

# RECURSOS COMUNITARIOS

## CONCELLO DE NARÓN

**Información dirixida á cidadanía de Narón e a profesionais que desexen derivar persoas aos recursos comunitarios.**



# Índice

- Esquema dos recursos comunitarios do Concello de Narón.....3
- Recursos Web/Online.....4
- Locais e centros cívico sociais.....5
- Actividades máis destacadas para persoas de máis de 60 anos.....6
- Actividades máis destacadas para persoas de máis de 60 anos II.....7
- Actividades máis destacadas para maiores de 18 anos.....8
- Actividades máis destacadas para maiores de 18 anos II.....9
- Actividades máis destacadas infancia, adolescencia e familia.....10
- Outras actividades.....11



# RECURSOS COMUNITARIOS CONCELLO DE NARÓN



## RECURSOS WEB/ONLINE

Diferentes webs onde se poden consultar actividades e recursos do Concello de Narón.

[WWW.NARON.GAL](http://WWW.NARON.GAL)

[WWW.BUSCOACTIVIDADE.NARON.GAL](http://WWW.BUSCOACTIVIDADE.NARON.GAL)

[WWW.PADROADODECULTURA.ES](http://WWW.PADROADODECULTURA.ES)

[HTTPS://DEPORTES.NARON.GAL/](https://DEPORTES.NARON.GAL/)

 @CONCELLODENARON

## BIBLIOTECA MUNICIPAL

<https://biblioteca.naron.gal/es>

 @bibliotecadenaron

**Na biblioteca municipal de Narón,**

ademais de poder coller libros prestados, organizan diferentes actividades regulares e puntuais que se poden consultar na súa web ou no seu Instagram

## LOCAIS E CENTROS CÍVICO SOCIAIS

Neste documento atoparás un listado e as direccións de cada centro.

**Os locais e centros cívico sociais** están

xestionados por diferentes asociacións veciñais de cada zona e acollen tanto actividades organizadas dende o Concello como as súas propias actividades.

## A CASA DA MOCIDADE

As actividades deste centro poden consultarse na web  
[www.buscoactividade.naron.gal](http://www.buscoactividade.naron.gal)

Como o seu nome indica, é un local dirixido a xente nova. Aínda que tamén alberga diferentes actividades do Concello de Narón. Conta cunha sala de ordenadores e unha biblioteca propia.

Dirección: Rúa Bispo Argaya S/N

## CENTRO COMUNITARIO MANUELA PÉREZ SEQUEIROS

Podes consultar as actividades no mesmo centro e na web  
[www.buscoactividade.naron.gal](http://www.buscoactividade.naron.gal)

Ademais dun centro de día, este edificio conta con varias salas multiusos que albergan diferentes actividades propias do centro e do Concello de Narón.

Dirección: Rúa María Casares S/N

## RECURSOS WEB/ONLINE

**WWW.NARON.GAL**



Nesta web, ademais de consultar tódalas novas do Concello de Narón, podes facer varios trámites online na Sede Electrónica, entre eles, apuntarte a varias actividades.



Tamén podes apuntarte presencialmente no Rexistro, na planta baixa do Concello de Narón (Dirección: Praza de Galicia S/N)

**NOVAS NARÓN**



Outro recurso online é a lista de difusión por WhatsApp “Novas Narón”, onde se informa de tódalas actividades, xornadas e novas do Concello.



Para formar parte deste listado:

- Gardar na listaxe de contactos do seu teléfono móbil o número de teléfono: **607 344 434** como Novas Narón.
- 2. Enviar un WhatsApp co texto “Alta Novas Narón”.

**WWW.BUSCOACTIVIDADE.NARON.GAL**



Esta é a web principal de procura das actividades que se actualiza cada ano. Aquí poderás atopar a maioría das actividades do Concello de Narón e poderás buscar por preferencias.



Non están incluídas aquí as actividades do padroado, deportes e as propias das asociacións veciñais.

**WWW.PADROADODECULTURA.ES**

**HTTPS://DEPORTES.NARON.GAL/**



Estas webs mostran as actividades e eventos deportivos e culturais.



Para preguntar presencialmente pódese acudir a:

- Padroado de cultura: Calle Holanda S/N
- Padroado de Deportes: Pavillón da Gándara, estrada da Gándara 148 Baixo.

## LOCAIS E CENTROS CÍVICO SOCIAIS

- **Centro Cívico Social de Sedes** – Estrada do Trece, 517
- **Centro Cívico Social de San Xiao** – Camiño do Xuncal, 28
- **Local social da AA.VV. Virxe de Fátima** – Rúa San Avelino, 8
- **Centro Cívico Social de Xubia** – Praza Colexio, 5
- **Centro Cívico Social de Piñeiros** – Rúa Río Castro, 1
- **Centro Cívico Social do Val** – Rúa Antonio Martínez Aneiros, 12
- **Centro Cívico Social da Gándara** – Rúa Castro Camiños, 39
- **Centro Cívico Social de Virxe do Mar** – Rúa Illas Cíes, 10
- **Centro Cívico Social do Couto** – Camiño do Corveiro, 7
- **Centro Cívico Social de Santa Icía – A Solaina** – Rúa Mercedes Freire Lago, 6
- **Local Municipal (Club de Xubilados e Pensionistas)** – Rúa Solaina, 6  
Zona: A Solaina
- **Centro Cívico Social de Pedroso** – Camiño da Torre, 20
- **Centro Cívico Social de Doso** – Camiño da Cabrita, 186
- **Centro Cívico Social de San Mateo** – Camiño da Xilfeira, 87
- **Centro Cívico Social de San Xosé Obreiro** – Rúa Manoel Antonio, 9
- **Centro Cívico Social de Castro** – Camiño da Chousa de Castro, 27
- **Centro Cívico Social de Castro – O Paraxe** – Estrada Cedeira, 710

→ **Os locais e centros cívico sociais** están xestionados por diferentes asociacións veciñais de cada zona e acollen tanto actividades organizadas dende o Concello (que aparecen na web: [www.buscoactividade.naron.gal](http://www.buscoactividade.naron.gal)), como as súas propias actividades (Para máis información, é necesario acudir ao local ou contactar coa asociación veciñal).

# ACTIVIDADES MÁIS DESTACADAS +60

TODA A INFORMACIÓN EN: [WWW.BUSCOACTIVIDADE.NARON.GAL](http://WWW.BUSCOACTIVIDADE.NARON.GAL)

## Enredamos

- **En que consiste:** Realización de exercicios de habilidades sociais, debates e xogos de rol para crear cohesión social e compartir experiencias.
- **Idade:** Persoas de máis de 60 anos.
- **Requisitos:** Ser persoa maior de 60 anos.
- **Onde se imparte:** Centro Comunitario “Manuela Pérez Sequeiros”.
- **Como apuntarse / info:** Inscripción no centro comunitario.

## Redes sociais e internet

- **En que consiste:** Actividade formativa enfocada no uso das redes sociais e a internet, coa idea de fomentar a inclusión dixital e a creación de redes de apoio para previr a soidade das persoas participantes.
- **Idade:** Dirixida a persoas maiores de 60 anos.
- **Requisitos:** Ser persoa maior de 60 anos.
- **Onde se imparte:** Centro Comunitario “Manuela Pérez Sequeiros”.
- **Como apuntarse / info:** Inscripción no centro comunitario.

## Manexo do móbil

- **En que consiste:** Obradoiro de manexo de dispositivos móbiles e as súas aplicacións con obxectivo de promover a alfabetización dixital e facilitar a inclusión social mediante o uso das novas tecnoloxías.
- **Idade:** Dirixido a persoas maiores de 60 anos.
- **Requisitos:** Ser persoa maior de 60 anos.
- **Onde se imparte:** Centro Comunitario “Manuela Pérez Sequeiros”.
- **Como apuntarse / info:** Inscripción no centro comunitario.

## Acompañándonos na soidade

- **En que consiste:** Actividade grupal orientada a previr e reducir situacións de soidade non desexada, fomentando a relación social, o apoio mutuo e a participación comunitaria das persoas asistentes.
- **Idade:** Persoas maiores de 60 anos.
- **Requisitos:** Ser persoa maior de 60 anos.
- **Onde se imparte:** Centro Comunitario “Manuela Pérez Sequeiros”.
- **Como apuntarse / info:** Inscripción no centro comunitario.

# ACTIVIDADES MÁIS DESTACADAS +60

TODA A INFORMACIÓN EN: [WWW.BUSCOACTIVIDADE.NARON.GAL](http://WWW.BUSCOACTIVIDADE.NARON.GAL)

## Memoria

- **En que consiste:** Obradoiro de estimulación cognitiva con actividades deseñadas para estimular a atención, a concentración e o razoamento, promovendo hábitos saudables que favorezan un óptimo nivel de saúde mental.
- **Idade:** Persoas maiores de 60 anos.
- **Requisitos:** Ser persoa maior de 60 anos.
- **Onde se imparte:** Varias sedes, incluíndo:

Centro Comunitario Manuela Pérez Sequeiros

Centro Cívico-Social Pedroso

Centro Cívico-Social Piñeiros

Centro Cívico-Social Sedes

- **Como apuntarse / info:** Centro Comunitario Manuela Pérez Sequeiros ou polos propios centros cívico-sociais onde se imparte.

## Ximnasia rehabilitadora

- **En que consiste:** Actividade destinada a fomentar a vida activa e manter unha boa estimulación física das persoas maiores de 60 anos mediante a práctica de exercicios adaptados. O programa promove hábitos saudables e unha rutina de exercicio físico centrada nas necesidades específicas do colectivo, traballando aspectos como elasticidade, equilibrio, tonificación articular e muscular mediante xogos e exercicios de ximnasia adaptada.
- **Idade:** Persoas maiores de 60 anos.
- **Requisitos:** Ser persoa maior de 60 anos e empadroadada no Concello de Narón; inscrición previa necesaria.
- **Onde se imparte:** Centros cívico-sociais e centros comunitarios municipais (con sedes en distintos locais, como Centro Comunitario Manuela Pérez Sequeiros, Centro Comunitario Casas da Mariña, Centro Cívico-Social San Xiao, Centro Xubilados Santa Icíá, entre outros).
- **Como apuntarse / info:** Inscrición previa no centro comunitario correspondente.

# ACTIVIDADES MÁIS DESTACADAS +18

TODA A INFORMACIÓN EN: [WWW.BUSCOACTIVIDADE.NARON.GAL](http://WWW.BUSCOACTIVIDADE.NARON.GAL)

## Escola de Benestar: Vivir en Rede

- **En que consiste:** Programa orientado a combater a soidade non desexada e fortalecer o tecido social mediante a participación en actividades grupais, talleres, dinámicas de socialización e experiencias compartidas. Busca reforzar a comunicación, a autonomía persoal e o sentimento de pertenza á comunidade. ([buscoactividade.naron.gal](http://buscoactividade.naron.gal))
- **Idade:** Mulleres adultas.
- **Requisitos:** Ser muller e estar empadroada en Narón.
- **Onde se imparte:** Centro Cívico Social de Virxe do Mar e Casa da Mocidade.
- **Como apuntarse / info:** As solicitudes pódense presentar a través da sede electrónica do Concello ou no rexistro municipais ata esgotar prazas. Actividade de balde. Máis información a través do Servizo Sociocomunitario municipal.

## Escola de Benestar: Saúde Activa

- **En que consiste:** Programa dirixido a persoas con enfermidades crónicas que desexan realizar exercicio adaptado para potenciar o seu benestar físico e emocional. A actividade combina traballo físico con dinámicas sociais e de xestión emocional para acadar un maior benestar bio-psico-social.
- **Idade:** Persoas maiores de 18 anos (con prioridade para as menores de 59 anos).
- **Requisitos:** Ser persoa empadroada en Narón e padecer algún tipo de enfermidade crónica.
- **Onde se imparte:** Centro Cívico Social de Virxe do Mar.
- **Como apuntarse / info:** As solicitudes pódense presentar a través da sede electrónica do Concello ou no rexistro municipais ata esgotar prazas. Actividade de balde. Máis información a través do Servizo Sociocomunitario municipal.

**A maioría das actividades abren o prazo de inscrición en outubro** e desenvólvense de outubro a xuño. **No caso destas dúas actividades, o prazo abriu a finais de xaneiro e segue actualmente aberto.**

# ACTIVIDADES MÁIS DESTACADAS +18

TODA A INFORMACIÓN EN: [WWW.BUSCOACTIVIDADE.NARON.GAL](http://WWW.BUSCOACTIVIDADE.NARON.GAL)

## TI+: Benestar, igualdade e competencias para a vida

- **En que consiste:** Adquisición de destrezas persoais, sanitarias, educativas, sociocomunitarias e de ocio e tempo libre.
- **Idade:** Mulleres desempregadas de 18 a 65 anos.
- **Requisitos:** Ser muller desempregada empadroada no Concello de Narón.
- **Onde se imparte:** Casa da Mocidade.
- **Como apuntarse / info:** A inscrición realízase a través do Servizo Sociocomunitario municipal, na sede electrónica do Concello ou no rexistro municipal.

## Volve á clase

- **En que consiste:** Programa de alfabetización e adquisición de competencias básicas en lingua galega e castelá, orientado a facilitar a integración social, educativa e laboral das persoas participantes.
- **Idade:** Mulleres de 18 a 65 anos.
- **Requisitos:** Ser muller desempregada e empadroada no Concello de Narón.
- **Onde se imparte:** Casa da Mocidade, Narón.
- **Como apuntarse / info:** A inscrición realízase a través do Servizo Sociocomunitario municipal, na sede electrónica do Concello ou no rexistro municipal.

## Avanza TIC

- **En que consiste:** Actividade formativa orientada á adquisición de competencias dixitais básicas para o uso de ferramentas tecnolóxicas e mellora da autonomía persoal no ámbito dixital.
- **Requisitos:** Mulleres desempregadas de 18 a 65 anos.
- **Onde se imparte:** Centros de formación Irmás Froilaz.
- **Como apuntarse / info:** A inscrición realízase a través do Servizo Sociocomunitario municipal, na sede electrónica do Concello ou no rexistro municipal.

# ACTIVIDADES MÁIS DESTACADAS INFANCIA, ADOLESCENCIA E FAMILIA

TODA A INFORMACIÓN EN: [WWW.BUSCOACTIVIDADE.NARON.GAL](http://WWW.BUSCOACTIVIDADE.NARON.GAL)

## Sementando o futuro

- **En que consiste:** Programa de apoio educativo e acompañamento emocional dirixido a menores e adolescentes, co obxectivo de reforzar competencias persoais, sociais e académicas.
- **Idade:** Adolescentes en idade de ensino secundario.
- **Requisitos:** Derivación a través do Servizo Sociocomunitario municipal ou centros educativos do Concello de Narón.
- **Onde se imparte:** Casa da Mocidade da Gándara.
- **Como apuntarse / info:** A inscrición realízase a través do Servizo Sociocomunitario municipal, na sede electrónica do Concello ou no rexistro municipal.

## Reforzo TIC

- **En que consiste:** Programa de reforzo educativo a través das novas tecnoloxías da información e comunicación (TIC) orientado ao alumnado escolarizado na educación primaria. A actividade combina a introdución ao uso educativo das TIC, o reforzo de competencias básicas e o desenvolvemento de habilidades dixitais con técnicas de estudo, organización e traballo colaborativo.
- **Idade:** Alumnado escolarizado en educación primaria (derivado polos departamentos de orientación dos centros educativos de Narón).
- **Requisitos:** Debe ser alumnado de centros educativos públicos de Narón que estea cursando educación primaria e ser derivado polos departamentos de orientación dos centros educativos.
- **Onde se imparte:** Casa da Mocidade da Gándara.
- **Como apuntarse / info:** A inscrición realízase a través do Servizo Sociocomunitario municipal, na sede electrónica do Concello ou no rexistro municipal.

## Escola de Familias

- **En que consiste:** Obradoiro de apoio e acompañamento educativo dirixido a pais, nais, titores e persoas responsables de menores, orientado a fortalecer as competencias parentais e a promover relacións familiares saudables. As persoas participantes traballan aspectos como a comunicación familiar, a xestión emocional, a resolución de conflitos, o acompañamento na infancia e na adolescencia e a creación de vínculos afectivos seguros, a través de espazos de reflexión, intercambio e aprendizaxe compartida.
- **Idade:** Pais, nais e persoas responsables de menores (empadroadas no Concello de Narón).
- **Requisitos:** Non se requiren requisitos específicos; é necesaria a inscrición previa.
- **Onde se imparte:** Escolas infantís e outros espazos municipais destinados á formación e apoio familiar (segundo programación anual).
- **Como apuntarse / info:** A inscrición realízase a través do Servizo Sociocomunitario municipal na sede electrónica do Concello ou no rexistro municipal.

## O recuncho dos pequuchos

- Espazo de dinámicas e xogos enfocado ao desenvolvemento das habilidades sociais, a creatividade e a estimulación sensorial de nenos e nenas. Todas as persoas interesadas, estean ou non empadroadas no Concello de Narón, de 3 e 4 anos.
- **Onde se imparte:** Pazo da cultura.

# OUTRAS ACTIVIDADES

TODA A INFORMACIÓN EN: [WWW.BUSCOACTIVIDADE.NARON.GAL](http://WWW.BUSCOACTIVIDADE.NARON.GAL)

## Centro Comunitario Manuela Pérez

### Sequeiros:

- **Cantos de Taberna** (Maiores de 60 anos)
- **Bailes de animación** (Maiores de 60 anos)
- **Cancións** (Maiores de 60 anos)
- **Obradoiro de lectura e escritura** (Maiores de 60 anos)
- **Labores** (Maiores de 60 anos)
- **Redes Sociais e informática**
- **Pilates**
- **Ioga** (Maiores de 60 anos, impártese en varios lugares)

## Pazo da Cultura:

- **Escola de bailes de Salón** (A partir de 4 anos)
- **Escola de música** (A partir de 4 anos)
- **Escola de formación actoral** (A partir de 16 anos)
- **Zanfona** (A partir de 8 anos)
- **Acordeón** (A partir de 8 anos)
- **Percusión tradicional** (A partir de 6 anos)
- **Obradoiros de teatro** (A partir de 4 anos, impártese en varios lugares)
- **Escola de debuxo** (A partir de 6 anos, impártese en varios lugares).
- **Construción de instrumentos** (A partir de 16 anos)
- **Canto e pandeireta** (A partir de 5 anos, impártese en varios lugares)
- **Gaita** (A partir de 6 anos, impártese en varios lugares)
- **Danza tradicional** (A partir de 5 anos, impártese en varios lugares)

## Biblioteca Municipal

- **Club de lectura feminista** (Persoas adultas)
- **Club de lectura xeral** (Persoas adultas)
- **Mesas de conversa en inglés** (Persoas adultas)

## Pavillón Polideportivo da Gándara

- **Natación** (Matronatación, Bebés, terapéutica, adultos e menores de 14 anos)
- **Ximnasia de mantemento**
- **Ioga**
- **Pilates**
- **Sala de musculación**

*Disfruta dos recursos da  
túa comunidade!*

