

Activitats per a gent gran

(majors de 60 anys)



Activitats gent gran

Activa el teu cervell

Entrenament de la memòria

Ajuda a compensar dèficits i activar mecanismes i estratègies d'adaptació a les noves realitats estimulant nous aprenentatges. Exercitem amb exercicis que fomenten l'entrenament de la memòria i la seva aplicació a la vida diària.

Horaris:

- dilluns, d'11.30 a 13 h
- dimarts, d'11.30 a 13 h
- dimecres, de 15.30 a 17 h

Preu: 15 €/trimestre



Compartim

Dinamitzem emocions i experiències, construint nous espais de relació personals i de grup. Cal haver participat abans a l'entrenament de la memòria.

Horaris:

- dimarts, de 10 a 11.30 h
- dijous, de 10 a 11.30 h
- dijous, d'11.30 a 13 h
- dijous, de 15.30 a 17 h

Preu: 15 €/trimestre



Idiomes

Anglès per a viatjar

Curs pensat per aprendre el vocabulari i les expressions més comunes que es donen en les situacions més habituals i quotidianes en el context dels viatges.

Horaris:

- nivell inicial: dimecres, d'11.15 a 12.15 h
- nivell mig: dimecres, de 12.30 a 13.30 h

Preu: 30 €/1r trimestre i 25 €/2n i 3r trimestre

Anglès conversa

Curs adreçat a persones amb uns coneixements de llengua anglesa on la comprensió i l'expressió oral són els eixos principals.

Horari:

- nivell avançat: dimecres, de 10 a 11 h

Preu: 30 €/1r trimestre i 25 €/2n i 3r trimestre

Català escrit

Curs pensat per a persones catalanoparlants que vulguin aprendre o aprofundir en l'ús de la llengua escrita.

Horaris:

- dilluns, d'11 a 12 h
- dilluns, de 17 a 18 h
- divendres, d'11 a 12 h



Activitats gent gran



Informàtica

Cursos adreçats a aquelles persones que volen conèixer el funcionament de l'ordinador i la navegació per Internet a nivell bàsic:

Crea i dissenya documents de text - Word

Horari: dilluns, de 17 a 18.30 h

Internet

Horari: dimarts, de 16 a 17.30 h

PowerPoint

Horari: dimecres, de 16 a 17.30 h

Retoc fotogràfic - Photoshop

Horari: dijous, de 10 a 12 h

Mòbil i tauletes

Horari: divendres, de 10 a 11 h



Habilitats i aficions

Espais per desenvolupar l'aprenentatge de les capacitats creatives i manuals de la gent gran:

Pintura a l'oli

Horaris:

- dimarts, de 10 a 12 h
- dimarts, de 15.30 a 17.30 h

Puntes al coixí

Horaris:

- dilluns, de 10 a 12 h
- dilluns, de 17 a 19 h

Modisteria

Horari: dimarts, de 17 a 19 h

Cosir de blanc

Horari: dimecres, de 10 a 12 h

Punt de mitja i ganxet

Horari: dimecres, de 17 a 19 h

Pintar roba

Horari: dijous, de 10 a 12 h

Activitats gent gran

Activitats físiques

Gimnàs - diafreoteràpia

Estiraments suaus que ajuden a recuperar la flexibilitat i l'harmonia corporal mentre aprenem a respirar correctament i millorar la salut.

Horaris:

- dimarts, de 10 a 11.30 h
- dimarts, d'11.30 a 13 h
- dimarts, de 15.30 a 17 h
- dimarts, de 17 a 18.30 h
- dijous, de 10 a 11.30 h
- dijous, d'11.30 a 13 h
- dijous, de 17 a 18.30 h

Preu: 1 dia/setmana, 9 €; 2 dies/setmana, 18 €. Pagament trimestral

Pilates

Tècniques de mobilitat articular per treballar l'elasticitat muscular i la flexibilitat, tot regenerant el moviment.

Horaris:

- dilluns, de 15.30 a 16.30 h
- dilluns, de 16.30 a 17.30 h
- dimecres, de 15.30 a 16.30 h
- dimecres, de 16.30 a 17.30 h

Preu: 1 dia/setmana, 6 €; 2 dies/setmana, 12 €. Pagament trimestral

Ioga

Pràctica tranquil·la que redueix la rigidesa i el cansament. Combina assanes (postures), moviment, respiració i relaxació. Afavoreix la salut mental i corporal.

Horaris:

- dilluns, de 10.30 a 11.30 h
- dimecres, de 10.30 a 11.30 h
- dijous, de 15.30 a 16.30 h

Preu: 1 dia/setmana, 6 €; 2 dies/setmana, 12 €. Pagament trimestral



Activitats culturals i lúdiques

Espais per gaudir d'un exercici físic, auditiu i d'expressió mitjançant la pràctica de diferents activitats:

Sardanes

Horari: dimarts, de 16 a 17 h

Sevillanes

Nivell 1: dilluns, de 15 a 17 h

Nivell 2:

- dimecres, de 15 a 17 h
- divendres de 15.30 a 17.30 h

Ball en línia

Horaris:

- dilluns, de 17 a 18.30 h
- dimecres, de 17 a 18.30 h

Grup de cant

Horari: dimarts, de 17 a 19 h

Teatre

Horaris:

- dilluns, de 18 a 20 h
- dijous, de 18 a 20 h

Bridge

Horaris:

- dijous, de 16 a 19 h
- divendres, de 10.30 a 12 h



Les activitats que promou l'Ajuntament estan subjectes a un preu públic, els documents necessaris per fer la inscripció són: DNI i número de compte bancari. Per a aquelles que organitza l'Associació cal ser soci de l'entitat i el pagament de les activitats és de 15 €/any.

Inscripcions:

- Casal Catalunya (c. Prat de la Riba, 17, tel. 93 715 89 98) de dilluns a diumenge de 10 a 13 h i de 15 a 19 h
- Regidoria de Gent Gran (c. Portugal 2C, tel. 93 714 40 40) de dilluns a divendres de 9 a 14 h

Fotos: Joan Pujals