

**CONCELLO  
DE VIGO**



# **AVELLEMENTAMENTO ACTIVO**

**VIGO, CIDADE AMIGA DOS MAIORES**



## **ACTIVIDADES PUNTUAIS**

**Actividades dirixidas a persoas  
maiores de 65 anos  
empadroados en Vigo**



# ACTIVIDADES PUNTUAIS

## **MARCHA NÓRDICA**

A marcha nórdica é unha forma de actividade física na que se engade, á forma natural de camiñar, o uso activo dun par de bastóns especialmente diseñados para a Marcha Nórdica. Trátase dun exercicio moi completo que traballa a resistencia, forza, flexibilidade, coordinación e o equilibrio. Prevén riscos vasculares, gástase máis del 20% de enerxía que camiñando e, se se fai ben, móvese o 90% do sistema muscular.

Esta actividade pode realizala xente de todas as idades, adaptándose a todos os niveis de esixencia.

**Obxectivo:** Promover o avellentamento activo e un estilo de vida saudable, ao mesmo tempo que se favorecen as relacións sociais.

**Meteoroloxía:** Cada sesión está prevista para un máximo de 30 personas e constará de uns exercicios de queceamento, unha camiñata dirixida e realizada con bastóns, para rematar a actividade física, uns estiramientos.

**Temporalización:** Sesións de 60 – 90 min.

**\*Docente:** Nacho García (Graduado en CC. da Actividade Física e do Deporte pola Universidade de Vigo. Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas. Instructor de Nordic Walking (Marcha Nórdica), con 20 anos de experiencia.

Enlace web: <https://www.ngentrenavigo.com/nordic-walking/>

*\*Tendo en conta o caché do experto en Marcha Nórdica, Nacho García, para poder contar cos seus Servizos como docente, habería que facturar 2 horas por sesión.*

**Material:** Bastóns (a cargo do usuario)

**Horario:** luns de 17 a 19h, martes e xoves de 11:30 a 14:00h e de 16 a 18h

## CESTERÍA CON MATERIAL DE REFUGALLO

Neste obradoiro os participantes realizarán sinxelos cestos con material de refugallo, traballarán a motricidade fina e fomentarán a súa creatividade e autoestima.

**Temporalización:** 2 horas

**Material:** Papel periódico ou revistas, cola, tesoiras



## NOVAS TECNOLOXÍAS

A adquisición de competencias dixitais cobra hoxe en día vital importancia para estar conectados no día a día. Ser hábil e competente coa tecnoloxía converteuse practicamente nunha necesidade para todas as persoas. Sen embargo, a poboación maior constitúe unha parte da poboación que xerou maior reticencia ao imperativo tecnolóxico, sumado a que este grupo está composto de diversas xeracións que non medraron con estes medios, pon de manifesto a brecha dixital que presenta este grupo de persoas en torno á tecnoloxía.

**Obxectivo:** A actividade de formación e alfabetización dixital, estará encamiñada a capacitar dixitalmente á poboación maiorde cara a facilitar o uso das novas tecnoloxías na súa vida cotiá favorecendo así un envellecemento máis activo e unha mellora na calidade de vida.

**Contidos:**

- Aplicacións de videochamadas e Whatsapp
- Aplicacións de ocio e entretemento: Redes Sociais
- Navegación segura en internet
- Compras on-line e prevención de ciberestafas
- Aplicación Sergas e Banca dixital
- Páxina web e APP Concello de Vigo
- 

**Temporalización:** Sesións de 60 – 90 min.

## **XORNADAS DE PRIMEIROS AUXILIOS**

Xornadas divulgativas sobre actuación en caso de emerxencia e formación básica en primeiros auxilios.

**Obxectivo:** Introducir aos asistentes nas técnicas que se poñen en práctica de forma habitual nos casos de emerxencia, ofrecer unha formación básica para que, ante unha emerxencia, estean capacitados para reaccionar de forma rápida e efectiva, saiban cómo afrontala e actúen adecuadamente.

Trasladar aos nosos maiores cómo deben reaccionar ante tales circunstancias, ensinándolles as maniobras máis elementais de primeiros auxilios.

**Temporalización:** sesión de 1,5 horas - 2 horas

## **VISITAS A LUGARES DE INTERESE**

Este programa inclúe actividades de visita a lugares de interese como museos, espazos naturais ou rutas dentro do Concello de Vigo.

- Duración: máximo 3 horas
- Asistentes: máximo de 50 persoas, en función do lugar a visitar.
- Monitores: ratio 1 monitor por cada 25 persoas.
- Grupo mínimo: 15 persoas para a realización da actividade.

As visitas ós museos realizaranse, preferentemente, no outono, aínda que poderán programarse durante todo o ano.

### **Rutas pola arquitectura histórica de Vigo**

- *Ruta de arquitectura de Vigo Antigo.*

Distancia: 1.6km

Un paseo de apenas dous kilómetros polas rúas do barrio histórico para descubrir que a moderna cidade de Vigo esconde, tamén, un pasado tallado en pedra.

- *Ruta de arquitectura de Vigo Renovador.*

Distancia: 3km.

Tempo recorrido: 2 horas

Pasear por “Vigo Renovador” é retroceder no tempo e disfrutar da época de esplendor que viviu Vigo entre a segunda metade do século XIX e a primeira metade do século XX.

### **Rutas literarias e pola igualdade**

A Concellaría de Normalización Lingüística organiza recorridos literarios.

- *A ruta "Sons de mulleres"*

Distancia: 3.696km

Tempo recorrido : 00h 49min

É un itinerario proyectado por Mulleres Nacionalistas Galegas que ten como obxectivo visibilizar as mujeres que, individual ou colectivamente, teceron a historia da cidade de Vigo.

- *Vigo de Rosalía de Castro*

Distancia: 1km

Tempo recorrido : 30min

O recorrido de Rosalía de Castro lévanos a Vigo de mediados do século XIX; lugar escollido pola autora e o seu marido, Manuel Murguía, para que os versos de Cantares Gallegos foran publicados na imprenta de Juan Compañel.

### **Ruta histórica da Muralla de Vigo**

A muralla de Vigo era parte do sistema defensivo da vila, que incluía tamén o castelo de San Sebastián e la fortaleza do O Castro.

Lugar: Castelo de San Sebastián e diversas rúas da cidade

Distancia: 1.5km

Tempo recorrido: 30min

### **Visitas ás galerías subterráneas do castro**

Para visitalas é necesario previa cita concertada a través do servizo 010 de atención cidadá. O Concello organizará visitas guiadas para a cidadanía.

Horarios de visita: De martes a xoves de 11:00 a 14:00 horas. Sábado de 11:00 a 14:00h e de 17:00 a 20:00h. Domingo de 11:00 a 14:00 horas

### **Xacemento arqueolóxico municipal do Castro de Vigo**

Situado en pleno casco urbano da cidade. As excavacións efectuadas ao longo do século pasado, permitiron recuperar unha vintena de construcións e numerosas estruturas excavadas na roca correspondentes á canles, pías, etc.

Lugar: Paseo do Cronista X. M. Álvarez Blazquez

Horario inverno (outubro-abril): Martes a venres de 11 a 13h. Sábados de 16 a 18h.

Horario verán (maio - setembro): Martes a venres: de 11 a 13 h. Sábados de 17 a 19h.

Visitas guiadas gratuítas: Teléfono de información cidadana 010.

### **Centro arqueolóxico Salinae**

Salinae: un interesante recorrido pola única salina marina de evaporación solar conservada e musealizada de todo o Imperio Romano.

A exposición ofrece, ademais, a posibilidade de descubrir o interesante mundo da sal, a súa historia, algúns dos sistemas empregados para a súa obtención e os diferentes usos que os romanos en Vigo lle deron a este importante produto.

Lugar: Centro arqueolóxico Salinae. Rúa de Rosalía de Castro 21.

Horario: De martes a venres de 10:00 a 14:00h. Sábados: de 11:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00h. Domingos: de 11:00 a 14:00h

Entrada gratuíta

### **Visita Pazo-Museo Quiñones de León e o Xardín histórico do Pazo**

Considerado un dos exemplos máis singulares de pazo galego. Un recorrido polas súas estancias, cunha atractiva selección de obras de arte e obxectos decorativos.

Horario: De martes a venres: 10:00 h a 14:00 h

O Xardín Histórico do Pazo de Castrelos. A súa localización é adxacente ao pazo,

Horario:

- De outubro a abril: de 9 a 20:30 horas.
- De maio a setembro: de 9 a 22:30 horas. Todos os días da semana.

Entrada gratuíta

### **Museo MARCO Vigo (Museo de Arte Contemporánea de Vigo)**

O MARCO está situado no centro da cidade, na rúa Príncipe, 54 (zona peonil), xunto á confluencia das rúas Colón e Urzáiz.

Horarios do museo: Martes a sábados de 11.00 a 14:30 e de 17:00 a 21:00. Domingos de 11.00 a 14:30

Entrada libre e gratuita

### **Exposición Etnográfica do Museo Liste**

Diversas salas temáticas que nos achegan a aspectos etnográficos que debuxan a cultura e tradición do noso pobo.

Lugar: Museo Etnográfico Liste. Rúa da Pastora 22

Horario: De martes a sábado de e 11 a 14 horas, Mércores: de 10 a 14h e de 17 a 19h

Visitas guiadas: Dispoñibles para grupos, previa solicitude.

Os recorridos guiados realizaranse todos os mércores e sábados ás 17:30 horas.

Prezo gratuito para asociacións da 3ª Idade do concello de Vigo.

### **Arquivo Fotográfico Pacheco**

O Aquivo Pacheco levarate polos dous últimos séculos que viviu a cidade: Impresionantes imaxes de Vigo, unha colección única de 140.000 fotos tomadas entre finais do século XIX e a década dos anos 70.

Casa das Artes. Calle Policarpo Sanz, 15. Teléfono: 986 435 121

Horario: Luns a venres: de 11:00 a 14:00 h y de 18:00 a 21:00 h, Sábados: de 12:00 a 14:00 h e de 18:00 a 21:00 h. Domingos e festivos de 12:00 a 14:00 h.

Entrada gratuíta

### **Colección de Arte Francisco Fernández del Riego**

A colección artística, exe do museo e altamente representativa do arte galego desde finais do século XIX, está composta por 254 pezas das que 79 son obras pictóricas de artistas como Maside, Castelao, Minguillón, Díaz Pardo, Torres, Colmeiro, Ruibal ou Granell.

Lugar: Colección de Arte Francisco Fernández del Riego. Rúa da Princesa 2

Horario: De luns a venres de 18,00 a 21,00 h. Sábados de 12,00 a 14,00 h e de 18,00 a 21,00 h.

Entrada gratuíta

### **Visita á Casa das Artes. (Ver programación)**

#### ***Colección permanente de Laxeiro***

A Fundación Laxeiro en Vigo é a mellor forma de descubrir a José Otero Abeledo. Máis coñecido como Laxeiro (Lalín 1908 – Vigo 1996), figura clave na historia da pintura galega.

A exposición permanente está integrada por máis de 60 obras de este artista, considerado eomáximo representante do movemento coñecido como “Renovadores da vangarda histórica galega”

*Visita guiada:* reserva con dous días de antelación. Duran unos 40 minutos e fanse grupos máximos de 20 personas. Reserva por teléfono / correo electrónico:

Teléfono/Fax:+34 986 438475 E-mail: fundacion@laxeiro.es

Lugar: Casa das Artes. Rúa Policarpo Sanz, 15, 3. 36202 Vigo. Fundación Laxeiro

Horario: Lunes a venres: 18 a 21 horas. Sábados, domingos e festivos: 12 a 14 h.

Entrada gratuíta

### **A nova colección Colmeiro**

A Concellaría de Cultura expón de forma permanente na terceira planta da Pinacoteca FFR a exposición "A nova colección Colmeiro", composta de vinteún oleos do artista que se incorporaron en el 2017 á colección de arte municipal, con 145 obras sobre papel.

Lugar: Pinacoteca Francisco Fernández del Riego. Rúa de Abeleira Menéndez 8

Horario: De lunes a sábado: 18.00 - 21.00h. Domingos y festivos: 12.00 - 14.00 h

Entrada gratuíta

### **Centro de educación Ambiental Naturnova**

Naturnova é un centro interactivo, con unha exposición permanente de temática ambiental, que se atopa na Sede Afundacion, en pleno corazón de Vigo.

O recorrido comeza cunha visión do Universo, a nosa galaxia e o sistema solar, para continuar con todos os elementos que condicionan a vida do noso planeta (o solo, a auga, o aire) e tamén os seres vivos cos que compartimos o espazo.

Horario en período escolar: Sábados, excepto festivos, de 17:30 a 20:30 horas aberto ao público. Previa reserva na web [www.escolares.afundacion.org](http://www.escolares.afundacion.org).

### **Outras: Cine, teatro, exposicións, en función da programación dos diferentes espazos:**

Auditorio do concello de Vigo (Ver programación)