

I♥+60

ACTIVITATS PER A GENT GRAN

2018-2019
oct-juny



Entrenament de la memòria

Ajuda a compensar dèficits i activar mecanismes i estratègies d'adaptació a les noves realitats cognitives, tot estimulant nous aprenentatges. Exercitarem el cervell amb exercicis que fomenten l'entrenament de la memòria i la seva aplicació a la vida diària.

Dinamitzem emocions i experiències, construint nous espais de relació personals i de grup a través d'exercicis cognitius.

Horaris:

- dilluns, d'11.30 a 13 h
- dimarts, de 10 a 11.30 h
- dimarts, d'11.30 a 13 h
- dimecres, de 15.30 a 17 h
- dijous, de 10 a 11.30 h
- dijous, d'11.30 a 13 h
- dijous, de 15.30 a 17 h

Preu: 15 €/trimestre



IDIOMES

Anglès per viatjar

Pensat per aprendre el vocabulari i les expressions més comunes que es donen en les situacions més habituals i quotidianes en el context dels viatges.

Horaris:

- Nivell inicial: dimecres, d'11.30 a 12.30 h
- Nivell mig: dijous, de 10 a 11 h

Preu: 30 €/1r trimestre i 25 €/2n i 3r trimestre

Anglès conversa

Curs destinat a persones amb uns coneixements de llengua anglesa on la comprensió i l'expressió oral són els eixos principals.

Horari:

- nivell avançat: dimecres, de 10 a 11 h

Preu: 30 €/1r trimestre i 25 €/2n i 3r trimestre

Català escrit

Pensat per a persones catalanoparlants que vulguin aprendre o aprofundir en l'ús de la llengua escrita.

Horaris:

- dilluns, d'11.30 a 12.30 h
- dijous, d'11.30 a 12.30 h

Preu: 1 dia a la setmana, 6 €



INFORMÀTICA

I♥60

Cursos adreçats a aquelles persones que volen conèixer el funcionament de l'ordinador i la navegació per internet a nivell bàsic i avançat. Aportar eines pràctiques per fer còmode la incorporació a les noves tecnologies.



Aprenem el funcionament del PC

Horari:

Iniciació a la informàtica

- dilluns, de 16.30 a 18 h
- divendres, de 16.30 a 18 h

Excel

- dijous, de 10.30 a 12 h

No et quedis enrere amb les teves imatges, vídeos i so/música

Horaris:

Edició de vídeo

- dimarts, de 16.30 a 18 h
- dijous, de 16.30 a 18 h

Photoshop

- dimecres, de 10.30 a 12 h

Powerpoint

- dimecres, de 16.30 a 18 h

HABILITATS I AFICIONS

I♥60

Espais per desenvolupar l'aprenentatge i la pràctica de les capacitats creatives i manuals.

Pintura a l'oli

Horari:

- dimarts, de 10 a 12 h

Puntes al coixí

Horaris:

- dilluns, de 10 a 12 h
- dilluns, de 17 a 19 h

Modisteria

Horari: dimarts, de 17 a 19 h

Cosir de blanc

Horari: dimecres, de 10 a 12 h

Punt de mitja i ganxet

Horari: dimecres, de 17 a 19 h



Gimnàs - diafreoteràpia

Estiraments suaus que ajuden a recuperar la flexibilitat i l'harmonia corporal mentre aprenem a respirar correctament i millorar la salut.

Horaris:

- dimarts, de 10 a 11.30 h
- dimarts, d'11.30 a 13 h
- dimarts, de 15.30 a 17 h
- dimarts, de 17 a 18.30 h
- dijous, de 10 a 11.30 h
- dijous, d'11.30 a 13 h
- dijous, de 17 a 18.30 h

Preu: 1 dia/setmana, 9 €;
2 dies/setmana, 18 €.
Pagament trimestral

Pilates

Tècniques de mobilitat articular per treballar l'elasticitat muscular i la flexibilitat, tot regenerant el moviment.

Horaris:

- dilluns, de 15.30 a 16.30 h
- dilluns, de 16.30 a 17.30 h
- dimecres, de 15.30 a 16.30 h
- dimecres, de 16.30 a 17.30 h

Preu: 1 dia/setmana, 6 €;
2 dies/setmana, 12 €.
Pagament trimestral

Ioga

Pràctica tranquil·la que redueix la rigidesa i el cansament. Combina assanes (postures), moviment, respiració i relaxació, afavorint la salut mental i corporal.

Horaris:

- Dilluns, de 10 a 11 h
- Dilluns, d'11.15 a 12.15 h
- Dimecres, de 10 a 11 h
- Dimecres, d'11.15 a 12.15 h

Preu: 1 dia/setmana, 6 €;
2 dies/setmana, 12 €.
Pagament trimestral

Swing

Ballem swing suau per treballar la coordinació i la psicomotricitat a través de passos divertits.

Horari:

- Dilluns, de 18 a 19 h

Preu: 1 dia/setmana, 6 €.



ACTIVITATS CULTURALS I LÚDIQUES

Espais per gaudir d'un exercici físic, auditiu i d'expressió mitjançant la pràctica de diferents activitats que ens aportaran distracció i benestar junt amb la relació amb els altres.



Musicoteràpia

A través dels elements de la música (el ritme, la melodia i l'harmonia i el contacte amb els instruments) es faran sessions per a la millora del benestar personal.

Horari:

- divendres, de 10 a 11.30 h
- Preu:** 9 € mes

Sardanes

Horari:

- dimarts, de 16.30 a 18 h

Sevillanes

Horaris:

- dimecres, de 15.30 a 17 h
- dijous, de 15 a 17 h
- divendres, de 16 a 18 h

Ball en línia

Horaris:

- dimecres, de 17 a 18.30 h
- dijous, de 17 a 19 h

Coral

Horari:

- dilluns, de 16.30 a 18 h

Teatre

Horaris:

- Dilluns, de 18 a 20 h
- Dimarts, de 18 a 20 h
- Dijous, de 18 a 20 h

Bridge

Horaris:

- Dijous, de 16 a 19 h
- Divendres, de 10 a 12 h

Les propostes d'activitats estan organitzades des de la Regidoria de Programes Socials de l'Ajuntament de Castellar del Vallès i l'Associació de jubilats i pensionistes.

Les activitats que promou l'Ajuntament estan subjectes a preu públic. Els documents necessaris per fer la inscripció són: DNI i número de compte bancari. Les activitats que organitza l'Associació de jubilats i pensionistes estan subjectes a quota i requereixen ser soci de l'entitat.

CASAL CATALUNYA
Prat de la Riba, 17 Tel. 93 7158998
Horari: de 10 a 13 h i de 15 a 19 h de dilluns a diumenge
excepte divendres fins a les 18.30 h.

REGIDORIA DE PROGRAMES SOCIALS
Portugal, 2c - Espai Tolrà Tel. 93 7144040
Horari: de 9 a 14 h de dilluns a divendres