

CENTRO SOCIOCIOCULTURAL MEICENDE SETEMBRO 2023

**MÉRCORES E
XOVES**

16.00 a 17.00h

Adultos

ADESTRANDO A MENTE

Tarefas de adestramento memorístico e exercicios de atención, concentración e de desenvolvemento lóxico.



MÉRCORES

17.30 a 18.30h

Familia

MANUALIDADES EN FAMILIA

Realizaranse diferentes creacións tendo como temática a chegada do outono.



ADEMAIS, NON PODE FALTAR ÁS SEGUINTES CITAS...

XOVES 7

18.00 a 19.30h

Familia

OBRADOIRO DE BISUTERÍA

Neste obradoiro aprenderás a facer pulseiras, colares ou colgantes.



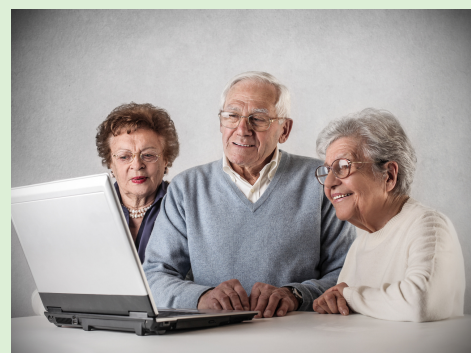
XOVES 14

17.30 a 18.30h

Adultos

OBRADOIRO DE NOVAS TECNOLOXÍAS

Aprende a manexar os teus dispositivos: Móbil, tablets,... e as súas apps básicas: aplicación do SERGAS para poder solicitar unha cita médica, a app do autobús urbano ou metroplitano, app do banco,...



XOVES 21

17.30 a 18.30h

Adultos

CHARLA INFORMATIVA: prevención no uso da internet e redes sociais

Este obradoiro ten como obxectivo a prevención do uso inadecuado de redes sociais e xogos interactivos, así como a súa derivación en condutas de risco asociadas



XOVES 28

17.30 a 20.00h

Familia

TARDE DE CINE

Proxección dunha película para ver en familia



CENTRO SOCIAL PASTORIZA SETEMBRO 2023

**MARTES E
XOVES**

16.00 a 17.00h

Adultos

ADESTRANDO A MENTE

Tarefas de adestramento memorístico e exercicios de atención, concentración e de desenvolvemento lóxico.



VENRES

18.00 a 19.00h

Infancia

TALKEAMOS?

A través de dinámicas grupais e xogos, os máis pequenos/a acompañarannos nesta divertida aprendizaxe do idioma anglosaxón.



**MÉRCORES E
VENRES**

17.00 a 18.00h

Familia

MANUALIDADES EN FAMILIA

Realizaranse diferentes creacións tendo como temática a chegada do outono.



ADEMAIS, NON PODE FALTAR ÁS SEGUINTE CITAS...

MARTES 12

17.30 a 18.30h

Adultos

OBRADOIRO DE NOVAS TECNOLOXÍAS

Aprende a manexar os teus dispositivos: Móbil, tablets,... e as súas apps básicas: aplicación do SERGAS para poder solicitar unha cita médica, a app do autobús urbano ou metroplano, app do banco,...



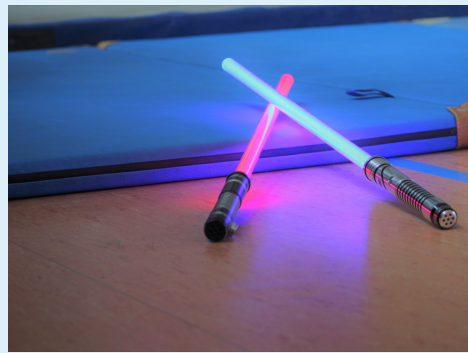
SÁBADO 23

17.30 a 19.00h

Infancia

OBRADOIRO "SABLES DE LUZ"

Crearemos cos/as nenos/as o seu sable de luz con materiais de reciclaxe.



VENRES 15

17.30 a 20.00h

Familia

TARDE DE CINE

Proxección dunha película para ver en familia.



CENTRO SOCIAL VILARRODÍS SETEMBRO 2023

**MARTES E
XOVES**

16.00 a 17.00h

Adultos

ADESTRANDO A MENTE

Tarefas de adestramento memorístico e exercicios de atención, concentración e de desenvolvemento lóxico.



MÉRCORES

18.00 a 19.00h

Familia

SCRAPBOOKING

Artesanía orixinaria dos Estados Unidos que literalmente significa "álbum de recortes" e consiste en gardar as túas fotos e recordos dun xeito orixinal e creativo.



**LUNS E
MÉRCORES**

17.00 a 18.00h

Familia

MANUALIDADES EN FAMILIA

Realizaranse diferentes creacións tendo como temática a chegada do outono.



ADEMAIS, NON PODE FALTAR ÁS SEGUINTES CITAS...

SÁBADO 9

17.00 a 18.30h

Infancia

ACTIVIDADE DE ROBÓTICA

Crearemos cos/as nenos/as unha cidade á que lle poñeremos luz con lámpadas LED



SÁBADO 16

17.00 a 19.00h

Infancia

CIENCIA DIVERTIDA

Trabállaranse diferentes conceptos de ciencia, a través de sinxelas receitas que os nenos e nenas seguirán axudados do/a monitor/a.



SÁBADO 23

17.30 a 20.00h

Familia

TARDE DE CINE

Proxección dunha película para ver en familia



CENTRO SOCIAL OSEIRO SETEMBRO 2023

**MÉRCORES E
VENRES**

17.00 a 18.00h

Adultos

ADESTRANDO A MENTE

Tarefas de adestramento memorístico e exercicios de atención, concentración e de desenvolvemento lóxico.



LUNS

16.30 a 17.30h

Adultos

TERTULIA DE ACTUALIDADE

Falaremos dos temas de actualidade, tendo como referencia as noticias do periódico, revistas, programas de televisión,...



XOVES

17.00 a 18.30h

Familia

MANUALIDADES EN FAMILIA

Realizaranse diferentes creacións tendo como temática a chegada do outono



ADEMAIS, NON PODE FALTAR ÁS SEGUINTES CITAS...

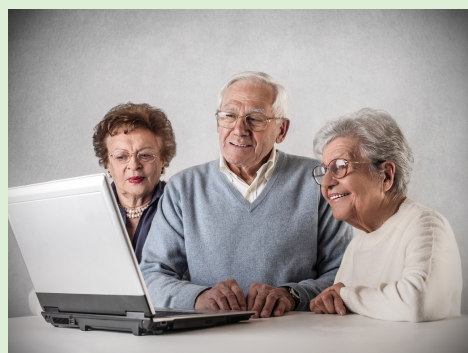
SÁBADO 9

17.30 a 18.30h

Adultos

OBRADOIRO DE NOVAS TECNOLOXÍAS

Aprende a manexar os teus dispositivos: Móbil, tablets,... e as súa apps básicas: aplicación do SERGAS para poder solicitar unha cita médica, a app do autobús urbano ou metropolitano, app do banco,...



SÁBADO 23

18.00 a 19.30h

Familia

OBRADOIRO DE BISUTERÍA

Neste obradoiro aprenderás a facer pulseiras, colares ou colgantes.



SÁBADO 16

17.30 a 20.00h

Familia

TARDE DE CINE

Proxección dunha película para ver en familia



CENTRO SOCIAL FROXEL SETEMBRO 2023

**LUNS E
MÉRCORES**

16.30 a 17.30h

Adultos

ADESTRANDO A MENTE

Tarefas de adestramento memorístico e exercicios de atención, concentración e de desenvolvemento lóxico.



MARTES

17.00 a 18.30h

Adultos

TECER E TERTULIA

Actividade de entretemento na que ademais de facernos pasar un bo rato en grupo, aprenderemos e ensinaremos labores manuais.



**MARTES E
XOVES**

17.30 a 18.30h

Familia

MANUALIDADES EN FAMILIA

Realizaranse diferentes creacións tendo como temática a chegada do outono.



ADEMAIS, NON PODE FALTAR ÁS SEGUINTES CITAS...

VENRES 8

18.00 a 19.00h

Adultos

NON ME ESTRESES!

Obradoiro onde aprenderemos técnicas respiratorias e de relaxación que nos axudarán a desenvolver a capacidade de control consciente dos estados do noso sistema nervioso.



SÁBADO 16

17.00 a 19.00h

Familia

OBRADOIRO DE ARTE E RECICLAXE

Con materiais de reciclaxe pódense construír obxectos decorativos, instrumentos e outras ferramentas, fomentando a quen participa nunha serie de novos comportamentos, con vistas á concienciación ambiental e á sustentabilidade.



SÁBADO 30

17.30 a 20.00h

Familia

TARDE DE CINE

Proxección dunha película para ver en familia



CENTRO SOCIAL O FOXO SETEMBRO 2023

MARTES

17.00 a 19.00h

Adultos

ADESTRANDO A MENTE

Tarefas de adestramento memorístico e exercicios de atención, concentración e de desenvolvemento lóxico.



XOVES

17.00 a 18.30h

Familia

MANUALIDADES EN FAMILIA

Realízanse diferentes creacións tendo como temática a chegada do outono



CENTRO SOCIAL QUINTÁNS SETEMBRO 2023

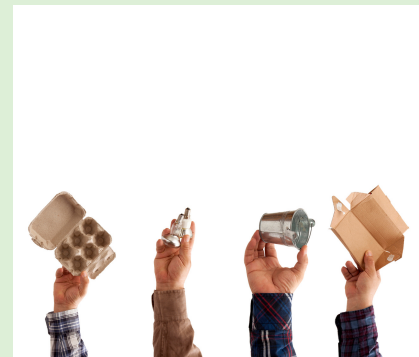
LUNS

17.00 a 19.00h

Familia

OBRADOIRO DE ARTE E RECICLAXE

Con materiais de reciclaxe pódense construír obxectos decorativos, instrumentos e outras ferramentas, fomentando a quen participa nunha serie de novos comportamentos, con vistas á concienciación ambiental e á sustentabilidade.



ADEMAIS, NON PODE FALTAR ÁS SEGUINTE CITAS...

C.S. QUINTÁNS

**MÉRCORES 13
18.00 a 19.00h**

Adultos

OBRADOIRO DE NOVAS TECNOLOXÍAS

Aprende a manexar os teus dispositivos: Móbil, tablets,... e as súa apps básicas: aplicación do SERGAS para poder solicitar unha cita médica, a app do autobús urbano ou metropolitano, app do banco,...



C.S. QUINTÁNS

**SÁBADO 23
17.30 a 19.30h**

Familia

TARDE DE CINE

Proxección dunha película.



Arteixo

CENTRO SOCIAL LAÑAS SETEMBRO 2023

LUNS

17.00 a 19.00h

Adultos

ADESTRANDO A MENTE

Tarefas de adestramento memorístico e exercicios de atención, concentración e de desenvolvemento lóxico.



VENRES

17.00 a 18.30h

Familia

MANUALIDADES EN FAMILIA

Realízanse diferentes creacións tendo como temática a chegada do outono



ADEMAIS, NON PODE FALTAR ÁS SEGUINTES CITAS...

C.S. LAÑAS

**MÉRCORES 20
18.00 a 19.00h**

Adultos

OBRADOIRO DE NOVAS TECNOLOXÍAS

Aprende a manexar os teus dispositivos: Móbil, tablets,... e as súas apps básicas: aplicación do SERGAS para poder solicitar unha cita médica, a app do autobús urbano ou metropolitano, app do banco,...



C.S. LAÑAS

**SÁBADO 16
17.30 a 20.00h**

Familia

TARDE DE CINE

Proxección dunha película.



Arteixo

CENTRO SOCIAL

ARMENTÓN

SETEMBRO 2023

OBRADOIRO DE ARTE E RECICLAXE

XOVES

17.00 a 19.00h

Familia

Con materiais de reciclaxe pódense construír obxectos decorativos, instrumentos e outras ferramentas, fomentando a quen participa nunha serie de novos comportamentos, con vistas á concienciación ambiental e á sustentabilidade.



Arteixo

CENTRO SOCIAL SOL Y MAR SETEMBRO 2023

LUNS

16.00 a 17.00h

Adultos

EMPRÉGATE

Neste obradoiro obteremos ferramentas útiles e adaptadas ás demandas do mercado actual: deseño de currículos, elaboración de cartas de presentación,...



MARTES

18.00 a 19.00h

Infancia

XOGOS COOPERATIVOS

Os nenos e nenas aprenderán o significado do traballo en equipo, solidariedade, respecto,... a través de diferentes dinámicas, xogos e outras técnicas grupais.



**MÉRCORES
E VENRES**

17.00 a 18.00h

Familia

MANUALIDADES EN FAMILIA

Realízanse diferentes creacións tendo como temática a chegada do outono



ADEMAIS, NON PODE FALTAR ÁS SEGUINTES CITAS...

SÁBADO 9

17.00 a 18.30h

Infancia

OBRADOIRO "SABLES DE LUZ"

Crearemos cos/as nenos/as o seu sable de luz con materiais de reciclaxe.



SÁBADO 16

17.30 a 20.00h

Familia

TARDE DE CINE

Proxección dunha película para ver en familia



SÁBADO 23

17.00 a 19.00h

Infancia

CONTACONTOS "O PEZ ARCOIRIS"

Ademais da lectura do conto "O pez arcoiris" os/as participantes, poderán disfrutar da creación do seu propio pez.



CENTRO SOCIAL RAÑOBRE SETEMBRO 2023

MARTES

17.00 a 19.00h

Familia

MANUALIDADES EN FAMILIA

Realízanse diferentes creacións tendo como temática a chegada do outono



ADEMAIS, NON PODE FALTAR ÁS SEGUINTE CITAS...

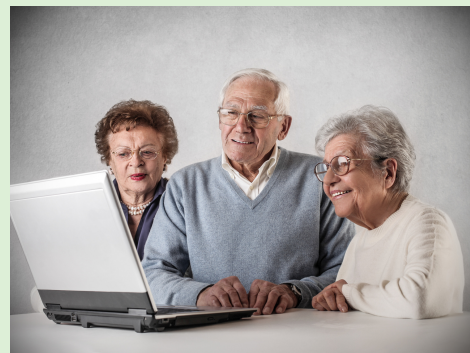
SÁBADO 16

17.00 a 18.00h

Adultos

OBRADOIRO DE NOVAS TECNOLOXÍAS

Aprende a manexar os teus dispositivos: Móbil, tablets,... e as súas apps básicas: aplicación do SERGAS para poder solicitar unha cita médica, a app do autobús urbano ou metropolitano, app do banco,...



SÁBADO 30

17.30 a 20.00h

Familia

TARDE DE CINE

Proxección dunha película para ver en familia



Arteixo

CENTRO SOCIAL UXES SETEMBRO 2023

VENRES

17.00 a 19.00h

Familia

MANUALIDADES EN FAMILIA

Realízanse diferentes creacións tendo como temática a chegada do outono



ADEMAIS, NON PODE FALTAR ÁS SEGUINTES CITAS...

VENRES 22

18.00 a 19.00h

Adultos

OBRADOIRO DE NOVAS TECNOLOXÍAS

Aprende a manexar os teus dispositivos: Móbil, tablets,... e as súas apps básicas: aplicación do SERGAS para poder solicitar unha cita médica, a app do autobús urbano ou metropolitano, app do banco,...



SÁBADO 30

17.30 a 20.00h

Familia

TARDE DE CINE

Proxección dunha película para ver en familia



Arteixo

CENTRO SOCIAL

LARIN

SETEMBRO 2023

LUNS 4

17.00 a 19.00h

Familia

MANUALIDADES EN FAMILIA

Realízanse diferentes creacións tendo como temática a chegada do outono



LUNS 11

17.00 a 19.00h

Adultos

ADESTRANDO A MENTE

Tarefas de adestramento memorístico e exercicios de atención, concentración e de desenvolvemento lóxico.



LUNS 18

17.00 a 19.00h

Adultos

OBRADOIRO DE NOVAS TECNOLOXÍAS

Aprende a manexar os teus dispositivos: Móbil, tablets,... e as súa apps básicas: aplicación do SERGAS para poder solicitar unha cita médica, a app do autobús urbano ou metropolitano, app do banco,...



LUNS 25

17.30 a 20.00h

Familia

TARDE DE CINE

Proxección dunha película para ver en familia



Arteixo

CENTRO SOCIAL

SUEVOS

SETEMBRO 2023

MÉRCORES 6

17.00 a 19.00h

Familia

MANUALIDADES EN FAMILIA

Realízanse diferentes creacións tendo como temática a chegada do outono



MÉRCORES 13

17.00 a 19.00h

Adultos

ADESTRANDO A MENTE

Tarefas de adestramento memorístico e exercicios de atención, concentración e de desenvolvemento lóxico.



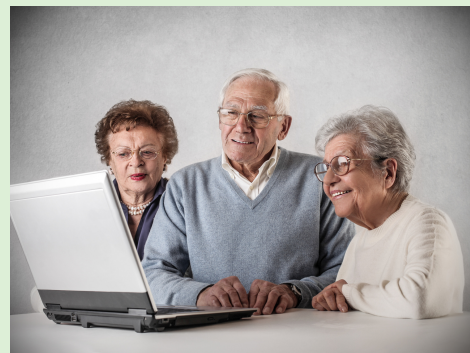
MÉRCORES 20

17.00 a 19.00h

Adultos

OBRADOIRO DE NOVAS TECNOLOXÍAS

Aprende a manexar os teus dispositivos: Móbil, tablets,... e as súa apps básicas: aplicación do SERGAS para poder solicitar unha cita médica, a app do autobús urbano ou metropolitano, app do banco,...



MÉRCORES 27

17.30 a 20.00h

Familia

TARDE DE CINE

Proxección dunha película para ver en familia



Arteixo

CENTRO SOCIAL

UXESL
RAÑAL

SETEMBRO 2023

XOVES 7

17.00 a 19.00h

Familia

MANUALIDADES EN FAMILIA

Realízanse diferentes creacións tendo como temática a chegada do outono



XOVES 14

17.00 a 19.00h

Adultos

ADESTRANDO A MENTE

Tarefas de adestramento memorístico e exercicios de atención, concentración e de desenvolvemento lóxico.



XOVES 21

17.00 a 19.00h

Adultos

OBRADOIRO DE NOVAS TECNOLOXÍAS

Aprende a manexar os teus dispositivos: Móbil, tablets,... e as súa apps básicas: aplicación do SERGAS para poder solicitar unha cita médica, a app do autobús urbano ou metropolitano, app do banco,...



XOVES 28

17.30 a 20.00h

Familia

TARDE DE CINE

Proxección dunha película para ver en familia



Arteixo

CENTRO SOCIAL

UXESL

MONTEAGUDO SETEMBRO 2023

MÉRCORES 6

17.00 a 19.00h

Familia

MANUALIDADES EN FAMILIA

Realízanse diferentes creacións tendo como temática a chegada do outono



MÉRCORES 13

17.00 a 19.00h

Adultos

ADESTRANDO A MENTE

Tarefas de adestramento memorístico e exercicios de atención, concentración e de desenvolvemento lóxico.



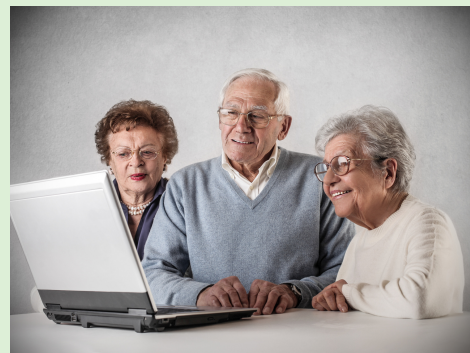
MÉRCORES 20

17.00 a 19.00h

Adultos

OBRADOIRO DE NOVAS TECNOLOXÍAS

Aprende a manexar os teus dispositivos: Móbil, tablets,... e as súas apps básicas: aplicación do SERGAS para poder solicitar unha cita médica, a app do autobús urbano ou metropolitano, app do banco,...



MÉRCORES 27

17.00 a 19.00h

Familia

TARDE DE CINE

Proxección dunha película para ver en familia



Arteixo

CENTRO SOCIAL

UXESL

ALTO DE ARTEIXO

SETEMBRO 2023

VENRES 8

17.00 a 19.00h

Familia

MANUALIDADES EN FAMILIA

Realízanse diferentes creacións tendo como temática a chegada do outono



VENRES 15

17.00 a 19.00h

Adultos

ADESTRANDO A MENTE

Tarefas de adestramento memorístico e exercicios de atención, concentración e de desenvolvemento lóxico.



VENRES 22

17.00 a 19.00h

Adultos

OBRADOIRO DE NOVAS TECNOLOXÍAS

Aprende a manexar os teus dispositivos: Móbil, tablets,... e as súa apps básicas: aplicación do SERGAS para poder solicitar unha cita médica, a app do autobús urbano ou metropolitano, app do banco,...



VENRES 29

17.30 a 20.00h

Familia

TARDE DE CINE

Proxección dunha película para ver en familia



Arteixo

CENTRO SOCIAL

UXESL

A LAGOA

SETEMBRO 2023

MARTES 5

16.00 a 18.00h

Familia

MANUALIDADES EN FAMILIA

Realízanse diferentes creacións tendo como temática a chegada do outono



MARTES 12

16.00 a 18.00h

Adultos

ADESTRANDO A MENTE

Tarefas de adestramento memorístico e exercicios de atención, concentración e de desenvolvemento lóxico.



MARTES 19

16.00 a 18.00h

Adultos

OBRADOIRO DE NOVAS TECNOLOXÍAS

Aprende a manexar os teus dispositivos: Móbil, tablets,... e as súa apps básicas: aplicación do SERGAS para poder solicitar unha cita médica, a app do autobús urbano ou metropolitano, app do banco,...



MARTES 26

16.00 a 18.00h

Familia

TARDE DE CINE

Proxección dunha película para ver en familia



Arteixo

CENTRO SOCIAL

UXESL

BARRAÑÁN

SETEMBRO 2023

VENRES 8

17.00 a 19.00h

Familia

MANUALIDADES EN FAMILIA

Realízanse diferentes creacións tendo como temática a chegada do outono



VENRES 15

17.00 a 19.00h

Adultos

ADESTRANDO A MENTE

Tarefas de adestramento memorístico e exercicios de atención, concentración e de desenvolvemento lóxico.



VENRES 22

17.00 a 19.00h

Adultos

OBRADOIRO DE NOVAS TECNOLOXÍAS

Aprende a manexar os teus dispositivos: Móbil, tablets,... e as súa apps básicas: aplicación do SERGAS para poder solicitar unha cita médica, a app do autobús urbano ou metropolitano, app do banco,...



VENRES 29

17.30 a 20.00h

Familia

TARDE DE CINE

Proxección dunha película para ver en familia



Arteixo