

## CATÁLOGO DE CURSOS OFERTADOS

### # 1 MANUALIDADES DE RECICLAXE EN PAPEL, TELAS E MACRAMÉ, MANDALAS

Breve resumo da actividade	<p>Darlle unha nova vida ó papel que sempre tiramos, dándolle forma artesanalmente e unha nova utilidade, facendo figuras, cestos, flores, etc.</p> <p>As telas traballadas con barro, decoradas con cariño é unha decoración única e artesanal.</p> <p>O macramé é unha artesanía antiga de traballar con fíos e cordas e coas mans, facendo testos para as plantas, pulseiras, tapices, etc.</p>
Número de horas e días á semana de curso	15 horas. Clases de 2 horas.
Dispoñibilidade preferente do/a monitor/a	Polas tardes a partires das 5 ou 6 da tarde
Nome do/a monitor/a	Rosa María González Rodríguez
Número máximo de alumnos (o número mínimo é sempre 10)	10 alumnos
Equipamento mínimo das instalacións	Mesas para traballar, sillas, enchufes para conectar a pistola de silicona quente
Materiais que achega o/a monitor/a	Mostrario de traballos feitos como referencia para os alumnos
Materiais que deben achegar os/as alumnos/as	<p>PAPEL: papel de propaganda de super, xornais, cola de manualidades, palillos de brochetas, pistola para silicona.</p> <p>TELAS: Traer telas do país, barro de manualidades, pinturas de cores.</p> <p>MACRAMÉ: cordas finas, fíos en algodón, finos e grosos, coxín duro e alfileres</p> <p>MANDALAS: lás de cores (trozos vellos da casa), paos de brocheta de distintos tamaños</p>

## **# 2 OBRADOIRO DE MEMORIA**

Breve resumo da actividade	Tratar as pérdidas de memoria intervindo nas distintas áreas cognitivas (linguaxe, atención, percepción, cálculo,...) para conseguir resultados óptimos e tamén previr estas pérdidas adestrando, estimulando cognitivamente no só cando se detecte o problema senon anteriormente para retrasar o deterioro cognitivo.
Número de horas e días á semana de curso	15 horas
Dispoñibilidade preferente do/a monitor/a	De finais de maio a agosto, de mañáns ou os luns pola tarde De setembro a decembro polas mañáns e polas tardes
Nome do/a monitor/a	María José Fragueiro Troncoso
Número máximo de alumnos (o número mínimo é sempre 10)	15 alumnos
Equipamento mínimo das instalacións	Local con cadeiras e mesas
Materiais que achega o/a monitor/a	Fichas de estimulación cognitiva
Materiais que deben chegar os/as alumnos/as	Libreta, bolígrafo, lápiz e goma de borrar

## **# 3 PRIMEIROS AUXILIOS EN PSICOLOXÍA**

Breve resumo da actividade	Detectar as problemáticas de índole psicolóxico para poder ofrecer unha primeira atención e reducir as ansiedades que se producen nas etapas iniciais dun trastorno psicolóxico. Non é necesario ter coñecementos previos en psicoloxía.
Número de horas e días á semana de curso	15 horas
Dispoñibilidade preferente do/a monitor/a	De luns a xoves pola mañá. Os venres de mañá e tarde. Os sábados pola mañá
Nome do/a monitor/a	Angeles Lores Couto
Número máximo de alumnos (o número mínimo é sempre 10)	25 alumnos
Equipamento mínimo das	Pantalla e proxector para realizar unha

instalacións	presentación power point (dispoño de equipo propio de proxector e ordenador en caso de necesidade)
Materiais que achega o/a monitor/a	Programa específico dos temas a tratar no curso, presentación power point de cada tema.
Materiais que deben chegar os/as alumnos/as	Bolígrafo e caderno de notas

#### # 4 ZUMBA

Breve resumo da actividade	Baile e movemento mediante coreografías de música latina, pop, hip-hop e oriental
Número de horas e días á semana de curso	15 horas
Dispoñibilidade preferente do/a monitor/a	Mañáns, tardes e noites
Nome do/a monitor/a	Patricia Reche González
Número máximo de alumnos (o número mínimo é sempre 10)	30 alumnos (Segundo as características do salón)
Equipamento mínimo das instalacións	Salón amplo, enchufe
Materiais que achega o/a monitor/a	Altavoces
Materiais que deben chegar os/as alumnos/as	Roupa cómoda

#### # 5 PILATES

Breve resumo da actividade	Sistema de entramento físico e mental, unido a forza muscular, control mental, respiración e relaxación.
Número de horas e días á semana de curso	15 horas
Dispoñibilidade preferente do/a monitor/a	Mañáns, tardes e noites
Nome do/a monitor/a	Patricia Reche González
Número máximo de alumnos (o número mínimo é sempre 10)	15 alumnos

Equipamento mínimo das instalacións	Salón, enchufe
Materiais que achega o/a monitor/a	Altavoces Pelotas
Materiais que deben chegar os/as alumnos/as	Esterillas

## # 6 HATHA IOGA

Breve resumo da actividade	Dar a coñecer as técnicas do Hatha Ioga. Os alumnos terán a oportunidade de practicar e experimentar os exercicios terapéuticos, a respiración consciente e a relaxación.
Número de horas e días á semana de curso	15 horas, 2 días a semana, repartidas en sesións de 1,30 h
Dispoñibilidade preferente do/a monitor/a	Mañáns (todas libres) Tardes (pendente do remate de algúns cursos)
Nome do/a monitor/a	Isabel González Groba
Número máximo de alumnos (o número mínimo é sempre 10)	De 15 a 20 segundo as dimensións do salón
Equipamento mínimo das instalacións	Enchufe para a música Que a sala esté cálida
Materiais que achega o/a monitor/a	Música
Materiais que deben chegar os/as alumnos/as	Esterilla, manta pequena tipo sofá, calcetíns e roupa cómoda

## # 7 CLAVES PARA ALCANZAR O ÉXITO PROFESIONAL

Breve resumo da actividade	Dirixido a emprendedores que queren triunfar, a desempregados que queren atopar traballo, a profesionais con emprego que queiran promocionar dentro da empresa.
Número de horas e días á semana de curso	15 horas
Dispoñibilidade preferente do/a monitor/a	Tardes
Nome do/a monitor/a	Clara Freitas Rodríguez

Número máximo de alumnos (o número mínimo é sempre 10)	15 alumnos
Equipamento mínimo das instalacións	Non é necesario ningún equipamento, so faría falta un proxector se fose posible
Materiais que achega o/a monitor/a	Dossier para cada alumno. Diploma acreditativo tras a finalización do curso
Materiais que deben chegar os/as alumnos/as	Bloc de notas e bolígrafo

### **#8 AMPLIA A TUA CREATIVIDADE DÁNDOLLE UNHA SEGUNDA VIDA ÁS TUAS COUSAS**

Breve resumo da actividade	O obxectivo é dar a coñecer como aproveitar as cousas da casa e do xardín antes de tiralas, usando materiais como madeira, papel, tela, froitas, etc.
Número de horas e días á semana de curso	15 horas
Dispoñibilidade preferente do/a monitor/a	(Non indica)
Nome do/a monitor/a	Jana Kadlecová
Número máximo de alumnos (o número mínimo é sempre 10)	15 alumnos
Equipamento mínimo das instalacións	Non se require equipamento específico, pero as instalación deben dispoñer de mesas e sillas e tamén como mínimo dun enchufe eléctrico
Materiais que achega o/a monitor/a	Materiais e ferramentas didácticos
Materiais que deben chegar os/as alumnos/as	Telas, polas de madeira, papel, etc, segundo o tema a traballar

### **#9 CURSO PARA ADULTOS : ESO E ACCESO A CICLOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL**

Breve resumo da actividade	Curso de preparación para a obtención do título de eso para adultos e preparación das probas de acceso a grado medio. Os cursos dividiranse en tres partes: sociolingüística, matemática e Científico-técnica.
Número de horas e días á semana de curso	15 Horas
Dispoñibilidade preferente do/a monitor/a	Mañáns

Nome do/a monitor/a	Beatriz Gil Vázquez
Número máximo de alumnos (o número mínimo é sempre 10)	15 alumnos
Equipamento mínimo das instalacións	Mesas e cadeiras
Materiais que achega o/a monitor/a	Material didáctico: libros, apuntamentos en soporte papel e dixital
Materiais que deben chegar os/as alumnos/as	Cadernos e bolígrafos

### #10 O BOSQUE ATLANTICO EN GALICIA: Perspectivas, ecolóxica, histórica e cultural

Breve resumo da actividade	Descrición ecolóxica, histórica e cultural do bosque atlántico en Galicia
Número de horas e días á semana de curso	15 horas
Disponibilidade preferente do/a monitor/a	Xullo e agosto: tardes Setembro Xuño: mañáns
Nome do/a monitor/a	Francisco Xavier Gil Vázquez
Número máximo de alumnos (o número mínimo é sempre 10)	30 alumnos
Equipamento mínimo das instalacións	Pantalla para proxección
Materiais que achega o/a monitor/a	Ordenador portatil e proxector
Materiais que deben chegar os/as alumnos/as	Libreta e bolígrafo

### #11 CURSO DE GUITARRA

Breve resumo da actividade	Curso de iniciación á guitarra con exercicios prácticos
Número de horas e días á semana de curso	15 horas. Preferible clases de 2 horas
Disponibilidade preferente do/a monitor/a	Todas as tardes
Nome do/a monitor/a	Pablo J. Rodríguez Álvarez
Número máximo de alumnos (o	15 alumnos

número mínimo é sempre 10)	
Equipamento mínimo das instalacións	Sala
Materiais que achega o/a monitor/a	Fotocopias con contidos teóricos e prácticos
Materiais que deben chegar os/as alumnos/as	Guitarra

### # 12 CARACTERIZACIÓN (AUTOMAQUILLAXE)

Breve resumo da actividade	O alumnado aprenderá os coidados da pel, e a realizar múltiples maquillaxes para diferentes eventos
Número de horas e días á semana de curso	15 horas
Dispoñibilidade preferente do/a monitor/a	De luns a sábado (dispoñibilidade total)
Nome do/a monitor/a	Elsa María Ramírez Rodríguez
Número máximo de alumnos (o número mínimo é sempre 10)	10 alumnos
Equipamento mínimo das instalacións	Mesas e sillas
Materiais que achega o/a monitor/a	Maquillaxes para practicar o alumno se o alumno non tivera Dosier con apuntes Brochas e outros tipos de cosméticos
Materiais que deben chegar os/as alumnos/as	Un espello e o seu maquillaxe para aprender a utilizalo

### # 13 CURSO DE CESTERIA E VIMBIO

Breve resumo da actividade	Elaboración dun cesto de vimbio con asa por parte de cada alumno. Trabállase a concentración e a aprendizaxe das técnicas de tecido na cestería con vimbio
Número de horas e días á semana de curso	15 horas. As sesións deben de ser de 2h e media a 3 horas
Dispoñibilidade preferente do/a monitor/a	Todos os días

Nome do/a monitor/a	Marcelo
Número máximo de alumnos (o número mínimo é sempre 10)	10 alumnos
Equipamento mínimo das instalacións	Cadeiras
Materiais que achega o/a monitor/a	O vimbio
Materiais que deben chegar os/as alumnos/as	Tesoura de podar, navalla e punzón de 2 mm aproximadamente

#### #14 NUTRICIÓN E DIETÉTICA. COCIÑA SAUDABLE

Breve resumo da actividade	Coñecementos básicos sobre nutrición. Nutrición e enfermidade. Cociña saudable
Número de horas e días á semana de curso	15 horas
Dispoñibilidade preferente do/a monitor/a	(Non indica)
Nome do/a monitor/a	Ana Laura Fariña Barco
Número máximo de alumnos (o número mínimo é sempre 10)	20 alumnos
Equipamento mínimo das instalacións	Mesas e cadeiras, enchufe
Materiais que achega o/a monitor/a	Temario
Materiais que deben chegar os/as alumnos/as	(caderno e bolígrafo)

#### #15 CURSO DE DEBUXO E PINTURA

Breve resumo da actividade	Nocións de debuxo (figura humana, paisaxe, ...) Introducción á cor. Técnicas básicas de óleo, témpera, acrílico,...
Número de horas e días á semana de curso	15 horas. Sesións de 2 horas
Dispoñibilidade preferente do/a monitor/a	A partir de setembro. De luns a venres (mañá e tarde)
Nome do/a monitor/a	Aurora Quinteiro Alonso
Número máximo de alumnos (o	15 alumnos



número mínimo é sempre 10)	
Equipamento mínimo das instalacións	Auga (para facer mézclas, lavar pinceis, etc) Mesas e cadeiras e/ou cabaletes
Materiais que achega o/a monitor/a	(Non indica)
Materiais que deben chegar os/as alumnos/as	Lápices, papeis varios, lenzos, pinceis, Témperas, carboncillo e difuminos

### #16 MATEMÁTICA DANZADA

Breve resumo da actividade	Dirixido a nenos de primaria para realizar conexións entre a matemática e a danza. Abordaxe sinestésico-Musical de conceptos abstractos da matemática. Realización de coreografías e tarefas matemáticas
Número de horas e días á semana de curso	15 horas
Disponibilidade preferente do/a monitor/a	De momento libre, agás datas puntuais
Nome do/a monitor/a	Mercedes Prieto Martínez
Número máximo de alumnos (o número mínimo é sempre 10)	15
Equipamento mínimo das instalacións	Espazo amplo para bailar. Equipo de música. Mesas e cadeiras
Materiais que achega o/a monitor/a	Tarefas matemáticas. Soporte de músicas. Libros, bolas, trapillo, pelotas, lápices, cores, instrumentos de medida
Materiais que deben chegar os/as alumnos/as	Roupa cómoda, calcetíns antiderrapantes. Libreta e carpeta

### #17 CREATIVARTE EN NENOS/AS

Breve resumo da actividade	Desenvolvemento de actividades dinámicas creativas e de desenvolvemento social e emocional (xogos, manualidades, obradoiros, contacontos...) Dirixido a nenos entre 5 e 12 anos
Número de horas e días á semana de curso	15 horas. Flexibilidade na duración das sesións (proposta para o verán: 3 horas ao día durante unha semana)

Disponibilidade preferente do/a monitor/a	De luns a venres. Durante as vacacións escolares dispoñible de mañán e tarde.
Nome do/a monitor/a	Mónica Lemos Giráldez
Número máximo de alumnos (o número mínimo é sempre 10)	10
Equipamento mínimo das instalacións	Salón amplo para xogos. Mesas e cadeiras, enchufes.
Materiais que achega o/a monitor/a	Folios e material similar
Materiais que deben chegar os/as alumnos/as	Estoxo con cores, lápiz, goma,,...

### **#18 INFORMÁTICA BÁSICA**

Breve resumo da actividade	<p><b><u>*Seguridade:</u></b> configurar o navegador, entender os permisos das APPs, ter precaucións nas redes sociais, comprar por internet, etc.</p> <p><b><u>*Ofimática:</u></b> programas gratuitos OpenOffice (procesador de textos, presentacións, folla de cálculo, etc).</p> <p><b><u>*Edición de fotografías:</u></b> Pasalas á computadora, melloralas con programas gratuítos ou imprimilas.</p> <p><b><u>*Navegar por internet:</u></b> búsquedas de información eficientes, etc.</p>
Número de horas e días á semana de curso	15 horas
Disponibilidade preferente do/a monitor/a	Flexible
Nome do/a monitor/a	M. Esther Bernárdez Parceró
Número máximo de alumnos (o número mínimo é sempre 10)	20 alumnos
Equipamento mínimo das instalacións	Conexión a internet. Equipos informáticos (no caso de que non traia cada alumno o seu propio portatil, que sería o ideal).
Materiais que achega o/a monitor/a	A informacion necesaria para cada clase.
Materiais que deben chegar os/as alumnos/as	O seu propio portatil, no caso de que non haia equipos informáticos no aula.

**# 19 A2 KEY (antiguo KET)**

Breve resumo da actividade	<p>Este curso ten como obxectivo a preparación do alumnado para presentarse ao exame oficial. Non obstante, o alumno é libre de decidir se quere matricularse para o exame. De ser así, debe contactar cun centro examinador da súa elección. No caso de ser necesario, a docente intentará proporcionar calquera información sobre os trámites a seguir.</p> <p>Os diplomas de Cambridge son aceptados en todo o mundo e aumentan as perspectivas de traballo e estudos.</p> <p>A2 KEY (antiguo KET)</p> <p>O diploma A2 KEY certifica que o estudante pode:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprender e empregar frases e expresións básicas</li> <li>• Comprender inglés escrito básico</li> <li>• Presentarse e responder a preguntas sinxelas sobre un mesmo</li> <li>• Interactuar en inglés a nivel básico</li> </ul> <p>Dirixido a: persoas que posúan un nivel A1 de inglés no Marco europeo común de referencia.</p>
Número de horas e días á semana de curso	15 horas
Dispoñibilidade preferente do/a monitor/a	Tardes
Nome do/a monitor/a	Noemia Rodríguez González
Número máximo de alumnos (o número mínimo é sempre 10)	12 alumnos
Equipamento mínimo das instalacións	- Ordenador, proxector e altofalantes.
Materiais que achega o/a monitor/a	Unidades didácticas, fotocopias, etc.
Materiais que deben achegar os/as alumnos/as	- Papel, lápiz, bolígrafo, fotocopias, etc. - Smartphone ou tablet (desexable pero non indispensable).

**# 20 B1 PRELIMINARY (antiguo PET)**

Breve resumo da actividade	Este curso ten como obxectivo a preparación do alumnado para presentarse ao exame oficial. Non
----------------------------	--

	<p>obstante, o alumno é libre de decidir se quere matricularse para o exame. De ser así, debe contactar cun centro examinador da súa elección. No caso de ser necesario, a docente intentará proporcionar calquera información sobre os trámites a seguir.</p> <p>Os diplomas de Cambridge son aceptados en todo o mundo e aumentan as perspectivas de traballo e estudos.</p> <p>O diploma B1 PRELIMINARY certifica que o estudante pode:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ler libros de texto e artigos simples</li> <li>• Escribir cartas e correos electrónicos sobre asuntos cotiáns</li> <li>• Tomar notas en reunións</li> <li>• Percibir matices de tono e opinións tanto en inglés escrito coma falado</li> </ul> <p>Dirixido a: persoas que posúan un nivel A2 de inglés no Marco europeo común de referencia.</p>
Número de horas e días á semana de curso	15 horas
Dispoñibilidade preferente do/a monitor/a	Tardes
Nome do/a monitor/a	Noemia Rodríguez González
Número máximo de alumnos (o número mínimo é sempre 10)	12 alumnos
Equipamento mínimo das instalacións	- Ordenador, proxector e altofalantes.
Materiais que achega o/a monitor/a	Unidades didácticas, fotocopias, etc.
Materiais que deben achegar os/as alumnos/as	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papel, lápiz, bolígrafo, fotocopias, etc.</li> <li>- Smartphone ou tablet (desexable pero non indispensable).</li> </ul>