

# Ajuntament de Castellar del Vallès

## **Activitats per a gent gran - Curs 2022-2023**

Del 3 d'octubre de 2022 al 30 de juny de 2023

### **ACTIVITATS +60 ORGANITZADES PER L'AJUNTAMENT DE CASTELLAR DEL VALLÈS**

**Dates: del 3 d'octubre al 22 de juny**

#### **CUIDA LA TEVA MEMÒRIA**

Exercitarem el cervell amb exercicis que fomenten l'entrenament de la memòria i la seva aplicació a la vida diària.

**Preu:** 27 €/trimestre

#### **GIMNÀSTICA DOLÇA**

Per mantenir-se actiu/va mitjançant estiraments suaus que ajuden a recuperar la flexibilitat i l'harmonia corporal mentre aprenem a respirar correctament i millorem la nostra salut.

- **Grup 1:** dimecres de 17 a 18 h
- **Grup 2:** dijous de 10 a 11 h

**Preu:** 18 €/trimestre

#### **IOGA**

Treballa la relaxació i el restabliment de l'equilibri orgànic i psicològic, reduint la rigidesa i el cansament. Combina assanes (postures) moviment, respiració i relaxació, tot afavorint la salut corporal i mental.

**Preu:** 18 €/trimestre

#### **PILATES**

Es realitzen exercicis suaus i estiraments de les cadenes musculars, amb l'objectiu d'evitar lesions i tensions i recuperar d'aquesta manera la mobilitat natural del cos. Dintre dels exercicis hi ha un espai reservat per treballar la respiració i la relaxació.

- **Grup 1:** dilluns de 10 a 11 h
- **Grup 2:** dilluns de 15.30 a 16.30 h
- **Grup 3:** dimarts d'11 a 12 h
- **Grup 4:** dimecres de 10 a 11 h
- **Grup 5:** dimecres de 15.30 a 16.30 h
- **Grup 6:** dijous d'11 a 12 h

**Preu:** 18 €/trimestre

## **MEMORY SPORT**

Jocs esportius per exercitar cos i ment alhora. Pràctica d'exercici físic i diferents moviments corporals mentre entrenes la teva habilitat memorística amb jocs divertits i diferents.

**Preu:** 18 €/ trimestre

## **ZUMBALL**

Pràctica de coreografies divertides i suaus adaptades a les persones +60 que ajuden a enfortir el cor, millorar la resistència i recuperar la coordinació.

- **Grup 1:** dimarts de 10 a 11 h

**Preu:** 18 €/trimestre

## **CONNECTEM-NOS**

Aprèn a utilitzar eines informàtiques que tenim a la nostra disposició per tal que ens ajudin a poder millorar la nostra qualitat de vida: mantenir el contacte amb els nostres familiars i amics, per la compra *online*, realitzar activitats virtuals o fer un seguiment de la nostra salut.

**Preu:** 18 €/trimestre

## **EDICIÓ DE FOTOS**

Aprèn a fer fotos amb el mòbil o tauleta i a editar-les posteriorment segons et convingui: filtres, treure objectes, canviar la mida de la fotografia, esborrar ombres...

- **Grup 1:** dimarts de 16 a 17 h

**Preu:** 18 €/trimestre

## **ANGLÈS PER A VIATJAR**

Desenvolupar habilitats de conversa en anglès, en funció del nivell previ dels/les usuaris/àries. Es faran servir temes d'interès per a la gent gran, de manera que s'afavoreixi la participació i sociabilització.

**Preu:** 27 €/trimestre

## **ACTIVITATS ORGANITZADES PER L'ASSOCIACIÓ DE JUBILATS I PENSIONISTES DE CASTELLAR DEL VALLÈS**

**Dates:** del 4 d'octubre al 30 de juny

## **ACTIVITATS DE BALL**

Comprèn les activitats de Ball en línia, Ball de saló, Sardanes i Sevillanes.

- De dilluns a divendres, matins de 10 a 12.30 h i tardes 15 a 19 h

## **ACTIVITATS DE MANUALITATS**

Comprèn les activitats de: Pintes de coixí, Pintura a oli, Dibuix, Decoupage, Punt de mitja i ganxet, Pintura de roba, Cosir de blanc, Patchwork i Modisteria.

### **ACTIVITATS D'ENSENYAMENT**

Comprèn les activitats de Català, Anglès, Llengua de signes i Guitarra.

- Divendres, matins de 10.30 a 12.30 h i tardes de 16 a 18 h

### **ACTIVITATS D'INFORMÀTICA**

Comprèn les activitats d'iniciació, Word, Excel, Photoshop i Nero.

### **ACTIVITATS DE JOCS**

Comprèn les activitats de Bridge, Escacs i Billar.

#### **Bridge i Escacs**

- Dijous, matins d'11 a 13 h i tardes de 16 a 17.30 h

#### **Billar**

### **ACTIVITATS GRUPALS**

Comprèn les activitats de Teatre i Cant Coral.

#### **Teatre**

- Dilluns, dijous i divendres, tardes de 18 a 20 h

#### **Cant Coral**

\*Cal consultar horaris específics de cada activitat amb la Junta de l'Associació.

**Les inscripcions a les totes les activitats es portaran a terme al Casal Catalunya (Cr. Prat de la Riba, 17):**

**Del 13 al 27 setembre per a activitats organitzades per l'Ajuntament.** Horari: de dilluns a divendres de 10 a 13 h

**Del 13 al 30 de setembre per activitats organitzades per l'Associació.** Horari: de dilluns a divendres de 10 a 12 i de 16.30 a 18.30 h

Les activitats que promou l'Ajuntament estan subjectes a preu públic. Els documents necessaris per fer la inscripció son: DNI i número de compte bancari.

Les activitats que organitza l'Associació de Jubilats i Pensionistes estan subjectes al requeriment de ser soci de l'entitat.

#### **Més informació:**

**Ajuntament Castellar del Vallès**

Regidoria Programes Socials

C. de Portugal, 2C (Espai Tolrà)

Telèfon: 937144040

Horari de 9 a 14 h de dilluns a divendres

**Associació Jubilats i Pensionistes al telèfon 644501178**

- [Casal Catalunya](#)

C. de Prat de la Riba, 17

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |

Tel. 93 714 40 40