

# a maiores

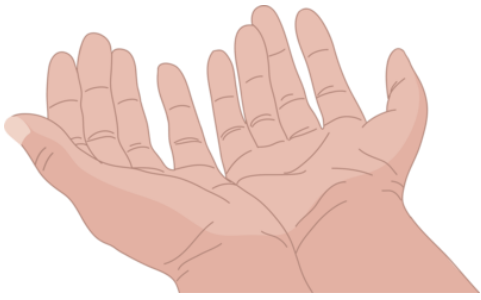
Programa de animación e desenvolvemento comunitario co colectivo de persoas maiores



PROGRAMA DE ACTIVIDADES  
**terceira idade**  
xaneiro-febreiro-marzo  
2020



Concello de Vedra  
Servizos Sociais



## ● ● ● sabías que...



Que as persoas envellezan é unha necesidade da vida, pero podémosnos facer maiores mellor alongando no só en anos senón en calidade de vida ese envellecemento que constitúe xa case unha terceira parte da nosa existencia.

Neste sentido, tomamos o envellecer como un proceso, gradual, natural, dinámico e inevitable, proceso que transcorre no tempo e está limitado por éste; vemos o que ocorre ao envellecer, os cambios biolóxicos, psicolóxicos, sociais; aprendemos a enfrentarnos coa idea do tempo, coas perdas; e ao facelo, por unha parte imos modificando o imaxinario social cos seus prexuízos e ideas erróneas en torno ao envellecemento e por outro, poñemos en movemento enerxías que estaban mal usadas, favorecendo así unha actividade pracenteira, creativa, que encamiña ao logro dunha mellor calidade de vida.

Escoitamos a miúdo, e..”eu antes podía tal ou cal cousa...” ou “antes si que o facía”. Antes...agora...o antes xa foi vivido...ninguén no lo vai a quitar, agora é o tempo de vivir cousas diferentes pero non por iso menos gratificantes ou válidas.

Todo isto leva a posicionarse fronte a etapa pola que se está pasando, esto significa tomar conciencia de limitacións e posibilidades. Coñecerse leva a descubrir potencialidades, recrear motivacións, rexistrar desexos que quizais foron relegados anteriormente.

Dicimos sempre: vivir máis anos...bueno, pero vivilos ben...en plenitude...moito mellor!

sabías que...



# CANTARES DE REIS



## Presentación e solicitude de licencia:

*De lonxe viñemos os que aquí chegamos  
se nos dan licencia os reises cantamos  
os reises cantamos, os reises cantamos  
se nos dan licencia os que aquí chegamos*



Canto tradicional

## Despedida e petición de aguinaldo:

*Cantámosche ós reises do kikiriki  
se non nos dás nada cagámosche aquí  
cagámosche aquí, cagámosche aquí  
se non nos dás nada do kikiriki*

*Os reises cantamos pedindo aguinaldo  
chourizas, touciño, pra facelo caldo  
pra facelo caldo, pra facelo caldo  
chourizas, touciño pedindo o aguinaldo*

Canto tradicional



recuncho da memoria



# Centro Sociocultural da Terceira Idade de Vedra



## \* Horario do Centro:

De luns a sábado de 18:00 h. a 22:00 h.

Pechado o último sábado de cada mes e festivos.

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

- - - -de luns a venres de 10 a 13h.

## **cursos**

### Ximnasia de maiores e Ximnasia de maiores Gold:

- - - -os luns e mércores de 18:00 a 19:00 h. e de 19:00 a 20:00 h.

### Obradoiro de “dorso saudable” NOVO:

- - - -os martes de 18:00 a 19:00 h.

### Obradoiro de traballo corporal:

- - - -os martes de 19:00 a 20:00 h.

### Obradoiro de memoria:

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

### Canto-Coral:

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

Estes cursos terán un custo de matrícula de 15 € (de outubro a xuño)

O que participe en 4 cursos terá o 5º grauíto

### Obradoiro de artesanía (Grauíto):

- - - -os luns de 18:00 a 20:00 h.

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

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

### Bailoterapia: 15 €/trimestre, dende outubro a decembro

- - - -os xoves de 19:00 a 20:00 h.

### Hipopresivos: 15 €/trimestre, dende outubro a decembro

- - - -os venres de 17:30 a 18:15 h. e de 18:15 a 19:00 h.

\*previa inscrición e pagamento



cursos—o centro



# ● ● ● xaneiro



## Mercadiño Solidario de Nadal

- - - -Sábado 4 de xaneiro ás 18:00 h. no Centro Social

## Excursión a Viana do Bolo (Mascarada Ibérica) e a Vilariño de Conso

- - - -Sábado 11 de xaneiro.

**Prezo: 25 €** (Inclúe: transporte, xantar e visitas) - prazas limitadas

Programa: visita a Vilariño de Conso e a Viana do Bolo, desfile de máscaras da península ibérica..

(O prazo de inscrición ábrese o 3 de xaneiro de xeito presencial na Cafetería do Centro ou no teléfono 981 502 024. As prazas e número de asento adxudicaranse por orde de inscrición).

**Obradoiro de Teatro** - Mércores 15 de xaneiro ás 20:00 h.

**Obradoiro de Entroido** - Xoves 16 de xaneiro ás 20:00 h.

## Circuíto Termal nas Termas de Outariz

- - - -Mércores 22 de xaneiro.

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

Programa: pola mañá tratamento termal, xantar e regreso.

(O prazo de inscrición ábrese o 8 de xaneiro de xeito presencial na Cafetería do Centro ou no teléfono 981 502 024. As prazas e número de asento adxudicaranse por orde de inscrición).

## Bingo

- - - -Xoves 23 de xaneiro ás 20:00 h.

## Liga de Brisca

*Información e inscricións na cafetería do Centro Social*

actividades



# ● ● ● febreiro



## Escola de Saúde: “Factores de risco e prevención de caídas e de fracturas nas persoas maiores”

- - - -Xoves 6 de febreiro ás 20:00 h. no Centro Social.  
Impartido por Antonio García Quintáns. Médico do Centro de Saúde de Vedra

## Baile de Entroido

- - - -Sábado 15 de febreiro ás 18:00 h. no Centro Social.

## Circuíto Termal nas Termas de Outariz

- - - -Mércores 26 de febreiro.

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

Programa: pola mañá tratamento termal, xantar e regreso.

(O prazo de inscrición ábrese o 11 de febreiro de xeito presencial na Cafetería do Centro ou no teléfono 981 502 024. As prazas e número de asento adxudicaranse por orde de inscrición).

## Bingo

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

## Liga de Tute

*Información e inscricións na cafetería do Centro Social*

*“En febreiro, cada rego ao seu regueiro”*

actividades



# ● ● ● marzo



## Escola do Móbil: “Como gravar vídeos e audios co móbil”

- - - -Xoves 5 de marzo ás 20:00 h.

## Excursión a Bragança (Portugal) e Puebla de Sanabria

- - - -11 e 12 de marzo. (2 días, 1 noite)

Itinerario: visita a Bragança: castelo, cidadela...Puebla de Sanabria: pobo e lago.

**Prezo: 105 €** (Inclúe: transporte, pensión completa en habitación dobre, visitas e seguro de viaxe) - prazas limitadas - aberta a tódolos/as interesados/as.

(O prazo de inscrición ábrese o 10 de febreiro de xeito presencial na Cafetería do Centro ou no teléfono 981 502 024. As prazas e número de asento adxudicaranse por orde de inscrición).

## Bingo

- - - -Xoves 26 de marzo ás 20:00 h.

## Teatrofilia

Actuacións de teatro os días 13,14,15,20,21,22,27,28 e 29 de marzo, e 3 e 4 de abril.

Organizado pola Asociación Cultural Papaventos

*“A viña do bo amo pódase no marzo;  
a viña do ruín pódase no abril”*

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**