




### 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@cerdanyolacat](mailto:promociosocial@cerdanyolacat)

### ADRECES DE LES ACTIVITATS

- **Jardins de Ca N'Ortadó** (pl. Sant Ramon, 24)
- **Espai Enric Granados** (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 4, 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 SCAPERROOM

**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 #JOEMCONNECTO

**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.

**Dimecres** 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.

**Divendres 14 de juliol a les 22.00 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.

**Divendres 28 de juliol a les 22.00 h**

Lloc: Jardins de Ca N'Ortadó