

*Actividades de
Outono e Inverno
2018/2019*



**CONCELLO
DE FRADES**

CURSOS E OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

HORTA ECOLÓXICA (3ª EDICIÓN)

Neste curso coñeceremos as plantas e as súas funcións. Tamén veremos as propiedades do solo, como conservalas, control de pragas e enfermidades, malas herbas, aprender a realizar fertilización e coñecer as rotacións dos cultivos máis importantes.

Duración: 28 horas. **Prezo:** 40€.

Lugar: Multiúsos de Frades/leira municipal.

Grupo mínimo: 20 alumnos/as – máximo 25. **Datas:** Marzo 2018. **Horario:** a convir (os sábados).



CURSO DE PODA E ENXERTOS (3ª EDICIÓN)

Duración: 28 horas (20 prácticas e 8 teóricas).

Prezo: 40€ **Lugar:** Multiúsos de Frades/leira municipal.

Grupo: Mínimo de 20 alumnos/as, máximo de 25 persoas.

Datas: Febreiro 2019. **Horario:** a convir (os sábados).

CURSO DE PODA EN VERDE (2ª EDICIÓN)

Lugar: Multiúsos de Frades.

Contidos: Ampliación sobre os coñecementos xerais da poda en verde, técnicas básicas da poda, especies máis comúns e a súa poda (froiteiras, hortalizas, ornamentais...).

Cultivo, recolección e conservación. Usos e aplicacións.

Duración: 16 horas. **Horarios:** Sábados de 10:00 a 12:00 h.

Grupo mínimo de 20 alumnos/as e máximo de 25.

Prezo: 20€

Data de comezo: Cando se forme grupo. Hai prazas vacantes.



CURSO DE XARDINERÍA

Duración: 16 horas.

Prezo: 20€ **Grupo:** Mínimo de 20 alumnos/as e máximo de 25.

Contidos: Nocións xerais sobre o xardín, principio de deseño, preparación do terreo, tarefas de construción e instalacións no xardín e mantemento deste.

Data: A convir unha vez se forme grupo.

Lugar: Multiúsos de Frades/leira municipal.

PLANTAS AROMÁTICAS E MEDICINAIS (3ª EDICIÓN)



Contidos: Os principios activos, partes útiles das plantas, (perexil, romeu, alfabaca, tomiño, menta, ourego, salvia...) Cultivo, recolección e conservación. Usos e aplicacións.

Lugar: Multiúsos municipal.

Prezo: 20€ **Duración:** 16 horas. **Horario:** Sábados de 10:00 a 12:00h.

Grupo mínimo de 20 alumnos/as e máximo de 25.

Data de comezo cando se forme grupo.

CURSO DE APICULTURA

Usuarios/as: Interesados/as en xeral.

Lugar: Multiúsos de Frades.

Horario/Prezo: A determinar unha vez que se forme grupo.

Duración: 16 horas.

Grupo mínimo 15 persoas, máximo 20.

Contido: Facer núcleos, enxames, crías de raíñas, arpas eléctricas, tratamentos de barros...



CURSO DE COSTURA (2ª EDICIÓN)



Contido: Ampliar coñecementos básicos sobre diversas técnicas de confección e patronaxe.

Prezo: 25€ mes. **Duración:** De outubro a xuño ou 1 vez se forme grupo.

Lugar: Multiúsos de Frades.

Horario: Os xoves de 16:00 a 18:30 horas.

Data de comezo: Unha vez se forme grupo.

Grupo mínimo de 10 e máximo de 12 persoas.

TALLERES DE MEMORIA

Contido: O obxectivo destes talleres é activar o potencial do cerebro, a través de adestramentos mentais pensados para mellorar a memoria, habilidades lingüísticas e matemáticas, concentración e aptitude visual e espacial.

Lugares: Multiúsos de Frades ou locais sociais das parroquias de maior demanda.

Horario: A convir unha vez se forme grupo (mínimo 12 persoas).

Prezo: 30€ empadroados/as. 45€ non empadroados/as.

Duración: 4 meses, 1 hora por semana.



MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Destinatarios/as: Toda persoa que, pola súa actividade laboral, interveña nalguna das fases polas que pasan os alimentos: Preparación, fabricación, transformación, envasado, transporte, distribución, manipulación, venda, subministración e servizo.

Lugar: Multiúsos municipal de Frades.

Prezo: 20€ persoa. **Horario:** A determinar unha vez que se forme grupo.



PREPARACIÓN PARA AS PROBAS DE GRADUADO EN ESO



Lugar: Multiúsos municipal de Frades.

Idades: maiores de 18 anos.

Posibilidade de organizalo en conxunto con algún concello limítrofe.

Máis información no Concello.

CURSO DE INFORMÁTICA

Contidos: Internet (navegación, correo electrónico, redes sociais...), paquete básico de Office (Word, Excel, Access, Powerpoint).

Obxectivo: Formación personalizada.

Lugar: Aula informática municipal.

Frecuencia: 2 días por semana, 2 horas ao día.

Prezo: 20€ por mes. Non empadroados/as 30€.

Duración: 50 horas.

Grupo máximo de 10 alumnos/as.



CARRETILLEIRO



Duración: 20 horas.

Prezo: Matrícula 100€.

Lugares: Multiúsos (teoría) e cooperativa de Frades (prácticas).

Horario: a determinar unha vez que se forme grupo.

Data: Luns 8 de outubro.

Lugar: Multiúsos de Frades.

Horario: 17:00 horas.

Imparte A.E.C.C.

CHARLA CONTRA O CANCRO



aecc
Contra el Cáncer

CURSO DE INICIACIÓN Á PINTURA PARA PERSOAS ADULTAS

Contido: O obxectivo deste curso é crear distintos obxectos a partir das distintas pinceladas con 3 tipos de pinceis tiraliñas, redondo e plano, así como tipo de pinturas, acuarela, acrílica, vidro e tea.

Lugar: Edificio multiúsos de Frades ou locais sociais de maior demanda.

Prezo: 40€ curso completo (material non incluído)/ 50€ non empadroados/as.

Grupo mínimo 10 persoas.

Duración: 4 meses (2 horas á semana). Comezo en novembro ou cando se forme grupo.



OUTROS CURSOS

- BENESTAR ANIMAL
- NUTRICIÓN E DIETÉTICA
- MOZO/A DE ALMACÉN
- MANIPULACIÓN DE PRODUTOS FITOSANITARIOS E RENOVACIÓN
- CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS (ENVASADO AO BALEIRO)
- ARTE FLORAL
- ELABORACIÓN BIXUTERÍA CON PASTA FRÍA
- CESTERÍA
- RESTAURACIÓN E TAPICERÍA DE MOBLES
- PATCHWORK
- REPOSTERÍA CREATIVA
- COCIÑA

ACTIVIDADES QUE REQUIREN EXERCICIO FÍSICO

PILATES

Contidos: Sistema de adestramento físico e mental que combina flexibilidade e forza muscular con control mental.

Prezo: 35€ por curso completo (1 día á semana). 50€ non empadroados/as.

70€ por curso completo (2 días á semana). 100€ non empadroados/as.

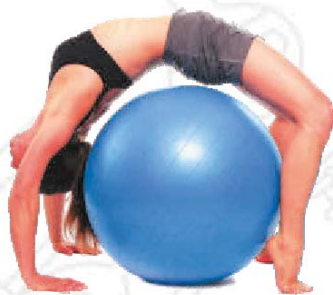
Asistentes: Mínimo 15 persoas. Comezo en outubro unha vez que se xunte grupo.

Lugar e Datas: Multiúsos de Frades: Luns de 21:30 – 22:30.

Pavillón de Ponte Carreira: Luns de 20:15-21:00 / Mércores de 20:00-21:00 e 21:00-22:00.

Pavillón de Abellá: Martes e venres de 22:00 – 23:00.

Comezo a partir do 8 de outubro.



HIPOPRESIVOS

Contidos: Exercicios posturais e respiratorios que achegan múltiples beneficios en terapia, prevención e melloras de saúde como fortalecemento do solo pelviano.

Lugar: Edificio multiúsos de Frades.

Data: Xoves de 21:30 a 22:30.

Asistentes: Mínimo 15 persoas./Comezo en outubro unha vez se forme grupo.

Prezo: 35€ empadroados/as curso completo. 50€ non empadroados/as.



ZUMBA

Contidos: Disciplina de fitness que combina aeróbic con movementos de baile (merengue, cumbia, salsa e reggaetón).

Prezo: 1 día á semana 35€ por curso completo. Non empadroados/as 50€.

2 días á semana 70€ por curso completo. Non empadroados/as 100€.

Asistentes: Mínimo 15 persoas. A actividade comezará a partir do 8 de outubro ou unha vez que se xunte grupo.

Lugar e horario: A convir unha vez se forme grupo.

XIMNASIA DE MANTEMENTO

Contidos: Ponte en forma e gaña resistencia e elasticidade de forma práctica, con exercicios, xogos...

Lugar: Pavillóns municipais ou locais sociais nas parroquias de maior demanda.

Asistentes: Mínimo 15 persoas que asistan mensualmente. Esta actividade comezará unha vez que se forme grupo.

Prezo: 30€ curso completo. Non empadroados/as 45€.



CLASES DE PÁDEL PARA NENOS/AS E ADULTOS/AS



Contidos: Clases dirixidas para a mellora a xogar ao pádel.

Lugar: Pista de pádel de Abellá.

Horario: A determinar unha vez se forme grupo.

Prezo: 15€ mes, 1 hora por semana.

Destinatarios/as: Para todas as idades.

Comezo: Unha vez se forme un grupo mínimo de 15 persoas.

OUTRAS ACTIVIDADES

CAMIÑO DE SANTIAGO A FISTERRA (4 ETAPAS) 89.3 KM

Data: 1ª etapa día 6 de outubro (o resto das etapas serán ao longo do ano, sempre en sábados).

Saída: Dende o Concello ás 8:00 (primeira etapa), o resto das etapas o horario será a determinar segundo a etapa.

Itinerario: Dende Santiago a Fisterra en 4 etapas.

O autobús levará as persoas participantes ao inicio da etapa e recolleraas no lugar de chegada.

1º ETAPA: Santiago de Compostela – Negreira (21km).

2º ETAPA: Negreira – Olveiroa (33,4km).

3º ETAPA: Olveiroa – Cee (19,5km).

4º ETAPA: Cee – Fisterra (15,4km).

As etapas faranse os sábados ao longo do ano dependendo da meteoroloxía.

O Concello poderá facer modificacións nas datas así como nas etapas co fin de lograr un mellor desenvolvemento da actividade.

Prezo: 10€ persoa. (Comida non incluída).

É necesario formar un grupo mínimo de 20 persoas para o desenvolvemento da actividade.



ACTIVIDADES PARA OS NENOS/AS QUE TERÁN LUGAR NO CPI PONTE CARREIRA

ZUMBAKIDS

Contidos: Fitness combinado con aeróbic e pasos de baile, adaptado aos nenos e nenas.

Grupo mínimo de 10 persoas.

Horario: Venres Nivel 1: 15:20 a 16:20h. Nivel 2: 16:20 a 17:20.

Lugar: CPI de Ponte Carreira.

Prezo: 35€ curso completo.

Comezo: A partir do 5 de outubro, unha vez que se forme o grupo.



ESCOLAS DE INICIACIÓN E PERFECCIONAMENTO Á PATINAXE

Lugar: Pavillón polideportivo municipal.

Horario: Luns de 17:30 a 19:00h iniciación, perfeccionamento + adultos/as.

Prezo: 40€ por curso completo. Grupo mínimo 10 persoas.

Comezo: O 8 de outubro, unha vez se forme o grupo.



DEBUXO E PINTURA

Contidos: actividade na que os nenos/as se introducen nas técnicas de debuxo de tinta, lapis, rotulador, ... e posteriormente pasarán a introducir técnicas de pintura.

Idade: a partir de 3 anos (escolarizados).

Horario: martes de 15:20 a 16:20.

Lugar: CPI Ponte Carreira.

Prezo: 10€ mes (material non incluído).

Grupo mínimo 10 persoas. **Comezo:** O 9 de outubro, unha vez se forme grupo.



ESCOLAS DE FÚTBOL SALA

Lugar: Pavillón polideportivo municipal.

Horario: Mércores e xoves de 15:15 a 16:15h. e de 16:15 a 17:15.

Prezo: Gratuito. Comezo unha vez se forme grupo cun mínimo de 10 alumnos/as



ESCOLAS DE ATLETISMO E TENIS DE MESA

Lugar: Pavillón polideportivo municipal.

Horario: A determinar alternando atletismo e tenis de mesa. Comezo en decembro unha vez que se forme grupo mínimo de 10 alumnos/as. **Prezo:** Gratuito.



- EXHIBICIÓNS DE PATINAXE: O LONGO DO CURSO
- VI CARREIRA POPULAR CONCELLO DE FRADES: MES DE MAIO
- COMPETICIÓNS DEPORTIVAS EN IDADE ESCOLAR (PROGRAMA XOGADE). VENRES E SÁBADOS DURANTE A TEMPADA ESCOLAR (NOVEMBRO A XUÑO)
- LIGA DE FUTBOL SALA INTERCONCELLOS EN IDADE ESCOLAR: MARZO- XUÑO
- XORNADAS CAMPO A TRAVÉS
- XORNADAS DE ATLETISMO EN PISTA

REQUISITOS XERAIS DAS ACTIVIDADES

- TERÁN PREFERENCIA EN TODAS AS ACTIVIDADES AS PERSOAS EMPADROADAS EN FRADES , AS NON EMPADROADAS CONSULTAR PREZOS.
- AS ACTIVIDADES COMEZARÁN NO MES DE OUTUBRO SÓ NO CASO DE XUNTARSE UN GRUPO MÍNIMO E FINALIZARÁN A FINAIS DE MAIO. CON EXCEPCIÓN DAS QUE TEÑAN UNHA DURACIÓN ESPECÍFICA.
- MÁIS INFORMACIÓN E INSCRICIÓNS NO CONCELLO DE FRADES.
- NO CASO DE NON XUNTARSE GRUPO, AS ACTIVIDADES PODERÁN SER CANCELADAS.
- COMO NORMA XERAL A ACTIVIDADE DEBERÁ ESTAR PAGADA ANTES DO SEU COMEZO.
- MÁIS INFORMACIÓN SOBRE DESCONTOS, EXECCIÓNS E BONIFICACIÓNS NOS SERVIZOS SOCIAIS DO CONCELLO DE FRADES.
- O PAGO DE TODAS AS ACTIVIDADES FARASE A TRAVÉS DO NÚMERO DE CONTA:
ES36 0049 2722 31 2924050280 (BANCO SANTANDER)

Pasos que se deben seguir:

1- Inscribirse no concello para a actividade que se queira realizar.

2- Pago mediante ingreso ou transferencia no número de conta arriba indicado, poñendo no concepto a actividade que se vai realizar e o nome da persoa participante.

PISTAS DE PÁDEL

- PISTA DE PÁDEL DE PAPUCÍN (Pista ao aire libre).
- PISTA DE PÁDEL NO PAVILLÓN DE ABELLÁ (Pista cuberta).

Para informarse sobre os horarios de uso das instalacións, deberán poñerse en contacto co técnico deportivo municipal nos teléfonos de contacto do Concello.

Nota: Preferencia de uso para persoas empadroadas no concello de Frades.

CENTROS DE OCIO NAS PARROQUIAS

Ademais, todos os veciños e veciñas do noso concello poden acudir libremente aos centros de ocio das nosas parroquias, que están equipados con aparellos de ximnasia, mobiliario, televisión, xogos de mesa e wifi (Internet).

DEPARTAMENTOS DE SERVIZOS SOCIAIS

SERVIZOS DE PODOLOXÍA A DOMICILIO

Destinatarios/as: Persoas con grao de dependencia ou usuarios/as de servizos sociais. **Prezo:** Gratuíto.

PERRUQUERÍA A DOMICILIO

Destinatarios/as: Persoas con grao de dependencia ou usuarios/as de servizos sociais. **Prezo:** Gratuíto.

FISIOTERAPIA A DOMICILIO

Destinatarios/as: Persoas con grao de dependencia ou usuarios/as de servizos sociais. **Prezo:** Gratuíto.



NOTAS RECORDATORIAS



BONIFICACIÓN DO IBI PARA EXPLOTACIÓNS GANDEIRAS

Se vostede é un dos/as veciños/as que tivo a bonificación durante o ano 2017 non ten que solicitala de novo, esta bonificación estará vixente mentres manteña a actividade.

É obriga das persoas beneficiarias comunicar calquera cambio substancial na situación que dá orixe á bonificación (cese de actividade, modificación de titularidade etc).

Só terán que pasar polo concello aquelas persoas ás que se lles denegara e agora cumplan os requisitos para achegar a documentación ou aquelas persoas que inician a actividade agrogandeira.

MÁIS INFORMACIÓN NO CONCELLO.

MEDIO AMBIENTE - PUNTO LIMPO DE FRADES

Horario de apertura: Os mércores de 16:00 a 20:00 e sábados de 12:00 a 16:00.

Depósito de residuos: gratuito para todos os veciños e veciñas dos Concellos de Frades e Mesía. **Lugar:** Ao lado do local social de Céltigos (no lugar de Alemparte).

Para máis información sobre o tipo de residuos que se poden depositar no punto limpo chamar ao Concello.

RESIDUOS VOLUMINOSOS

(Electrodomésticos e ferros). A recollida faise os primeiros mércores de cada mes.

Nota importante: Por favor depositar estes residuos o día antes da recollida ao lado dos contedores habituais.

RECOLLIDA DE PLÁSTICOS AGRÍCOLAS

Depositálos no punto limpo situado en Céltigos ao lado do local social. Hai que entregalos perfectamente pregados e atados. Os plásticos non se poden depositar nin dentro nin ao lado dos colectores das parroquias, xa que o servizo de recollida non se fai cargo deles.

Nota importante: Poderanse recoller os plásticos nas explotacións sempre e cando chamen antes ao Concello.

XESTIÓN DE ENVASES FITOSANITARIOS BALEIROS

Lémbrese que está prohibido queimar ou depositar nos colectores os envases baleiros de produtos fitosanitarios de uso agrario, tales como: herbicidas, insecticidas... Deberán ser lavados e

entregados nalgún establecemento de venda de produtos deste tipo para o seu tratamento.

COLECTORES DE RECOLLIDA DE ACEITE VEXETAL USADO DOMÉSTICO

Instaláronse 3 colectores para a recollida de aceite de uso doméstico nos seguintes puntos do concello: Praza de Ponte Carreira, Campo de fútbol de Abellá e Casa do Concello.

COLECTOR DE ROUPA Existen tres colectores de recollida de roupa e calzado. Están situados na praza do Concello, na praza de Ponte Carreira e xunto ao campo de fútbol de Abellá.

SEPARACIÓN DE REFUGALLO

Á hora de tirar o lixo é importante separar e reciclar nos colectores que existen no noso concello para este fin (azul para cartón, amarelo para envase de plástico e iglú verde para o vidro).

ACCESOS ÁS LEIRAS PARTICULARES

Infórmase que en ningún caso os accesos ás leiras interromperán ou modificarán os escorrementos das gabias. Para mellor conservación das pistas municipais e así beneficiarnos todos e todas, lembramos a obrigatoriedade de colocar tubos coas medidas adecuadas nas entradas das leiras.

DISTANCIAS MÍNIMAS EN PLANTACIÓNS FORESTAIS

Informamos á veciñanza que segundo o anexo II da Lei 7/2012, de 28 de xuño, as distancias mínimas que deben respectar as repoboacións forestais, en función da especie de que se trate, son as seguintes:

| | FRONDOSAS (ameneiros, castiñeiros, loureiros, nogueiras...) | bidueiros, carballos, (eucaliptos, piñeiros, acacias...) | RESTO DE ESPECIES |
|--|--|---|-------------------|
| Estradas convencionais | 4 metros | | 10 metros |
| Nacional N-634 (Santiago - Curtis) | | | |
| Estrada autonómica AG-524 (Ordés - Lanzá) | | | |
| Estradas provinciais DP-3801, DP-3802 (Ordés - Ponte Carreira e Frades - Sigüeiro) | | | |
| Pistas locais e forestais municipais | 2 metros | | 4 metros |
| Vivendas, solo urbano, núcleos rurais | 15 metros | | 50 metros |

As distancias deben medirse dende o límite do dominio público, é dicir, dende a aresta exterior da gabiá. O non cumprimento da Lei constitúe unha infracción administrativa grave, que poderá dar lugar á obriga de reparar o dano causado así como o pago dunha multa sancionadora.

Máis información no Concello.

FEIRAS EN FRADES

PONTE CARREIRA:
12 e 26 de cada mes
ABELLÁ:
1º VENRES de cada mes

FESTIVOS LOCAIS 2019

5 de marzo
(martes de Entroido)
24 de xuño
(San Xoán)

FOLLA DE INSCRIPCIÓN ACTIVIDADES MUNICIPAIS

CURSO 2018 - 2019

Nome e Apelidos:

DNI:

Enderezo:

Teléfono(s):

Data de nacemento:

Correo electrónico:

***Cubrir este apartado só no caso dos/as menores de idade:**

Nome e apelidos:

DNI:

Teléfono(s):

Estás empadroad/a no concello de Frades? Si Non

Padeces algunha enfermidade ou discapacidade que che impida realizar a(s) actividade(s) na(s) que te anotas? Cal(es)?

Dou a miña autorización para usar a miña imaxe ao Concello de Frades para a gravación de imaxes, captación de fotografías nas actividades organizadas polo Concello de Frades, ben a título individual ou formando parte dun grupo. As imaxes e os sons utilizaranse para a súa difusión a través de calquera medio de comunicación audiovisual ou impreso, así como ao arquivo para a súa utilización en campañas de promoción ou en calquera tipo de documento que se publique a instancias do Concello de Frades. Si Non

Eu,

con DNI:

Maior de idade, declaro que todos os datos facilitados neste impreso son certos e que fun informado das condicións sobre protección de datos persoais, dando autorización ao Concello de Frades, na forma e para as finalidades indicadas na Política de Protección de Datos Persoais para efectos do previsto na LOPD 15/1999, de 13 de decembro.

Frades, _____ de _____ de 20____.

ORGANIZA:



CONCELLO
DE FRADES

COLABORAN:



XUNTA
DE GALICIA



Deputación
DA CORUÑA

**MÁIS INFORMACIÓN E INSCRICIÓNS
NO CONCELLO DE FRADES**

981 695 567 - 981 695 663

www.concellodefades.es

