

Estic molt content de poder saludar-vos en aquest programa de "L'hivern és gran" que hem preparat des de l'Ajuntament de Cerdanyola amb activitats que es realitzaran del 31 de gener al 8 d'abril per a vosaltres.

Després de tot el que hem viscut els últims dos anys sembla que anem recuperant les activitats presencials, sempre amb les mesures de prevenció de la covid.

Com sabeu les activitats per a la gent gran es van mantenir malgrat la pandèmia tot i que es van haver de transformar en virtuals. Ara fa mesos que ja hem pogut tornar a la presencialitat amb grups més reduïts.

Des de l'Ajuntament, la Creu Roja i les entitats de la gent gran de la ciutat no hem deixat de treballar per tal de mantenir les activitats perquè sabem que en una societat on l'esperança de vida és cada dia més alta, són molt importants les iniciatives on les persones grans puguin desenvolupar activitats per mantenir el cos i la ment actius, la qual cosa us ajudarà,estic segur, a ser més feliços i a gaudir d'una vida més saludable.

Animeu-vos a participar de les activitats del programa "L'hivern és gran".

Carlos Cordón Núñez
Alcalde

M'omple de felicitat presentar-vos la programació de "L'hivern és gran". Una proposta àmplia i variada en la qual tothom es vegi reflectit i pugui trobar allò que sigui del seu interès. Creiem que en aquests moments social i sanitàriament complexos és important continuar generant oportunitats segures de salut física, mental i socials que permetin a la gent gran participar activament en la societat i gaudir d'una qualitat de vida. Desitjo que sigui del vostre interès i us convido a participar-hi!

Carme Arché Ametller
Regidora de Gent Gran

Totes les activitats queden subjectes a canvis i es realitzaran seguint totes les recomanacions de prevenció de la COVID-19 establertes per la Generalitat de Catalunya.

LES INSCRIPCIONS A LES ACTIVITATS S'HURAN DE REALITZAR A PARTIR DEL 17 DE GENER

☎ **Trucant al telèfon:**
93 580 88 88

Extensions: 2141/3772
o al **603 620 214**

@ **Al correu electrònic:**
promociosocial@cerdanyola.cat
(facilitant nom, cognom i telèfon de contacte)

De tots els tallers previstos, en podreu triar un màxim de 3. Les places són limitades i l'admissió serà per rigorós ordre d'inscripció.

Es donarà prioritat a persones que no hagin gaudit dels tallers en els últims 12 mesos. Els antics alumnes es quedaran en llista d'espera i seran admesos en ordre d'inscripció en el cas que quedin vacants lliures.

Les persones no admeses es quedaran en llista d'espera seguint l'ordre d'inscripció. En cas que hi hagi alguna baixa, l'organització s'hi posarà en contacte seguint l'ordre de la llista d'espera.



Amb el suport:



L'hivern és gran



**Del 31 de gener al
8 d'abril de 2022**

L'hivern és gran

Del 31 de gener
al 8 d'abril de 2022

ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA

Del 31 de gener al 8 d'abril de 2022

(Cal valoració prèvia per l'assignació del grup)

Dilluns i dimarts, matí i tarda (horari segons valoració)

Durada: 1 h

Lloc: Àrea Social (Av. Espanya, 6C) i Ateneu Municipal (c. Indústria, 38-40)

CALMA LA MENT

Del 31 de gener al 8 d'abril de 2022

Dilluns de 9.30 a 11.00 h

Dimarts de 16.00 a 17.30 h

Dimarts de 17.45 a 19.15 h

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

MUSICALMENT

Del 31 de gener al 8 d'abril de 2022

Dimarts de 10.00 a 11.30 h

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

JOCS DE MENT

Del 31 de gener al 8 d'abril de 2022

Dimarts d'11.45 a 13.15 h

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

RISOTERÀPIA

Del 31 de gener al 8 d'abril de 2022

Dilluns d'11.15 a 13.15 h

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

IOGA INCLUSIU

Del 31 de gener al 8 d'abril de 2022

Dilluns d'11.00 a 12.00 h

Lloc: PEM Guiera (Av. Guiera, 6)

Amb la col·laboració del C.O. Barcanova

ARTTERÀPIA

Del 31 de gener al 8 d'abril de 2022

Divendres de 9.30 a 11.00 h

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

APLICACIONS AL TELÈFON MÒBIL:

WHATSAPP, TELEGRAM I LINE

Del 2 de febrer al 2 de març de 2022

Dimecres de 16.00 a 17.30 h

Lloc: Ateneu Municipal (c. Indústria, 38-40)

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA: TELÈFONS MÒBILS I TAULETES

Del 9 de març al 6 d'abril de 2022

Dimecres de 16.00 a 17.30 h

Lloc: Ateneu Municipal (c. Indústria, 38-40)

XARXES SOCIALS: INSTAGRAM I FACEBOOK

Del 2 de febrer al 6 d'abril

Dimecres de 17.30 h a 19.00 h

Lloc: Ateneu Municipal (c. Indústria, 38-40)

DIJOURS DE CINE-FÒRUM

Sessions de cinema acompanyades d'un espai de debat

Del 10 de febrer al 7 d'abril de 2022

(sessions quinzenals)

Dijous a les 17.30 hores

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

Inscripció prèvia i realització d'acord a les mesures sanitàries vigents en el moment de realització de l'activitat.

EL CLUB DE LES MANUALITATS

Del 10 de febrer al 7 d'abril de 2022

Dijous de 16.00 a 17.00 h

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

CONCERT PER A LA GENT GRAN A CÀRREC DE L'ORQUESTRA FRANQUESINA

Del 6 de març a les 17.00 h

Lloc: Teatre Ateneu Municipal (c. Indústria, 38-40)

Inscripció prèvia i realització d'acord a les mesures sanitàries vigents en el moment de realització de l'activitat.

Altres activitats organitzades per la Creu Roja

MANUALITATS

Dilluns de 10.00 a 11.30 h

TALLER DE LECTO ESCRITURA

Dilluns de 16.00 a 18.00 h

Dimecres de 16.00 a 18.00 h

TALLER PEL BENESTAR-GYM

Dimarts d'11.00 a 13.00 h

Dijous d'11.00 a 13.00 h

Divendres d'11.00 a 12.00 h

NOVES TEGNOLOGIES

Dimarts de 16.00 a 17.30 h

MUSICOTERÀPIA

Dimecres de 17.30 a 19.00 h

MEMÒRIA

Dijous de 10.00 a 11.30 h

CONTETERÀPIA

Dijous de 17.00 a 18.30 h

JOCS EN BONA COMPANYIA

Divendres de 10.00 a 12.00 h

Per a les inscripcions dels tallers organitzats per la Creu Roja

Trucar al telèfon: 93 691 61 61

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