

a maiores

Programa de animación e desenvolvemento comunitario co colectivo de persoas maiores



PROGRAMA DE ACTIVIDADES
terceira idade
xaneiro-febreiro-marzo
2026



Concello de Vedra
Servizos Sociais



● ● ● sabías que...



Recuperar a memoria colectiva a través da fotografía

significa empregar as imaxes como ferramentas para reconstruír, preservar e reinterpretar a historia compartida dunha comunidade, especialmente aquilo que foi esquecido, silenciado ou pouco documentado.

Como actúa a fotografía na memoria colectiva:

Rexistro histórico: As fotografías fixan acontecementos, espazos, persoas e prácticas culturais que poden desaparecer.

Disparador da memoria: As imaxes activan lembranzas individuais que, ao seren compartidas, constrúen unha narrativa colectiva.

Proba e testemuño: A fotografía funciona como evidencia de realidades sociais, políticas e culturais.

Identidade e pertenza: Verse representado reforza o sentimento de comunidade e continuidade histórica.

A través do Programa de Voluntariado Interxeracional imos iniciar un proxecto de recuperación de fotografías antigas. Desenvolverase entre os meses de xaneiro e maio de 2026. Consistirá na recollida de fotografías antigas, escaneado e devolución das mesmas. Logo procederase ao arquivo dixital e a crear a exposición colectiva “A Vedra do XX”.

sabías que...

TEMPO DE ENTROIDO...

Esquema gráfico dun/a Xeneral/a

- 1 **Tricorne**, tamén coñecido como bicorne. É un sombreiro de palla forrado de veludo e decorado por multitude de abelorios, flocos e borlas. Coróase con plumas de pavo e plumachos de cores. Tamén é frecuente ver aos/as xenerais cun gorro máis sinxelo ou unha gorra, reservando este para desfiles e atranques por mor da súa elevada altura.
- 2 **Camisa**. Normalmente é branca, malia que só se deixa entrever por debaixo da chaqueta.
- 3 **Gravata**. Adoita ser vermella, pero tamén se pode ver noutras cores. Tamén a levan os/as correos e algúns/has sentinelas.
- 4 **Chaqueta ou guerreira**. O máis frecuente é que sexa de veludo negro, malia que se pode ver noutras cores como azul mariño ou vermello. Sobre ela destacan as cintas e os flocos dourados xunto cos abelorios, as medallas e a faixa.
- 5 **Charreteiras**. Son as ombreiras da chaqueta que destacan pola cor dourada, mesmo nos flocos, xunto coa decoración de abelorios.
- 6 **Banda ou bandeira**. Poden levar unha ou dúas, tanto de Galicia como de España.
- 7 **Cordón**. Divisa militar que cruzan desde o ombreiro ao lado oposto. É de cor dourado e nos seus extremos colgan dúas borlas.
- 8 **Faixa ou *faxín**. Tradicionalmente adoitaba ser de veludo vermello por contraste coa chaqueta escura, sendo o último dos elementos que se coloca.
- 9 **Pantalón**. Xeralmente é branco cunha banda vermella ao lado, malia que tamén se ven negros e marróns.
- 10 **Botas**. Case todos os/as xenerais levan botas negras de montar, de coiro, con esporas.
- 11 **Espada**. Elemento característico do/a xeneral/a. Nalgunhas ocasións tamén poden levar unha fusta.



recuncho da memoria



Centro Sociocultural da Terceira Idade de Vedra



* Horario 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-Gratuíto):

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

Obradoiro de Teatro (Gratuíto):

- - - -data variable

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



● ● ● xaneiro



Liga de Brisca

Ao longo dos meses de xaneiro, febreiro e marzo.
Inicio o 16 de xaneiro.

Proxección da curtametraxe “Raíces, da Utopía en adiante”. Coloquio.

- - - -Xoves 15 de xaneiro ás 20:00 h.

Trátase de poñer en valor os procesos creativos colectivos e a importancia dos vínculos nos procesos educativos de transformación social e desenvolvemento comunitario

Coa participación de Feitoría Verde, Illa Bufarda, Asociación Veciñal o Regueiriño de Biduído. Programa de Voluntariado Interxeracional do Concello de Vedra. (aberto ao público en xeral)

Bingo

- - - -Xoves 22 de xaneiro ás 20:00 h.

Circuíto Termal nas Termas de Outariz

- - - -Mércores 28 de xaneiro.

Prezo: 35 €

(Inclúe transporte, comida e tratamento termal; prazas limitadas)

Programa: pola mañá tratamento termal, xantar e regreso.

(O prazo de inscrición ábrese o 19 de xaneiro de xeito presencial ás 17.00 h. no Centro Social. As prazas e número de asento adxudicaránse por rigorosa orde de inscrición).

actividades



● ● ● febreiro



Escola de Saúde: “Dor crónica: manexo da dor articular, lumbar e muscular”

- - - -Xoves 5 de febreiro ás 20:00 h. no Centro Social.

Baile de Entroido

- - - -Venres 13 de febreiro ás 19:00 h. no Centro Social.

Concurso de disfraces, cantos tradicionais, contos, show de bailoterapia, larpeiradas...

Actuación musical de Marietta.

Circuíto Termal nas Termas de Outariz

- - - - -Mércores 25 de febreiro.

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

Programa: pola mañá tratamento termal, xantar e regreso.

(O prazo de inscrición ábrese o 9 de febreiro de xeito presencial no Centro Social. As prazas e número de asento adxudicaranse por rigorosa orde de inscrición).

Bingo

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

Obradoiro de informática “Nómadas dixitais, nivel básico e avanzado”

As persoas interesadas deben inscribirse ao longo do mes de febreiro.

Imparte: Instituto da Familia

actividades



● ● ● marzo



Programa Camiños de Coñecemento e Experiencia da USC

- - - - -Pendente de fixar data

Excursión a Fátima (Portugal), con visitas a Aveiro, Nazaré, Batalha e Alcobaça

- - - - -10, 11 e 12 de marzo. (3 días, 2 noites)

Prazas limitadas

Reunión informativa o xoves 29 de xaneiro ás 20:00 h.; inscricións o luns 2 de febreiro ás 20:30 h.

Circuíto Termal nas Termas de Outariz

- - - - -Mércores 18 de marzo.

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

Programa: pola mañá tratamento termal, xantar e regreso.

(O prazo de inscrición ábrese o 9 de febreiro de xeito presencial no Centro Social. As prazas e número de asento adxudicaranse por rigorosa orde de inscrición).

Bingo

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

Teatrofilia

Actuacións de teatro ao longo do mes de marzo. Organizado pola Asociación Cultural Papaventos.

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