

Actividades Outono / Inverno 2020/2021



**CONCELLO
DE FRADES**

ACTIVIDADES QUE REQUIREN EXERCICIO FÍSICO PARA PERSOAS ADULTAS

As actividades e os cursos de formación para persoas adultas darán comezo en canto a situación da pandemia sanitaria así o permita.

PILATES

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

Prezo: 50€ por curso completo (1 día á semana).
70€ non empadroados/as.

Asistentes: Grupos reducidos.

Lugar e Datas:

Multiúsos de Frades: Martes de 20:45 – 21:45

Pavillón de Ponte Carreira: Luns de 20:15-21:15

Xoves de 21:00-22:00

Pavillón de Abellá: Martes de 22:00 – 23:00

Galegos: Luns de 21:30 a 22:30

A actividade comezará en novembro, ou unha vez que se forme grupo, e finalizará a finais de maio.



ZUMBA

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

Prezo: 50€ por curso completo (1 día á semana).
60 € (non empadroados/as)

Asistentes: Grupos reducidos.

A actividade comezará en novembro ou unha vez que se forme grupo, e finalizará a finais de maio.

Lugar e horario: Venres de 20:30 a 21:30 no pavillón da Ponte Carreira.

Tamén se poderá realizar en outras parroquias si se forma 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: Grupos reducidos. A actividade comezará en novembro, ou unha vez que se forme grupo, e finalizará a finais de maio.

Prezo: 40€ curso completo. 60 € non empadroados/as.



CURSOS E OBRADOIROS PARA PERSOAS ADULTAS

CURSO DE PODA E ENXERTOS (4ª EDICIÓN)

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

Prezo: 40€.

Lugar: Multiúsos de Frades/leira municipal.

Grupo reducido

Data de comezo: Xaneiro 2021.

Horario: a convir (os sábados).



CURSO DE SULFATOS ECOLÓXICOS

Remedios naturais para as enfermidades e as pragas das plantas

Duración: 16 horas.

Prezo: 20€.

Grupo reducido

Contidos: Identificación das pragas e enfermidades máis frecuentes (insectos, fungos, bacterias, virus...)

Control biolóxico de pragas e enfermidades e elaboración de insecticidas, fungicidas e activadores.

Lugar: Multiúsos de Frades/leira municipal.

Data de comezo: A convir unha vez que se forme grupo.



MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Destinatarios/as: Toda persoa que, pola súa actividade laboral, interveña nalgunha 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.



CURSO DE INFORMÁTICA

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

Obxectivo: Formación personalizada.

Lugar: Aula de informática municipal.

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

Prezo: 25€ por mes. Non empadroados/as 30€.

Duración: 50 horas.

Grupo reducido. Comezo cando se forme grupo.



ACTIVIDADES PARA NENOS/AS

As actividades comenzarán no mes de xaneiro de 2021 (durante o período escolar) e finalizarán no mes de maio. É conveniente irse anotando para ir formando os grupos, e para poder aplicar todas as medidas preventivas de protección fronte á Covid-19.

ZUMBAKIDS

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

Grupo reducido.

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

Lugar: CPI de Ponte Carreira.

Prezo: 25€ curso completo.

Comezo: A partir de xaneiro, ou unha vez que se forme o grupo.



ESCOLAS DE INICIACIÓN E PERFECCIONAMENTO Á PATINAXE

Lugar: Pavillón polideportivo municipal.

Horario: Luns de 17:30 a 18:15h iniciación,
18:15 a 19:00 perfeccionamento.

Prezo: 25€ por curso completo. Grupo reducido.

Comezo: En xaneiro ou unha vez que 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.

Horario: Luns 1º grupo de 15:30 a 16:30
2º grupo de 16:30 a 17:30 (só no caso de haber moitos/as nenos/as se realizará este grupo)

Idade: A partir de 6 anos.

Prezo: 10€ mes (material non incluído). Pagos trimestrais.

Lugar: CPI Ponte Carreira.

Comezo: En xaneiro ou unha vez que se forme grupo.
Grupo reducido.



CURSO DE MECANOGRAFÍA

Contidos: Ten como obxectivo aprender o teclado, colocación correcta, velocidade e axilidade.

Obxectivo: Formación personalizada.

Lugar: Aula de informática municipal.

Frecuencia: 2 días por semana, 1 h ao día.

Prezo: 25 € por mes (non empadroados/as 35€).

Duración: 24 horas.

Grupo reducido.

Comezo cando se forme grupo.



OUTROS CURSOS

BENESTAR ANIMAL

NUTRICIÓN E DIETÉTICA

MOZO/A DE ALMACÉN

CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS (ENVASADO AO BALEIRO)

ARTE FLORAL

ELABORACIÓN BIXUTERÍA CON PASTA FRÍA

CESTERÍA

RESTAURACIÓN E TAPICERÍA DE MOBLES

PATCHWORK

REPOSTERÍA CREATIVA

COCIÑA

OUTRAS ACTIVIDADES

CAMIÑO DE SANTIAGO "VÍA DA PRATA"

Continuaremos o camiño onde o deixamos (6º etapa)

Data: 14 de novembro (6º etapa), o resto das etapas serán ao longo do ano, sempre en sábados.

Saída: dende o Concello ás 8:30h.

Itinerario: dende A Laxe a Bandeira (16km).

O autobús levará as persoas participantes ao inicio da etapa e recolleráas no lugar de chegada, facendo unha parada máis ou menos á metade da etapa para avituallamento, sempre que sexa posible.

7º ETAPA: Bandeira - Outeiro (16km)

8º ETAPA: Outeiro - Santiago de Compostela (16,6 km)

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

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

Prezo: 10€ persoa.

Deberase levar comida. É necesario formar un grupo mínimo de 30 persoas para o desenvolvemento da actividade.



ESCOLAS DE FÚTBOL SALA

Lugar: Pavillón polideportivo municipal.

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

Nados/as de 2007 a 2015.

Prezo: Actividade gratuíta.

Comezo en xaneiro ou unha vez que se forme grupo.

Grupo reducido.



PREDEPORTE (Fútbol e outros deportes)

Lugar: Pavillón polideportivo municipal.

Horario: a determinar

Prezo: Actividade gratuíta.

Comezo en xaneiro ou unha vez que se forme grupo.

Grupo reducido.



ESCOLAS DE ATLETISMO

Lugar: Pavillón polideportivo municipal.

Horario: Horario a determinar.

Comezo en xaneiro ou unha vez que se forme grupo.

Grupo reducido

Prezo: Gratuíto.



CURSO DE MECANOGRAFÍA para nenos/as

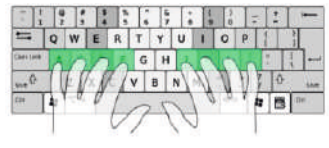
Contidos: Ten como obxectivo aprender o teclado, colocación correcta, velocidade e axilidade.

Horario: sábados de 10:00 a 11:00h.

Lugar: Aula de informática municipal.

Prezo: 15 € por mes. Pagos trimestrais

Grupo reducido.



CURSO DE INFORMÁTICA para nenos/as

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

Horario: Sábados de 11:00 a 12:00.

Lugar: Aula de informática municipal.

Prezo: 15€ por mes. Pagos trimestrais.

Grupo reducido.



TERÁ QUE HABER UN GRUPO MÍNIMO DE PARTICIPANTES PARA PODER LEVAR A CABO AS ACTIVIDADES.

OUTRAS ACTIVIDADES PARA NENOS/AS OUTONO CULTURAL

O MAGO MARTÍN CAMIÑA “LINGUA DO PAÍS ILUSIONISTA”

Día: Sábado 31 de outubro

Lugar: Multiusos de Frades

Hora: 17:00h.

Contidos: Espectáculo de ilusionismo máxico-lingüístico do mago Martín Camiña no que incluso lle pide explicacións a Google pola utilización dos topónimos depurados e asombra ao público con ilusións con cartas, cordas e efectos de mentalismo.



Colabora:



RILLA RILLA NA LINGUA

Día: Sábado 14 de novembro

Lugar: Multiusos de Frades

Hora: 17:00h.

Contidos: Xarope Tulú presenta Rilla Rilla na lingua, un espectáculo de pequeno formato dirixido a todos os públicos, que tenta por de manifesto a variedade dialectal do noso idioma. Concurso no que participa o público con moito humor e sorpresas.



Colabora:



A PROL DA IGUALDADE E PARA CONMEMORAR O 25N Día contra a violencia de xénero.

PAKOLAS “ROCKAMOS TODAS CON PAKOLAS”

Día: Sábado 28 de novembro

Lugar: Multiusos de Frades

Hora: 17:00h.

Contidos: Espectáculo musical donde as protagonistas son elas, mulleres e nenas que contan as súas historias de loita e superación a divertido ritmo de rock.

Actuación para concienciar a igualdade de xénero e que lles amosa aos nenos/as a súa importancia.



HORARIO BIBLIOTECA MUNICIPAL

Horario: De Luns a venres de 10:00 a 14:00
Martes e xoves de 17:00 a 20:00
Sábados de 10:00 a 13:00

Contamos con moitas novidades para todo tipo de público: infantil, xuvenil e adulto. Faite socio/a e recibe un libro de regalo.

REQUISITOS XERAIS DAS ACTIVIDADES

* TERÁN PREFERENCIA AS PERSOAS EMPADROADAS NO CONCELLO DE FRADES. AS NON EMPADROADAS TERÁN UN PREZO MÁIS ELEVADO NALGUNHAS ACTIVIDADES.

* AS ACTIVIDADES DE ADULTOS COMEZARÁN NO MES DE NOVEMBRO SÓ NO CASO DE XUNTARSE UN GRUPO MÍNIMO E FINALIZARÁN A FINAIS DE MAIO, CON EXCEPCIÓN DAS QUE TEÑAN UNHA DURACIÓN ESPECÍFICA.

* AS ACTIVIDADES COMENZARÁN NO MES DE NOVEMBRO SEMPRE QUE A SITUACIÓN SANITARIA O PERMITA E PODERÁN SER SUSPENDIDAS TEMPORALMENTE SE ASÍ O DETERMINA A SITUACIÓN SANITARIA DA COVID-19

* NO CASO DE NON XUNTARSE GRUPO, AS ACTIVIDADES PODERÁN SER CANCELADAS.

* COMO NORMA XERAL A ACTIVIDADE DEBERÁ ESTAR PAGADA ANTES DO SEU COMEZO.

* HABERÁ QUE ANOTARSE NO CONCELLO PARA TODAS AS ACTIVIDADES CUNHA SEMANA DE ANTELACIÓN.

* MAIS INFORMACIÓN SOBRE DESCONTOS, EXENCIÓNS 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 2914050280 (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.



PROTOCOLO DE PROTECCIÓN FRONTE Á COVID-19 EN TODAS AS ACTIVIDADES



- Ante calquera sintoma de febre, tose, dificultade para respirar ou outros síntomas Covid-19, ou de ter estado en contacto estreito con alguén cos ditos síntomas, non se debe acudir ás actividades.
- Entrada con desinfección do calzado e de mans.
- Non se utilizarán os vestiarios, só o aseo.
- É obrigatorio o uso de máscara en todas as instalacións.
- Cada un/ha debe ser responsable de gardar as distancias mínimas de seguridade de 1,5m.
- Nas actividades dos/as maiores facilitarase unha marca para poder manter a distancia de seguridade.
- No caso dos nenos/as adaptaranse as actividades ou xogos para non ter contacto.
- Promoveranse as actividades ao aire libre sempre que se poida e non caso ser en interior realizarase unha boa ventilación da zona.
- Os grupos serán reducidos.
- Todo o material utilizado será desinfectado tras o seu uso.
- As persoas adultas en actividades como Pilates deben traer a súa propia colchoneta/esteira e auga.
- A inscrición nas actividades significa a aceptación deste protocolo de protección fonte a Covid-19, así como o seu cumprimento.
- Estas medidas están suxeitas a cambios en función da evolución da pandemia e das normas que establezan as autoridades sanitarias.

NOTAS RECORDATORIAS

COMPOSTEIROS DOMÉSTICOS

O concello de Frades vai poñer de novo en marcha o programa de compostaxe doméstica promovido por Sogama en Galicia, poñendo de novo á disposición da veciñanza de Frades composteiros cedidos por Sogama con capacidade de 400l.

Os veciños e veciñas que estean interesados recibirán manuais didácticos de formación para poder conseguir un compost de calidade para usar nas súas hortas con garantías e farase un seguimento por parte do Concello de bo uso dos composteiros.

As persoas interesadas en participar nesta iniciativa poderán facer a súa solicitude no Concello a partir do día 9 de novembro e concederese por rigorosa orde de inscrición.

As solicitudes que queden fóra pasarán á reserva para un novo reparto nunha fase posterior.

BONIFICACIÓN DO IBI PARA EXPLOTACIÓNS GANDEIRAS

Se vostede é un/ha dos/as veciños/as que tivo a bonificación durante o ano 2019 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: 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

Lémbrase 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 DE USO DOMÉSTICO

Existen 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 as escorrentías 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 da que se trate, son as seguintes: xo II da Lei 7/2012, de 28 de xuño, as distancias mínimas que deben respectar as repoboacións forestais, en función da especie da que se trate, son as seguintes:

	FRONDOSAS (ameneiros, bidueiros, castiñeiros, carballos, loureiros, nogueiras...)	RESTO DE ESPECIES (eucaliptos, piñeiros, acacias...)
Estradas convencionais	4 metros	10 metros
Nacional N-634 (Santiago – Curtis)		
Estrada autonómica AC-524 (Ordes- Lanza)		
Estradas provinciais DP-3801, DP-3802 (Ordes- 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 gabia. 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.

**FEIRAS
EN FRADES**

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

**FESTIVOS LOCAIS
2021**

**25 de febreiro
(martes de Entroido)
29 de setembro
(San Miguel)**

FOLLA DE INSCRIPCIÓN ACTIVIDADES MUNICIPAIS

CURSO 2020 - 2021

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

