

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. Barcanova.

- **Dilluns** d'11.45 a 13.00 h

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

ESCOLA DIGITAL

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

- **Dimarts** de 16.00 a 17.30 h

- **Dijous** de 16.00 a 17.30 h

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

Del dia **4 al 6 de març de 2025** en horari de **16.00 a 18.00 h**, es podran recollir les inscripcions per a les activitats a l'Àrea Social (av. Espanya, 6C). Del dia **10 al 13 de març** en horari de **16.00 a 18.00 h** es podran formalitzar les inscripcions a la mateixa oficina.

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
- Per WhatsApp 603 620 214

ACTIVITATS SENSE INSCRIPCIÓ PRÈVIA

“EL CLUB DEL INGENIO”

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

- **Dilluns** de 16.00 a 17.45 h

- **Divendres** de 16.00 a 17.45 h

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

EL BALL DE LA GENT GRAN DE Cerdanyola!

Programació:

- **Diumenge 30 de març** a les 18.00 h
- **Diumenge 6 d'abril** a les 18.30 h
- **Diumenge 27 d'abril** a les 18.30 h
- **Diumenge 18 de maig** a les 18.30 h
- **Diumenge 1 de juny** a les 19.00 h
- **Diumenge 15 de juny** a les 19.00 h



Ajuntament de
Cerdanyola del Vallès



Cerdanyola
Ciutat del
coneixement

GENT GRAN ACTIVA

AGENDA DE TALLERS I ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN

Del 24 de març al 27 de juny de 2025

TALLERS AMB INSCRIPCIÓ PRÈVIA

PROGRAMA D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA (ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA)

Cal avaluació prèvia per l'assignació de grup.

- **Dilluns, dimarts i divendres** (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)

RISOTERÀPIA

Espai on millorar l'estat anímic i facilitar l'expressió de sentiments.

- **Dimarts** de 10.30 a 12.00 h

Lloc: **Casal de Serraparera** (pl. Universal, s/n)

- **Dijous** de 16.30 a 18.00 h

Lloc: **Ajuntament de Cerdanyola** (c. Francesc Layret, s/n)

MINDFULNESS

Espai on calmar la ment de manera senzilla, sostenint el present i mantenint la il·lusió en el futur.

- **Dimecres** de 16.00 a 17.30 h

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

MEDITACIÓ

La meditació permet concentrar la teva atenció, millorant d'aquesta manera el teu benestar físic i emocional.

- **Dimarts** de 09.30 a 10.30 h

Lloc: **Casal de Serraparera** (pl. Universal, s/n)

- **Dijous** de 19.00 a 20.00 h

Lloc: **Ajuntament de Cerdanyola** (c. Francesc Layret, s/n)

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)

- **Dijous** de 17.30 a 19.00 h

Lloc: **Ajuntament de Cerdanyola** (c. Francesc Layret, s/n)

JOCS I CONTES

Espai on millorar l'estat anímic i facilitar l'expressió de sentiments a través dels contes.

- **Dimarts** de 18.30 a 20.00 h

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

MUSICOTERÀPIA

Espai on millorar l'estat anímic i facilitar l'expressió de sentiments amb la música.

- **Dimecres** de 17.30 a 19.00 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.

- **Dilluns** de 18.00 a 19.00 h

- **Dimecres** d'11.30 a 12.30 h

- **Dijous** de 17.00 a 18.00 h

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

TALLER DE 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)