

Actividades Outono-Inverno



**CONCELLO
DE FRADES**

2022/2023

ACTIVIDADES PARA NENOS/AS

AERÓBIC-ZUMBA INFANTIL

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

Horario: Venres 17:00 a 18:00h

Lugar: Aula de psicomotricidade ou pavillón polideportivo municipal.

Prezo: 50€ curso completo

Comezo: Venres 21 de outubro, ou unha vez que se forme o grupo (mínimo 10 participantes)



XIMNASIA RÍTMICA

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

Horario: Mércores de 17:15 a 18:15 grupo dos/as pequenos/as.

18:15 a 19:15 grupo de maiores.

Lugar: Aula de psicomotricidade CPI ou pavillón municipal

Prezo: 10€ mes. Pagos trimestrais.

Comezo: Mércores 19 de outubro, ou unha vez que se forme o grupo (mínimo 10 participantes).



XOGOBAILE

Actividade de movemento que axuda ao/á neno/a a tomar conciencia do seu esquema corporal, establecendo un equilibrio entre o desenvolvemento cognitivo ou mental e o motriz ou físico mediante o xogo.

Destinatarios: Nenos/as de 3 a 6 anos.

Horario: Mércores de 15:20 a 16:10h (50 minutos).

Lugar: Aula de psicomotricidade CPI Ponte Carreira.

Prezo: 50€ curso completo.

Comezo: Mércores 19 de outubro, ou unha vez que se forme o grupo (mínimo 10 participantes).



ESCOLAS DE INICIACIÓN E PERFECCIONAMENTO Á PATINAXE

Horario: Luns 16:30 a 17:30 grupo de iniciación

17:30 a 18:30h grupo de perfeccionamento.

Lugar: Pavillón polideportivo municipal.

Prezo: 50€ curso completo.

Comezo: Luns 17 de outubro, ou unha vez que se forme o grupo (mínimo 10 participantes).



PÁDEL

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

Lugar: Pista de pádel de Abellá.

Data: Luns de 19:00 a 19:50.

Destinatarios/as: Nenos/as de 8 a 14 anos.

Prezo: 50€ curso completo.

Comezo: Luns 17 de outubro, ou unha vez que se forme o grupo (mínimo 10 participantes).



ESCOLAS DE FÚTBOL SALA

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

Lugar: Pavillón polideportivo municipal.

Idades: dende prebenxamín a infantil (2016 ata 2009).

Prezo: Actividade gratuíta.

Comezo: Mércores 19 de outubro, ou unha vez que se forme o grupo (mínimo 10 participantes).
Haberá competicións deportivas ao longo da tempada escolar.



XOGOS ALTERNATIVOS

Actividade que ofrece a posibilidade de iniciarse en varios deportes coa finalidade de que o alumnado poida coñecer todas as disciplinas deportivas e no futuro poder escoller a que máis se adecúe ás súas posibilidades.

Horario: Mércores de 16:20 a 17:10h. Calendario escolar

Lugar: Pavillón polideportivo municipal.

Prezo: 50€ curso completo. Grupo reducido.

Idades: Nenos/as de 7 a 12 anos.

Comezo: O mércores 19 de outubro, ou unha vez que se forme o grupo (mínimo 10 participantes).



BÁDMINTON

Contido: Iniciación no deporte de bádminton para nenos e nenas.

Horario: Mércores 17:10 a 18:00.

Lugar: Pavillón polideportivo municipal.

Prezo: 50€ curso completo.

Comezo: Mércores 19 de outubro, ou unha vez que se forme o grupo (mínimo 10 participantes).
Destinatarios/as: Todas as idades.



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

Lugar: CPI Ponte Carreira.

Idades: A partir de 6 anos.

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

Comezo: Martes 18 de outubro, ou unha vez que se forme o grupo (mínimo 10 participantes).



CURSO MECANOGRAFÍA

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

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

Lugar: Aula de informática municipal (Multiúsos de Frades).

Prezo: 18€ por mes (pagos trimestrais).

Idades: Maiores de 7 anos.

Comezo: A partir de outubro, ou unha vez que se forme o grupo
(mínimo 12 participantes, máximo 15).



CURSO DE INFORMÁTICA

Internet (navegación, correo electrónico, redes sociais...), paquete básico de Libre Office (Writer, Calc etc).

Horario: Martes de 16:30 a 17:30.

Lugar: Aula de informática municipal (Multiúsos de Frades).

Prezo: 18€ por mes (pagos trimestrais).

Comezo: A partir de outubro, ou unha vez que se forme o grupo
(mínimo 12 participantes, máximo 15).



ESCOLAS DE INGLÉS GET BRIT!

En Get Brit 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.

Horarios: Martes e xoves (calendario escolar 2022/2023)

16:30 a 17:30 – Infantil

17:30 a 18:30 – 1º e 2º de Primaria

18:30 a 19:30 – 3º e 4º de Primaria

19:30 a 20:30 – 5º e 6º de Primaria

20:30 a 21:30 – E.S.O

Lugar: Edificio multiúsos.

Prezo: 30€ mes.

Comezo: Martes 4 de outubro
ou unha vez que se forme grupo mínimo.



ACTIVIDADES PARA ADULTOS/AS

PILATES

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

Prezo: 10€ mes (1 día á semana). Pagos trimestrais

1º trimestre: ½ outubro-novembro-décembro (25€)

2º trimestre: xaneiro-febreiro-marzo (30€)

3º trimestre: abril-maio- ½ xuño (25€)

Asistentes: Mínimo 12 participantes.

A actividade comezará a mediados de outubro, ou unha vez que se forme grupo, e finalizará a mediados de xuño

Lugares e datas:

Pavillón de Ponte Carreira:

Luns de 19:15 – 20:15 (1º grupo)

Luns de 20:15 – 21:15 (2º grupo)

Multiusos de Frades

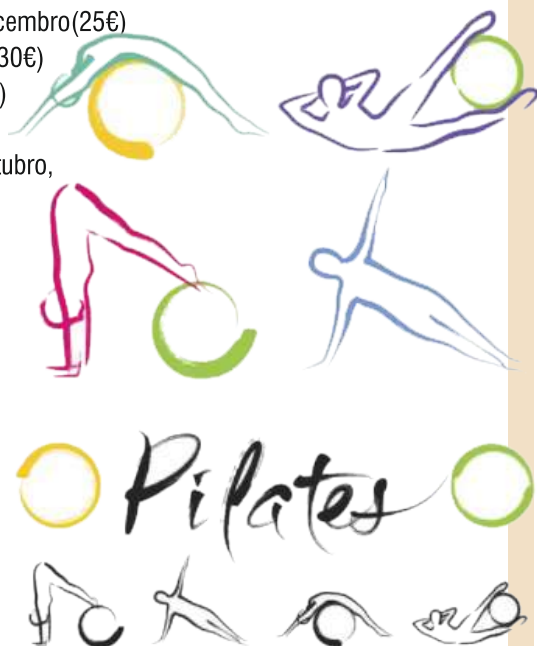
Venres de 18:30 -19:30

Pazo de Galegos

Venres de 19:45-20:45

Pavillón de Abellá

Venres 21:00-22:00



AERÓBIC-ZUMBA

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

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

Asistentes: Grupos reducidos. Mínimo 12 participantes

A actividade comezará a mediados de outubro, ou unha vez que se forme grupo, e finalizará a mediados de xuño

Lugar e horario: Venres de 20:15- 21:15 no pavillón da Ponte Carreira.



XIMNASIA DE MANTEMENTO

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

Lugar e datas: Multiúsos de Frades: Luns 18:10-19:00
Pavillón de Abellá: Luns 18:00-18:50.

Asistentes: Mínimo 12 participantes

A actividade comezará a mediados de outubro, ou unha vez que se forme grupo, e finalizará a mediados de xuño

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

Posibilidade de realizar o curso noutras parroquias se se xunta un grupo mínimo



PÁDEL

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

Lugar: Pista de pádel de Abellá.

Data: Luns de 20:00 a 20:50

Prezo: 50€ curso completo. 60€ non empadroados/as.



CURSOS E OBRADOIROS

CURSO DE PODA E ENXERTOS (5ª EDICIÓN)

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

Lugar: Multiúsos de Frades/leira municipal.

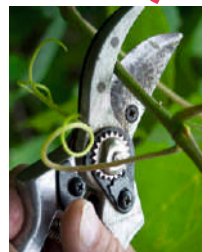
Grupo: Grupo reducido.

Data de comezo: Xaneiro 2023.

Horario: a convir (os sábados).

Prezo: A determinar unha vez que se forme o grupo.

Profesor: Rosendo Luis Estévez.



CURSO DE SULFATOS ECOLÓXICOS 2ª EDICIÓN

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, funxicidas e activadores.

Data: A convir unha vez que se forme grupo.

Lugar: Multiúsos de Frades/Leira municipal.

Prezo: A determinar unha vez que se forme o grupo.

Profesor: Rosendo Luis Estévez.

MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

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

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 informática municipal.

Prezo: 20€ mes/pagos trimestrais

Comezo cando se forme grupo 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: 20€ mes / pagos trimestrais. Comezo cando se forme grupo mínimo

ESCOLAS DE INGLÉS GET BRIT!

Contidos: En Get brit 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, Repeating, Reading, Writing e Grammar.

Nestas escolas pretenden preparar ao alumnado para obter a certificación oficial dando acceso á realización do exame oficial na propia escola.

Usuarios/as: Estudantes de bacharelato e adultos/as.

Lugar: Edificio multiúsos.

Horarios: Horario a convir unha vez que se forme grupo. 2 horas por semana.

Prezo: 30€ mes empadroados/as. 35€ mes non empadroados/as.

Comezo en outubro ou unha vez que se forme grupo.

TRABALLOS MANUAIS NAS PARROQUIAS

Contidos: Realizaranse distintas técnicas de artesanía como pintura en vidro, area etc empregando distintos materiais.

Lugar: Multiúsos de Frades ou locais sociais de maior demanda.

Frecuencia/Horario: A convir unha vez que se forme grupo. 1 día por semana, 2 h ao día.

Prezo: 40€ empadroados/as, 50€ non empadroados/as.

Curso completo. Material non incluído.

Duración: Comezo en outubro ou unha vez que se forme grupo. 4 meses de duración.

Grupo reducido, mínimo 10 persoas e máximo 15.

TALLERES DE MEMORIA

Contidos: 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 espacial.

Lugar: Multiúsos de Frades ou locais sociais de maior demanda.

Horario: A convir unha vez que se forme grupo. 1 día á semana, 1 hora ao día.

Prezo: 30€ empadroados/as (non empadroados/as 40€). Curso completo.

Duración: 4 meses.

Grupo reducido. Mínimo 10 persoas, máximo 15.



CURSO DE APICULTURA 2ª EDICIÓN

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

Lugar: Multiúsos de Frades.

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

Data de comezo: Cando se forme grupo.

Duración: 16 horas.

Grupo mínimo de 15 persoas, máximo de 20.



CURSO DE ALFABETIZACIÓN DIXITAL

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

Grupos reducidos

Lugar: Multiúsos de Frades.

Horario: Os luns de 16:00 a 17:00.

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/as en xeral.

Lugar: Multiúsos de Frades.

Horario: Os luns de 17:00 a 18:00.

Prezo: Actividade gratuíta.

Grupo máximo de 10.

Curso realizado por ONG MESTURA.



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 de Frades.

Prezo: 20€.

Duración: 16 horas.

Horario: A convir (os sábados).

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

Data de comezo: Unha vez que se forme grupo.

Profesor: Rosendo Luís Estevez



MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS FITOSANITARIOS E RENOVACIÓN (BÁSICO)

Contido: Curso para a obtención do carné fitosanitario.

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

Lugar: Multiúsos de Frades.

Prezo: 85€ por persoa.

Comezo: Unha vez que se forme grupo.

CURSO DE XARDINERÍA 2ª EDICIÓN

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

Duración: 16 horas.

Prezo: 20€.

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

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

Lugar: Multiúsos de Frades/Ieira municipal.

Profesor: Rosendo Luís Estevez.

HORTA ECOLÓXICA 3ª EDICIÓN

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: 40€.

Lugar: Multiúsos de Frades/Ieira municipal.

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

Datas e horario: A convir unha vez que se forme grupo. Hai prazas vacantes

Profesor: Rosendo Luís Estevez

PODA EN VERDE 3ª EDICIÓN

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 aplicacións.

Lugar: Multiúsos de Frades.

Prezo: 20€.

Duración: 16 horas.

Data e Horarios: A convir unha vez que se forme grupo.

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

Hai prazas vacantes.

Profesor: Rosendo Luís Estevez



CHARLA CONCIENCIACIÓN PARA PREVER ACCIDENTES

Contido: Charla de concienciación a persoas maiores co fin de prevenir os atropelos.

Duración: 1 hora.

Lugar: Multiúsos de Frades.

Data: Venres 4 de novembro.

Horario: Ás 17:00 horas.

Imparte a Xefatura provincial de Tráfico da Coruña.

CURSO GOOGLE MY BUSINESS

Contido: Curso sobre como potenciar o teu negocio en Internet.

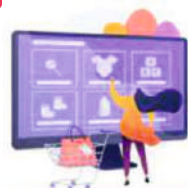
Consegue recensións para o teu comercio, lanza ofertas para a túa clientela local, analiza estatísticas para mellorar e crea mensaxes de venda efectivos.

Obxectivos: Atraer clientela ao teu negocio, xestionar contactos, mellorar a visibilidade do teu local e conseguir máis clientela.

Usuarios/as: Pequeno comercio local e emprendedores/as.

Formato: Videochamada con Google Meet, 45 minutos de formación e 15 minutos para preguntas e resolución de dúbidas.

Curso gratuito.



CURSO WHATSAPP PARA COMERCIO

Contido: Curso sobre como crear o teu escaparate en WhatsApp, mensaxes de ausencia e benvida, analizar as estatísticas para mellorar e como crear mensaxes de venda efectivos.

Obxectivos: Atraer clientela ao teu negocio, xestionar contactos, enviar ofertas por WhatsApp, automatizar o teu negocio e aprender a usar o WhatsApp Business.

Usuarios/as: Pequeno comercio local e emprendedores/as.

Formato: Videochamada con Google Meet, 45 minutos de formación e 15 minutos para preguntas e resolución de dúbidas.

Curso gratuito.

NOTA PARA TODAS AS ACTIVIDADES:

As datas nas que se suspenderán as actividades para nenos/as virán marcadas polo calendario escolar e as dos/as adultos/as serán as seguintes: os días festivos locais, autonómicos e nacionais e nas seguintes datas:

- Nadal: semana do 26 de decembro ao 1 de xaneiro.
- 31 de outubro e 1 de novembro.
- Entroido: 20 e 21 de febreiro.
- Semana santa: do 3 ao 10, ambos incluídos.

Todas as actividades rematarán a mediados de xuño.

OUTROS CURSOS

- | | |
|--|----------------------------|
| ● BENESTAR ANIMAL | ● CESTERÍA |
| ● NUTRICIÓN E DIETÉTICA | ● RESTAURACIÓN E TAPICERÍA |
| ● MOZO/A DE ALMACÉN | ● DE MOBLES |
| ● CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS
(ENVASADO AO BALEIRO) | ● PATCHWORK |
| ● ELABORACIÓN BIXUTERÍA CON PASTA FRÍA | ● REPOSTERÍA CREATIVA |
| | ● COCIÑA |

OUTRAS ACTIVIDADES

RECOLLIDA DE FOTOGRAFÍAS ANTIGAS QUE ILUSTRARÁN O ALMANAQUE DO ANO 2023

O Concello de Frades solicita a colaboración da veciñanza de todas as parroquias do concello para que cedades fotos antigas para ilustrar o almanaque do próximo ano 2023. Como sabemos, as fotografías antigas son testemuños de gran valor histórico e unha das mellores formas de ilustrar o paso do tempo; é por iso que pedimos que busques nos álbums, nos caixóns, nos sobres, que remexas pola casa buscando fotografías coa intención de darlles vida e recuperar a memoria común de todos os veciños e veciñas do concello de Frades.

Para o almanaque que vai editar o concello serven fotos tiradas na escola, primeiras comunións, vodas, excursións, festas, retratos, oficios... ou mesmo na emigración.

Estamos seguros de que con cada folia que pasemos do calendario 2023, as fotos reproducidas converteranse en emocións e recordos compartidos.

Como colaborar?

Manda as fotografías que conserves a estes correos: correo@frades.gal ou museofrades@frades.gal Tamén podes contactar no teléfono: 981695567 ou pasar pola Casa do Concello de Frades.

Se tes fotografías en papel, non te preocupes, pasaremos a recollelas, ocuparémonos de escanearlas e devolverémolas o mesmo día. E recorda, canta máis información gardes da foto, mellor, para así realizar a súa datación e saber do lugar onde quedou inmortalizado ese instante que xa forma parte do pasado.



CAMIÑO DE SANTIAGO "CAMIÑO INGLÉS"

6ª Etapa Cabeza de Lobo – Sigüeiro (Polígono industrial)

Distancia: 19,8 km. Dificultade media -baixa.

Data: Sábado 22 de outubro

Saída: Dende o Concello ás 8:30.

Itinerario: Dende Cabeza de Lobo (Ardemil) ata Sigüeiro.

O autobús levará as persoas participantes ao inicio da etapa e recolleraas no lugar de chegada, facendo unha parada máis ou menos á 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: 10€ persoa.

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

UNHA VEZ REMATADO O CAMIÑO INGLÉS EMPEZAREMOS CO CAMIÑO PORTUGUÉS.



FESTA DO SAMAÍN

Contidos: Faranse obradoiros de máscaras de samaín. E moitos xogos. Remataremos a festa cun magosto, castañas asadas para todos os asistentes.

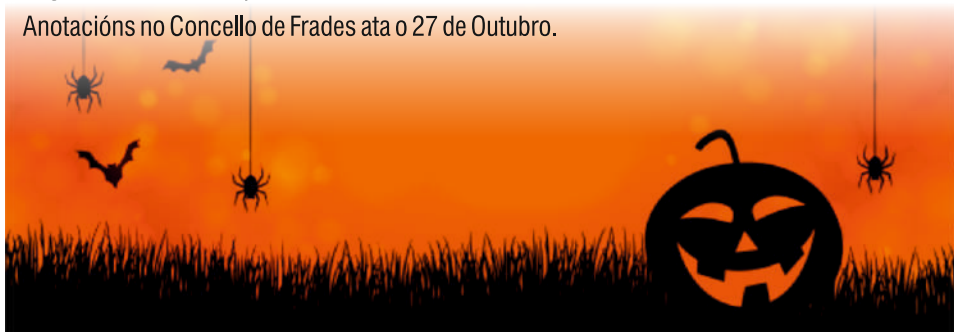
Todos os participantes que veñan disfrazados, levarán un regaliño.

Data: Luns 31 de outubro.

Hora: 17:00h.

Lugar: Pavillón Municipal de Abellá.

Anotacións no Concello de Frades ata o 27 de Outubro.



MAGOSTO POPULAR



Contido: Recuperar unha antiga tradición popular do noso concello, a celebración dos Magostos entre a veciñanza.

Haberá filloas, chourizos, castañas asadas e música tradicional da nosa terra.

Data: Sábado 19 de novembro

Lugar: Parque Tralaeira (local social Aiazo)

Horario: a partir das 2 da tarde

Actividade gratuíta para todas as idades. Imprescindible anotarse no concello antes do 16 de novembro.

Teremos actividades e xogos para a rapazada.

Se fai mal tempo teremos carpa.

Colabora a Asociación de veciños “Os Pasos” de Aiazo.

Actividade subvencionada por



Financiado pola
Unión Europea



Plan de
Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



GOBIERNO
DE ESPAÑA



MINISTERIO
DE CULTURA
Y DEPORTE



XUNTA
DE GALICIA



Xacobeo 21-22

OS CONTOS DE PABLÍSIMO "PRÍNCIPAS E PRINCESOS"

Contidos: Faise saber que se buscan príncipes rosas e princesas azuis!. Faise saber que ides escoitar contos de valentes princesas enfrentándose a dragóns e de príncipes que lavan a roupa e pasan o ferro!.

Unha reflexión sobre a igualdade a través de contos atípicos de príncipes e princesas da man de Pablo Sánchez (Pablísimo), como un dos contadores de referencia do panorama galego.

Data: Sábado 26 de novembro.

Hora: 16:30h.

Lugar: Multiusos de Frades.

Para público infantil e familiar.

Anotacións do concello antes do venres 25 de novembro

Colabora:  Deputación
DA CORUÑA



CONMEMORACIÓN DO 25N (DÍA CONTRA A VIOLENCIA DE XÉNERO)

Durante a última semana de novembro realizaranse varias actividades en contra da violencia de xénero, a maioría delas destinadas ao alumnado do CPI de Ponte Carreira e outras para o público en xeral.

EXCURSIÓN A BAIONA E VIGO

Data: Sábado 3 de decembro.

Saída: Ás 8:30 do Concello de Frades.

Itinerario: Pola mañá visitaremos a vila de Baiona e a Fortaleza de Monterreal. Comeremos pola zona e á tardiña visitaremos a cidade de Vigo e as súas luces de Nadal.

Prezo: 35€ empadroados/as . 45€ non empadroados/as.

Nenos/as menores de 14 anos 25€

Preferencia empadroados/as en Frades.

Xantar e visita incluídos. Prazas limitadas.

Anotarse no concello antes do 25 de novembro.



INFORMACIÓN DE INTERESE PARA A VECIÑANZA

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 e recibe un libro de regalo.

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 diúrna e de luns a venres durante todo o ano agás festivos e vacacións (1 mes).

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

Para anotar ao neno ou nena só hai que poñerse en contacto coas persoas responsables das casa niño. Na actualidade en Frades contamos con tres:

“Xoaniña” na Cheda – Abellá 627 147 100

“Axóuxere” no Pazo de Galegos 660 836 022

“Garatuxa” en Vilarxoán – Vitre 659 665 699

CASA 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 diúrna e de luns a venres durante todo o ano agás festivos e vacacións (1 mes).

Usuarios/as: Persoas maiores de 60 anos sen dependencia ou cunha dependencia de grao 1 ou 2.

Para solicitar prazana casa do maior hai que poñerse en contacto cos servizos sociais do concello de Frades.

Neste momento esta en funcionamento a Casa do Maior “O Noso Fogar” na antiga escola de Vistalegre(Galegos) e proximamente abrirá unha segunda casa do maior na parroquia de Abellá.

SERVIZOS DA MANCOMUNIDADE DE CONCELLOS DA COMARCA DE ORDES

- EDUCACIÓN FAMILIAR (TELÉFONO:981680002)
- ATENCIÓN TEMPERÁ (TELÉFONO: 981680672)
- CIM (CENTRO DE INFORMACIÓN PARA AS MULLERES) TELÉFONO: 981682108
- PREVENCIÓN DE CONDUTAS ADICTIVAS (TELÉFONO 981680002)
- NORMALIZACIÓN LINGÜÍSTICA (TELÉFONO 981680002)
- ORIENTACIÓN LABORAL (TELÉFONO: 981680679)
- ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL (OS VENRES NO CONCELLO DE FRADES)
- AXENCIA DE TURISMO (TELÉFONO:618004110)
- SERVIZOS GRATUÍTOS FINANCIADOS POLA XUNTA DE GALICIA, DEPUTACIÓN DA CORUÑA E CONCELLOS DA COMARCA
- **MÁIS INFORMACION NO CONCELLO DE FRADES OU NA SEDE DA MANCOMUNIDADE (BAIXOS DA ALAMEDA DE ORDES) TELÉFONO:981680002 <https://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 CONCORRENCIA
- SERVIZOS A DOMICILIO DE: PODOLOXÍA, PERRUQUERÍA, FISIOTERAPIA (PARA PERSOAS MAIORES E PERSOAS CON ALGÚN GRAO 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, ROUPA, MEDICAMENTOS, VIVENDA ETC)
- PROGRAMA DE ALIMENTOS PARA FAMILIAS DESFAVORECIDAS (colabora a Cruz Vermella)
- TARXETAS DE ESTACIONAMENTO (PARA PERSOAS CON DISCAPACIDADE RECOÑECIDA E PROBLEMAS DE MOBILIDADE)
- BOLSAS ESCOLARES (MATERIAIS E TRANSPORTE)
- SOLICITUDES BONO SOCIAL DA LUZ
- **MÁIS INFORMACIÓN E SOLICITUDES NOS SERVIZOS SOCIAIS DO CONCELLO.**

SERVIZO GRATUITO DE PRÉSTAMOS DE AXUDAS TÉCNICAS

ENTENDESE POR **AXUDAS TÉCNICAS** TODO PRODUTO, INSTRUMENTO, OU EQUIPAMENTO QUE PERMITA ÁS PERSOAS CON DISCAPACIDADE OU DEPENDENCIA REALIZAR ACTIVIDADES QUE SENON NON PODERIAN REALIZAR OU LLES SUPORÍA UN MAIOR ESFORZO.

O CATALOGO DE REFERENCIAS INICIAL ABARCA: CAMAS ARTICULADAS, CADEIRAS DE RODAS E GUINDASTRES.

CALQUERA OUTRA TERÁ QUE CONTAR CON INFORME FAVORABLE DE SERVIZOS SOCIAIS.



BENEFICIARIOS:

PODERÁN OPTAR A ESTA AXUDAS AS PERSOAS CON:

- DISCAPACIDADE OU DEPENDENCIA RECOÑECIDA
- INFORME MÉDICO QUE XUSTIFIQUE A NECESIDADE DA AXUDA

QUE CUMPRAN OS REQUISITOS ECONÓMICOS: RPC INFERIOR Ó 150% DO IPREM.

DOCUMENTACION NECESARIA:

- FOTOCOPIA DNI OU TARKETA DE RESIDENCIA DE TODOS OS MEMBROS DA UNIDADE FAMILIAR
- CERTIFICADO EMPADROAMENTO CON POLO MENOS 6 MESES DE ANTIGÜIDADE
- DOCUMENTACION ACREDITATIVA DO GRAO DE DISCAPACIDADE / DEPENDENCIA OU INFORME MÉDICO XUSTIFICATIVO
- DOCUMENTACION XUSTIFICATIVA DA RENDA ECONOMICA DA UNIDADE FAMILIAR.

Información e Contacto

SERVIZOS SOCIAIS DO CONCELLO
TELÉFONO 981695567

BONO - TAXI



SERVIZO GRATUITO



AXUDAS PARA DESPRAZAMENTO EN TAXI A CITAS MÉDICAS PROGRAMADAS EN CENTROS SANITARIOS DO SERGAS DENTRO DA PROVINCIA DA CORUÑA

REQUISITOS:

- ⇒ Vivir sós
- ⇒ Ter máis de 65 anos ou ser maior de idade cunha discapacidade recoñecida igual ou superior ao 65%
- ⇒ Percibir unha pensión da Seguridade Social por IPT, IPA, gran discapacidade... ou ter un grao 2 ou 3 de dependencia.
- ⇒ Carecer de ingresos superiores ó 85% do IPREM anual na unidade familiar.
- ⇒ Poder usar transporte público NON adaptado.
- ⇒ Carecer de vehículo propio ou estar imposibilitado para a condución

MAIS INFORMACIÓN: Servizos Sociais do Concello ou no teléfono 981695567

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 instalación 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 sepáranse os distintos residuos segundo a súa tipoloxía, facilitando o seu tratamento e valorización posterior, favorecendo a protección e mellora do Medio Ambiente.

NORMAS DE UTILIZACIÓN:

1. Os usuarios son exclusivamente os cidadáns particulares do Concello de Frades e de Mesía. (poderase exoir a presentación do DNI).
2. Queda prohibida a entrada a empresas que pretendan depositar residuos procedentes da súa actividade principal (salvo que contén coa autorización previa do Concello).
3. Só se poderá acceder ao Punto Limpo para depositar residuos, non para outros fins.
4. 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.
5. Prohíbese abandonar residuos de calquera tipo na porta das instalacións, fora do horario de funcionamento do Punto Limpo.

PROHÍBESE A ENTRADA DE RESIDUOS DE ORIXE INDUSTRIAL

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

 PAPEL E CARTÓN MÁX. 20 KG.	 VIDRO MÁX. 20 KG.	 ESCOBROS MÁX. 25 KG.	 MADEIRAS MÁX. 25 KG OU 1 MOBLE	 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 M ³	 FLUORESCENTES MÁX. 3 UD.	 PILAS MÁX. 5 KG.	* Para outros residuos consultar ao operario RESIDUOS NON ADMISIBLES: Residuos industriais de empresa Basura orgánica Neumáticos fora de uso Residuos fitosanitarios Bombonas Extintores Unidades de amianto Residuos radioactivos Medicamentos Mercurio e plomo		

CONCELLOS



Concello de
Frades



Concello de
Mesía

ÓNDE?

Irá rotando por todas as
parroquias

PUNTO
LIMPO
MÓBIL



CONTACTO



Concello de
Frades

981 69 55 67



Concello de
Mesía

981 68 70 01

QUÉ?

BOITES DE PINTURA/
VERNIZES DERIVANTE

TUBOS
FLORESCENTES

BATERÍAS

PEQUENOS
ELECTRODOMÉSTICOS

CARTUCHOS
DE TINTA

BOMBILLAS DE BAIXO CONSUMO

ACEITES VEGETAIS

PILAS DE BOTÓN

PILAS ALCALINAS

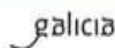
OUTRAS PILAS

ACEITES
MINERAIS

CALZADO

TELÉFONOS
MÓBILES

AEROSOIS



ORGANIZACIÓN PUNTO MÓBIL POR PARROQUIAS (FRADES)

DATAS	FRADES	
	Parroquia	Ubicación
13/10/2022 a 25/1/2022; 30/03/2023 a 11/04/2023; 07/09/2023 a 19/09/2023	Gafoi	Praza
27/01/2022 a 08/1/2022; 13/04/2023 a 25/04/2023; 21/09/2023 a 03/10/2023	Aiazo	Aparcadeiro Igrexa
10/11/2022 a 22/1/2022; 27/04/2023 a 09/05/2023; 05/10/2023 a 17/10/2023	Moar	Igrexa
24/11/2022 a 06/1/2022; 11/05/2023 a 23/05/2023 19/10/2023 a 31/10/2023	Galegos	Igrexa
08/12/2022 a 20/1/2022; 25/05/2023 a 06/06/2023; 02/11/2023 a 14/1/2023	Frades	Aparcadeiro Igrexa
22/12/2022 a 03/01/2023; 08/06/2023 a 20/06/2023; 16/11/2023 a 28/11/2023	Abellá	Pavillón

DATAS	FRADES	
	Parroquia	Ubicación
05/01/2023 a 17/01/2023; 22/06/2023 a 04/07/2023; 30/11/2023 a 12/1/2023	Lodoira	Local Social
19/01/2023 a 31/01/2023; 06/07/2023 a 18/07/2023; 14/12/2023 a 26/1/2023	Céltigos	Local Social
02/02/2023 a 14/02/2023; 20/07/2023 a 01/08/2023; 28/12/2023 a 09/01/2024	Añá	Praza
16/02/2023 a 28/02/2023; 03/06/2023 a 15/08/2023	Vitre	Local Social
02/03/2023 a 14/03/2023; 17/08/2023 a 29/08/2023	Papucin	Igrexa
16/03/2023 a 28/03/2023; 31/08/2023 a 05/09/2023	Mesos	Praza

COMPOSTEIROS DOMÉSTICOS

O Concello de Frades segue co 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/as, 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 do bo uso dos composteiros.

Os/as interesados/as en participar nesta iniciativa poderán facer a súa solicitude no Concello e concederase por rigorosa orde de inscrición.

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

Colabora: Xunta de Galicia.

BONIFICACIÓN DO IBI PARA EXPLOTACIÓNS GANDEIRAS

Se vostede é un dos/as veciños/as que tivo a bonificación durante o ano 2022 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 serán que pasar polo Concello aquelas persoas ás que se lles denegara e agora cumpran os requisitos para achegar a documentación ou aquelas persoas que inician a actividade agrogandeira.

MÁIS INFORMACIÓN NO CONCELLO.

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, escombros 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 contedores habituais.

RECOLLIDA DE PLÁSTICOS AGRÍCOLAS

Debense depositar 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.

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.

COLECTORES DE ROUPA E CALZADO

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).

VERTEDOIROS ILEGAIS

Estanse detectando varios vertedoiros ilegais no noso concello, tanto en fincas públicas como en fincas privadas, recordamos a veciñanza que está totalmente prohibido depositar residuos de calquer tipo nestes lugares, estes actos poñense en coñecemento das autoridades competentes (Seprona e garda civil) que se encargan de buscar os culpables e de xestionar as infraccións e as correspondentes sancións económicas.

ACCESOS ÁS FINCAS 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.**

Tamén queremos recordar que se deben gardar as distancias adecuadas as pistas municipais sen invadir as cunetas das mesmas cando se realicen labores agrícolas ou forestais así como solicitar os correspondentes permisos no concello cando se realicen cierres ou valados nas fincas particulares.

DISTANCIAS MÍNIMAS EN PLANTACIÓNS FORESTAIS

Informamos á veciñanza que segundo o anexo II da Lei 7/2012, do 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, 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.

FEIRAS EN FRADES

PONTE CARREIRA:
12 e 26 de cada mes

ABELLÁ:
1º VENRES de cada mes

FESTIVOS EN FRADES 2023

21 FEBREIRO
Martes de Entroido

29 SETEMBRO
San Miguel

REQUISITOS XERAIS DAS ACTIVIDADES

- * TERÁN PREFERENCIA AS PERSOAS EMPADROADAS EN FRADES.
- * AS ACTIVIDADES COMEZARÁN NO MES DE OUTUBRO SÓ NO CASO DE XUNTARSE UN GRUPO MÍNIMO E FINALIZARÁN MEDIADOS DE XUÑO 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.
- * HABERÁ QUE ANOTARSE NO 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 ATRAVÉS DO NÚMERO DE CONTA:

ES36 0049 2722 31 2914050280 BANCO SANTANDER

Pasos a 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 do/a participante.



COLABORA:

**Deputación
DA CORUÑA**



**XUNTA
DE GALICIA**

ORGANIZA:



**CONCELLO
DE FRADES**

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

981 695 567

981 695 663

www.concellodefrades.gal

