

Ajuntament de Castellar del Vallès

Image not found or type unknown



Activitats per a gent gran 2021-2022

Del 4 d'octubre de 2021 al 30 de juny de 2022

L'Ajuntament i l'Associació de Jubilats i Pensionistes han organitzat diverses activitats formatives per a majors de 60 anys que es duran a terme durant el curs 2021-2022.

INSCRIPCIONS a la regidoria de Gent Gran- Carrer Portugal nº2, Castellar del Vallès, els dies 5, 6 i 7 d'abril de 9:30 a 13:30h.

Les activitats que promou l'Ajuntament estan subjectes a preu públic. Els documents necessaris per fer la inscripció son: DNI i número de compte bancari.

Les activitats que organitza l'Associació de Jubilats i Pensionistes estan subjectes al requeriment de ser soci de l'entitat.

Aquestes en són les propostes:

Activitats organitzades per l'Ajuntament

Dates: del 4 d'octubre de 2021 al 22 de juny de 2022

CONNECTEM-NOS (Novetat)

Vols aprendre a fer un bon ús de les noves tecnologies? Saps utilitzar el mòbil però tens dificultats amb la tauleta o l'ordinador? Vols utilitzar el teu correu electrònic per enviar o rebre arxius, també podràs fer-te usuari/ària i aprendre a usar les xarxes socials.

HIPOPRESSIUS + CORE (Novetat)

Tonificaràs la zona abdominal i pelviana per a prevenir disfuncions, milloraràs la postura corporal i reduiràs l'estrès del dia a dia. Realitzant Core portaràs a terme uns

exercicis corporals de tonificació i estabilització articular.

- Dijous de 11.15 a 12.15 h

MEMORY SPORT (Novetat)

Vols divertir-te practicant una activitat física suau que permet treballar la memòria i concentració? Vine a fer jocs esportius per exercitar cos i ment! Practica esport i passa una bona estona mentre entrenes la teva habilitat memorística amb jocs divertits i diferents.

IDIOMES

Anglès per viatjar*: Per aprendre el vocabulari i les expressions més comunes que es donen en les situacions més habituals i quotidianes en el context dels viatges.

- Anglès inicial: dimecres d'11.30 a 13 h
- Anglès mig: dijous de 9.45 a 11.15 h
- Anglès avançat 1: dimecres de 9.45 a 11.15 h (*places disponibles*)
- Anglès avançat 2: dijous d'11.30 a 13 h (*places disponibles*)
- Preu: 27 €/trimestre

ACTIVITATS FÍSQUES

Gimnàstica: Gimnàstica per mantenir-se actiu/va mitjançant estiraments suaus que ajuden a recuperar la flexibilitat, tonificar el cos i l'harmonia corporal mentre aprenem a respirar correctament i millorar la nostra salut.

Ioga: Aconsegueix un equilibri entre el teu cos i la teva ment a través d'aquesta pràctica tranquil·la que t'ajudarà a reduir la rigidesa i el cansament.

- Grup 1: dilluns de 10 a 11 h
- Grup 2: dilluns d'11.30 a 12.30 h
- Grup 3: dilluns de 15.15 a 16.15 h (*places disponibles*)
- Grup 4: dilluns de 16.30 a 17.30 h
- Grup 5: dijous de 16.30 a 17.30 h
- Preu: 18 €/trimestre

Pilates: Tècnica de mobilitat articular per treballar l'elasticitat muscular i la flexibilitat, tot regenerant el moviment. Ajuda a evitar lesions i tensions i recupera la mobilitat natural de cos

ACTIVA EL TEU CERVELL

Cuida la teva memòria: Exercitem el cervell amb exercicis que fomenten l'entrenament de la memòria i la seva aplicació a la vida diària.

- Grup 1: dilluns de 10 a 11 h
- Grup 2: dimarts de 10 a 11 h
- Grup 3: dimecres de 15.15 a 16.45 h (*places disponibles*)
- Grup 4: dimecres de 16.30 a 17.30 h
- Grup 8: dijous d'11.30 a 12.30 h
- Grup 10: dijous de 16.30 a 17.30 h

- Preu: 27 €/trimestre

Activitats organitzades per l'Associació de Jubilats i Pensionistes de Castellar

Dates: del 4 d'octubre de 2021 al 30 de juny de 2022

ACTIVITATS DE BALL

Comprèn les activitats de ball en línia, ball de saló, sardanes i sevillanes. De dilluns a divendres.

ACTIVITATS DE MANUALITATS

Comprèn les activitats de puntes de coixí, pintura a l'oli, dibuix, decoupage, punt de mitja i ganxet, pintura de roba, cosir de blanc, patchwork i modisteria. De dilluns a divendres.

- Matins de 10 a 13 h
- Tardes de 16 a 19 h

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT

Comprèn les activitats de català, anglès i guitarra. Divendres.

ACTIVITATS D'INFORMÀTICA

Comprèn les activitats d'iniciació, Word, Excel, Photoshop i Nero. De dilluns a divendres

- Tardes de 16 a 18 h

ACTIVITATS D'INFORMÀTICA

Comprèn les activitats d'iniciació, Word, Excel, Photoshop i Nero. De dilluns a divendres

ACTIVITATS DE JOCS

Bridge i escacs: dijous.

- Matins d'11 a 13 h
- Tardes de 16 a 17.30 h

Billar: de dilluns a divendres.

TEATRE

- Dilluns, dijous i divendres, de 18 a 20 h

CANT CORAL

Consulteu horaris específics de cada activitat amb la Junta de l'Associació.

Per a **més informació** truca de dilluns a dijous de 10 a 13 h al telèfon 689 69 49 82.

*Tots els cursos es fan al Casal Catalunya excepte el de Anglès per viatjar que es realitza al Mirador.

- [Avís legal](#)
- [Sobre el web](#)
- [Accessibilitat](#)
- [Mapa web](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40