



## SOLICITUDE PARA ACTIVIDADES DE ENVELLECIMIENTO ACTIVO

SINALE A ACTIVIDADE QUE DESEXA REALIZAR:

Obradoiros

- Pasiño a pasiño coñezo ferrolíño
- Agora tamén
- Cambiamos o mundo
- Sempre o pensei

Rutas

- Unha lagoa costeira: A lagoa de Doniños
- Carballeira de Menáncaro-Serantes: O bosque dos bosques dentro do Concello de Ferrol
- Xardíns históricos da cidade de Ferrol: Xardíns de Herrera e praza de Amboage

Nome e apelidos:	
DNI:	
Enderezo:	
Localidade:	
Teléfono/móbil	
E-mail	
Data de nacemento	
Observacións a ter en conta	

**PRAZO DE INSCRIPCIÓN:** Dende o 10 ata o 16 de maio do 2019, ámbolos dous incluídos.

**REQUISITOS:**

- Ter 60 anos cumpridos na data de inscrición do obradoiro
- Estar empadroad/a no Concello de Ferrol (este requisito comprobarase de oficio dende o Negociado de Benestar Social)

**CRITERIOS DE SELECCIÓN**

- Terán prioridade as persoas con 65 anos ata que se cubran as prazas.
- Por orde de entrada no rexistro municipal

**DOCUMENTACIÓN:**

- Fotocopia do DNI
-

**LUGAR, DÍA DA SEMANA QUE SE VAN REALIZAR E PRAZAS DISPONÍBLES**  
**Obradoiros**, que se van a realizar na Casa Solidaria, calle Velázquez 44, 3ª planta  
(datas de inicio, pendentes de determinar en base ao número de inscricións)

- Pasiño a pasiño coñezo ferroliño
  - os luns de 12:00 a 13:30 horas
  - 8 sesións de 90 minutos
  - 20 prazas
- Agora tamén,
  - os luns de 10:15 a 11:45 horas
  - 8 sesións de 90 minutos
  - 10 prazas
- Cambiamos o mundo,
  - os xoves de 16:15 a 17:45 horas
  - 8 sesións de 90 minutos
  - 20 prazas
- Sempre o pensei,
  - os luns de 16:15 a 17:45 horas
  - 8 sesións de 90 minutos
  - 20 prazas

**Rutas** (data de inicio pendente de determinar en base ao número de inscricións)

- Unha lagoa costeira: A lagoa de Doniños
  - de 10:00 a 13:00 horas
  - 25 prazas
- Carballeira de Menáncaro-Serantes: O bosque dos bosques dentro do Concello de Ferrol
  - de 10:00 a 13:00 horas
  - 25 prazas
- Xardíns históricos da cidade de Ferrol: Xardíns de Herrera e praza de Amboaxe
  - de 11:00 a 13:00 horas
  - 25 prazas

Para máis información; na Casa Solidaria (oficinas de Benestar Social do Concello), rúa Velázquez 44, 3ª planta, teléfono 981 94 4 235

SINALE CUNHA "X" Consentimento expreso de inclusión dos datos recollidos neste formulario nun ficheiro, para o seu tratamento, coa finalidade de facilitar a xestión deste procedemento, en cumprimento do disposto nos artigos 5 e 6 da Lei Orgánica 15/1999, de Protección de Datos de carácter Persoal. Vostede poderá exercer os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición previstos na Lei, mediante un escrito dirixido ao Concello de Ferrol, Praza de Armas, s/n. 15401 Ferrol.

Ferrol, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_  
Sinatura

ALCALDE-PRESIDENTE DO EXCMO. CONCELLO DE FERROL

## ANEXO I

### OBRADOIROS

#### **PASIÑO A PASIÑO COÑEZO FERROLIÑO:**

Obradoiro que mestura os beneficios da actividade física e mental co coñecemento e gozo da nosa cidade. Ten por obxectivo fomentar os beneficios do andar e do pensar e que se coñeza mellor a cidade de Ferrol .

#### **AGORA TAMÉN:**

Obradoiro de actividade mental destinado a persoas autónomas con leve déficit cognitivo. Ten por obxectivo manter o cerebro activo e por conseguinte prolongar á autonomía persoal o máis tempo posible.

#### **CAMBIAMOS O MUNDO:**

Obradoiro de igualdade para avoas e avós onde poidan detectar e reconducir condutas machistas e de desigualdade nas súas netas e netos, e educar na igualdade na propia casa. Ten por obxectivo previr condutas violentas e de desigualdade nas crianzas a través das avoas e avós. Vai dirixido ás avoas e avós maiores que teñen unha responsabilidade educativa importante coas súas crianzas, e a outras persoas desa idade interesadas no tema..

#### **SEMPRE O PENSEI:**

Obradoiro que ten obxectivo realizar actividade mental con técnicas alternativas ás de ler e escribir.

### RUTAS

#### **UNHA LAGOA COSTEIRA: A LAGOA DE DONIÑOS:**

Esta actividade consta dunha charla e unha visita posterior ao lugar para coñecelo e así interpretar o que un lugar como Doniños, que nos pode resultar tan familiar, nos pode amosar tanta novidade descoñecida mentres paseamos tranquilamente.

#### **CARBALLEIRA DE MENÁNCARO-SERANTES: O BOSQUE DOS BOSQUES DENTRO DO CONCELLO DE FERROL:**

Esta ruta consiste en coñecer unha paisaxe rica en especies que despertan moito interese, xa que non é moi doado atopalas habitualmente no medio natural en estado silvestre.

Trátase de coñecer a historia da paisaxe do lugar de Serantes.

#### **XARDÍNS HISTÓRICOS DA CIDADE DE FERROL: XARDÍNS DE HERRERA E PRAZA DE AMBOAXE:**

Un dos obxectivos deste paseo divulgativo, é lograr que o público participante coñeza, sinta e valore estes xardíns. O legado patrimonial que temos na Cidade de Ferrol, que aparece representado nas súas diferentes formas na flora, fauna, será amosado ao público neste paseo por estes xardíns históricos que aínda albergan moito do que falar.