

2020
noites abertas

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

XANEIRO-FEBREIRO

Venres 31

FROEBEL

20-21 Ilustración: creación de personaxes
20-22 Esgrima/loita escénica con sabres láser
20-23:30 Tenis de mesa libre
21-23 Cultivando a sexualidade

21-23 Ensaladas creativas 10
21:30-23:30 Bordado mexicano
22-23:30 Bádminton libre

CASA AZUL

19:30-21 Danzas Urbanas 3
21:15-22:15 Autohipnose 1

22-24 Violín iniciación (método Suzuki) 6
22:30-24 Masaxe relaxante 12

LOCAL DE MÚSICA

20-21:30 Pandeireta e canto tradicional
20-22 Batería iniciación

20-22 Music Lab: DJ. Introducción ao Djing

Sábado 1

FROEBEL

20-21:30 West Coast Swing iniciación 3
20-22 Tinguindo: obradoiro de gravado 10
20-22 Xoiería creativa con resina 10
20-22 Hebocon: robots de baixa tecnoloxía (montaxe)

20-24 Tenis de mesa libre
21-23 Gominolas saudables
21-23 Cestaría tradicional
22-24 Hebocon: robots de baixa tecnoloxía (competición)

CASA AZUL

20-21:30 Baile tradicional galego 3
21:30-23:30 Caracterización e maquillaxe Fx 10

21:45-23:15 Risodanza

C. HERBA SINTÉTICA

22-01 Fútbol 7 mixto 3

FEBREIRO

Venres 7

FROEBEL

20-21 Ilustración: creación de personaxes
20-22 Esgrima/loita escénica con sabres láser
20-22 Artesanía con papel: lámpada de origami
20-24 Tenis de mesa libre

21:30-23:30 Bordado mexicano
22-24 Acroioiga 1
22-24 Scrapbook: encadernación xaponesa de axenda e zentangles

CASA AZUL

19:30-21 Danzas Urbanas 3
21-23 Lámpadas en botes de cristal 10
21:15-22:15 Autohipnose 1

22-24 Violín iniciación (método Suzuki) 6
22:30-24 Relaxación, masaxe e postura corporal 1

LOCAL DE MÚSICA

20-22 Batería iniciación

20-21:30 Pandeireta e canto tradicional

Sábado 8

FROEBEL

20-21:30 West Coast Swing iniciación 3
20-22 Tinguindo: obradoiro de gravado 10
20-23:30 Tenis de mesa libre
21-23 Laboratorio Feminista: teatro forum
21-23 Bioogures de sabores

21-23:30 Cestaría tradicional
21-23 Telenoites
21:30-23:30 Monólogos e tea break
21:30-23:30 Softcombat, rol en vivo

CASA AZUL

20-21:30 Baile tradicional galego 3
21-22 Estampa unha bolsa Tie Dye 10

21:30-22:30 loga tibetano 1
21:30-23:30 Smoothies/batidos enerxéticos

MULTIUSOS

21-24 Fútbol sala mixto 3

Venres 14

FROEBEL

20-21 Ilustración: creación de personaxes
20-22 Esgrima/loita escénica con sabres láser
20-22 Artesanía con papel: lámpada de origami
20-24 Tenis de mesa libre

21:30-23:30 Colares minibordados
22-24 Acroioiga 1
22-24 Scrapbook: miniálbum

CASA AZUL

19:30-21 Danzas Urbanas 3
20-21:30 Gymkana: desmitificando o amor romántico (12-16 anos)
22-24 Violín iniciación (método Suzuki) 6

22-24 Gymkana: desmitificando o amor romántico (17-30 anos)
22:30-24 Relaxación, masaxe e postura corporal 1

LOCAL DE MÚSICA

20-21:30 Pandeireta e canto tradicional
20-22 Batería iniciación

20-22 Music Lab: música electrónica con APPs

20:00 SAÍDA DIANTE PAVILLÓN MUNICIPAL

21-23 Observación astronómica no observatorio de Cotobade: "A vida dunha estrela nunha noite" 14

Sábado 15

FROEBEL

20-21:30 West Coast Swing iniciación 3
20-23:30 Tenis de mesa libre
21-23 Cultivando a sexualidade

21-23 Bombas sementes de plantas aromáticas
21:30-23:30 Monólogos e tea break
22-22:30 Sorteio de Noites Abertas

CASA AZUL

20-22 Estampa unha camiseta (técnica india Bandhani) 10
20-21:30 Baile tradicional galego 3

21:30-22:30 loga tibetano 1
21:30-23:30 Frappés de cafés e chocolates

MULTIUSOS

21-23 Billarda

21:30-23:30 Archery Indoor

C. HERBA SINTÉTICA

22-01 Fútbol 7 mixto 3

Venres 21 Sábado 22 Venres 28 Sábado 29

Entroido

MARZO

Venres 6

FROEBEL

20-21:30 Baile latino
20-24 Tenis de mesa libre
20-23:30 Coñece: *Youth can act!*
21-23 Laboratorio Feminista: activismo xuvenil
21-22 Coñece a restauración
21-24 Xadrez: aprende e goza

21-23 Lettering iniciación
21-23 Ligue e sedución
21-23 Telenoites
21:30-23:30 Colares minibordados
22-24 Acroioiga 1

CASA AZUL

19:30-21 Shuffle dance
20-22 Cociñando con humor: receitas que falan

21:15-22:15 Defensa persoal con obxectos cotiáns 3
22:30-23:30 loga da risa

LOCAL DE MÚSICA

20-21:30 Pandeireta e canto tradicional

20-22 Batería iniciación

Sábado 7

FROEBEL

20-21:30 Danzas do mundo
20-23:30 Tenis de mesa libre
20-23:30 Coñece: *Youth can act!*
21-23 Lettering iniciación

21:30-23:30 Surfskate iniciación 2
21:30-23:30 Escape room de mesa
22-22:30 Sorteio de Noites Abertas

CASA AZUL

20-21:30 Baile tradicional galego 3
20-22 Pintura: autorretrato
20-22 Estampa unha camiseta (técnica Bleach Printing) 10

21:30-24 Repostaría creativa: alfajores argentinos 4
21:30-22:30 loga tibetano 1

LOCAL DE MÚSICA

20-21 Presentación disco "Rúa Arcebispo Malvar" de Miguel Alberte

MULTIUSOS

21-24 Fútbol sala mixto 3

Venres 13

FROEBEL

20-21:30 Baile latino
20-22 Zentangle
20-24 Tenis de mesa libre
21-22 Coñece a restauración

21-24 Xadrez: aprende e goza
21:30-24 Bádminton libre
21:30-23:30 Parches bordados

CASA AZUL

19:30-21 Shuffle dance
21:15-22:15 Defensa persoal con obxectos cotiáns 3

21:30-23:30 Marmeladas da terra: pemento, cabaza e cenoria 4
22:30-24 Relaxación, masaxe e postura corporal 1

LOCAL DE MÚSICA

20-22 Music Lab: Realidade Aumentada (intro)

20:00 SAÍDA DIANTE PAVILLÓN MUNICIPAL

21-24 Observación astronómica no miradoiro do Verduxo 7

Sábado 14

FROEBEL

20-21:30 Danzas do mundo
20-23:30 Tenis de mesa libre
20:30-22 Broches de plástico máximo

21-22:30 Gadgets caseiros: lámpada de lava
21:30-23:30 Surfskate iniciación 2

CASA AZUL

19:30-21 Shuffle dance
20-22 Estampa unha camiseta (técnica Shibori) 10

21:30-24 Repostaría creativa: torta de falso tiramisú 4

21:30-22:30 loga tibetano 1

MULTIUSOS

21-23 Billarda

21:30-23:30 Quidditch

C. HERBA SINTÉTICA

22-01 Fútbol 7 mixto 3

Venres 20

FROEBEL

20-21:30 Baile latino
20-24 Tenis de mesa libre
21-23 Customiza a túa ecobolsa 10
21-24 Xadrez: aprende e goza

21:30-23:30 Quidditch
21:30-23:30 Parches bordados
22-24 Rastrexo humorístico 11

CASA AZUL

19:30-21 Break Dance 3
21:15-22:15 Defensa persoal con obxectos cotiáns 3

21:30-23:30 Bombóns alternativos 4
22:30-24 Masaxe relaxante 12

Sábado 21

FROEBEL

20-21:30 Roda de casino (baile en grupo)
20-22 Xoiería creativa con resina 10
20-23:30 Tenis de mesa libre
21-23 Laboratorio Feminista: storytelling

21-23 Xogos de mesa non convencionais
21:30-23:30 Surfskate iniciación 2
22-24 Scrapbook: caderno e mandalas

CASA AZUL

20-21:30 Re-utiliza: facemos unha maceta
20-22 Cociñando con humor: receitas que falan

20:30-22 Risodanza
22:15-23:45 Meditación e alquimia taoísta 1

MULTIUSOS

21-24 Fútbol sala mixto 3



Venres 27

FROEBEL

20-21:30 Baile latino
20-22: Esculturas de cartón 3D 10
20-23:30 Tenis de mesa libre

21-23 Cultivando a sexualidade
21-23 Telenoites
21:30-23:30 Quidditch

CASA AZUL

19:30-21 Break Dance 3
20-22 Unha horta no teu balcón
21:15-22:15 Pakua Chang arte interna chinesa 3

21:30-23:30 Cócteis sen alcohol
22:30-23:30 loga da risa

LOCAL DE MÚSICA

20-22 Music Lab: Videomapping (intro)

QUEDADA DIANTE ESTACIÓN BUSES

19-21 Graffiti no río Gafos

Sábado 28

FROEBEL

20-21:30 Roda de casino (baile en grupo)
20-23:30 Tenis de mesa libre
21-22:30 Gadgets caseiros: lanterna de papel

21-23 Ecoprint: estampación con reciclaxe 5
21:30-23:30 Surf skate iniciación 2

CASA AZUL

20-22 Danza libre para todxs 1
21:30-24 Repostaría creativa: madalenas sinxelas e recheas 4

22:15-23:45 Meditación e alquimia taoísta 1

LOCAL DE MÚSICA

20-22 Music Lab: Videomapping (intro)

CAMPOSANTO DE SAN AMARO

21:30-23:30 Noite no camposanto: paseo nocturno guiado 14

QUEDADA DIANTE ESTACIÓN BUSES

19-21 Graffiti no río Gafos

ABRIL

Venres 3

FROEBEL

20-21:30 Bádminon libre
20-22 Encadernación xaponesa e Zentangle
20-22 Bordado creativo
20-22 Torneo PvP Pokemon Go: Liga Cliffhanger 13

20-23:30 Tenis de mesa libre
21-23 Ligue e sedución
21:30-23:30 Quidditch
22-23:30 Sorteio de Noites Abertas

CASA AZUL

19:30-21 Break Dance 3
21:15-22:15 Pakua Chang arte interna chinesa 3

21:30-23:30 Galletas sen glute decoradas 4
22:30-23:30 loga da risa

LOCAL DE MÚSICA

20-22 Music Lab: Realidade Virtual (introdución)

Sábado 4 FIN

CASA AZUL

20-22 Danza libre para todxs 1
21-23 Ecoprint: estampación con reciclaxe 5

21:30-24 Repostaría creativa: biscoito mármore 4

CASA DA LUZ

18-24 Torneo Magic The Gatering: Modern

PRAIA FLUVIAL DO LÉREZ

22-24:30 Roteiro nocturno en kaiak polo Lérez 3



AVISOS IMPORTANTES

- 1 Leva unha esteira ademais de roupa cómoda
- 2 Leva o teu propio material: casco, proteccións e surf skate
- 3 Leva roupa deportiva, auga e toalla
- 4 Leva un tupper ou recipiente para as elaboracións
- 5 Opcional levar camiseta ou outra prenda lisa para estampar
- 6 Leva o teu propio instrumento musical (se tes, non é indispensable)
- 7 Pre-inscrición: leva roupa de abrigo e calzado para a humidade. Menores deberán preinscribirse con algunha persoa adulta que xs acompañe. Se quedan prazas, o mesmo día da actividade tamén poderás anotarte *in situ*.
- 8 Pre-inscrición. Repartiranse traxes de neopreno a participantes
- 9 Pre-inscrición. Se quedan prazas, o mesmo día da actividade tamén poderás anotarte *in situ*.
- 10 Trae roupa para manchar.
- 11 Pre-inscrición de 6 equipos de 4 ou 5 compoñentes. Se quedan prazas, o mesmo día da actividade tamén poderás anotarte *in situ*. Levar cada equipo un móbil operativo que será o mesmo da inscrición.
- 12 Leva roupa cómoda, camiseta e calcetíns de recambio.
- 13 Pre-inscrición das adestradoras e adestradores Pokemon e os seus equipos deberán realizarse na seguinte ligazón onde tedes as normas do torneo: <https://silph.gg/t/3w5u/torneo-cliffhanger-noites-abertas>. Levade móbil con conexión 4G.
- 14 Pre-inscrición: leva roupa de abrigo e calzado para a humidade. Se quedan prazas, o mesmo día da actividade tamén poderás anotarte *in situ*.

COUSAS QUE TES QUE SABER SOBRE AS ACTIVIDADES

- **De balde:** todas as actividades son gratis
- **Debes levar...** roupa cómoda e adecuada á actividade. Fixate nas iconas dalgunhas actividades, son avisos importantes do que tes que saber antes de acudir á actividade. Consulta máis información concreta sobre cada actividade na nosa web.
- **Prazas dispoñibles:** algunhas actividades teñen límite no nº de participantes para o que se farán sorteos das prazas se chegou o caso hai máis participantes ca prazas dispoñibles.
- **PRE-INSCRICIÓN:** tan só 6 das 95 actividades que hai, requiren inscrición previa para o que se abrirá un prazo de PRE-INSCRICIÓN na web noitesabertas.gal tras o cal a coordinación do programa confirmará a inscrición. Estas actividades son:
 - Observación astronómica no observatorio de Cotobade: "A vida dunha estrela nunha noite"
 - Observación astronómica no miradoiro do Verduxo
 - Rastrexo humorístico
 - Noite no camposanto: paseo nocturno guiado
 - Torneo PvP Pokemon Go: Liga Cliffhanger
 - Roteiro nocturno en kaiak polo Lérez

Aínda así, o acceso a estas actividades será libre cando chegou o momento da súa celebración, quedaran prazas dispoñibles.

IDADES:

Todas as actividades van dirixidas a mozos e mozas de 12 a 30 anos, agás as que se dirixen a idades concretas:

12-16 anos: Gymkana: desmitificando o amor romántico

17-30 anos: Gymkana: desmitificando o amor romántico

+14 anos:

loga tibetano, esgrima/loita escénica con sabres láser, rastrexo humorístico, softcombat: rol en vivo

+16 anos:

Archery Indoor, cultivando a sexualidade, obradoiro de ligue e sedución, Noite no camposanto: paseo nocturno guiado, graffiti no Gafos, meditación e alquimia taoísta, Pakua Chang: arte interna chinesa, defensa persoal con obxectos cotiáns, acroioiga iniciación

+18 anos:

roteiro nocturno en kaiak polo Lérez, relaxación, masaxe e postura corporal, autohipnose, observación astronómica no observatorio de Cotobade: "A vida dunha estrela nunha noite"

CARNÉ DE SOCIX

Fai o teu carné de socix. Permíteche participar nos sorteos de Noites Abertas.

PROGRAMA DE ACOMPAÑAMENTO NO OCIO DE NOITES ABERTAS A PERSOAS CON DISCAPACIDADE INTELECTUAL

En colaboración coa Asociación Down Pontevedra "Xuntos", este programa permite formar un grupo con acompañante para acudir ás actividades, nas que logo se participa libremente, cada quen en función dos seus intereses e xa sen acompañamento. Persoas interesadas contactar coa asociación: 986 865 538

DESEÑO, PUBLICIDADE E DIFUSIÓN

María Montes: ilustracións de Noites Abertas 2020
Ibuprofeno Teatro: animación e promoción de Noites Abertas 2020
Nova Xestión Cultural: campaña publicitaria 2020
Aurora Redondo: xestión de redes sociais

ENTIDADES QUE PARTICIPAN EN NOITES ABERTAS E COAS QUE PODES CONTACTAR A TRAVÉS DAS ACTIVIDADES

ASOCIACIÓNS E CLUBS

- A. Cultural Peis D'Hos:** pandeireta e canto tradicional galego e baile tradicional galego
- A. Cultural Larpeiros:** softcombat, rol en vivo
- A. Sociocultural Balea:** ensaladas creativas, lámpadas en botes de cristal, unha horta no teu balcón
- Alados Medioambiente:** bombas sementes de plantas aromáticas, bioiogures de sabores, gominolas saudables
- ASECREGA:** coñece a restauración
- Astronómica Rías Baixas:** observación astronómica no miradoiro do Verduxo
- Astronómica Sirio:** observación astronómica no observatorio de Cotobade "a vida dunha estrela nunha noite"
- Black Box Project:** Break Dance
- C.D. Grupo 7 a 9:** fútbol 7 mixto e fútbol sala mixto
- Cine Club Pontevedra:** Telenoites
- Down Pontevedra "Xuntos":** programa acompañamento no ocio de Noites Abertas a persoas con discapacidade intelectual
- Escola Húngara de Esgrima Pontevedra:** esgrima e loita escénica
- Escola Xadrez Pontevedra:** xadrez: aprende e goza
- FISA Boa Vida Inclusión Activa:** ioga da risa
- Greenpeace:** horta ecolóxica no teu balcón
- Pontevedra Quidditch Club:** quidditch
- Ticket2 Europe:** coñece *Youth can act!*
- Vaipolorío:** graffiti no Gafos

EMPRESAS

- Anias: Formación e Xestión Sociocultural:** relaxación, masaxe e postura corporal
- Cámping Os Fieitás:** customiza a túa ecobolsa e esculturas de cartón 3D
- Dimas E.S.P.J.:** caracterización e maquillaxe Fx, gadgets caseiros: lámpada de lava e lanterna de papel
- Elisabet Hillerud:** Zentangle e encadernación xaponesa e Zentangle
- Estouche ben:** defensa persoal con obxectos cotiáns e autohipnose
- Fco. Javier Vidal Lede:** West Coast Swing e danzas do mundo
- Lidia Fariña: repostería creativa:** torta falso tiramisú, madalenas sinxelas e recheas, alfajores argentinos e biscoito mármore
- Lucía Viana:** artesanía con papel: lámpada de origami
- Marexada, Deporte, Lecer e Cultura:** roteiro nocturno en kaiak polo Lérez e Archery Indoor
- Myriam Vieitez:** acroioiga iniciación
- Olaba de Okham:** torneo PvP Pokemon Go: liga Cliffhanger
- Ulalla Borrego:** xoiería creativa con resina
- Paula Cores:** meditación e alquimia taoísta e Pakua Chang arte interna chinesa
- Risotadas:** cociñando con humor, cestaría tradicional, rastrexo humorístico, escape room de mesa e monólogos and tea break

PROPOSTAS DA COORDINACIÓN DO PROGRAMA

Laboratorio Feminista: teatro forum, feminismo xuvenil e storytelling
Tenis de mesa libre, bádminon libre e sorteos de Noites Abertas

PROPOSTAS DO LOCAL DE MÚSICA

Music Lab

PROPOSTAS DE COLECTIVOS XUVENÍS E MOCIDADE A NIVEL INDIVIDUAL

O resto de actividades foron deseñadas e propostas por colectivos xuvenís informais e por xente nova a título individual

ESPAZOS DE NOITES ABERTAS

- CAMPOS DE HERBA SINTÉTICA DA XUNQUEIRA
- CAMPOSANTO DE SAN AMARO
- CASA AZUL
- CASA DA LUZ
- CEIP FROEBEL
- LOCAL DE MÚSICA
- MIRADOIRO DO VERDUXO EN AUGASANTAS
- OBSERVATORIO ASTRONÓMICO DE COTOBADE
- PAVILLÓN MULTIUSOS DA XUNQUEIRA
- PRAIA FLUVIAL DO LÉREZ
- RÍO GAFOS

INFORMACIÓN

Concellaría de Xuventude - Concello de Pontevedra
Casa da Luz, praza da Verdura s/n 36002 Pontevedra Tel. 986 840367 noitesabertas@pontevedra.gal
noitesabertas.gal

D.L.: PO 1-2020

ORGANIZA E FINANCIA



CONCELLO DE PONTEVEDRA

COLABORAN

