

ESCOLA DIGITAL

Si tens dubtes sobre com fer ús del teu mòbil o tauleta, vine al nostre espai, tenim una programació molt interessant.

- Dimarts de 17.00 a 18.00 h
 - Dijous de 17.00 a 18.00 h
- Lloc: Espai gran (c. Santa Marcel·lina,1)

DIMECRES DE CINÈ-FÒRUM

Sessions quinzenals de cinema acompanyades d'un espai de debat posterior.

- Dimecres de 17.00 a 19.00 h
- Lloc: Espai gran (c. Santa Marcel·lina,1)

CLUB DE LECTURA. APUNTA'T A LA TERTÚLIA LITERÀRIA!

La lectura és un plaer molt saludable que aporta beneficis cognitius, físics i emocionals. Et convidem a participar aquest espai mensual de lectura, tertúlia i companyia!

- Dilluns de 17.00 a 18.30 h
- Lloc: Espai gran (c. Santa Marcel·lina,1)

Tallers amb inscripció prèvia

Si teniu qualsevol dubte, us podeu adreçar a la regidoria de gent gran:

- Per telèfon 93 580 88 88 Ext. 2141
- Per WhatsApp 603 620 214
- Personalment a l'Espai gran en el següent horari:
 - Matins: de dilluns a divendres de 9.00 a 14.00 h.
 - Tardes: dilluns, dimarts i dijous de 16.00 a 19.00 h.

- Activa't - - més 60. -

Agenda de tallers i activitats

Del 5 d'octubre de 2026
al 26 de febrer de 2027



Ajuntament de
Cerdanyola del Vallès



Cerdanyola
Ciutat del
coneixement



“EL CLUB DEL INGENIO”

Espai on poder trobar-nos i jugar a diferents jocs de taula i estimular la memòria.

- Dilluns de 18.00 a 19.00 h
 - Dilluns de 19.00 a 20.00 h
- Lloc: Espai gran (c. Santa Marcel·lina,1)

MUSICALMENT

Taller on treballar l'atenció, la memòria, l'audició... mitjançant la música.
(No és un taller de música).

- Dilluns de 17.00 a 18.00 h
- Lloc: Espai gran (c. Santa Marcel·lina,1)

RISOTERÀPIA

Espai on millorar l'estat anímic i facilitar l'expressió de sentiments a través del riure.

- Dimarts d'10.00 a 11.00 h
- Lloc: Espai gran (c. Santa Marcel·lina,1)

MINDFULNESS, ATENCIÓ PLENA I GESTIÓ EMOCIONAL

Espai on calmar la ment de manera senzilla, sostenint el present i mantenint la il·lusió en el futur.

- Dimarts de 11.00 a 12.30 h
 - Dimarts de 16.15 a 17.45 h
- Lloc: Espai gran (c. Santa Marcel·lina,1)

MEDITACIÓ

La meditació permet concentrar la teva atenció, millorant d'aquesta manera el teu benestar físic i emocional.

- Dimarts de 09.00 a 10.00 h
- Lloc: Espai gran (c. Santa Marcel·lina,1)

CICLE DE CONFERÈNCIES DE BENESTAR I QUALITAT DE VIDA

Espai on parlar de com tenir cura del nostre benestar personal i qualitat de vida.

- Dijous de 17.45 a 19.15 h
- Lloc: Espai gran (c. Santa Marcel·lina,1)

MUSICOTERÀPIA

Espai on millorar l'estat anímic i facilitar l'expressió de sentiments amb la música.

- Dimarts de 17.45 a 19.15 h
- Lloc: Espai gran (c. Santa Marcel·lina,1)

MEDITACIÓ MANDALES

Crear, pintar, visualitzar mandales com a eina de meditació, introspecció i relaxació.

- Dijous de 16.15 a 17.45 h
- Lloc: Espai gran (c. Santa Marcel·lina,1)

ESPAI D'ESTIRAMENTS ADAPTAT A LES PERSONES GRANS

Exercici físic suau i de manteniment per conservar el cos en forma.

- Dilluns de 09.00 a 09.45 h
 - Dilluns de 10.00 a 10.45 h
 - Dimecres de 09.00 a 09.45 h
 - Dimecres de 10.00 a 10.45 h
 - Divendres de 09.00 a 09.45 h
 - Divendres de 10.00 a 10.45 h
- Lloc: Espai gran (c. Santa Marcel·lina,1)

TALLER D'HIGIENE POSTURAL

Espai on aprendre com conservar el cos en forma.

- Dimecres d'11.00 a 11.45 h
 - Divendres d'11.00 a 11.45 h
- Lloc: Espai gran (c. Santa Marcel·lina,1)

IOGA INCLUSIU

Taller de ioga en el qual participen persones de més de 60 anys de Cerdanyola i persones adultes amb discapacitat psíquica del C.O Barcanova.

- Dilluns d'11.45 a 13.00 h
- Lloc: Espai gran (c. Santa Marcel·lina,1)
- 