

Requisitos a ter en conta:

- ✦ Ser maior de 60 anos e estar xubilado ou ser pensionista; igualmente poderán acceder ás actividades as persoas con 65 ou máis anos independentemente de que estean xubiladas ou non.
- ✦ No caso de que o/a acompañante sexa o cónxuxe, este poderá inscribirse aínda que non cumpra o anterior requisito como acompañante para as viaxes ou comidas que se celebren.
- ✦ Estar empadroad/a no Concello de Outeiro de Rei.
- ✦ As persoas perceptoras de pensións non contributivas para ter dereito á cota reducida terán que acreditar dita situación mediante certificado acreditativo que se pode solicitar no departamento de Servizos Sociais do Concello.
- ✦ As prazas cubriranse por rigorosa orde de solicitude.
- ✦ É obrigatorio o uso de máscara en todas as actividades. O Concello porá a disposición d@s participantes xel hidroalcohólico que haberá que botar á entrada da actividade.
- ✦ Priorizarase o uso de material propio nas actividades, no caso de compartir material este desinfectarase antes e despois do seu uso.
- ✦ As persoas interesadas en participar nalgunha das actividades previstas terán que realizar a inscrición na CASA DA CULTURA de Outeiro de Rei nos seguintes prazos:
 - Para as actividades do ano 2021, do 26 de xullo ao 10 de agosto.
 - Para as actividades do ano 2022 o prazo de inscrición estará aberto nos 20 días anteriores ao inicio da actividade
- ✦ A celebración da totalidade das actividades previstas ou a posible modificación das mesmas queda supeditada á demanda existente ou a posibles imprevistos que poidan xurdir derivados da situación sanitaria pola covid-19.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

PARA PERSOAS MAIORES

DO CONCELLO DE OUTEIRO DE REI

11ª Edición



982 393 408

www.outeiroderei.org



Promove e organiza:

CONCELLO DE OUTEIRO DE REI



Inscricións na Casa da Cultura
do 26 de xullo ao 10 de agosto

(actividades 2021)



CONCELLO DE OUTEIRO DE REI

Actividades Para Persoas Maiores

2021
2022

1-COIDA OS TEUS PÉS

Data: Do 01/09/2021 ao 27/07/2022
Horario: MÉRCORES, de 09:20 h a 13:00 h
Nº prazas: 12 (límite de pacientes por día)
Lugar: Centro médico de Outeiro de Rei
Cota: 3 €/consulta (perceptores de pensións non contributivas)
5 €/consulta (resto de usuarios)
10 €/consulta persoas non empadroadas en Outeiro de Rei (suxeito a dispoñibilidade de prazas)

Unha profesional atenderá as consultas relacionadas coa saúde e coidado dos pés (durezas, uñas encarnadas, calosidades)

Previa cita no tfno.: 982 393 281

2-XIMNASIA PARA MAIORES

Duración: Do 14/09/2021 ao 21/12/2021 (1º grupo)
Do 01/02/2022 ao 12/05/2022 (2º grupo)
Horario: MARTES E XOVES, de 10:15 h a 11:15 h
Nº prazas: 20
Cota: 5 € (perceptores de pensións non contributivas)
10 € (resto de usuarios)

Ximnasia suave para mellorar a condición física e manterse en forma

3-MANEXO BÁSICO DO MÓBIL E DE INTERNET

Datas: Do 20/09/2021 ao 17/11/2021
Horario: LUNS e MÉRCORES
De 16:30 h a 18:00 h
Nº prazas: 12
Lugar: Centro Cultural
Cota: Gratuíta

Para fomentar a autonomía dixital e a integración social

4-DE EXCURSIÓN A ...

- A ESTRADA: Pazo de Oca e SANTIAGO DE COMPOSTELA

Data: MÉRCORES, 23/03/2022
Horario: De 09:30 h a 19:30 h
Nº prazas: 40
Lugar saída: Praza do Concello
Cota: Bus gratuíta

Para gozar das amizades e coñecer lugares novos

A viaxe inclúe a visita aos xardíns do Pazo; xantar en Santiago.

- VILANOVA DOS INFANTES: Romaría etnográfica RAIGAME

Data: MARTES, 17/05/2022
Horario: De 09:00 h a 20:00 h
Nº prazas: 40
Lugar saída: Praza do Concello
Cota: Bus gratuíta

A viaxe inclúe a visita ao mosteiro de Celanova (1,50 €/persoa).

5-TALLER DE MEMORIA

Duración: Do 06/04/2022 ao 27/04/2022
Horario: MÉRCORES de 10:30 h a 12:00 h
Nº prazas: 12
Lugar: Casa da Cultura
Cota: Gratuíta

Para mellorar a memoria e previr o envellecemento cerebral