

OCIOLEIROS 2019



- Do 11 ao 20 de decembro: preinscricións a través da sede electrónica.
- Do 26 de decembro: publicación de preinscritos.
- Do 26 ao 28 de decembro: prazo de subsanación de erros.
- 9 de xaneiro: Sorteo público ás 12:00 horas na Fábrica.
- 14 de xaneiro: publicación de listas definitivas de admitidos.
- Do 28 de xaneiro ao 1 de febreiro: pagamento e entrega de documentación (de 10 a 14 horas e de 17 a 20 horas).
- 5 de febreiro: publicación de listaxes definitivas de admitidos/as nas actividades e prazas vacantes.
- O 6 e 7 de febreiro: prazo de formalización de prazas vacantes para persoas previamente preinscritas.
- A partir do 8 de febreiro: inscrición libre para prazas vacantes



Contido

Preinscricións	3
Bases Ocioleiros	5
Calendario	6
Contactos	7
Tabla Actividades e horarios	8
Bailes de Salon (+18 anos).....	9
Bolos (+18 anos).....	9
Cociña Saudable (+18 anos).....	9
Cocteleiría (+18 anos).....	11
Conversa en Ingles (+18 anos).....	11
Costura (+18).....	11
Defensa Persoal (18 anos).....	12
Encadernación Decorada (Scrapbooking).....	12
Escalada Deportiva (+18 anos).....	13
Fotografía (+18 anos).....	13
Guitarra española (+18 anos).....	13
Horta Ecolóxica (+18 anos).....	16
Ioga (+18).....	16
Kaiak (+18).....	17
Marcha Nórdica (+18 anos).....	17
O Faladoiro (+18 anos) conversando da nosa cultura, costumes e tradicións	17
Obradoiro de xardíns verticais de interiores.....	18
Obradoiro Canino (+18 anos).....	19
Obradoiro de cata de viños galegos + “Os viños dos camiños” (+18 anos).....	19
Oratoria “A Arte de Falar en público” (+18).....	20
Patinaxe Iniciación (+18 anos).....	21
Pintura (+ 18 anos).....	21
Surf (+ 18 anos).....	21
Técnicas de Relaxación e crecemento persoal (+18 anos).....	22
Tratamento da imaxe dixital (+ 18 anos).....	22
Xardinería (+18 anos).....	23



Concello de
Oleiros



Preinscricións.

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



3

Na sección de trámites online de cidadáns e Empresas





Concello de
Oleiros



Dentro de esta sección tes que seleccionar a opción Ocioleiros 2018

Página 2 de 2, 18 contidos

volver imprimir compartir

Presencial Telefónico Tramitación sen certificado
Tramitación con DNI / PIN Tramitación con certificado Rexistro electrónico
Documentos asociados

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 licencia 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 2019	✓		✓	✓	✓	

Carta de servicios electrónicos

Interrupcións do servizo

Rexistro electrónico

Validación e comprobación de documentos

Queixas e suxestións

Utilidades

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

4

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

Inicio -> Solicitud preinscripción Ocioleiros 2019

Solicitud preinscripción Ocioleiros 2019

volver imprimir compartir

Descripción	A través deste servizo, o cidadán pode facer a preinscripción para as actividades Ocioleiros 2019	Tramitación con certificado	Tramitar
Quen o pode solicitar?	Cidadáns empadroados no Concello de Oleiros		
Cando iniciar o trámite?		Tramitación con DNI / PIN	Tramitar
Medios de contacto	Teléfonos: › 981 636 598 › 981 610 000 Email: afabrica@oleiros.org	Tramitación sen certificado	Tramitar
Onde solicitalo?			
Normativa	Pulse no seguinte enlace para descargar as bases xerais de participación en Ocioleiros 2019	Presencial	Centro Cultural A Fábrica
Quen tramita a solicitude?	Concello de Oleiros		› Calle do Inglés, s/n,
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.		› Telf: 981 636 598
			› Fax: 981 639 592
			› ✉
Organismo resolutor	Concello de Oleiros		



Bases Ocioleiros

BASES XERAIS de Ocioleiros 2019

- 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** fomar parte do programa.
- 3. Poderán participar en **Ocioleiros** as persoas maiores de 18 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 folia 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 preinscristas colgaranse o día **26 de decembro** para a emenda de erros. Na **semana do 26 ao 28 de decembro** poderanse corrixir os erros naquelas inscricións que se detectase algún erro.

■ 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 14 de xaneiro.

Unha vez verificada a praza será necesario realizar o pagamento da actividade do 28 de xaneiro ao 1 de febreiro. 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 2019

O 5 de febreiro publicarase a listaxe definitiva de persoas admitidas e as prazas que quedasen vacantes. As persoas que estean en lista de agarda nas actividades solicitadas **terán dous días** (o 6 e o 7 de febreiro) para ocupar a praza vacante, unha vez que fagan o pagamento e entreguen o comprobante na conserxería.

Estas inscricións serán só na conserxería da Fábrica seguindo o número que acredite a vez e non a orde de lista.

O día **8 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 **11 de febreiro** e rematará logo de ter cumpridas as sesións que correspondan a cada actividade.

Os días 4 e 5 de marzo (Entroido), o 19 de marzo (festivo autonómico), do 15 ao 21 de abril (Semana Santa), o 1 de maio (Festa do Traballo) e 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



Concello de
Oleiros



Calendario

As actividades comezarán o día 11 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 2019

Enero	Febrero	Marzo	Abril
Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do 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	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do 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	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do 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	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do 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
Mayo	Junio	Julio	Agosto
Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do 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	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do 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	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do 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	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do 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
Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do 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	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do 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	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do 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	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do 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



Contactos

Bolos Badminton Escalada Deportiva Defensa Persoal Patinaxe Bádminton Marcha Nórdica Kaiak Surf	a.monteagudo@oleiros.org
loga Técnicas Relaxación e crecemento persoal Costura Fotografía Obradoiro edición imaxe dixital Guitarra española Obradoiro de xardíns verticais de interiores Cocteleiría Obradoiro de Oratoria Conversa en inglés	cultura@oleiros.org
Pitura Bailes de salón Cocíña Saudable Encadernación decorada Faladoiro	l.fillooy@oleiros.org
Horta ecolóxica Obradoiro cata viños Obradoiro canino Xarinería	j.diez@oleiros.org
Información básica Incidencias inscricións e pagos	afabrica@oleiros.org

Tabla Actividades e horarios

Concello de Oleiros

Os prezos para maiores de 18 anos varían segundo a idade do participante. Para menores de 35 anos corresponde a primeira columna e para os maiores a segunda

Actividades Ocioleiros 2019

2-O CIÓLEIROS +18 ANOS																		
Cod	Actividade	Ano Nac.	Prazo	Lugar	L	M	M	X	V	S	D	Días	Horas	Precios				
8	(+18) BADMINTON	+18	20	PAVILLON M. BASTIAGUEIRO								15/02/2019	22:00 a 23:30	30,00 € 40,00 €				
31	(+18) BAILES INICIACIÓN	+18	30	SALON CENTRO MUNICIPAL FORMACIÓN								16/02/2019	21:15 a 22:45	30,00 € 40,00 €				
32	(+18) BAILES INTER MEDIO	+18	30	CASA CULTURA DE PERILLO								16/02/2019	21:15 a 22:45	30,00 € 40,00 €				
1	(+18) BOLLOS MARTES 20H	+18	14	BOLERA SANTA CRISTINA								13/02/2019	20:00 a 21:00	30,00 € 40,00 €				
2	(+18) BOLLOS MARTES 21 H	+18	14	BOLERA SANTA CRISTINA								13/02/2019	21:00 a 22:00	30,00 € 40,00 €				
39	(+18) COCINA SAUDABLE GRUPO I	+18	15	COCINA CENTRO MUNICIPAL FORMACIÓN								11/02/2019	18:30 a 20:00	40,00 € 50,00 €				
28	(+18) COCINA SAUDABLE GRUPO II	+18	15	COCINA CENTRO MUNICIPAL FORMACIÓN								11/02/2019	20:30 a 22:00	40,00 € 50,00 €				
37	(+18) COCINERÍA	+18	20	CASA CULTURA DE PERILLO								12/02/2019	20:00 a 22:00	40,00 € 50,00 €				
13	(+18) CONVERSA EN INGLÉS A1	+18	18	CENTRO MUNICIPAL FORMACIÓN								13/02/2019	19:30 a 21:00	30,00 € 40,00 €				
14	(+18) CONVERSA EN INGLÉS A2	+18	18	CENTRO MUNICIPAL FORMACIÓN								13/02/2019	19:30 a 21:00	30,00 € 40,00 €				
15	(+18) CONVERSA EN INGLÉS B1	+18	18	CENTRO MUNICIPAL FORMACIÓN								13/02/2019	19:30 a 21:00	30,00 € 40,00 €				
16	(+18) CONVERSA EN INGLÉS B2	+18	18	CENTRO MUNICIPAL FORMACIÓN								13/02/2019	19:30 a 21:00	30,00 € 40,00 €				
34	(+18) COSTURA	+18	15	CENTRO CIVICO SANTA CRUZ								13/02/2019	18:00 a 20:30	30,00 € 40,00 €				
38	(+18) CURSO ORATORIA "A ARTE DE FALAR"	+18	15	AULA DE MONTROVE								13/02/2019	19:00 a 21:00	30,00 € 40,00 €				
5	(+18) DEFENSA PERSOAL INICIACIÓN	+18	20	XIMNASIO CENTRO CIV. SANTA CRUZ								15/02/2019	18:30 a 20:00	30,00 € 40,00 €				
6	(+18) DEFENSA PERSOAL MEDIO	+18	20	XIMNASIO CENTRO CIV. SANTA CRUZ								15/02/2019	20:00 a 21:30	30,00 € 40,00 €				
29	(+18) ENCADERNACIÓN DECORADA	+18	15	CENTRO CIVICO SANTA CRUZ								12/02/2019	20:15 a 21:45	30,00 € 40,00 €				
4	(+18) ESCALADA DEPORTIVA AVANZADA	+18	15	PAVILLON M. DE BASTIAGUEIRO								15/02/2019	20:30 a 22:30	30,00 € 40,00 €				
3	(+18) ESCALADA DEPORTIVA INICIACIÓN	+18	15	PAVILLON M. DE BASTIAGUEIRO								13/02/2019	20:30 a 22:30	30,00 € 40,00 €				
17	(+18) FOTOGRAFÍA	+18	18	AULA INFORMAT. CENTRO MUNICIPAL FOR.								14/02/2019	19:00 a 21:00	30,00 € 40,00 €				
35	(+18) GUITARRA ESPAÑOLA	+18	15	AULA BIBLIOTECA DE MONTROVE								14/02/2019	20:00 a 21:30	30,00 € 40,00 €				
21	(+18) HORDA ECOLOXICA	+18	20	FINCA DA CARBALLERA								02/03/2019	11:00 a 13:00	30,00 € 40,00 €				
19	(+18) IDGA - MARTES	+18	20	AULA CENTRO MUNICIPAL FORMACIÓN								12/02/2019	20:15 a 21:45	30,00 € 40,00 €				
20	(+18) IDGA - XOVES	+18	20	AULA ESCOLA DANZA								14/02/2019	20:15 a 21:45	30,00 € 40,00 €				
10	(+18) KATAK	+18	20	A FÁBRICA								16/02/2019	11:00 a 13:00	30,00 € 40,00 €				
9	(+18) MARCHA NOROCCIDENTAL	+18	20	PAVILLON M. BASTIAGUEIRO								16/02/2019	12:00 a 13:30	30,00 € 40,00 €				
30	(+18) O PALADOCERO - CONVERSA SÁNDICO DA NOSA	+18	20	CENTRO MUNICIPAL FORMACIÓN								14/02/2019	19:30 a 21:00	30,00 € 40,00 €				
36	(+18) OR. XARLINS VERTICAIS DE INTERIORES	+18	12	CENTRO MUNICIPAL FORMACIÓN								02/03/2019	11:00 a 12:30	30,00 € 50,00 €				
22	(+18) OBR. CATÁ VÍÑOS GRUPO 1	+18	30	SALON CENTRO MUNICIPAL FORMACIÓN								11/02/2019	20:15 a 22:15	40,00 € 50,00 €				
23	(+18) OBR. CATÁ VÍÑOS GRUPO 2	+18	30	SALON CENTRO MUNICIPAL FORMACIÓN								22/04/2019	20:15 a 22:15	40,00 € 50,00 €				
24	(+18) OBRADOIRO CANINO	+18	10	ESCOLA OCOGORDO IEXO								16/02/2019	11:50 a 12:50	30,00 € 40,00 €				
7	(+18) PATINAXE	+18	25	PAVILLON M. SANTA CRUZ								15/02/2019	21:00 a 22:30	30,00 € 40,00 €				
26	(+18) PINTURA LUNS	+18	15	CASA CULTURAL DE PERILLO								11/02/2019	20:30 a 22:30	30,00 € 40,00 €				
27	(+18) PINTURA XOVES	+18	15	CASA CULTURAL DE PERILLO								14/02/2019	20:30 a 22:30	30,00 € 40,00 €				
12	(+18) SURF DOMINGOS	+18	20	NAUTICOPRAIA BASTIAGUEIRO								16/02/2019	16:00 a 18:00	30,00 € 40,00 €				
11	(+18) SURF SABADOS	+18	20	NAUTICOPRAIA BASTIAGUEIRO								16/02/2019	16:00 a 18:00	30,00 € 40,00 €				
33	(+18) TEC. RELAXACIÓN E CREC. PERSONAL	+18	25	SALON CENTRO MUNICIPAL FORMACIÓN								13/02/2019	20:30 a 22:00	30,00 € 40,00 €				
18	(+18) TRATAMENTO DA MANEJA DIGITAL	+18	18	AULA INFORMAT. CENTRO MUNICIPAL FOR.								14/02/2019	20:15 a 21:45	30,00 € 40,00 €				
25	(+18) XARTEIRIA	+18	20	FINCA DA CARBALLERA								16/02/2019	11:00 a 13:00	30,00 € 40,00 €				

Os prezos para maiores de 18 anos varían segundo a idade do participante. Para menores de 35 anos corresponde a primeira columna e para os maiores a segunda



**Concello de
Oleiros**



Bádminton (+ 18 anos).

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

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.



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.

10

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?



**Concello de
Oleiros**



- 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...

Cocteleiría (+18 anos).

11

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

Para aquelas persoas que teñen nocións básicas de inglés e se inician na conversa.

GRUPO 2 ELEMENTAL NIVEL A2

Persoas con nocións elementais de inglés e dominan algo de conversación.

GRUPO 3 INTERMEDIO BAIXO NIVEL B1

Clases orientadas á xente que sabe inglés e xa dominan a conversación con algo de soltura (intermedio medio).

GRUPO 4 INTERMEDIO SUPERIOR NIVEL B2

Clases orientados á xente que saben ben o idioma e se desenvolven sen problema (intermedio algo).

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, fios 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.

12

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.

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.

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. Comezase por un álbum sinxelo para despois ir aumentando a dificultade.



Concello de
Oleiros



Escalada Deportiva (+18 anos).

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

Fotografía (+18 anos).

Dirixido a afeccionados á fotografía con nocións básicas ou que desexen empezar.

Requisitos para os asistentes o curso:

- Ter cámara dixital ou móvil que poda sacar fotos
- Para a segunda parte do curso é moi recomendable contar cun ordenador portátil, aínda que non é imprescindible.

OBJECTIVOS:

- En primeiro lugar asentar os coñecementos básicos da 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 os programas de edición para facer un tratamento da imaxe no ordenador, sacándolle máis partido as nosas fotos e deixándoas listas para compartir nas redes sociais, coa nosa familia e amigos ou para imprimilas e colgalas na parede.
 - Ademais veremos cómo manexarnos para subir imaxes ás redes sociais ou envialas por correo electrónico

Guitarra española (+18 anos).

Este curso diríxese a alumnos adultos que non saiban tocar ou cando menos toquen un pouco a guitarra

METODOLOXÍA

Ademais Terán á súa disposición un glog desde o que poderán consultar as materias ou baixarse a información para poder continuar co seu estudo no caso de que faltasen á clase. Tamén, nese blog poderán consulta calquera tipo de dúbida dun modo case inmediato e intercambiar experiencias.

As clases serán semanas cunha duración mínima de hora e media, que se repartirán do seguinte modo.

1. Teoría musical (30 min aprox.



2. Práctica individual
3. Práctica conxunto
4. Últimas dúbidas e preguntas.

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.

14

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 arpexos 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 DO TALLER DE GUITARRA ESPAÑOLA

- 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. Escribilos 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 arpexos.
- Análise formal básico das pezas interpretadas (forma estrófica, binaria, ternaria, variacións, etc.), así como a análise de frases (motivos, semifrases e frases se as houbese) 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 mercalo).

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
- Pragmas 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.

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.

17

Kaiak (+18)

Paseos pola costa de Oleiros, divertidos xogos de orientación e navegación no mar. A maioría das sesións terán como punto de partida Santa Cristina pero tamén haberá saídas dende distintos puntos da costa de Oleiros. Contaremos con kaiaks autobaleirables dobres, embarcación neumática de apoio e chalecos para todos participantes.

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.

O Faladoiro (+18 anos) conversando da nosa cultura, costumes e tradicións

Unha actividade de conversa en galego a través da cal as persoas participantes van ir traballando con temática de actualidade, cultura e tradicións, a través de dinámicas nas que desenvolvemos a escoita activa e avanzamos na lectura de textos máis completos, e na creación de escritos propios.

Durante o curso traballaremos en situacións reais para favorecer o incremento do contacto co galego, e especificamente en todo o que ten que ver co desenvolvemento da vida laboral: o contacto coa Administración, as entrevistas de traballo, situacións do ámbito laboral, etc. Ademais de falar das festas, tradicións e o día a día.

A finalidade última é que o traballo sexa sempre práctico e minimamente teórico.

Obradoiro de xardíns verticais de interiores

Preténdese ponderar, asesorar e dar a coñecer os múltiples beneficios que nos aportan os espazos verdes no noso entorno mais inmediato a base de diferentes técnicas e elementos de decoración da xardinería interior no ámbito dos nosos fogares, por iso tocaremos como base complementaria algúns conceptos básicos de interiorismo.

O curso dividirase en 4 módulos nos que alternaremos parte teórica e parte práctica:

- **MODULO 1:** Conceptos básicos de interiorismo aplicado en relación a situación de elementos vexetais .
- **MODULO 2:** Realización dunha kokedama e cuidados.

Mediante esta antiga técnica xaponesa, preténdese dar a coñecer a arte das Kokedamas, facendo deste elemento completamente natural parte do noso entorno mais achegado.

KOKEDAMA significa en xaponés, “bola de musgo” (koke =bola, y, dama=bola)

Faremos una Kokedama cunha planta de época, e, aprenderemos os cuidados básicos para mantela sana e bonita

- **MODULO 3:** Realización dun cuadro vivo e cuidados.

En este módulo realizaremos ,a partir dunha caixa de madeira, un cuadro vertical a base de plantas que requiren pouca auga e non demasiados cuidados.

Partiremos do recipiente base; o cal impermeabilizaremos, colocaremos un sustrato específico de baixo peso a base de musgo, fixaremos , e plantaremos.

Conseguindo así un cuadro personalizado

- **MODULO 4:** Realización dun lienzo con musgos e líquenes preservados

Con este obradoiro de diseño e fabricación de cuadros e elementos decorativos a base de musgo preservado búscase un achegamento da xente a creación de espazos verdes como parte da decoración de interiores.

O musgo preservado ten un aspecto completamente natural, e non precisa de mantemento posterior.

Unha actividade, que invita, dende todos os sentidos á relaxación, xa que as zonas verdes transmiten una sensación de paz e serenidade en calquer espazo (fogares, locais comerciais, oficinas...)

Preténdese potenciar a creatividade de cada persoa dende o deseño inicial, ata a realización da obra cas súas propias mans

Todos os materiais e ferramentas necesarias están incluídas

19

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 + “Os viños dos camiños” (+18 anos).

CURSO FORMATIVO DE VINOS GALEGOS + “Os Viños dos Camiños”, un percorrido durante 4 sesións por zonas vitivinícolas do Camiño Francés: Mosela (Alemania), Champagne e Bourgogne (Francia), Navarra, Rioja, Bierzo. Camiño Primitivo: Cangas (Asturias) e Negueria (Lugo). Camiño Vía da Prata: Sierra de Salamanca e Terra do Viño de Zamora. Camiño Portugués: Douro e Viño Verde (Portugal). Camiño Do Norte: Txacolí de Getaria

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..



Específicos

- Orixe e antecedentes do viñado en Galicia
- Zoas de distribución
- Variedades de castes.
- Tipos de viños.
- Cata

20

Oratoria “A Arte de Falar en público” (+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.

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



**Concello de
Oleiros**



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).

21

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.
- Orixe, 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.

Surf (+ 18 anos).

Actividade deportiva recreativa para aprender a facer Surf con autonomía (coñecemento do mar e seguridade, equilibrio, , remadas, manexo da táboa, poñerse de pé, coller unha dirección...)

Facilitamos 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 homeostase natural do organismo.*
- *Técnicas variadas que van desde o adestramento autógeno de Shultz, a relaxación progresiva de Jacobson ou Wolpe, método Benson, relaxación psicosensores, sofroloxía, etc.*
- *Meditacións varias: Zen M.T. (meditación transcendental) Vipassana, Kundalini, loga.*
- *Visualización en estado Alpha.*
- *Respiracións conscientes, Pranayama (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”.

Tratamento da imaxe dixital (+ 18 anos).

Requisitos para os asistentes ao curso: Ter ordenador portátil para facer os exercicios na aula do curso.

Dirixido a:



**Concello de
Oleiros**



- 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.

23

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.
1. Técnica de Timelapse
 2. Práctica exterior 2. Saída
 3. Práctica interior 2
 4. Repaso e presentación final dos traballos

Xardinería (+18 anos).

Observacións.

- Roupa cómoda e calzado impemeable. Vestiario

Contidos.

- Anatomía e fisioloxía vexetal: principios activos das plantas
- Poda de árbores e arbustos
- Plantación e sementado
- Esquexes e reprodución das plantas
- Deseño básico dun xardín



**Concello de
Oleiros**



- Preparación do solo, rego e abonado
- Enxertos e acodos



**Concello de
Oleiros**