

Actividades presenciais

Curso 2024-2025

Santiago de Compostela

//Afundación

Obra Social ABANCA





Descubre os novos
programas e actividades
que preparamos para ti
e participa!

Inscripcións do 3 ao 20 de setembro



Coñecemos mellor e continuar o noso proxecto de vida

- **Coñecendo a miña mente:** unha actividade para comprender os cambios psicobiolóxicos que ocorren no cerebro a medida que envellecemos, os sinais de alarma aos que prestar atención, así como as estratexias e hábitos que poden mellorar a nosa saúde cognitiva.

Como participar? Consulta no teu [Espazo +60](#)

- **Coñecendo as emocións:** esta actividade con 12 sesións ten como finalidade axudar a comprender o proceso emocional e promover a aprendizaxe de estratexias para xestionar as emocións na vida cotiá,. Igual que sabemos que temos que coidar o noso corpo, prestar atención á nosa saúde emocional é igual de importante.

Como participar? Consulta no teu [Espazo +60](#)

- **O camiño do dó:** este programa axudarache a coñecer o proceso do dó, as emocións que nel se producen e xestionar as perdas ao longo da vida. Pretendemos proporcionar un espazo para a reflexión sobre as experiencias individuais e a súa influencia no día a día, así como salientar os aspectos positivos e a aprendizaxe que xurde diante dunha perda.

Como participar? Consulta no teu [Espazo +60](#)



Coñecemos mellor e continuar o noso proxecto de vida

- **Historias Vividas:** reflexionar sobre a nosa historia de vida, os feitos máis significativos, as razóns que dan sentido á nosa existencia e compartilas é o obxectivo deste programa, un proxecto dun ano de duración no que te acompañaremos na realización do teu libro de vida personalizado, a través dunha plataforma web.

Como participar? Consulta no teu [Espazo +60](#)

Tecer relacións

- **Sae a pasear e conversar:** únete ao grupo de paseo semanal que realiza o teu centro e comparte un intre agradable en compañía, disfrutando da conversa e do aire libre.

Como participar? Consulta no teu [Espazo +60](#)



Apoiámoste para que poidas conectarte coa tecnoloxía

- **Acompañamento dixital:** ofrecémosche apoio personalizado e individual para resolveres as túas dúbidas no uso de móbiles, tabletas, facer unha videochamada, usar o Whatsapp ou participar en actividades online. Tamén temos cursos gratuítos para iniciarte ou mellorar o teu manexo dos móbiles e tabletas.

Como participar? Consulta no teu [Espazo +60](#)

Xoga e adestra o teu cerebro

- **Xadrez saudable:** Adestra a túa mente con exercicios de memoria e atención ao tempo que te divirtes con outras persoas. Realizarás centos de exercicios, baseados no taboleiro de xadrez, para exercitares a memoria, a atención, o razoamento e a percepción. Non é necesario saber xogar ao xadrez, só usaremos o taboleiro e as pezas como ferramenta.

Como participar? Consulta no teu [Espazo +60](#)

Desfrutar, aprender e relacionarse

Consulta nas páxinas seguintes a relación de actividades formativas.

Como participar? Consulta no teu [Espazo +60](#)

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES 2024-2025

SANTIAGO DE COMPOSTELA

APRENDIZAXE PERMANENTE				SOCIOS ABANCA		SOCIOS	
Actividades	Datas	Días	Horario	out-dec 2024	xan-mai 2025	out-dec 2024	xan-mai 2025
Expresión musical							
Acordeón	2 out. a 28 mai.	mer.	12.00 a 13.15 h	53 €	106 €	64 €	127 €
Música ao teu alcance - Inicial. NOVO!	2 out. a 28 mai.	mer.	9.30 a 10.30 h	55 €	110 €	66 €	132 €
Música ao teu alcance - Intermedio - A	2 out. a 28 mai.	mer.	10,30 a 11.45 h	55 €	110 €	66 €	132 €
Música ao teu alcance - Intermedio - B	2 out. a 28 mai.	mer.	11.45 a 13.00 h	55 €	110 €	66 €	132 €
Obradoiro de canto tradicional e pandeiretas - Iniciación	1 out. a 27 mai.	mar.	18.00 a 19.00 h	38 €	76 €	46 €	91 €
Obradoiro de canto tradicional e pandeiretas - Avanzado	1 out. a 27 mai.	mar.	17.00 a 18.00 h	38 €	76 €	46 €	91 €
Expresión artística e artesanía							
Debuxo e pintura	1 out. a 27 mai.	mar.	17.30 a 19.30 h	73 €	146 €	88 €	175 €
Pinta con óleo - A	3 out. a 22 mai.	xov.	17.00 a 19.00 h	73 €	146 €	88 €	175 €
Pinta con óleo - B	4 out. a 30 mai.	ven.	10.45 a 12.45 h	73 €	146 €	88 €	175 €
Historia, arte e literatura							
Clube de lectura	3 out. a 22 mai.	xov.	18.00 a 19.00 h	58 €	116 €	70 €	139 €
Un paseo pola historia e pola arte de Galicia- Inicial	7 out. a 26 mai.	lun.	11.00 a 12.00 h	53 €	106 €	64 €	127 €
Un paseo pola historia e pola arte de Galicia - Intermedio. NOVO!	7 out. a 26 mai.	lun.	12.00 a 13.00 h	53 €	106 €	64 €	127 €
Idiomas							
Francés - Inicial. NOVO!	7 out. a 26 mai.	lun.	11.30 a 12.30 h	53 €	106 €	64 €	127 €
Francés - Intermedio	7 out. a 26 mai.	lun.	10.30 a 11.30 h	53 €	106 €	64 €	127 €
Inglés iniciación - A (nivel cero)	1 out. a 27 mai.	mar.	9.30 a 10.30 h	53 €	106 €	64 €	127 €
Inglés iniciación - B	1 out. a 27 mai.	mar.	12.00 a 13.00 h	53 €	106 €	64 €	127 €
Inglés medio	1 out. a 27 mai.	mar.	10.45 a 11.45 h	53 €	106 €	64 €	127 €
Inglés iniciación - C	3 out. a 22 mai.	xov.	9.30 a 10.30 h	53 €	106 €	64 €	127 €
English conversation - Intermedio	3 out. a 22 mai.	xov.	10.45 11.45 h	53 €	106 €	64 €	127 €
English conversation - Inicial	3 out. a 22 mai.	xov.	12.00 13.00 h	53 €	106 €	64 €	127 €

CULTURA DIXITAL				SOCIOS ABANCA		SOCIOS	
Actividades	Datas	Días	Horario	out-dec 2024	xan-mai 2025	out-dec 2024	xan-mai 2025
Tabletas e móbiles							
Descubre as utilidades dos móbiles e tabletas. Iniciación - A	2 out. a 28 mai.	mer.	18.30 a 19.30 h	43 €	86 €	52 €	103 €
Descubre as utilidades dos móbiles e tabletas. Iniciación - B (Iphone)	3 out. a 22 mai.	xov.	12.00 13.00 h	43 €	86 €	52 €	103 €
Descubre as utilidades dos móbiles e tabletas. Intermedio.	3 out. a 22 mai.	xov.	10.00 a 11.00 h	43 €	86 €	52 €	103 €
Aproveita as utilidades dos móbiles e tabletas. Avanzado - A	2 out. a 28 mai.	mer.	16.30 a 17.30 h	43 €	86 €	52 €	103 €
Aproveita as utilidades dos móbiles e tabletas. Avanzado - B	3 out. a 22 mai.	xov.	11.00 a 12.00 h	43 €	86 €	52 €	103 €
Informática e internet							
Descubre as utilidades da informática e internet. Iniciación	2 out. a 28 mai.	mer.	18.30 a 19.30 h	43 €	86 €	52 €	103 €
Aproveita as utilidades da informática e internet. Intermedio	1 out. a 27 mai.	mar.	12.00 13.00 h	43 €	86 €	52 €	103 €
Convirtete en experto/a nas utilidades da informática e internet. Avanzado - A	1 out. a 27 mai.	mar.	11.00 12.00 h	43 €	86 €	52 €	103 €
Convirtete en experto/a nas utilidades da informática e internet. Avanzado - B	4 out. a 30 mai.	ven.	11.00 12.00 h	43 €	86 €	52 €	103 €
Preguntas e respostas. Informática e internet personalizadas para ti - B	4 out. a 30 mai.	ven.	12.00 13.00 h	43 €	86 €	52 €	103 €
Preguntas e respostas. Informática e internet personalizadas para ti - A. NOVO!	1 out. a 27 mai.	mar.	10.00 a 11.00 h	43 €	86 €	52 €	103 €
Obradoiros gratuítos de cultura dixital							
Google maps para viaxar, buscar negocios, hoteis...	9 out.	mer.	10.00 a 11.30 h	gratuíta		gratuíta	
Xestiona as túas contas con ABANCA móbil - A	30 out.	mer.	10.00 a 11.30 h	gratuíta		gratuíta	
Correo en Gmail e utilidades vinculadas na nube - A	6 nov.	mer.	10.00 a 11.00 h	gratuíta		gratuíta	
Xestiona as túas contas con ABANCA móbil - B	27 nov.	mer.	10.00 a 11.30 h	gratuíta		gratuíta	
Xestiona as túas contas con ABANCA móbil - C	18 dec.	mer.	10.00 a 11.30 h	gratuíta		gratuíta	
Correo en Gmail e utilidades vinculadas na nube - B	8 xan.	mer.	10.00 a 11.00 h	gratuíta		gratuíta	
Aplicacións útiles: lector de códigos QR - A	15 xan.	mer.	10.00 a 11.00 h	gratuíta		gratuíta	
Xestiona as túas contas con ABANCA móbil - D	29 xan.	mer.	10.00 a 11.30 h	gratuíta		gratuíta	
Pide a túa cita médica online no SERGAS - A	5 feb.	mer.	10.00 a 11.00 h	gratuíta		gratuíta	
Caixeiros: banca 24 horas para facer a túa vida máis doáda	26 feb.	mer.	10.00 a 11.30 h	gratuíta		gratuíta	

Aplicacións útiles: lector de códigos QR - B	5 mar.	mer.	10.00 a 11.00 h	gratuíta	gratuíta
Xestióna as túas contas con ABANCA móbil - E	26 mar.	mer.	10.00 a 11.30 h	gratuíta	gratuíta
Pide a túa cita médica online no SERGAS - B	2 abr.	mer.	10.00 a 11.00 h	gratuíta	gratuíta
Xestióna as túas contas con ABANCA móbil - F	30 abr.	mer.	10.00 a 11.30 h	gratuíta	gratuíta
Pide cita online da declaración do I.R.P.F	7 mai.	mer.	10.00 a 11.00 h	gratuíta	gratuíta
Xestióna as túas contas con ABANCA móbil - G	28 mai.	mer.	10.00 a 11.30 h	gratuíta	gratuíta

BENESTAR FÍSICO E MENTAL				SOCIOS ABANCA		SOCIOS	
Actividades	Datas	Días	Horario	out-dec 2024	xan-mai 2025	out-dec 2024	xan-mai 2025
Ximnasia							
Ximnasia de mantemento - A	3 out. a 26 mai.	lun. e xov.	9.40 a 10.30 h	60 €	120 €	72 €	144 €
Ximnasia de mantemento - B	3 out. a 26 mai.	lun. e xov.	10.40 a 11.30 h	60 €	120 €	72 €	144 €
Ximnasia de mantemento - C	3 out. a 26 mai.	lun. e xov.	11.40 a 12.30 h	60 €	120 €	72 €	144 €
Ximnasia de mantemento - D. NOVO!	1 out. a 27 mai.	mar.	12.00 a 12.50 h	30 €	60 €	36 €	72 €
Pilates Intermedio - A	2 out. a 28 mai.	mer.	10.00 a 10.50 h	48 €	96 €	58 €	115 €
Pilates Intermedio - B	2 out. a 28 mai.	mer.	11.00 a 11.50 h	48 €	96 €	58 €	115 €
Pilates Intermedio - C. NOVO!	4 out. a 30 mai.	ven.	10.00 a 10.50 h	48 €	96 €	58 €	115 €
Pilates Iniciación	2 out. a 28 mai.	mer.	12.00 a 12.50 h	48 €	96 €	58 €	115 €
Ioga	1 out. a 27 mai.	mar.	10.00 a 10.50 h	43 €	86 €	52 €	103 €
Taichi - A	1 out. a 30 mai.	mar. e ven.	11.00 a 11.50 h	64 €	128 €	77 €	154 €
Taichi - B	4 out. a 30 mai.	ven.	12.00 a 12.50 h	32 €	64 €	38 €	77 €

EDUCACIÓN EMOCIONAL				SOCIOS ABANCA		SOCIOS	
Actividades	Datas	Días	Horario	out-dec 2024	xan-mai 2025	out-dec 2024	xan-mai 2025
Emocións							
Coñecendo as emocións (12 sesións)	2 out. a 18. dec	mer.	17.00 a 19.00 h	gratuíta		gratuíta	
Afondando nas emocións (8 sesións)	8 xan. 26 feb.	mer.	17.00 a 18.45 h	gratuíta		gratuíta	
O camiño do dó / El camino del duelo (4 sesións). NOVO!	3 abr. 7 mai.	mer.	17.00 a 19.00 h	gratuíta		gratuíta	

ADESTRAMENTO COGNITIVO				SOCIOS ABANCA		SOCIOS	
Actividades	Datas	Días	Horario	out-dec 2024	xan-mai 2025	out-dec 2024	xan-mai 2025
Estimulación e adestramento							
Coñecendo a miña mente - A. NOVO!	15 out. a 17 dec.	mar.	17.30 a 18.30 h				
Coñecendo a miña mente - B. NOVO!	14 xan. a 25 mar.	mar.	17.30 a 18.30 h		30 €		36 €
Coñecendo a miña mente - C. NOVO!	1 abr. a 10 xuñ.	mar.	17.30 a 18.30 h		30 €		36 €
Activa a túa mente: obradoiro de memoria - A	7 out. a 26 mai.	lun.	17.00 a 18.00 h	38 €	76 €	46 €	91 €
Activa a túa mente: obradoiro de memoria - B	7 out. a 26 mai.	lun.	18.00 a 19.00 h	38 €	76 €	46 €	91 €
Xoga e entrena o teu cerebro: xadrez saudable - A	11 out. a 20 dec.	ven.	11.00 a 12.00 h	gratuíta		gratuíta	
Xoga e entrena o teu cerebro: xadrez saudable - B	10 xan. a 14 mar.	ven.	11.00 a 12.00 h	gratuíta		gratuíta	
Xoga e entrena o teu cerebro: xadrez saudable - C	21 mar. a 30 mai.	ven.	11.00 a 12.00 h	gratuíta		gratuíta	

VALOR DA EXPERIENCIA				SOCIOS ABANCA		SOCIOS	
Actividades	Datas	Días	Horario	out-dec 2024	xan-mai 2025	out-dec 2024	xan-mai 2025
Actividades formativas gratuítas impartidas por voluntarios/as +60 que comparten a súa experiencia							
Recuperación patrimonio inmaterial de Galicia	1 out. a 26 mai.	lun.	17.30 a 18.30 h	gratuíta		gratuíta	
Coñecer Galicia	1 out. a 26 mai.	lun.	18.00 a 19.15 h	gratuíta		gratuíta	
Voluntariado interxeracional							
Fálame da emigración	consultar	consultar	consultar	gratuíta		gratuíta	
Falamos da escola	consultar	consultar	consultar	gratuíta		gratuíta	
Voluntariado social							
Recollida de alimentos para ONGs	consultar	consultar	consultar	gratuíta		gratuíta	
Grupo de música tradicional "A Zanfona"	consultar	consultar	consultar	gratuíta		gratuíta	
Acompañamento, pasear e conversar	consultar	consultar	consultar	gratuíta		gratuíta	

ACOMPANAMENTO EMOCIONAL				SOCIOS ABANCA		SOCIOS	
Actividades	Datas	Días	Horario	out-dec 2024	xan-mai 2025	out-dec 2024	xan-mai 2025
Programa "Sae a pasear e conversar"	consultar	consultar	consultar	gratuíta		gratuíta	

Para inscribirse nas actividades é preciso ser socio/a do centro.

Podes confirmar a inscrición ou consultar chamando por teléfono ou enviando un Whatsapp ao **981 580 385** ou no correo **mais60santiago@afundacion.org**

Para poder enviar un Whatsapp tes que gardar o nº de teléfono do Espazo +60 na axenda de contactos do teu teléfono.

Os grupos de actividades poranse en marcha sempre que exista un número mínimo de inscricións para a mesma. Consultar.

O Espazo+60 de Santiago de Compostela dispón de servizos de peiteado, podoloxía, ciberaula e sala de lectura.



Participar no voluntariado +60 «O valor da experiencia»

En Afundación ofrecémosche novas oportunidades de participación para poñeres o teu talento e a túa experiencia persoal e profesional ao servizo dos demais.

- **Comparte a túa experiencia e coñecementos:** Achégalle os teus coñecementos a outras persoas maiores, participando como formador/a no teu Espazo +60. Pon en marcha con nós un proxecto persoal que te ilusione e colabora axudando os e as demais.
- **Actividades interxeracionais** en centros de ensino secundario de toda Galicia:

Falamos da escola: Cónalles como foi a túa experiencia escolar ou se non tiveches a oportunidade de ir á escola, para que a xente nova sexa consciente do valor da educación, un logro moi recente do que as persoas maiores non puidemos gozar ou conseguimos con moito esforzo.

Fálame da emigración: Se fuches emigrante, a túa historia de vida supón unha oportunidade para que a xente nova coñeza a Historia da man das e dos seus protagonistas e aprenda valores de emprendemento, esforzo, superación e de adaptación.

//Afundación

Obra Social ABANCA