

# Ajuntament de Castellar del Vallès

Imatge promocional de les activitats adreçades a gent gran.  
Imatge promocional de les activitats adreçades a gent gran.

## **Activitats gent gran - Curs 2024-2025**

De l'1 d'octubre de 2024 al 18 de juny de 2025

### **Activitats per a la promoció d'un envelliment actiu i saludable**

**Curs 2024-2025 +60 anys**

**Inscripcions de 9 a 14 h a la Regidoria de Gent Gran (c. Portugal, 2D).**

Notes:

TALLERS CURS ESCOLAR: DE L'1 D'OCTUBRE DE 2024 AL 18 DE JUNY DE 2025

### **ANGLÈS PER VIATJAR**

Desenvoluparem habilitats de conversa en anglès, en funció del nivell previ dels/les usuaris/àries, que es comprovarà amb una prova oral. Els nivells seran des de iniciació a l'anglès parlat fins a B1 oral.

Es parlarà sobre temes d'interès per als alumnes de manera que s'afavoreixi la participació i socialització a l'aula.

- **Grup 1** Anglès Inicial 1: dijous d'11.30 a 13 h
- **Grup 2** Anglès Inicial 2: dimecres d'11.30 a 13 h
- **Grup 3** Anglès Mig: dijous de 10 a 11.30 h
- **Grup 4** Anglès Mig-Alt 1: dilluns d'11.30 a 13 h
- **Grup 5** Anglès Mig-Alt 2: dimecres de 10 a 11.30 h

**Lloc:** Casal Plaça Major

**Preu:** 30 €/trimestre

### **ACTIVA EL TEU CERVELL: CUIDA LA TEVA MEMÒRIA**

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

**Lloc:** grups 1 al 5, Casal Catalunya; grups 6, 7 i 8, Casal Plaça Major

**Preu:** 30€/trimestre

### **GIMNÀSTICA DOLÇA**

Vine si vols mantenir-te actiu/va mitjançant estiraments suaus que ajuden a recuperar la flexibilitat i l'harmonia corporal mentre aprens a respirar correctament.

- **Grup 1:** dimecres d'11 a 12 h
- **Grup 2:** dijous de 10 a 11 h

**Lloc:** Casal Catalunya

**Preu:** 20€/trimestre

## IOGA

Treballa la relaxació i el restabliment de l'equilibri orgànic i psicològic, reduint la rigidesa i el cansament. Combina àssanes (postures), moviment, respiració i relaxació, tot afavorint la salut corporal i mental.

**Lloc:** Casal Catalunya

**Preu:** 20 €/trimestre

## PILATES

Realitzem exercicis suaus i estiraments de les cadenes musculars amb l'objectiu d'evitar lesions i tensions i recuperar d'aquesta manera la mobilitat natural del cos.

- **Grup 1:** dilluns de 10 a 11 h
- **Grup 2:** dilluns d'11 a 12 h
- **Grup 3:** dimarts d'11.30 a 12.30 h
- **Grup 4:** dimecres de 9.30 a 10.30 h
- **Grup 5:** dimecres d'11.30 a 12.30 h
- **Grup 6** Pilates en cadira: dijous de 15.30 a 16.30 h
- **Grup 7:** dijous d'11 a 12 h

**Lloc:** tallers 1, 2, 6 i 7, Casal Catalunya; tallers 3, 4 i 5, Sala Blava de l'Espai Tolrà

**Preu:** 20 €/trimestre

## TAI-TXI

Practiquem aquesta disciplina que ens ajuda a relaxar cos i ment i reduir l'estrès tot millorant la flexibilitat amb moviments suaus. Mou l'energia que t'envolta per sentir-te millor.

**Lloc:** Sala Blava de l'Espai Tolrà

**Preu:** 20 €/trimestre

## TXIKUNG

Practiquem aquesta tècnica mil·lenària per moure i deixar fluir l'energia de forma natural a través del nostre cos. Són moviments suaus.

- **Grup 1:** dilluns de 9.30 a 10.30 h

**Lloc:** Sala Blava de l'Espai Tolrà

**Preu:** 20 €/trimestre

### **ZUMBA GOLD**

Practiquem coreografies divertides i suaus adaptades a les persones +60. Balla mentre et diverteixes i ajudes al teu cos a enfortir el cor, millorar la resistència i recuperar la coordinació.

**Lloc:** Sala Blava de l'Espai Tolrà

**Preu:** 20 €/trimestre

**TALLERS TRIMESTRALS: DE L'1 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE DE 2024**

### **CONNECTEM-NOS A LES NOVES TECNOLOGIES**

Aprenem a utilitzar el telèfon mòbil per tal de millorar la nostra qualitat de vida: mantenir el contacte amb els nostres familiars i amics, comprar en línia, realitzar activitats virtuals o fer un seguiment de la nostra salut.

- **Connectem-nos inicial:** dimarts de 10 a 11.30 h
- **Connectem-nos:** dimarts de 16 a 17.30 h

**Lloc:** El Mirador

**Preu:** 30 €/trimestre

### **GRAFOLOGIA**

Aprèn a analitzar i interpretar la teva pròpia cal·ligrafia i estudia l'escriptura i les signatures de persones famoses, familiars o de la gent que t'envolta.

**Lloc:** Casal Plaça Major

**Preu:** 30 €/trimestre

### **RISOTERÀPIA SPORT**

Farem jocs i activitats divertides tot exercitant cos i ment alhora. Practica d'exercici físic i diferents moviments corporals de coordinació mentre entrenes la teva habilitat memorística de forma entretinguda.

- **Grup 1:** dimarts de 17 a 18 h
- **Grup 2:** dijous de 17 a 18 h

**Lloc:** Casal Catalunya

**Preu:** 20 €/trimestre

### **SPEED BALL**

Vine a practicar aquest nou esport de raqueta amb dues mans. Pots jugar de peu o assegut a una cadira. Et divertiràs mentre realitzes moviments curts però ràpids,

treballant la coordinació, capacitat de reacció i resistència.

**Lloc:** Sala Blava de l'Espai Tolrà

**Preu:** 20 €/trimestre

## **TONIFICACIÓ I FORÇA**

Comença a treballar diferents exercicis per tonificar el teu cos. De forma gradual treballarem i potenciarem la musculatura tot protegint ossos i lligaments.

*Tots els tallers es realitzen a la Sala Blava del Espai Tolrà.*

- **Grup1:** dimecres de 10.30 a 11.30 h
- **Grup:2:** dijous d'11.30 a 12.30 h

**Lloc:** Sala Blava de l'Espai Tolrà

**Preu:** 20 €/trimestre

## **MOVIMENT I DANSA**

Mou-te lliurement seguint el moviment natural del teu cos, tot relaxant tensions i gaudint de la dansa.

**Lloc:** Casal Catalunya

**Preu:** 20 €/trimestre

- [Regidoria de Gent Gran](#)  
C. de Portugal, 2B. Espai Tolrà

## **Notícies**

- [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