

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

Per les inscripcions dels **tallers organitzats per la Creu Roja:**

☎ **Trucant al telèfon: 93.691.61.61**

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



LES INSCRIPCIONS COMENÇEN A PARTIR DEL 20 DE SETEMBRE

De manera presencial

A les oficines de l'àrea social
Avinguda d'Espanya, 6c

@ **A través de correu electrònic**
promociosocial@cerdanyola.cat

Per qualsevol dubte o informació, podeu trucar al telèfon del programa de gent gran:
☎ **93.580.88.88** Extensions: **2141/3772** o **603 620 214**

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



Amb la col·laboració:



La tardor és gran



Del 3 d'octubre 2022 al 27 de gener de 2023

La tardor és gran

Del 3 d'octubre 2022
al 27 de gener de 2023

TALLERS I ACTIVITATS



ENTRENAMENT COGNITIU

Del 3 d'octubre 2022 al 27 de gener de 2023

ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA

Programa d'estimulació cognitiva

(Cal avaluació prèvia per l'assignació de grup)

Dilluns i dimarts (diversos horaris). Durada: 1.15h

Lloc: Àrea Social (av. d'Espanya, 6C) i **Ateneu Municipal** (c. de la Indústria, 38-40)

JOCES DE MENT

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

Dimarts de 11.45 a 13.15 h

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

MUSICALMENT

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

Dimarts de 10.00 a 11.30 h

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

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Del 3 d'octubre 2022 al 27 de gener de 2023

RISOTERÀPIA

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

Grup 1. Dimarts de 16.00 a 17.00 h

Grup 2. Dimarts de 17.00 a 18.00 h

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

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 18.00 a 19.30 h

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

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 INICIAL)

Dijous de 10.00 a 11.30 h

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

JOCES 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 de 11.30 a 13.00 h

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

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.

Divendres de 9.00 a 10.30 h

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

NOVES TECNOLOGIES

Del 3 d'octubre 2022 al 27 de gener de 2023

INFORMÀTICA

Descripció: formació bàsica avançada d'iniciació a la informàtica.

Dilluns de 9.30 a 11.00 h

Lloc: Masia Can Serra (av. Roma, 54)

INTRODUCCIÓ ALS DISPOSITIUS MÒBILS

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

Dimecres de 16.00 a 17.00 h

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

APLICACIONS AL TELÈFON MÒBIL: WHATSAPP, TELEGRAM I LINE.

Descripció: aprèn a utilitzar les principals aplicacions de missatgeria mòbil.

Dimecres de 17.00 a 18.00 h

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

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA: TELÈFONS MÒBILS I TAULETES.

Descripció: aprèn a treure partit a la càmera del teu mòbil o la teva tauleta.

Dimecres de 18.00 a 19.00 h

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

XARXES SOCIALS: INSTAGRAM I FACEBOOK

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

Dilluns de 11.30 a 12.30 h

Lloc: Centre Cívic Serraparera (pl. Universal, s/n)

OCI I LLEURE

BALL A LA FRESCA PER A LA GENT GRAN A CÀRREC DEL GRUP MUSICAL AURA

Diumenge 18 de setembre a les 20.00 h

Lloc: Pl. de l'Abat Oliba

BALL A LA FRESCA AMB MOTIU DEL DIA INTERNACIONAL DE GENT GRAN A CÀRREC DEL GRUP MUSICAL MEDITERRANI

Dissabte 1 d'octubre a les 19.30 h

Lloc: Pl. de la Constitució (Barri de Banús)

DIJOURS DE CINE-FÒRUM

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

Del 3 d'octubre al 27 de gener de 2023 (sessions quinzenals)

Dijous a les 17.30 hores

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

Pots consultar la programació a

cerdanyola.cat/gentgran

CERDANYOLEANT! DESCOBREIX LA TEVA CIUTAT!

Del 3 d'octubre al 27 de gener de 2023

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

Punt de sortida: Ateneu Municipal (c. de la Indústria, 38-40)

Pots consultar la programació a

cerdanyola.cat/gentgran

EL GRAN SCAPERROOM

Del 3 d'octubre al 27 de gener de 2023 (sessions quinzenals)

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

Dilluns de 17.00 a 18.30 h

Lloc: diferents equipaments municipals

Pots consultar la programació a

cerdanyola.cat/gentgran

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 93.580.88.88** Extensió: 2141.