



**CONCELLO
DE FRADES**

ACTIVIDADES OUTONO-INVERNO

2025-2026

Actividades para nenos/as



AERÓBIC-ZUMBA INFANTIL

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

Horario: Luns de 15:15 a 16:05h.

Lugar: Aula de psicomotricidade CPI ou Pavillón de Ponte Carreira.

Prezo: 80€ curso completo.

Idades: de 6 a 12 anos.

Comezo: Luns 7 de outubro.

Grupo mínimo de 12 participantes.



XIMNASIA RÍTMICA

Disciplina deportiva que combina elementos de ximnasia, ballet e danza.

Horario: Venres de 15:15 a 16:45h.

Lugar: Pavillón de Ponte Carreira.

Prezo: 80€ curso completo.

Comezo: Venres 3 de outubro.

Grupo mínimo de 12 participantes.



ESCOLAS DE INICIACIÓN E PERFECCIONAMENTO Á PATINAXE

Horario: Luns de 17:15 a 18:45h Iniciación e Perfeccionamento.

Lugar: Pavillón de Ponte Carreira.

Prezo: 80€ curso completo.

Comezo: Luns 6 de outubro.

Grupo mínimo de 12 participantes.



PÁDEL INFANTIL

Curso onde se iniciarán no deporte do pádel para aprender as técnicas deste deporte.

Horario: Luns de 18:20 a 19:10h.

Lugar: Pista de pádel de Abellá.

Prezo: 80€ curso completo.

Idades: Nenos/as de 8 a 12 anos.

Comezo: Luns 6 de outubro.

Grupo máximo e mínimo de 6 participantes.





ESCOLAS DE FÚTBOL SALA

Horario: Mércores e xoves de 15:15 a 16:30h.

Lugar: Pavillón de Ponte Carreira.

Idades: A partir de 6 anos.

Prezo: Actividade gratuíta.

Comezo: en outubro.

Grupo mínimo de 12 participantes.

Teremos competición deportiva ao longo da tempada escolar



DEBUXO E PINTURA

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

Horario: Mércores de 15:10 a 16:40h.

Lugar: CPI Ponte Carreira.

Idades: A partir de 6 anos.

Prezo: 80€ curso completo (materiais non incluídos).

Comezo: Mércores 1 de outubro.

Grupo mínimo de 12 participantes.



CURSO DE MECANOGRAFÍA

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

Horario: Xoves de 16:30 a 17:30h.

Lugar: Aula de informática do Concello de Frades.

Prezo: 80€ curso completo.

Idades: Maiores de 7 anos.

Comezo: Xoves 2 de outubro.

Grupo mínimo de 12 participantes.



ESCOLAS DE INGLÉS EN PICADILLY

En Picadilly aplican unha metodoloxía que dota ao alumnado das competencias e destrezas necesarias para realizar tarefas con eficacia, dun modo máis práctico, participativo, interactivo e natural. Para isto utilizan o seu propio método: Listening, Interacting, Reading, Writing e Grammar. Nestas escolas pretenden e preparan ao alumnado para obter a certificación oficial dando acceso á realización do exame oficial na propia escola.

Usuarios/as: Nenos/as dende Infantil a Bacharelato e adultos.

Horarios: Martes e Xoves (calendario escolar 2025/2026)

16:30 a 17:30h. – Infantil

17:30 a 18:30h. – 1º e 2º de Primaria

18:30 a 19:30h. – 3º e 4º de Primaria

19:30 a 20:30h. – 5º e 6º de Primaria

20:30 a 21:30h. – E.S.O e adultos

Lugar: Edificio Multiúsos.

Prezo: 35€ mes. Os pagos serán mensuales e mediante domiciliación bancaria a través da empresa responsable de impartir o curso.

Comezo: Xoves 2 de Outubro.





ESCOLAS BALONCESTO

Proxecto Escolas de Basket Obradoiro C.A.B.

Horario: Martes de 15:15 a 16:15h.

Lugar: Pavillón polideportivo municipal.

Prezo: 15€ mes

Comezo: en outubro.

Dirixido a nen@s con idades comprendidas entre os 5 anos (6º Educación infantil) e os 11 anos (6º Educación Primaria)

Actividade organizada pola ANPA de Ponte Carreira

Máis información e anotacións nos tels. 654 922 506 - 699 873 001



Actividades para adultos/as



PILATES

Contidos: Clase grupal. Imprescindible poder facer exercicios en suelo.

Práctica de acondicionamento físico e mental que busca fortalecer o corpo, mellorar a coordinación, e aumentar a conciencia corporal.

Necesario: Esterilla *Imprescible que os usuarios sexan quen de deitarse na colchoneta por si mesmos.

Lugares e datas:

Local Social de Añá: Luns de 16:20 a 17:15h

Centro Sociocomunitario: Luns e Mércores de 19:15 a 20:10h.

Multiusos Frades: Mércores e Venres de 17:30 a 18:25h.

Pavillón de Abellá: Mércores de 20:30 a 21:25h - Venres de 20:00 a 20:55h

Prezo: 90€ curso completo (prezo de 1 sesión á semana)

Comezo: Mes de outubro

Grupo mínimo 12 participantes.



ZUMBA

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

Lugares e Datas:

Pavillón de Abellá: Luns de 19:10 a 20:00h.

Local Social de Aíazo: Xoves de 16:30 a 17:20h.

Prezo: 90€ curso completo (prezo de 1 sesión á semana)

Comezo: Mes de outubro

Grupo mínimo de 12 participantes.



XIMNASIA DE MANTEMENTO

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

Lugar e datas:

Pavillón de Abellá: Luns 17:30 a 18:20h.

Pazo de Galegos: Venres de 18:45 a 19:40h.

Pavillón de Ponte Carreira: Xoves de 20:00 a 20:55h.

Prezo: 90€ curso completo (prezo de 1 sesión á semana)

Comezo: Mes de outubro.

Grupo mínimo de 12 participantes.



PÁDEL

Contido: Curso para adultos/as onde se iniciarán no deporte do pádel para aprender as técnicas deste deporte.

Horario: Martes de 21:15 a 22:10h.

Lugar: Pista de pádel de Abellá.

Prezo: 90€ curso completo.

Comezo: Mes de Outubro.

Grupo máximo e mínimo de 6 participantes.



IOGA

Contido: É unha práctica que mediante posturas físicas, exercicios de respiración e meditación conecta o corpo, a respiración e a mente para mellorar a saúde en xeral.

Lugar e Datas:

Local Social de Aiazo: Xoves de 17:30 a 18:25h.

Centro Sociocomunitario: Xoves de 19:00 a 19:55h.

Prezo: 90€ curso completo (prezo de 1 sesión á semana)

Comezo: Mes de Outubro.

Grupo mínimo de 12 participantes.



HIPOPRESIVOS

Contido: Exercicios respiratorios que reducen a presión intraabdominal e fortalecen o suelo pélvico e a faixa abdominal. Para problemas de incontinencias, prolapsos, hernias,...

Contraindicado para hipertensión arterial.

Lugar e Datas:

Centro Sociocomunitario: Luns de 20:15 a 20:45h.

Multiusos de Frades: Mércores de 18:30 a 19:00h.

Prezo: 60€ curso completo (prezo de 1 sesión á semana)

Comezo: Mes de Outubro.

Grupo mínimo de 12 participantes.

Cursos e Obradoiros

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: Multiusos de Frades.

Prezo: A determinar unha vez se forme o grupo.

Horario: A determinar unha vez se forme o grupo.



CURSO DE APICULTURA

Contidos: Facer núcleos, enxames, crías de raíñas, arpas eléctricas, tratamento de varroase...

Lugar: Multiusos de Frades

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

Data de comezo: Cando se forme grupo.

Duración: 16 horas.

Grupo mínimo de 15 persoas, máximo de 20.



CURSO DE SULFATOS ECOLÓXICOS

Remedios naturais para as enfermidades e as pragas das plantas.

Duración: 16 horas

Grupo: 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 de activadores.

Data: A convir unha vez se forme o grupo.

Lugar: Multiusos de Frades/Leira municipal.

Prezo: A determinar unha vez se forme o grupo.

Profesor: Rosendo Luis Estévez.

CURSO DE PODA E ENXERTOS

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

Lugar: Multiusos de Frades/leira municipal.

Grupo: Grupo reducido.

Data de comezo: cando se forme grupo.

Horario: a convir (os sábados).

Prezo: A determinar unha vez se forme o grupo.

Profesor: Rosendo Luis Estévez.



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.

Prezo: A determinar unha vez se forme o grupo.

Comezo: A determinar cando se forme grupo mínimo.



CURSO DE MECANOGRAFÍA

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

Obxectivo: Formación personalizada.

Lugar: Aula informática municipal.

Prezo: A determinar unha vez se forme o grupo.

Comezo: A determinar cando se forme grupo mínimo.



CURSO DE ALFABETIZACIÓN DIXITAL

Contidos: Uso e manexo de tabletas e smartphones (teléfonos móbiles)

Grupos reducidos

Lugar: Multiusos de Frades.

Horario: Os Luns de 16:00 a 17:00h.

Prezo: Actividade gratuíta.

Curso realizado por ONG MESTURA.



CURSO DE BAILOTERAPIA

Contidos: Fomentar con baile, música e exercicio físico a mellora do benestar físico e psicoemocional das persoas participantes.

Usuarios/as: Interesados en xeral.

Lugar: Multiusos de Frades.

Horario: Os Luns de 17:00 a 18:00h.

Prezo: Actividade gratuíta.

Grupo máximo de 10.

Curso realizado por ONG MESTURA.



PODA EN VERDE

Contidos: Xeneralidades da poda en verde, técnicas básicas de poda, especies máis comúns e a súa poda (froiteiras, hortalizas, ornamentais...)

Cultivo, recolección e conservación. Usos e aplicación.

Lugar: Multiusos de Frades/Ieira municipal.

Prezo: A determinar unha vez se forme o grupo.

Duración: 16 horas.

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

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

Profesor: Rosendo Luís Estevez.



MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS FITOSANITARIOS E RENOVACIÓN (BÁSICO)

Contidos: Curso para a obtención do carné fitosanitario.

Duración: 25 horas teórico-prácticas+2 horas de exame.

Lugar: Multiusos de Frades.

Prezo: A determinar unha vez se forme grupo.

Comezo: Unha vez se forme grupo.



HORTA ECOLÓXICA

Contidos: 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: 30 horas

Prezo: A determinar unha vez se forme o grupo.

Lugar: Multiúsos de Frades/Ieira municipal.

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

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

Profesor: Rosendo Luís Estevez.



PLANTAS AROMÁTICAS E MEDICINAIS

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

Usos e aplicación.

Remedios naturais para as enfermidades e as pragas das plantas.

Lugar: Multiusos de Frades/Ieira municipal.

Prezo: A determinar unha vez se forme grupo.

Duración: 16 horas.

Horario: A convir (os sábados).

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

Data de comezo: Unha vez se forme grupo.

Profesor: Rosendo Luís Estévez.



CURSO DE XARDINERÍA

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

Duración: 16 horas

Prezo: A determinar unha vez se forme o grupo.

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

Data de comezo: a convir unha vez se forme o grupo.

Lugar: Multiúsos de Frades/Ieira municipal.

Profesor: Rosendo Luís Estévez.



CURSO DE CAPACITACIÓN DIXITAL

Contidos: Talleres prácticos de uso de móvil, Tablet e ordenador, para trámites con centros de saúde e outros organismos, correo electrónico, etc.

Duración: 15 horas

Prezo: Actividade gratuíta.

Data e horario: 5, 7, 11, 12 e 14 de novembro de 16:00 a 19:00h.

Lugar: Aula de informática municipal.

Requisitos: Residir no Concello de Frades e estar desempregado ou inactivo (pensionista/xubilado)

Inscripcións e máis información no Concello.

Actividades no Centro Sociocomunitario

BAILE FIT

Contidos: Combina a música con exercicios de peso corporal e movementos rítmicos así como pasos de baile.

Data e horario: Luns e Mércores de 11:00 a 12:00h.

TALLERES DE MEMORIA

Contidos: Xogos, actividades e dinámicas de estimulación cognitiva para maiores que manteñen a mente activa o longo do proceso de envellecemento.

Data e horarios: Martes e Xoves de 11:00 a 12:00h.

ESTIRAMENTOS

Contidos: Rutina de exercicios derivados do ioga, ximnasia tradicional e danza. Son movementos suaves que co tempo melloran a flexibilidade dos músculos.

Data e horarios: Martes de 10:00 a 11:00h.

ACTIVIDADES ESPECIAIS

Contidos: Realizaranse diferentes actividades tanto para adultos como para nenos/as tales como cociña, bingo, cine, etc.

Datas: Último venres de cada mes (esta data pode ser cambiada sempre con previo aviso)

As actividades especiais serán publicadas nas redes sociais así como no Centro Socio Comunitario, e será obrigatorio anotarse.

Horario: a partir das 17:30h.

Requisitos para todas as actividades do Centro Sociocomunitario

Grupo mínimo de 12 persoas e máximo de 15. Actividade gratuíta. É necesario anotarse no Concello. Estas actividades seguirán o calendario escolar 2025/2026.



OUTRAS ACTIVIDADES



TEATRO CALAVERA "ANIMALADAS"

Data: Sábado 27 de setembro

Lugar: Multiusos de Frades

Horario: As 11:30h.

Contido: A exploradora Jeanne Baret convida ao público a unha misión na selva de Pitimín, que aínda que non é moi grande esta chea de misterios e espazos por descubrir.

Anotacións no concello ata o 26 de setembro. Para todas as idades.

Colabora:



TEATRO "DIAGNOSTICANDO IGUALDADE"

Data: Sábado 18 de outubro

Lugar: Multiusos de Frades

Horario: Ás 11:30 h.

Contido: O Dr. Tilla "Caxoto", é un afamado virólogo que ven de facer un gran descubrimento. Atopou a vacina contra o virus que nos tolea a cabeza dende xa hai algún tempo. O coronavirus?... Non! O vírus de Mach! Causante da enfermidade do machismo.

Anotacións no concello ata o 17 de outubro. Para todas as idades

Colabora:



EXCURSIÓN A VILANOVA DE CERVEIRA E BAIONA

Data: Sábado 25 de outubro

Horario: Saída do Concello as 8:30

Contido: Pola mañá visitaremos o feirón de Vilanova de Cerveira.

Comida en Oia e a tarde visita a Baiona e a Virxe da Rocha.

Prezo:

Adultos/as: 50€

Menores de 12 anos (inclusive) 30€

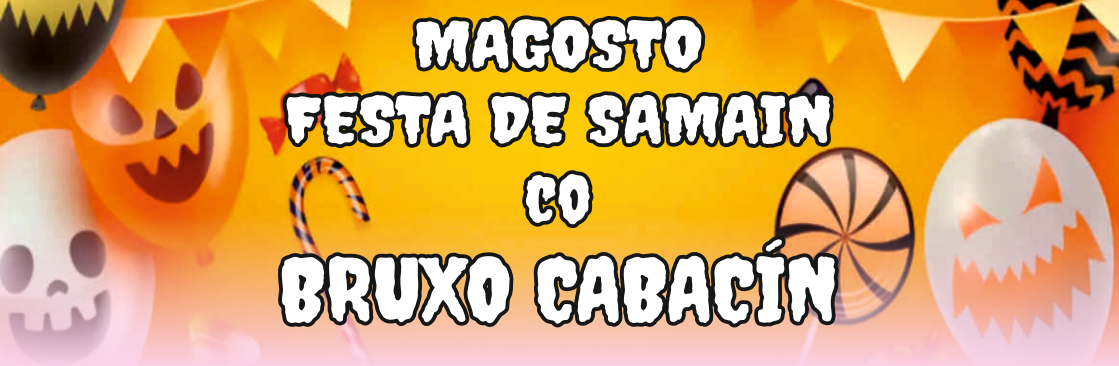
Preferencia empadroados/as no Concello de Frades.

Anotarse antes do venres 17 de outubro.

O pago realizarase á empresa organizadora:

Organiza:





MAGOSTO FESTA DE SAMAIN CO BRUXO CABACÍN

Contido: Gran actuación do mago Iván Tourís con Cristian Jackson en "O Bruxo Cabacín" e rematamos a xornada con obradoiros e castañada.

Data: Venres 31 de outubro

Lugar: Pavillón de Abellá

Horario: Ás 17:00h

Anotacións no concello ata o 28 de outubro

CAMIÑO DE SANTIAGO "CAMIÑO PORTUGUÉS POR A COSTA"

7ª etapa Pontevedra-Caldas de Reis

Distancia: 19,5km. Dificultade Baixa

Data: Sábado 15 de novembro

Saída: Do Concello ás 8:00h.

Itinerario: Dende Pontevedra a Caldas de Reis.

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

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: 15€ por etapa

Deberase levar comida. É necesario formar grupo mínimo de 30 persoas.

UNHA VEZ REMATADO O CAMIÑO PORTUGUÉS REALIZAREMOS RUTAS DE SENDERISMO DUNHA ÚNICA ETAPA.

CHARLA "PLAN MAIOR SEGURIDADE"

Data e horario: Xoves 20 de novembro ás 17:00h.

Lugar: Centro Sociocomunitario

Contido: Un axente da Garda Civil compartirá consellos para evitar:

Riscos no domicilio, Estafas, Riscos na vía pública, Roubos e hurtos, Accidentes, Maltrato-abandono.

Máis información e anotacións no Concello

TEATRO "TRAVESÍA UNICORNIO".

ACTIVIDADE 25-N (DÍA CONTRA A VIOLENCIA DE XÉNERO)

Contido: Un neno e o seu unicornio coñecen a un xenio que promete facer realidade os seus desexos. Estos deben ser escoitados, aceptados e o máis importante, tamén pode aceptar os desexos doutras persoas para que os propios se cumpran. Unha obra chea de humor que cambia os roles tradicionais de xénero, abrindo as portas a nenas e nenos a decidir libremente sobre os seus gustos.

Data: Sábado 29 de novembro

Lugar: Multiusos de Frades

Horario: Ás 16:30h

Anotacións no concello ata o 28 de novembro

EXCURSIÓN A VER A DECORACIÓN DE NADAL EN ALLARIZ E VISITA A OURENSE

Data: Sábado 13 de decembro

Prezo:

Adultos/as: 55€

Menores de 12 anos (inclusive) 30€

Horario: Saída do Concello as 8:30h

Contido: Pola mañá visitaremos Allariz coa súa decoración de Nadal.

Comida e a tarde visitaremos Ourense.

Preferencia empadroados/as no Concello de Frades.

Anotarse antes do venres 5 de decembro.

Prazas limitadas. Inscripcións no concello.

O pago realizarase á empresa organizadora.

Organiza:



Avance de Nadal

FESTA DE NADAL

CABALGATA DE REIS (5 DE XANEIRO)

EXCURSIÓN A XUVENLUGO

E OUTRAS ACTIVIDADES

INFORMACIÓN DE INTERESE PARA A VECIÑANZA

BIBLIOTECA MUNICIPAL

Horario: De Luns a Venres de 10:00 a 14:00 h..
Martes e Xoves de 17:00 a 20:00.

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

CASAS NIÑO

Contido: As casas niño son un modelo de atención á infancia de 0 a 3 anos , que mediante profesionais autónomos ofrecen unha atención integral e personalizada a un máximo de cinco nenos/as entre os 0 e 3 anos. O servizo é gratuíto en atención diurna e de luns a venres durante todo o ano agás festivos e vacacións (1 mes).

Usuarios: Nenos de 0 a 3 anos empadroados en Frades ou nun limitrofe onde non existen recursos de atención á infancia.

Para anotar ao neno ou nena só hai que poñerse en contacto cas persoas responsables das casas niño. Na actualidade en Frades cóntamos con tres:

“Xoaniña” na Cheda – Abellá 627 147 100

“Axouxere” no Pazo de Galegos 660 836 022

“Garatuxa” en Vilar Xoán – Vitre 659 665 699

CASAS DO MAIOR

Contido: As casas do maior son un modelo de atención á terceira idade para maiores de 60 que mediante profesionais autónomos ofrecen unha atención integral e personalizada a un máximo de 5 persoas. O servizo é gratuíto en atención diurna e de luns a venres durante todo o ano agás festivos e vacacións (1 mes).

Usuarios: Persoas maiores de 60 anos sen dependencia ou cunha dependencia de grado 1 ou 2.

Para solicitar praza nas casas do maior hai que poñerse en contacto cos servizos sociais do Concello de Frades.

Neste momento temos en funcionamento dúas casas do maior:

“O noso fogar” na antiga escola de Vistalegre (Galegos)

“Sorrisos” en Marís - Abellá.

SERVIZOS DA MANCOMUNIDADE DE CONCELLOS DA COMARCA DE ORDES

- Atención Temperá (Teléfono: 981 68 06 72)
- CIM (Centro de Información para as Mulleres - Teléfono 981 68 21 08)
- Prevención de Conductas Adictivas (Teléfono: 981 68 00 02)
- Normalización Lingüística (Teléfono: 981 68 00 02)
- Orientación Laboral (Teléfono: 981 68 06 79)
- Animación Sociocultural (Os venres no Concello de Frades)
- Axencia de Turismo (Teléfono: 618 00 41 10)
- Servizos gratuítos financiados pola Xunta de Galicia, Deputación da Coruña, e Concellos da Comarca.

MÁIS INFORMACIÓN NO CONCELLO DE FRADES OU NA SEDE DA MANCOMUNIDADE (BAIXOS DA ALAMEDA DE ORDES)

TELÉFONO: 981680002

<http://mancomunidadeordes.gal>

SERVIZOS SOCIAIS DO CONCELLO DE FRADES

- Solicitudes de Dependencia á Xunta de Galicia: Axuda no Fogar, Coidador/a Familiar, Centros de Día, Residencias...
- Axuda no Fogar libre Concorrenia.
- Servizos a Domicilio de: Podoloxía, Perruquería, Fisioterapia (para persoas maiores e persoas con algún grado de dependencia recoñecido, incapacidades ou discapacidades).
- Xantar na casa.
- Teleasistencia (para persoas que viven soas ou están soas a maior parte do día).
- Emerxencia social (para casos de urxente necesidade e familias vulnerables: Alimentos, Roupas, Medicamentos, Vivenda, etc)
- Tarxetas de Estacionamento (para persoas con discapacidade e problemas de mobilidade).
- Bolsas Escolares (Materiais e Transporte).
- Solicitudes Bono social da luz.
- Servizo de estimulación cognitiva.
- Servizo de Bonotaxi.
- Servizo de préstamo de axudas técnicas.

MÁIS INFORMACIÓN E SOLICITUDES NOS SERVIZOS SOCIAIS DO CONCELLO.

NOTAS RECORDATORIAS

PUNTO LIMPO DE FRADES-MESÍA



RECEPCIÓN DO RESIDUO:
MÉRCORES De 16:00 a 20:00
SÁBADO De 12:00 a 16:00

Teléfono Punto Limpo

Teléfono Concello

Frades 981 695 567

Mesía 981 687 001

Correo electrónico

Frades correo@frades.gal

Mesía correo@concellodemesia.gal

Un Punto Limpo é unha instalación cun equipamento axeitado para a recepción, separación selectiva e almacenamento temporal de residuos urbanos de especiais características.

Estas instalacións teñen como obxectivo fundamental poñer a disposición dos cidadáns un espazo para a achega voluntaria de residuos que non poden ser eliminados por medio dos servizos convencionais da recollida de lixo, polo seu tamaño (residuos voluminosos) ou a súa composición (residuos perigosos).

No Punto Limpo separamos os distintos residuos segundo a súa tipoloxía, facilitando o seu tratamento e valorización posterior, favorecendo a protección e mellora do Medio Ambiente

NORMAS DE UTILIZACION:

- Os usuarios son exclusivamente os cidadáns particulares do Concello de Frades e de Mesía. (poderase exixir a presentación do DNI).
- Queda prohibida a entrada a empresas que pretendan depositar residuos procedentes da súa actividade principal (salvo que contén coa autorización previa do Concello).
- Só se poderá acceder ao Punto Limpo para depositar residuos, non para outros fins.
- En todo intre o usuario deberá seguir as indicacións do operario xa que é o encargado do correcto depósito dos residuos entrantes e do estado xeral da instalación.
- Prohibese abandonar residuos de calquera tipo na porta das instalacións, fora do horario de funcionamento do Punto Limpo.

 PAPEL E CARTÓN MÁX. 20 KG.	 VIDRO MÁX. 20 KG.	 ESCOMBROS MÁX. 25 KG.	 MADEIRAS MÁX. 25 KG. OU 1 MOBILE	 PLÁSTICOS MÁX. 25 KG.	 VOLUMINOSOS (colchóns, sofás) MÁX. 1 UD.
 ELECTRODOMÉSTICOS MÁX. 2 UDS.	 FRIGORÍFICOS MÁX. 1 UD.	 ACEITE DE MOTOR MÁX. 5 L.	 ACEITE VEXETAL MÁX. 5 L.	 AEROSOIS MÁX. 10 UDS.	 PINTURAS MÁX. 1 KG.
 PLÁSTICOS DE SILO MÁX. 1 MP	 FLUORESCENTES MÁX. 3 UD.	 PILAS MÁX. 5 KG.	☐ Para outros residuos consultar ao operario		
			RESIDUOS NON ADMISIBILES: Residuos industriais de empresa Residuos orgánicos Neumáticos fora de uso Residuos fluorescentes Bombonas Extrínsecos Unidade de armario Residuos radioactivos Medicamentos Mercurio e plomo		

PROHÍBESE A ENTRADA DE RESIDUOS DE ORIGE INDUSTRIAL

RESIDUOS ADMISIBLES: (Art. 6 e art. 8 do regulamento do funcionamento do punto limpo)

ORGANIZACIÓN PUNTO MÓVIL POR PARROQUIAS (FRADES)

Concello de Frades

Concello de Mesía

ÓNDE?
Irá rotando por todas as parroquias

PUNTO LIMPO MÓVIL

CONTACTO

Concello de Frades
981 69 55 67

Concello de Mesía
981 68 70 01

QUÉ?

RESIDUOS DE VIDRO

TUBOS FLUORESCENTES

BATERÍAS

RESIDUOS DE PLÁSTICOS

RESIDUOS DE METAL

RESIDUOS DE MADEIRA

RESIDUOS DE TECIDO

PILAS DE BOTÓN

PILAS ALCALINAS

OUTRAS PILAS

ACEITES MINERAIS

CALZADO

TELÉFONOS MÓVILES

AEROSOIS

DATAS	FRADES	
	Parroquia	Ubicación
08/01/2026 a 20/01/2026; 25/06/2026 a 07/07/2026; 10/12/2026 a 22/12/2026	Gafio	Praza
22/01/2026 a 03/02/2026; 09/07/2026 a 21/07/2026; 24/12/2026 a 05/01/2027	Alazo	Aparcoido Igrexa
21/08/2025 a 02/09/2025; 05/02/2026 a 17/02/2026; 23/07/2026 a 04/08/2026	Moar	Igrexa
04/09/2025 a 16/09/2025; 19/02/2026 a 03/03/2026; 06/08/2026 a 18/08/2026	Galegos	Igrexa
18/09/2025 a 30/09/2025; 05/03/2026 a 17/03/2026; 20/08/2026 a 01/09/2026	Frades	Aparcoido Igrexa
02/10/2025 a 15/10/2025; 19/03/2026 a 31/03/2026; 03/09/2026 a 15/09/2026	Abellá	Pavillón
17/10/2025 a 28/10/2025; 02/04/2026 a 14/04/2026; 17/09/2026 a 29/09/2026	Ledreira	Local Social
30/10/2025 a 11/11/2025; 16/04/2026 a 28/04/2026; 01/10/2026 a 13/10/2026	Cértigos	Local Social
13/11/2025 a 25/11/2025; 30/04/2026 a 12/05/2026; 15/10/2026 a 27/10/2026	Añá	Praza
27/11/2025 a 09/12/2025; 14/05/2026 a 24/05/2026; 29/10/2026 a 10/11/2026	Vitre	Local Social
11/12/2025 a 23/12/2025; 28/05/2026 a 09/06/2026; 12/11/2026 a 24/11/2026	Papucín	Igrexa
25/12/2025 a 06/01/2026; 11/06/2026 a 23/06/2026; 26/11/2026 a 08/12/2026	Mesos	Praza

MEDIO AMBIENTE

RECOLLIDA DE RESIDUOS VOLUMINOSOS

A recollida faise os primeiros mércores de cada mes.

Tipo de residuos que se poden depositar: Ferros, electrodomésticos, mobles, colchóns...

PROHIBIDO: neumáticos, entullo e restos de obras (sanitarios), baterías, cristais... Estes residuos debense xestionar con empresas especializadas (nos lugares de compra ou coas empresas que realizan as obras).

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

RECOLLIDA DE PLÁSTICOS AGRÍCOLAS

Deben depositalos no punto limpo. 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.

COLETORES DE RECOLLIDA DE ACEITE VEXETAL DE USO DOMÉSTICO

Hai 13 colectores de aceite vexetal doméstico repartidos por todas as parroquias do concellos e no núcleo urbán de Ponte Carreira..

COLECTOR DE ROUPA E CALZADO

Hai 12 colectores de recollida de roupa e calzado repartidos por todas as parroquias do concello.

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).

VERTEDOIROIS ILEGAIS

Estanse detectando varios vertedoiros ilegais no noso concello, tanto en fincas públicas como en fincas privadas. Recordamos á veciñanza que está totalmente prohibido depositar residuos de calquera tipo nestes lugares. Estes actos poñense en coñecemento das autoridades competentes (Seprona e Garda Civil), que se encargan de buscar aos culpables e de xestionar as infraccións e as correspondentes sancións económicas.

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 adecuados nas entradas das leiras.

Tamén queremos recordar que se deben gardar as distancias adecuadas ás pistas municipais sen invadir as cunetas destas cando se realicen labores agrícolas agrícolas ou forestais, así como solicitar os correspondentes permisos no concello cando se realicen cerrados ou valados nas leiras particulares.

DISTANCIAS MÍNIMAS EN PLANTACIÓNS FORESTAIS

Informamos á veciñanza que según o anexo II da Lei 7/2012, do 28 de xuño, as distancias mínimas que deben respetar 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 ...)
Estra das convencionais Nacional N-634 (Santiago – Curtis) Estra da autonómica AC-524 (Ordes- Lanzá) Estra das provinciais DP-3801, DP-3802 (Ordes- Ponte Carreira e Frades – Sigüeiro)	4 metros	10 metros
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.
Mais información no Concello.*

FEIRAS EN FRADES

PONTE CARREIRA:
12 e 26 de cada mes

ABELLÁ:
1º VENRES de cada mes

FESTIVOS LOCAIS 2026

17 FEBREIRO
Martes de Entroido

15 MAIO
San Cidre

REQUISITOS XERAIS DAS ACTIVIDADES

- ▶ SEMPRE TERÁN PREFERENCIA AS PERSOAS EMPADROADAS EN FRADES.
- ▶ AS ACTIVIDADES COMEZARAN NO MES DE OUTUBRO SÓ NO CASO DE XUNTARSE UN GRUPO MÍNIMO E FINALIZARÁN A FINAIS DE MAIO.A EXCEPCIÓN DAS QUE TEÑAN UNHA DURACIÓN ESPECÍFICA.
- ▶ 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 FACER UNHA SOLICITUDE NO REXISTRO DO CONCELLO PARA TODAS AS ACTIVIDADES CON ANTELACIÓN
- ▶ 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 2914050280 BANCO SANTANDER

Pasos a seguir:

1. Pago mediante ingreso ou transferencia no número de conta arriba indicado, poñendo no concepto a actividade que se vai realizar e o nome do/a participante.
2. A solicitude de inscrición na actividade pode facerse de dúas formas:

A- Presencialmente no Concello de Frades aportando os seguintes documentos:

Solicitude e xustificantes de pago da actividade.

B- Por internet na páxina web do Concello: www.frades.gal - sede electrónica - actividades culturais e deportivas - solicitude de inscrición en aula de actividades aportando o seguinte documento: xustificante de pago da actividade



CONCELLO
DE FRADES

COLABORA:



**Deputación
DA CORUÑA**



**XUNTA
DE GALICIA**



CORRESPONSABLES

ORGANIZA:



**CONCELLO
DE FRADES**

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

981 695 567 - 981 695 663

www.concellodefrades.gal

