

PROGRAMA
DE ACTIVIDADES
MUNICIPALES
DIRIGIDAS A LAS

PERSONAS MAYORES



DE OCTUBRE DE 2024 A JUNIO DE 2025

[Información](#)

[Condiciones generales](#)

[Calendario](#)

[Cursos](#)

[Espacio de colaboración](#)

[Servicios](#)

[Novedades](#)





Es un placer y una satisfacción poder presentaros el Programa de Actividades Municipales de la temporada 2024-2025 dirigido a todos y todas vosotras.

Después del paréntesis de las vacaciones es momento de retomar la actividad. Porque sois un colectivo activo y participativo, porque queremos promover que tengáis una vida saludable y porque consideramos que las relaciones sociales son importantes, hemos preparado diferentes propuestas para que todos y todas encontréis aquello que os gusta. Encontraréis actividad física, nuevas tecnologías, manualidades, pintura, cursos monográficos o talleres para promover una vida más sana, físicamente y mentalmente.

Sois un referente en nuestra ciudad, por vuestra vitalidad, por las ganas de hacer cosas y seguir aprendiendo. Vuestra experiencia y vuestro trabajo, hay que ponerlo en valor y es por eso que el Ayuntamiento siempre estará de vuestro lado y os ayudará en aquello que necesitéis. Y este programa es un ejemplo.

Os animo a consultarlo, estoy segura de que encontraréis actividades interesantes y motivadoras. Así que... no lo dudéis y ¡apuntaos!

Gemma Badia Cequier
Alcaldesa de Gavà

TEMPORADA

2024 - 2025

INFORMACIÓN INSCRIPCIONES

- **Del 2 al 10 de septiembre**, en horario de 10 a 13 i de 16 a 20 h, de lunes a viernes, será el periodo para solicitar número de prematrícula. Este número entrará en un posterior sorteo que determinará el orden de matriculación. Es muy importante indicar el casal de referencia en el que se quiere formalizar la matrícula. Os podéis dirigir al Casal el Centre, Casal Can Tintorer y Casal Torre Lluç o hacer este proceso a través de gentgran.gava.cat.
- **El día 12 de septiembre** se realizará el sorteo informático, que determinará el día y la hora para poder hacer la inscripción a los cursos. Las listas estarán colgadas en el casal correspondiente, ese mismo día.
- **Del 13 al 26 de septiembre**, se realizará la matriculación presencial, por orden de sorteo, en el casal asignado previamente.

Para todas las actividades las plazas son limitadas y se cubrirán rigurosamente por orden de matriculación.

Las personas que no asistan el día y la hora programada, perderán su turno y la preferencia respecto a la siguiente persona de la lista. Se aceptará que la plaza sea formalizada por otra persona que deberá acreditarse y presentar una autorización por escrito.

- **2 de octubre**: Inicio de las actividades.

PERSONAS DESTINATARIAS

Personas empadronadas en Gavà, mayores de 65 años, y personas entre 60 y 65 años que actualmente no se encuentran activas laboralmente.



TEMPORADA

2024 - 2025

PRECIO

- **El precio de los talleres de 20 h / trimestre es de 28 €**
(de los 28 €, 4 son en concepto de reserva).
- **El precio de los talleres de 15 h / trimestre es de 21 €**
(de los 21 €, 4 son en concepto de reserva).
- **El precio de los talleres de 10 h / trimestre es de 14 €**
(de los 14€, 4 son en concepto de reserva).
- **Los talleres para vivir saludablemente son gratuitos.**
- **El precio del material extra** de los cursos o talleres que así lo requieran, irá a cargo de las personas inscritas.
- **El pago de las actividades**
se realizará mediante domiciliación bancaria en tres periodos:
 - ***Primer recibo:** incluye la reserva de todas las actividades más el pago total de las actividades del primer trimestre. Se pasará antes de finalizar el trimestre.
 - ***Segundo recibo:** incluye el pago total de las actividades del segundo trimestre. Se pasará antes de finalizar el trimestre.
 - ***Tercer recibo:** incluye el pago total de las actividades del tercer trimestre. Se pasará antes de finalizar el trimestre.

DOCUMENTACIÓN

- DNI.
- Documentación que acredita la situación de pensionista o desempleado/a.
- Hoja de transferencia bancaria (se facilitará a la hora de realizar la prematrícula).
- Fotografía tamaño DNI.

TEMPORADA

2024 - 2025

CONDICIONES GENERALES

- Para todas las actividades las plazas son limitadas. Cada persona podrá hacer un máximo de **6 inscripciones durante el periodo de matrícula**, a excepción de los talleres monográficos a medida y los grupos para vivir saludablemente a los que las personas se pueden inscribir ilimitadamente. Posteriormente al periodo de matrícula, las personas se podrán inscribir a aquellos talleres que tengan plazas libres.
- **En los talleres de bailes latinos en pareja**, como excepción, una de las personas de la pareja de baile puede inscribirse, aunque no cumpla el criterio de la edad, pero únicamente se podrá matricular en esta modalidad de taller. La baja de un miembro de la pareja comportará la baja de los dos miembros. A la hora de realizar la matrícula uno de los miembros puede inscribir a la pareja.
- **Los grupos vivir saludablemente** solamente se podrán hacer una vez durante todo el curso.
- **Los cursos que no lleguen al 50% de su ocupación** serán anulados y se devolverá el importe correspondiente a la actividad y a la reserva de plaza.
- **La falta de asistencia** reiterada e injustificada (mediante informe médico o similar) de cuatro sesiones del curso será causa de baja.
- **Los cambios de centro o tipo de curso** una vez formalizada la inscripción se solicitarán por escrito mediante las hojas correspondientes, que están disponibles en las recepciones de cada centro. Los cambios estarán sujetos a la disponibilidad de plazas. En estos casos se deberá abonar el importe correspondiente a la actividad, no la reserva de plaza. Excepcionalmente, se podrá realizar un cambio de horario de una misma actividad si se justifica mediante un informe médico. En este caso no se volverá a abonar el coste en concepto de actividad.
- **No se cobrará el coste en concepto de actividad** en aquellas bajas que sean solicitadas **antes de 15 días** de la fecha del inicio del curso. Si la causa de la baja es por motivos de salud y se puede justificar con un informe médico, tampoco se cobrará el importe correspondiente a la reserva de plaza. **Las bajas posteriores a estos 15 días**, siempre que el taller no se haya iniciado, deberán justificarse con un informe médico para que el coste de la actividad no sea abonado.
- **Una vez iniciado un curso o taller no se devolverá el importe de la actividad en caso de baja.**
- **El impago** de alguna actividad supondrá la imposibilidad de poder formalizar matrícula en cualquier actividad.
- **El pago de las actividades se realizará por domiciliación bancaria.**

TALLERES

MONOGRÁFICOS A MEDIDA

Los talleres monográficos a medida están destinados a todas las personas mayores que quieran ampliar su formación y vivir un envejecimiento activo y saludable.

NOMBRE	DÍA	HORARIO	DURACIÓN	TRIMESTRE	ESPACIO
Bailes latinos en pareja	Lunes	16:30-17:30 h	10 horas	1.er trimestre	Casal Can Tintorer
Risoterapia	Martes	16:30-17:30 h	10 horas	1.er trimestre	Casal Can Tintorer
Iniciación al Tango	Viernes	16:30-17:30 h	10 horas	1.er trimestre	Casal Can Tintorer
Reconectarnos	Miércoles	17-18:30 h	15 horas	1.er trimestre	Casal Can Tintorer
Suelo pélvico	Martes	16:30-17:30 h	10 horas	2º trimestre	Casal Can Tintorer
Iniciación a la creación de contenidos	Miércoles	17- 18:30 h	15 horas	2º trimestre	Casal Can Tintorer
Risoterapia	Viernes	10:30-12:30 h	20 horas	2º trimestre	Casal el Centre
Bailes latinos en pareja	Lunes	16:30-17:30 h	10 horas	2º trimestre	Casal Can Tintorer
Respiración y relajación	Martes	16:30-17:30 h	10 horas	3.er trimestre	Casal Can Tintorer
Creación de contenido nivel medio	Miércoles	16:30-17:30 h	10 horas	3.er trimestre	Casal Can Tintorer
Bailes latinos en pareja	Lunes	16:30-17:30 h	10 horas	3.er trimestre	Casal Can Tintorer

PRECIO

28 € por taller de 20 h.

21€ por taller de 15 h.

14 € por taller de 10 h.

No computan como cursos.

Las personas se pueden inscribir independientemente del número de cursos a los que se hayan matriculado.



GRUPO

PARA VIVIR

SALUDABLEMENTE

Grupo para compartir reflexiones, pensamientos, vivencias personales y acompañar el momento vital personal, para conseguir un pensamiento más positivo y vivir más saludablemente.

Con la finalidad de:

- Promover un envejecimiento saludable y activo.
- Fomentar las relaciones personales y la participación.
- Acompañar el cómo afrontamos las pérdidas.
- Potenciar la autoestima, los hábitos saludables y un pensamiento más positivo.

¿CÓMO LO HAREMOS?

A través de dinámicas grupales, de diferentes técnicas participativas y de las mismas aportaciones de los participantes del grupo, se hará un trabajo de reflexión para pensar y construir la vida que queremos y qué hacer para que sea posible en nuestro día a día.



**Precio:
GRATUITO**

¿CUÁNDO?

Haremos 3 grupos durante el curso 2024-2025, de 8 sesiones de 2 h.

De 10:30 a 12:30 h.

Fecha y lugar por concretar.

No computan como cursos.

Las personas se pueden inscribir independientemente del número de cursos al que se hayan matriculado.

ESPACIO DE

ASESORAMIENTO

EN NUEVAS TECNOLOGÍAS:

“Y TÚ, ¿POR QUÉ NO?”

Personas mayores que voluntariamente enseñan y asesoran en el uso de las nuevas tecnologías:

- **Introducción a internet:** navegar por internet, abrir un correo electrónico.
- **Espacio de consulta:** temas del día a día como la prensa digital, horarios de transportes, pedir hora al médico, visitar ciudades, comprar en línea, consultar los correos, etc.
- **Dispositivos móviles:** *smartphone* y tablet.
- Servicios de comunicación en línea y **redes sociales** (Facebook, Twitter,...)
- **Fotografía digital:** cómo pasar las fotos al ordenador, retocarlas, compartirlas, etc.
- **Otros.**

Horario y lugar:

jueves de 10:30 a 12:30
en el Nou Espai Sant Jordi
y de 16:30 a 18:30
en el Casal Municipal
de la Gent Gran Can Tintorer.

Se requiere inscripción previa.



Precio:
GRATUITO

ESPACIO DE COLABORACIÓN

Espacio destinado a las personas que tienen tiempo disponible, motivación y posibilidad de colaborar en diferentes acciones como personas voluntarias.

Las personas interesadas en aportar su conocimiento y experiencia a otras personas pueden inscribirse en la recepción de los casales municipales o enviar un mail a: gentgran@gava.cat.

SERVICIOS

CARNET DE LA “GENT GRAN” DE GAVÀ

El carnet de la gent gran de Gavà es un documento personal e intransferible que os acredita como usuarios/usuarias, os autoriza el acceso a las actividades que organizamos y os permite conseguir ventajas y bonificaciones en diferentes equipamientos municipales:

- Acceso a diferentes actividades durante las fiestas de Sant Pere y Sant Nicasi.
- Bonificaciones en la revisión médica de los equipamientos deportivos municipales.
- Bonificaciones en espectáculos especificados en la programación del Espai Maragall.
- Descuentos en el servicio de podología en aquellos centros que así lo indiquen.
- Otras que así lo especifiquen.

Destinatarios:

Personas empadronadas en Gavà mayores de 65 años y personas de más de 60 años que no se encuentren activas laboralmente. Los cónyuges tendrán también derecho, aunque no cumplan los requisitos.

Dónde solicitarlo:

El trámite se realizará en los casales municipales del Centre, Can Tintorer y Torre Lluc.

Documentación:

- Original y fotocopia del DNI.
- Personas mayores de 60 años: documentación acreditativa de la situación económica-laboral.
- Una fotografía tipo carnet.

SALA DE LECTURA

Lugar: Casal Municipal de la Gent Gran El Centre, Can Tintorer y Torre Lluc.

SALA DE JUEGOS DE MESA

Lugar: Casal Municipal de la Gent Gran El Centre, Can Tintorer y Torre Lluc.

NOVEDADES

PROCESO TELEMÁTICO DE PREMATRÍCULACIÓN

Del 2 al 10 de septiembre, también podrás realizar tu prematrícula a través de gentgran.gava.cat.

Para poder acceder necesitas estar dado de alta como usuario/a de los casales municipales de las personas mayores.

Toda la información al respecto la encontraréis en vuestro casal de referencia.

INCORPORACIÓN DE NUEVAS ACTIVIDADES

- **Pilates** (10 h).
- **Estiramientos** (20 h).
- **Baile Latino en pareja** (10 h).
- **Iniciación al Tango** (10 h).
- **RECONNECTARNOS** (15 h):

¡No dudes en
PREGUNTAR!



Se trata de un taller anual dividido en tres talleres monográficos que estarán relacionados entre sí. El objetivo de este taller es fomentar el bienestar emocional mediante el uso de las nuevas tecnologías y la creación de contenido digital.

El taller constará de tres partes:

Primer trimestre, se realizarán diferentes sesiones donde las personas podrán conectar con sus recuerdos y emociones a través de diferentes dinámicas de grupo y visionando contenido audiovisual.

Segundo trimestre, se dotará a los participantes de las habilidades necesarias para crear su propio contenido digital, utilizando las emociones y recuerdos generados durante el taller del primer trimestre.

Tercer trimestre, se reflexionará sobre la vida diaria de las personas mayores y el impacto del edadismo, utilizando el contenido creado durante el taller del segundo trimestre.

- **Formación básica para personas cuidadoras:** el objetivo de esta formación es dotar a los cuidadores y las cuidadoras no profesionales de estrategias y conocimientos para abordar la atención a la persona en situación de dependencia, así como de herramientas para el auto cuidado. **Actividad gratuita.**

INFORMACIÓN

DE LOS CASALS MUNICIPALS DE GENT GRAN

CASAL MUNICIPAL DE LA GENT GRAN EL CENTRE

C/ Sant Isidre, 22
Tel. 93 662 53 62

CASAL MUNICIPAL DE LA GENT GRAN CAN TINTORER

Camí de Can Tries, s/n
Tel. 93 263 96 44

CASAL MUNICIPAL DE LA GENT GRAN TORRE LLUC

C/ del Centre, 3
Tel. 93 263 91 72

gentgran@gava.cat

DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS

ZEM DIAGONAL - RECEPCIÓN NUEVA PISCINA MUNICIPAL

C/ Sant Pere, 118
Tel. 93 633 35 40

ZEM CAN TINTORER – RECEPCIÓN PISCINA

Rambla Pompeu Fabra, 144-152
Tel. 93 638 02 49

esports@gava.cat

OTRAS INSTALACIONES

NOU ESPAI SANT JORDI

C/ Àngela Roca, 2
Tel. 93 280 86 60

CALENDARIO

PREMATRICULA Y MATRICULA

SEPTIEMBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OCTUBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6

 Periodo de solicitud de número de prematrícula.

 Sorteo.

 Periodo de matriculación con cita previa.

 Inicio de los cursos.

CASALS

ACTIVITATS

D'OCTUBRE A DESEMBRE DE 2024

CASAL CAN TINTORER							
SALA DART	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	16.30	17.30	Pintura amb acrílic 1				
	17.30	18.30					
SALA DACTES	10.30	11.30	loga 1	Activitat física 2	loga 1	Activitat física 2	
	11.30	12.30	Activitat física 1	Estiraments 1	Activitat física 1	Estiraments 1	
	16.30	17.30	Balls llatins 1	Risoteràpia (10 h)	Balls llatins 1	Mindfulness 1 (10 h)	Tango
	17.30	18.30	Balls llatins inicial 1	Pilates 1 (10 h)	Balls llatins inicial 1		
	18.30	19.30	Balls llatins en parella1		Sevillanes 1	Hipopressius 1 (10 h)	
SALA DIN-FORMÀTICA	10.30	11.30					
	11.30	12.30					
	16.30	17.30	Ús bàsic de l'ordinador 1	Estimulació cognitiva 1	Reconnectem-nos	Espai d'assessorament informàtic	
	17.30	18.30					

CASAL EL CENTRE							
	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
SALA DACTES	10.30	11.30	Activitat física 3	loga 2	Activitat física (15 h)	loga 2	Formació bàsica per a persones cuidadores
	11.30	12.30	Taitxí 1	loga 3	Taitxí 1	loga 3	Grup per viure saludablement 1
	16.30	17.30	Txikung 1 (10 h)	Balls llatins 2		Balls llatins 2	
	17.30	18.30	14/10/2024: Taller sexualitat i gent gran	Balls saló 1		Balls saló 1	
	18.30	19.30		Zumba 1		Zumba 1	

CASAL TORRE LLUC							
SALA 1	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	11.30	Activitat física 5	Activitat física 6	Activitat física 5	Activitat física 6	Pintura amb oli 1
	11.30	12.30	Gimnàstica suau 1	Activitat física 4	Gimnàstica suau 1	Activitat física 4	
SALA 2	10.30	11.30	Taller memòria 1				Taller memòria 2
	11.30	12.30					
SALA 3	10.30	11.30					Manualitats 1: Decoració de cristall per Nadal
	11.30	12.30					

NOU ESPAI SANT JORDI								
SALA DIN-FORMÀTICA	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
	10.30	11.30	Ús bàsic de l'ordinador 2	Ús bàsic del mòbil 1		Espai d'assessorament informàtic		
	11.30	12.30						
	16.30	18.30						

ESPAI EXTERIOR							
AIRE LLIBRE	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	12.30					Caminades 1

CASALS

ACTIVITATS

DE GENER A MARÇ DE 2025

CASAL CAN TINTORER							
SALA / PART	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
SALA D'ART	16.30	17.30	Pintura amb acrílic 2				
	17.30	18.30					
SALA DACTES	10.30	11.30	loga 4	Activitat física 8	loga 4	Activitat física 8	Grup per viure saludablement 2
	11.30	12.30	Activitat física 7	Estiraments 2	Activitat física 7	Estiraments 2	
	16.30	17.30	Balls llatins 3	Sòl pelvià (10 h)	Balls llatins 3	Mindfulness 2 (10 h)	
	17.30	18.30	Balls llatins inicial 2	Pilates 2 (10 h)	Balls llatins inicial 2		
	18.30	19.30	Balls llatins en parella 2		Sevillanes 2	Hipopressius 2 (10 h)	
SALA DIN-FORMÀTICA	10.30	11.30					
	11.30	12.30					
	16.30	17.30	Ús bàsic del mòbil 1	Estimulació cognitiva 2	Iniciació a la creació de continguts	Espai d'assessorament informàtic	
	17.30	18.30					

CASAL EL CENTRE							
SALA	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
SALA DACTES	10.30	11.30	Activitat física 9	loga 5	Activitat física (15 h)	loga 5	Risoteràpia
	11.30	12.30	Taitxí 2	loga 6	Taitxí 2	loga 6	
	16.30	17.30	Txi kung 2 (10 h)	Balls llatins 4		Balls llatins 4	
	17.30	18.30		Balls saló 2		Balls saló 2	
	18.30	19.30	Xerrada: 10/03/2025 Xerrada amb motiu del Dia de les Dones	Zumba 2		Zumba 2	

CASAL TORRE LLUC							
SALA	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
SALA 1	10.30	11.30	Activitat física 11	Activitat física 12	Activitat física 11	Activitat física 12	Pintura amb oli 2
	11.30	12.30	Gimnàstica suau 2	Activitat física 10	Gimnàstica suau 2	Activitat física 10	
SALA 2	10.30	11.30	Taller memòria 3				Taller memòria 4
	11.30	12.30					
SALA 3	10.30	11.30					Manualitats 2: découpage
	11.30	12.30					

NOU ESPAI SANT JORDI							
SALA DIN-FORMÀTICA	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
SALA DIN-FORMÀTICA	10.30	11.30	Ús de l'ordinador nivell mitjà 1	Ús de mòbil nivell mitjà 1		Espai d'assessorament informàtic	
	11.30	12.30					
	16.30	18.30					

ESPAI EXTERIOR							
AIRE LLIURE	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
SALA	10.30	12.30					Caminades 2

CASALS

ACTIVITATS

D'ABRIL A JUNY DE 2025
CASAL CAN TINTORER

SALA D'ART	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	16.30	17.30	Pintura amb acrílic 3				
	17.30	18.30					
SALA DACTES	10.30	11.30	loga 7	Activitat física 14	loga 7	Activitat física 14	
	11.30	12.30	Activitat física 13	Estiraments 3	Activitat física 13	Postural 3	
	16.30	17.30	Balls llatins 5	Respiració i relaxació (10 h)	Balls llatins 5	Mindfulness 3 (10 h)	
	17.30	18.30	Balls llatins inicial 3	Pilates 3 (10 h)	Balls llatins inicial 3		
	18.30	19.30	Balls llatins en parella 3 (10 h)		Sevillanes 3	Hipopressius 3 (10h)	
SALA DIN-FORMÀTICA	10.30	11.30					
	11.30	12.30					
	16.30	17.30	Whatsapp i xarxes socials 1	Estimulació cognitiva 3	Creació de continguts nivell mig	Espai d'assessorament informàtic	
	17.30	18.30					

CASAL EL CENTRE

SALA DACTES	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	11.30	Activitat física 15	loga 8	Activitat física (15 h)	loga 8	Grup per viure saludablement 3
	11.30	12.30	Taixí 3	loga 9	Taixí 3	loga 9	
	16.30	17.30	Txi kung 3 (10 h)	Balls llatins 6		Balls llatins 6	
	17.30	18.30	16/06/2025 a les 18 h: Xerrada amb motiu del Dia Mundial de la Presa de Consciència sobre l'Abús i el Maltractament a les Persones Grans.	Balls saló 3		Balls saló 3	
	18.30	19.30		Zumba 3		Zumba 3	

CASAL TORRE LLUC

SALA 1	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	11.30	Activitat física 17	Activitat física 18	Activitat física 17	Activitat física 18	Pintura amb oli 3
	11.30	12.30	Gimnàstica suau 3	Activitat física 16	Gimnàstica suau 3	Activitat física 16	
SALA 2	10.30	11.30	Taller memòria 5				Taller memòria 6
	11.30	12.30					
SALA 3	10.30	11.30					Manualitats 3: decoració de ventalls
	11.30	12.30					

NOU ESPAI SANT JORDI

SALA DIN-FORMÀTICA	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	11.30	Whatsapp i xarxes socials 2	Mou-te per internet		Espai d'assessorament informàtic	
	11.30	12.30					
	16.30	18.30					

ESPAI EXTERIOR

AIRE LLIURE	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	12.30					Caminades 3

CASALS

ACTIVITATS

DELS CASALS MUNICIPALS DE LA GENT GRAN

ACTIVITAT FÍSICA

L'activitat física és qualsevol moviment corporal produït per la musculatura esquelètica que té com a resultat una despesa energètica per sobre del metabolisme basal.

BALLS

Conjunt de balls diferents que es ballen en parella o individualment, de manera coordinada i seguint el ritme de la música.

NOVES TECNOLOGIES

Tallers que tenen com a objectiu dotar de coneixement i eines per poder treure tot el partit al vostre ordinador de taula, tauleta i mòbil. Durant el curs trobareu una gran diversitat de temàtiques al respecte.

MANUALITATS

Activitat que consisteix a fer a mà objectes diversos. Al llarg d'aquest curs es faran petites caixes d'història, costura creativa, decoracions de Nadal i un àlbum de fotografies.

PINTURA

Dins de la modalitat de pintura, aquest any volem continuar amb dues tècniques: pintura amb oli i amb acrílic.

MEMÒRIA

El taller d'entrenament de la memòria és un programa preventiu que conté un conjunt d'activitats amb l'objectiu d'afavorir l'autonomia personal i mantenir i millorar la memòria.

MONOGRÀFICS

Els tallers monogràfics a mida s'adrecen a totes les persones grans que vulguin ampliar la seva formació i viure un envelliment actiu i saludable.

GRUPS PER VIURE SALUDABLEMENT

Espai per abordar temes i recomanacions per viure activament i compartir i intercanviar experiències.