

## Activitats sense inscripció prèvia

### El club de l'ingeni

Espai on poder trobar-nos i jugar a diferents jocs de taula (Triominos, Rummy, Uno, Mikado, Jenga...).

**Dilluns** de 16.30 a 18.00 h

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

**Divendres** de 16.30 a 18.00 h

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

### Meditació

Amb la meditació concentres la teva atenció i elimines el flux de pensaments confusos que poden provocar estrès, millorant d'aquesta manera el teu benestar físic i emocional.

**Dimarts** de 18.30 a 19.15 h

**Dijous** de 9.15 a 10.00 h

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

### Els dijous al vespre, cafè en companyia!

Espai on parlar de com tenir cura del nostre benestar personal i qualitat de vida.

**Dijous** de 17.00 a 18.30 h

Lloc: **Centre Cívic Turonet** (c. Lepant, 97)

### Dijous de Cine-fòrum

Sessions de cinema acompanyades d'uns espais de debat posterior.

**Dijous** a les 17.30 h (Dues sessions al mes)

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

Pots consultar la programació a [cerdanyola.cat/gentgran](http://cerdanyola.cat/gentgran)

### CERDANYOLEANT! Descobreix la teva ciutat!

Visites guiades a peu per conèixer la ciutat i el voltant.

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

Pots consultar la programació a [cerdanyola.cat/gentgran](http://cerdanyola.cat/gentgran)

### Ball de la gent gran de Cerdanyola!

Sessions quinzenals de ball adreçat a la gent gran del municipi.

Pots Consultar la programació a [cerdanyola.cat/gentgran](http://cerdanyola.cat/gentgran)

# GENT GRAN

## Activa

Del 19 de febrer al 14 de juny de 2024

## TALLERS I ACTIVITATS



Ajuntament de  
Cerdanyola del Vallès



Cerdanyola  
Ciutat del  
coneixement

## Entrenament cognitiu

### Entrenament de la memòria

Programa d'estimulació cognitiva.

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

### Dilluns i dimarts (diversos horaris)

Durada: 1,15 h

Lloc: **Arxiu Municipal** (ptge. Ajuntament, 1B)

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

### Musicalment

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

## Noves tecnologies

### Escola digital #JOEMCONNECTO

Espai per a resoldre els dubtes que tens sobre com fer ús del teu mòbil o tauleta.

**Dimecres** de 16.00 a 17.00 h. Nivell inicial

**Dimecres** de 17.00 a 18.00 h. Nivell Avançat

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

**Dilluns** de 16.30 a 19.00 h. Nivell inicial

Lloc: **Centre Cívic Banús** (pl. Sant Medir, s/n)

**Dimarts** de 16.00 a 18.00 h. Nivell inicial

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

Les **inscripcions** es poden fer de manera presencial a partir del dia 13 de febrer, fins omplir places, a l'Ateneu Municipal (c. Indústria, 38-40), en horari de 10.00 a 14.00 h, o a través del correu electrònic: [promociosocial@cerdanyola.cat](mailto:promociosocial@cerdanyola.cat)

## Benestar i creixement personal

### Risoteràpia

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

**Dijous** d'11.00 a 12.00 h

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

### Mindfulness

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: **Centre Cívic Turonet** (c. Lepant, 97)

### Musicoteràpia

Espai on fer servir la música amb la finalitat de generar benestar personal i qualitat de vida.

**Dimarts** de 17.00 a 18.30 h

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

### Gimnàstica Activa. Benestar corporal i emocional

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.

**Dijous** de 10.00 a 11.00 h

**Divendres** de 9.00 a 10.00 h

**Divendres** de 10.00 a 11.00 h

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

### Club de lectura. Apunta't a la tertúlia literària

La lectura és un plaer molt saludable que aporta beneficis cognitius, físics i emocionals. Et convidem a participar d'aquest espai mensual de lectura, tertúlia i companyia! T'hi esperem!

**Dimarts** de 17.00 a 18.30 h

Lloc: **Museu de Ca n'Ortadó**. (pl. Sant Ramon, 23-24)

**Dimecres** de 17.00 a 18.30 h

Lloc: **Casal del Turonet** (c. Lepant, 97)