Ajuntament de Castellar del Vallès

Actualitat

Imatge promocional de les activitats +60.
Imatge promocional de les activitats +60.

L'Ajuntament obrirà les preinscripcions a les activitats per a gent gran del curs 2026-2027 de l'1 al 14 de juny

Dimecres 27 de maig
Programes| Activitats +60 per a la promoció d'un envelliment actiu i saludable - Curs 2026-2027

El curs vinent s'ofereixen una dotzena d'activitats que tenen per objectiu la promoció d'un envelliment actiu i saludable

L'Ajuntament de Castellar obrirà de l'1 al 14 de juny les preinscripcions a les activitats del curs 2026-2027 de promoció d'un envelliment actiu i saludable que s'adrecen a la ciutadania major de 60 anys.

En total s'han programat una dotzena de propostes que tindran una durada de deu sessions per trimestre i que es duran a terme en diferents espais. Les activitats que s'ofereixen són les següents:

- Anglès per a viatjar. Activitat de conversa en anglès que ofereix diferents nivells, des d'iniciació a l'anglès parlat fins a B1 oral, en sessions setmanals d'una hora i mitja de durada.
- Gimnàstica "dolça", en dos grups de matí al Casal Catalunya. Gimnàstica de baixa intensitat amb l'objectiu de cercar el benestar físic mitjançant diferents exercicis de mobilitat articular, equilibri i coordinació, relaxació i tècniques de respiració, entre d'altres.
- Pilates, amb nou grups que s'ubicaran entre el Casal Catalunya i la Sala Blava de l'Espai Tolrà. Es faran exercicis per treballar la coordinació i la faixa abdominal, a més d'estiraments de les cadenes musculars.
- Txikung, una tècnica mil·lenària per moure i deixar fluir l'energia de forma natural a través del cos. Hi haurà dos grups, que es trobaran els dilluns al Casal Catalunya.
- "Memory Sport". Una proposta de jocs i activitats divertides tot exercitant cos i ment alhora. S'ofereix un grup els dimarts a la tarda, de 17 a 18 hores, al Casal Catalunya.
- GAC – Glutis, abdominals i cames, una proposta basada en la tonificació dels glutis, la millora de la força de les cames i el treball del sòl pelvià que tindrà lloc els dilluns al matí a la Sala Blava de l'Espai Tolrà.

Totes les activitats tenen un preu de 20 €/trimestre excepte “Anglès per viatjar”, “Activa el teu cervell: cuida la teva memòria” i “Connectem-nos a les noves tecnologies”, que tenen un preu de 30 €/trimestre.

Els horaris de cadascuna de les propostes es poden consultar a la pàgina web municipal, www.castellarvalles.cat/activitatsgentgran.

Les preinscripcions es poden formalitzar en línia en les dates indicades a l’adreça web www.castellarvalles.cat/envellimentactiu. Si no és possible fer-la en línia, hi ha l’opció de rebre el suport del personal de l’Ajuntament als Casals de Gent Gran de dilluns a divendres de 10 a 13 hores i de 15 a 19 hores o bé a la Regidoria de Gent Gran (c. de Portugal, 2B – Espai Tolrà) de dilluns a divendres de 10 a 14 hores.

Cal tenir en compte que el dia 19 de juny es farà sorteig de les activitats amb més demanda que places disponibles. Les persones seleccionades tindran la seva plaça assegurada. A partir del 25 de juny es podran consultar els resultats al Casal Catalunya, al Casal de la Plaça Major i a la Regidoria de Gent Gran, i el període d’inscripció s’obrirà del 21 al 29 de setembre també a la Regidoria de Gent Gran, de dilluns a divendres de 9 a 14 hores.

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