



Concello de Ponteceso

Concellaría de Asuntos Sociais

---

## PROGRAMA DE ENVELLECIMENTO ACTIVO

Dirixido a persoas de + 60 anos (nadas 1960- . . . )

Datas: venres: 04,II e 18 de xuño de 2021

Inscricións: a partir do 01 de xuño. Concello de Ponteceso/Oficina M. de Corme

Número de prazas: **10 en Ponteceso /10 en Corme**

Concellaría de Asuntos Sociais. Teléf. 981 714 000 / 604 081 426

PONTECESO	CORME PORTO
Data. Venres, 04 de xuño	Data. Venres, 04 de xuño
Horario. 16.30 h -18.00 h	Horario. 18.30 h -20.00h
Lugar:Edificio das Escolas (edificio verde)	Lugar: Fogar dos pensionistas ?
<b>Actividades:</b> -Exercicios de mobilidade e relaxación, -Dinámicas de fotografía na natureza co teléfono móbil	<b>Actividades.</b> -Exercicios de mobilidade e relaxación, -Dinámicas de fotografía na natureza co teléfono móbil
Data. Venres, II de xuño	Data. Venres, II de xuño
<b>Actividades: paseo -conversa</b> Distancia: 5 km /Dificultade: baixa Percorrido:Malecón, xungal pequeno. . .	<b>Actividades: paseo-conversa</b> Distancia: 5 km /Dificultade: baixa Percorrido: Praza da Ribeira praias da Arnela, Osmo e Ermida
<b>Equipamento:</b> pao de apoio, chaleco reflector, auga protección solar, teléfono móbil	<b>Equipamento:</b> pao de apoio, chaleco reflector, auga protección solar, teléfono móbil
-Dinámicas de fotografías co teléfono móbil	-Dinámicas de fotografías co teléfono móbil
Data. Venres, 18 de xuño	Data. Venres, 18 de xuño
<b>Actividades.</b> -Dinámicas de memoria fotográfica e exposición de fotografías. -Exercicios de relaxación	<b>Actividades</b> -Dinámicas de memoria fotográfica e exposición de fotografías. -Exercicios de relaxación



Concello de Ponteceso  
Concellaría de Asuntos Sociais

---

## PROGRAMA DE ENVELLECIMENTO ACTIVO

Dirixido a persoas de + 60 anos (nadas en 1960...)

En Corme e Ponteceso

Datas: venres: 04/11/18/ de xuño de 2021

### FICHA DE INSCRIPCIÓN / SOLICITUDE DE PARTICIPACIÓN

Participante:

Nome. \_\_\_\_\_ Apelidos \_\_\_\_\_

Data de nacemento: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/ Idade \_\_\_\_\_

Enderezo: \_\_\_\_\_ Tlf \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Datos de interese: \_\_\_\_\_

---

**Persoa e teléfono a quen chamar en caso de urxencia:**

Nome \_\_\_\_\_ Parentesco. \_\_\_\_\_/Tlf \_\_\_\_\_

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Sinatura \_\_\_\_\_