

PROGRAMA
D'ACTIVITATS
MUNICIPALS
ADREÇADES A LES

PERSONES GRANS



D'OCTUBRE DE 2024 A JUNY DE 2025

Informació

Condicions generals

Calendari

Cursos

Espai de col·laboració

Serveis

Novetats





És un plaer i una satisfacció poder presentar-vos el Programa d'Activitats Municipals de la temporada 2024-2025 adreçat a tots i totes vosaltres.

Després del parèntesi de les vacances és moment de reprendre l'activitat. Perquè sou un col·lectiu actiu i participatiu, perquè volem promoure que tingueu una vida saludable i perquè considerem que les relacions socials són importants hem preparat tot un seguit de propostes perquè tothom trobi allò que li agrada. Trobareu activitat física, noves tecnologies, manualitats, pintura, cursets monogràfics o tallers per promoure una vida més sana, físicament i mentalment.

Sou un referent a la nostra ciutat, per la vostra vitalitat, les ganes de fer coses i continuar aprenent. La vostra experiència i el vostre treball, cal posar-lo en valor i és per això que l'Ajuntament sempre estarà al vostre costat i us ajudarà en tot allò que necessiteu. I aquest programa és un exemple.

Us animo a consultar-lo, estic segura que trobareu activitats interessants i engrescadores. Així que... no ho dubteu i apunteu-vos-hi!

Gemma Badia Cequier
Alcaldeessa de Gavà

TEMPORADA

2024 - 2025

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

- **Del 2 al 10 de setembre**, en horari de 10 a 13 i de 16 a 20 h, de dilluns a divendres, serà el període per demanar número de prematrícula. Aquest número entrarà en un posterior sorteig que determinarà l'ordre d'inscripció. És molt important indicar el casal de referència on es vol formalitzar la matrícula. Podeu anar als casals municipals El Centre, Can Tintorer i Casal Torre Lluc o fer aquest procés a través de gentgran.gava.cat.
- **El 12 de setembre** es farà el sorteig informàtic que determinarà el dia i l'hora per poder fer la inscripció als cursos. Les llistes estaran penjades al casal aquell mateix dia.
- **Del 13 al 26 de setembre** es farà la matriculació presencial, per ordre de sorteig, al casal de la gent gran assignat prèviament.

Per a totes les activitats, les places són limitades i es cobriran per rigorós ordre de matriculació.

Les persones que no assisteixin en el dia i l'hora programada de matriculació perdran el torn i la preferència respecte a la persona que els segueixi a la llista. S'acceptarà que pugui formalitzar la matrícula una altra persona, que haurà d'acreditar-se mitjançant una autorització per escrit.

- **2 d'octubre**: inici de les activitats.

PERSONES DESTINATÀRIES

Persones empadronades a Gavà, més grans de 65 anys, i persones d'entre 60 i 65 anys que actualment no es trobin actives laboralment.



TEMPORADA

2024 - 2025

PREU

- **El preu dels tallers de 20 h / trimestre és de 28 €**
(d'aquests 28 euros, 4 són en concepte de reserva de plaça).
- **El preu dels tallers de 15 h / trimestre és de 21 €**
(d'aquests 21 euros, 4 són en concepte de reserva de plaça).
- **El preu dels tallers de 10 h / trimestre és de 14 €**
(d'aquests 14 euros, 4 són en concepte de reserva de plaça).
- **Els tallers per viure saludablement són gratuïts.**
- **El cost del material extra** dels cursos o tallers que en requereixin anirà a càrrec de les persones inscrites.
- **El pagament de les activitats**
s'efectuarà mitjançant domiciliació bancària en tres períodes:
 - *Primer rebut: inclou la reserva de totes les activitats, més el pagament de les activitats del primer trimestre. Es passarà abans de finalitzar el trimestre.*
 - *Segon rebut: inclou el pagament total de les activitats del segon trimestre. Es passarà abans de finalitzar el trimestre.*
 - *Tercer rebut: inclou el pagament total de les activitats del tercer trimestre. Es passarà abans de finalitzar el trimestre.*

DOCUMENTACIÓ

- DNI.
- Document que certifiqui la situació de pensionista o aturat/da.
- Full de transferència bancària (s'entregarà el mateix dia que es faci la prematrícula).
- Fotografia mida DNI.

TEMPORADA

2024 - 2025

CONDICIONS GENERALS

- Per a totes les activitats les places són limitades. Cada persona podrà fer un màxim **de 6 inscripcions en el període de matrícula**, a excepció dels tallers monogràfics i els grups per viure saludablement, als quals les persones es poden inscriure il·limitadament. Posteriorment al període de matrícula, les persones es podran inscriure en els tallers que tinguin places disponibles.
- **Als tallers de balls llatins en parella**, com a excepció, una de les persones de la parella pot inscriure-s'hi tot i no complir el criteri d'edat, però únicament es podrà matricular en aquesta modalitat de taller. La baixa d'un dels membres de la parella comportarà la baixa dels dos membres. A l'hora de formalitzar la matrícula, un dels membres podrà fer la inscripció.
- **Els tallers per viure saludablement** només es podran fer una vegada durant tot el curs.
- **Els cursos que no arribin al 50% d'ocupació** seran anul·lats i es retornaran els diners corresponents a l'activitat i a la reserva de plaça.
- **La falta d'assistència** reiterada i/o no justificada (mitjançant un informe mèdic o similar) a quatre sessions del curs serà motiu de baixa.
- **Els canvis de centre o tipus de curs** una vegada formalitzada la inscripció se sol·licitaran per escrit mitjançant els fulls corresponents, que estan disponibles a les recepcions de cada casal. Els canvis estaran subjectes a la disponibilitat de places. En aquests casos, s'haurà de pagar l'import corresponent a l'activitat, no a la reserva de plaça. Excepcionalment, es podrà fer un canvi d'horari d'una mateixa activitat si es justifica mitjançant un informe mèdic. En aquest cas no s'haurà de tornar a abonar el cost en concepte d'activitat.
- **No es cobrarà el cost en concepte d'activitat** en baixes que siguin sol·licitades **abans de 15 dies** de la data d'inici del curs. Si la baixa és causada per motius de salut i es pot justificar amb un informe mèdic, tampoc es cobrarà l'import corresponent a la reserva de plaça. Per baixes posteriors a aquests 15 dies, sempre que l'activitat no hagi començat, s'haurà d'aportar un informe mèdic justificatiu per tal de no abonar l'import en concepte d'activitat.
- **Un cop iniciat un curs o taller no es retornarà l'import de l'activitat en cas de baixa.**
- **L'impagament** de les activitats suposarà la no possibilitat de poder formalitzar matrícula en cap activitat.
- **El pagament de les activitats es farà mitjançant domiciliació bancària.**

TALLERS

MONOGRÀFICS A MIDA

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.

NOM	DIA	HORARI	DURADA	TRIMESTRE	ESPAI
Balls llatins en parella	Dilluns	16.30-17.30 h	10 hores	1r trimestre	Casal Can Tintorer
Risoteràpia	Dimarts	16.30-17.30 h	10 hores	1r trimestre	Casal Can Tintorer
Iniciació al Tango	Divendres	16.30-17.30 h	10 hores	1r trimestre	Casal Can Tintorer
Reconnectem-nos	Dimecres	17-18.30 h	15 hores	1r trimestre	Casal Can Tintorer
Sòl pelvià	Dimarts	16.30-17.30 h	10 hores	2n trimestre	Casal Can Tintorer
Iniciació a la creació de continguts	Dimecres	17-18.30 h	15 hores	2n trimestre	Casal Can Tintorer
Risoteràpia	Divendres	10.30-12.30 h	20 hores	2n trimestre	Casal el Centre
Balls llatins en parella	Dilluns	16.30-17.30 h	10 hores	2n trimestre	Casal Can Tintorer
Respiració i relaxació	Dimarts	16.30-17.30 h	10 hores	3r trimestre	Casal Can Tintorer
Creació de continguts nivell mig	Dimecres	16.30-17.30 h	10 hores	3r trimestre	Casal Can Tintorer
Balls llatins en parella	Dilluns	16.30-17.30 h	10 hores	3r trimestre	Casal Can Tintorer

PREU

28 € taller 20 h.

21 € taller 15 h.

14 € taller 10 h.

No computen com a cursos.

Les persones s'hi poden inscriure independentment del nombre de cursos a què s'hagin matriculat.



GRUP

PER VIURE

SALUDABLEMENT

Grup per compartir reflexions, pensaments, vivències personals i acompanyar el moment vital personal per aconseguir un pensament més positiu i viure més saludablement.

Amb la finalitat de:

- Promoure un envelliment saludable i actiu.
- Fomentar les relacions personals i la participació.
- Acompanyar la manera com afrontem les pèrdues.
- Potenciar l'autoestima, els hàbits saludables i un pensament més positiu.

COM HO FAREM?

A través de dinàmiques grupals, de diferents tècniques participatives i de les mateixes aportacions dels participants del grup es farà un treball de reflexió per pensar i construir quina vida volem i què hem de fer perquè sigui possible en el nostre dia a dia.



Preu:
GRATUÏT

QUAN?

Farem tres grups durant el curs 2024-2025, de 8 sessions de 2 h.

De 10.30 a 12.30 h.

Dates i lloc per concretar

No computen com a cursos.

Les persones s'hi poden inscriure independentment del nombre de cursos a què s'hagin matriculat.

ESPAI

D'ASSESSORAMENT

EN NOVES TECNOLOGIES:

“I TU, PER QUÈ NO?”

Grup de persones voluntàries que et podran assessorar en temes relacionats amb l'ús de les noves tecnologies:

- **Introducció a internet:** navegar per internet, obrir un compte de correu.
- **Espai de consulta:** temes del dia a dia com la premsa digital, horaris de transports, demanar hora al metge, visitar ciutats, comprar en línia, consultar el correu, etc.
- **Dispositius mòbils:** *smartphone* i tauleta.
- Serveis de comunicació en línia i **xarxes socials** (Facebook, Twitter...).
- **Fotografia digital:** com passar les fotos a l'ordinador, retocar-les, compartir-les, etc.
- **Altres.**

Horari i Lloc:

dijous de 10:30 a 12:30
al Nou Espai Sant Jordi
i de 16:30 a 18:30
al Casal Municipal
de la Gent Gran Can Tintorer.

Cal inscripció prèvia.



Preu:
GRATUÏT

ESPAI DE COL·LABORACIÓ

Espai destinat a les persones que tenen temps disponible, motivació i possibilitat de col·laborar en diferents accions com a voluntàries.

Les persones interessades a aportar el seu coneixement i experiència a altres persones poden inscriure-s'hi a la recepció dels casals municipals o enviar un correu a gentgran@gava.cat.

SERVEIS

CARNET DE LA GENT GRAN DE GAVÀ

El carnet de la gent gran de Gavà és un document personal i intransferible que us acredita com a usuaris/usuàries, us autoritza l'accés a les activitats que organitzem i us permet aconseguir tot un seguit d'avantatges i de descomptes en diferents equipaments municipals:

- Accés a diferents activitats programades durant les festes de Sant Pere i de Sant Nicasi.
- Bonificacions a la revisió en equipaments esportius municipals.
- Bonificacions als espectacles especificats a la programació de l'Espai Maragall.
- Descomptes en el servei de podologia en aquells centres que així ho indiquin.
- Altres que així ho indiquin.

Destinataris:

Persones empadronades a Gavà, més grans de 65 anys i persones més grans de 60 que no es trobin actives laboralment. Els cònjuges també hi tindran dret, encara que no compleixin els requisits.

On sol·licitar-lo:

El tràmit es farà als casals municipals de la gent gran El Centre, Can Tintorer i Torre Lluç.

Documentació:

- Original i fotocòpia del DNI.
- Persones més grans de 60 anys: documentació acreditativa de la situació econòmica i laboral.
- Una fotografia mida carnet.

SALA DE LECTURA

Lloc: casals municipals de la Gent Gran El Centre, Can Tintorer i Torre Lluç.

SALA DE JOCS DE TAULA

Lloc: casals municipals de la Gent Gran El Centre, Can Tintorer i Torre Lluç.

NOVETATS

PROCÉS TELEMÀTIC DE PREMATRÍCULA

Del 2 al 10 de setembre, també podreu fer la prematrícula a través de gentgran.gava.cat.

Per poder accedir-hi cal estar donat d'alta com a usuari/usuària dels casals municipals de la gent gran.

Tota la informació la trobareu al vostre casal de referència.

INCORPORACIÓ DE NOVES ACTIVITATS

- **Pilates** (10 h).
- **Estiraments** (20 h).
- **Balls llatins en parella** (10 h).
- **Iniciació al Tango** (10 h).
- **RECONNECTEM-NOS** (15 h):

No dubteu a
PREGUNTAR-NOS-HO!



Es tracta d'un taller anual que es divideix en tres tallers monogràfics que estaran relacionats entre si. L'objectiu d'aquest taller és fomentar el benestar emocional mitjançant l'ús de les noves tecnologies i la creació de contingut digital.

El taller constarà de tres parts:

Primer trimestre, es realitzaran diferents sessions on les persones podran connectar amb els seus records i emocions, mitjançant la realització de diferents dinàmiques i visionat de contingut audiovisual.

Segon trimestre, es dotarà als participants de les habilitats necessàries per a la creació del seu propi contingut digital, utilitzant les emocions i els records generats durant el taller del primer trimestre.

Tercer trimestre, es reflexionarà sobre la vida diària de les persones grans i l'impacte de l'edatisme, utilitzant el contingut creat durant el taller del segon trimestre.

- **Formació bàsica per persones cuidadores**: l'objectiu d'aquesta formació és dotar als cuidadors i les cuidadores no professionals d'estratègies i coneixements per abordar l'atenció de la persona en situació de dependència, així com eines per l'autocura.

Activitat gratuïta

INFORMACIÓ

DELS CASALS MUNICIPALS DE LA GENT GRAN

CASAL MUNICIPAL DE LA GENT GRAN EL CENTRE

C. de 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 LES INSTAL·LACIONS ESPORTIVES

ZEM DIAGONAL - RECEPCIÓ NOVA PISCINA MUNICIPAL

C. de Sant Pere, 118

Tel. 93 633 35 40

ZEM CAN TINTORER - RECEPCIÓ PISCINA

Rambla de Pompeu Fabra, 144-152

Tel. 93 638 02 49

esports@gava.cat

D'ALTRES INSTAL·LACIONS

NOU ESPAI SANT JORDI

C. d'Àngela Roca, 2

Tel. 93 280 86 60

CALENDARI

PREMATRÍCULA I MATRÍCULA

SETEMBRE 2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
						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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
	1	2	3	4	5	6

-  Període de sol·licitud de número de prematrícula.
-  Sorteig.
-  Període de matriculació amb cita prèvia.
-  Inici dels 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							
SALA DACTES	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	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					
SALA DINFORMÀTICA	NOU ESPAI SANT JORDI						
	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						
AIRE LLIBRE	ESPAI EXTERIOR						
	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 D'ART	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	16.30	17.30	Pintura amb acrílic 2				
	17.30	18.30					
SALA D'ACTES	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 D'ACTES	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	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 1	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	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
	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
	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 D'ACTES	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 Ilatins 5	Respiració i relaxació (10 h)	Balls Ilatins 5	Mindfulness 3 (10 h)	
	17.30	18.30	Balls Ilatins inicial 3	Pilates 3 (10 h)	Balls Ilatins inicial 3		
	18.30	19.30	Balls Ilatins 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 D'ACTES	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	Taitxí 3	loga 9	Taitxí 3	loga 9	
	16.30	17.30	Txi kung 3 (10 h)	Balls Ilatins 6		Balls Ilatins 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.