

PROXECTO LALINNOVA

(IFCT0309/0209) SISTEMAS MICROINFORMÁTICOS
(AFDA0210) ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS RECREATIVAS

OPERACIÓN COFINANCIADA POLA UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo (FSE). Iniciativa de Empleo Juvenil
Conseguir formación e un emprego de calidade
O FSE inviste no teu futuro



Edita

Concello de Lalín
Obradoiro de Emprego de Garantía Xuvenil Proxecto Lalinnova

Equipa editorial

Redacción

Elena Cuiña Pérez
Juan Carlos Varela Iglesias

Edición

Rebeca López Saá
Yolanda Ferreiro Silva
Gabriel Rama Nóvoa
Aarón Daparte Barreira

Obradoiro de Emprego de Garantía Xuvenil Proxecto Lalinnova
Centro Municipal de Formación Ocupacional
Parcela E-3. Polígono Industrial Lalín 2000
T. 986 79 41 34

Data

Xullo 2022

Publicación divulgativa do programa de emprego Proxecto Lalinnova elaborada polo alumnado da especialidade Sistemas microinformáticos.

O Programa de emprego de garantía xuvenil “PROXECTO LALINNOVA” é un programa de formación dual para o emprego, promovido polo Concello de Lalín e cofinanciado polo Fondo Social Europeo, a través da Iniciativa de Emprego Xuvenil, e que se desenvolveu de agosto de 2021 a agosto de 2022.

Tras a situación excepcional creada pola epidemia Covid-19, produciuse un importante cambio de tendencia na evolución do mercado laboral, con especial repercusión no emprego do colectivo de menores de 30 anos. A redución do desemprego xuvenil constitúe un dos retos máis importantes dentro das políticas activas de emprego, que constitúen unha ferramenta esencial de formación e capacitación como pancas de cambio.

O “PROXECTO LALINNOVA”, é un programa formativo para persoas mozas menores de 30 anos, dirixido á obtención de certificados de profesionalidade coa finalidade de mellorar a empregabilidade, a cualificación e a inserción profesional da mocidade participante, a través da súa capacitación profesional en alternancia coa adquisición de experiencia laboral, mediante a realización de obras ou prestación de servizos de utilidade pública ou interese social.

Ao longo de doce meses dezaséis persoas mozas que, ata a súa incorporación ao programa de emprego estaban en situación de desemprego e inscritos no ficheiro do Sistema nacional de garantía xuvenil, recibiron formación profesional na ocupación de Sistemas microinformáticos e na ocupación de Actividades físico deportivas e recreativas.

Esta metodoloxía baseada na formación en alternancia coa práctica profesional, permitiu ao alumnado aprender un oficio traballando no propio posto de traballo e realizando as seguintes actuacións de utilidade pública para o Concello de Lalín:

- SERVICIOS TIC: Montaxe dun aula de informática no Centro Municipal de Formación Ocupacional do Polígono Lalín 2000; Servizo técnico de apoio ao departamento municipal de informática e Asesoramento en TICs a usuarios dos servizos municipais.
-
- SERVICIOS DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS RECREATIVAS: Apoio aos monitores do C.D. municipal Lalín Arena no desenvolvemento das actividades; Dinamización de actividades de ximnasia nos centros sociais do rural; Dinamización de actividades e eventos de animación físico-deportiva a diferentes colectivos.

A equipa directiva, docente e de apoio que acompañou ao alumnado durante o proxecto, estivo integrada polo seguinte grupo de profesionais: Elena Cuiña Pérez (directora); Juan Carlos Varela Iglesias (docente de Sistemas microinformáticos); María Pérez García-Picher e Marina Ramírez Abal (docentes de Actividades físico-deportivas e recreativas) e Luis Eduardo Macho Henares (persoal de apoio)

Ademáis, o proxecto contou co apoio do departamento municipal de Emprego: Avelino Souto (concelleiro delegado de Emprego) así coma Rosa Carrero e María Pérez (técnicas de Emprego).

Agradecer ao Concello de Lalín a oportunidade por este ano de aprendizaxe que permitirá a estes dezaséis mozos e mozas estar máis capacitados para insertarse no mercado laboral e haber mellorado tanto as súas competencias profesionais coma as súas habilidades persoais. Agradecer ao alcalde, ao concelleiro de Emprego e ao resto traballadores municipais o apoio e colaboración prestados, a todo o alumnado polo seu esforzo e aos docentes pola súa implicación no desenvolvemento do obradoiro de emprego Proxecto Lalinnova.

Elena Cuiña Pérez
Directora do Proxecto Lalinnova

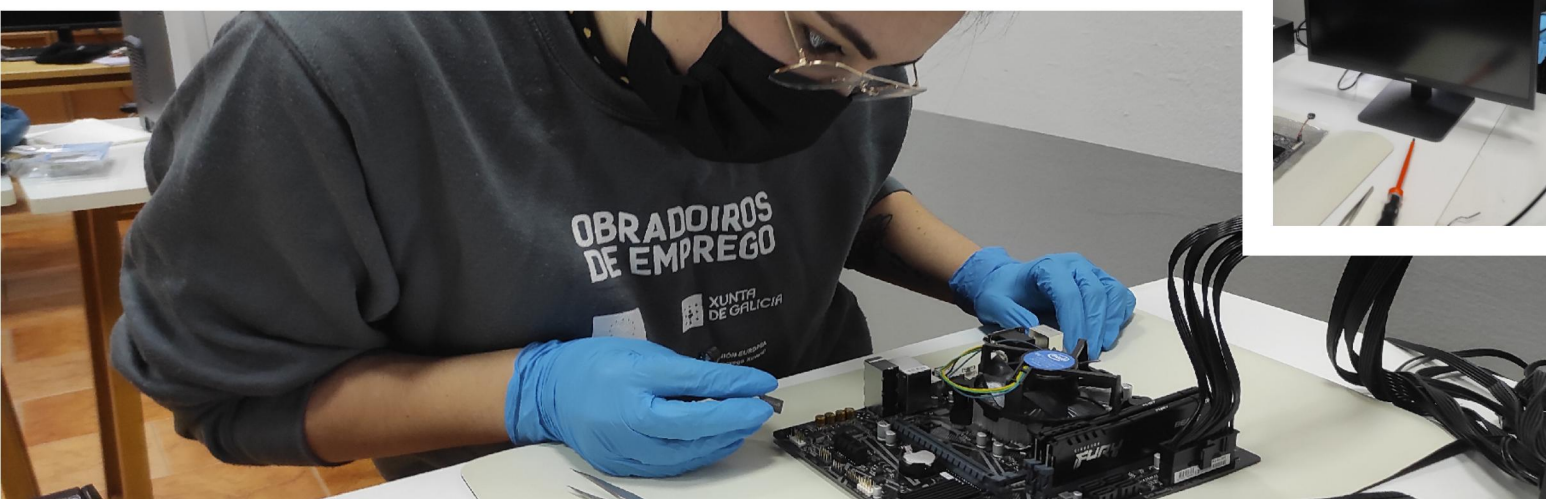
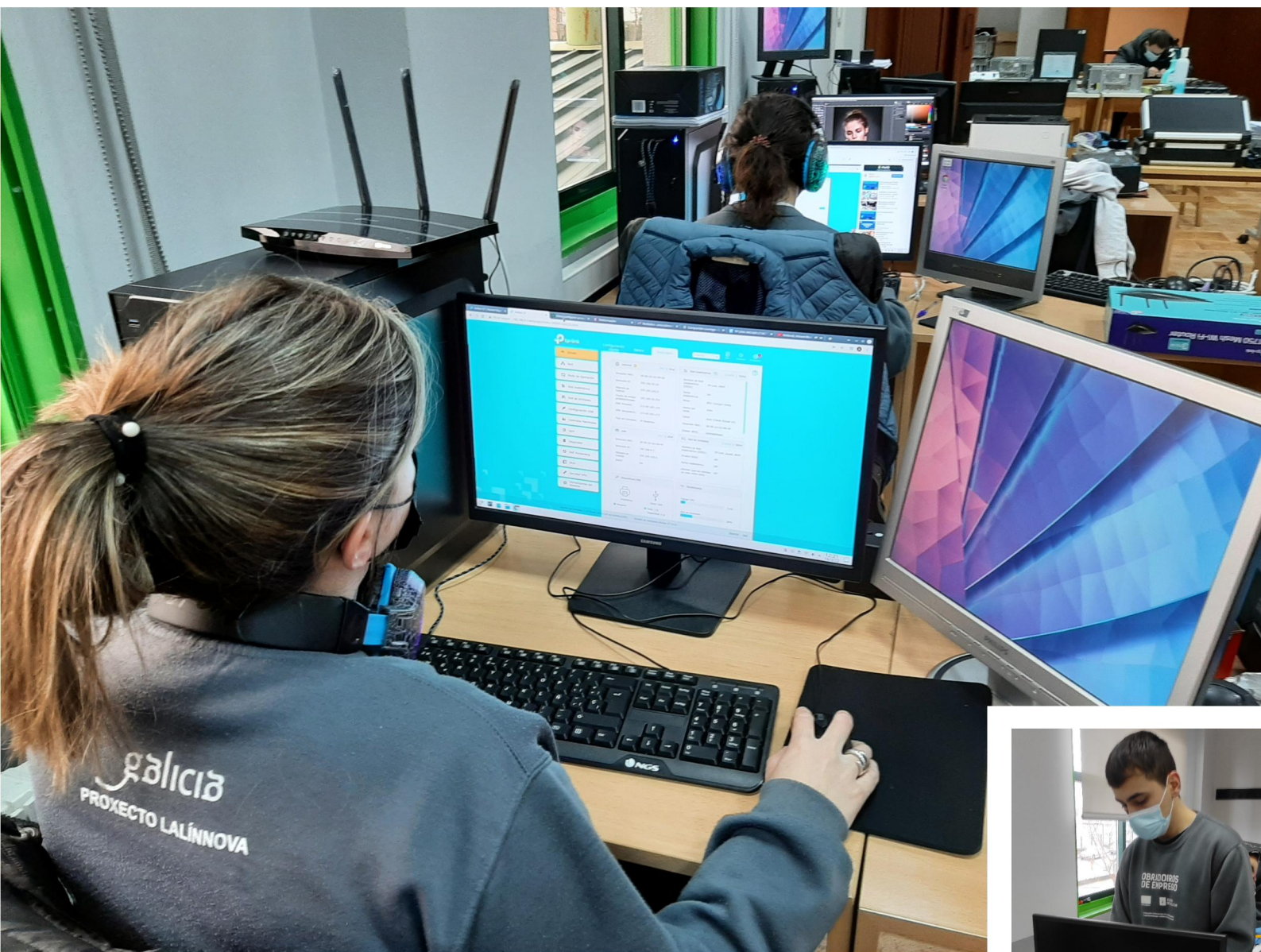


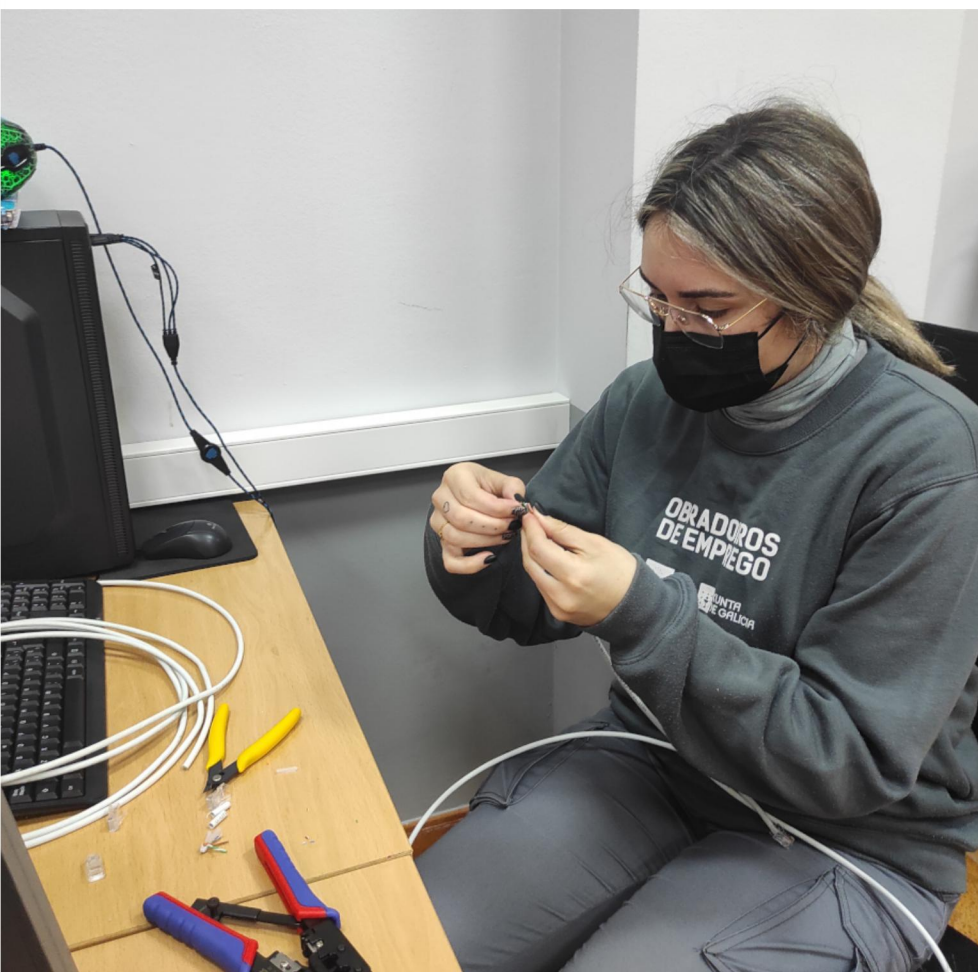
AULA INFORMÁTICA

MONTAXE AULA INFORMÁTICA

O alumnado da especialidade de informática iniciou en outubro de 2021 a montaxe do aula de informática no Centro Municipal de Formación Ocupacional do Polígono Lalín 2000. Efectuaron a instalación de 10 ordenadores completamente novos, a verificación dos compoñentes, a instalación dos sistemas operativos e o software preciso, a instalación e configuración de periféricos microinformáticos tales como impresora, escáner, cañón de vídeo e discos duros externos. Tamén realizaron a instalación e configuración dunha rede local de conexión a internet.

Grazas a esta aula totalmente equipada, se puideron impartir durante o programa de emprego Proxecto Lalinnova a formación transversal de Alfabetización informática: Internet e diversas xornadas e formacións complementarias en liña a través de videoconferencia.

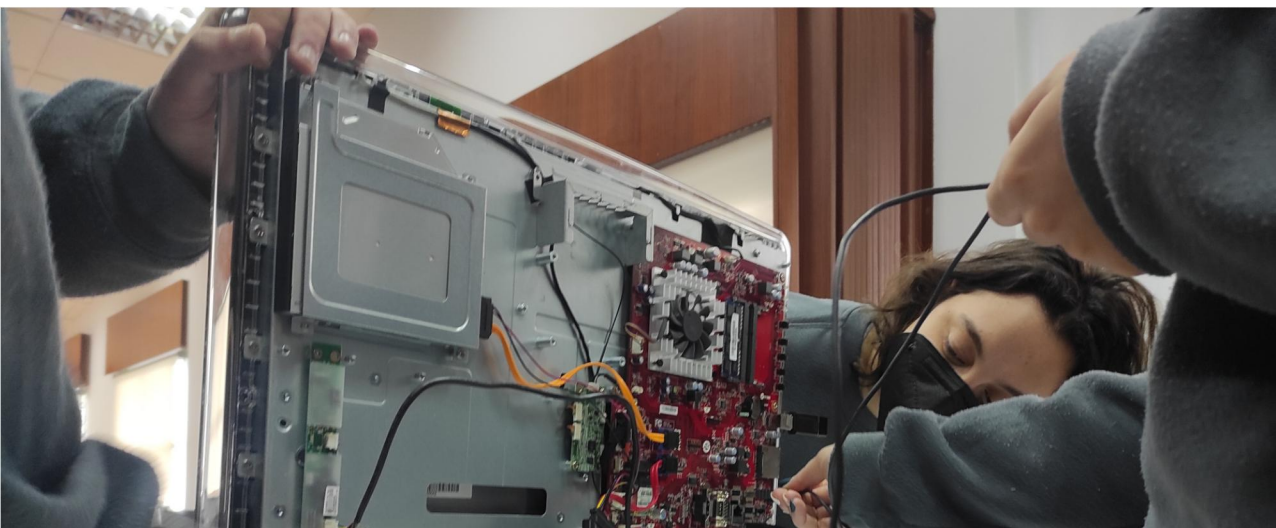








MELLORA ORDENADORES
BIBLIOTECA MUNICIPAL



MELLORA ORDENADORES NA BIBLIOTECA MUNICIPAL

O alumnado da especialidade de Sistemas microinformáticos, tras unha etapa de formación inicial, e dentro do servizo técnico de apoio ao departamento municipal de informática, realizou a mellora e actualización dos equipos informáticos da Biblioteca Municipal Varela Jácome.

En primeiro lugar, analizaron os equipos no taller do Centro Municipal de Formación Ocupacional, para logo realizar tarefas de reacondicionamento dos ordenadores, mellorando o seu rendemento mediante a ampliación das memorias e a instalación de discos duros SSD, configurando os equipos co sistema operativo e aplicacións baixo as licencias de Software Libre e sistemas de soporte e implementando asistencia remota.

A incorporación destes recursos na biblioteca municipal supuxo unha mellora no servizo prestado aos usuarios que, ademais de realizar consultas habituais tamén poderán xestionar solicitudes de obtención e renovación dos certificados dixitais para poder realizar trámites en liña na Sede electrónica dos organismos públicos, así como outras xestión administrativas telemáticas.

Por unha banda, tratouse de aumentar as prestacións dos ordenadores e mellorar o manexo para os usuarios e, por outra banda, optimizar o servizo por parte do persoal municipal da biblioteca, mediante a implementación de sistemas de soporte e asistencia remota. Para elo, o alumnado elaborou un manual de usuario para uso interno do persoal de Varela Jácome.





ASESORAMIENTO EN TICS A USUARIOS MUNICIPALES

OBRADOIRO DE EMPREGO "PROXECTO LALINNOVA"
TALLERES "COMPETENCIAS DIXITAIS +55"

dirixidos a persoas de máis de 55 anos



Auditorio municipal (Aula CeMIT)

Polas mañás: Mércores e Venres

663 613 512

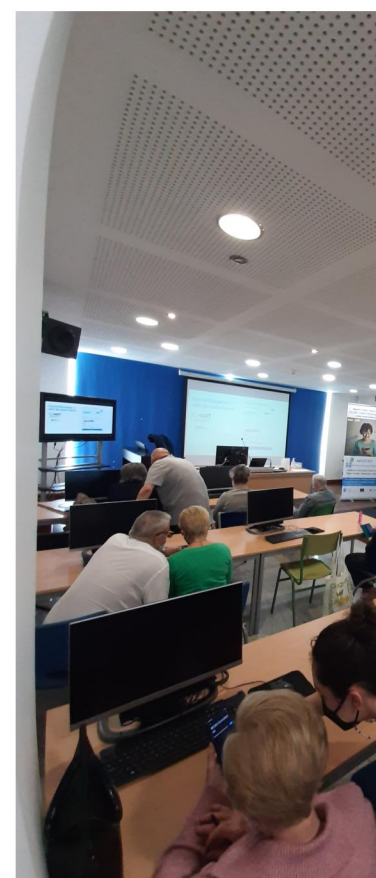
obradoiroinformaticalalin@gmail.com

**ASESORAMENTO EN TICs A USUARIOS
DOS SERVICIOS MUNICIPALES**

Durante os meses de maio e xuño de 2022, o alumnado levou a cabo o asesoramento no uso das novas tecnoloxías de información e comunicacións a persoas de Lalín e usuarias dos servizos municipais.

Mediante unha serie de talleres dixitais, un total de **40 persoas** lalinenses recibiron apoio e asesoramento en competencias dixitais.

Os obxectivos perseguidos foron mellorar os coñecementos dixitais da poboación de Lalín, achegar as novas tecnoloxías da información e comunicación ás persoas usuarias dos servizos municipais, mellorar o acceso á administración electrónica, minimizar a fenda dixital por falta de coñecemento nas TICs, obter os beneficios e oportunidades que ofrecen as tecnoloxías dixitais nesta época de revolución tecnolóxica que nos tocou vivir.





ACTIVIDADES FÍSICO
DEPORTIVAS LALÍN ARENA

ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS NO LALIN ARENA

Os 8 participantes da especialidade Actividades físico deportivas e recreativas, iniciaron en outubro de 2021 diferentes actividades de fitness-salud no Lalín Arena. Primeiro realizaron a VALORACIÓN DA CONDICIÓ FÍSICA, dirixida a toda a poboación lalinense co obxectivo de mellorar os hábitos de vida saudables. Comezou no mes de outubro e rematou a finais de decembro, con grande acollida posto que participaron **115 persoas** con idades comprendidas entre os 18 e os 86 anos.

Co obxectivo de fomentar a actividade física regular e mellorar a saúde da poboación de Lalín, no mes de novembro 2021 iniciamos tamén as CLASES DIRIXIDAS LALINNOVA, destinadas aos usuarios do complexo Lalín Arena, e complementarias das existentes no centro deportivo municipal. Contamos cun total de **40 persoas** inscritas que recibiron o servizo de ximnasia ata finais de febreiro de 2022.

O balance total de usuarios que participaron na valoración e nas clases de acondicionamento físico foi de **145 persoas**.





XIMNASIA LALINNOVA
NO RURAL

XIMNASIA LALINNOVA NO RURAL

Co fin de acercar a actividade física regular e mellorar a calidade de vida da veciñanza das zonas rurais desenvolveuse o programa XIMNASIA LALINNOVA NO RURAL. De febreiro a xullo de 2022, participaron **240 persoas** e dinamizáronse **17 centros sociais** abarcando todas as áreas xeográficas do concello de Lalín: Muimenta, Goiás, Prado, Noceda, A Xesta, Barcia, Gresande, Botos, Madriñán, Bermés, Cercio, Sello, Fontecabalos, Soutologo, Vilatuxe, Filgueira e Donramiro.

Mediante sesións semanais de exercicios con música, o alumnado traballou cos usuarios a mobilidade das articulacións, as capacidades físicas básicas -resistencia, forza, velocidade e flexibilidade-, as capacidades coordinativas-coordinación, equilibrio e axilidade- e a memoria, e adaptándoos a persoas con mobilidade reducida e de idade avanzada.

Un balance moi positivo, con grande acollida e onde a veciñanza do rural se mantivo activa, coidou a súa saúde ao tempo que se socializou nun espazo de encontro e lecer, coma son os centros sociais.



CLASE MAXISTRAL XIMNASIA NO RURAL





CLASE MAXISTRAL XIMNASIA LALINNOVA NO RURAL

O 3 de xuño de 2022 tivo lugar unha actividade conxunta no Lalín Arena con **125 persoas** dos 17 centros sociais e impartida polos monitores do Lalinnova.

A xornada consistiu nunha síntese de exercicio físico, coreografía e baile onde, ademáis de amosar o traballo desenvolvido nos locais sociais ao longo dos meses de duración das actividades de ximnasia no rural, tratouse de facer unha xuntanza na que se vivenciaran as actividades realizadas noutras parroquias.

Unha xornada amena onde realizaron exercicio físico de xeito entretido á vez que se divertiron ao ritmo da música e se favoreceron as relacións sociais.





ANIMACION FÍSICO
DEPORTIVA E RECREATIVA

ACTIVIDADES DE ANIMACION FÍSICO DEPORTIVA E RECREATIVA

No mes de xuño de 2022 iniciamos, en altenancia coa ximnasia, as actividades de animación físico-deportiva e recreativas nos centros sociais.

O obxectivo principal foi que de xeito lúdico se continuase a traballar a condición física dos usuarios a través dos xogos, para mellorar a súa vida diaria, así como recordarlles a súa infancia cos distintos xogos tradicionais a través de animación físico- deportiva e recreativa.

Entre as dinámicas realizadas estiveron: os bolos e petanca, nos que se traballaba principalmente a precisión; o paracaídas para a coordinación e o traballo en grupo; as caixas sensoriais para traballar os sentidos, etc. En todos os xogos se traballaron as habilidades psicomotrices, ademais das habilidades sociais e a integración grupal.

Nestas actividades de animación físico-deportiva e recreativa, participaron persoas do rural de Lalín de entre os 6 e os 91 anos. A programación estivo adaptada a persoas de todas as idades e colectivo, conseguindo así unha convivencia interxeracional onde, ademais de realizar xogos deportivos se estreitaran os lazos entre as persoas novas e as maiores.



FORMACIONES COMPLEMENTARIAS



O alumnado do obradoiro de emprego Proxecto Lalinova recibiu ao longo dos doce meses de duración do proxecto, formación transversal e complementaria das especialidades formativas de Informática e de Actividades físico-deportivas e recreativas, que estiveron a aprender durante todo o programa de emprego e que continuaron a reforzar os expertos docentes durante o desenvolvemento de todo o programa de emprego por parte dos expertos docentes.

A finalidade desta formación complementaria é proporcionar a alumnado uns coñecementos transversais a maiores das ensinanzas que están a recibir na ocupación profesional que se está impartindo no proxecto Lalinova.

PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS

Co obxectivo de que o alumnado se concienciase da importancia da seguridade e saúde no traballo e aprendese as medidas preventivas para evitar accidentes laborais, impartíuse o curso Curso básico en prevención de riscos laborais.

Un total de 30 horas presenciais onde se impartiron os seguintes contidos impartidos foron: seguridade e saúde no traballo (factores de risco, accidentes de traballo), riscos xerais e a súa prevención (condicións de seguridade, plans de emerxencia, saúde dos traballadores), riscos específicos no sector informático e no de actividades físicas e deportivas e primeiros auxilios e reanimación cardiopulmonar.



ALFABETIZACIÓN INFORMÁTICA: INTERNET

Co obxectivo de mellorar a inclusión tecnolóxica do alumnado, impartíuse a formación "alfabetización informática: Internet" na propia Aula de informática montada polo alumnado da especialidade de Sistemas microinformáticos no Centro municipal de formación Ocupacional do Polígono Lalín 2000.

O alumnado aprendeu, entre outras cousas, a empregar correctamente o enderezo electrónico seguindo os protocolos seguros e de protección de datos; a realizar búsquedas avanzadas de información a través dos buscadores máis habituais; a realizar análises de tendencias na Rede e a tramitar o certificado dixital co fin de realizar "on line" trámites coa Administración pública local, autonómica e nacional e poder asinar todo tipo de documentos.



SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL

O alumnado recibiu formación en sensibilización medioambiental durante nove horas por parte do técnico municipal de medio ambiente, no mes de setembro de 2021.

O obxectivo foi que o alumnado coñecese os principais problemas medioambientais, tanto a nivel xeral coma no ámbito laboral e a resolución a través de boas prácticas medioambientais.

Entre outros os contidos impartidos foron: A contaminación e os seus efectos no medioambiente, o deterioro dos recursos naturais, as verteduras, o desenvolvemento sustentable, o efecto invernadoiro, a contaminación de augas e chans, a deforestación, a xestión de residuos e os puntos de recollida e a actuación das administracións.



FORMACION PARA A IGUALDADE

Impartida polo persoal municipal da Oficina de Igualdade do Concello de Lalín, co obxectivo de dar a coñecer ao alumnado a igualdade de oportunidades entre homes e mulleres nos ámbitos laboral, educativo e familiar, as políticas institucionais existentes para evitar a discriminación laboral así coma facilitar a igualdade de condicións no mercado laboral e romper os roles e estereotipos de xénero.

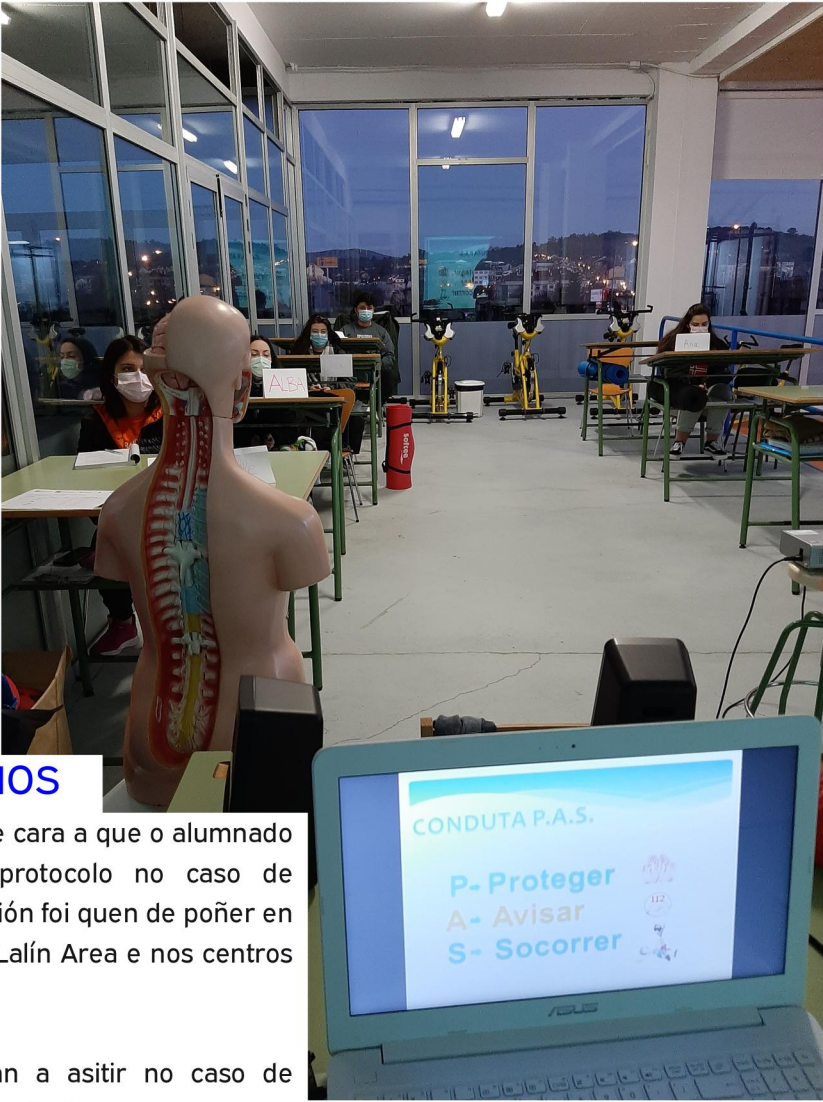
O alumnado durante dez horas de formación, traballou contidos sobre o xénero, a discriminación, a violencia de xénero, o sexismo, a discriminación directa e indirecta, a segregación horizontal e vertical, o impacto de xénero, linguaxes inclusivas, etc.



FORMACIÓN EN PRIMEROS AUXILIOS

A formación de primeiros auxilios foi importante de cara a que o alumnado de Actividades físico-deportivas aprendese o protocolo no caso de producirse unha emerxencia. Ao remate da formación foi quen de poñer en práctica os coñecementos nas clases dirixidas no Lalín Area e nos centros sociais do rural.

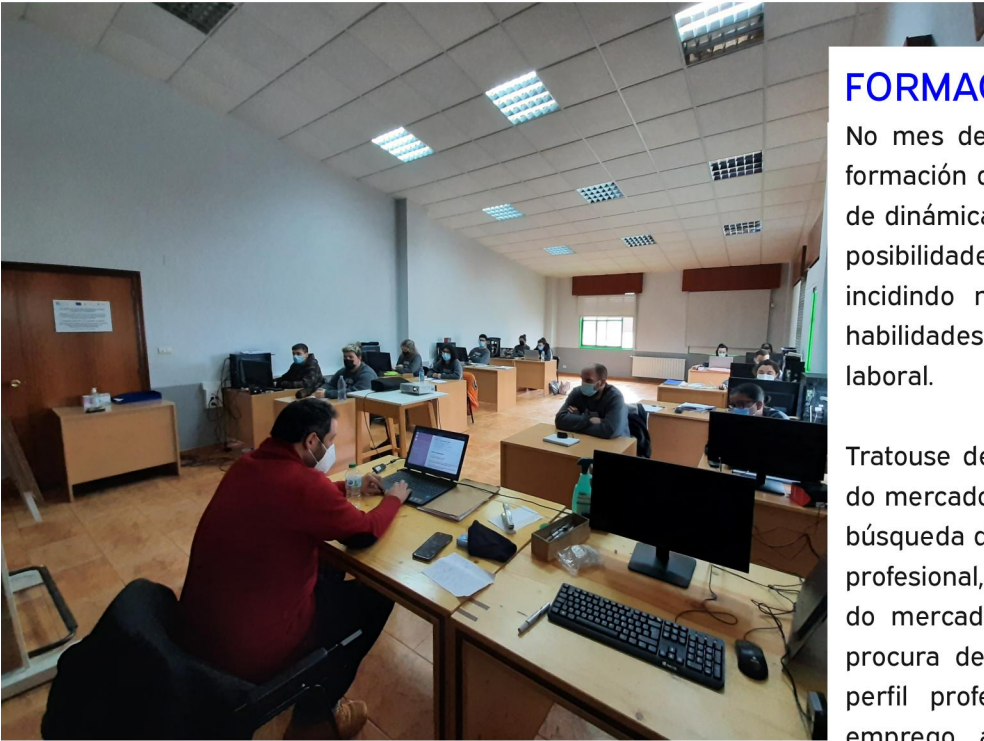
O obxectivo desta formación foi que aprenderan a asitir no caso de accidente, resolvera conflitos e aprendera estratexias para superar situacións de estrés no caso dunha emerxencia.



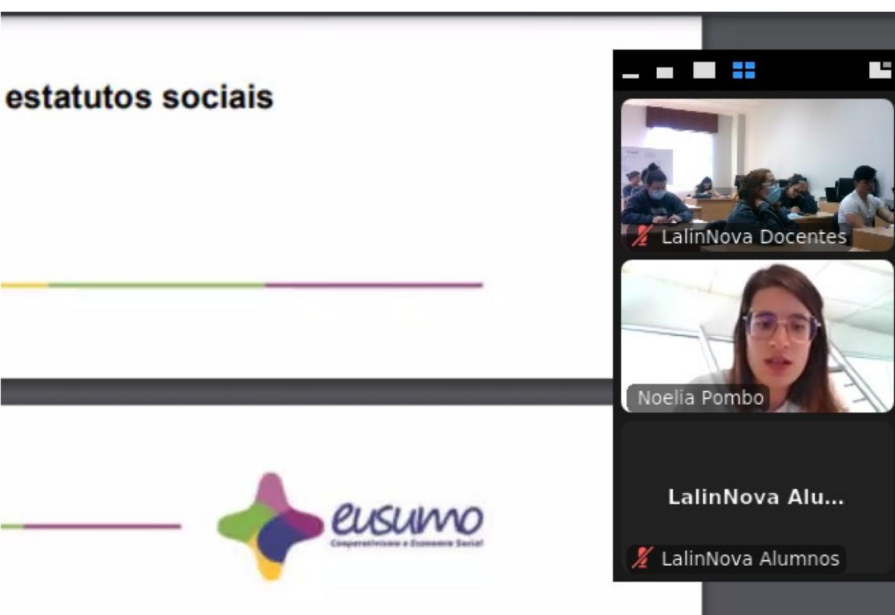
FORMACIÓN LABORAL

No mes de febreiro de 2022, o alumnado recibiu a formación de 15 horas en orientación laboral. A través de dinámicas de grupo, o obxectivo foi incrementar as posibilidades de empregabilidade do alumnado, incidindo no asentamento de hábitos, actitudes e habilidades e competencias demandadas no mercado laboral.

Tratouse de achegar ao alumnado á situación actual do mercado laboral, facilitándolles recursos para unha búsqueda de emprego eficaz e adaptada ao seu perfil profesional, afondando en contidos como a realidade do mercado laboral, o autoconhecimento de cara a procura de emprego os puntos fortes e débiles do perfil profesional, as ferramentas de procura de emprego, as técnicas de selección e a carta de presentación e o currículo.



ORIENTACIÓN PROFESIONAL



XORNADA DE COOPERATIVISMO

O día 26 de maio de 2022 tivo lugar unha xornada formativa en liña sobre o emprendemento en economía social, grazas á colaboración da Rede Eusumo da Xunta de Galicia.

O obxectivo foi facilitarlle ao alumnado o acceso ao autoemprego baixo a fórmula de cooperativas e/ou sociedades laborais, como unha vía de incorporación ao mercado laboral.

ASESORAMENTO CICLOS FORMACIÓN PROFESIONAL



Co fin de que o alumnado de ambas especialidades coñecera a oferta educativa da formación profesional do sistema educativo para o curso 2022-2023, como unha posible saída para continuar formándose e mellorar así a súa competencia e exercicio profesional no futuro, programáronse sesións informativas cos coordinadores dos ciclos formativos das familias profesionais de Informática e Comunicazóns do IES Ramón Mª Aller Ulloa, e da familia profesional de Actividades físicas e deportivas do IES Laxeiro, que se están a impartir en Lalín.

EMPRENDEMENTO SOCIAL E RURAL FUNDACION ROBERTO RIVAS

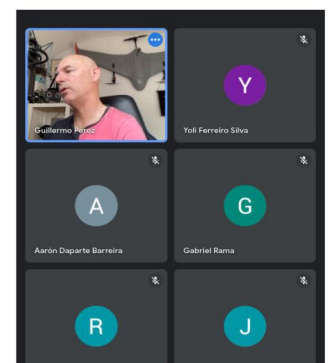
No mes de abril de 2022 a Fundación Roberto Rivas presentou ao alumnado as súas actividades así como a súa nova sede en Silleda e os seus programas.

A finalidade foi dar a coñecer os recursos na comarca do Deza en materia de emprendemento rural, tanto no eido da incubación de proxectos de autoemprego social innovadores coma no eido de acompañamento individualizado do proxecto.



SAÍDAS PROFESIONAIS NAS TICs

O alumnado recibiu orientación por parte de profesionais informáticos sobre monitorización de equipos en contornas educativas coma unha saída laboral para facerse cargo da implantación de proxectos por conta propia ou alleea.



EXPERIENCIAS EMPRENDEDORAS EN ECONOMÍA SOCIAL



O día 30 xuño de 2022, para facilitar ao alumnado o acceso ao autoemprego cooperativo e para que coñezan de primeira man experiencias de persoas mozas emprendedoras no eido da economía social, organizouse unha xornada.

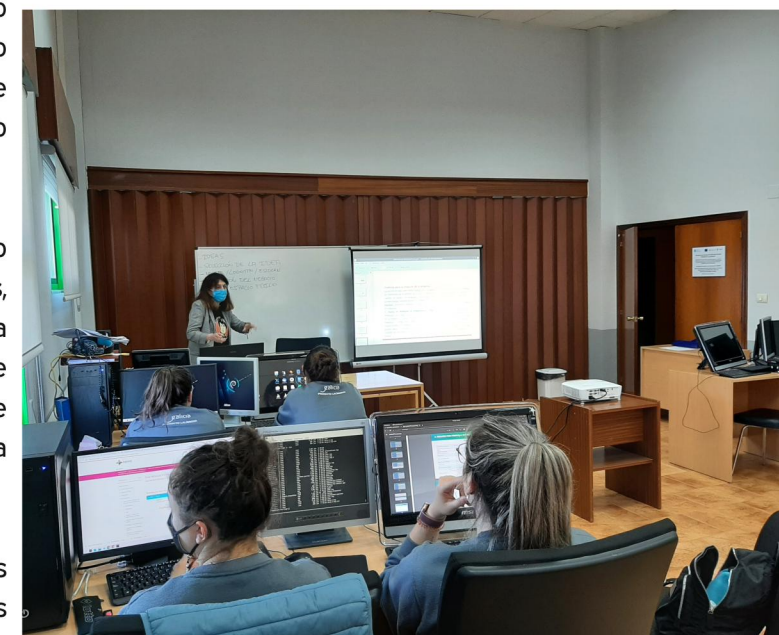
Contamos coa colaboración de EspazoCoop, unión de cooperativas galegas e coa presenza dos seguintes xóvenes emprendedores da Comarca do Deza, que contaron ao alumnado do obradoiro de emrpego LALINNOVA a súa experiencia no emprendemento: Educalecrín, cooperativa xuvenil de Lalín, adicada á educación social e medioambiental e Amarelas, cooperativa de Silleda, adicada ao sector turismo e lecer. Tamén participaron en liña os promotores de Kracia, cooperativa de marketing dixital, de Boiro.

FORMACIÓN EN CREACIÓN DE EMPRESAS

Co fin de fomentar nestes xóvenes o emprendemento como unha das vías inserción laboral unha vez remate o obradoiro de emprego, no mes de xuño de 2022, recibiron 20 horas de formación sobre o autoemprego, a economía social e o emprendemento.

Durante 3 xornadas, e co fin de que o alumnado transformara as ideas de negocio en proxectos concretos, traballaron as competencias emprendedoras, como a autoconfianza e a motivación; informáuselles dos requisitos e trámites de constitución; subvencións e fontes de financiación, a así coma das vantaxas de creación dunha cooperativa xuvenil.

Tamén elaboraron un proxecto empresarial nos sectores informático e de actividades físicas e deportivas, ocupacións nas que se formaron durante os doce meses do obradoiro de emprego Lalinnova con fin de analizar a súa viabilidade.





CURSO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Formación para los alumnos de Lalinnova

Los 16 alumnos de entre 16 y 29 años que forman parte del programa de empleo Lalinnova acaban de finalizar un curso básico de prevención de riesgos laborales que se desarrolla dentro de su formación. Fueron 30 horas presenciales de clases que se centraron en la formación de la especialidad que aprenderán durante el año que dura el programa. Las especialidades en marcha son la de informática que incluye el montaje de un ordenador y la informática en el Centro Municipal de Formación Ocupacional, entre otras, y las actividades físico-deportivas recreativas con diferentes actividades de dinamización.



ACTIVIDADES SALUDABLES EN VILATUXE Y GRESANDE

Clases de gimnasia en el rural

El lunes comenzó el programa gratuito de actividades físicas en los centros sociales del rural lalinense, *Ximnasia Lalinnova no rural*. El alcalde de Lalín, José Crespo, y el edil de Empleo, Avelino Souto, se acercaron al inicio de las clases en Vilatuxe y Gresande. Donde comprobaron el alto número de participantes que rondó los doscientos vecinos.

Formación para los alumnos de Lalinnova

Los 16 alumnos de entre 16 y 29 años que forman parte del programa de empleo Lalinnova acaban de finalizar un curso básico de prevención de riesgos laborales que se desarrolla dentro de su formación. Fueron 30 horas presenciales de clases que se centraron en la formación de la especialidad que aprenderán durante el año que dura el programa. Las especialidades en marcha son la de informática que incluye el montaje de un ordenador y la informática en el Centro Municipal de Formación Ocupacional, entre otras, y las actividades físico-deportivas recreativas con diferentes actividades de dinamización.

Dos centenares de vecinos participan en las sesiones de gimnasia de "Lalinnova"

Hay plazas en Botos, Prado, Bernés, Cerco y Santo

REDACCIÓN
LALÍN
Ayer dio comienzo el programa gratuito de actividades físicas en los centros sociales del rural lalinense, *Ximnasia Lalinnova no rural*. El alcalde de Lalín, José Crespo, y el edil de Empleo, Avelino Souto, se acercaron al inicio de las clases en Vilatuxe y Gresande. Donde comprobaron el alto número de participantes que rondó los doscientos vecinos.

Concello de Lalín

2 h
O proxecto LALINNOVA, que está a ter desde o seus inicios o 2 de novembro gran aceptación, continúa neste mes ofr...



REDACCIÓN
LALÍN
O proxecto LALINNOVA, que está a ter desde o seus inicios o 2 de novembro gran aceptación, continúa neste mes ofrendo un curso básico de prevención de riesgos laborales que se desarrolla dentro de su formación. Fueron 30 horas presenciales de clases que se centraron en la formación de la especialidad que aprenderán durante el año que dura el programa. Las especialidades en marcha son la de informática que incluye el montaje de un ordenador y la informática en el Centro Municipal de Formación Ocupacional, entre otras, y las actividades físico-deportivas recreativas con diferentes actividades de dinamización.

REDACCIÓN
LALÍN
O proxecto LALINNOVA, que está a ter desde o seus inicios o 2 de novembro gran aceptación, continúa neste mes ofrendo un curso básico de prevención de riesgos laborales que se desarrolla dentro de su formación. Fueron 30 horas presenciales de clases que se centraron en la formación de la especialidad que aprenderán durante el año que dura el programa. Las especialidades en marcha son la de informática que incluye el montaje de un ordenador y la informática en el Centro Municipal de Formación Ocupacional, entre otras, y las actividades físico-deportivas recreativas con diferentes actividades de dinamización.



"Lalinnova" mejora los equipos informáticos de la biblioteca

El lunes comenzó el programa gratuito de actividades físicas en los centros sociales del rural lalinense, *Ximnasia Lalinnova no rural*. El alcalde de Lalín, José Crespo, y el edil de Empleo, Avelino Souto, se acercaron al inicio de las clases en Vilatuxe y Gresande. Donde comprobaron el alto número de participantes que rondó los doscientos vecinos.



Jornada de cooperativismo para el alumnado del taller de empleo

El lunes comenzó el programa gratuito de actividades físicas en los centros sociales del rural lalinense, *Ximnasia Lalinnova no rural*. El alcalde de Lalín, José Crespo, y el edil de Empleo, Avelino Souto, se acercaron al inicio de las clases en Vilatuxe y Gresande. Donde comprobaron el alto número de participantes que rondó los doscientos vecinos.

REDACCIÓN
LALÍN
Ayer dio comienzo el programa gratuito de actividades físicas en los centros sociales del rural lalinense, *Ximnasia Lalinnova no rural*. El alcalde de Lalín, José Crespo, y el edil de Empleo, Avelino Souto, se acercaron al inicio de las clases en Vilatuxe y Gresande. Donde comprobaron el alto número de participantes que rondó los doscientos vecinos.

El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.



Formación

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.



Un total de 113 vecinos se suman a las actividades sobre hábitos de vida saludables

El lunes comenzó el programa gratuito de actividades físicas en los centros sociales del rural lalinense, *Ximnasia Lalinnova no rural*. El alcalde de Lalín, José Crespo, y el edil de Empleo, Avelino Souto, se acercaron al inicio de las clases en Vilatuxe y Gresande. Donde comprobaron el alto número de participantes que rondó los doscientos vecinos.



"Lalinnova" mejora los equipos informáticos de la biblioteca

El lunes comenzó el programa gratuito de actividades físicas en los centros sociales del rural lalinense, *Ximnasia Lalinnova no rural*. El alcalde de Lalín, José Crespo, y el edil de Empleo, Avelino Souto, se acercaron al inicio de las clases en Vilatuxe y Gresande. Donde comprobaron el alto número de participantes que rondó los doscientos vecinos.

REDACCIÓN
LALÍN
Ayer dio comienzo el programa gratuito de actividades físicas en los centros sociales del rural lalinense, *Ximnasia Lalinnova no rural*. El alcalde de Lalín, José Crespo, y el edil de Empleo, Avelino Souto, se acercaron al inicio de las clases en Vilatuxe y Gresande. Donde comprobaron el alto número de participantes que rondó los doscientos vecinos.

El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.



Formación

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.



Un total de 113 vecinos se suman a las actividades sobre hábitos de vida saludables

El lunes comenzó el programa gratuito de actividades físicas en los centros sociales del rural lalinense, *Ximnasia Lalinnova no rural*. El alcalde de Lalín, José Crespo, y el edil de Empleo, Avelino Souto, se acercaron al inicio de las clases en Vilatuxe y Gresande. Donde comprobaron el alto número de participantes que rondó los doscientos vecinos.



"Lalinnova" mejora los equipos informáticos de la biblioteca

El lunes comenzó el programa gratuito de actividades físicas en los centros sociales del rural lalinense, *Ximnasia Lalinnova no rural*. El alcalde de Lalín, José Crespo, y el edil de Empleo, Avelino Souto, se acercaron al inicio de las clases en Vilatuxe y Gresande. Donde comprobaron el alto número de participantes que rondó los doscientos vecinos.

REDACCIÓN
LALÍN
Ayer dio comienzo el programa gratuito de actividades físicas en los centros sociales del rural lalinense, *Ximnasia Lalinnova no rural*. El alcalde de Lalín, José Crespo, y el edil de Empleo, Avelino Souto, se acercaron al inicio de las clases en Vilatuxe y Gresande. Donde comprobaron el alto número de participantes que rondó los doscientos vecinos.



El alumnado de Lalinnova, durante una de las sesiones formativas.



Formación

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.



Formación

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.

Formación

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.



Formación

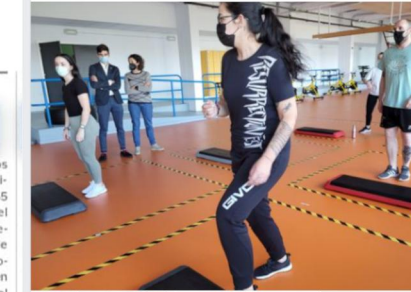
REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.

Concello de Lalín

24 de octubre a las 0:19
Desenvolvíanse durante os meses de novembro e decembro e para tomar parte nelas será preciso pedir cita previa.

Ofertárase un estudo de valoración de balde dirixido a toda a poboación lalinense para que poida coñecer a súa condición física e pautas para melloralas, clases dirixidas aos usuarios do Lalín Arena complementarias ás que están a desenvolver, todas elas sen custo, e tamén se prestará apoio ao monitorado do Arena con aqueles usuarios que o requiran ou soliciten



Formación

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.



Talleres sobre competencias digitales para adultos en Lalín

El lunes comenzó el programa gratuito de actividades físicas en los centros sociales del rural lalinense, *Ximnasia Lalinnova no rural*. El alcalde de Lalín, José Crespo, y el edil de Empleo, Avelino Souto, se acercaron al inicio de las clases en Vilatuxe y Gresande. Donde comprobaron el alto número de participantes que rondó los doscientos vecinos.



Formación

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.

Formación

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.



Formación

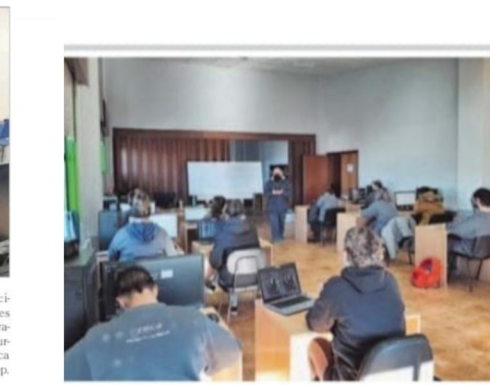
REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.

El programa Ximnasia no rural comenzará el día 21 hasta junio

El programa Ximnasia Lalinnova no rural comenzará el día 21 de febrero y se prolongará hasta junio. Una iniciativa para fomentar la actividad física en las parroquias que tendrá carácter gratuito para los usuarios, quienes contarán como monitores a los alumnos del taller de empleo de garantía juvenil. Está dirigida a mayores de dieciocho años de todas las parroquias lalinenses que quieran mejorar su calidad de vida, además de efectuarse una valoración física de cada inscrito para que conozcan su estado inicial y su evolución, como apuntaba ayer el edil de Deportes y Xuventude, Avelino Souto. Está previsto que las sesiones se desarrollen con música, trabajándose desde capacidades como flexibilidad, fuerza o velocidad a las de coordinación y equilibrio. Habrá ejercicios adaptados a personas con movilidad reducida o de edad avanzada. «Combinarse ximnasia con baile, yogas, estiramientos, ejercicios de relajación y consejos saudables sobre alimentación, descanso e actividad física», apuntó Souto. Los interesados en participar pueden llamar al teléfono 610 670 521 de 8.00 a 15.00 horas, de lunes a viernes, o través del correo electrónico obradorolalinnova@gmail.com.

Todas las parroquias quedarán agrupadas para esta actividad en dieciséis áreas. Serán en los centros sociales de Botos, Soutolongo, Vilatuxe, Barcia, Donramiro, Xesta, Goáis, Muimenta, Santo, Sello, Bernés, Cerco, Filgueira, Prado, Noceda y Madriñán. Souto resaltó que este nuevo programa viene a complementar las actividades gratuitas iniciadas en noviembre en el Lalín Arena, donde continuarán desde el día 21 con cambios de fechas.



CRUSOS DE INFORMÁTICA DEL PROYECTO LALINNOVA

Alfabetización digital en Lalín

El alumnado del programa de empleo Lalinnova finalizó esta semana la formación complementaria en alfabetización digital en Internet, complementaria a las especialidades formativas que aprenderán durante los próximos doce meses en este proyecto. En total fueron 10 horas de duración en dos jornadas. El alumnado tiene programado el apoyo al departamento municipal de Informática y asesorar en sistemas informáticos.

Alumnos del 'Lalinnova' acaban el curso básico de riesgos laborales

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.

Formación

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.



Formación

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.



Formación

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.

REDACCIÓN
LALÍN
El alumnado del taller Lalinnova remata el módulo de alfabetización digital en internet.



CONCELLO DE LALÍN