

Programa
d'Activitats
Municipals
adreçades a les

PERSONES GRANS

D'OCTUBRE
de 2022
a JUNY
de 2023

NOVETATS
CURSOS
ESPais DE COL·LABORACIÓ
SERVEIS
INFORMACIÓ
CONDICIONS GENERALS
CALENDARI



GAVÀ,
NATU
RAL
MENT



Ajuntament
de Gavà



Benvolguts, benvolgudes,

Un any més, em complau presentar-vos un programa d'activitats que té com a objectiu fomentar un envelliment actiu i saludable.

Soc conscient de les dificultats que a tots se'ns han plantejat durant els darrers anys per poder dur a terme una programació que pogués garantir les mesures sanitàries que s'establien en cada moment i a la vegada poder donar resposta a totes les vostres inquietuds i necessitats, però crec que ho hem aconseguit.

Dins de la programació 2022-2023 trobareu diferents grups de tallers: tallers centrats a mantenir una forma física adequada, tallers relacionats amb les arts, tallers per treballar diferents teràpies corporals, tallers de ball, tallers relacionats amb les noves tecnologies, grups destinats al treball personal, taller de memòria, i tot un seguit de monogràfics amb els quals volem fer un tastet d'activitats que confiem que siguin del vostre interès.

Com a novetat per a aquest curs, us informo que hem incorporat una nova eina per poder fer la prematrícula. Es tracta d'una intranet on de forma virtual podreu formalitzar la vostra prematrícula i obtenir el número que posteriorment entrarà en el sorteig que determinarà l'ordre de matriculació a les activitats d'aquesta temporada. Trobareu tota la informació al vostre casal de referència.

Us agraeixo de nou tot el vostre esforç i confiança, i us desitjo que gaudiu molt d'aquest, que és el vostre, programa d'activitats.

Ben cordialment,

Gemma Badia Cequier
Alcaldeessa de Gavà
Gavà, agost de 2022

NOVETATS

PROCÉS TELEMÀTIC DE PREMATRÍCULA

Del 29 d'agost al 6 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.

TALLERS A L'AIRE LLIURE

A la darrera programació es van incorporar un seguit de tallers a l'aire lliure i la valoració que se n'ha fet ha estat molt positiva.

Per aquest motiu, **la programació incorpora aquests tipus de tallers durant tots els seus trimestres.**

L'activitat que presentem és un taller de caminades. Podreu fer passejades guiades per tot el nostre municipi.

Si voleu gaudir de la natura amb una activitat guiada, no ho dubtis, **INSCRIU-T'HI!**



REDUCCIÓ DE L'IMPORT EN CONCEPTE DE RESERVA DE PLAÇA

Hem reduït aquest import i aquesta temporada serà de 4 €.

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
MemorySport	Dimarts	16:30-17:30	10 h	1r Trimestre	Casal Can Tintorer
Mindfulness	Dijous	16:30-17:30	10 h	1r Trimestre	Casal Can Tintorer
Salsa	Dilluns i Dimecres	18:30-19:30	20 h	1r Trimestre	Casal Can Tintorer
Costura Creativa	Dilluns	10:30-12:30	20 h	1. ^{er} Trimestre	Casal El Centre
Caminades	Divendres	10:30-12:30	20 h	1r, 2n i 3r Trimestre	Aire Lliure
Sevillanes	Dilluns i Dimecres	18:30-19:30	20 h	2n Trimestre	Casal Can Tintorer
Benestar y Atenció Plena	Dimarts	16:30-17:30	10 h	2n Trimestre	Casal Can Tintorer
Expressió Corporal	Dijous	16:30-17:30	10 h	2n Trimestre	Casal Can Tintorer
Txi Kung	Dilluns	16:30-17:30	20 h	2n Trimestre	Casal El Centre
Sòl Pelvià	Dimarts	16:30-17:30	10 h	3r Trimestre	Casal Can Tintorer
Risoteràpia	Divendres	10:30-12:30	10 h	2n Trimestre	Casal El Centre
Consciència Corporal	Dijous	16:30-17:30	10 h	3r Trimestre	Casal Can Tintorer
ArtTeràpia	Dijous	16:30-17:30	10 h	3r Trimestre	Casal Can Tintorer
Bachata	Dilluns i Dimecres	18:30-19:30	20 h	3r Trimestre	Casal Can Tintorer
Hipopressius	Dilluns	16:30-18:30	20 h	3r Trimestre	Casal Can Tintorer

Preu:

28 € per taller de 20 h
14 € per taller de 10 h

No computen com a cursos.

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

GRUPS 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 salu-
dablement**.

AMB LA FINALITAT D'ACONSEGUIR:

- **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 fer perquè sigui possible en el nostre dia a dia.

¿QUAN?

Farem 3 grups durant el curs 2022-2023, de 8 sessions de 2 hores. De 10.30 a 12.30 h.

Dates i lloc per concretar.

Preu:
Gratuït

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

Preu:

Gratuït

Horari:

Dimecres
de 16.30 a 18.30 h

Lloc:

Casal Municipal
de la Gent Gran
Can Tintorer i
Nou Espai Sant Jordi

ESPAIS DE COL·LABORACIÓ

“I TU, PER QUÈ NO?”

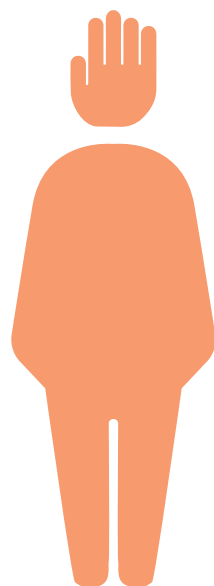
Grup de persones voluntàries que et podran assessorar en temes relacionats amb l'ús de les noves tecnologies:

- **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.**

CAL RESERVAR HORA AMB 24 HORES D'ANTELACIÓ.

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.



SERVEIS



Lloc:
Casal Municipal
de la Gent Gran
El Centre,
Can Tintorer
i Torre Lluç

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 descomptes en diferents equipaments municipals:

- **Accés** a diferents activitats programades durant les festes de Sant Pere i Sant Nicasi.
- **Bonificacions** a la revisió en equipaments esportius municipals.
- **Bonificacions** als espectacles especificats a la programació de l'Espai Maragall.
- **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-laboral.
- Una fotografia mida carnet.

SALA DE LECTURA

SALA DE JOCS DE TAULA

TEMPORADA
2022 - 2023

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

DEL 29 D'AGOST AL 6 DE SETEMBRE. En horari de 10 a 13 h 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 Torre Lluc.

NOVETAT!

Aquest any es podrà fer el procés de prematrícula a través de: gentgran.gava.cat. Només cal que estigueu donats d'alta com a usuari/usuària dels casals municipals de la gent gran. Tindreu tota la informació al vostre casal de referència.

EL 7 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 12 AL 27 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.

3 D'OCTUBRE: inici de les activitats.



PERSONES DESTINATÀRIES

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

PREU

- El preu dels tallers presencials de 20 h / trimestre és de **28 €** (d'aquests 28 €, 4 € són en concepte de reserva de plaça).
- El preu dels tallers presencials de 10 h / trimestre és de **14 €** (d'aquests 14 €, 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 2022 - 2023

CONDICIONS GENERALS

- La programació continuarà aplicant totes les **mesures de protecció derivades de la pandèmia**. Qualsevol modificació al respecte, serà aplicada immediatament. L'activació de la programació estarà supeditada a la normativa que estigui vigent en el moment en què s'hagi d'iniciar i es pot veure modificada durant el transcurs de les activitats.
- 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 **ball de saló**, 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 i constarà com a una plaça.
- Els **tallers de memòria** només es podran fer una vegada durant tot el curs.
- Els **grups 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 s'abonarà 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 temes de salut i es pot justificar amb un informe mèdic, tampoc es cobrarà l'import corresponent a la reserva de plaça. **Posteriorment 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.

CALENDARIO
PRE-MATRICULA Y MATRICULA

AGOSTO 2022						
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	31				
SEPTIEMBRE 2022						
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 2022						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3						

- Periodo de solicitud de número de prematrícula.
- Sorteo
- Periodo de matriculación con cita previa.
- Inicio de los cursos

INFORMACIÓN
DE LOS
CASALS
MUNICIPALS
DE GENT GRAN

gentgran@gava.cat

INFORMACIÓN
DE LAS
INSTALACIONES
DEPORTIVAS

esports@gava.cat

INFORMACIÓN
OTRAS
INSTALACIONES

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

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

NOU ESPAI SANT JORDI

C/ Àngela Roca, 2. - Tel: 93 280 86 60

CALENDARI
PREMATRÍCULA I MATRÍCULA

AGOST 2022						
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	31				
SETEMBRE 2022						
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 2022						
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
					1	2
3						

- Període de sol·licitud de número de prematrícula.
- Sorteig.
- Període de matriculació amb cita prèvia.
- Inici dels cursos.

INFORMACIÓ
DELS
CASALS
MUNICIPALS
DE GENT GRAN

gentgran@gava.cat

INFORMACIÓ
DE LES
INSTAL·LACIONS
ESPORTIVES

esports@gava.cat

INFORMACIÓ
D'ALTRES
INSTAL·LACIONS

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

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

NOU ESPAI SANT JORDI

C. d'Àngela Roca, 2. - Tel: 93 280 86 60

ACTIVITATS CASALS
D'OCTUBRE A DESEMBRE DE 2022

CASAL CAN TINTORER							
ART	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	11.30		Pintura amb oli 1			
	11.30	12.30					
	16.30	17.30	Pintura amb acrílic 1			Manualitats 1: petites caixes d'història de vida	
	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	Taixoní 1	Activitat física 1	Taixoní 1	
	16.30	17.30	Balls llatins 1	MemorySport (10h)	Balls llatins 1	Mindfulness (10h)	
	17.30	18.30	Balls saló 1		Balls saló 1		
	18.30	19.30	Balls salsa 1		Balls salsa 1		
INFORMÀTICA	10.30	11.30			ITPN		
	11.30	12.30					
	16.30	17.30	Us bàsic de l'ordinador 1	Iniciació a la informàtica per a dispositius mòbils android 1	WhatsApp i Xarxes Socials 1 (10 h)		
	17.30	18.30					

CASAL EL CENTRE							
ACTES	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	11.30	Activitat física 3	loga 2	Activitat física 3	loga 2	Grup Suport 1
	11.30	12.30	Taixoní 2	loga 3	Taixoní 2	loga 3	
	16.30	17.30		Balls llatins 2		Balls llatins 2	
	17.30	18.30		Balls saló 2		Balls saló 2	
SALA ART	18.30	19.30		Zumba 1		Zumba 1	
	10.30	11.30	Manualitats 2: Costura creativa				
	11.30	12.30					
	16.30	17.30					

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	
	11.30	12.30	Gimnàstica suau 1	Activitat física 4	Gimnàstica suau 1	Activitat física 4	Pintura amb oli 2
SALA 2	10.30	11.30	Taller Memòria 1				
	11.30	12.30					
SALA 3	10.30	11.30					Manualitats 3: decoracions de Nadal
	11.30	12.30					
SALA 1	17.30	18.30					25/11/2022 Xerrada col·loqui: "Com ens imaginem un món sense violència i com ho apliquem al nostre entorn" (Cal inscripció prèvia)
	18.30	19.30					

INFORMÀTICA	NOU ESPAI SANT JORDI						
	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	11.30	Us bàsic de l'ordinador 2	Iniciació a la informàtica per a dispositius mòbils android 2	WhatsApp i Xarxes Socials 2 (10 h)		
	11.30	12.30					
	16.30	18.30			ITPN		

NOVA PISCINA MUNICIPAL							
SALA	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	11.30					Caminades 1
	11.30	12.30					

ACTIVITATS CASALS
DE GENER A MARÇ DE 2023

CASAL CAN TINTORER							
ART	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	11.30		Pintura amb oli 3			
	11.30	12.30					
	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	Taixoní 3	Activitat física 7	Taixoní 3	
	16.30	17.30	Balls llatins 3	Benestar: Atenció plena (10 h)	Balls llatins 3	Expressió corporal (10 h)	
	17.30	18.30	Balls saló 3		Balls saló 3		
	18.30	19.30	Sevillanes				
INFORMÀTICA	10.30	11.30					
	11.30	12.30			ITPN		
	16.30	17.30	Internet i correu 1	Gestions quotidianes amb l'ordinador 1	Tauletes i internet: Recursos i eines nivell mig 1		
	17.30	18.30					

CASAL EL CENTRE							
ACTES	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	11.30	Activitat física 9	loga 5	Activitat física 9	loga 5	Risoterapia
	11.30	12.30	Taixoní 4	loga 6	Taixoní 4	loga 6	
	16.30	17.30	Txi Kung	Balls llatins 4		Balls llatins 4	
	17.30	18.30		Balls saló 4		Balls saló 4	
	18.30	19.30	06/03/2023 Xerrada: Reindiquem la diversitat i la pluralitat de les dones grans (Cal inscripció prèvia)	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 4
	11.30	12.30	Gimnàstica suau 2	Activitat física 10	Gimnàstica suau 2	Activitat física 10	

SALA 2	10.30	11.30	Taller memòria 2				
	11.30	12.30					

SALA 3	10.30	11.30					Manualitats 4: petites caixes d'història de vida
	11.30	12.30					

INFORMÀTICA	NOU ESPAI SANT JORDI						
	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	11.30	Internet i correu 2	Gestions quotidianes amb l'ordinador 2	Tauletes i internet: Recursos i eines nivell mig 2		
	11.30	12.30					
	16.30	18.30			ITPN		

NOVA PISCINA MUNICIPAL							
SALA	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	11.30					Caminades 2
	11.30	12.30					

ACTIVITATS CASALS
D'ABRIL A JUNY DE 2023

CASAL CAN TINTORER							
ART	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	11.30		Pintura amb oli 3			
	11.30	12.30					
	16.30	17.30	Pintura amb acrílic 3			Artteràpia (10 h)	
	17.30	18.30					
SALA DACTES	18.30	19.30					
	10.30	11.30	loga 7	Activitat física 14	loga 7	Activitat física 14	
	11.30	12.30	Activitat física 13	Taixoní 5	Activitat física 13	Taixoní 5	
	16.30	17.30	Balls llatins 5	Sòl pelvià (10 h)	Balls llatins 5	Conciència corporal (10 h)	27/05/2023 Xerrada col·loqui: Envel·lir en positiu (Cal inscripció prèvia)
	17.30	18.30	Balls saló 5		Balls saló 5		
INFORMÀTICA	18.30	19.30	Bachata		Bachata		
	10.30	11.30			ITPN		
	11.30	12.30					
	16.30	17.30	Presentacions i fulls de càlcul 1	Gestions quotidianes amb el mòbil 1	Treballa la memòria amb el mòbil 1 (10 h)		
	17.30	18.30					

CASAL EL CENTRE							
ACTES	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	11.30	Activitat física 15	loga 8	Activitat física 15	loga 8	Grup per viure saludablement 3
	11.30	12.30	Tai Txi 6	loga 9	Taixoní 6	loga 9	
	16.30	17.30	Hipopressius	Balls llatins 6		Balls llatins 6	
	17.30	18.30		Balls saló 6		Balls saló 6	
	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 6
	11.30	12.30	Gimnàstica suau 3	Activitat física 16	Gimnàstica suau 3	Activitat física 16	

SALA 2	10.30	11.30	Taller memòria 3				
	11.30	12.30					

SALA 3	10.30	11.30					Manualitats 5: Àlbum de fotos
	11.30	12.30					

INFORMÀTICA	NOU ESPAI SANT JORDI						
	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	11.30	Presentacions i fulls de càlcul 2	Gestions quotidianes amb el mòbil 2	Treballa la memòria amb el mòbil 1 (10 h)		
	11.30	12.30					
	16.30	18.30			ITPN		

NOVA PISCINA MUNICIPAL							
SALA	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	11.30					Caminades 3
	11.30	12.30					

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. Balls en línia, balls de saló, salsa, bachata i sevillanes.

NOVES TECNOLOGIES

Són 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, ampliar la vostra formació i viure un envelliment actiu i saludable.

MANUALITATS

L'activitat consisteix a fer a mà objectes diversos. En 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.

GRUP VIURE SALUDABLEMENT

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