




MÉS INFORMACIÓ:

A les activitats, hi poden participar persones de 60 i més anys de Cerdanyola del Vallès. Són activitats obertes i gratuïtes, per a les quals **no cal inscripció prèvia**.

Si tens qualsevol dubte o vols informació, us podeu adreçar a la regidoria de gent gran:

 935 808 888 / Extensió 2141

 603 620 214

 promociosocial@cerdanyola.cat

ADRECES DE LES ACTIVITATS

- **Jardins de Ca N'Ortadó** (pl. Sant Ramon, 24)
- **Espai Enric Granados - Biblioteca** (pl. d'Enric Granados, 1)
- **Ateneu Municipal** (c. Indústria, 38-40)



Col·labora:



L'ESTIU ÉS GRAN

Activitats d'estiu
Gent Gran 2023
activa

L'ESTIU ÉS GRAN

EL CLUB DE L'INGENI

Dies 3, 4, 10, 11, 17, 18, 24 i 25 de juliol

Espai on poder trobar-nos i jugar a diferents jocs de taules (Triominos, Rummy, Uno, Mikado, Jenga...)

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Dimarts de 10.00 a 12.00 h

Lloc: Jardins de Ca N'Ortadó

"EL GRAN PRIX"

Dies 3, 10, 17 i 24 de juliol

Joc de grup per posar en marxa diferents capacitats cognitives i físiques

Dilluns de 10.00 a 12.00 h

Lloc: Jardins de Ca N'Ortadó

ATRAPATS AL MUSEU! EL GRAN SCAPEROM

Dies 11 i 25 de juliol

Jocs d'ingeni on cal posar en marxa diferents capacitats cognitives per sortir del museu. Cal reservar plaça trucant al telèfon 603 620 214 o mitjançant WhatsApp.

Dimarts de 17.30 a 18.45 h
i de 19.00 -20.15 h

Lloc: Jardins de Ca N'Ortadó

BOLLYWOOD

Dies 3, 4, 10, 11, 17, 18, 24 i 25 de juliol

Dansa fusió de balls clàssics, semi clàssics, folklòrics i tendències modernes de la dansa hindú.

Dilluns de 09.00 a 10.00 h

Dimarts de 09.00 a 10.00 h

Lloc: Jardins de Ca N'Ortadó

MEDITACIÓ

Dies 6, 13, 20 i 27 de juliol

Amb la meditació concentres la teva atenció i elimines el flux de pensaments confusos que poden provocar estres, millorant d'aquesta manera el teu benestar físic i emocional.

Dijous de 18.00 a 19.00 h

Lloc: Jardins de Ca N'Ortadó

MINDFULNESS

Dies 6, 13, 20 i 27 de juliol

El *mindfulness* és molt útil per a la salut psicològica en general, redueix significativament l'estrès i disminueix l'ansietat.

Dijous de 19.00 a 20.30 h

Lloc: Jardins de Ca N'Ortadó

Gent Gran activa

MICROGIMNÀSTICA. BENESTAR CORPORAL I EMOCIONAL

Dies 7, 14, 21 i 28 de juliol

Exercici físic suau i de manteniment per conservar el cos en forma. L'objectiu és el benestar corporal i emocional i, alhora, facilitar i enfortir les relacions socials.

Divendres de 09.00 a 10.15 h

Divendres de 10.15 a 11.30 h

Lloc: Jardins de Ca N'Ortadó

CICLE DE CONFERÈNCIES DE BENESTAR

Programació:

Dia 4 de juliol a les 18.00 h.

"La importància de l'autocura"

Dia 11 de juliol a les 18.00 h.

"El riure, medicina natural i sense efectes secundaris"

Dia 18 de juliol a les 18.00 h. "Vida, amor i mort; un viatge efímer"

Dia 25 de juliol a les 18.00 h.

"Ment i cor: com millorar la intel·ligència emocional"

Lloc: Espai Enric Granados

ESCOLA DIGITAL D'ESTIU

#Jo em connecto

Dies 5, 12, 19, i 26 de juliol

Si tens dubtes sobre com fer ús del teu mòbil o tauleta, vine al nostre espai.

Cal cita prèvia trucant al t. 603 620 214 o mitjançant WhatsApp.

Dimecres de 9.30 a 11.30 h

Lloc: Ateneu Municipal

PRACTIQUEM L'AUTOCURA A L'ESTIU!

Dies 3, 10, 17 i 24 de juliol

Claus per tenir cura a l'estiu fent ús de productes naturals.

Dilluns de 18.00 a 19.00 h

Lloc: Espai Enric Granados

CINEMA A LA FRESCA

Projecció de la pel·lícula "Voy a pasarmelo bien" (2022), de David Serrano.

Dimecres 12 de juliol a les 21.30 h

Lloc: Jardins de Ca N'Ortadó

CONCERT DE VERSIONS I TRIBUT A LA MÚSICA DELS ANYS 60, 70 I 80

Divendres 21 de juliol a les 22.00 h

Lloc: Jardins de Ca N'Ortadó

CINEMA A LA FRESCA

**"La familia Perfecta" (2021)
d'Arantxa Echevarría.**

Dimecres 26 de juliol a les 21.30 h

Lloc: Jardins de Ca N'Ortadó