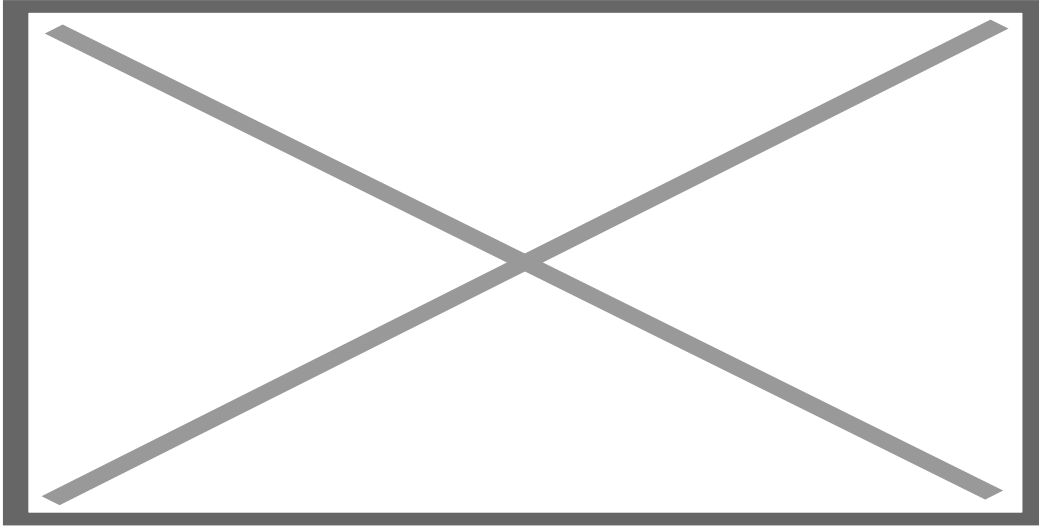


Ajuntament de Castellar del Vallès

Actualitat



L'Ajuntament obrirà les preinscripcions a les activitats per a gent gran del curs 2025-2026 del 25 de juny al 12 de setembre

Dimecres 18 de juny de 2025

En total s'han programat catorze d'activitats que tenen per objectiu la promoció d'un envelliment actiu i saludable

L'Ajuntament de Castellar obrirà el dimecres 25 de juny, i fins al dimecres 10 de setembre, les preinscripcions a les activitats del curs 2025-2026 de promoció d'un envelliment actiu i saludable, que s'adrecen a la ciutadania major de 60 anys.

El dia 16 de setembre es farà el sorteig de les places disponibles per a cada una de les activitats i les persones seleccionades ja tindran la seva plaça reservada.

El mateix dia 16 es faran públics els resultats i es podran consultar al Casal Catalunya, al Casal de la Plaça Major i a la Regidoria de Gent Gran. Llavors s'haurà de dur a terme el procés d'inscripció, a la Regidoria de Gent Gran (C. Portugal, 2D) del 17 al 29 de setembre, de dilluns a divendres de 9 a 14 h.

Les propostes, que s'han programat en diferents espais, s'han dividit en activitats que s'allargaran durant tot el curs escolar, és a dir, del 6 d'octubre al 15 de juny.

Les activitats son les següents:

- Anglès per viatjar. Té per objectiu desenvolupar habilitats de conversa en anglès. S'han programat diferents nivells (inicial, mig i mig-alt), en sessions setmanals d'una hora i mitja de durada.

- Gimnàstica “dolça”, en dos grups de matí al Casal Catalunya. Estiraments suaus que ajudaran els assistents a mantenir-se actius.
- Pilates, amb set grups que s’ubicaran entre el Casal Catalunya i la Sala Blava de l’Espai Tolrà. Es faran exercicis suaus i estiraments de les cadenes musculars per evitar lesions i tensions i recuperar la mobilitat natural del cos.
- Txikung, una tècnica mil·lenària per moure i deixar fluir l’energia de forma natural a través del cos. Hi haurà un grup, els dilluns de 9.30 a 10.30 h, a la Sala Blava de l’Espai Tolrà.
- “Connectem-nos a les noves tecnologies”: un taller en què s’aprendrà a utilitzar el mòbil per mantenir el contacte amb familiars i amics, per comprar en línia, per fer activitats virtuals o per fer seguiment de l’estat de salut. Tot, a El Mirador els dimarts.
- Tonificació i força, per treballar i potenciar la musculatura tot protegint ossos i lligaments. Tallers d’una hora de durada dimecres o dijous al matí a la Sala Blava de l’Espai Tolrà.
- Respiració i relaxació, una proposta en la qual els assistents aprendran a controlar l’ansietat generalitzada a través de la respiració, la meditació i el mindfulness, amb tècniques senzilles i efectives per a tothom. L’activitat es durà a terme els dimarts al matí al Casal Catalunya.

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 a l’adreça web www.castellarvalles.cat/envellimentactiu.

Per a més informació sobre cadascuna dels activitat i per formalitzar les inscripcions (del 17 al 29 de setembre), cal contactar amb la Regidoria de Gent Gran (c. Portugal, 2D) de dilluns a divendres de 9.30 a 14 hores.

Per fer la inscripció cal portar el DNI i el número de compte. Cada persona podrà escollir un màxim de dues activitats, tot i que en cas que quedin places disponibles es podrà optar a fer-ne més de dues.

- [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