

**CURSO: NUTRICIÓN E ALIMENTACIÓN HUMANA: un proceso evolutivo e cultural**  
(mínimo de 15, máximo de 30 alumnos)

1.- *Introducción e presentación do curso.*

2.- *Historia da alimentación humana e a súa evolución.*

? *Dous conceptos diferentes: Alimentación e nutrición.*

? *Composición dos alimentos e o seu destino no organismo.*

? *Clasificación funcional dos alimentos: os sete grupos de alimentos.*

? *Necesidades nutritivas.*

? *Apetito, saciedade e obesidade.*

? *Os alimentos naturais: parámetros que miden a calidade dos alimentos (aditivos e conservantes).*

? *Rexímenes dietéticos e saúde.*

3.- *Distintos sistemas de produción de alimentos*

? *¿Pódese vivir producindo alimentos sans?: Ventaxas e inconvenientes.*

? *Necesidades a nivel produtor para obter produtos sans.*

? *Necesidades a nivel comercial.*

? *Necesidades a nivel legal.*

? *Apoios e axudas*

4: *Adquisición dos alimentos polos consumidores.*

? *Normas xerais en establecementos de venda.*

? *Condicións hixiénicas e etiquetado.*

? *Productos frescos e perecedeiros.*

? *Conxelados.*

? *Manipulación e almacenamento correcto dos alimentos frescos no fogar.*

5 : *O sistema agroalimentario galego*

? *Calidade e seguridade agroalimentaria: Conceptos.*

? *O sistema agroalimentario galego e a súa evolución. Factores de cambio na alimentación:*

⌘ *Composición dos fogares.*

⌘ *Réxime de vida e traballo.*

⌘ *Disponibilidade de alimentos.*

⌘ *Formas de distribución.*

⌘ *Nivel de información.*

⌘ *Nivel de renda.*

? *Estructura da comercialización nos produtos agroalimentarios. Cambios na comercialización de produtos perecedeiros:*

⌘ *O agricultor non vende directamente.*

⌘ *Abandono da compra diaria.*

⌘ *Incorporación da muller ó traballo.*

⌘ *A calidade estándar.*

⌘ *Pérdida da “tradición culinaria”.*

⌘ *Os lugares de compra.*

⌘ *As marcas.*

⌘ *Os procesos de refrixeración e conxelación.*

⌘ *Circuitos curtos e longos na comercialización.*

? *Denominacións e distintivos de calidade de produtos agroalimentarios galegos (viños, oruxo, queixos, terneira, lacón, mel, patacas, pan, agricultura ecolóxica).*

? *Calidade e seguridade agroalimentaria. Controis*

6: *Técnicas de preparación de conservas artesanais: Normas xerais.*

- ? *Procedementos máis axeitados.*
- ? *Productos que interesa conservar.*
- ? *Demostracións prácticas de preparación de algunhas conservas.*
- ? *Froitas e hortalizas.*
- ? *Mermeladas.*
- ? *Conservas ó natural*

TOTAL CLASES: 1 teórica x 2 horas = 2 horas  
5 teóricas x 2,5 horas = 12,5 horas      Total 14,5 horas

**CURSO: INICIACIÓN Á MICOLOXÍA**  
(mínimo de 15, máximo de 30 alumnos)

1. Motivación e presentación do curso.
2. Introducción á micoloxía.
3. Bioloxía, ecoloxía e morfoloxía das distintas especies micolóxicas.
4. Prácticas de determinación e identificación de especies.
5. Saída ó monte para recoñecemento dos distintos cogomelos.
6. Gastronomía e conservación dos cogomelos.
7. Degustación.

TOTAL CLASES: 1 teórica x 2 horas = 2 horas  
4 teóricas x 2,5 horas = 10 horas  
1 práctica de saída ó monte = 8 horas      Total = 20 horas

**CURSO: “DESENVOLVEMENTO RURAL EN ÁREAS PERI-URBÁNS”**  
(mínimo de 15, máximo de 30 alumnos)

- 1.- Introducción e presentación do curso.
- 2.- A importancia da planificación do medio rural como elemento de desenvolvemento integrado dos medios agrícola, gandeiro e forestal. Modelos agrarios periurbáns de desenvolvemento endógeno.
- 3.- Complementariedade de rendas en base ó medio rural. Modelos de desenvolvemento que promovan o asentamento da poboación.
- 4.- Aspectos importantes na formación e sensibilización da sociedade rural para manter e establecer a continuidade xeracional.
- 5.- Análise dos habitantes do medio rural como activistas do equilibrio do medio: arquitectura, paisaxe, medio ambiente, etc.
- 6.- Sistemas de sostenibilidade no uso dos medios agrarios.

VIAXE PRÁCTICAS: Visita a unha comarca para ver exemplificacións de boas prácticas de ordenación do espazo agrario así como integración no espazo urbán.

TOTAL CLASES: 6 teóricas x 2 horas = 12 horas  
1 viaxe práctico = 8 horas      Total 20 horas

**CURSO: FRUCTICULTURA I. INICIACIÓN**

(mínimo de 15, máximo de 30 alumnos)

1.- Introducción e presentación do curso.

Módulo 1º.- SITUACIÓN DA FRUCTICULTURA EN GALICIA Clases: 1 teórica  
- A árbore froiteira.

Módulo 2º.- PLANIFICACIÓN E DESEÑO DE PLANTACIÓNS FROITEIRAS

- Preparación do terreo – Abonado - Deseño da plantación.
  - o Proxección de vídeo.
  - o PRÁCTICAS: Plantón froiteiro. Plantación. Clases:2 teóricas + 1 práctica

Módulo 3º.- PODA DE FROITEIRAS

- Podas de formación - Podas de fructificación - Aclareo de froitos.
  - o PRÁCTICAS: Poda de inverno, verán, arqueados... Clases:2 teóricas + 3 prácticas

Módulo 4º.- PROPAGACIÓN DE FROITEIRAS

- Multiplicación vexetativa: acodo, estaquiña, enxertos.
- Enxertos: tipos e datas de realización.
  - o Proxección de vídeo.
  - o Prácticas: enxertos de xema. Clases: 2 teóricas + 1 práctica

Módulo 5º.- PRAGAS E ENFERMIDADES

- Pragmas. Ciclo biolóxico. Loita.
- Enfermidades. Ciclo biolóxico. Estratexias de loita.
- Aplicación de praguicidas. Normativa.
- Loita integrada e biolóxica.
  - o PRÁCTICAS: Productos fitosanitarios. Clases: 2 teóricas + 1 práctica

TOTAL CLASES: 9 teóricas x 2 horas = 18 horas.  
6 prácticas x 2 horas = 12 horas. Total 30 horas.

**CURSO: FRUCTICULTURA II. “AS ÁRBORES FROITEIRAS”**

(mínimo de 15, máximo de 30 alumnos)

1.- Introducción e presentación do curso.

FROITEIRAS DE PEBIDA: Maceiras de mesa - Maceiras de sidra - Pereiras

FROITEIRAS DE OSO: Pexegueiro – Cerdeira - Outras.

CULTIVO DO KIWI - CASTIÑEIRO, NOGUEIRA

FROITOS PEQUENOS: Framboesa, grosella, amora, arando...

VIAXE DE PRÁCTICAS: Visita a plantacións: industrial, experimental, familiar...

TOTAL CLASES: 6 teóricas x 2 horas = 12 horas.  
1 viaxe práctico = 8 horas. Total 20 horas

**CURSO: HORTA FAMILIAR ECOLÓXICA**

(mínimo de 15, máximo de 30 alumnos)

1. Introducción e presentación do curso.
2. Importancia da horta familiar ecolóxica
  - As plantas: comportamento e fisioloxía. - O solo: composición física e química
  - As emendas - O esterco - A compostaxe - Rotacións, asociacións e alternativas
3. Protección dos cultivos. Técnicas de protección en horticultura ecolóxica. Sebes. Umbráculos. Minitúneis. Invernadoiros. Mantas térmicas. Sementeiros
4. Principais inimigos das plantas: pragas e enfermidades. O uso racional de pesticidas: a loita biolóxica
5. Cultivos 1: Cultivos de folla: leituga, acelga, espinaca, escarola e grelos  
Brasicas: repolo, coliflor, coles de bruxelas, brócoli, romanesco e coles
6. Cultivos 2: Cebola, porro e allo. Cenoria. Feixón verde
7. Cultivos 3: Tomate. Pemento. Cogombro. Berenxena

**VIAXE DE PRÁCTICAS:** Farase unha visita a unha comarca hortícola, prioritariamente á comarca do Salnés ou do Baixo Miño, onde se poderán ver explotacións hortícolas, centros de comercialización (SAT e/ou cooperativas) e hortas tradicionais.

TOTAL CLASES: 1 teórica x 2 horas = 2 horas.  
6 teóricas x 2,5 horas = 15 horas.  
1 viaxe práctico = 8 horas. Total 25 horas.

**CURSO: “O MONTE COMO INTEGRANTE DO SISTEMA AGRARIO E  
PARTÍCIPE NO DESENVOLVEMENTO RURAL”**

(mínimo de 15, máximo de 30 alumnos)

- 1.- Introducción e presentación do curso.
- 2.- A implantación e mantemento das masas arbóreas. O monte como sistema de complementariedade de actividade no medio rural.
- 3.- Sistemas silvoculturais e de mantemento das masas arbóreas.
- 4.- Deseño e usos da terra en función das súas características para os diferentes usos agrarios. Adaptación das especies ós usos e ó medio rural donde se pretende a súa integración.
- 5.- Coñecemento e características das diferentes especies. Integración das prácticas de plantación e culturais na dinámica das responsabilidades da unidade familiar.
- 6.- O medio agrario como elemento de integración dentro no medio rural , dando a comprender a sociedade as súas funcións e características:
  - . Sistemas de prevención de incendios .Loita contra a erosión e degradación.
  - . Cambios de uso do solo . Subexplotación e sobreexplotación.
  - . Contaminación no medio rural. Mantemento do medio natural; caza, pesca, ecosistemas, diversificación, paisaxe...

**VIAXE PRÁCTICAS:** Visita a unha comarca para ver diferentes modelos de silvicultura e desenvolvemento agrario.

TOTAL CLASES:      6 teóricas x 2 horas = 12 horas  
                          1 viaxe práctico =            8 horas            Total 20 horas

**CURSO: “AGRICULTURA ECOLÓXICA”**  
(mínimo de 20, máximo de 30 alumnos)

1.      Introducción e presentación do curso.
2.      Principios xerais da agricultura ecolóxica.
3.      O solo como medio. Os abonos. A compostaxe.
4.      Hortalizas ecolóxicas.
5.      Froitas ecolóxicas.
6.      Productos animais ecolóxicos.
7.      Normativa e regulación da agricultura ecolóxica.

**VIAXE DE PRÁCTICAS:** Visita a unha explotación ecolóxica, e a unha feira de produtos ecolóxicos das que se celebran en Galiza.

TOTAL CLASES:      1 teórica x 2 horas = 2 horas.  
                          6 teóricas x 2,5 horas = 15 horas  
                          1 viaxe práctico = 8 horas            Total 25 horas

**COMPOSTELA: PAISAXES, FALAS E OUTRAS HISTORIAS.**

(mínimo de dez, máximo de quince rapaces e rapazas menores de trece anos)

Obxectivos

O obxectivo desta actuación é estender o emprego do galego nos ámbitos de actuación dunha asociación veciñal. Como axente de dinamización cultural e cohesionadora indiscutíbel do barrio, as asociacións veciñais son un campo idóneo para chegar ao conxunto da cidadanía.

Os nosos obxectivos intégranse no fin ao que vai encamiñada calquera actividade de normalización: o aumento do uso da lingua xunto coa súa dignificación e promoción social.

As medidas concretas de intervención lingüística que propomos teñen os seguintes obxectivos inmediatos:

- ?      Extensión do emprego do galego na asociación.
- ?      Modificación de actitudes lingüísticas como garantía da permanencia da acción normalizadora.
- ?      Implicación no proceso do conxunto dos/das integrantes da asociación.
- ?      Comprender a actual situación lingüística e cultural de Galiza como resultado dun proceso histórico.
- ?      Favorecer actitudes de curiosidade e interese cara a cultura da comunidade á que pertencen as persoas participantes, entendida como unha construción histórica condicionada por circunstancias de espazo-tempo e susceptíbeis de transformación.

### Destinatarios e destinatarias

As persoas vinculadas á asociación, menores de trece anos, en grupos de entre dez e quince.

As actividades programadas teñen en conta a heteroxeneidade das persoas participantes en canto a idade, por esta razón e para garantir a eficacia da acción elaborouse un proxecto que poderá atender as diferentes demandas de pequenos e pequenas segundo as súas motivacións e dinámicas de traballo.

### Actividades

A dinamización socio-lingüística terá como actuación principal o programa de animación “Xoga coa túa lingua /Xoga na túa lingua”.

Consistirá nunha achega lúdica á lingua galega que buscará a participación activa de nenos e nenas. As actividades e xogos están dirixidos a afirmar aos nenos e nenas no uso normal do galego, algo moi necesario nun medio urbano que aínda que facilita o seu coñecemento racha coa transmisión primaria da lingua, con todas as consecuencias lingüísticas que esta situación supón.

O programa traballará sobre actividades e xogos encamiñados a afirmar aos nenos e nenas no uso normal da lingua, por medio do coñecemento das circunstancias históricas e sociais que condicionaron ao galego.

A lingua será o fío conductor para abordar contidos tan variados coma a toponimia, a antroponimia, historia, mitos e outros aspectos da nosa cultura.

O que se pretende é situar as persoas asistentes diante dos trazos lingüísticos, culturais e históricos que definen Galiza establecendo as conexións entre estes acontecementos de maneira que se perciba a relación de dependencia e complementariedade existente entre todos eles.

Consideramos vital a participación das persoas adultas que forman parte do contorno dos nenos e nenas para posibilitar a súa participación neste proceso. A familia e as persoas adultas do contorno terán un papel importante en todo o proceso.

### Periodización

O proceso da intervención desenvolverase en catro sesións de dúas horas cada unha.

#### Primeira sesión: QUEN SOMOS

Esta sesión inicial planificouse para facilitar o coñecemento mutuo e a cohesión das persoas participantes para posibilitar o sentimento de pertenza ao grupo.

#### Segunda sesión: OS NOSOS NOMES E OS NOSOS LUGARES

Unha vez máis pretendemos achegalas e achegalos ás súas raíces culturais mediante o que lles resulta máis cercano, o que os e as individualiza e identifica : o seu nome e o dos lugares que habitan.

A toponimia, como testemuño lingüístico da vinculación do pobo coa xeografía que habita, e a antroponimia, como elo de unión entre as xeracións que habitaron ese espazo, permítenos percorrer moitas das dimensións temáticas que nos interesan: a lingüística, a cultural, a histórica.... Coa evolución dos nosos nomes imos constatando o transcórren da historia polo máis próximo e persoal.

As actividades proporán a investigación dos nomes máis inmediatos, para iso buscaremos a colaboración das persoas adultas do seu contorno.

#### Terceira sesión: FADAS, CURUXAS, MOUROS E BRUXAS

O noso país está cheo de camiños invisíbeis que existiron no pasado unindo castros, fragas, penedos... Hoxe estes camiños non están nos mapas pero o pobo fixo que non se esqueceran, polo de agora. Toda esta cultura oral foise transmitindo ao longo dos séculos ata chegar a nós e tamén forma parte do que somos.

As actividades proporán achegarnos ao imaxinario colectivo. Non desbotamos a posibilidade dunha recollida de datos. Este apartado esixe o traballo con gravacións de lendas e contos como reflexo da súa natureza oral, contamos para isto cos materiais editados polo Museo do Pobo Galego e coa posibilidade de colaboración das persoas de maior idade coa que poidan ter contacto. A realización dun mural que ilustrará esta constelación máxica será a actividade central.

#### Cuarta sesión: COÑECEMOS O NOSO CONTORNO

Na última sesión planificamos unha saída na que iremos descubrindo as pegadas que foron deixando as diferentes etapas históricas ao noso redor.

Nesta sesión sería enriquecedora a presenza activa das persoas adultas que pertencen ao contorno das nenas e nenos que participaron.

### **CURSO: ALIMENTACIÓN E SAÚDE : COCIÑA SANA E CREATIVA**

(mínimo de 10, máximo de 30 alumnos)

- ? Composición dos alimentos e necesidades nutritivas diarias.
- ? Disfuncións emocionais e alimentación recomendada.
- ? Dietas para mellorar a saúde (obesidade, colesterol, diabetes, estres etc.)
- ? Cociña natural, dieta mediterránea, receitas prácticas.
- ? Elaboración en grupo de menús saudables.

Duración: 1 mes (1 día á semana- 1 hora e media))

Metodoloxía: teórico- práctico

### **CURSO: OBRADOIRO DE RISOTERAPIA**

(mínimo de 10, máximo de 30 alumnos)

- ? Anatomía e fisioloxía da risa: beneficios da risa para a saúde.
- ? Técnicas para rir (xogos, movemento, dinámicas de grupo etc..)
- ? Aprender a descubrir o clown que levamos dentro.
- ? Risoterapia aplicada a saúde: aumentar as endorfinas, liberar o estres.

Duración: 1 MES (1 día á semana- 1 hora e media)

Metodoloxía: teórico- práctico

### **CURSO: MUSICOTERAPIA**

(mínimo de 10, máximo de 30 alumnos)

- ? Música para o estres e a ansiedade
- ? Música e movemento corporal
- ? sonido, a voz, a expresión verbal e corporal
- ? Improvisación creativa en grupo
- ? sonido como vía terapéutica

Duración: 1 MES (1 día á semana- 1 hora)

Metodoloxía: teórico- práctico

**CURSO: OBRADOIROS DE DANZA CREATIVA E EXPRESIÓN CORPORAL  
(NENOS E ADULTOS)** (mínimo de 10, máximo de 30 alumnos)

- ? Sentir, Crear, Danzar
- ? Movemento e Creatividade
- ? Comunicación e creatividade co grupo. Convivencia
- ? Xogos, Danza, Expresión Corporal

Duración: 1 MES (1 día á semana- 1 hora)

Metodoloxía teórico- práctico

**CURSO: ESPACIO TERCEIRA EDADE**

(mínimo de 10, máximo de 30 alumnos)

- ? Musicoterapia para o outono da vida
- ? Relaxación creativa
- ? Autoafirmación- obradoiro de memoria
- ? A alimentación a partir dos 60

Duración: 1 MES (1 día á semana- 1 hora)

Metodoloxía: teórico- práctico

**CURSO: OBRADOIRO DE APICULTURA**

(mínimo de 10, máximo de 30 alumnos)

Por parte da Asociación Galega de Apicultura AGA

Duración de cada obradoiro: 3 días / cada día 3 horas.

**Programa:**

- 1.-As abellas do mel, importancia das abellas na natureza. Calendario de traballos apícolas.
- 2.- Os distintos meles e outros produtos das abellas, cata- degustación.
- 3.- A cera, usos da cera, elaboración de velas.
- 4.- Viaxe a “Casa das Abellas”, ao centro de divulgación apícola de Abegondo, en autobús e con monitores.

**Materiais:**

- Publicación sobre as abellas
- Envases con distintos meles
- Pole, mel en seccións, mel crema
- Cerón, láminas de cera