

FICHA DE INSCRICIÓN

NOME: _____

APELIDOS: _____

DNI: _____ IDADE: _____ SEXO: _____ NACIONALIDADE: _____

EMAIL DE CONTACTO: _____

TELÉFONO DE CONTACTO: _____

ENDEREZO POSTAL: _____

En cumprimento da Lei Orgánica 15/1999, de 13 de Decembro, de Protección de Datos de Carácter Persoal, o Concello de Ferrol, como entidade responsable do tratamento dos datos, informa que:
Según o artigo 5.1 e a través deste documento os seus datos quedarán rexistrados nun ficheiro do Concello de Ferrol coa finalidade de organizar O PROGRAMA DE FOMENTO DA CORRESPONSABILIDADE NO FOGAR PARA PERSOAS MAIORES, así como para a preparación e a elaboración dunha memoria de resultados e conclusións do programa.

Polo Art. 4.5, os datos de carácter persoal serán cancelados cando a finalidade para a que teñan sido recabados cese. Segundo o Art. 20 ten o dereito de acceder, rectificar, cancelar ou opoñerse á inserción dos seus datos no citado ficheiro, pudiendo exercer dito dereito a través do correo electrónico: muller@ferrol.es

COMEZAMOS o 15 DE OUTUBRO

Os obradoiros terán lugar na
Escola Obradoiro Gascón, na C/Manuela e Miguel, 19-23 baixo (moi próximo á Igrexa do Pilar).



OS TEMPOS CAMBIARON... agora cocinamos xuntos!



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

- ★ Organización de obradoiros de cociña.
- ★ Dirixidos a mulleres e homes a partir de 60 anos (30 prazas dispoñibles, 15 mulleres e 15 homes).
- ★ Concurso de pratos de cociña.

NO MES DE OUTUBRO E
NOVEMBRO

INSCRICIÓN GRATUITA



O PROGRAMA PARA O FOMENTO DA CORRESPONSABILIDADE NO FOGAR está dirixido a homes e mulleres maiores de 60 anos do Concello de Ferrol.

Consta dunha serie de **obradoiros de cociña impartidos por un profesional da restauración** que teñen como finalidade promover unha vida saudable e dotar dunha maior autonomía ás persoas no fogar.

POR QUE PARTICIPAR

Coa participación nestes obradoiros de cociña favorecerase un maior benestar e actitudes de corresponsabilidade na asunción de actividades cotiás e nas responsabilidades familiares.

EN QUE CONSISTEN OS OBRADOIROS

Celebraránse 7 obradoiros de 3 horas de duración cada un, onde as persoas participantes adquiriran sinxelos coñecementos sobre nutrición, a compra de alimentos, almacenamento e organización dos mesmos, economía e xestión da cociña, á vez que aprenderán a elaborar diferentes pratos saudables, e postres para o consumo diario. **Nos obradoiros abordarase:**

- Alimentación saúdable
- Seguridade
- Economía na cociña
- Limpeza e coidado dos útiles
- Reciclado e reutilización no fogar
- O bon/boa anfitrión/a

Á finalización dos obradoiros, organizaráse un **concurso de pratos de cociña**, onde cada persoa participante deberá preparar unha receita e un

xurado realizará a súa valoración, entregando diversos agasallos ás persoas elaboradoras dos pratos gañadores.

ONDE INFORMARSE E INSCRIBIRSE

A inscrición e participación no programa é gratuíta. Non te demores en inscribirte, xa que as prazas son limitadas. Se precisas máis información, dirixete a **Área de Igualdade**, en: **Rúa Lugo nº56**
telfs. 981 94 42 40 / 981 944124

Para poder participar hai que cubrir a ficha de inscrición situada no reverso desta folia cos datos persoais, e entregala **como data límite o día 10 de outubro** na Casa do Concello de Ferrol, no Rexistro Xeral (pranta baixa) de luns a venres de 9 a 14h e o sábado de 9 a 13h.

ONDE VAN TER LUGAR OS OBRADOIROS

Os obradoiros terán lugar na **Escola Obradoiro Gascón**, na C/Manuela e Miguel, 19-23 baixo (moi próximo á Igrexa do Pilar).

CANDO SE VAN CELEBRAR

O programa comeza no mes de outubro. Fíxate no calendario, aparecen marcados os días nos que se van celebrar os obradoiros. O horario das actividades será de 10:00h a 13:00h. **O día 16 de novembro terá lugar o concurso de pratos de cociña.**

OUTUBRO 2012							NOVEMBRO 2012						
Luns	Martes	Mérc.	Xoves	Venres	Sábado	Dom.	Luns	Martes	Mérc.	Xoves	Venres	Sábado	Dom.
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28	29	30		