



Ocio Oleiros

Na diana da actividade!!

2022

Infórmate na FÁBRICA ou na páxina web (www.oleiros.org)
e preinscríbete do 13 ao 20 de decembro

Concello de  Oleiros



Ocioleiros

Na diana da actividade!!!

Actividades con fins lúdicos

- Curso de lingua galega
- Conversando en galego
- Conversas en inglés (básico e medio)
- Conversas en francés (básico e medio)
- Coctelería
- Obradoiro de cata de viños galegos
- Fotografía
- Tratamento da imaxe dixital
- Encadernación decorada
- Obradoiro de cartón pedra e papel maché (artes plásticas)
- Artesanía e decoración con plantas e madeira
- Técnicas de relaxación e crecemento persoal
- Ioga
- Mindfulness
- Bailes de salón
- Laboratorio de música electrónica e ritmos urbanos (de 18 a 35 anos)
- Xardinería
- Horta ecolóxica
- Escalada deportiva (iniciación)
- Defensa persoal
- Patinaxe
- Marcha nórdica
- Pedalea
- Paddle Surf (12 sesións)
- Kaiak (12 sesións)
- Surf (12 sesións)

- Do 13 ao 20 de decembro: preinscricións a través da sede electrónica.
- Do 28 de decembro: publicación de persoas preinscricións.
- Do 3 e 4 de xaneiro: prazo de emenda de erros.
- 11 de xaneiro: Sorteio público ás 12:00 horas na Fábrica.
- 17 de xaneiro: publicación de listas definitivas de admitidos/as
- A partir do 17 de xaneiro concretaranse os días nos que se poderá efectuar o pagamento.



Contido

Preinscricións (onde e como facela)	4
Como solucionar o erro de acceso á web	6
Bases de Ocioleiros	9
Calendario	10
Táboa de actividades e horarios	12
Artesanía e decoración: Plantas, madeira e outros elementos naturais. (+18 anos)	13
Bailes de salón e latinos (+18 anos)	13
Cocteleiría (+18 anos).....	13
Conversa en inglés “Let’s talk in English” (+18 anos).....	14
Conversa en Francés (+18 anos).....	15
Conversa en Galego (+18 anos).....	16
Curso de lingua galega: preparándonos para o Celga (+18 anos).....	18
Defensa Persoal (18 anos).....	18
Edición e tratamento de imaxe dixital (+18 anos)	19
Encadernación decorada (Scrapbooking) (+18 anos).....	20
Escalada deportiva	20
Fotografía (+18 anos)	21
Horta ecolóxica (+18 anos).....	22
loga (+18 anos).....	22
Kaiak12 (+18) – 12 sesións	23
Laboratorio de música electrónica e ritmos urbanos (18-35 anos).....	23
Marcha nórdica (+18 anos)	23
Mindfulness (+18 anos).....	23
Obradoiro de cata de viños galegos + “Os viños dos camiños” (+18 anos).....	25
Obradoiro de cartón pedra e papel maché (+18 anos).....	26
Patinaxe Iniciación (+18 anos).....	26
Pedalea (+18 anos).....	26
Paddel Surf (+18 anos) – 12 sesións.....	26
Surf12 (+ 18 anos) 12 sesións.....	27
Técnicas de relaxación e crecemento persoal (+18 anos)	27
Xardinería (+18 anos)	28
Como efectuar o pagamento	29



Concello de Oleiros



Preinscricións (onde e como facela)

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 desta sección tes que seleccionar a opción Ocioleiros 2022

Páxina 2 de 2, 18 contidos

volver imprimir compartir

[Presencial](#) [Telefónico](#) [Tramitación sen certificado](#)
[Tramitación con DNI / PIN](#) [Tramitación con certificado](#) [Registro 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 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 2022	✓	✓	✓	✓	✓	

Carta 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

5

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

Inicio -> Solicitud preinscripción Ocioleiros 2022

Solicitud preinscripción Ocioleiros 2022

volver imprimir compartir

Descripción A través deste servizo, o cidadán pode facer a preinscripción para as actividades Ocioleiros 2022

Quen o pode solicitar? Cidadáns empadroados no Concello de Oleiros

Cando iniciar o trámite? |

Medios de contacto **Teléfonos:**
 > 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:2022

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

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

> ✉



Como solucionar o erro de acceso á web

Se intentas acceder a un sitio web baixo https que **non ten un certificado de seguridade instalado**, o navegador mostrarache unha mensaxe indicándote que o sitio non é seguro e te invitará a abandonar a páxina.

Sen embargo, e posible que **de todas formas queiras visitar o dominio**. Vamos a ver cómo facelo nos navegadores mais importantes utilizados : Chrome y Firefox.

Chrome

O usar Chrome para acceder baixo https a un sitio web que non tene un SSL instalado, aparecerache a seguinte mensaxe. Nel, haz **clic no enlace "Configuración avanzada"**.



La conexión no es privada

Es posible que los atacantes estén intentando robar tu información de **midominio.com** (por ejemplo, contraseñas, mensajes o tarjetas de crédito). [Más información](#)

NET::ERR_CERT_SYMANTEC_LEGACY

Enviar automáticamente [información del sistema y contenido de las páginas](#) a Google para facilitar la detección de aplicaciones y sitios web peligrosos. [Política de Privacidad](#)

CONFIGURACIÓN AVANZADA

Volver para estar a salvo

Conexión no privada (Chrome)

Depregaranse as opcións avanzadas e unha delas é para acceder ó dominio. Para elo haz **clic en "Acceder a midominio.com (sitio no seguro)"**, onde "midominio.com" é o dominio ao que queres acceder.



La conexión no es privada

Es posible que los atacantes estén intentando robar tu información de **midominio.com** (por ejemplo, contraseñas, mensajes o tarjetas de crédito). [Más información](#)

NET::ERR_CERT_SYMANTEC_LEGACY

Enviar automáticamente [información del sistema y contenido de las páginas](#) a Google para facilitar la detección de aplicaciones y sitios web peligrosos. [Política de Privacidad](#)

OCULTAR CONFIGURACIÓN AVANZADA

Volver para estar a salvo

Este servidor no ha podido probar que su dominio es **midominio.com**, el sistema operativo de tu ordenador no confía en su certificado de seguridad. Este problema puede deberse a una configuración incorrecta o a que un atacante haya interceptado la conexión.

[Acceder a midominio.com \(sitio no seguro\)](#)

Configuración avanzada (Chrome)

Firefox

O usar Firefox para acceder baixo https a un sitio web que non ten un certificado SSL instalado, aparecerache o seguinte mensaxe. Pulsa ol botón "Avanzado".



Su conexión no es segura

El propietario de midominio.com ha configurado su sitio web de manera incorrecta. Para evitar que su información sea robada, Firefox no ha conectado con este sitio web.

[Más información...](#)

Informar de errores como esto ayuda a Mozilla a identificar y bloquear sitios maliciosos

Ir atrás

Avanzado

Conexión no segura (Firefox)

Nas opciones avanzadas, pulsa no botón "Añadir excepción...".



Su conexión no es segura

El propietario de midominio.com ha configurado su sitio web de manera incorrecta. Para evitar que su información sea robada, Firefox no ha conectado con este sitio web.

[Más información...](#)

Informar de errores como esto ayuda a Mozilla a identificar y bloquear sitios maliciosos

[Ir atrás](#) [Avanzado](#)

midominio.com usa un certificado de seguridad no válido.

El certificado no procede de una fuente confiable.

Código de error: [MOZILLA_PKIX_ERROR_ADDITIONAL_POLICY_CONSTRAINT_FAILED](#)

[Añadir excepción...](#)

Opciones avanzadas (Firefox)

No cadro de diálogo, pulsa o botón "Confirmar excepción de seguridad" para incluir a dirección web nas excepcións de Firefox.

Añadir excepción de seguridad

Está a punto de alterar cómo identifica Firefox este sitio.
Los bancos, tiendas y otros sitios públicos legítimos no le pedirán hacer esto.

Servidor

Dirección: [Obtener certificado](#)

Estado del certificado

Este sitio intenta identificarse a sí mismo con información no válida. [Ver...](#)

Identidad desconocida

No se confía en el certificado porque no ha sido verificado como emitido por una autoridad confiable usando una firma segura.

Guardar esta excepción de manera permanente

[Confirmar excepción de seguridad](#) [Cancelar](#)

Confirmar excepción de seguridad (Firefox)



Bases de Ocioleiros

BASES XERAIS de Ocioleiros 2022

- 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 18 anos.
- 4. Pregamos ler ben as bases e solicitar **información** ás persoas responsables da actividade que lles **interesse, no caso de que sexa a primeira vez que participen ou se teñen dúbidas sobre esta**.
- 5. É necesario cubrir a folia de preinscrición con todos os datos. Na actividade de bailes de salón e latinos, as parellas deberán inscribirse individualmente e indicar en ambas fichas o nome da parella de baile. (Mandar un correo a afabrica@oleiros.org)
- 6. Só poderán preinscribirse en dúas actividades distintas como máximo.
- 7. Se alguén presenta máis dunha solicitude co mesmo nome a través da sede electrónica darase como válida a última presentada.
- 8. As preinscricións realizaranse preferentemente na **SEDE ELECTRÓNICA (na sección de trámites en liña de cidadáns e empresas) do 13 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 (de 8.30 a 14.30 horas)**.
- 9. As listaxes de todas as persoas preinscrites colgaranse o día **28 de decembro**. No caso de presentar algún erro, poderase corrixir os días **3 e 4 de xaneiro**.
- 10. **PROCESO DE INSCRICIÓN :**

As prazas adjudicaranse por sorteo que se celebrará o día 11 de xaneiro ás 12.00 horas na Fábrica.

As listaxes de admitidos/as estarán expostas o día 17 de xaneiro.

- 11. Para verificar a praza será necesario realizar o pagamento da actividade. A partir do 17 de xaneiro concretaranse os días nos que se poderá efectuar o dito pagamento a través da páxina web. A descarga da folia de pagamento poderá solicitarse a través do enderezo electrónico afabrica@oleiros.org, ou, no caso de que algunha persoa non lle sexa posible realizala así, poderá facelo na conserxería da Fábrica en horario de mañá (de 8.30 a 14.30 horas).

BASES XERAIS de Ocioleiros 2022

- 12. Para facer efectiva a admisión será necesario entregar o comprobante na conserxería da Fábrica no mesmo horario (de 8.30 a 14.30 horas).
- 13. Cando remate o dito prazo, no caso de quedar prazas vacantes por darse algunha baixa ou non entregar a tempo o xustificante, mandarase un correo comunicándollo á seguinte persoa na listaxe de agarda da actividade correspondente. O proceso para ocupar a praza será o mesmo.
- 14. Unha vez que finalice este proceso, no caso de quedar algunha praza vacante nalgunha das actividades, sería de inscrición libre, sempre e cando se cumpran as bases.
- 15. 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. Esta comisión resérvase o dereito de tomar as medidas que considere oportunas para manter o bo funcionamento do programa.
- 16. **Ocioleiros comezará o día 7 de febreiro** e rematará logo de ter cumpridas as sesións que correspondan a cada actividade.

Os días **28 de febreiro e 1 de marzo (Entroido)**, do **11 ao 18 de abril (Semana Santa)**, o **1 de maio (Festa do Traballo)** e o **17 de maio (Día das Letras Galegas)** non haberá actividade.

- 17. O Concello de Oleiros resérvase o dereito de anular actividades nas que non se acadase un número suficiente de persoas participantes, ou en calquera momento en función das circunstancias excepcionais ou recomendacións sanitarias relacionadas coa evolución da pandemia de COVID-19.

- 18. A interpretación das presentes bases deberá facerse atendendo ao principio de boa fe.
- 19. 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 participantes nas actividades deberán comunicar as faltas de asistencia ao monitor ou monitora responsable.

No caso de darse de baixa deberán comunicalo no correo electrónico afabrica@oleiros.org ou chamando ao teléfono 981 636 598.

INFORMACIÓN E INSCRICIÓN NA FÁBRICA E NA WEB MUNICIPAL:
www.oleiros.org | Tels. 981 610 000 - 981 636 598

Concello de  Oleiros



As actividades comezarán o día 7 de febreiro e rematarán logo de ter cumpridas as sesión que correspondan a cada actividade. Non haberá actividade os días indicados no seguinte cadro.

2022

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
<table border="1"> <tr><th>S</th><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>1</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>2</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>3</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>4</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>5</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do							1	2	1	3	4	5	6	7	8	9	2	10	11	12	13	14	15	16	3	17	18	19	20	21	22	23	4	24	25	26	27	28	29	30	5	31							<table border="1"> <tr><th>S</th><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>7</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr><td>8</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr><td>9</td><td>28</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	5								6	7	8	9	10	11	12	13	7	14	15	16	17	18	19	20	8	21	22	23	24	25	26	27	9	28							<table border="1"> <tr><th>S</th><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td>9</td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>10</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>11</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr><td>12</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr><td>13</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	9			1	2	3	4	5	10	7	8	9	10	11	12	13	11	14	15	16	17	18	19	20	12	21	22	23	24	25	26	27	13	28	29	30	31				<table border="1"> <tr><th>S</th><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td>13</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>14</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>15</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>16</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>17</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr> </table>	S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	13						1	2	14	4	5	6	7	8	9	10	15	11	12	13	14	15	16	17	16	18	19	20	21	22	23	24	17	25	26	27	28	29	30		<table border="1"> <tr><th>S</th><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do									17	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							<table border="1"> <tr><th>S</th><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td>22</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>23</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>24</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>25</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	22								23	6	7	8	9	10	11	12	24	13	14	15	16	17	18	19	25	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30				<table border="1"> <tr><th>S</th><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td>26</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>27</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>28</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>29</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>30</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	26								27	4	5	6	7	8	9	10	28	11	12	13	14	15	16	17	29	18	19	20	21	22	23	24	30	25	26	27	28	29	30	31	<table border="1"> <tr><th>S</th><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>32</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>33</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>34</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>35</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	31								32	8	9	10	11	12	13	14	33	15	16	17	18	19	20	21	34	22	23	24	25	26	27	28	35	29	30	31					<table border="1"> <tr><th>S</th><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td>35</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>36</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>37</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>38</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>39</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td></tr> </table>	S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	35								36	5	6	7	8	9	10	11	37	12	13	14	15	16	17	18	38	19	20	21	22	23	24	25	39	26	27	28	29	30			<table border="1"> <tr><th>S</th><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td>39</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>40</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>41</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>42</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>43</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>44</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	39								40	3	4	5	6	7	8	9	41	10	11	12	13	14	15	16	42	17	18	19	20	21	22	23	43	24	25	26	27	28	29	30	44	31							<table border="1"> <tr><th>S</th><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td>44</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>45</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>46</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr><td>47</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr><td>48</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	44								45	7	8	9	10	11	12	13	46	14	15	16	17	18	19	20	47	21	22	23	24	25	26	27	48	28	29	30					<table border="1"> <tr><th>S</th><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td>48</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>49</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>50</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>51</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>52</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>	S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	48								49	5	6	7	8	9	10	11	50	12	13	14	15	16	17	18	51	19	20	21	22	23	24	25	52	26	27	28	29	30	31	
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
						1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
1	3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
2	10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
3	17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
4	24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
5	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
6	7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
7	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
8	21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
9	28																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
9			1	2	3	4	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
10	7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
11	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
12	21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
13	28	29	30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
13						1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
14	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
15	11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
16	18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
17	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
17	18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
22	23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
22																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
23	6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
24	13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
25	20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
26																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
27	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
28	11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
29	18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
30	25	26	27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
32	8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
33	15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
34	22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
35	29	30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
36	5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
37	12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
38	19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
39	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
39																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
40	3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
41	10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
42	17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
43	24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
44	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
44																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
45	7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
46	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
47	21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
48	28	29	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
48																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
49	5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
50	12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
51	19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
52	26	27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													



Contactos

<p>Escalada deportiva Defensa persoal Patinaxe Pedalea Paddle Surf - 12 sesións Marcha nórdica Kaiak – 12 sesións Surf – 12 sesións</p>	<p>a.monteagudo@oleiros.org deportes@oleiros.org</p>
<p>loga Técnicas Relaxación e crecemento persoal Coctelería Conversas en francés Conversa en inglés Fotografía Tratamento e edición de imaxe dixital Edición de imaxe dixital Artesanía e decoración: Plantas, madeira e outros elementos naturais MindFulnes</p>	<p>cultura@oleiros.org</p>
<p>Bailes de salón Encadernación decorada Curso de lingua galega oral Curso de actualización da lingua galega</p>	<p>l.filloy@oleiros.org</p>
<p>Horta ecolóxica Obradoiro de cata de viños Xardinería</p>	<p>j.diez@oleiros.org</p>
<p>Información básica Incidencias en inscricións e pagamentos</p>	<p>afabrica@oleiros.org</p>



Táboa de actividades e horarios



Concello de Oleiros

Actividades Ocioleiros 2022

Código	Actividade	Lugar	Prazas	Data Inicio	Prezos
OC-013	ARTESANÍA E DECORACIÓN CON PLANTAS E MADEIRA - SÁBADO 10:30-12:00HORAS	Vestibulo do Castaño-Perillo	15	12/02/2022	30,00 €
OC-035	BAILES DE SALÓN E LATINOS - VENRES 21:00-22:30 HORAS	Centro Municipal de Formación	30	11/02/2022	40,00 €
OC-011	COCTELERÍA - MARTES 20:00-22:00H	Cafetería Casa Cultural de Perillo	20	08/02/2022	40,00 €
OC-034	CONVERSA EN GALEGO - MARTES 19:30-21:00H	Centro Municipal de Formación	15	08/02/2022	30,00 €
OC-001	CONVERSAS EN FRANCÉS NIVEL BÁSICO - LUNS 20:00-21:30H	Aula 1º andar Centro Municipal Formación	18	07/02/2022	30,00 €
OC-002	CONVERSAS EN FRANCÉS NIVEL INTERMEDIO - XOVES 20:00-21:30H	Aula 1º andar Centro Municipal Formación	18	10/02/2022	30,00 €
OC-003	CONVERSAS EN INGLÉS NIVEL BÁSICO - MÉRCORES 20:00-21:30H	Aula 1º andar Centro Municipal Formación	18	09/02/2022	30,00 €
OC-004	CONVERSAS EN INGLÉS NIVEL MEDIO - XOVES 20:00-21:30H	Aula 1º andar Centro Municipal Formación	18	10/02/2022	30,00 €
OC-033	CURSO DE LINGUA GALEGA. PREPARÁNDONOS PARA O CELGA - LUNS 19:00-21:00H	Centro Municipal de Formación	15	07/02/2022	30,00 €
OC-023	DEFENSA PERSOAL INICIACIÓN - VENRES 18:30-20:00H	Ximnasio Centro Cívico Santa Cruz	20	11/02/2022	30,00 €
OC-024	DEFENSA PERSOAL MEDIO - VENRES 20:00-21:30H	Ximnasio Centro Cívico Santa Cruz	20	11/02/2022	30,00 €
OC-036	ENCADERNACIÓN - MARTES 20:30-22:00H	Centro Cívico de Santa Cruz	15	08/02/2022	30,00 €
OC-022	ESCALADA DEPORTIVA INICIACIÓN - MARTES 21:00-23:00H	Pavillón Municipal de Bastiaqueiro	12	08/02/2022	30,00 €
OC-006	FOTOGRAFÍA AVANZADO - XOVES 20:00-21:30H	Aula 1º andar Centro Municipal Formación	18	10/02/2022	30,00 €
OC-005	FOTOGRAFÍA INICIACIÓN - MÉRCORES 20:00-21:30H	Aula 1º andar Centro Municipal Formación	18	09/02/2022	30,00 €
OC-019	HORTA ECOLÓXICA - SÁBADOS 11:00-13:00H	Finca da Carballeira	20	12/02/2022	30,00 €
OC-007	YOGA - LUNS 20:00-21:30H	2º andar da Casa da Cultura de Perillo	20	07/02/2022	30,00 €
OC-008	YOGA - XOVES 20:00-21:30H	2º andar da Casa da Cultura de Perillo	20	10/02/2022	30,00 €
OC-030	KAWAK ABRIL (12 SESIÓNS) - 11:00-13:00H	A Fábrica	22	02/04/2022	30,00 €
OC-037	LABORATORIO DE MÚSICA ELECTRÓNICA E RITMOS URBÁNS (18-35 anos) - SÁBADOS 17:00-19:00H	Casa da mocidade das Pedras	10	12/02/2022	30,00 €
OC-026	MARCHA NÓRDICA - SÁBADO 12:00-13:30H	Pavillón municipal de Bastiaqueiro	20	12/02/2022	30,00 €
OC-009	MINDFULNES - MARTES 20:00-21:30H	Salón Centro Municipal de Formación	25	08/02/2022	30,00 €
OC-016	OBRADEIRO CATA VIÑOS GALEGOS GRUPO I - LUNS E XOVES 20:15-22:15H	Centro Municipal de Formación	30	04/02/2022	40,00 €
OC-017	OBRADEIRO CATA VIÑOS GALEGOS GRUPO II - LUNS E XOVES 20:15-22:15H	Centro Municipal de Formación	30	21/04/2022	40,00 €
OC-012	OBRADEIRO DE CARTÓN PEDRA E PAPEL MACHÉ - LUNS 20:00-21:30H	Aula de plástica do Castaño-Perillo	15	07/02/2022	30,00 €
OC-029	PADDLE SURF ABRIL (12 SESIÓNS) - SÁBADO 16:00-18:00H	Praia de Mera	16	02/04/2022	30,00 €
OC-025	PATINAXE - XOVES 21:00-22:30H	Pavillón Municipal de Santa Cruz	15	10/02/2022	30,00 €
OC-027	PEDALEA (INICIACIÓN A BICI) GRUPO I - DOMINGO 11:00-12:00H	Pista Exterior (pendente de determinar)	6	13/02/2022	30,00 €
OC-028	PEDALEA (INICIACIÓN A BICI) GRUPO II - DOMINGO 12:00-13:00H	Pista Exterior (pendente de determinar)	6	13/02/2022	30,00 €
OC-031	SURF GRUPO I ABRIL (12 SESIÓNS) - SÁBADO 16:00-18:00H	Náutico da Praia de Bastiaqueiro	20	02/04/2022	30,00 €
OC-032	SURF GRUPO II ABRIL (12 SESIÓNS) - DOMINGO 16:00-18:00H	Náutico da Praia de Bastiaqueiro	20	02/04/2022	30,00 €
OC-010	TÉCNICAS DE RELAXACIÓN E CRECEMENTO PERSOAL - MÉRCORES 20:00-21:30H	Salón Centro Municipal de Formación	25	09/02/2022	30,00 €
OC-015	TRATAMENTO DE IMAXE DIXITAL AVANZADO - MARTES 20:00-21:30H	Aula informática Centro Municipal de Formación	15	08/02/2022	30,00 €
OC-014	TRATAMENTO DE IMAXE DIXITAL INICIACIÓN - LUNS 20:00-21:30H	Aula informática Centro Municipal de Formación	15	07/02/2022	30,00 €
OC-018	XARDINERÍA - SÁBADOS 11:00-13:00H	Finca da Carballeira	20	12/02/2022	30,00 €



**Concello de
Oleiros**



Artesanía e decoración: Plantas, madeira e outros elementos naturais. (+18 anos)

Obradoiro Teórico-práctico destinado a todas aquelas persoas interesadas en coñecer e darlles un novo uso a obxectos típicos da nosa cultura.

Os obradoiros repartiranse en 15 xornadas de 1.5 horas de duración cada unha. Polas características do obradoiro de kokedamas, pode ser necesario realizar nun días dúas xornadas xuntas.

Parte teórica:

Na que trataremos temas como:

- Historia e uso de madreñas, zocas e peneiras,
- orixe e coidados das Kokedamas
- thilladsias ou plantas do aire.
- as cores e a súa influencia no entorno e no deseño de interiores.

Parte práctica:

Na que faremos:

- Zoquiñas decorativas con diferentes usos,
- Minikokedamas,
- Atrapasoños con planta do aire e fíos naturais,
- Minipeneira de liquen preservado como introducción ao mundo das plantas naturais preservadas.

Bailes de salón e latinos (+18 anos)

Bailes de salón e latinos é unha actividade na que se aprenderán diferentes tipos de bailes de salón e latinos. Este ano temos dous grupos: un de iniciación (para aquelas persoas que se queren iniciar no mundo do baile e non teñen unha experiencia anterior) e outro de perfeccionamento (para xente que xa participou outros anos).

É recomendable apuntarse por parellas, polo que tedes que facer unha preinscrición por cada persoa compoñente.

Cocteleiría (+18 anos)

As clases terán unha parte temática e outra práctica, na cal o alumnado fará prácticas de todo o recetario ao longo do curso.



**Concello de
Oleiros**



Conversa en inglés “Let’s talk in English” (+18 anos)

Nivel básico

O obxectivo desta actividade é practicar o inglés conversando sobre diferentes temas, intercambiar opinións, expresar preferencias utilizando vocabulario e expresións sinxelas que faciliten a comunicación.

- 1ª Sesión: Presentarnos, coñecer as persoas participantes, describir a túa casa ou piso, contarnos da túa familia: Information about you
- 2ª Sesión: O clima e o tempo é sempre importante para saber o que nos espera e podemos facer: Weather information
- 3ª Sesión: Conversaremos sobre datas importantes como aniversarios: Important dates
- 4ª Sesión: Expresaremos os nosos gustos ao falar de comida, agasallos: Likes and dislikes
- 5ª Sesión: Como nos gusta vestir? Diferentes tipos de roupa segundo as estacións: Clothes
- 6ª Sesión: Rutinas diarias e actividades da fin de semana: My life
- 7ª Sesión: Seremos turistas en diferentes cidades: Tourist information
- 8ª Sesión: Como chego a...? Indicacións para poder chegar a algún lugar: Can you help me, please?
- 9ª Sesión: Fálame da túa área, se é un lugar tranquilo, con bos servizos: Your city or town
- 10ª Sesión: Gústache facer exercicio? Comes san?: Healthy life
- 11ª Sesión: Céntame algo sobre Galicia: Galician culture
- 12ª Sesión: I mos lembrar a nosa infancia: Memories
- 13ª Sesión: Diferenzas entre británicos e americanos: British and American cultures
- 14ª Sesión: Agora tócanos ir de compras: Go shopping
- 15ª Sesión: Tamén temos que facer a compra: Do shopping
- 16ª Sesión: Achégase o verán, plans para o verán: Summer holidays

Nivel Intermedio

I mos practicar o inglés conversando. Trataremos diferentes temas para enriquecer o noso vocabulario así como expresións útiles que nos axuden a lograr maior fluidez ao falar.

- 1ª Sesión: Céntame de ti, presentarnos é unha forma de compartir con quen nos acompañará moitas tardes: Tell me about you
- 2ª Sesión: Gústanos viaxar? Intercambiaremos información de lugares visitados e proximamente a visitar: I love traveling
- 3ª Sesión: I mos crear, ofrecer paquetes turísticos. Sexamos “travel agent” e vexamos quen convence máis.
- 4ª Sesión: Que sabemos dos británicos? Os seus costumes, a súa música, a súa comida, as súas cidades: British culture
- 5ª Sesión: Youtubers e influencers xa son parte das nosas vidas
- 6ª Sesión: Temos que estar updated co que está a suceder no noso país e no mundo, contemos os últimos acontecementos



Concello de Oleiros



- 7ª Sesión: Agora tócanos imaxinar posibles e divertidas “stranger things” ou “fake news”
- 8ª Sesión: I mos mergullarnos no mundo americano, “McDonald’s, Nike...”
- Debateremos sobre a súa influencia
- 9ª Sesión: Somos “shopaholic”? A moitos lles gusta comprar con frecuencia e en liña, é máis rápido
- 10ª Sesión: A casa dos meus soños, descríbenos o teu “home sweet home”
- 11ª Sesión: Axúdanos a saber das “ Apps: Vinted, Wallapop...”
- 12ª Sesión: Agora toca falar de “Instagram, Facebook...”
- 13ª Sesión: Diferenzas entre o inglés americano e británico. British or American...?
- 14ª Sesión: Que difícil é manterse en forma! Suggestions
- 15ª Sesión: I mos rexoubar un pouco: Did you know...?
- 16ª Sesión: Xa pensando no verán: What would you like to do?

Conversa en Francés (+18 anos)

Nivel básico

Cada sesión ten actividades centradas na práctica da pronunciación. Aprenderemos a comunicarnos en francés, principalmente a través da simulación de situacións reais, o xogo e o descubrimento das culturas francófonas.

- Sesión 1: "Faisons connaissance". Actividades para saudar e presentarse.
- Sesión 2: "être et avoir". Diálogos e xogos para practicar verbos básicos.
- Sesión 3: "Qu'est-ce que c'est?". Aprenderemos a elaborar descrições sinxelas de obxectos, sentimentos y accións utilizando preguntas e respostas a través do xogo..
- Sesión 4: "J'aime... je n'aime pas...". Falaremos de gustos e afeccións.
- Sesión 5: "On va faire les courses?. ¿Qué comemos e ónde comprarlo?"
- Sesión 6: "Il y a... Il n'y a pas...". dicir e negar. As especialidades de cada rexión.
- Sesión 7: "Au café et au restaurant". ¿Cómo expresarse?. Escenificaremos situacións da vida cotiá. Flaremos dos costumes nos países francófonos.
- Sesión 8 : "C'est comment?". Aprenderemos a profundizar un pouco máis na descripción.
- Sesión 9 : "Qu'est-ce qu'on va faire?. ¿Cómo falar de proxectos?. Expresions de tempo, hábitos e horarios.
- Sesión 10 : " La famille et les amis". Actividades para describir o físico e a personalidade. Os vínculos familiares.
- Sesión 11: "C'est où ?". Situar no espazo e orientarse. Utilizar o transporte público en Francia. Monumentos e lugares franceses... ¿desconocidos?. Francia máis alá da súa capital.
- Sesión 12: "Je voyage en France". Aprenderemos a conseguir informacións prácticas. Un paseo polo museos de Francia.
- Sesión 13: "Qu'est-ce qu'il s'est passé?. ¿Cómo expresarse en pasado?"
- Sesión 14: "La boîte à souvenirs". Seguiremos contando en pasado.
- Sesión 15: "Le style et l'allure". Actividades co vocabulario da roupa e da casa.
- Sesión 16 "Les français et le sport". Compartir a paixón por un deporte.



Concello de Oleiros

- “Fêtes et festivals”. ¿Qué festas e eventos podemos descubrir durante unha estancia en Francia



Nivel intermedio

Cada sesión inclúe un breve repaso de algúns dos temas anteriores e actividades centradas na práctica da pronunciación. Aprenderemos a comunicarnos en francés, principalmente a través da simulación de situacións reais, o xogo e o descubrimento das culturas francófonas.

- Sesión 1: Xogos e actividades para presentarse. Os países francófonos.
- Sesión 2: "Est-ce que....?". Preguntas e expresións coloquiais. Xogos sobre familias léxicas.
- Sesión 3: "Tu peux faire les courses pour moi ?". Actividades sobre o consumo e a alimentación. A gastronomía francesa.
- Sesión 4: "Quelle personnalité!". Describir o físico e o carácter. Personalidades francófonas.... ¿As coñeces?
- Sesión 5: "La ville et la campagne". Orientarse e falar do contorno. Ventaxas e inconvenientes da vida urbana e a vida no campo.
- Sesión 6: "Une image, un débat". Comentaremos xuntos documentos gráficos relacionados con temas de actualidade nos países francófonos.
- Sesión 7: "Tu connais la chanson ?". falar de gustos e aficións. A música e o cine en versión francesa.
- Sesión 8: "Je me souviens... ". Actividades e xogos para expresarse en pasado.

16

Conversa en Galego (+18 anos)

Obxectivos

- Utilizar oralmente a lingua de maneira espontánea e fluída
- Demostrar o dominio daqueles recursos lingüísticos que permiten expresarse con claridade sobre unha gran variedade de temas da vida cotiá ou profesional
- Producir un discurso claro, ben estruturado e axustado á norma estándar
- Afondar no coñecemento da cultura galega

Contidos

- Entoando o discurso: as curvas melódicas
- A, e, i, o, u: as sete vogais do galego
- Discriminando sons: algunhas pronunciacións nas que reparar
- Construción de oracións compostas de distinto tipo
- Recursos de cohesión léxica e gramatical
- Marcadores do discurso

Programa

Módulo 1: Xa sei dicir...

- Como nos despedimos e como nos presentamos?
- Os números
- O artigo
- O presente dos verbos regulares



Concello de Oleiros

- A proposta de ocio do día en Oleiros



Módulo 2: A familia

- O núcleo familiar: as relacións familiares
- O posesivo
- O pretérito dos verbos regulares
- A proposta de ocio do día en Oleiros

Módulo 3: A casa, o barrio e a cidade

- Tipos de casas galegas. Os barrios de Oleiros. A cidade
- Os adverbios
- O futuro dos verbos regulares
- A proposta de ocio do día en Oleiros

Módulo 4: O meu día a día

- As profesións. Algúns utensilios
- O currículo. Modelos. Como cubrilo
- O pospretérito dos verbos regulares
- A proposta de ocio do día en Oleiros

Módulo 5: A Comer

- A miña comida galega favorita. Prepáranos unha receita
- Os conectores
- O copretérito dos verbos regulares
- A proposta de ocio do día en Oleiros

Módulo 6: Que contar de min

- Os servizos do Concello de Oleiros e das outras entidades
- O pronome persoal
- O antepretérito dos verbos regulares
- A proposta de ocio do día en Oleiros

Módulo 7: Sitúamonos no mapa

- Facemos turismo
- Os meses. Os días da semana.
- O subxuntivo (I)
- A proposta de ocio do día en Oleiros

Módulo 8: Cousas que contar

- Participamos nun proceso selectivo
- As contraccións
- O subxuntivo (II)
- A proposta de ocio do día en Oleiros



Curso de lingua galega: preparándonos para o Celga (+18 anos)

Obxectivos:

- Dar e pedir información sobre as persoas, atendendo ao aspecto físico e ao carácter.
- Propoñer, aceptar, rexeitar invitacións e propostas.
- Desculparse por algo e reaccionar ante unha desculpa.
- Escribir notas de agradecemento ou desculpa.
- Describir persoas desde o punto de vista físico, do carácter e do seu estado de ánimo.
- Describir obxectos e aparellos en relación coa súa utilidade e funcionamento.
- Expresara necesidade ou o desexo de facer algo ou de que suceda algo.
- Expresar gustos, afeccións, manías, etc.
- Expresar sensacións e percepcións: medo, dificultade, etc.
- Preguntar e responder sobre o estado físico e anímico.
- Demandar aclaracións ou repeticións ante dificultades de comprensión.
- Explicar os síntomas dunha enfermidade.
- Falar do futuro e facer hipóteses.
- Relatar acción e circunstancias pasadas.
- 15. Dar e pedir información sobre sucesos pasados.
- 16. Informar de actividades en pasado consideradas no seu punto de partida.
- 17. Pedir e ofrecer consellos e recomendacións.
- 18. Solicitar información sobre servizos.
- 19. Protestar e reclamar por un servizo.
- 20. Presentar unha queixa ou unha reclamación.
- 21. Dar e pedir información con distintos graos de seguridade.
- 22. Referir informacións, propostas e peticións formuladas por outras persoas.
- 23. Emitir opinión breves sobre persoas, feitos ou situacións.
- 24. Analizar comportamentos e situacións.
- 25. Valorar sucesos pasados.
- 26. Falar de sensación se dificultades na aprendizaxe de linguas

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 poidan aparecer na súa vida profesional ou cotiá. No nivel medio ademais aprenderemos a utilizar calquera obxecto cotián ante situación de agresións e ataque, tanto individuais como en grupo, mediante programas de adestramento baseados na realidade e na eficacia.



**Concello de
Oleiros**

Edición e tratamento de imaxe dixital (+18 anos)



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

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.

19

Obxectivos:

- En primeiro lugar facer un pequeno repaso de fotografía dixital.
- E o principal, aprender a manexar o programa photoshop para facer unha edición da imaxe no ordenador, sacándolle máis partido ás nosas fotos. Tratamento da cor, retoque dixital, montaxe de panorámicas e moitas cousas máis... (Ver a programación do curso).
- 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:

- 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"



**Concello de
Oleiros**

Organización das sesións do curso:

- 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

Outra información:

Poderíase ter a posibilidade de facer unha exposición cos traballos dos alumnos e alumnas ao finalizar o curso.

O curso impartirase nunha aula do concello con proxector. É fundamental que as persoas asistentes conten co seu propio ordenador portátil.

Realizaranse saídas en exteriores para realizar prácticas dos conceptos ensinados na aula. As saídas serían en sitios dentro do Concello como poden ser o parque das Galeras ou o paseo marítimo do Porto de Santa Cruz.

Encadernación decorada (Scrapbooking) (+18 anos)

Scrapbooking é un método a través do cal se reflexan recordos ou eventos importantes. As fotografías utilízanse e decóranse coa axuda de papeis estampados, cintas, cartolinas, washi tape, selos e todo tipo de adornos. A partir destes elementos, levaremos a cabo varios proxectos con diferentes tipos de encadernación para preservar de xeito físico e artístico os nosos recordos e emocións.

Escalada deportiva

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



**Concello de
Oleiros**

Fotografía (+18 anos)



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

Requisitos para os asistentes o curso:

- Ter cámara dixital, réflex ou compacta (excepcionalmente móbil)
- Para as tres últimas clases do curso é moi recomendable contar cun ordenador portátil, aínda que non é imprescindible.

OBXECTIVOS:

- En primeiro lugar asentar os coñecementos básicos da fotografía
 - o Controlar o modo manual e os modos semiautomáticos das cámaras dixitais, para facer unha correcta exposición da luz
 - o Adquirir coñecementos de composición fotográfica e narrativa visual para contar historias coas nosas fotos.
- En segundo lugar.
 - o Nas últimas clases aprenderemos a manexar programas de edición 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 imprimilas e colgalas na parede.

Bloques temáticos do curso:

1. Introducción
2. Fundamentos da fotografía dixital: Exposición
3. Fundamentos da fotografía dixital: Composición
4. Narración visual
5. Tratamento da imaxe dixital
6. Montaxe de panorámicas e outras técnicas

Organización das sesións do curso de iniciación:

1. Presentación: Introducción á fotografía
2. Control da exposición: Velocidade
3. Control da exposición: Diafragma
4. Control da exposición: ISO (Sensibilidade)
5. Uso do Flash
6. Saída Fotográfica I
7. Revisión de imaxes da saída I
8. A composición fotográfica I
9. A composición fotográfica II
10. Narración visual: Contar historias con imaxes
11. Saída fotográfica II
12. Revisión de imaxes da saída II
13. Revelado dixital de fotografías I
14. Revelado dixital de fotografías II
15. Gardar e publicar imaxes (redes sociais, correo electrónico, etc.)
16. Selección e preparación de imaxes para a exposición.



1. Presentación: Introducción á fotografía
2. Control da exposición
3. Uso do flash
4. A composición fotográfica I
5. A composición fotográfica II
6. A composición fotográfica III
7. Narración visual: Contar historias con imaxes
8. Saída fotográfica I
9. Revisión de imaxes da saída I
10. Tipos de Fotografía I
11. Tipos de Fotografía II
12. Saída fotográfica II



Horta ecolóxica (+18 anos)

Observacións

- Roupa cómoda e calzado impermeable. Vestiario

Contidos

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

Ioga (+18 anos)

(So poden anotarse nun grupo)

O ioga tibetano, é un sistema de traballo para sensibilizarse coa enerxía vital, que segue os principios da Medicina Tibetana, para crear harmonía e paz en ti e na túa contorna na que te atopas.

Facer ioga tibetano non é só unha actividade física, senón tamén mental, na cal xeras pensamentos positivos que brindan paz á túa vida.

Os principais beneficios que proporciona este ioga son:

- Aumenta a memoria
- Diminúe a ansiedade
- Mellora a calidade de vida
- Incrementa a capacidade cardiopulmonar
- Achega máis enerxía
- Flexibilidade



**Concello de
Oleiros**

- Equilibra as emocións



Material necesario: traer esteira, manta ou roupa de abrigo e cómoda.

Kaiak12 (+18) – 12 sesións

Paseos pola costa de Oleiros, coñecemento de correntes, mareas, ventos, seguridade, técnica de navegación no mar. A maioría das sesións terán como punto de partida Santa Cristina pero tamén haberá saídas desde distintos puntos da costa de Oleiros. Contaremos con kaiaks autobaleirables dobres, embarcación pneumática de apoio e chalecos para todos os participantes. A maioría das excursións serán no Concello en horario de 11.00 a 13.00, mais as últimas levarán algo máis de tempo cunha excursión final de todo o día

Laboratorio de música electrónica e ritmos urbanos (18-35 anos).

Actividade para aprender e practicar, a través da experimentación e do xogo, co software e co hardware de produción musical e DJ, tanto dixital como analóxico. Unha aprendizaxe que guíe as necesidades propias de cada participante para crear e comunicar a través da música electrónica e urbana, usando programas como Ableton Live, Rekordbox, Traktor e Maschine, e dispoñendo dunha selección de controladoras, mesturadoras e instrumentos listos para ser usados.

As persoas participantes coñecerán os elementos básicos de son e composición musical, centrados na música electrónica e nos ritmos urbanos, tendo en conta a capacidade de mestura con outros xéneros.

Fomentarase a cultura musical como unha parte fundamental deste laboratorio, para explorar e descubrir os distintos xéneros musicais na súa historia e propostas. A diversidade de gustos e coñecementos das persoas participantes será un potencial a ter en conta para que a través do traballo colaborativo se potencie tanto a creatividade individual, como a colectiva.

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.

Mindfulness (+18 anos)

Material necesario: cadeiras, equipo de música e encerado

Por que? Son moitas as persoas que han de recorrer á utilización de fármacos e a práctica de Mindfulness está encamiñada a adquirir hábitos saudables e evitalos, na medida do posible.



Concello de Oleiros



Obxectivo: Incorporar a súa práctica diaria para lograr instruír a mente e os seus consecuentes beneficios, aprender a tratar co noso diálogo interno para conseguir un maior dominio de moitas das nosas emocións e reaccións. Está contrastado cientificamente que con 20 minutos diarios de práctica un mínimo de 60 días consecutivos, hai cambios substanciais nas estruturas cerebrais relacionados coa conciencia, a empatía, a memoria e o estrés, polo que nos axuda a modificar fisicamente e mellora a nosa saúde.

Que é? É unha experiencia liberadora, durante a práctica non hai xuízo, non hai medo, non hai sufrimento, só estamos atentos ao momento presente con aceptación.

Consiste nun adestramento do cerebro para aprender a estar no aquí e o agora de maneira consciente. Está recoñecida desde a psicoloxía como unha terapia cognitiva.

O **Mindfulness** é a práctica da **Atención Plena**, axúdanos a aceptar e adaptar a nosa vida ao presente, ao que está a pasar, a deixar de dar mil voltas a todo, a vivir constantemente nos recordos, parando ese diálogo interno que nos machuca e soltando a falsa crenza de que só podemos ser felices se se cumpren as nosas expectativas.

Reduce o pensamento repetitivo e improdutivo.

Habitualmente, é unha pequena parte de nós a que enfoca a nosa atención ás actividades do momento e á vez, pódese dicir que “estamos noutro lado”, é dicir de corpo presente e de mente ausente, a mente e os pensamentos están noutra cousa completamente.

Resultado: “non estamos presentes”. Vivimos na mente e vibramos nela.

Vivimos no modo “piloto automático”, ocupándonos das nosas cousas con moi pouca conciencia dos detalles da nosa experiencia do momento, mesmo en ocasións e máis das debidas, non temos conciencia das intencións que motivan as nosas accións e reaccionamos máis que respondemos.

Ter unha vida plena, ser feliz, non angustiarse por todo, non “darlle voltas a algo” está estreitamente relacionado con levar as rendas da propia vida.

Pero a mente sempre está a traballar e estamos condicionados polos nosos patróns de pensamentos recorrentes que se perpetúan e ocasiónannos sufrimento unha e outra vez polo mesmo.

Cando non ten unha tarefa específica que desenvolver, enrédase nun discurso interior interminable que comenta o mundo en base a nós e ás nosas expectativas.

É o chamado “diálogo interno”. Mindfulness pretende diminuír o diálogo interno e as ruminacións. A atención ao corpo rompe o bucle do pensamento e substitúeo por sensacións corporais e produce benestar.

Programa:

1. Consciencia corporal
2. Prácticas formais: Meditacións_ Metta camiñando _ Tonglen_
3. Prácticas informais: S.R.S._ Stop, Respira, Sente...
4. Traballo coa respiración



Concello de Oleiros



5. O piloto automático
6. Lidar cos obstáculos
7. Atenuación do sufrimento
8. A atención plena na respiración e no movemento
9. Atención ao instante presente
10. Intención na atención plena
11. A aceptación e o permiso para o que É
12. Os pensamentos non son feitos
13. Como podo coidarme mellor?
14. Usar o aprendido no futuro
15. A mirada compasiva
16. Neutro: obxectividade no enfoque ao presente e ao que sinto
17. Actitude vixiante e curiosa ao que é e está: contemplación
18. Manifesta o teu ser e estar

Obradoiro de cata de viños galegos + “Os viños dos camiños” (+18 anos).

CURSO FORMATIVO DE VIÑOS 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, descortizamentos, harmonías, etc.

Específicos

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



**Concello de
Oleiros**



Obradoiro de cartón pedra e papel maché (+18 anos)

O presente obradoiro pretende dar a coñecer a versatilidade e posibilidades que ofrece o papel e os seus derivados como material escultórico.

O largo do curso experimentaremos o arte do modelado con materiais como cartón pedra, papel maché ou a cartapesta que nos levarán a creacións estéticamente belas e autenticamente singulares.

Actividade I: Escultura en cartón pedra

No primeiro bloque presentaremos as calidades e formas de traballar o Cartón pedra ou cartón fallero. A proposta a realizar será a creación dunha escultura duns 80 cms que os alumnos elaborarán de forma artesanal con cartón pedra e papel mache á partir de materiais do refugallo.

Actividade II: Escultura en fío e cartapesta

No segundo bloque traballaremos na elaboración dunha pequena escultura en tres dimensións.

A partir dunha estrutura de fío experimentaremos outras das técnicas inmersas nos mundos do papel, a Cartapesta. O acabado da escultura farase a través dun collage de papel.

Patinaxe Iniciación (+18 anos)

Iniciación á patinaxe en liña. Posición básica, desprazamentos cun 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 se o ten aconsellamos traelo. En caso de precisar patíns indica o número de pé.

Pedalea (+18 anos)

Iniciación ao uso da bici se nunca montaches en bici. Poremos a disposición as habilidades necesarias para andar na bici, gañar confianza e poder atreverse a circular. Facilitaremos as bicis.

Paddel Surf (+18 anos) – 12 sesións

Iniciación ao Paddle Surf coñecendo a costa de Oleiros con saídas dende a Praia de Mera.

O Paddle Surf pódese definir como unha forma de deslizarse na auga cunha táboa de surf, co uso dun remo como medio de movemento mentres está de pé.



**Concello de
Oleiros**

Surf12 (+ 18 anos) 12 sesións



Actividade deportiva recreativa para aprender surf con autonomía (coñecemento do mar e seguridade, equilibrio, remadas, manexo de 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)

27

Material necesario: cadeiras, esteiras, equipo música e encerado.

Obxectivo:

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

Medios:

- 1) Información teórica e práctica para a comprensión das leis da relaxación.
- 2) Desenvolvemento da conciencia para conectar coa homeostase natural do organismo.
- 3) Técnicas variadas que van desde o adestramento autóxico de Shultz, a relaxación progresiva de Jacobson ou Wolpe, método Benson, a relaxación psicosensoal, sofroloxía, etc.
- 4) Meditacións varias: Zen, M. T. (meditación transcendental) Vipassana, Kundalini loga; meditacións guiadas.
- 5) Visualizacións en estado Alpha.
- 6) Respiracións conscientes, Pranayama (ciencia do estudo da respiración).
- 7) Relaxación a través do son: cuncos tibetanos, gongs, mantras.

CRECIMENTO PERSOAL

Que é? É un camiño para elevar a conciencia; chegar a Ser o que somos con asertividade, aceptación e respecto cara a nós e cara aos demais.

É o momento de buscar un apoio para levar o día a día. E para iso, están deseñados os obradoiros de crecemento persoal, para axudarnos a mellorar a nosa alegría, a nosa angustia... para saber frear nun momento determinado, eses pensamentos que se apiñan e non cesan.

Serven para todo o mundo, non fai falta estar en ningún nivel, simplemente, trátase de tomar conciencia, prestar atención e poñer a intención en coñecernos e aprender a xestionarnos mellor, sobre todo emocionalmente.

Imos adestrar a nosa mente cara ao pensamento positivo e aínda que o problema que teñamos non mellore, nós si o faremos, así o veremos máis pequeno, con outra dimensión.

“Non é o que sucede... é como eu me tomo o que sucede”

“Comezar o día cun sorriso”... está demostrado neuroloxicamente, que o xesto en si, convida a unha parte do noso cerebro, a que segregue substancias: “endorfinas”, que nos cambian o estado de ánimo.



Concello de Oleiros

Para levar a cabo o adestramento, facilitaranse pautas; pero o máis importante é que, se se toma boa nota e sobre todo aplicámolo, o crecemento persoal pódese converter nunha sa filosofía de vida.



Xardinería (+18 anos)

Observacións

- Roupa cómoda e calzado impermeable (vestiario)

Contidos

- Anatomía e fisioloxía vexetal: principios activos das plantas
- Poda de árbores e arbustos
- Plantación e sementado
- Escallos e reprodución das plantas
- Deseño básico dun xardín
- Preparación do solo, rega e fertilizante
- Enxertos e porbaixas



Como efectuar o pagamento

Para facilitare o proceso de pagamento da inscrición nas actividades por medio da banca electrónica, indicámos as ligazóns que podes usar.

O prazo de ingreso e posterior envío de xustificante de pago remata **XXXXXXXX** do 2022 inclusive .- Transcorrido o antedito prazo, sen que conste o pagamento, darásche de baixa. Polo tanto, **é imprescindible que envies o teu xustificante de pago antes do día indicado**.

A) Podes realizar o **pagamento en calquera oficina** das entidades colaboradoras seguintes : ABANCA, CAIXABANK ,BBVA, PASTOR, SANTANDER . Neste caso deberás imprimir e presentar o documento (carta de pagamento que se achega).

B) **Por internet , no enderezo**

https://epasarela.abanca.com/wpgs012/wpgs012m_pagorecibosdefault.aspx

(este enlace leva directamente á pasarela electrónica de ABANCA). Debes poñer os seguintes datos, que aparecen no documento (recibo) que che enviamos xunto con este correo

Código de barras: NON escribir neste campo.

Emisora: Escribe a emisora **150587**

Referencia: Escribe a referencia que aparece no teu documento.

Autoliquidación: NON clicar neste campo.

Identificación: Escribe a identificación que aparece no teu documento

Importe: Escribe o importe que corresponda €

C) A través da túa banca electrónica (en pago de recibos non domiciliados)

D) Nos caixeiros das entidades bancarias

MOI IMPORTANTE: Logo de efectuar o ingreso **envía unha copia do xustificante** ao correo electrónico afabrica@oleiros.org



E) Pago a través de caixeiro con tarxeta ou cartilla.

1. Introduce la libreta o tarjeta, teclea el PIN y selecciona "Otras operaciones".



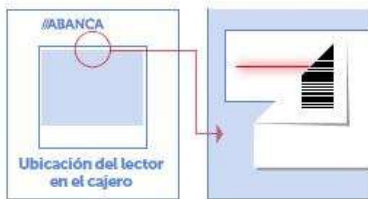
2. Selecciona "Tratamiento de recibos".



Selecciona "Pago de recibos".



3. Coloca el código de barras del recibo sobre el lector.



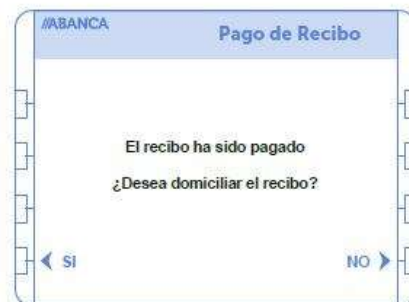
4. Revisa los datos de la operación. Selecciona "Aceptar".



5. Retira el comprobante de tu operación y guárdalo junto al recibo.



6. Después de efectuar el pago, puedes domiciliar los próximos pagos de ese recibo.





F) Pago de recibos en caixeiro en metálico.

1. Selecciona "Operaciones sin tarjeta ni libreta".



Selecciona el idioma.



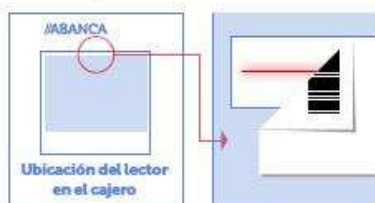
2. Selecciona "Tratamiento de recibos".



Selecciona "Pago de recibos".



3. Coloca el código de barras del recibo sobre el lector.



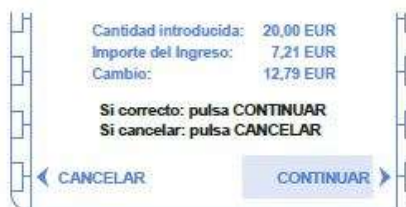
4. Revisa los datos de la operación. Selecciona "Continuar".



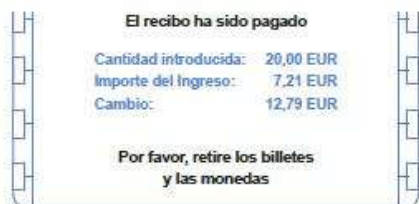
5. Introduce en "la boca de entrada" todos los billetes a la vez, aunque sean de distinto valor (Máximo 40 billetes). No introduzcas billetes arrugados ni doblados.



6. Comprueba la cantidad introducida y pulsa continuar.



7. Retira los billetes y las monedas.



8. Retira el comprobante de tu operación y guárdalo junto al recibo, pues éste será el justificante del pago realizado.





Concello de Oleiros