

OCIOLEIROS 2018



Ocioleiros
Camiños á actividade!!!

Infórmate na FÁBRICA ou na páxina web (www.oleiros.org)
do 11 ao 20 de decembro

Concello de  Oleiros

1

- Do 11 ao 20 de decembro: preinscricións a través da sede electrónica.
- Do 22 de decembro: publicación de preinscritos.
- Do 26 ao 29 de decembro: prazo de subsanación de erros.
- 9 de xaneiro: Sorteio público ás 12:00 horas na Fábrica.
- 12 de xaneiro: publicación de listas definitivas de admitidos.
- Do 22 ao 26 de xaneiro: pagamento e entrega de documentación (de 10 a 14 horas e de 17 a 20 horas).
- 30 de xaneiro: publicación de listaxes definitivas de admitidos/as nas actividades e prazas vacantes.
- Do 31 de xaneiro ao 1 de febreiro: prazo de formalización de prazas vacantes para persoas previamente preinscritas.
- A partir do 3 de febreiro: inscrición libre para prazas vacantes

Contido

Preinscricións	4
Bases Ocioleiros	6
Calendario	7
Ocioleiros de 14 a 17 anos	8
Cociña Saudable (14 – 17 anos)	8
Defensa Persoal (14 - 17 anos).....	9
Encadernación decorada (scrapbooking) (14 a 17 anos).....	9
Fotografía e edición dixital (14 a 17 anos).....	9
Multipercusión Tradicional Galega (14 a 17 anos).....	10
Ocioleiros (+ 18 anos).....	10
A Arte de Falar (+18).....	10
Bádminton (+ 18 anos).....	11
Defensa Persoal (18 anos).....	11
Despensa Galega (+18 anos).....	12
Bailes de Salon (+18 anos).....	12
Bolos (+18 anos).....	12
Cociña Saudable (+18 anos).....	13
Coctelería (+18 anos).....	14
Conversa en Ingles (+18 anos).....	14
Costura (+18).....	15
Tratamento da imaxe dixital (+ 18 anos).....	15
Encadernación Decorada (Scrapbooking).....	17
Escalada Deportiva (+18 anos).....	17
Fotografía “O valor da mirada” (+18 anos).....	17
Guitarra (+18 anos).....	18
Horta Ecolóxica (+18 anos).....	20
loga (+18).....	21
Marcha Nórdica (+18 anos).....	22
Multipercusión Tradicional Galega (+18 anos).....	22
Obradoiro Canino (+18 anos).....	22
Obradoiro de cata de viños galegos (+18 anos).....	23



**Concello de
Oleiros**



Patinaxe Iniciación (+18 anos).....	23
Pintura (+ 18 anos).....	23
Surf (+ 18 anos).....	24
Técnicas de Relaxación e crecemento persoal (+18 anos).....	24
Tratamento da imaxe dixital (+ 18 anos).....	25
Xardinería (+18 anos).....	26

Preinscricións.

As preinscrición faranse a través da sede electrónica do Concello de Oleiros.
(www.oleiros.org)

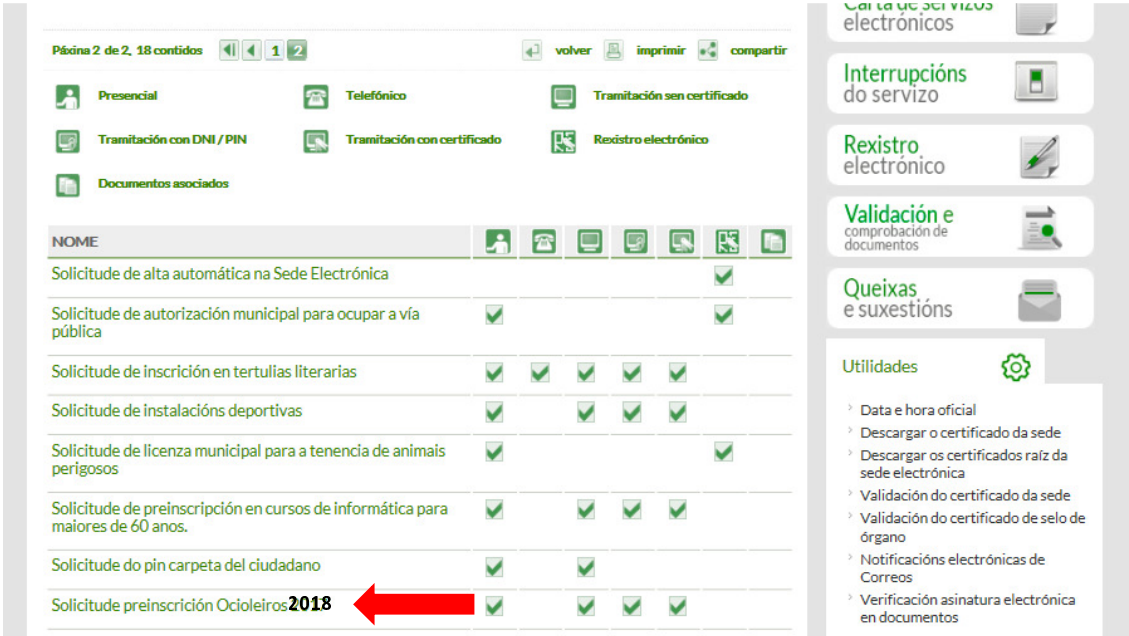


4

Na sección de trámites online de cidadáns e Empresas



Dentro de esta sección tes que seleccionar a opción **Ocioleiros 2018**



Carla de servizos electrónicos

Interrupcións do servizo

Registro electrónico

Validación e comprobación de documentos

Queixas e suxestións

Utilidades

- > Data e hora oficial
- > Descargar o certificado da sede
- > Descargar os certificados raiz da sede electrónica
- > Validación do certificado da sede
- > Validación do certificado de selo de órgano
- > Notificacións electrónicas de Correos
- > Verificación asinatura electrónica en documentos

NOME					
Solicitud de alta automática na Sede Electrónica					✓
Solicitud de autorización municipal para ocupar a vía pública	✓				✓
Solicitud de inscripción en tertulias literarias	✓	✓	✓	✓	✓
Solicitud de instalacións deportivas	✓		✓	✓	✓
Solicitud de licenza municipal para a tenencia de animais perigosos	✓				✓
Solicitud de preinscripción en cursos de informática para maiores de 60 anos.	✓	✓	✓	✓	
Solicitud do pin carpeta del ciudadano	✓	✓			
Solicitud preinscripción Ocioleiros 2018	✓	✓	✓	✓	

5

Podes tramitar a preinscripcion con certificado dixital, DNI ou sen certificado

Inicio -> Solicitud preinscripción Ocioleiros 2018

Solicitud preinscripción Ocioleiros 2018



volver imprimir compartir

Tramitación con certificado

> Tramitar

Tramitación con DNI / PIN

> Tramitar

Tramitación sen certificado

> Tramitar

Presencial

> Centro Cultural A Fábrica

- > Calle do Inglés, s/n,
- > Telf: 981 636 598
- > Fax: 981 639 592
- > ✉

Descrición	A través deste servizo, o cidadán pode facer a preinscripción para as actividades Ocioleiros 2018
Quen o pode solicitar?	Cidadáns empadroados no Concello de Oleiros
Cando iniciar o trámite?	
Medios de contacto	Teléfonos: <ul style="list-style-type: none"> > 981 636 598 > 981 610 000 Email: afabrica@oleiros.org
Onde solicitalo?	
Normativa	Pulse no seguinte enlace para descargar as bases xerais de participación en Ocioleiros 2018
Quen tramita a solicitude?	Concello de Oleiros
Requisitos	Todas as persoas participantes teñen que estar empadroadas no Concello de Oleiros. Se non cumpren todos os requisitos non poderán tomar parte no programa. Poderán participar en OCIOLEIROS as persoas maiores de 14 anos, tendo en conta que hai actividades por grupos de idades.
Organismo resolutor	Concello de Oleiros

Bases Ocioleiros

BASES XERAIS de Ocioleiros 2018

- 1. A finalidade deste programa é fundamentalmente lúdica, polo que todos os esforzos das persoas participantes deberán dirixirse á diversión e ao entretemento.
- 2. Todas as persoas participantes teñen que estar empadroadas no Concello de Oleiros. Se non cumpren todos os requisitos, non poderán tomar parte no programa.
- 3. Poderán participar en Ocioleiros as persoas maiores de 14 anos, tendo en conta que hai actividades por grupos de idades.
- 4. Pregamos ler ben as bases e solicitar información ás persoas responsables da actividade que vos interese, no caso de que sexa a primeira vez que participades e teñades dúbidas sobre esta.
- 5. É necesario cubrir a folla de preinscrición con todos os datos. Na actividade de baile de salón, as parellas deberán inscribirse individualmente e indicar en ambas fichas o nome da parella de baile.
- 6. Só poderán preinscribirse en dúas actividades distintas como máximo.
- 7. As preinscricións realizaranse preferentemente na Sede Electrónica do 11 ao 20 de decembro. No caso de que a algunha persoa non lle sexa posible realizala así, poderá facelo na conserxería da Fábrica en horario de mañá (8.30 a 14.30 horas).
- 8. As listaxes de todas as persoas preinscritis colgaranse o día **22 de decembro** para a emenda de erros. **Na semana do 26 ao 29 de decembro** poderanse corrixir os erros naquelas inscricións que se detectase algún fallo.

■ 9. PROCESO DE INSCRICIÓN:

De haber máis demandas que prazas ofertadas nunha actividade, intentarase habilitar novos grupos. De non ser posible, as prazas adxudicaranse por sorteo.

O día do sorteo será o 9 de xaneiro ás 12.00 horas na Fábrica. As listaxes de admitidos/as estarán expostas o día 12 de xaneiro.

Unha vez verificada a praza será necesario realizar o pagamento da actividade do 22 ao 26 de xaneiro. O comprobante de pago entregarase na conserxería da Fábrica para facer efectiva a admisión.

HORARIO PARA RETIRAR A FOLLA DE PAGAMENTO: de luns a venres na conserxería

Mañás: de 10.00 a 14.00 horas / Tardes: de 17.00 a 20.00 horas

BASES XERAIS de Ocioleiros 2018

O 30 de xaneiro publicaranse as listaxes definitivas de admitidos/as e as prazas que quedasen vacantes. As persoas que estean en listaxe de agarda nas actividades solicitadas terán dous días (o 31 de xaneiro e o 1 de febreiro) para ocupar a praza vacante, unha vez que fagan o pagamento e entreguen o comprobante na conserxería.

Estas inscricións dos días 31 de xaneiro, 1 e 2 de febreiro serán só na conserxería da Fábrica seguindo o número que acredite a vez e non a orde de listaxe.

O día 3 de xaneiro a inscrición xa será libre seguindo o mesmo procedemento.

■ 10. A organización do Concello de Oleiros formará unha comisión supervisora onde se analizarán todas as cuestións ou incidencias que afecten ao normal desenvolvemento das actividades e que o/a responsable de cada sede considere oportuno tratar.

■ 11. Esta comisión resérvase o dereito de tomar as medidas que considere oportunas para manter o bo funcionamento do programa.

■ 12. **Ocioleiros comezará o día 5 de febreiro** e rematará logo de ter cumpridas as sesións que correspondan a cada actividade.

Os días 12 e 13 de febreiro (Entroido), do xoves 29 de marzo ao luns 2 de abril (Semana Santa), o 1 de maio (Festa do Traballo) e o 17 de maio (Letras Galegas) non haberá actividade.

■ 13. A interpretación das presentes bases deberá facerse atendendo ao principio de boa fe.

■ 14. O Concello non se fai responsable da cesión de datos voluntarios que fan as persoas participantes aos monitores e monitoras das actividades.

RECORDAMOS QUE AS PERSOAS QUE TEÑAN MÁIS DE CATRO FALTAS DE ASISTENCIA SEN XUSTIFICAR, NON ENTRARÁN NOS SORTEOS DE ADMISIÓN DA VINDEIRA EDICIÓN.

INFORMACIÓN E INSCRICIÓN NA FÁBRICA E NA WEB MUNICIPAL: www.oleiros.org | Tel. 981 610 000

Calendario

As actividades comezarán o día 5 de febreiro e rematarán logo de ter cumpridas as sesión que correspondan a cada actividade. Non haberá actividade os días indicados no seguinte cadro.

Calendario 2018

Enero							Febrero							Marzo							Abril								
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do		
1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	2	3	4	5	6	7	8					
8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18	5	6	7	8	9	10	11	9	10	11	12	13	14	15		
15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25	12	13	14	15	16	17	18	16	17	18	19	20	21	22		
22	23	24	25	26	27	28	26	27	28	26	27	28	29	30	31	19	20	21	22	23	24	25	23	24	25	26	27	28	29
29	30	31																											

Mayo							Junio							Julio							Agosto						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1	2	3	4	5	6	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	
7	8	9	10	11	12	13	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
14	15	16	17	18	19	20	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
21	22	23	24	25	26	27	25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31			
28	29	30	31																								

Septiembre							Octubre							Noviembre							Diciembre						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28	26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30		
							29	30	31																		

Ocioleiros de 14 a 17 anos.

Cociña Saudable (14 – 17 anos).

Obxectivos xerais:

Que o alumnado aprenda a alimentarse de modo equilibrado facendo unha selección axeitada dos alimentos que inxiren ao longo do día tomando conciencia da importancia que teñen as súas eleccións alimentarias e os hábitos de vida en: saúde, benestar físico e emocional, crecemento e rendemento físico e intelectual.

8

Programación:

Conceptos básicos de nutrición

1. Alimentos e nutrientes; as súas funcións.
2. Clasificación dos alimentos en función do seu contido en nutrientes.
3. Concepto de quilocaloría.
4. Reparto das inxestións ao longo do día.
5. A importancia da hidratación e dos hábitos de vida saudables.

Formulación de almozos

1. Fundamento dun almuerzo equilibrado.
2. Casos prácticos.
3. Conclusións: alimentos que han de formar parte do almorzó diario e alimentos de consumo ocasional.

Formulación de comidas e ceas

1. Fundamento dun menú equilibrado.
2. Casos prácticos.
3. Conclusións: alimentos que han de formar parte dos menús diarios e alimentos de consumo ocasional.

Formulación de tacos

1. Fundamento dos tacos
2. Casos prácticos.
3. Conclusións: alimentos que han de formar parte dos tacos diarios e alimentos de consumo ocasional.

Defensa Persoal (14 - 17 anos).

- Utilizar a defensa persoal como estratexia de prevención
- Facilitar recursos de protección e defensa no caso de sufrir un intento de agresión física.
- Xerar a autoconfianza necesaria para afrontar con seguridade e decisión situación hostís que podan aparecer na súa vida profesional ou cotiá.

9

Encadernación decorada (scrapbooking) (14 a 17 anos).

O *scrapbooking* é unha actividade manual xurdida en Estados Unidos que comezou a facerse cada vez máis popular a partir da década dos oitenta. *Scrapbook* significa, literalmente, libro de recortes, e consiste en preservar as túas fotos e lembranzas dunha forma creativa. Orixinalmente, o soporte para facer isto eran os álbums de fotos, pero hoxe en día non só se fan álbums, senón máis cosas. O *scrapbooking* non é unha técnica en si, senón que agrupa un conxunto de técnicas moi diversas, nas que se usan infinidade de materiais distintos. Podería dicirse que no scrapbooking non hai normas e que cabe absolutamente todo (hai unha norma: tes que traballar con fotografías ou lembranzas). Podes usar tanto material específico de scrapbooking como todo o que se che ocorra ou que te atopes por casa: pinturas, botóns, teas, cintas...

Faranse varios proxectos, utilizando papeis, recortes e distintos materiais. Para iso empregaremos distintos métodos de encadernación. Comezase por un álbum sinxelo para despois ir aumentando a dificultade.

Fotografía e edición dixital (14 a 17 anos).

Impartido por David Balado González, fotógrafo. www.davidbalado.com

Dirixido a:

Afeccionados á fotografía con nocións básicas ou que desexen empezar.

Requisitos para as persoas asistentes ao curso:

- Ter cámara dixital ou móbil que poida sacar fotos.
- Para a segunda parte do curso é moi recomendable contar cun ordenador portátil.

Obxectivos:

En primeiro lugar asentar os coñecementos básicos de fotografía:

- Controlar o modo manual e os modos semiautomáticos das cámaras dixitais, para facer unha correcta exposición da luz.

- Adquirir coñecementos de composición fotográfica.

En segundo lugar:

- Aprender a manexar o programa Photoshop para facer un tratamento da imaxe no ordenador, sacándolle máis partido ás nosas fotos e deixándoas listas para compartir nas redes sociais coa nosa familia e amigos ou para imprimila e colgala na parede.

Ademais veremos como manexarnos para subir imaxes ás redes sociais ou envialas por correo electrónico.

10

Bloques temáticos do curso:

1. Introducción
2. Fundamentos da fotografía dixital: Exposición
3. Fundamentos da fotografía dixital: Composición
4. Tratamento da imaxe dixital
5. Montaxe de panorámicas e outras técnicas
6. Uso da fotografía nas redes sociais

Multipercusión Tradicional Galega (14 a 17 anos).

Descrición:

Neste curso Xosé Lois Romero amosaranos a enorme e variopinta familia de instrumentos de percusión galegos, as súas características e xeitos básicos de tocalos. Aprenderemos os patróns fundamentais dos ritmos máis populares (muiñeiras, xotas, pasodobres, rumbas etc.) e tocaremos arranxos combinando diferentes instrumentos.

Durante o curso aprenderemos as tarrañolas, tixola, lata, pandeiro, pandeira, cunchas, charrasco, pandeireta e bombo entre outros.

Ocioleiros (+ 18 anos).

A Arte de Falar (+18)

Breve descrición do obradoiro para o folleto impreso:

Unha boa dicción, articulación, declamación e oratoria non só axuda a obter máis seguridade e autoestima, senón que pode chegar a ser unha arte moi prezada para o desenvolvemento persoal, profesional, intelectual e artístico. Saber falar expresándose con soltura axuda a vencer moitos medos e complexos como o de expresarse correctamente ante un público.

Descrición extensa do taller para formato Web:

Vivimos nunha sociedade moi esixente que crea moitas inseguridades, cunha educación presa de formalismos e duns plans de estudos onde se avalía o coñecemento das materias impartidas pero non se ensina como podemos transmitir ese coñecemento de xeito oral ou como podemos expresar as nosas ideas ante os demais de xeito que a nosa mensaxe chegue tal e como desexamos. A comunicación é primordial no desenvolvemento das nosas capacidades persoais e profesionais para acadar un mellor entendemento entre as persoas e os medios. Para saber expresarse con corrección, saber comunicar verbalmente o que sentimos, pensamos ou, en definitiva, queremos transmitir, tamén debemos coñecer o que expresa o noso corpo xunto coa nosa voz, por iso precisamos practicar unha boa oratoria e expresión corporal para que o falar chegue a ser unha verdadeira arte.

11

Obxectivos xerais:

- Coñecemento da propia voz e das súas posibilidades
- Aprender a interpretar verbalmente o lido
- Conseguir unha correcta dicción (vocalización e articulación)
- Aprender a respirar correctamente (respiración diafragmática)
- Relaxación e proxección da voz
- Expresión corporal ante o público
- Interpretación oral (declamación)
- Locución
- Oratoria – Diferentes clases de discursos

Bádminton (+ 18 anos).

Pequena práctica técnico táctico e partidos por parellas e individuais. Non é preciso ter material propio.

Defensa Persoal (18 anos).

- Utilizar a defensa persoal como estratexia de prevención
- Facilitar recursos de protección e defensa no caso de sufrir un intento de agresión física.
- Xerar a autoconfianza necesaria para afrontar con seguridade e decisión situación hostís que podan aparecer na súa vida profesional ou cotiá.

Despensa Galega (+18 anos).

Xerais

Trátase dun obradoiro sobre produtos exclusivamente galegos de orde cotiá nas nosas despensas. Un percorrido dende as materias primas, elaboracións, conservación e consumo.

- Lácteos (leites, queixos, iogures e manteigas) 2 sesións
- Conservas (peixes, mariscos, vexetais e mermeladas) 2 sesións
- Algas (frescas, deshidratadas, en sal) 2 sesións
- Embutidos (xamón, chourizo, salchichón, botelo) 1 sesión
- Mel (tipos, propóleo, xalea, cera) 1 sesión
- Froitos secos (castañas, noces, avelás) 1 sesión
- Olivas e aceites (variedades, conservación, usos) 1 sesión
- Cogomelos (tipos, recolección, conservación e consumo) 1 sesión
- Herbolario (infusións, saúde, cosmética) 1 sesión
- Augas (tipos, manantiais, conservación e consumo) 1 sesión
- Cervexas (industriais e artesáns) 1 sesión
- Sidras (industriais e artesáns) 1 sesión
- Degustación-harmonía de alimentos e viños de Galicia 1 sesión

12

O obradoiro terá docentes específicos en cada materia.

Bailes de Salon (+18 anos).

Bailes de salón e latinos é unha actividade na que se aprenderán diferentes tipos de baile, onde non hai diferenza de niveis, todos os grupos tratarán os mesmos bailes.

É recomendable apuntarse por parellas, polo que tedes que facer unha preinscrición por cada un dos componentes.

Bolos (+18 anos).

Historia do bowling. Unha breve historial para que coñezan a orixe do deporte. Entidades que conforman o deporte e Tipos de competicións internacionais. Pistas, máquinas armadoras, máquinas aceitadoras.

Bolas de bowling. Que son e como se fabrican. Reglas e ética do bowling. O xogo físico. Coñecendo os equipamentos -Perforación de bolas. Lendo as pistas. Entrenado bowling. O xogo mental.

Cociña Saudable (+18 anos).

Obxectivos xerais:

1. Dar a coñecer a problemática derivada dunha alimentación deficiente: exceso de peso e enfermidades alimentarias.
2. Achegar información rigorosa desde un punto de vista práctico, a través de profesionais especializados en nutrición e dietética, para lograr adquirir bos hábitos nutricionais para levar unha vida saudable e con iso previr as enfermidades alimentarias (cardiopatías, hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes, obesidade...).
3. Ofrecer unha cultura nutricional básica, que permita adquirir coñecementos para levar a cabo unha dieta equilibrada, fundamental para manter unha correcta saúde, benestar físico e emocional (na actualidade é moi frecuente que a información nutricional se dea de forma incompleta ou parcial por obxectivos económicos a través de campañas publicitarias, “dietas milagre”...).
4. Crear conciencia de que a saúde depende en gran medida da alimentación e esta está vinculada á lista da compra e ao modo de elaboración dos menús diarios.

13

Organización:

O taller levarase a cabo a través de sesións teórico-prácticas de 1,5 horas de duración. Irá dirixido a alumnos maiores de 18 anos. O método docente estará adaptado ao rango de idade e as clases serán prácticas e participativas.

Cada xornada constará de 2 partes: os primeiros 15 minutos destinaranse á formación teórica mediante visualizacións.

No tempo restante desenvolveranse diferentes casos prácticos (elaboración de receitas, menús diarios, organización da compra, interpretación de etiquetados, aprender a facer a compra...) onde os alumnos terán que participar individualmente ou por grupos.

Programación e fundamento das actividades:

A aprendizaxe para a adquisición de bos hábitos alimentarios fundaméntase no consumo dunha ampla variedade de alimentos na súa estación e na adopción de hábitos de vida saudables (evitar o sedentarismo, inxestión de alcohol, tabaco...). Non ha de estar fundamentado en restricións senón no coñecemento das calidades nutricionais dos alimentos, alimentos procesados (a través do seu etiquetado) ou grupos alimentarios. É fundamental aprender, de modo práctico, a controlar as racións, as técnicas saudables de preparación ou cociñado dos alimentos e a diferenciar entre aqueles alimentos de consumo diario e os de consumo ocasional (organización da compra).

1. Formación teórica básica con didáctica moi gráfica (Powerpoint, películas, recortes, envases de alimentos...)
 - Alimentos e nutrientes; as súas funcións.
 - Clasificación dos alimentos en función do seu contido en nutrientes.
 - Concepto de quilocaloría.
 - Reparto das inxestións ao longo do día.
 - A importancia da hidratación e dos hábitos de vida saudables.
 - A hixiene na cociña.
 - Conservación dos alimentos.
2. Formación práctica para afianzar os conceptos mediante diferentes casos prácticos e elaboración de menús de xeito presencial con participación dos/as alumnos/as para traballar os seguintes conceptos:
 - Aprendo a facer unha compra saudable (introdución á interpretación do etiquetado nutricional dos alimentos).
 - Que teño que almorzar?
 - Como teño que comer ao mediodía para estar san?
 - Como teño que facer as miñas ceas?
 - Que teño que incorporar nos meus tacos (media mañá e merenda)?
 - Como teño que alimentarme se fago deporte?
 - Como teño que comer se a miña actividade é sedentaria?
 - Como podo optimizar o meu tempo na cociña (técnicas de cociñado, trucos, tempos e técnicas de conservación)?
 - Tecnoloxías e trucos para utilizar a enerxía de forma eficiente e evitar perdas de nutrientes.
 - Obxectivo desperdicio 0: modos de reutilizar alimentos, envases...

Coctelería (+18 anos).

As clases Terán una parte temática e outra práctica, na cal os alumnos farán prácticas de todo o recetario o longo do curso.

Conversa en Ingles (+18 anos).

GRUPO 1 INICIACIÓN / PRINCIPIANTES NIVEL A1

Clases orientadas á xente que apenas sabe falar en inglés, con coñecementos escasos e vocabulario moi mínimo.

GRUPO 2 ELEMENTAL NIVEL A2

Clases orientadas á xente que ten unha base básica de inglés e pode producir frases simples, con coñecementos de vocabulario e gramática limitados.

GRUPO 3 INTERMEDIO BAIXO NIVEL B1

Clases orientadas á xente cunha base firme dos coñecementos básicos de inglés. Os alumnos poden manter unha conversación con bastante fluidez e cunha gama de vocabulario variado.

GRUPO 4 INTERMEDIO SUPERIOR NIVEL B2

Clases orientados á xente que pode conversar con fluidez y ten controlada a base do idioma cunha base de vocabulario e de gramática moi ampla.

15

Costura (+18).

Obxectivos:

- Descubrir e desenvolver as posibilidades persoais de creación e expresión.
- Ofrecer recursos para a confección e arranxo de diferentes prendas de forma autónoma.

Contidos:

- Aplicación de diferentes tipos de técnicas de corte e confección.
- Familiarización cos diferentes tipos de ferramentas e materiais a empregar: agullas de diferentes tipos, fíos de diferentes clases, dedais, peches e enganches, teas.
- Recoñecer as diferentes teas e as súas características; algodón, licra, denim, coiro, seda, lá....
- Como arranxar as prendas
- Creación de novas prendas.
- Coñecer e aplicar os produtos requeridos para o mantemento dos diferentes tecidos.

Material requerido:

Agulla, fíos, dedal, retais, botón, peches, patróns, alfinetes, alfineteiro, tesoiras, papel patrón, regra 50 cm, lápiz, cinta métrica. No obradoiro non temos máquina de coser.

Tratamento da imaxe dixital (+ 18 anos).

Impartido por David Balado González, fotógrafo. www.davidbalado.com

Dirixido a:

- Afeccionados á fotografía con nocións básicas ou avanzadas, maiores de 18 anos.

- Un grupo de nivel básico, e outro grupo de nivel avanzado.
- Requisitos para as persoas asistentes ao curso: ter ordenador portátil para facer os exercicios na aula do curso.

Obxectivos:

- En primeiro lugar asentar os coñecementos básicos de fotografía.
- En segundo lugar, aprender a manexar o programa photoshop para facer un tratamento da imaxe no ordenador, sacándolle máis partido ás nosas fotos e deixándoas listas para compartir nas redes sociais coa nosa familia e amigos ou para imprimila e colgala na parede.
- Ademais veremos como manexarnos para subir imaxes ás redes sociais ou envialas por correo electrónico.

16

Resumo do curso:

- É un curso dirixido a xente afeccionada á fotografía que teña gañas de aprender como se manexan os programas informáticos de edición de imaxes.
- Ademais do tratamento dixital da simple imaxe fotográfica, tamén se verán outras técnicas relacionadas con estes programas.
- No grupo de nivel avanzado tamén veremos con maior profundidade os seguintes temas:
- A fusión de fotografías para lograr unha imaxe de alto rango dinámico (HDR nas súas siglas en inglés).
- A montaxe de imaxes panorámicas de gran formato mediante a unión de varias fotos.
- A introdución aos “timelapses”, técnica consistente na realización dun pequeno clip de vídeo a partir da sucesión de fotografías.

Bloques temáticos do curso:

1. Introducción
2. Fundamentos da fotografía dixital e configuración do software
3. Tratamento da imaxe dixital
4. Montaxe de Panorámicas
5. Técnica HDR
6. Introducción aos “timelapses”

Temario:

1. Introducción
2. Fundamentos da fotografía dixital
3. Introducción a Photoshop, configuración e primeiros pasos
4. Axustes básicos da imaxe
5. Capas de axuste e máscaras
6. Seleccións
7. Corrección da cor. Conversión a branco e negro
8. Filtros e retoques finais

9. Práctica exterior 1. Saída
10. Práctica interior 1
11. Redimensionar para compartir en redes sociais ou imprimir
12. Técnica HDR e Panorámicas
13. Técnica de Timelapse
14. Práctica exterior 2. Saída
15. Práctica interior 2
16. Repaso e presentación final dos traballos

Encadernación Decorada (Scrapbooking).

O *scrapbooking* é unha actividade manual xurdida en Estados Unidos que comezou a facerse cada vez máis popular a partir da década dos oitenta. *Scrapbook* significa, literalmente, libro de recortes, e consiste en preservar as túas fotos e lembranzas dunha forma creativa. Orixinalmente, o soporte para facer isto eran os álbums de fotos, pero hoxe en día non só se fan álbums, senón máis cosas. O *scrapbooking* non é unha técnica en si, senón que agrupa un conxunto de técnicas moi diversas, nas que se usan infinidade de materiais distintos. Podería dicirse que no scrapbooking non hai normas e que cabe absolutamente todo (hai unha norma: tes que traballar con fotografías ou lembranzas). Podes usar tanto material específico de scrapbooking como todo o que se che ocorra ou que te atopes por casa: pinturas, botóns, teas, cintas...

Faranse varios proxectos, utilizando papeis, recortes e distintos materiais. Para iso empregaremos distintos métodos de encadernación. Comezarase por un álbum sinxelo para despois ir aumentando a dificultade.

Escalada Deportiva (+18 anos).

Nivel iniciación: Material básico, colocación, escalada top-rope, Boulder, nudos, escalada de 1º. Non é preciso ter material propio.

Fotografía “O valor da mirada” (+18 anos).

Taller fotográfico **para alumnos xa asistentes aos obradoiros anteriores** impartidos polo fotógrafo Gabriel Tizón en Oleiros, co obxectivo de mellorar tecnicamente, potenciar a mirada e o compromiso a través da fotografía.

TEMARIO:

- Exercicios avanzados de diafragma.
- -Exercicios avanzados de obturación.
- Exercicios avanzados de sensibilidade.
- Manexo e coñecemento do idioma da luz.
- Exercicios de edición de traballos con varias imaxes, o valor da historia fotográfica

- Coñecemento de autores e autoras da historia da fotografía.
- Uso avanzado das ópticas.
- Realización e edición de audiovisuais.
- Edición avanzada de traballos en cor e branco e negro.

Guitarra (+18 anos).

OBXECTIVOS XERAIS

- *Interpretar adecuadamente un repertorio básico que motive o gusto pola música.*
- *Familiarizarse coa práctica instrumental de conxunto.*
- *Axeitarse á dinámica de traballo en grupo.*
- *Comprender a funcionalidade do conxunto sobre a base da participación individual.*
- *Coñecer e familiarizarse co instrumento musical e a súa gama tímbrica.*
- *Recoñecerse dentro do grupo.*
- *Potenciar a socialización.*
- *Potenciar o desenvolvemento da lectura a primeira vista.*
- *Coñecer as distintas formacións musicais mediante o uso das novas tecnoloxías.*

CONTIDOS XERAIS

- *Grupo: coñecemento, valoración e cumprimento das normas básicas de comportamento dentro da agrupación.*
- *Ensaio e a súa técnica: indicacións e movementos xestuais do director.*
- *Terminoloxía específica aplicada.*
- *A unidade sonora: respiración, ataques, vibrato, afinación, articulación, ritmo, pulso, fraseo, etc.*
- *Control permanente da afinación. Importancia da afinación previa.*
- *Agónica, dinámica, estilo e carácter.*
- *A paleta tímbrica.*
- *Silencio dentro do discurso musical.*
- *Práctica de conxunto do repertorio, onde se inclúan algunhas obras do noso patrimonio musical e no seu caso, obras de inspiración dunha dificultade axeitada a este nivel.*

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Iniciar o alumnado a tocar grupalmente pezas de música en varios estilos, incluíndo pezas galegas, desde partituras dunha soa voz e o seu acompañamento.
- Adquirir unha técnica de interpretación grupal que favoreza o bo resultado interpretativo tanto na clase como en audicións públicas, e que inclúa a capacidade xestual para realizar con precisión as entradas das voces ou do grupo completo e a valoración do silencio antes de, e durante a interpretación, como marco obrigado para a interpretación.

- Iniciar o/a alumno/a no coñecemento da nomenclatura dos acordes, tanto en cifrado romano como no cifrado americano.
- Adquirir o coñecemento dos acordes máis básicos e da formación doutros a partir dos anteriores.
- Distinguir entre acordes maiores, menores.
- Distinguir entre acordes dominantes. (AVANZADO)
- Colocar os acordes básicos sobre o diapasón.
- Iniciar ao acompañamento de cancións con acordes, rítmicos, arpexados ou con outras técnicas. (AVANZADO)
- Iniciar o alumnado na harmonía a través do coñecemento da formación dos acordes nos distintos graos da escala maior. (AVANZADO)
- Favorecer a lectura a primeira vista coas pezas do repertorio do curso ou outras destinadas a os exercicios de acompañamento. (AVANZADO)
- Favorecer a progresiva autonomía do/a alumno/a para engadir á súa parte novas indicacións agóxicas, dinámicas ou de calquera outro tipo que lle axuden a mellorar a súa interpretación e a da agrupación completa.
- Obter os recursos necesarios para arranxar unha partitura dunha cantiga baixada de internet. (AVANZADO)
- Valorar as novas tecnoloxías para a aprendizaxe dunha peza musical. (Páxinas con recursos interesantes.)
- Iniciar o alumnado ao acompañamento de melodías sinxelas con distintas técnicas, ben con acordes con catro ou máis notas simultáneas ou con distintos deseños de arpejos ideados polos/as alumnos/as e mellorados progresivamente. (AVANZADO)
- Valorar e fomentar o uso de terminoloxía musical específica ao falar, corrixir ou preguntar sobre as distintas actividades musicais a realizar na materia, de acordo a facerse entender por todos desde un marco terminolóxico de referencia específico.
- Desenvolver progresivamente a capacidade de escoita e de análise musical de todo o traballado na clase, co fin de que sirva como medio para unha mellor interpretación e entendemento das pezas traballadas na clase.
- Recomendar e valorar positivamente a audición de música na casa coa axuda das novas tecnoloxías, en especial daquelas músicas relacionadas cos contidos que se estean traballando nun momento determinado do curso.

CONTIDOS ESPECÍFICOS

- Estudo, ensaio e interpretación de pezas en conxunto.
- Coñecemento e práctica da xestualidade necesaria para a interpretación grupal, xa sexa con ou sen dirección do profesorado.
- Técnica de ambas as dúas mans. Uso da púa (Se se precisa).
- Coñecemento dos termos e signos que na partitura afectan ao son e ao tempo. Escríbilos na partitura cando o indique o/a profesor/a durante os ensaios.
- Estudos das tríades e a súa formación.
- Estudo da formación dos acordes e a formación doutros a partir dos anteriores.

- Coñecemento das dúas nomenclaturas de acordes que imos utilizar: cifrado clásico e cifrado americano.
- Coñecemento do pulso, ritmo, dinámica, timbre.
- Achegamento ás figuras musicais.
- Acompañamento de melodías sinxelas en acordes peiteados e con modelos fáciles de arpejos.
- Análise formal básico das pezas interpretadas (forma estrófica, binaria, ternaria, variacións, etc.), así como a análise de frases (motivos, semifrases e frases se as houberse) e análise harmónica, todos a un nivel elemental.
- Valoración do bo ambiente en clase e do silencio como medios indispensables para a aprendizaxe en xeral e para a interpretación musical en xeral. Coñecemento e utilización progresivos dunha terminoloxía específica musical á hora de traballar as pezas musicais, tanto para a súa comprensión como para a interpretación.

Material a traer polo alumno

- Guitarra.
- Caderno para partituras. (Moi axeitados os encadernadores plásticos para poder inserir as partituras, apuntes, etc.)
- Lapis e goma.
- Afinador (Opcional. Non fai falla mercado).

Horta Ecolóxica (+18 anos).

Observacións.

- Roupa cómoda e calzado impermeable. Vestiario

Contidos.

- Manexo do solo: labores de cultivo
- Métodos de reprodución
- O laboureo, fertilización
- Sementeiras. Rareo, aporcado e repicado
- Necesidades e coidados dos principais cultivos
- Rotacións e asociacións de cultivos
- Pragas e a loita biolóxica

loga (+18).

Descrición da actividade

A clase será unha mistura de loga flow e Hatha loga clásico. Traballarase nos tres planos de movemento seguindo o esquema de postura/contrapostura. Tamén se traballaran asanas de equilibrio e en moita menor medida de forza. As asanas serán sencillas e alcanzables a todos tipo de público (minimizando o risco de lesións), individualizando a asana cando sexa necesario pola condición física do alumno.

A estrutura da actividade sería a seguinte:

1 hora adicada a parte física:

- 5 minutos de relaxación ao inicio para desconectar do ritmo diario e tomar conciencia do momento presente.
- 15 minutos de aquecemento nos tres planos de movemento. O aquecemento sería moi similar en todas as clases para a traves dunha práctica repetitiva establecer un mellor contacto co corpo.
- 15 minutos de yoga flow: asanas sencillas e fluidas con moitas variantes, alcanzables a todo tipo de público. Traballarase sentado, de xeonllos e en crequenhas. O obxectivo é estirar o corpo desde moitos ángulos diferentes para favorecer a elasticidade do tecido conectivo, búscase tamén o fortalecemento dos xeonllos.
- 15 minutos de asanas de pé e de equilibrio, un traballo máis intenso dependendo tamén do nivel do grupo. Asanas clásicas do hatha yoga: o guerreiro, o árbol, triángulo. Para mellorar aliñación, apertura da cadeira e apertura da cintura escapular.
- 10 minutos de asanas de torsión e asanas de relaxación no chan.
- A media hora restante adicárase ao traballo da parte mental:
- 10 minutos de pranayama (técnicas de respiración), para profundar na respiración diafragmática que favorece os estados mentais de calma. No chan ou sentados.
- 10 minutos de relaxación guiada tumbados. Poñer a atención no corpo e aprender a relaxalo.
- 10 minutos de meditación guiada sentados. Para o traballo da atención e da conciencia plena.

ALUMNOS

- Deberán informar das lesións, enfermidades, dores habituais e medicacións que podan interferir coa práctica. Sería boa idea cubrir un formulario con estes datos.
- Non deben ter lesións que imposibiliten a práctica do loga: hernia activas, estados inflamatorios. No caso de embarazo habería que valorar.
- Deberán traer unha esterilla e unha manta.
- Para a meditación, se non están cómodos sentados no chan, poden traer un taco de ioga o un banquito de meditación o similar.

22

Marcha Nórdica (+18 anos).

A marcha nórdica é un deporte de resistencia, unha forma de exercicio ao aire libre que consiste en camiñar coa axuda de bastóns similares a os utilizados no esquí.

Multipercusión Tradicional Galega (+18 anos).

Descrición:

Neste curso Xosé Lois Romero amosaranos a enorme e variopinta familia de instrumentos de percusión galegos, as súas características e xeitos básicos de tocalos. Aprenderemos os patróns fundamentais dos ritmos máis populares (muiñeiras, xotas, pasodobres, rumbas etc.) e tocaremos arranxos combinando diferentes instrumentos.

Durante o curso aprenderemos as tarrañolas, tixola, lata, pandeiro, pandeira, cunchas, charrasco, pandeireta e bombo entre outros.

Obradoiro Canino (+18 anos).

Xerais

- O obxectivo fundamental é concienciar ás persoas da necesidade de aprender e coñecer mellor aos seus compañeiros caninos para gozar xuntos de actividades lúdicas dunha forma responsable.
- Cuestionario inicial obrigatorio

Específicos

- Fundamentos sobre educación e comportamento canino.
- O xogo.
- O paseo.
- Obrigas e responsabilidades como propietarios.

- Alimentación e saúde.

Obradoiro de cata de viños galegos (+18 anos).

Xerais

- O Viño: orixes e cultura
- Viticultura: morfoloxía da vide. Ciclo vexetativo, factores de produción.
- Enoloxía: vinificación de branco, rosado, tinto e espumoso
- Xeografía enolóxica de España
- A Cata: análises sensorial, técnica e vocabulario de cata.
- Servizo de Viños: accesorios, temperaturas, descorches, harmonías, etc..

23

Específicos

- Orixes e antecedentes do viñedo en Galicia
- Zoas de distribución
- Variedades de castes.
- Tipos de viños.
- Cata

Patinaxe Iniciación (+18 anos).

Iniciación ao patinaxe en liña. Posición básica, desprazamentos con un patín, cuadrupedias, desprazamentos e caídas controladas sobre colchonetas, equilibrios, xiros, saltos, transporte e lanzamentos, freadas, xogos e deportes. Non é preciso ter material propio. Aínda que si o ten aconsellamos tráelo. En caso de precisar patíns indica o número de pe.

Pintura (+ 18 anos).

Obxectivo principal do curso

O curso céntrase na aprendizaxe das destrezas básicas e da metodoloxía para encarar unha obra pictórica de xeito autónomo. Tamén faremos un achegamento aos cambios históricos da pintura.

Para acadar este obxectivo traballaremos con dous bloques de contidos:

Contidos

Teóricos:

- Introducción á historia da pintura.

- Orixes, estilos, temas, vangardas, a pintura na actualidade.
- Percepción: o noso cerebro e o noso corpo como ferramentas para a pintura.
- Harmonía e composición no plano.
- A cor, o seu comportamento, a materia.
- A forma, patróns e percepción.
- O debuxo, o seu papel dentro da historia da pintura.

Prácticos

- Coñecemento das ferramentas e materiais dispoñibles.
- Como se usan.
- Proxecto de pintar unha obra en cada un dos estilos máis importantes da historia da pintura, en temática libre.
- Debuxo do natural, como técnica para desenvolver a percepción.

24

Surf (+ 18 anos).

Facilitamos todo o material para a práctica (táboas, traxes, licras) aínda que pode traer o seu.

Técnicas de Relaxación e crecemento persoal (+18 anos).

Indicacións para o 1º día

Traer saco ou manta, esteira, un coxín e estar ben abrigados/as.

Obxectivo

Alcanzar a auto-relaxación física e psíquica cos seus conseguintes beneficios.

Medios:

- *Información teórica e práctica para a comprensión das leis da relaxación.*
- *Desenvolvemento da conciencia para conectar coa hemostases natural do organismo.*
- *Técnicas variadas que van desde o adestramento autóxico de Shultz, a relaxación progresiva de Jacobson ou Wolpe, método Benson, relaxación psicosenorial, sofroloxía, etc.*
- *Meditacións varias: Zen M.T.(meditación transcendental) Vipassana, Kundalini, Ioga.*
- *Visualización en estado Alpha.*
- *Respiracións conscientes, Pranaiana (ciencia do estudo da respiración).*
- *Relaxación a través dos sons: tibetanos, gongs, mantras.*

Crecemento persoal

Que é? É o camiño para elevar a conciencia; chegar a ser o que somos con asertividade, aceptación e respecto a nós e os demais.

É o momento de buscar apoios para levar o día a día. Mellorar a nosa alegría, a nosa angustia, para frear nun momento determinado.

Serven para todo o mundo, non é necesario partir de ningún nivel. Trátase de tomar conciencia, prestar atención e aprender a xestionar a nosa mellor.

Para que serve? Para adquirir recursos que nos permitan evolucionar, mellorar as nosas relacións con nós mesmos e o arredor, e crear un espazo de “ocio saudable”.

25

Tratamento da imaxe dixital (+ 18 anos).

Impartido por David Balado González, fotógrafo. www.davidbalado.com

Dirixido a:

- Afeccionados á fotografía con nocións básicas ou avanzadas, maiores de 18 anos.
- Un grupo de nivel básico, e outro grupo de nivel avanzado.
- Requisitos para as persoas asistentes ao curso: ter ordenador portátil para facer os exercicios na aula do curso.

Obxectivos:

- En primeiro lugar asentar os coñecementos básicos de fotografía.
- En segundo lugar, aprender a manexar o programa photoshop para facer un tratamento da imaxe no ordenador, sacándolle máis partido ás nosas fotos e deixándoas listas para compartir nas redes sociais coa nosa familia e amigos ou para imprimila e colgala na parede.
- Ademais veremos como manexarnos para subir imaxes ás redes sociais ou envialas por correo electrónico.

Resumo do curso:

- É un curso dirixido a xente afeccionada á fotografía que teña gañas de aprender como se manexan os programas informáticos de edición de imaxes.
- Ademais do tratamento dixital da simple imaxe fotográfica, tamén se verán outras técnicas relacionadas con estes programas.
- No grupo de nivel avanzado tamén veremos con maior profundidade os seguintes temas:
- A fusión de fotografías para lograr unha imaxe de alto rango dinámico (HDR nas súas siglas en inglés).
- A montaxe de imaxes panorámicas de gran formato mediante a unión de varias fotos.
- A introdución aos “timelapses”, técnica consistente na realización dun pequeno clip de vídeo a partir da sucesión de fotografías.

Bloques temáticos do curso:

7. Introducción
8. Fundamentos da fotografía dixital e configuración do software
9. Tratamento da imaxe dixital
10. Montaxe de Panorámicas
11. Técnica HDR
12. Introducción aos “timelapses”

26

Temario:

17. Introducción
18. Fundamentos da fotografía dixital
19. Introducción a Photoshop, configuración e primeiros pasos
20. Axustes básicos da imaxe
21. Capas de axuste e máscaras
22. Seleccións
23. Corrección da cor. Conversión a branco e negro
24. Filtros e retoques finais
25. Práctica exterior 1. Saída
26. Práctica interior 1
27. Redimensionar para compartir en redes sociais ou imprimir
28. Técnica HDR e Panorámicas
29. Técnica de Timelapse
30. Práctica exterior 2. Saída
31. Práctica interior 2
32. Repaso e presentación final dos traballos

Tempos : 90 minutos

- *10' descarga de tensións*
- *10' consciencia corporal*
- *10' contro mental*
- *40' crecemento persoal*
- *20' relaxación psicofísica no chan*

Xardinería (+18 anos).

Observacións.

- Roupa cómoda e calzado impemeable. Vestiario

Contidos.

- Anatomía e fisioloxía vexetal: principios activos das plantas
- Poda de árbores e arbustos



**Concello de
Oleiros**



- Plantación e sementado
- Esquexes e reprodución das plantas
- Deseño básico dun xardín
- Preparación do solo, rego e abonado
- Enxertos e acodos