

TALLERS AMB INSCRIPCIÓ PRÈVIA



PROGRAMA D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA (ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA)

Cal avaluació prèvia per l'assignació de grup.

- **Dilluns i dimarts** (diversos horaris)
Durada: 1, 15 h
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. Indústria, 38-40)
Àrea Social (av. Espanya, 6C)

MUSICALMENTE

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

- **Dimarts** de 9.30 a 10.45 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 en aquest espai mensual de lectura, tertúlia i companyia!

- **Dimarts** de 17.00 a 18.30 h.
Sessions mensuals: **15 d'octubre, 12 de novembre, 10 de desembre i 14 de gener.**
Lloc: **Arxiu Municipal** (ptge. Ajuntament, 1B)

RISOTERÀPIA

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

- **Dimecres** de 16.00 a 17.30 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.

- **Dimecres** de 18.00 a 19.30 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 19.30 h
- **Dimecres** de 19.00 a 20.00 h
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. Indústria, 38-40)

CICLE DE CONFERÈNCIES DE BENESTAR I QUALITAT DE VIDA

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

- **Dimarts** de 17.00 a 18.30 h.
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. Indústria, 38-40)

ESPAI D'ESTIRAMENTS ADAPTAT A LES PERSONES GRANS

Exercici físic suau i de manteniment per conservar el cos en forma.

- **Dimecres** d'11.30 a 12.30 h
- **Divendres** d'11.30 a 12.30 h
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. Indústria, 38-40)

TALLER D'HIGIENE POSTURAL

Espai on aprendre com conservar el cos en forma.

- **Dilluns** de 18.00 a 19.00 h
- **Dijous** de 17.00 a 18.00 h
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. Indústria, 38-40)

TALLER D'ESCRITURA CREATIVA

En aquest curs busquem que les persones participants experimentin amb eines per estimular la seva creativitat i es familiaritzi amb tècniques narratives bàsiques.

- **Dimecres** de 16.30 a 18.00 h
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. Indústria, 38-40)

IOGA INCLUSIU

Taller de ioga en el qual hi participen persones de més de 60 anys de Cerdanyola i persones adultes amb discapacitat psíquica del C.O Baranova.

- **Dilluns** d'11.45 a 13.00 h
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. Indústria, 38-40)

ACTIVITATS AMB INSCRIPCIÓ PRÈVIA



ESCOLA DIGITAL

Si tens dubtes sobre com fer ús del teu mòbil o tauleta, vine al nostre espai, tenim una programació molt interessant.

Programació:

- **8 i 10 d'octubre**
"Demander cita prèvia a l'administració amb el teu mòbil"
Hora: de 16.00 a 17.30 h
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. Indústria, 38-40)

- **15 i 17 d'octubre**
"Edició de fotografies amb el mòbil I"
Hora: de 16.00 a 17.30 h
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. Indústria, 38-40)

- **22 i 24 d'octubre**
"Edició de fotografies amb el mòbil II"
Hora: de 16.00 a 17.30 h
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. Indústria, 38-40)

- **29 i 31 d'octubre**
"Edició de fotografies amb el mòbil III"
Hora: de 16.00 a 17.30 h
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. Indústria, 38-40)

- **5 i 7 de novembre**
"Com optimitzar la memòria del teu mòbil I"
Hora: de 16.00 a 17.30 h
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. Indústria, 38-40)

- **12 i 14 de novembre**
"Com optimitzar la memòria del teu mòbil II"
Hora: de 16.00 a 17.30 h
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. Indústria, 38-40)

- **19 i 21 de novembre**
"Com consultar la informació dels mitjans de transport I"
Hora: de 16.00 a 17.30 h
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. Indústria, 38-40)

- **26 i 28 de novembre**
"Mobilitat i transports amb el teu mòbil I"
Hora: de 16.00 a 17.30 h
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. Indústria, 38-40)

- **3 i 5 de desembre**
"Mobilitat i transports amb el teu mòbil II"
Hora: de 16.00 a 17.30 h
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. Indústria, 38-40)

- **10 i 12 de desembre**
"Com buscar la informació de l'IMSERO al teu mòbil I"
Hora: de 16.00 a 17.30 h
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. Indústria, 38-40)

• **14 i 16 de gener**

“Com buscar la informació de l'IMSERO al teu mòbil II”

Hora: de 16.00 a 17.30 h

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

• **21 i 23 de gener**

“Demana cita al metge amb el meu mòbil I”

Hora: de 16.00 a 17.30 h

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

• **28 i 30 de gener**

“Demana cita al metge amb el meu mòbil II”

Hora: de 16.00 a 17.30 h

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

• **4 i 6 de febrer**

“Organitza les teves vacances amb el mòbil I”

Hora: de 16.00 a 17.30 h

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

• **11 i 13 de febrer**

“Organitza les teves vacances amb el mòbil II”

Hora: de 16.00 a 17.30 h

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

• **18 i 20 de febrer**

“Com puc comprar entrades culturals amb el meu mòbil I”

Hora: de 16.00 a 17.30 h

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

• **25 i 27 de febrer**

“Com puc comprar entrades culturals amb el meu mòbil II”

Hora: de 16.00 a 17.30 h

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

LA GRAN PASSEJADA!

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

Punt de sortida i hora: a les 9.30 h a la casa de Ca n'Altimira (passeig del Pont)

Programació:

- **Dimecres 23 d'octubre.** Els Jardins de Montjuïc (Barcelona)
- **Dimecres 20 de novembre.** La Badalona romana (Badalona)
- **Dimecres 18 de desembre.** El Vapor Aymerich, Amat i Jové (Terrassa)
- **Dimecres 15 de gener.** La Barcelona en femení (Barcelona)
- **Dimecres 12 de febrer.** Cementiri del Poblenou (Barcelona)

ACTIVITATS SENSE INSCRIPCIÓ PRÈVIA

DIJOURS DE CINE-FÒRUM

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

Programació:

- **17 d'octubre** a les 17.30 h
LA BODA DE MURIEL
(Paul John Hogan. Austràlia, 1994)
Lloc: **Museu d'Art de Cerdanyola** (c. Sant Martí, 88)
- **31 d'octubre** a les 17.30 h
VUELTA A CASA DE MI MADRE
(Éric Lavaine. França, 2016)
Lloc: **Museu d'Art de Cerdanyola** (c. Sant Martí, 88)
- **14 de novembre** a les 17.30 h
EL INSULTO
(Ziad Doueiri. Líban, 2017)
Lloc: **Museu d'Art de Cerdanyola** (c. Sant Martí, 88)

• **28 de novembre** a les 17.30 h

EL MAESTRO QUE PROMETIÓ EL MAR

(Patricia Font. Espanya, 2023)

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

• **12 de desembre** a les 17.30 h

SAMBA

(Olivier Nakache i Éric Toledano. França, 2014)

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

“EL CLUB DEL INGENIO”

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

- **Dilluns** de 16.00 a 17.45 h
 - **Dijous** de 9.30 a 11.00 h
- Lloc: **Ateneu Municipal** (c. Indústria, 38-40)

EL BALL DE LA GENT GRAN DE CERDANYOLA!

Programació:

- **Diumenge 13 d'octubre** a les 18.00 h
- **Diumenge 27 d'octubre** a les 18.00 h
- **Diumenge 10 de novembre** a les 18.00 h
- **Diumenge 24 de novembre** a les 18.00 h
- **Diumenge 15 de desembre** a les 18.00 h

Les **inscripcions** es poden fer de manera presencial **a partir del dia 30 de setembre** en horari de 10.00 a 13.30 h a la sala 37 del **Ateneu Municipal**.

Cada participant podrà participar en un màxim de **tres tallers i dues activitats** que requereixin d'inscripció prèvia.

Si teniu qualsevol dubte o voleu més informació, us podeu adreçar a la Regidoria de Gent Gran:

- Per telèfon 93.580.88.88 Ext. 3772
- Per mail: promociosocial@cerdanyola.cat



Ajuntament de
Cerdanyola del Vallès



Cerdanyola
Ciutat del
coneixement

GENT GRAN ACTIVA

TALLERS I
ACTIVITATS

DEL 7 D'OCTUBRE DE 2024 AL 28 DE FEBRER DE 2025