

# a maiores

Programa de animación e desenvolvemento comunitario co colectivo de persoas maiores



PROGRAMA DE ACTIVIDADES  
**terceira idade**  
outubro-novembro-décembro  
2017



Concello de Vedra  
Servizos Sociais



# ● ● ● sabías que...



SARELA é unha entidade sen ánimo de lucro creada en decembro de 2000 por familiares e persoas con dano cerebral adquirido (DCA) e que desenvolve o seu labor fundamentalmente nos concellos que configuran a área sanitaria de Santiago.

Teñen como **obxectivos fundamentais** promover a defensa conxunta dos dereitos destas persoas e familias; a súa integración e normalización social, e o seu coidado, asistencia e protección. Entre os **fins principais** da asociación tamén están os de orientación e información así como o de prevención do DCA e os seus efectos.

Actualmente a súa **base social** está formada por case 600 persoas entre socios/as, colaboradores/as, voluntarios/as e profesionais, que traballan para acadar a **misión** de mellorar a calidade de vida das persoas con dano cerebral adquirido e a das súas familias.

## Unha vida salvada merece ser vivida... con dignidade

Pretenden devolverlle a ilusión a aquelas persoas ás que a vida llela arrebatou, poñerlle cara ás ignoradas, dar voz a quen enmudeceu, levantar a quen caeu.

Tratan de recuperar o estatus da persoa e do cidadán para aqueles que só son número e estatística. Recuperar para eles e para elas o dereito de gozar dunha vida digna.

sabías que...

# Cantar da vendima!

- Cantada pola *Roda* e o *Cuco de Velle*

Iste cantar da vendima éche un cantar vendimeiro,  
BIS

iste cantar da vendima trouxérono do Ribeiro BIS  
ailalara, ailalará ...

Vendima, vendimadoira, na vendima do meu pai, BIS  
que o viño vai na cabaza e o pan na cestiña vai, BIS  
ailalara, ailalará ...

Vendima, vendimadoira, na vendima do teu pai, BIS  
heiche de come-las uvas, que outra cousa non cha hai  
BIS  
ailalara, ailalará ...

Iste cantar da vendima éche un cantar moi meiguiño,  
BIS  
iste cantar é da terra onde se fai o bo viño BIS  
ailalara, ailalará ...

*E na versión de Treixadura tamén:*

Andivécheste alabando  
que me morría por ti,  
que me morro non é certo,  
pero que te quero si.

Cortade as uvas, rapaciños,  
pra acabar pronto a tarefa,  
que despois temos a ruada  
e queremos ir a ela





# Centro Sociocultural da Terceira Idade de Vedra

## \* Horario do Centro:

De martes a domingo de 18:00 h. a 22:00 h.

Os luns o Centro tamén estará aberto pero non contará con servizo de cafetería.

Pechado o último domingo de cada mes e festivos.



## cursos

### Ximnasia de maiores:

- - - - -os luns e mércores de 19:00 a 20:00 h.

### Obradoiro de traballo corporal:

- - - - -os martes de 19:30 a 20:30 h.

### Obradoiro de memoria:

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

### Canto-Coral:

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

Os cursos terán un custe de matrícula de 15 €

(de outubro a xuño)

O que participe en 3 cursos terá o 4º gratuito

\* No momento da inscrición débese efectuar o pago da matrícula da actividade.

### Obradoiro de pintura en roupa (Gratuito):

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

### Bailoterapia:

- - - -os xoves de 19:00 a 20:00 h. durante os meses de outubro, novembro e decembro. Prezo: 15 € (o trimestre)

cursos—o centro



# ●●● outubro



## Escola de saúde: "Ximnasia Hipopresiva"

- - - - -Xoves 5 de outubro ás 20:00 h.

## Circuíto Termal Nas Termas de Outariz

- - - - -Luns 9 de outubro.

**Prezo: 25 €** (Inclúe transporte, comida e tratamento termal; prazas limitadas)

Programa: pola mañá tratamento termal, xantar e regreso.

(O prazo de inscrición para esta saída, ábrese o 4 de outubro no Centro Social. As prazas e número de asento adxudícaranse por orde de inscrición)

## Obradoiro de "flores con crochas de millo"

- - - - -Martes 10 de outubro ás 20:30 h. Reunión Gratuito

## Excursión a Braga e Guimaraes (Portugal)

- - - - - os días 25 e 26 de outubro

**Prezo: 99 €** (Inclúe: transporte, pensión completa, servizo de guía e seguro de viaxe) - prazas limitadas - aberta a tódolos interesados.

(O prazo de inscrición para esta saída, ábrese o 7 de outubro no Centro Social. As prazas e número de asento adxudícaranse por orde de inscrición)

## Bingo

- - - - -Xoves 26 de outubro ás 20:00 h.

## Liga de Brisca, Tute e Escoba

Información e inscricións na cafetería do Centro Social

actividades



# ● ● ● novembro



**Escola de Saúde: "Ictus, traumatismos craneoencefálicos e outras causas do Dano Cerebral Adquirido. Factores de prevención e recuperación"**

- - - - -Xoves 9 de novembro ás 20:00 h.

Intervén: Rocío García Calvo (Psicóloga/Neuropsicóloga e Directora da Asociación de Dano Cerebral de Compostela SARELA)

## Bingo

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

## Baile e magosto

- - - - -Domingo 19 de novembro ás 18:00 h.

\* Concurso de doces caseiros

\* Baile con grupo musical

## Circuíto Termal Nas Termas de Outariz

- - - - -Luns 20 de novembro.

**Prezo: 25 €** (Inclúe transporte, comida e tratamento termal; prazas limitadas)

Programa: pola mañá tratamento termal, xantar e regreso.

(O prazo de inscrición para esta saída, ábrese o 11 de novembro no Centro Social. As prazas e número de asento adxudícaranse por orde de inscrición)

actividades



# ●●● decembro



## Bingo de Nadal

- - - - -Xoves 14 de decembro ás 20:00 h.

## Festival de Nadal de Corais

- - - - -Domingo 17 de decembro ás 19:00 h.

## Xantar de confraternidade-Baile de fin de ano

- - - - -Sábado 30 de decembro ás 14:00 h.

Prezo: 25 €

Concurso Miss e Mister Elegancia, campanadas, baile...

Actuación Musical

*“No Nadal inverno a fartar”*

*“No Nadal, alegrote, alegrote,  
que hai viño na cuba e chourizos no pote”*

*“No mes de Nadal, a carón da lareira vaite sentar”*

actividades



Concello de Vedra  
Servizos Sociais



Deputación  
DA CORUÑA



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE POLÍTICA  
SOCIAL

**INFORMACIÓN E INSCRICIÓNS:**

**Departamento de Servizos Sociais**

**Tfno: 981 814693**

**Centro Sociocultural da Terceira Idade**

**Tfno: 981 502024**