

a maiores

Programa de animación e desenvolvemento comunitario co colectivo de persoas maiores



PROGRAMA DE ACTIVIDADES
terceira idade
outubro-novembro-decembro
2025



Concello de Vedra
Servizos Sociais



● ● ● sabías que...



A sociedade actual enfrenta importantes desafíos en materia de saúde nutricional, como as prácticas alimentarias inadecuadas, a desinformación sobre nutrición nas redes e a perda das tradicións alimentarias nas comunidades.

É preciso implicar activamente á poboación na promoción de prácticas alimentarias saudables, poñendo en valor os alimentos frescos e nutritivos, destacando a importancia da cociña caseira e fomentando o consumo de produtos locais. Ao mesmo tempo, este tipo de prácticas buscan previr enfermidades e sensibilizar sobre as principais problemáticas relacionadas coa alimentación, desde unha perspectiva de saúde integral.

COIDEMOS DE NÓS!

sabías que...

MAGOSTO

O **Magosto** é unha das festas máis tradicionais do outono, especialmente celebrada en moitas zonas do interior de Galicia. A palabra "magosto" refírese tanto á festa como á tradición de **asar castañas** e celebralo con amizades ou familia arredor do lume.

Elementos típicos:

- **Castañas asadas** (ás veces botadas directamente ao lume ou en tambor).
- **Viño novo, auga-pé ou licores caseiros.**
- **Fogueiras** ou lume de leña para quentar e xuntarse.
- **Xogos tradicionais**, música, cantos e baile.
- **Caras pintadas con carbón**, sobre todo na rapazada.
- **Comida tradicional**: ademais das castañas, tamén pode haber chourizos, torresmos, pan de millo, etc.

Orixe da festa

O Magosto mestura elementos de:

- **Celebracións pagás antigas**, relacionadas coa fin da colleita e a honra aos devanceiros (familiares falecidos).
- **Tradicións cristiás**, como o Día de Todos os Santos e San Martiño.

Era unha forma de **dar as grazas pola colleita**, especialmente da castaña, que foi durante séculos un alimento básico en Galicia.

*"Por San Martiño, faise o magosto
con castañas asadas e viño ou mosto."*

*"No outono, magosto;
no inverno, lacón cocido."*



recuncho da memoria



Centro Sociocultural da Terceira Idade de Vedra



* Horario da cafetería do Centro:

- - - - de luns a venres de 17:00 h. a 21:00 h.

Servizo de estimulación terapéutica para persoas con Alzheimer e outras demencias:

- - - -de luns a venres de 9:30 a 13:30 h.



cursos



Ximnasia de maiores:

- - - -os luns e mércores de 17:30 a 18:30 h., de 18:30 a 19:30 h. e de 19:30 a 20:30 h.

Obradoiro de traballo corporal:

- - - -os martes de 17:30 a 18:30 h. e de 18:30 a 19:30 h.

Canto-Coral:

- - - -os martes de 19:30 a 21:00 h.

Obradoiro de memoria:

- - - -os xoves de 17:00 a 18:30 h., e de 18:30 a 20:00 h.

Estes cursos teñen un custo de matrícula de 25 € (de outubro a xuño)

Laborterapia:(Nas máns da Avoa-Gratuito):

- - - -os martes de 16:30 a 18:30 h.

Obradoiro de Teatro (Gratuito):

- - - -os mércores ás 20:00 h.

Bailoterapia: 20 €/trimestre

- - - -os xoves de 18:45 a 19:45 h.

loga integral: 30 €/trimestre

- - - -os venres de 17:30 a 19:00 h.

MÁIS INFORMACIÓN
NO CENTRO SOCIAL
OU NO DEPARTAMENTO DE SERVIZOS SOCIAIS

cursos—o centro



● ● ● outubro



Obradoiros de “Envelhecimento Activo”

- - - - 1, 2, 8, 9 de outubro de 15:00 a 17:00 h.

Coaching personalizado, talleres de desenvolvemento da memoria afectiva e narración autobiográfica positiva, acompañamento no desenvolvemento da creatividade e a imaxinación a través da maxia, desenvolvemento da intelixencia interpersonal, autocoidado persoal.

Imparte: Instituto da Familia (grupo mínimo—inscrición previa)

Proxección do documental “Lévame a idea”

Este audiovisual é un recoñecemento profundo e necesario ás mulleres, auténticas protagonistas na creación, recuperación e divulgación da música de tradición oral galega.

- - - - Venres 3 de outubro ás 19:00 h.

Bingo

- - - - Xoves 16 de outubro ás 20:00 h.

Inauguración da exposición de pintura de Rafael Macías Galán (veciño de Vedra)

- - - - Venres 17 de outubro ás 20:30 h.

Excursión á feira de Valeça do Miño e a Tui

- - - - Mércores 29 de outubro

Prezo: 35 € (Inclúe transporte, visitas e comida) -prazas limitadas-

(O prazo de inscrición ábrese o 13 de outubro ás 17:00 h. no Centro Social.

As prazas e número de asento adxudicaranse por rigorosa orde de inscrición).

Visitas: Vilanova de Cerveira, feira de Valença do Miño e Fortaleza, visita guiada a Tui...

actividades



● ● ● novembro



Magosto e baile

- - - - Venres 14 de novembro ás 19:00 h.

Actuación musical de Marietta

Circuíto Termal nas Termas de Outariz

- - - - - Mércores 19 de novembro

Prezo: 35 € (Inclúe transporte, comida e tratamento termal; prazas limitadas)

Programa: pola mañá tratamento termal, xantar e regreso.

(O prazo de inscrición ábrese o 3 de novembro ás 17:00 h. no Centro Social.

As prazas e número de asento adxudicaranse por rigorosa orde de inscrición).

Bingo

- - - - - Xoves 20 de novembro ás 20:00 h.

Escola de Saúde: “Comer con sentidiño” (educación alimentaria e saúde nutricional)

- - - -Xoves 27 de novembro ás 20:00 h.

Imparte: Allyson Monzón (Nutricionista)

Ciclo de teatro FEGATEA coa A.C. Papaventos

Os días 8, 9, 15 e 16 de novembro

actividades





● ● ● decembro



Circuíto Termal nas Termas de Outariz

- - - - - **Mércores 10 de decembro**

Prezo: 35 € (Inclúe transporte, comida e tratamento termal; prazas limitadas)

Programa: pola mañá tratamento termal, xantar e regreso.

(O prazo de inscrición ábrese o 1 de decembro ás 17:00 h. no Centro Social.

As prazas e número de asento adxudicaranse por rigorosa orde de inscrición).

Bingo especial de Nadal

- - - - - **Xoves 11 de decembro ás 20:00 h.**

MERENDA DE CONFRATERNIDADE DE NADAL E FIN DE ANO

- - - - - **Venres 19 de decembro ás 19:00 h.**

Prezo: 15 € (é necesario retirar ticket antes do 17 de decembro)

Concurso Miss e Míster Elegancia, badaladas, baile...

Actuación musical de **Martín Reimúndez**

Festival de Nadal de Corais

- - - - - **Domingo 21 de decembro ás 18:00 h.**

Coa participación das corais:

- Coral Polifónica Trasdeza de Silleda
- Grupo A Misela de Noia
- Coral da Terceira Idade de Vedra

actividades





Concello de Vedra
Servizos Sociais



Deputación
DA CORUÑA



XUNTA
DE GALICIA

INFORMACIÓN E INSCRICIÓNS:
Departamento de Servizos Sociais
Tfno: 981 814693
Centro Sociocultural da Terceira Idade
Tfno: 981 502024