

**INSCRIPCIONS  
A PARTIR DEL 2 D'OCTUBRE**

***De manera presencial***

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

***A través del correu electrònic:***  
promociosocial@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

# Gent Gran activa

**Tallers i activitats**  
octubre/gener  
2023

# TALLERS I ACTIVITATS

## BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

### • Risoteràpia

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

**Dimarts** de 16.00 a 17.00 h

Lloc: **Ateneu Municipal**

### • Els dimarts al vespre, cafè en companyia!

**Descripció:** espai on parlar de com tenir cura del nostre benestar personal i qualitat de vida. No cal inscripció prèvia

**Dimarts** de 17.30 a 19.00 h

Lloc: **Ateneu Municipal**

### • Mindfulness

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

**Dijous** de 16.00 a 17.00 h

Lloc: **Arxiu Municipal**

### • 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** de 17.00 a 18.30 h

Lloc: **Arxiu Municipal**

### • Meditació

**Descripció:** 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. No cal inscripció prèvia

**Divendres** de 8.00 a 9.00 h

Lloc: **Ateneu Municipal**

### • 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**

## NOVES TECNOLOGIES

### • Escola digital #JOEMCONNECTO

**Descripció:** si tens dubtes sobre com fer ús del teu mòbil o tauleta, vine al nostre espai.

Cal cita prèvia trucant al telèfon 603 620 214 o a través de WhatsApp.

**Dimecres** de 16.00 a 18.00 h

Lloc: **Ateneu Municipal**

## ENTRENAMENT COGNITIU

### • Entrenament de la memòria

Programa d'estimulació cognitiva

**(Cal avaluació prèvia per l'assignació de grup)**

**Dilluns i dimarts (diversos horaris)**

Durada: 1,15h

Lloc: **Arxiu Municipal**

### • El club de l'ingeni

**Descripció:** espai on poder trobar-nos i jugar a diferents jocs de taules (Triominos, Rummy, Uno, Mikado, Jenga...) No cal inscripció prèvia

**Dilluns** de 16.30 a 18.00 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.

**Dilluns** de 15.00 a 16.15 h

Lloc: **Arxiu Municipal**

## ADRECES:

**Arxiu Municipal**  
(Ptge. Ajuntament, 1B)

**Ateneu Municipal**  
(c. Indústria, 38-40)

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