de abril: Xantar de fin de curso.
- 20 de outubro visita guiada exposición "Fotografías da natureza 2023"
- 24 de outubro al 27 excursión a Portugal coas aulas do Ferrol
- 23 de novembro visita guiada á exposición "Walk This Way". Colección privada de calzado histórico de Stuart Weitzman"
- 24 de novembro “A inauguración do curso 2023-2024

7.3. Aula Senior de Ferrol.

As Aulas Senior de Ferrol, a través da Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos, forman parte da Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE) como membros asociados.

Durante o curso 22/23 houbo un total de 66 alumnos/as matriculados, no curso 23/24 temos 77 alumnos/as

O total de horas lectivas para ás actividades permanentes: 16 horas semanais no 22/23 e no curso 23/24 aumentase a 17 horas 30 semanais.

Durante o curso 23/24 comezou una nova actividade: Taller de cine, que tivo un gran éxito de acollida.

Seguimos coa plataforma online con as actividades: Hoxe falamos de, taller de memoria, ximnasia cerebral e Francés.

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
MOVILES 16:30-17:30h	Francés on line 11:30-12:30h	Historia de las historias 17:00- 18:30 h		Historia Arte I 17:00-18.30h
INFORMATICA 17:00-19:00h	Francés 18:00 - 19:00h	Taller de memoria on line 17:00- 18:00h	Francés 18:00-19:00h	Historia Arte II 18:30- 20.00 h
Gimnasia cerebral on-line 17:00-19:00h		Taller de Memoria 18:30- 19:30 h	Historia da Arte 18:00- 19:30h	
Club de lectura 19:00- 20:00h				

CURSO 22-23

HORARIO 2023-2024

Tlf: 981 356 202
ferrol@ategal.com
C/ Galiano 17 - 1º

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	FRANCÉS ON-LINE 11:30-12:30			
MÓVILES (gratuito) 17:00 - 18:00				HISTORIA DEL ARTE II 17:00 - 18:30
INFORMÁTICA 18:00 - 20:00	FRANCÉS 18:00 - 19:00	HISTORIAS DE LA HISTORIA 17:00 - 18:30	FRANCÉS 18:00 - 19:00	HISTORIA DEL ARTE III 18:30 - 20:00
TALLER DE CINE 18:00 - 19:30		TALLER DE MEMORIA (gratuito) 18:30 - 19:30	HISTORIA DEL ARTE I 18:00 - 19:30	

CURSO 23-24

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

- Conferencias ONLINE : unha vez ao mes na plataforma, os luns as 18h.
- Xogos semanais de Arte, Historia e Cine , vía Whatsapp durante todo o curso.
- Taller de móbiles: a partir de marzo ata fin de abril.

SAÍDAS E VISITAS CULTURAIS

- 15 de febreiro: Visita a exposición “Orixes. Ferrol castrexo”
- 16 de febreiro: Comida de Carnaval
- 3 de abril: Excursión a A Coruña. Visita do castro de Elviña e a exposición “Polaroïd.
- 18 de maio: excursión a Noia, Porto do Son, castro de Baroña e A Pobra.
- 30 de maio: excursión a A Coruña, visita a exposición “Picasso.
- 7 de xuño: Comida de fin de curso.
- 20 de outubro 2023: Visita ao Arquivo Intermedio do Noroeste.
- Do 24 ao 27 de outubro: excursión a Portugal.
- 19 de decembro comida Nadal.

7.4. Aula Senior de Vigo.

As Aulas Senior de Vigo, a través da Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos, forman parte da Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE) como membros asociados. Está en contacto e colaboración con outras entidades e organismo da cidade como poden ser a Oficina de Voluntariado do Concello de Vigo, a Cruz Vermella, a Fundación Esplai, Afaga, coas que participou e colaborou activamente.

No Outono de 2022 retomamos a colaboración coas bibliotecas da cidade B.P. Xóse Neiras Vilas e a B. Juan Compañel e as donacións de libros para a ampliación da nosa biblioteca por parte de alumnos. Tamén se retomou a colaboración co Banco de alimentos de Vigo coa participación na X Gran Recollida e comezamos unha nova colaboración coa Orquestra Clásica de Vigo para asistir os seus concertos.

No segundo trimestre do curso 22-23 un grupo de alumnos/as do IES Chapela do Ciclo FP de Atención a Persoas en Situación de Dependencia realizaron obradoiros a modo de prácticas, e no terceiro trimestre tivemos unha alumna en prácticas 384 h. do CIFP A Xunqueira do Ciclo de Promoción de Igualdade de Xénero.

Contando coa colaboración de profesorado, alumnado de Ategal e alumnado en prácticas realizamos un novo número Maio 2023 da Revista Dixital Ategal

Xunto con tódalas Sedes de Ategal durante o curso 22/23: Clases Memoria e Ximnasia Cerebral.

Durante o curso 22-23 matricularonse 96 alumnos/as de, no curso 23-24 un total de 108 alumnos e alumnas

Impartíronse un total de 27 horas de clases presenciais semanais repartidas do seguinte xeito:

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Ximnasia 11:30 - 12:30h	Tai-Chí 10:00-11:00h			
	Francés (online) 11:30 - 12:30h			
	Inglés 17:30 - 18:30h		Memoria 17:00 - 18:30h	
Smartphone 17:00-18:30	Pintura 17:00 - 19:00h	Hª do Arte 17:30- 18:30h	Hª do Arte 17:30 - 20:00h	Colorterapia 17:30-19:00h
Ximnasia Cerebral 18:00-19:00	Club de Lectura 18:30- 19:30h	Literatura 18:30 - 19:30h	Música-Audiciones 19:00 - 20:00h	Cine Forum 17:30- 19:30h
Canto 18:30 - 19:30h	Teatro 19:00 - 20:00h			Audiciones Comentadas 17.30-19.30

CURSO 22-23

VIGO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
GIMNASIA I (avanzado) 11:30 - 12:30h	TAICHÍ I 10:00 - 11:00h	GIMNASIA II (iniciación) 11:30 - 12:30h	TAICHÍ I 10:00 - 11:00h	GIMNASIA II (iniciación) 11:30 - 12:30h
TEATRO DE LAS EMOCIONES 17:00 - 18:30h	INGLÉS 17:30-18:30h	HISTORIA DEL ARTE 17:30 - 18:30h	GIMNASIA I (avanzado) 11:30 - 12:30h	INFORMÁTICA 16:30 - 17:30h
FRANCÉS 17:30 - 18:30h	CLUB DE LECTURA 18:30 - 19:30h	LITERATURA 18:30 - 19:30h	MEMORIA 17:00 - 18:00h	MÓVIL Y TABLET 17:40 - 18:40h
CINE FORUM (1 vez al mes)	RISOTERAPIA 18:15 - 20:15h		VISIONES DE LA HISTORIA 18:00 - 19:00h	COLORTERAPIA 18:00 - 19:30h
CANTOS DE LEMBRANZA E ATURUXO 18:30 - 19:30h				GIMNASIA CEREBRAL

CURSO 23-24

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

- 16 de xaneiro: Charla-Obradoiro “Memoria e gastronomía” Facendovisible a herdanza das avoas. Por Lar de Sopas.
- 23 de febreiro: Concurso Letras e Versos para Rosalía para celebrar o seu aniversario.
- 3 de marzo: Charla-Obradoiro “ Cerebro e demencia: información, prevención e actividades” impartido por AFAGA.
- 6, 13, 20 e 27 de marzo: Obradoiros - A túa economía en finanzas para mortais en colaboración co banco Santander.
- 6 de marzo: Lecturas con firma de muller. Celebración do Día da muller co Voluntariado cultural do Concello de Vigo.
- 8 marzo: conferencia “Rosalía a través de la prensa: costumbres gallegas” por Xeila Iglesias.
- 24 de marzo: Obradoiro Os sentidos e O Rosco de Ategal realizados polos alumnos en práctica IES Chapela.
- 31 de marzo: Obradoiros Reminiscencias e Sesión Memoria Musical realizado polos alumnos en prácticas IES Chapela.
- 4 de maio: Ciclo obradoiros promoción da igualdade “ Vestimenta e moda na historia e na actualidade” Lorena S. Outeda
- 5 de maio: Proxección “ A dama de ferro” con Meryl Streep Premio Princesa de Asturias das Artes 2023
- 18 de maio: Os Pousos do Café. Curtometraxe e coloquio. En colaboración com Solidaridade Internacional e Comercio Xunto.
- 25 de maio: Ciclo obradoiros promoción da igualdade “ Elas e nos nas letras das cancións ”Lorena S. Outeda
- 1 de xuño: Ciclo obradoiros promoción igualdade “ Estereotipos de xénero e as súas limitacións” Lorena S. Outeda.
- 8 de febreiro, 22 de febreiro, 8 de marzo, 22 de marzo, 12 de abril, 26 de abril, 10 de maio, 24 de maio Ciclo de Charlas Astronomía “ El universo al alcance” Organiza Fundación Alicia y Guillermo. Asistencia Online.

- 21 de abril e 5 de Maio: Participación durante o curso en Espazo de conversa en colaboración coa Fundación Esplai para indagar coas persoas maiores acerca das TIC e en que medida son unha ferramenta para a prevención da soidade.
- Participación durante o curso no Proxecto Europeo Celia, unha aplicación móbil para detectar o deterioro colectivo en persoas maiores que viven soas.
- 12 Setembro inicio curso Risoterapia programa Deputación Pontevedra Depor en marcha
- 13 Setembro participación proxecto Celia en residencia Fátima
- Outubro: Inicio “Curso de teatro das emocións”
- 26 Outubro Charla-Obradoiro impartida por Adicae “Enerxía Eléctrica”
- 2,9,16,23 e 30 Novembro Obradoiros de Autocoidado con Agar
- 23 Novembro Charla – Obradoiro impartido por Adicae “Comercio electrónico seguro”
- 28 Novembro Obradoiro impartido por Estefanía Zardoya “Saúde física”
- 21 Decembro Obradoiro impartido por Estefanía Zardoya “Saúde emocional”

SAÍDAS E VISITAS CULTURAIS

- 26 de xaneiro: Visita guiada exposición Afundación “A Nosa Arte” Colección de Arte Galega Parlamento de Galicia.
- 17 de febreiro: Comida de Entroido e baile de disfraces. Hotel Coia.
- 1 de marzo: Comida concurso “A receita da túa vida” celebrado no centro superior de hostalaría. Este concurso realizouse en colaboración co proxecto de Caixabank: “Comparte el sabor del norte: encuentros con saber y sabor” xunto con 3D Social Media. Nel o alumnado debía compartir unha receita que fora especial, compartida entre diferentes xeracións e a historia que se esconde detrás dela. As receitas gañadoras de todas as sedes de ATEGAL son as que o alumnado do Centro Superior de Hostalaría reproduciría neste xantar.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

- 3 de marzo: Celebración dos 30 anos de Ategal Padrón
- 28 de marzo: Celebración de I aniversario de Ategal Lalín.
- 31 de marzo: Visita guiada exposición Laxeiro e a arte da súa época no MARCO.
- 23 de abril: Celebración do Día do Libro en colaboración co Voluntariado Cultural do Concello de Vigo cunha lectura pública na Porta do Sol onde asistiu o alcalde.
- 16 de maio: Vista guiada Fundación Penzol con motivo da celebración das Letras galegas 2023 adicadas a D. Francisco Fernández Del Riego.
- 17 de maio: Excursión Chantada-Ribeira Sacra catamarán (xunto Ategal Ourense)
- 22-28 de maio: Viaxe a Málaga (4 alumnos Ategal Vigo) organiza Ategal Ourense
- 9 de xuño: Festival Fin de Curso Ategal Vigo. Auditorio Colexio Fillas de María Inmaculada
- 13-18 de xuño: Viaxe Internacional Ategal Galicia a Roma
- 22 de xuño: Celebración Comida Baile Fin de Curso Ategal Vigo de Confraternidade alumnado-profesorado Ategal Vigo Hotel Coia.
- 21 Setembro: Excursión Arousa programa Depo en ruta Deputación Pontevedra
- 27 Setembro: Visita guiada exposición Artistas viguesas no S.XIX Pinacoteca Fernández del Riego
- 24 Outubro: Ruta urbana Escultura e murais do centro cidade de Vigo polo voluntariado cultural do concello de Vigo
- 9 Novembro: Participación no proxecto de Fundación Esplai "Tic´s e Soidade non desexada"
- 14 Novembro: Visita guiada a exposición de Juan Giralte Museo MARCO Vigo
- 24 Novembro: Excursión Ferrol
- 28,29 e 30: Viaxe a Ponferrada e O Bierzo
- 4 Decembro: Participación no Día do Voluntariado no Auditorio do Concello de Vigo



— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —



- 13 Decembro: “Música e Literatura” Lecturas e audicións do Voluntariado Cultural Concello de Vigo
- 14 Decembro: Celebración Comida de Nada Hotel Coia
- 18 Decembro: Celebración Contos e Cantos de Nadal coa participación do Coro, alumnos de literatura e voluntariado cultural do concello de Vigo.

7.5. Aula Senior de Ourense.

As Aulas de Ourense levan funcionando ininterrompidamente máis de 30 anos. Ocúpanse da formación e da intervención sociocultural coas persoas maiores.

As ATEGAL Ourense firma convenios coa Universidade de Vigo para ter alumnado en prácticas das facultades de Psicoloxía, Traballo Social, Educación Social, Maxisterio e estudantes do Máster en “ Intervención Multidisciplinar na diversidade en contextos educativos “ da Facultade de Ciencias da Educación de Ourense.

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

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

No curso 2022/2023 tivemos matriculados 123 alumnos/as, e neste curso 2023/2024 están matriculados 135 alumnos ata o momento.

En total impartíronse durante o curso 18 horas semanais, a estas horas hai que engadir as da Plataforma virtual.

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Xímasia Mantemento 11:00-12:00h	loga: I. 10:00-11:0h II. 11:00- 12:00h	Xímasia Mantemento 11:00-12:00h	loga: I. 10:00-11:0h	Camiñatas Saudables* 10:00- 11:00h
Historia do Arte 18:00- 19:00h	Antropoloxía 11:30 - 12:30h	Francés 11:30- 12:30h	Literatura Universal 12:00- 13:00h	Iniciación Artes Plásticas 11:00-12:00h
	Memoria I 17:00- 18:00h	Novas tecnoloxías 18:00- 19:30 h	Memoria II 18:00- 19:00h	Memoria II 17:30- 18:30h
	Galego 18:00- 19:00h		Historia de Ourense 18:30- 19:30h	Memoria III 18:30- 19:30h

*Unha vez ao mes

CURSO 22-23

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Baile en movemento 10:00-11:00	loga I 10:00-11:00h	Baile en movemento 10:00-11:00	loga I 10:00-11:00h	Camiñata Saudable 10:00
Inglés 12.00-13.00	loga II 11:00 - 12:00h		loga II 11:00 - 12:00h	Iniciac Artes Plásticas 11:30-12:30
Novas tecnoloxías 18.00-19.00	Antropoloxía 11:30 - 12:30h	Francés 11:30 - 12:30h	Literatura I 12:00 - 13:00h	Memoria 1730- 18:30h
Historia de Arte 18:30 - 19:30h	Memoria I 17:00 - 18:00h	Comunicació (mensual) 17:00- 18:00h	Lietratura II 17:00 - 18:00h	
	Galego 18:00- 19:00h	Historia de Ourense 18:30 - 19:30h	Memoria II 18:00 - 19:00h	Memoria 18.30-19.30

CURSO 23-24

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

- 9 de xaneiro coas clases habituais presenciais e as da Plataforma, os mércores de 18 a 19 h (alternando Ximnasia cerebral e Memoria)
- Ampliamos a oferta de loga cunha clase os martes de 11 a 12 horas.
- 24 febreiro: celebramos o día adicado a Rosalía de Castro con diferentes actividades
- 6 de marzo da comezo un novo Curso “Inglés para a supervivenza”
- 6 de marzo: Charla sobre Maruja Mallo, co gallo do día da muller
- 14 de marzo : Conferencia a cargo de D. Rafael Rodríguez Villarino (Profesor da UVIGO) , con introducción de D.Antonio Gonzalesz y presentación a cargo de Marisa Justo no Liceo recreo ourensán “ A igualdade na procura dun mundo mellor”
- 16 de marzo: clases interxeracionais con alumnos do C.I.F.P Portovello que acudiron ás nosas instalacións (módulos de teleasistencia e dependencia)
- 14 abril: taller floral con Sara (Prácticas) previamente recolléronse flores e secáronse.....
- 8 mayo : visitamos C.I.F.P. Portovello, participando en varias actividades do centro (12 participantes)
- 11 de mayo: participamos na Cuestación da A.E.C.C.
- 15 maio: Comercio Xusto, proxección do documental, charla-coloquio, degustación de café.....mulleres salvadoreñas .
- 2 outubro: Comezan as clases do curso 23-24
- 18 outubro Taller “Coñece a túa factura da luz e aprende a reducila” impartida por ADICAE
- 23 e 25 outubro: Clases de proba de “Baile e Movemento”4 novembro : Xantar (Salón Gastronómico), visita e xantar
- 6 novembro : comeza o Curso de Baile e Movemento

- 22 novembro: Proxección e posterior coloquio da curtometraxe “ EL ORDEN DE LAS COSAS” , adiantándonos o día 25-N (Non á violencia de Xénero)
- 13 decembro: Charla sobre “Saude, Bienestar e Calidade de vida”

SAÍDAS E VISITAS CULTURAI

- 16 de febreiro Entroido , xantar..... participaron 45 persoas disfrazadas
- 1 de marzo : acudimos á Escola de Hostelería a Santiago de Compostela á entrega de premios do concurso “Saber e Sabor” , con posterior xantar
- 3 de marzo: Encontro en Padrón por mor dos 30 anos que cumpren alí as Aulas.
- 17 marzo: Charla na Coruña dirixida a Centros de día.
- 28 marzo: Encontro en Lalín , por mor do primeiro ano da constitución das Aulas en Lalín.
- 31 marzo: II Roteiro Saudable Ourense- Mende-Lonia
- 13 abril: XX Xornadas Interxeracionais Campus-Aulas
- 19 abril: visita guiada á exposición pictórica de Manolo Vidal , explicada polo propio autor no Centro cultural Marcos Valcárcel.
- 21 abril : visita exposición Acisclo Manzano , escultor, en Afundación, Ourense .
- 17 maio: Día das Letras Galegas, Ribeira Sacra lucense, catamarán, comida de confraternidade con Ategal Vigo, Visita á Sta María de Nogueiras, S. Salvador de Asma, Mirador cabo do mundo....
- Do 22 ao 28 de maio Viaxe de Ategal Ourense a MÁLAGA (Mijas, Marbella, Antequera....)
- 25 maio: visita ao Claustro de san Francisco e a escolma escultórica do Museo arqueolóxico de Ourense

- 2 xuño: Excursión á Ribeira Sacra , con compañeiros de Ategal Santiago, Catamarán, xantar en Chantada, visitas guiadas á Santa María de Nogueira e San Salvador de Asma, e rematamos ollando as vistas dende o Mirador do Cabo do Mundo
- Do 13 ao 18 de Xuño: Viaxe internacional Ategal Galicia a ROMA (46 persoas) Coliseo, Castelo Sto Angelo, Ostia, Vaticano...
- 22 de xuño: Comida e Clausura Curso 2022-23 (62 persoas)
- 31 outubro: Reunión de Coordinación en Santiago de Compostela. E Curso con Estefanía Zardoya.
- 20 novembro : Participación no liceo recreo ourensán “Falamos de Edadismos” coa participación da Valedora do Pobo e diferentes colectivos (Afaor, AECC, Uned, UVIGO.....)
- 24 novembro: Acto Oficial de Apertura do Curso 2023-24 de ATEGAL no Ferrol, coa presenza de numerosos alumnos, Presidente, Vicepresidenta, Alcalde do Ferrol,... Posterior xantar de Confraternidade.
- 24 novembro: Percorrido pola primeira Milla do Camiño Inglés no Ferrol
- 28, 29 e 30 de novembro: viaxe ao BIERZO (Fabero, Peñalba de Santiago, Astorga, Ponferrada....) Nesta ocasión acompañaron a Ategal Ourense 9 compañeiros de Ategal Vigo.
- 20 decembro: Misa en lembranza dos falecidos de Ategal en Santa Eufemia
- 20 decembro: Xantar de Nadal no restaurante COTO

7.6. Aula Senior de Padrón.

Durante o curso 2022-2023 matriculáronse no programa das Aulas Senior de Padrón 212 alumnos/as da comarca do Sar, e durante o curso 2023-2024 matriculáronse 254 alumnos/as: No centro Social e pavillóns de deportes do Concello de Padrón que están situados na vila e na zona rural impártense clases no centro social de Extramundi, Centro cultural de Carcacía. Centro cultural de Extramundi e centro cultural de Angueira de Suso.

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —



As aulas de Padrón colaboran 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 Neuronupp, Xunta de Galicia, Cruz Roxa, Universidades Galegas, Deputación Provincial da Coruña e outros Organismos públicos.

Participación nas reunións de programación e coordinación das Aulas Senior de Galicia ATEGAL celebradas en Santiago de Compostela.

Total de horas lectivas, 50 horas semanais adicadas ás actividades permanentes durante o curso 22-23.

Este ano como actividades novas contamos con: Clube de lectura- Tertulias Literarias, Historia de España e Galicia, Cociña saudable e Marcha nórdica.

Temos que distinguir o horario da sede central en Padrón e o que se realiza nas parroquias de Extramundo, Carcacía ou Angueira de Suso

LUNES	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Ximnasia mantemento 16:30-17:30h Escola Espalda Padrón 17:30-18:30h Escola Espalda Extramundi 19:00-20:00h Memoria Padrón 17:30-19:00h Memoria Angueira 19:15-20:45h Ioga - Relaxación 18:00- 19:00 h	Manualidades 16:00- 18:00 h Tai- chi 16:45- 18:30 h Ximnasia Extramundi 19:00- 20:00 h Pilates Extramundi 17:00- 18:00 h Ximnasia Mantemento Extramundi 19:00-20:00h Pintura Óleo I 16:00-18:00h Pintura Óleo II 18:00- 20:00h	Ximnasia mantemento 16:30-17:30h Historia do Arte 17:00- 18:30 h Escola Espalda Padrón 17:30-18:30h Escola Espalda Extramundi 19:00-20:00h Informática I 17:00-18:30 h Informática II 18:30- 20:00h	Pintura tela 16:00- 18:00h Tai- chi 16:45- 18:30 h Ximnasia Mantemento Extramundi 19:00-20:00h Pilates Extramundi 17:00- 18:00 h	

CURSO 22-23

LUNES	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Ximnasia mantemento I 9:30-10:30h Ximnasia mantemento II 9:30-10:30h Neuronup 9:00- 14:00h	Neuronup 9:00- 14:00h Pilates I 9:30- 10:30 h Pilates II 9:30- 10:30 h Ximnasia Carcacia I 9:30-10:30h Ximnasia Carcacia II 9:30-10:30h	Neuronup 9:00- 14:00h Ximnasia mantemento I 9:30-10:30h Ximnasia mantemento II 9:30-10:30h	Neuronup 9:00- 14:00h Pilates I 9:30- 10:30 h Pilates II 9:30- 10:30 h Ximnasia Carcacia I 9:30-10:30h Ximnasia Carcacia II 9:30-10:30h	Neuronup 9:00- 14:00h Camiñatas Saudables 9:30- 12:03h

CURSO 23-24



LUNES	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Ximnasia mantemento 16:30-17:30h Escola Espalda Padrón 17:30-18:30h Escola Espalda 19:00-20:00h Memoria Padrón 17:30-19:00h Memoria 17:30-19:00 loga - Relaxación 18:00- 19:00 h	Manualidades 16:00- 18:00 h Tai- chi 16:45- 18:30 h Ximnasia Extramundi 19:00- 20:00 h Pilates Extramundi 17:00- 18:00 h Ximnasia Mantemento Extramundi 19:00-20:00h Pintura Óleo I 16:00-18:00h Pintura Óleo II 18:00- 20:00h	Ximnasia mantemento 16:30-17:30h Historia do Arte 17:00- 18:30 h Escola Espalda Padrón 17:30-18:30h Escola Espalda Extramundi 19:00-20:00h Informática I 17:00-18:30 h Informática II 18:30- 20:00h	Pintura tela 16:00- 18:00h Tai- chi 16:45- 18:30 h Ximnasia Mantemento Extramundi 19:00-20:00h Pilates Extramundi 17:00- 18:00 h	



LUNES	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Escola Espalda 19:00-20:00h Extramundi Ximnasia Mantemento 17:00-18:00h Angueira de Suso Memoria 19:15-20:40 Angueira de Suso	Ximnasia Mantemento 09:30-10:15 h Carcacia Pilates 17:00- 18:00 h Extramundi Ximnasia Mantemento 19:00-20:00h Extramundi	Memoria 16:30-17:30h Carcacia Escola Espalda 19:00-20:00h Extramundi Ximnasia Mantemento 17:00-18:00h Angueira de Suso	Ximnasia Mantemento 09:30-10:30 h Carcacia Pilates 17:00-18:00 h Extramundi Ximnasia Mantemento 19:00-20:00h Extramundi	

ACTIVIDADES FORMATIVAS- OBRADOIROS BREVES- SAÍDAS E VISITAS CULTURAIS

- Participación na ruta do Camiño de Santiago dende Fisterra a Padrón organizado pola Concellería de Deportes do Concello de Padrón.
- Participación na Camiñata “Goza do Ulla”, organizado pola Concellería de Deportes do Concello de Padrón
- Programa de Balneario de Cuntis. Primeiro xoves de cada mes dende xaneiro a maio.
- 26 abril :Viaxe Cultural a Lugo
- 14 de xuño: Viaxe Cultural ao Bierzo. Visita guiada a Villafranca do Bierzo. Balboa e Pedrafita do Cebreiro.
- Viaxe a Oporto
- Do 2 ao 23 de xaneiro, Exposición de cuadros de pintura Oleo no Concello de Valga.
- Conferencia De Manuel Quintana “A arte contemporánea, unha reflexión”
- 9 de xuño: Actos de Clausura do Curso 2022-2023
- Intervención de autoridades, visionado do video das actividades do curso, conferencia “S.XXI: cómo afrontar a revolución emocional” coa médica Estefanía Zordoya. Comida de confraternidade e baile de fin de curso.
- 14 outubro: Viaxe a Asturias.
- 25 de outubro: excursión a Ferrol.
- 2 novembro: Balneario de Cuntis.
- Novembro e decembro: 4 sesións do curso de dixitalización de maiores, APP, Bancos, caixeiros automáticos
- 14 decembro: Balneario Cuntis
- 14 decembro : Curso de cociña
- 20 decembro: Visita ao castelo de Souto Maior e Vigo.

ACTIVIDADES DE VERÁN 2023

- Ximnasia de mantemento, camiñatas
- 26 de xuño, Obradoiro teórico-práctico “Realización de conservas vexetais con degustación”
- Escola de costas: Monitores especialistas da Asociación Siel Bleu Galicia
- Pintura en Tea
- Taller de Memoria

7.7. Aula Senior de Lalín.

As Aulas Senior de Lalín deron comezo no Concello no marco dun convenio en xaneiro de 2023 actividades como manexo de Smartphone, estimulación cognitiva e historia da arte.

Dende aquelas o número de persoas matriculadas nas actividades aumentou considerablemente ata alcanzar as 157 persoas durante os meses de xaneiro a xuño de 2023, é por iso que xurdiu a demanda doutras actividades como inglés, pintura ao óleo e acuarela.

Polo tanto, a planificación de actividades que se levaron a cabo é o seguinte:



XUNTA
DE GALICIA



ATEGAL

Formación permanente e ocio para persoas adultas



CONCELLO DE LALÍN

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Pintura

10:00- 11:30h

Acuarela

11:45- 13:15h

Historia do arte

17:30-19:00h

Informática

Iniciación

10:30- 11:30h

Informática

Avanzado

11:30- 12:30h

Memoria I

16:00- 17:30h

Memoria II

17:30- 19:00h

Informática

Iniciación

10:30- 11:30h

Inglés

Grupo 1

10:30- 11:30h

Informática

Avanzado

11:30- 12:30h

Inglés

Grupo 2

11:30- 12:30h

ACTIVIDADES : XANEIRO A XUÑO DO ANO 2023

- Día 28 de marzo de 2023: I Aniversario de Ategal en Lalín
- Dende o 10 de xaneiro ata o 30 de maio: desenvolveuse a actividade de Historia da arte no Lalín Arena de Lalín todos os martes de 17:30 a 19:00. Nela participaron máis de 60 persoas durante eses meses.
- Dende o 11 de xaneiro ata o 31 de maio: desenvolveuse a actividade de manexo de Smartphone en modalidade de iniciación e avanzado na Aula Cemit situada no Auditorio de Lalín en horario de 10:30 a 11:30 e de 11:30 a 12:30, respectivamente. Nela participaron aproximadamente 40 persoas durante eses meses.
- Dende o 12 de xaneiro ao 25 de maio: tivo lugar a actividade de estimulación cognitiva, dividida en dous grupos, abarcando a 50 persoas entre ambos grupos. O horario da actividade é os xoves de 16:00 a 17:30 e de 17:30 a 19:00 no Lalín Arena.
- Dende o 7 de febreiro ao 6 de xuño: iniciouse como novidade do ano 2023 as actividades de pintura ao óleo e acquarela no Espazo Xove de Lalín - Casa da Xuventude todos os martes de 10:00 a 11:30, pintura ao óleo, e de 11:45 a 13:15, acquarela.
- Dende o 10 de febreiro ao 26 de maio: tamén, como novidade do ano 2023 incíase a actividade de Inglés con dous grupos iguais os venres de 10:30 a 11:30 e de 11:30 a 12:30 no Espazo Xove de Lalín - Casa da Xuventude.

SAÍDAS E VISITAS CULTURAIS

- Día 7 de febreiro de 2023: Visita guiada ao Museo do Pobo Galego en Santiago de Compostela co alumnado de Historia da Arte a cargo da profesora de dita materia, Cristina Carballedo.
- Día 21 de marzo de 2023: visita guiada a cargo da profesora de Historia da arte cos alumnos de dita aula, Cristina Carballedo na cal se visitaron lugares

como Museo das Peregrinacións e Fundación Granell en Santiago de Compostela.

- Día 30 de maio: e como celebración de fin de curso da aula de Historia da arte realizase unha saída cultural a Ferrol, onde visitaron lugares como Fundación Exponav, Alameda de Sunces, Concatedral, Praza de Armas, Rúa Real, Praza de Amboage e Museo da Semana Santa.

7.8. Aula Senior de Monterroso.

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

No curso 2022/2022 matriculáronse 45 alumnas/os, e no curso 23-24 matriculáronse 55 alumnos/as

HORARIO AULAS DE MONTERROSO **CURSO 2022/2023**

LUNS-MÉRCORES

- 16,00-17,00 Ximnasia de Mantemento (grupo 1)
- 17,00-18,00 Ximnasia de Mantemento (grupo 2)

HORARIO AULAS DE MONTERROSO **CURSO 2023/2024**

LUNS-XOVES

- 16,00-17,00 Ximnasia de Mantemento (grupo 1)
- 17,00-18,00 Ximnasia de Mantemento (grupo 2)

MÉRCORES-VENRES

- 16,00-17,00 Memoria (grupo 1)
- 17,00-18,00 Memoria (grupo 2)

8 MEMORIA FOTOGRÁFICA

a. Aula Senior de Santiago de Compostela

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES



“A túa saúde depende de ti: As propiedades da auga”



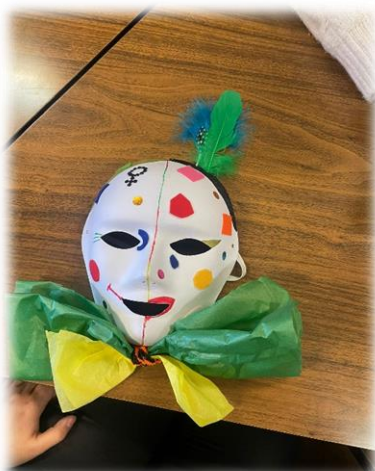
Coloquio- café: primeira toma de contacto
actividade EUTS.



"Nin edadismo nin fenda dixital"



Obradoiro de memoria: Día da muller.
Historias de vida



Dinámica creativa. Traballo do ciclo vital a
través da metodoloxía de máscaras na
EUTS.



Vida en movemento: Impartido por alumnado en prácticas



“Move o teu corpo”, baseado no
bailo e na expresión a través do
mesmo. Impartido polo
alumnado en prácticas



“Benestar emocional: O meu
benestar importa”



Xornada interxeracional. “ Emocións e empatía”.



Participación no V encontro Globo



“Click contra a soidade non
desexada”.

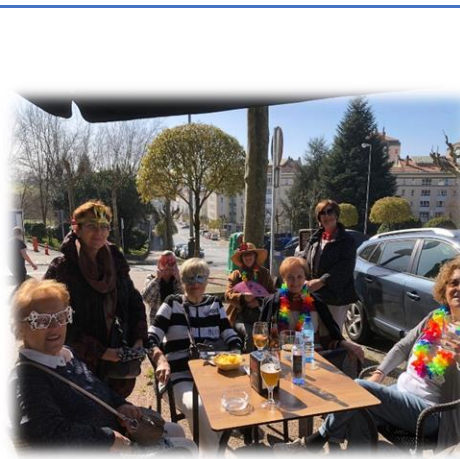
SAÍDAS E VISITAS CULTURAIS



Coro de ATEGAL na Igrexa de San Félix.



Encontro solidario a favor da Cociña económica coa actuación das Corais de ATEGAL, Vite, a Rocha e La Salle.



Cocido de entroido.



Concurso "A receita da túa vida"



Exposición de Valle Inclán no Pazo de Fonseca
guiada por Margarita Santos.



Exposición “Camiñar, andar e percorrer
labirintos” na sala de exposicións da Fundación
Araguaney.



Día das letras galegas: recital das alumnas de Literatura e actuación da coral de ATEGAL



Viaxe Ribeira Sacra-Igrexa Santa María de Nogueira do Miño



Viaxe a Cambre: igrexa de Cambre, xacemento romano e ao museo. A Coruña: exposición Picasso



Viaxe internacional Ategal
Galicia a ROMA

Coliseo, Castelo Sto Angelo,
Ostia, Vaticano.....



Clausura do curso 2022/2023. Coa exposición dos traballos do alumnado de acuarela e
pintura, actuación do Coro de ATEGAL e a presentación do libro "Estrelas galegas da Ciencia".



Visita ao Mosteiro de Carboeiro (Lalín)
e ao Pazo de Liñares.



Visita ao Castelo da Rocha



Celebración día do Maior. "Arte interxeracional".(1 de outubro)

b. Aula Senior de Coruña

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES



Conferencia "A arte de envellecer en familia".

Grecia: Catálogo de Hiparco de Nicea

CRÓNICAS DEL CORNIO

Descubierto el primer
catálogo estelar que
elaboró Hiparco hace 22
siglos

Tras a la fin fragmentos del famoso catálogo estelar elaborado
hace 22 siglos, por Hiparco el mayor astrónomo de la antigüedad.
Este catálogo fue el fundamento del Nuevo Testamento



850 estrellas
Precisión de un grado (la mitad de la Luna llena)

Observaciones a simple vista y algunos
instrumentos



ESA



Charla: "Gaia e os catálogos estrela".
Impartido por ESA.



Obradoiro de memoria "Cartas e versos
para Rosalía"



Miguel Lorenzo "Coñece as aulas Senior da Coruña"

☰ AULAS UNIDAS SALA VIRTUAL



Obradoiro Arte e Socioloxía a través da plataforma online de ATEGAL. Impartido polo alumnado en prácticas.

☰ Móviles A Coruña Ategal SALA VIRTUAL

Seguridad en el Smartphone

- ¡Hacer un método de desbloqueo seguro (Pin, contraseña, huellas digitales, etc.)
- A diferencia de nuestro PC, un Smartphone es un dispositivo portátil, por lo que en caso de pérdida y no poseer una contraseña, dejamos al descubierto toda nuestra información.
- Igual que un ordenador, debemos mantener nuestro sistema actualizado.
- Descargar App de sitios verificados frecuentemente como Amazon, el corte inglés o nuestros bancos.



Charla sobre Ciberseguridade impartido polo alumnado en prácticas de Socioloxía da UDC.

≡ Móviles A Coruña Ategal SALA VIRTUAL



Intelixencia artificial e persoas maiores.



Sesións de Taichí

VISITAS E SAÍDAS CULTURAIS



Visita guiada exposición : MMXXIII Xaime Cabanas quiosco Alfonso.



Visita guiada: Convento dos Capuchinas da Coruña



Visita guiada: "Picasso, branco no recordo azul". Museo de Belas Artes da Coruña.



"Coñece a túa Cidade". Socialización e aprendizaxe.



Visita guiada: Proxecto Polaroid. Fundación Barrie A Coruña.



Xantar Fin de Curso 22-23



Visita guiada exposición "Fotografías da natureza 2023"



Viaxe a Portugal coas Aulas Senior de Ferrol

c. Aula Senior de Ferrol.

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES

**Exposición
"Orixes. Ferrol
castrexo"**



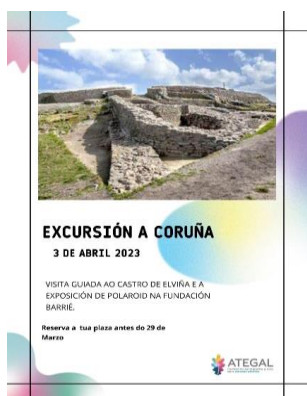
VISITA GUIADA
MERCORES 15 DE FEBREIRO
17h30
CENTRO TORRENTE BALLESTER

¡¡ Apuntate cuanto antes !!



Cocido de Entroido

— Iniciativa financiada pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia —









Comida Fin de curso 22-23



Visita ao Arquivo Intermedio do Noroeste.

d. Aula Senior de Vigo.

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES



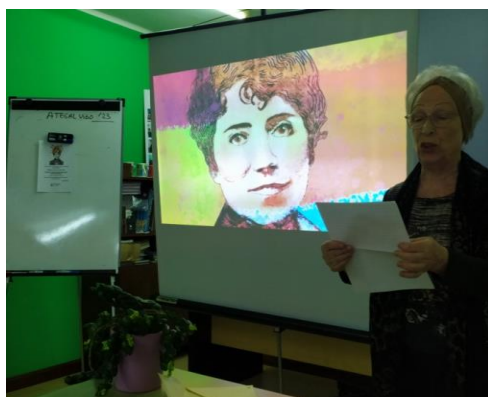
A túa economía en finanzas para mortais ,
colaboración co banco Santander.



“Cerebro e demencia: información, prevención e actividades” impartido por AFAGA.



Lecturas con firma de muller. Celebración do Día da muller co Voluntariado cultural do Concello de Vigo.



"Rosalía a través da prensa: costumes galegas" por Xeila Iglesias.



Obradoiro Os sentidos e O Rosco de Ategal realizados polos alumnos en práctica IES Chapela.



Obradoiros Reminiscencias e Sesión
Memoria Musical realizado polos
alumnos en prácticas IES Chapela.



Ciclo obradoiros promoción da igualdade "
Vestimenta e moda na historia e na
actualidade" Lorena S. Outeda



Os Pousos do Café. Curtametraxe e
coloquio



Obradoiro de autocoidado.

VISITAS E SAÍDAS CULTURAIS



Visita guiada exposición Afundación "A
Nosa Arte" Colección de Arte Galega
Parlamento de Galicia.



Comida de Entroido e baile de disfraces.
Hotel Coia



Comida concurso “A receita da túa vida”



Visita guiada exposición Laxeiro e a arte da súa época no MARCO.



Celebración do Día do Libro en
colaboración co Voluntariado Cultural do
Concello de Vigo cunha lectura pública na
Porta do Sol.



Vista guiada Fundación Penzol con motivo da celebración das Letras galegas 2023
adicadas a D. Francisco Fernández Del Riego.



Excursión Chantada-Ribeira Sacra



Comida Baile Fin de Curso Ategal Vigo de Confraternidade alumnado-profesorado Ategal
Vigo Hotel Coia

e. Aula Senior de Ourense.

ACTIVIDADES FORMATIVAS OU OBRADOIROS BREVES



Xantar de Entroido



Concurso "Saber e Sabor"



Encontro: " 30 anos Aulas Senior
Padrón"



Charla sobre Maruja Mallo, día da
muller



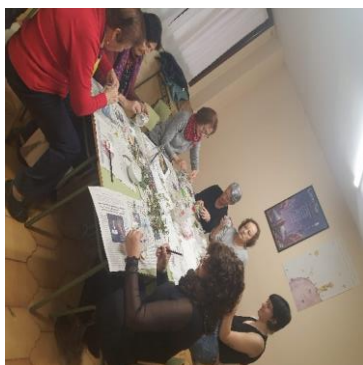
“ A igualdade na procura dun mundo mellor”



Obradoiros interxeracionais con
alumnado do C.I.F.P Portovello



Encontro Aulas Senior Lalín



Obradoiro floral



XX Xornadas Interxeracionais
Campus-Aulas

SAÍDAS E VISITAS CULTURAIS



II Roteiro Saudable Ourense- Mende-
Lonia



Exposición pictórica de Manolo Vidal



Exposición Acisclo Manzano , escultor,
en Afundación, Ourense



Visita C.I.F.P. Portovello



Participación na Campaña da A.E.C.C.



Comercio Xusto, proxección do documental, charla-coloquio, degustación de café.....



Visita Ribeira Sacra- Chantada



MÁLAGA (Mijas, Marbella,
Antequera....)



Claustro de San Francisco e a escolma
escultórica do Museo arqueolóxico de
Ourense



Clausura curso 22-23

f. Aula Senior de Padrón.

ACTIVIDADES FORMATIVAS. OBRADOIROS BREVES. VISITAS E SAIDAS CULTURAIS



Obradoiro de Pintura



Viaxe Oporto



Actividades
deportivas de verán





Andainas



Obradoiro: "Realización de conservas
vexetais"



Escola de costas



Pintura en tea

g. Aula Senior de Lalín.

VISITAS E SAIDAS CULTURAIS



Visita guiada ao Museo do Pobo Galego en
Santiago de Compostela



Saída a Ferrol



Fundación Exponav, Alameda de
Suances, Concatedral, Praza de Armas,
Rúa Real, Praza de Amboage e Museo
da Semana Santa.

9. OS NOSOS COLABORADORES

- Consellería de Política Social da Xunta de Galicia
- Confederación Española de Aulas da Terceira Idade (CEATE)
- Escola Universitaria de Traballo Social de Santiago de Compostela
- Universidades de Santiago de Compostela, A Coruña e Vigo
- Comunidades de PP. Xesuítas de Santiago de Compostela, A Coruña e Vigo
- Excma. Deputación de Pontevedra
- Concellos de Santiago de Compostela, A Coruña, Ferrol, Ourense, Vigo, Padrón, Vilalba e Monterroso
- Fundación Pedro Barrié de la Maza
- AFundación
- Auditorio de Galicia
- Colexio Salesiano de Ourense
- Liceo Ourensán
- Cruz Vermella
- Obra Social “La Caixa”
- Caixabank
- Banco Sabadell Gallego
- NeuronUp
- Saraiva
- FEGAUS, Federación Galega de Universitarios Seniors
- Vermislab
- Cluster da Saúde de Galicia
- AFAGA
- Asociación Antigos Alumnos da USC

