

RECONeixEMENT I HOMENATGE

Acte homenatge a les persones de 80 anys

Acte homenatge que l'ajuntament ofereix a les persones que durant aquest any fan 80 anys. Acte amb invitació prèvia i per al qual cal estar empadronat al municipi. Per més informació, contactar amb la regidoria de gent gran al telèfon 935 808 888, extensió: 2141.

ALTRES ACTIVITATS ORGANITZADES PER LA CREU ROJA

- Taller de manualitats
- Taller de massatges
- Taller de lecto-escritura
- Taller d'hort
- Gym de manteniment
- Taller d'alfabetització digital
- Taller de relaxació
- Taller de musicoteràpia
- Taller de memòria
- Taller cuentoteràpia
- Jocs en bona companyia
- Marxa nòrdica

INSCRIPCIONS A PARTIR DEL DIA 1 DE FEBRER DE 2023

De manera presencial

A les oficines de l'Àrea Social
(av. Espanya, 6C)

A través del correu electrònic:
promociosocil@cerdanyola.cat

**Per qualsevol dubte o informació, podeu
trucar al telèfon del programa de gent
gran:**

935 808 888, extensió: 2141
o al **603 620 214**

Activitats adreçades a persones
de 60 i més anys de Cerdanyola del Vallès.
Les places són limitades
i cal inscripció prèvia

Per les inscripcions dels tallers organitzats per la Creu Roja:

Trucant al telèfon: 936 916 161

Lloc: **Seu Creu Roja.**
Avinguda Creu Roja 25-29
Cerdanyola del Vallès

Gent Gran activa

ENTRENAMENT COGNITIU

• Entrenament de la memòria

Programa d'estimulació cognitiva
**(Cal avaluació prèvia per l'assignació
de grup)**

Dilluns i dimarts (diversos horaris)

Durada: 1 h 15 min.

Lloc: **Àrea Social i Ateneu Municipal**

• Jocs de ment

Descripció: taller on entrenar les
funcions cognitives a través de jocs de
taula.

Grup 1. **Dimarts** de 11.30 a 12.30 h

Grup 2. **Dimarts** de 12.30 a 13.30 h

Lloc: **Centre Cívic Sant Ramon**

• Musicalment

Descripció: taller on treballar l'atenció, la
memòria, l'audició... mitjançant la música.
No és un taller de música.

Grup 1. **Dimarts** de 09.30 a 10.30 h

Grup 2. **Dimarts** de 10.30 a 11.30 h

Lloc: **Centre Cívic Sant Ramon**

Tallers i activitats

febrer/juny
2023

ADRECES:

Àrea Social
(av. Espanya, 6C)

Ateneu Municipal
(c. Indústria, 38-40)

Centre Cívic Sant Ramon
(c. Santa Maria, 17)

Creu Roja
(av. Creu Roja 25-29)

Espai Enric Granados
(pl. d'Enric Granados, 1)

Museu d'Art de Cerdanyola
(c. Sant Martí, 88)



60+ PROGRAMA
GENT GRAN
ACTIVA

• BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

• Risoteràpia

Descripció: espai on millorar l'estat anímic i facilitar l'expressió de sentiments com l'alegria, l'entusiasme, riure,...

Grup 1. **Dimarts** de 16 a 17 h

Grup 2. **Dimarts** de 17 a 18 h

Lloc: **Centre Cívic Sant Ramon**

• Calma la ment i obté benestar

Descripció: espai on calmar la ment de manera senzilla, sostenint el present i mantenint la il·lusió en el futur. (NIVELL AVANÇAT)

Dijous de 10 a 11.30 h

Lloc: **Espai Enric Granados**

• Jocs i contes

Descripció: Els jocs i contes com a eina terapèutica a través del llegat cultural. Diversió, entreteniment, plenitud i benestar físic, cognitiu i emocional, enfortint l'autoestima i els vincles socials.

Dijous d'11.30 a 13 h

Lloc: **Espai Enric Granados**

• Gimnàstica Activa. Benestar corporal i emocional

Descripció: 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.

Grup 1. **Divendres** de 9 a 10 h

Grup 2. **Divendres** de 10 a 11 h

Lloc: **Ateneu Municipal**

TALLERS I ACTIVITATS

• Ioga inclusiu

Descripció: taller de ioga intergeneracional en el qual participen persones amb diversitat funcional del Centre ocupacional Barcanova

Dilluns d'11.30 a 13 h.

Lloc: **Ateneu Municipal**

• NOVES TECNOLOGIES

Per la realització d'aquestes activitats cal portar un telèfon Smartphone o tauleta.

• Treure partit al teu mòbil. Nivell inicial.

Descripció: aprèn a utilitzar el teu mòbil i treure-li suc.

Dimecres de 16 a 17 h.

Lloc: **Ateneu Municipal**

o bé:

Dilluns de 9.30 a 10.30 h.

Lloc: **Centre Cívic Sant Ramon**

• Treure partit al teu mòbil. Nivell avançat.

Descripció: aprèn a utilitzar el teu mòbil i treure-li suc.

Dilluns de 10.30 a 11.30 h.

Lloc: **Centre Cívic Sant Ramon**

o bé:

Dimecres de 17 a 18 h

Lloc: **Ateneu Municipal**

• Xarxes socials: Instagram i facebook

Descripció: aprèn els conceptes bàsic de les xarxes socials i com fer-ne ús.

Dimecres de 18 a 19 h

Lloc: **Ateneu Municipal**

• Descarrega, organitza les teves fotos

Descripció: aprèn a organitzar i posar ordre a les teves fotografies.

Dilluns d'11.30 a 12.30 h.

Lloc: **Centre Cívic Sant Ramon**

• Aplicacions útils pel teu dia a dia amb el teu mòbil.

Descripció: aprèn a utilitzar les principals aplicacions del teu mòbil.

Dilluns de 12.30 a 13.30 h.

Lloc: **Centre Cívic Sant Ramon**

• OCI I LLEURE

• Els dimarts al vespre, cafè en companyia!

Descripció: espai on parlar de com tenir cura del nostre benestar personal i qualitat de vida.

Dimarts de 18 a 19.30 h.

Sessions quinzenals a partir de dia 21 de febrer de 2023.

Lloc: **Centre Cívic Sant Ramon**

- **Concert per la gent gran a càrrec de l'Agrupació Musical de Cerdanyola del Vallès***
Diumenge 12 de març de 2023
Lloc: Ateneu Municipal

• Dijous de Cine-fòrum*

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

Dijous a les 17.30 hores (sessions quinzenals)

Lloc: **Museu d'Art de Cerdanyola**

• Cerdanyoleant! Descobreix la teva ciutat!*

Activitat mensual a partir del dia 1 de març.

Descripció: visites guiades a peu per conèixer la ciutat i el voltant.

Punt de sortida: Ateneu Municipal

• El gran scaperoom*

Activitat mensual a partir del dia 1 de març.

Descripció: Joc d'enginy on cal posar en marxa diferents capacitats cognitives per a arribar a la sortida.

Lloc: diferents equipaments municipals

• Donem la benvinguda a l'estiu amb un gran ball

Dissabte 10 de juny a les 19 h

Lloc: **Pl. de l'Abat Oliba**

**Pots consultar la programació a cerdanyola.cat/gentgran*