



BOLETÍN INFORMATIVO MUNICIPAL

Concello de Vedra

Maio 2022 • Nº 267



17 de maio, dedicado
a **Florencio Delgado Gurriarán**
#LetrasGalegas2022

VEDRA CO TRANSPORTE PÚBLICO METROPOLITANO

■ LEMBRA!

Que se resides en Vedra e queres desprazarte a Santiago con regularidade contas cunha ampla expedición de liñas de transporte público para facelo. Cada casa vedresa recibiu a súa revista do "Transporte Público Metropolitano de Galicia en Vedra" nela podes consultar os horarios de paso por cada parada e cada parroquia.



Ademais podes consultala na páxina web municipal e podes facer a túa consulta no teléfono 981 814 612.

Unha maneira sinxela, cómoda, ecolóxica e barata de viaxar... Algo especialmente importante nestes tempos de encarecemento dos combustibles!

VEDRA FESTEIRA

XIV FESTA DO PORCO EN TROBE O 15 DE MAIO

■ A Comisión de Festexos de Trobe celebra a XIV Edición da Festa do Proco á Brasa.

Reservas no Bar "A Dorna" de Trobe ou "Casa o Souto" en San Fins de Sales.

Tamén podes reservar ou pedir información no teléfono 670 606 872.

MAIO

L	M	MC	X	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

OFICINA DE REXISTRO CL@VE EN VEDRA

■ A Oficina de Rexistro Cl@ve é un sistema orientado a unificar e simplificar o acceso electrónico da cidadanía aos servizos públicos. O seu obxectivo principal é que o cidadán poida identificarse ante a Administración, mediante claves concertadas (usuario máis contrasinal), sen ter que recordar claves diferentes para acceder aos distintos servizos.



Cl@ve complementa os actuais sistemas de acceso mediante DNle e certificado electrónico, e ofrece a posibilidade de realizar sinaturas na nube con certificados persoais custodiados en servidores remotos. Previamente á utilización do sistema Cl@ve cómpre rexistrarse no mesmo, achegando os datos de carácter persoal necesarios.

Este rexistro pode facerse:

- A través de internet sen certificado electrónico (este tipo de rexistro é de nivel básico e non permite o acceso a todos os servizos)
- A través de internet con certificado electrónico ou DNle
- De xeito presencial nunha oficina CL@VE. A Secretaría Xeral da Administración Dixital autorizou a este concello para que funcione como Oficina Rexistro Cl@ve.

Para rexistrarse no sistema de xeito presencial a través desta oficina debes solicitar cita previa a través do formulario dispoñible na Sede Electrónica - Outros servizos (<https://sede.vedra.es>)



O Punto de Información Turística na Reitoral de Ponte Ulla, que na pasada Semana Santa recibiu a visita de case 300 peregrinos e peregrinas.



A celebración da "Pascua" na Ludoteca Municipal.



A inauguración da exposición fotográfica "PASO A PASO" que estará aberta ao público ata o 6 de maio no Centro Sociocultural de Vedra en horario de 17:30 a 21:30 horas.



O paso por Vilanova dun grupo de "instagramers" que da man do Xacobeo fixeron 6 etapas da Vía da Prata.



Programa Universitario de Maiores "Camiños de Coñecemento e Experiencia" visita ao patrimonio da USC.





Presentación do documental De Braga a Compostela O Camiño Xacobeo Miñoto Ribeiro.



Asemblea Xeral Ordinaria do GDR na súa Sede en San Xián.

ASÍ FOI NAS ASOCIACIÓNS



Xornadas Técnicas Arredor da Cultura do Viño.



Exposición fotográfica "A Cultura do Viño na Ribeira do Ulla".



IV Cata Concurso dos Viños Rías Baixas-Albariño da Ribeira do Ulla



XL Exaltación do Viño da Ulla en Sarandón.



Presentación do disco "E Milllore" da Requinta da Laxeira.



Representación de "Terapia Alternativa" do Grupo de Teatro do Centro de Maiores de Vedra en Teatrofilia 2022.



Esta edición proposta pola Asoc. Papaventos contou con 455 espectadores.

De Interese

COLABORA POÑENDO TRAMPAS NA LOITA CONTRA A VESPA VELUTINA

■ Onde colocar as trampas?

Cólganse a 1,5 metros de altura, en zonas asolladas e resgardadas do vento.

- En plantas de especial interese para a velutina, como as especies de orixe asiática (camelias, especialmente japónica), callistemon, a aralia (ou árbore de Angélica), nespereira xaponesa, froiteiros en flor (cerdeiras, ciroleiras, cítricos), ornamentais. En xeral plantas de floración temperá.
- Nas proximidades dos composteiros.
- Nun radio de 100-150 metros de niños do ano anterior.
- En árbores que poden ter pole ou pulgón; por exemplo o salgueiro.
- Nas proximidades dos locais onde os apicultores gardan o seu material e extraen o mel.

"COLABORA ATOPANDO OS NIÑOS DE VESPA E NOTIFICÁNDOO NO 012"

PUNTO LIMPO DE VEDRA

■ Horarios de atención ao público:

- Martes de 9:00 a 14:00 e de 16:00 a 19:00 horas.
- Sábado de 9:00 a 14:00 horas.

Xa non é precisa CITA PREVIA pois as restricións da pandemia vanse relaxando de a pouco!!

ELABORACIÓN DE ATRAINTES

TIPO 1



Disolver os ingredientes e esperar entre 4 e 5 días a que se produza a fermentación (nun recipiente aberto). Utilizar na trampa selectiva e cambiar a mestura cada 8 ou 10 días.

TIPO 2



Mesturar todos os ingredientes e utilizar na trampa selectiva, renovando a mestura cada 8 ou 10 días.

SERVIZO DE AVARÍAS NA ILUMINACIÓN PÚBLICA

■ No caso de avaría na iluminación pública ou calquera incidencia neste servizo ponte en contacto nos seguintes teléfonos: 699 304 702 ou para urxencias no 901 203 040.

CENTRO DE EMPRENDIMIENTO A ESTACIÓN

■ Dende A Estación informamos da formación aberta a profesionais e público en xeral no mes de maio:

- Cursos da Aula Mentor: <http://www.aulamentor.es/es/cursos-mentor>. Para máis información: 667 90 53 30, aulamentor@concellodevedra.gal.
- Cursos gratuítos impulsados dende A Estación, dos cales indicamos a programación prevista para os meses de maio e xuño. Para máis información: 981 512 244, 600 425 016, aestacion@concellodevedra.gal.

CURSOS MAIO-XUÑO

- O vindeiro día 13 de maio está previsto o comezo, na aula de formación de A Estación, un curso enmarcado na Axenda Emprende da Deputación de A Coruña: CURSO DE PLANIFICACIÓN E INICIATIVA EMPRENDEDORA EN PEQUEÑOS NEGOCIOS. Está

organizado por Adecco. Para máis información podedes contactar connosco no 667 905 330 ou a través de aestacion@concellodevedra.gal.

Podedes coñecer máis do noso labor no Facebook de A Estación Vedra.

A ESTACION CENTRO DE EMPRENDIMIENTO

PROGRAMA FORMATIVO 2022 (MAIO-XUÑO)

maio											
L	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					

Curso	Nº horas	Horario
TÉCNICAS DE REDACCIÓN PARA O MUNDO DIXITAL	10	10.30 a 14 horas
CREATIVIDADE APLICADA Á VIDA PERSOAL E PROFESIONAL	20	16.30 a 20 horas

xuño											
L	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					

Curso	Nº horas	Horario
COMPETENCIAS BÁSICAS PARA O MUNDO LABORAL	20	10.30 a 14 horas

Información detallada e inscricións nos tfños. 981 51 22 44, 600 425 016 ou en aestacion@concellodevedra.gal

Cursos abertos a todo o público. Terán prioridade as persoas ou empresas residentes en Vedra
Nº máximo de prazas por curso: 12



Xuventude

CAMPAMENTOS DE VERÁN 2022

CATEGORIA	IDADES	LUGAR	DATAS	PREZO
INFANTIL	Nados/as en 2010,2011,2012,2013	Rías Baixas	Do 23 ao 30 de xuño	195 €
XUVENIL	Nados/as en 2006,2007,2008,2009	Rías Baixas	Do 23 ao 30 de xuño	195 €
XUVENIL	Nados/as en 2004,2005,2006	Ibiza	Do 5 ao 12 de xullo	275 €

■ Prazas limitadas. Teñen preferencia as persoas empadroadas no Concello de Vedra (Realizárase sorteo no caso de ser preciso).

Preinscricións do 10 ao 20 de maio en www.concellodevedra.gal

VIAXE DA MOCIDADE A IBIZA

■ Do 2 ao 9 de agosto

- Idades: + de 18 anos

- Prezo:
295 € Estudantes e persoas en situación de desemprego.
325 € Outros/as situacións.

Inclúe: voo (facturación e seguro de viaxe), aloxamento en alber-

gue con almorzo, 2 excursións: Ibiza cidade e ruta pola illa, 1 cea de confraternidade.

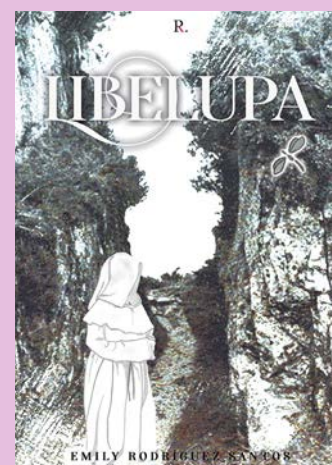
Prazas limitadas. Teñen preferencia as persoas empadroadas no Concello de Vedra con idades entre os 18 e 35 anos. (Realizárase sorteo no caso de ser preciso). Preinscricións: a partir do 10 de maio en www.concellodevedra.gal



PRESENTACIÓN DA NOVELA “LIBELUPA” DE EMILY RODRÍGUEZ O 21 de maio en Ponte Ulla

■ Esta escritora vedresa presenta o seu segundo libro e farao no Campo da Festa da súa parroquia de Ponte Ulla o sábado 21 de maio ás 21:00 horas.

Este acto será ademais unha homenaxe a Ana Enjamio e Sesé Mateo, vítimas da violencia machista.



Actividades 3ª Idade

CAMIÑOS DE COÑECEMENTO E EXPERIENCIA

■ Máis información e inscricións: 981 814 695 – 981 502 024 ou no Centro Social de Vedra.



02/05/2022 16:30-18:00h

Seminario: As estrelas e os seus sistemas planetarios.

D. José Ángel Docobo Duránte. Catedrático de Astronomía e Astrofísica. Prof. Do Programa Universitario de Maiores, IV ciclo
D. Pedro Pablo Campo Díaz. Dr. en Matemáticas. Profesor do Programa Universitario de maiores, IV Ciclo

03/05/2022 16:30-18:00h

Escribir a nosa historia. Obxectos, soportes e instrumentos de escritura.

D. Anxo Rodríguez Lemos. Doutor en Historia. Profesor do Programa Universitario de Maiores, IV Ciclo da USC

04/05/2022 16:30-18:00h

Sesión práctica: aula interactiva pensada para compartir materiais arqueolóxicos e documentais.

D. Anxo Rodríguez Lemos. Doutor en Historia. Profesor do Programa Universitario de Maiores, IV Ciclo da USC

05/05/2022 16:30-18:00h

Seminario: Cultura, folclore e educación: construíndo a identidade persoal desde a tradición.

D. Alexandre Sotelo Losada. Dr. en Ciencias da Educación e profesor do Dpto de Pedagogía e Didáctica da USC. Profesor do Programa Universitario de Maiores, da USC

06/05/2022 16:30-18:00h

Obradoiro de baile/música tradicional: A Cociña Musical: O uso dos recursos cotiás na creación artística.

Dña. Sandra González Sousa. Dña. Cristina Calle Rodríguez. Colaboradoras do Programa Universitario de Maiores, IV CICLO

09/05/2022 22:00-23:30h

Observación nocturna (lugar por determinar).

D. José Ángel Docobo Duránte. Catedrático de Astronomía e Astrofísica. Prof. Do Programa Universitario de Maiores, IV ciclo
D. Pedro Pablo Campo Díaz. Dr. en Matemáticas. Profesor do Programa Universitario de maiores, IV Ciclo



PROGRAMA UNIVERSITARIO DE MAIORES, IV CICLO
UNIDADE DE XESTIÓN ACADÉMICA - PAVILLÓN ESTUDANTIL - 15783 SANTIAGO DE COMPOSTELA - TEL. 981 814 588 - IVCI@USC.ES - WWW.USC.ES/IVCI

Lugar de celebración e matrícula:
Centro sociocultural da Terceira Idade de Vedra
Avda. Mestre Manuel Gómez Lorenzo 41 · Vedra

BINGO



PROGRAMA DE ACTIVIDADES CULTURAIS MUNICIPAIS 2022/2023

ACTIVIDADES CULTURAIS EN IDADE ESCOLAR



ESCOLA DE INGLÉS

Actividade	Grupo	Horario	Prezo/Mes
INGLÉS EN VEDRA	1º GRUPO	Luns e mércores 15:00 a 15:50	30,00 €
	2º GRUPO	Luns e mércores 16:00 a 16:50	30,00 €
	3º GRUPO	Luns e mércores 17:00 a 17:50	30,00 €
	4º GRUPO	Luns e mércores 18:00 a 19:50	30,00 €
INGLÉS NO CEIP ORTIGUEIRA	1º GRUPO	Martes e xoves 16:00 a 16:50	30,00 €
	2º GRUPO	Martes e xoves 17:00 a 17:50	30,00 €
INGLÉS NO CRA BOQUEIXÓN-VEDRA "NEIRA VILAS"	GRUPO UNITARIA SAN MIGUEL DE SARANDÓN	Martes e xoves 18:15 a 19:05	30,00 €

A Escola de Inglés formará os seus grupos por nivel no idioma e non por curso escolar.

As persoas que participan neste curso na actividade e decidan continuar na mesma poden solicitar a súa inscrición previa antes do 31 de maio, tal e como se lles notificará.

As persoas de nova incorporación que queiran solicitar a súa participación na actividade terán que facelo a través dun formulario que estará aberto na web municipal do 16 ao 31 de maio.

A actividade será impartida por un Centro Examinador e as persoas participantes poden prepararse para superar as probas oficiais de homologacións dos seus coñecementos no inglés.

Calendario da actividade:

Do 3 de outubro de 2022 ao 16 de xuño de 2023. Seguindo o calendario escolar, con vacacións en Nadal, Entroido e Semana Santa.

ESCOLAS CULTURAIS

Actividade	Grupo	Horario	Prezo/Mes
PINTURA	1º GRUPO	Sábado 11:30 a 13:00	20,00 €
	+ 16 ANOS	Horario a determinar polo grupo	20,00 €
MECANOGRAFÍA	INICIACIÓN	Horario a determinar polo grupo	15,00 €
	PERFECCIONAMENTO	Horario a determinar polo grupo	15,00 €
XESTIÓN DAS EMOCIÓN *inclúe sesións en familia e avaliación personalizada	DE 6 A 12 ANOS Grupo no CEIP Ortigueira	Venres 16:00 a 17:00	20,00 €
	DE 6 A 12 ANOS Grupo en Vedra	Venres 17:30 a 18:30	20,00 €
ESCOLA DE MAXIA"	DE 6 A 12 ANOS Grupo en Vedra	Horario a determinar polo grupo. Sesións de media hora.	30,00 €
XADREZ	VEDRA	Horario a determinar	15,00 €
	SANTA CRUZ	Horario a determinar	15,00 €

Período de inscricións previas aberto do 16 ao 31 de maio a través dos formularios habilitados ao efecto na páxina web municipal.

Terán preferencia as persoas empadroadas en Vedra ou matriculadas en centros escolares de Vedra.

No mes de setembro abrirase un novo período de formalización de matrícula que respectará as inscricións previas realizadas no mes de maio.

Calendario da actividade:

Do 3 de outubro de 2022 ao 31 de maio de 2023. Seguindo o calendario escolar, con vacacións en Nadal, Entroido e Semana Santa.

Os grupos terán un número mínimo e máximo, e unha permanencia mínima.

Unha vez rematado o prazo de inscrición confirmarase a formación de grupo e inicio do curso ás persoas inscritas.

Consultas e información no teléfono 981 814 691 ou no correo cultura@concello-devedra.gal

PROGRAMA DE ACTIVIDADES CULTURAIS MUNICIPAIS 2022/2023

ACTIVIDADES CULTURAIS EN IDADE ADULTA



INGLÉS PARA PERSOAS ADULTAS

Actividade	Grupo	Horario	Prezo/Mes
INGLÉS EN VEDRA	1º GRUPO	Luns e mércores 19:00 a 20:00	35,00 €
	2º GRUPO	Luns e mércores 20:00 a 21:00	35,00 €

Aberto o prazo de INSCRIPCIÓN PREVIA do 16 ao 31 de maio a través dun formulario que estará aberto na web municipal.

A formación de grupos realizarase segundo o seu nivel de coñecementos que se medirán a través dunha proba de nivel que se establecerá unha vez realizada a inscrición previa.

A actividade será impartida por un Centro Examinador e as persoas participantes poden prepararse para superar as probas oficiais de homologacións dos seus coñecementos no inglés segundo o seu nivel, que se realizarán en Vedra.

O calendario da actividade:

Do 3 de outubro de 2022 ao 16 de xuño de 2023. Seguindo o calendario escolar, con vacacións en Nadal, Entroido e Semana Santa.

O grupo mínimo para cada actividade é de 8 persoas e o máximo é de 10 persoas e terán unha permanencia mínima de 6 meses.

Unha vez rematado o prazo de inscrición confirmarase a formación de grupo e inicio do curso ás persoas inscritas. Consultas e información no teléfono 981 814 691 ou no correo cultura@concellodevedra.gal



ESCOLAS DE ARTE PARA PERSOAS ADULTAS

Actividade	Grupo	Horario	Prezo/Mes
PINTURA Na Casa das Artes en San Fins de Sales	GRUPO I	Venres 18:00 a 20:00	25,00 €
	GRUPO II	Venres 20:00 a 22:00	25,00 €
MANUALIDADES - ARTES PLÁSTICAS Na Casa das Artes en San Fins de Sales	GRUPO I	Luns 16:30 a 18:30	25,00 €
	GRUPO II	Luns 19:00 a 21:00	25,00 €
ESCOLA DE MAXIA	+16 ANOS	Horario a determinar. Sesión de 2 h. semanais	60,00 €

OLLO!!

Estas actividades propoñen a opción de prazas con conciliación. É dicir, poden asistir escolares de + de 8 anos cunha persoa adulta! (O custe da praza infantil será de 20 €)

A programación e os horarios poden estar suxeitos a cambio por condicionantes da súa organización.

A formación dos grupos dependerá da reunión do grupo mínimo.

A presinscrición só implica o interese na actividade/s seleccionada/as.

En setembro abrírase un prazo de FORMALIZACIÓN DE MATRÍCULAS a cal implicará o cumprimento das súas regras que serán establecidas na propia formalización.

Máis información no Departamento de Cultura do Concello de Vedra:

- Horario: De luns a venres de 9 a 14 horas
- Teléfono: 981 814 691.
- Enderezo Electrónico: cultura@concellodevedra.gal



VOLVE O SENDEIRISMO!! O SÁBADO 21 DE MAIO COA RUTA DOS FAROS.

■ Depois do obrigado parón de 2 anos pola pandemia, volve á súa actividade o grupo de sendeirismo que unha vez ao mes completaba unha etapa de arredor dos 20 km.

A etapa de maio será o sábado 21 de maio.

“A RUTA DOS FAROS” no tramo de Malpica a Miño. Inscricións abertas no teléfono 981814691 ata o 18 de maio.

Horario das paradas do percorrido do autobús:

- Ás 7:30 horas en Mosqueiro.
- Ás 7:35 horas en Lestedo.
- Ás 7:40 horas no Breixo.
- Ás 7:50 horas no Hipercor.
- Ás 8:00 horas diante da antiga Estación de Autobuses.



Turismo

VEDRA MEDRA

■ **Apreciando o Camiño como vía de difusión cultural. Díxolle maio a abril: aínda que che pese heime rir.**

Dentro da programación anual do **Vedra medra**, un dos nosos obxectivos prioritarios é o de dinamizar o patrimonio cultural desde as aulas. E entre as actuacións previstas para esta etapa final de curso destacamos as tradicionais **saídas á contorna. Os Camiños vedreses**, a rede de rutas xacobeas do concello, foron percorridos pola rapazada de todo o centro: 123 alumnos/as da ESO e 120 de EP. Á falta da realización de dous treitos, por mor do mal tempo, os/as alumnos/as foron descubriendo os distintos sinais de identidade destes espazos comúns compartidos e cargados de memoria.

Como complemento, a finais de abril, serán os cativos de infantil os que reciban a visita no centro duns contacontos que, en tres sesións, os achegarán ao Camiño de Santiago dentro do programa “Vexo, vexo Xacobeo”.

E, continuando en Vedra, no mes das Letras Galegas festexaremos co patrimonio natural que alberga o Pazo de Santa Cruz de Ribadulla as “Árbores de Florencio (Delgado Gurriarán)”, que para nós se converterán



nunha actuación específica que titulamos “As árbores senlleiras con Florencio” e que contamos desenvolver cos rapaces de 2º da ESO.

Para estar ao día das nosas actividades, poden reparar na sección **Vedra medra** que alberga o web do centro ou no Facebook **Vedra medra**.

VISITAS TEATRALIZADAS AO PAZO DE SANTA CRUZ DE RIBADULLA PARA O ALUMNADO VEDRÉS

■ Ao longo dos meses de maio e xuño ofértase esta actividade para “Camiñar entre camelias co Tío Iván” o VII marqués do Pazo de Ortigueira en Santa Cruz de Ribadulla.

Unha proposta que mestura cultura, historia e turismo.



Servizos Sociais

GARDERÍA DE VEDRA CURSO 2022/2023

■ Durante o mes de maio sairá publicada na web municipal a listaxe de familias admitidas para participar no

curso 2022/2023 na EIM (Escola Infantil Municipal) de Vedra. Dúvidas e consultas no teléfono 981 814 693.

LUDOTECA

■ O mes de maio gozaremos de actividades cheas de dinamismo e estimulación dos xogos de movemento. Dende o proxecto Conxuga seguimos coa nosa máquina do tempo.

Con esta intención, expomos os seguintes obradoiros e actividades:

- Xogando en valores: Contacontos
- Experimentos divertidos

- “Mr/s. Manitas”
- Descubre e investiga: “xogos populares”
- Compañeiros/as de xogo: Xogos reunidos
- Superchef
- Miúdos/as artistas



XUNTA
DE GALICIA



Concello
de Vedra

LUDOTECA DE VERÁN!!! ÁBRESE O PRAZO EN MAIO!!!

■ Como todos os anos a Ludoteca inicia unha nova tempada de verán intentando cumprir coa maior e mellor calidade os seus fins educativos e sociais. Trata de ser unha alternativa próxima para aquelas persoas que necesiten coordinar os seus períodos laborais cunha atención integral para os seus fillos/as.

Chega a época de verán e a rapazada dispón de tempo libre, seguindo as liñas pedagóxicas que vimos desenvolvendo, pensamos que é axeitado brindar-lles a oportunidade de compartir ese tempo, relacionándose cos outros nun marco lúdico. A palabra aventura contextualízanos nun universo fantástico atractivo para a rapazada; partindo desta idea propoñemos que sexan os protagonistas da súa propia aventura e desenvolvan a capacidade de explorar e descubrir a súa contorna, onde a vida será a nosa trepidante aventura.

Desenvolveremos distintos talleres, xogos e dinámicas como:

- Manualidades e creatividade
- Psicomotricidade
- Contacontos
- Xogos de animación
- Xincanas e xogos de pistas
- E moitas outras actividades

ATENCIÓN!!!!

- O prazo de presentación de solicitudes: do 2 ao 24 de maio de 2022, ambos incluídos.
- Lugar de presentación de solicitudes:
SedeElectrónica: <https://sede.vedra.es/opencms/gli/procedimientosytramites/tramites/Solicitud-General>

- Presencialmente: PREVIA CITA (981 864 693 ou 981 864 612) no Rexistro do Concello ou nos demais lugares previstos no artigo 16.4 da Lei 39/2015, de 1 de outubro, de Procedemento Administrativo Común das AAPP.

A solicitude colgarase na páxina Web do concello.

Para calquera información poñerse en contacto no telf.699 041 486 ou no enderezo electrónico carmen.sabio@concellodevedra.gal



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE EMPREGO
E IGUALDADE



Concello
de Vedra

Muller

“COMER SAN, NON É CARO”

■ A través do programa Mulleres+ en maio dará comezo un programa práctico de dúas charlas de nutrición e hábitos saudables.

As charlas, de carácter práctico, serán impartidas pola experta en Dietética e Nutrición, Idoia Fidalgo baixo o título:

“COMER SAN, NON É CARO”

Abordaranse os seguintes temas:

A nutrición nas distintas etapas, nutrición e saúde hormonal, alimentación con sentido, mitos na alimentación, trucos para ir ao supermercado e aforrar na cesta da compra, estratexias que utilizan os supermercados para activar o consumo, alimentos que debemos incluír no carro da compra, alimentos envasados que si son sans; como calcular as porcións de cada comida en cada prato; receitas fáciles e económicas, tendo en conta unha alimentación sa.

DÍAS 20 E 27 DE MAIO DE 2022 NO CENTRO SOCIAL DE VEDRA ÁS 18.00H

Para máis información poñerse en contacto no tf.699 041 486 ou no enderezo electrónico carmen.sabio@concellodevedra.gal

COMER SAN NON É CARO

Charlas prácticas impartidas por:

IDOIA FIDALGO

experta en dietética e nutrición.

Días 20 e 27 de maio

Centro Social de Vedra ás 18.00



PARTICIPA!!

Organiza:



Concello
de Vedra



ÁREA DE MULLER E IGUALDADE
Concello de Vedra



Pacto de Estado
contra a violencia de xénero

016

ASOCIACIÓN CULTURAL SAN CAMPIO NAS LETRAS GALEGAS

■ Bótalle un ollo á súa completa programación...



BASES DO VII CONCURSO SERÁN DAS LETRAS/2022

- Establécense as seguintes categorías:
 - CATEGORÍA A- de 3 a 6 anos: Debuxo.
 - CATEGORÍA B- de 7 a 9 anos: Relato curto ou poesía.
 - CATEGORÍA C- de 10 a 13 anos: Relato curto e poesía.
 - CATEGORÍA D- de 14 a 18 anos: Relato curto e poesía.
 - CATEGORÍA E- de 18 anos: Relato curto e poesía.
- Cada autor/a só poderá presentar un só relato, poesía ou debuxo.
- Os debuxos entregados terán como temática "Festas e Romarías tradicionais", e reunirán as seguintes condicións:
 - O tamaño do debuxo é libre e a técnica utilizada tamén.
 - Ten que ser realizado enteiramente polo neno/a.
- A poesía ou o relato presentado deberá reunir as seguintes condicións:
 - Estará escrito en lingua galega.
 - A temática será libre pero deberá facer referencia "Festas e Romarías tradicionais". Deberá ser inédito, incluída a súa publicación na Internet.
 - A súa extensión non excederá dun folio polas dúas caras e poderá estar escrito a ordenador ou a man, con letra lexible. En caso de presentarse escrito a ordenador faraseco fonte de texto Arial, no corpo de 12 puntos e marxes normais, os que adxudica Word por defecto.
- Os relatos poderán entregarse nos seguintes sitios:
 - No departamento de Cultura do Concello de Vedra.
 - Nas conserxerías dos centros educativos (CPI Plurilingüe de Vedra, CEIP Ortigueira), ou nas mesmas escolas unitarias.
- O prazo de recepción dos debuxos, relatos e poesías finalizará o día 16 de maio de 2022.
- Entregaranse sen asinar dentro dun sobre grande indicando a categoría na que participa e no mesmo sobre introducirase outro máis pequeno cos seguintes datos persoais da persoa participante: Nome, apelidos, data de nacemento, correo electrónico e teléfono de contacto. No caso dos debuxos que sobrepasen o formato A4 non é necesario que se entreguen dentro do sobre grande, pero si virá acompañado do sobre pequeno cos datos.
- Os premios que se outorgarán serán os seguintes:
 - CATEGORÍA A- de 3 a 6 anos: Debuxo
 - 1º PREMIO: Lote de libros + vale 30€
 - 2º PREMIO: Lote de libros + vale 20€
 - 3º PREMIO: Lote de libros + vale 10€
 - CATEGORÍA B- de 7 a 9 anos: Relato curto ou poesía
 - 1º PREMIO: Lote de libros + vale 30€
 - 2º PREMIO: Lote de libros + vale 20€
 - 3º PREMIO: Lote de libros + vale 10€
 - CATEGORÍA C- de 10 a 13 anos: Relato curto e poesía
 - 1º PREMIO: Lote de libros + vale 40€
 - 2º PREMIO: Lote de libros + vale 30€
 - 3º PREMIO: Lote de libros + vale 20€
 - CATEGORÍA D- de 14 a 18 anos: Relato curto e poesía
 - 1º PREMIO: Lote de libros + vale 40€
 - 2º PREMIO: Lote de libros + vale 30€
 - 3º PREMIO: Lote de libros + vale 20€
 - CATEGORÍA E- de 18 anos: Relato curto e poesía
 - 1º PREMIO: Lote de libros + vale 50€
 - 2º PREMIO: Lote de libros + vale 40€
 - 3º PREMIO: Lote de libros + vale 30€
- Todos/as os/as participantes das categorías A e B levarán un agasalho pola súa participación.
- O xurado estará formado por persoas relacionadas co ámbito educativo e cultural do noso concello sendo o seu fallo inapelable. Ningún dos membros do xurado poderá participar neste concurso.
- O fallo do xurado farase público o sábado 21 de maio a través das redes sociais da Asociación e do Concello, así mesmo, comunicáraselle ás persoas gañadoras de cada categoría.
- A entrega dos premios realizarase o 21 de maio de 2022 a partir das 20:30, dentro da programación do Serán das Letras.
- Calquera dos premios poderá quedar deserto.
- A participación neste Concurso implica a aceptación e o cumprimento de todas e cada unha das súas bases.

LIGA NACIONAL DE DÚATLON

■ O Club Olímpico de Vedra, cos seus equipos feminino e masculino, disputaban nos meses de marzo e abril as 7ª Xornadas da Liga Nacional de Dúatlón

celebradas en La Nucía, Valladolid e Alcobendas, co obxectivo de loitar pola permanencia na segunda división da Liga Nacional. Sendo un total de 17 equi-



pos tanto na liga feminina como na masculina, nesta tempada de xeito atípico serían 6 equipos no lugar de 4, os que non conseguirían a permanencia. Así, O equipo masculino, chegaba as dúas últimas xornadas en Alcobendas na 14ª posición, e o feminino na 13ª posición, sendo conscientes de que a permanencia non era unha tarefa doada, pero co compromiso e a actitude necesaria para facer todo o posible.

As integrantes do equipo feminino por relevos, Patri, Gabi e Mariám, fixeron unha espectacular carreira de relevos, **alcanzando o bronce, 3ª posto da Clasificación na Segunda División no Campionato de España de remudas**, pero pese o fantástico resultado, nin o equipo masculino nin o feminino lograba a permanencia, quedando o masculino no 15º posto da Segunda División, e o equipo feminino 12º posto da Segunda División cun total de 146 puntos, e a tan só a 9 puntos dos equipos que obtíñan a permanencia. Remata a primeira parte da temporada 2022 do Club, cuns resultados que non eran os desexables. Sendo unha realidade o alto nivel deste ano a Segunda división, a mala sorte nalgunha das xornadas con caídas que facían perder postos na competición, e con dificultades en ocasións para completar os equipos por baixas na última hora, toca pensar no que podemos facer para mellorar de cara á próxima tempada, e loitar por voltar poñer aos dous equipos do

Clube de Vedra na segunda división da Liga Nacional de Dúatlon.

Toca mirar cara adiante, a tempada de triatlón comeza en maio, onde ambos equipos tamén competirán na Segunda División sendo as sedes das xornadas Roquetas de Mar, Aguilás e A Coruña. Moita Sorte!!!



ESCOLAS CLUB OLÍMPICO DE VEDRA

■ Non hai dúbida de que a actividade deportiva competitiva estase normalizando tras o parón vivido pola Covid19. Nestes últimos 3 meses, febreiro, marzo e abril, foi habitual que algúns dos nosos e das nosas atletas ou duatletas das escolas, tivesen que desprazarse para competir ao longo da xeografía Galega: Circuito Mozo de duatlon onde os cadetes, junior e xuvenis competiron en Santiago de Compostela, e Vimianzo, sendo a última proba do circuito o día 30 de abril en Muros.; Campionato Provincial de Duatlón Escolar que terá lugar o día 1 de maio en Valdoviño, onde estará unha nutrida representación de menores do Club, que obtiveron as súas clasificación nas probas de Santiago de Compostela e Cedeira, e Circuitos de Atletismo en Pista que tiveron lugar na Pobra, Noia e Ribeira.

Reseñar que os Atletas María Vilas e David Fariña, acadaron estupendos resultados no I CIRCUITO de atletismo en Pista da Deputación da Coruña, coa entrega de premios o venres 22 de abril, resultando dobremente premiado David Fariña, ao obter na categoría



SUB10homes o terceiro posto nos 50m lisos, e segundo posto nos 500 metros lisos, e María Vilas o 3º posto na categoría sub12mulleres en lanzamento de peso de 2kg. Aínda queda tempada por diante, comezando no mes de maio a tempada de triatlón, e restando pendentes de celebración xornadas Xogade de Atletismo. Así que moito ánimo a todos estes cativos e cativas, que sempre teñen ganas de mellorar, e de adestrar disfrutando do deporte e dos compañeiros.



CLUB DE MONTAÑISMO VÉRTICE. ESCOLA DE CARREIRAS POR MONTAÑA

■ O CDM Vértice organiza unha das escolas de carreiras por montaña que pon en marcha a Federación Galega de Montañismo grazas a un convenio coa Secretaría Xeral para o Deporte da Xunta de Galicia no marco do programa Corresponsables do Ministerio de Igualdade, e co apoio dos concellos de Vedra e Boqueixón.

A escola arranca en maio de 2022. Ata novembro será unha actividade gratuíta grazas ao convenio citado. O CDM Vértice agarda darlle continuidade ao proxecto para facer desta escola unha proposta estable e permanente.

A inscrición está aberta en <https://clubvertice.es/escola>

En que vai consistir?

Será unha actividade orientada á diversión e o pracer de xogar. A través dos xogos, a rapazada aprenderá a técnica de carreiras por montaña, coñecerán os diversos terreos cos que se poden atopar no monte, como aplicar a técnica de carreira a cada terreo... Practicarán xogos para mellorar a condición física e para coirar o medio ambiente.

Ademais introduciranse no mundo da orientación, coa lectura básica de mapas a través de buscas do tesouro. E xa por último adquirirán nocións básicas de nutrición.

A quen se dirixe?

A escola quere iniciar nas carreiras por montaña a nenos e nenas de 6 a 16 anos co obxectivo de achegalos a un deporte distinto no que concorren técnica e velocidade e no que priman valores como o compañeirismo e o respecto pola natureza.

Onde?

A sede da escola é o Pavillón Polideportivo de Lestedo, situado ao pé do Pico Sacro (Boqueixón), a só 15 minutos de Santiago de Compostela.

**INICIACIÓN
ÁS CARREIRAS
POR MONTAÑA**
Ven probar un deporte distinto: técnica,
velocidade, natureza, compañeirismo

ACTIVIDADE GRATUÍTA

Onde? Lestedo-Pico Sacro, Boqueixón
**Cando? Os martes e/ou xoves pola
tarde a partir de maio de 2022**

INSCRICIÓN ABERTA!
Dirixido a nenos e nenas de 6 a 16 anos
**Dous grupos por idades: naci@s en
2015-2010 e naci@s en 2009-2006**

Actividade impartida por Verónica Calvo Dopazo,
seleccionadora galega de carreiras por montaña.
Inscricións emáis información: <https://clubvertice.es/escola>



Cando?

En función da dispoñibilidade, cada neno ou nena pode acudir un ou dous días á semana. Os participantes dividiranse en dous grupos:

- Nacidos entre 2015 e 2010: martes e/ou xoves de 17:00 a 18:30
- Nacidos entre 2009 e 2006: martes e/ou xoves de 18:30 a 20:00

O GRUPO DE TEATRO DE MAIORES DO CENTRO SOCIAL DE VEDRA

■ O Grupo de Teatro de Maiores do Centro de Social de Vedra propón unha nova representación da súa obra "Terapia Alternativa".

- **Data:** Venres 27 de maio.
- **Lugar:** Nave da Estación de Santa Cruz de Ribadulla.
- **Hora:** Ás 21:30 horas.

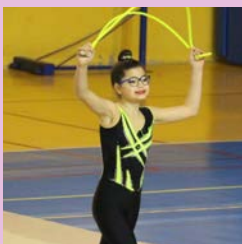
O Grupo de **Teatro de Maiores**
do Centro Social de Vedra
presenta

TERAPIA ALTERNATIVA

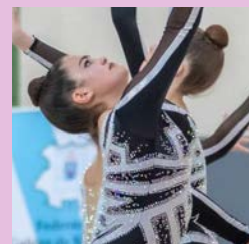


ÁS IRMÁNS MENIÑO RENDO POLOS SEUS RESULTADOS NA XIMNASIA RÍTMICA

■ Por unha banda Nuria Meniño Rendo converteuse na Campiona provincial na categoría infantil promoción, dentro da primeira fase provincial, celebrada na Coruña.



■ Pola outra a Maria Meniño Rendo por acadar o segundo posto na clasificación da Copa Control Base, celebrado en Ourense. Ambas pertencentes ao Club Ximnasia Rítmica Compostela.



A VÍCTOR BOUZÓN GARCÍA DO OLÍMPICO DE VEDRA

■ Recentemente o Diario Oficial de Galicia do 18 de abril de 2022, ven de publicar a Resolución da Secretaría Xeral para o Deporte co recoñecemento dos Deportistas Galegos de Alto Nivel, obtendo o vedrés, o recoñecemento como Deportista de alto rendemento de Galicia na modalidade deportiva de Tríatlon e Péntatlon. Este recoñecemento ven a ser un motivo de orgullo para todos/todas os que conforman o Club Olímpico de Vedra, e para todos aqueles que son coñecedores do esforzo, humildade, compromiso, compañerismo e paixón de Víctor por este deporte.



AO EQUIPO MASCULINO DO CLUB OLÍMPICO DE VEDRA

■ Polo seu bronce no Campionato Galego de Dúatlon Sprint. Un grupo formado por Víctor Bouzón (que remataba na 6ª posición da súa categoría), César Otero (9º da súa categoría), Miguel Daporta (4º posto na categoría V1M) e Adrián Picallo (17º da súa categoría). O resultados obtidos por estes deportistas masculinos, fixéronos subir ao podio para recibir así ese merecido trofeo!!



Á ESCOLA DE JUDO DE VEDRA

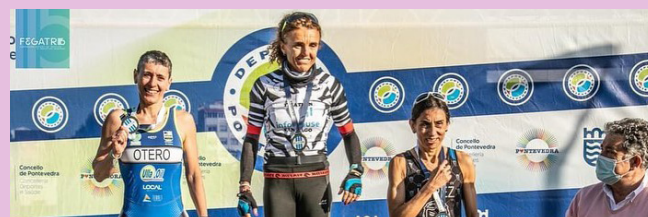
■ Pola súa participación no Campionato Galego das categorías infantil e cadete de Judo, na localidade de Marín. O que visibiliza a evolución desta disciplina deportiva en Vedra cuns excelentes resultados entre os que destacamos:

- A medalla de ouro de Iván Rial Díaz, na categoría de 90 Kg. Cadete.
- A medalla de prata de Tiago Larramendi Balladares en Judo Chan.
- A medalla de bronce de Miguel García Garazo, na categoría de Endika.



A ELENA MIGUÉNS DO OLÍMPICO DE VEDRA

■ Polo seu segundo posto na categoría Veterana "V2F" no Campionato Galego e 17º posto na xeral deste mesmo grupo.



PUBLICA A TÚA PROPOSTA: Se pertences a calquera das asociacións de Vedra e queres que a túa actividade saia publicada no Boletín, fáinolo saber no teléfono 981 814 691 ou no correo cultura@concellodevedra.com co asunto: NOVA PARA O BOLETÍN. A DATA LÍMITE PARA FACELO SERÁ O 20 DE CADA MES.