

# Ajuntament de Castellar del Vallès

Les activitats es faran al Casal Catalunya  
Les activitats es faran al Casal Catalunya

## **Activitats per a majors de 60 anys - 3r trimestre curs 2013-2014**

Del 15 d'abril al 15 de maig de 2014

### **SALUT I BENESTAR**

#### **Despertar amb un somriure**

Conèixer els hàbits adequats per gaudir d'un bon descans.

Taller de 6 h (3 sessions de 2 h)

Activa't

Per estimular el procés d'envelliment actiu.

Taller de 8 h (4 sessions de 2 h)

-Dolor +Vida

Promoció de la millora de la salut física.

Taller de 8 h

Grans lectors

Espai de debat a través de la lectura conduïda.

Taller de 12 h (8 sessions d'1,5 h)

Plataforma web "Activalament"

Plataforma virtual per treballar àrees cognitives de forma divertida.

### **FORMACIÓ EN NOVES TECNOLOGIES**

#### **Aproximació a la informàtica**

Iniciació

20 h (10 sessions de 2 h)

#### **Creació de projectes digitals I**

Edició de textos i imatges

20 h (10 sessions de 2 h)

#### **Creació de projectes digitals II**

Presentació amb diapositives utilitzant Internet i el retoc fotogràfic

20 h (10 sessions de 2 h)

### **Xarxes socials**

Introducció en el seu ús

16 h (8 sessions de 2 h)

La xarxa en el nostre dia a dia

Aprendre a fer tràmits a través de la xarxa

16 h (8 sessions de 2 h)

### **Inici de les activitats: maig de 2014. Inscripcions obertes a:**

Regidoria de Gent Gran

C. Portugal, 2C (tel. 93 714 40 40)

De dilluns a divendres, de 9 a 14 h

El programa d'activitats, que pretén promoure l'envelliment actiu, l'organitza l'Ajuntament, la Fundació La Caixa i l'Associació de Jubilats i Pensionistes.

- [Regidoria de Gent Gran](#)  
C. de Portugal, 2B. Espai Tolrà

### **Notícies**

- [Avís legal](#)
- [Sobre el web](#)
- [Accessibilitat](#)
- [Mapa web](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40