

PROGRAMA  
DE ACTIVIDADES MUNICIPALES  
DIRIGIDAS A LAS

# PERSONAS MAYORES

DE OCTUBRE DE 2023  
A JUNIO DE 2024

INFORMACIÓN

CONDICIONES GENERALES

CALENDARIO

CURSOS

ESPACIOS DE COLABORACIÓN

SERVICIOS

NOVEDADES





Estimados, estimadas,

Me complace presentaros el nuevo **Programa de Actividades Municipales de la temporada 2023-2024** dirigido a las “Personas Mayores”.

Dentro de la programación encontraréis diferentes grupos de talleres: talleres centrados en mantener una forma física adecuada, otros relacionados con las artes, actividades para trabajar diferentes terapias corporales, talleres de baile, formaciones relacionadas con las nuevas tecnologías, grupos destinados al trabajo personal, talleres de memoria, y una gran variedad de monográficos con los que podréis iniciaros en diferentes actividades que esperamos sean de vuestro interés.

Destacar que, atendiendo a vuestras peticiones, esta edición incorpora como fijas actividades que anteriormente estaban consideradas como talleres puntuales. El chi kung, el mindfulness y las sevillanas, formarán parte de la programación estable de nuestros casales y, por lo tanto, se harán los tres trimestres.

Este curso, hemos hecho todas las pruebas pertinentes para que la intranet que os presentamos la temporada anterior, os permita formalizar vuestra prematrícula y obtener el número que posteriormente entrará en el sorteo que determinará el orden de matriculación a las actividades de esta temporada. Encontraréis toda la información en vuestro casal de referencia. También podréis hacer este proceso, presencialmente, en vuestro casal.

Deciros también que el Programa cuenta, desde hace muchos años, con un espacio de voluntarios que asesoran en las nuevas tecnologías, el espacio “Y tú, ¿por qué no?”. Está dirigido a personas mayores que quieren resolver dudas o ampliar sus conocimientos. Tendréis toda la información en los casales municipales de las personas mayores.

Como alcaldesa de Gavà me siento muy orgullosa y agradecida a las personas mayores de nuestra ciudad. Desde el Ayuntamiento intentamos hacer todo lo que tenemos a nuestra disposición para daros soporte. Esta es nuestra intención con estas propuestas, que espero sean de vuestro interés.

Muy cordialmente,

Gemma Badia Cequier  
Alcaldesa de Gavà  
Gavà, agosto de 2023

# TEMPORADA 2023-2024

## INFORMACIÓN INSCRIPCIONES

- **Del 28 de agosto al 5 de septiembre**, en horario de 10 a 13 h i de 16 a 20 h de lunes a viernes, abriremos periodo para solicitar número de prematrícula. Este número de matrícula 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. Los teléfonos de contacto son los siguientes: Casal el Centre, Casal Can Tintorer y Casal Torre Lluç.
- **El día 7 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 ese mismo día.

- **Del 12 al 26 de septiembre**, comenzarán las inscripciones definitivas siguiendo el orden del resultado del sorteo.

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.

# TEMPORADA 2023-2024

## PERSONAS DESTINATARIAS

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

## 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 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 2023-2024

## 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 independientemente del número de cursos al que se hayan matriculado. Posteriormente al período de matrícula las personas se podrán inscribir a aquellos talleres que tengan plazas libres, independientemente a las inscripciones previas que haya hecho.
- **En los cursos de bailes de salón**, 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 curso. La baja de un miembro de la pareja de baile, comportará la baja de la pareja. A la hora de realizar la matrícula uno de los miembros puede inscribir a la pareja. Las plazas contarán una por persona.
- **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 total del dinero abonado.
- **La falta de asistencia** reiterada e injustificada (mediante informe médico o similar) de cuatro sesiones 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 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** y 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
Hipopresivos	Martes	16:30-17:30 h	10 horas	1.º Trimestre	Casal Can Tintorer
Sardanas	Lunes	18:30-19:30 h	10 horas	1.º Trimestre	Casal Can Tintorer
Suelo pélvico	Martes	16:30-17:30 h	10 horas	2.º Trimestre	Casal Can Tintorer
Salsa	Lunes	18:30-19:30 h	10 horas	2.º Trimestre	Casal Can Tintorer
Risoterapia	Viernes	10:30-12:30 h	20 horas	2.º Trimestre	Casal El Centre
Respiración y relajación	Martes	16:30- 17:30 h	10 horas	3.º Trimestre	Casal Can Tintorer
Bachata	Lunes	18:30-19:30 h	10 horas	3.º Trimestre	Casal Can Tintorer
Caminadas	Viernes	10:30-12:30 h	20 horas	1.º, 2.º y 3.º Trimestre	Aire libre

**PRECIO:** \_\_\_\_\_

**28 € por taller de 20h.**

**14 € por taller de 10h.**

**No computan como cursos.** Las personas se pueden inscribir independientemente del número de cursos al que se hayan matriculado.

# GRUPOS 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.

## ¿CUÁNDO?

Haremos 3 grupos durante el curso 2023-2024, de 8 sesiones de 2h.

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.

**PRECIO:**  
**gratuito**

# 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 tablets.
- Servicios de comunicación en línea y **redes sociales** (Facebook, Twitter,...)
- **Fotografía digital:** cómo pasar las fotos al ordenador, retocarlas, compartirlas, etc.
- Otros.

Como novedad, este año se programarán sesiones puntuales para asesorar sobre temas específicos. Información disponible en los casales municipales de las personas mayores.

**Horario:** miércoles de 16:30 a 18:30 h.

**Lugar:** Casal Municipal de la Gent Gran Can Tintorer y Nou Espai Sant Jordi.

**Se requiere inscripción previa.**

**PRECIO:**  
gratuito

## ESPACIOS 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](mailto: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 Centro, Torre Lluc y Can Tintorer.

### 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 PREMATICULACIÓN

Del 28 de agosto al 5 de septiembre, también podrás realizar tu prematrícula a través de [gentgran.gava.cat](http://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.

## AMPLIACIÓN DE ACTIVIDADES EN FORMATO ESTABLE

Atendiendo a vuestras peticiones, esta edición incorpora como fijas actividades que anteriormente estaban consideradas como talleres puntuales. El chi kung, el mindfulness y las sevillanas, formarán parte de la programación estable de nuestros casales y, por lo tanto, se harán los tres trimestres.

## MODIFICACIÓN DEL ESPACIO ITPN

Esta programación, los voluntarios de este espacio, ofrecerán sesiones concretas sobre temas que creemos serán de vuestro interés.

¡No dudes  
en preguntar!

# 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

# INFORMACIÓN DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS

[esports@gava.cat](mailto:esports@gava.cat)

## 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

# INFORMACIÓN OTRAS INSTALACIONES

## NOU ESPAI SANT JORDI

C/ Àngela Roca, 2 - Tel. 93 280 86 60

# CALENDARIO PRE-MATRICULA Y MATRICULA

## AGOSTO 2023

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 2023

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 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1
2						

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

# ACTIVITATS CASALS D'OCTUBRE A DESEMBRE DE 2023

## CASAL CAN TINTORER

ART	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	11.30					
	11.30	12.30					
	16.30	17.30	Pintura amb acrílic 1				
	17.30	18.30					

SALA D'ACTES	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	11.30	loga 1	Activitat física 2	loga 1	Activitat física 2	
	11.30	12.30	Activitat física 1	Postural 1	Activitat física 1	Postural 1	
	16.30	17.30	Balls llatins 1	Hipopressius (10 h)	Balls llatins 1	Mindfulness (10 h)	
	17.30	18.30	Balls llatins inicial 1	Txi kung 1 (10 h)	Balls llatins inicial 1		
18.30	19.30	Sardanes (10 h)		Sevillanes 1			

INFORMÀTICA	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	11.30			ITPN		
	11.30	12.30					
	16.30	17.30	Ús bàsic de l'ordinador 1	WhatsApp i Xarxes Socials 1			
17.30	18.30						

## CASAL EL CENTRE

ACTES	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	11.30	Activitat física 1	loga 2	Activitat física 3	loga 2	Grup Suport 1
	11.30	12.30	Taitxí 1	loga 3	Taitxí 1	loga 3	
	16.30	17.30	Txi kung 2 (10 h)	Balls llatins 2		Balls llatins 2	
	17.30	18.30		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: decoracions de testos
	11.30	12.30					
SALA 1	17.30	18.30	23/10/2023: Xerrada sexualitat i gent gran				
	18.30	19.30					

## NOU ESPAI SANT JORDI

INFORMÀTICA	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	11.30	Ús bàsic de l'ordinador 2	WhatsApp i Xarxes Socials 2			
	11.30	12.30					
	16.30	18.30			ITPN		

## NOVA PISCINA MUNICIPAL

SALA	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.15	12.45					Caminades 1

# ACTIVITATS CASALS DE GENER A MARÇ DE 2024

CASAL CAN TINTORER							
ART	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.30	11.30					
	11.30	12.30					
	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	Postural 2	Activitat física 7	Postural 2	
	16.30	17.30	Balls llatins 3	Sòl pelvià (10 h)	Balls llatins 3	Mindfulness (10 h)	
	17.30	18.30	Balls llatins inicial 2	Txi kung 3 (10 h)	Balls llatins inicial 2		
	18.30	19.30	Salsa (10 h)		Sevillanes 2		
INFORMÀTICA	10.30	11.30			ITPN		
	11.30	12.30					
	16.30	17.30	Ús bàsic del mòbil 1	Google Maps: prepara la teva ruta 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	Risoteràpia
	11.30	12.30	Taitxí 2	loga 6	Taitxí 2	loga 6	
	16.30	17.30	Txi kung 4 (10 h)	Balls llatins 4		Balls llatins 4	
	17.30	18.30		Balls saló 2		Balls saló 2	
	18.30	19.30	Xerrada: 11/03/2023 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: gravat en fusta
	11.30	12.30					

NOU ESPAI SANT JORDI								
INFORMÀTICA	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
	10.30	11.30	Ús bàsic del mòbil 2	Google Maps: prepara la teva ruta 2				
	11.30	12.30						
16.30	18.30			ITPN				

NOVA PISCINA MUNICIPAL							
SALA	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10.15	12.45					

# ACTIVITATS CASALS D'ABRIL A JUNY DE 2024

## CASAL CAN TINTORER

	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
ART	10.30	11.30					
	11.30	12.30					
	16.30	17.30	Pintura amb acrílic 3				
	17.30	18.30					
	18.30	19.30					
SALA DACTES	10.30	11.30	loga 7	Activitat física 14	loga 7	Activitat física 14	
	11.30	12.30	Activitat física 13	Postural 3	Activitat física 13	Postural 3	
	16.30	17.30	Balls llatins 5	Respiració i relaxació (10 h)	Balls llatins 5	Mindfulness (10 h)	Xerrada: hàbits saludables per a una bona salut mental
	17.30	18.30	Balls llatins inicial 3	Txi kung 5 (10 h)	Balls llatins inicial 3		
	18.30	19.30	Bachata (10 h)		Sevillanes 3		
INFORMÀTICA	10.30	11.30			ITPN		
	11.30	12.30					
	16.30	17.30	Videojocs i entreteniment digital 1	Treu partit a la galeria de fotografies del teu mòbil 1			
	17.30	18.30					

## CASAL EL CENTRE

	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
ACTES	10.30	11.30	Activitat física 15	loga 8	Activitat física 3	loga 8	Grup per viure saludablement 3
	11.30	12.30	Tàitxi 3	loga 9	Tàitxi 3	loga 9	
	16.30	17.30	Txi kung 6 (10 h)	Balls llatins 6		Balls llatins 6	
	17.30	18.30		Balls saló 3		Balls saló 3	
	18.30	19.30		Zumba 3		Zumba 3	

## CASAL TORRE LLUC

	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
SALA 1	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: centres de taula
	11.30	12.30					

## NOU ESPAI SANT JORDI

	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
INFORMÀTICA	10.30	11.30	Videojocs i entreteniment digital 2	Treu partit a la galeria de fotografies del teu mòbil 2			
	11.30	12.30					
	16.30	18.30			ITPN		

## NOVA PISCINA MUNICIPAL

	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
SALA	10.15	12.45					Caminades 3

### **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 i sevillanes.

### **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.

### **GRUP VIURE SALUDABLEMENT**

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