

PROGRAMA
D'ACTIVITATS MUNICIPALS
ADREÇADES A LES

PERSONES GRANS

D'OCTUBRE DE 2023
A JUNY DE 2024

INFORMACIÓ

CONDICIONS GENERALS

CALENDARI

CURSOS

ESPAI DE COL·LABORACIÓ

SERVEIS

NOVETATS





Benvolguts, benvolgudes,

Em plau presentar-vos el nou **Programa d'Activitats Municipals de la temporada 2023-2024** adreçat a les "Persones Grans".

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

Cal destacar que, ateses les vostres peticions, aquesta edició incorpora com a fixes activitats que anteriorment havien estat considerades com a tallers puntuals. El txi kung, el mindfulness i les sevillanes formaran part de la programació estable als nostres casals i, per tant, es faran cada trimestre.

Aquest curs hem fet totes les proves adients perquè la intranet que es va presentar la temporada anterior us permeti 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. També podreu fer aquest procés, presencialment, al vostre casal.

Així mateix, us faig saber que el Programa de gent gran compta, des de fa molts anys, amb un espai de voluntaris que assessoren en noves tecnologies, l'espai "I tu, per què no?". S'adreça a persones grans que volen resoldre dubtes o ampliar els seus coneixements. Trobareu tota la informació als casals municipals de la gent gran.

Com a alcaldessa de Gavà em sento molt orgullosa i agraïda a la gent gran de la nostra ciutat. Des de l'Ajuntament intentem oferir tot el que tenim al nostre abast per donar-vos suport. Aquesta és la nostra intenció amb aquestes propostes, que espero que siguin del vostre interès.

Ben cordialment,

Gemma Badia Cequier
Alcaldessa de Gavà
Gavà, agost de 2023

TEMPORADA 2023-2024

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

- **Del 28 d'agost al 5 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 Lluç o fer aquest procés a través de gentgran.gava.cat.
- **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 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.

TEMPORADA 2023-2024

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 de 20 h / trimestre és de 28 €**
(d'aquests 28 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 2023-2024

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 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 única plaça.
- **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 temes de salut i es pot justificar amb un informe mèdic, tampoc es cobrarà l'import corresponent a la reserva de plaça. **Per les 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
Hipopressius	Dimarts	16.30-17.30 h	10 hores	1r Trimestre	Casal Can Tintorer
Sardanes	Dilluns	18.30-19.30 h	10 hores	1r Trimestre	Casal Can Tintorer
Sòl pelvià	Dimarts	16.30-17.30 h	10 hores	2n Trimestre	Casal Can Tintorer
Salsa	Dilluns	18.30-19.30 h	10 hores	2n Trimestre	Casal Can Tintorer
Risoteràpia	Divendres	10:30-12:30 h	20 hores	2n Trimestre	Casal El Centre
Respiració i relaxació	Dimarts	16.30- 17.30 h	10 hores	3r Trimestre	Casal Can Tintorer
Bachata	Dilluns	18.30-19.30 h	10 hores	3r Trimestre	Casal Can Tintorer
Caminades	Divendres	10.30-12.30 h	20 hores	1r, 2n i 3r Trimestre	Aire Lliure

PREU: _____

28 € taller 20 h.

14 euros 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 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 d'assolir:

- 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.

QUAN?

Farem 3 grups durant el curs 2023-2024, de 8 sessions de 2 hores.

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.

PREU: gratuït

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.

Com a novetat, aquest any es programaran sessions puntuals per assessorar sobre temes específics. Disposareu de tota la informació als casals municipals de la gent gran.

Horari: dimecres, de 16.30 a 18.30 h
(pendent concretar sessions)

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

Cal inscripció prèvia.

PREU: gratuït

ESPAIS 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 Nicasí.
- 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 centres que així ho indiquin.
- Altres que així ho indiquin.

Destinatari: 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 28 d'agost al 5 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.

AMPLIACIÓ D'ACTIVITATS EN FORMAT ESTABLE

Ateses les vostres peticions, aquesta edició incorpora com a fixes activitats que anteriorment havien estat considerades com a tallers puntuals. El txi kung, el mindfulness i les sevillanes formaran part de la programació estable als nostres casals i, per tant, es faran cada trimestre.

MODIFICACIÓ DE L'ESPAI ITPN

Aquesta temporada, els voluntaris de l'espai ITPN oferiran sessions concretes sobre temes que creiem que seran del vostre interès.

No dubteu a
preguntar-nos-ho!

INFORMACIÓ DELS CASALS MUNICIPALS DE LA GENT GRAN

gentgran@gava.cat

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

INFORMACIÓ DE LES INSTAL·LACIONS ESPORTIVES

esports@gava.cat

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

INFORMACIÓ D'ALTRES INSTAL·LACIONS

NOU ESPAI SANT JORDI

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

CALENDARI PREMATRÍCULA I MATRÍCULA

AGOST 2023





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 2023

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 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
						1
2						

-  Període de sol·licitud de número de prematrícula.
-  Sorteig.
-  Període de matriculació amb cita prèvia.
-  Inici dels 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					Caminades 2

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.