

I♥60

# ACTIVITATS PER A GENT GRAN

2017-2018  
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. Exercitem el cervell amb exercicis que fomenten l'entrenament de la memòria i la seva aplicació a la vida diària.

**Horaris:**

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

**Preu:** 15 €/trimestre

## Compartim

Dinamitzem emocions i experiències, construint nous espais de relació personals i de grup a través d'exercicis cognitius. Cal haver participat abans a l'activitat de l'entrenament de la memòria.

**Horaris:**

- dimarts, de 10 a 11.30 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 a 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 a 12 h
- dilluns, de 17 a 18 h
- divendres, d'11 a 12 h





# 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 a fer còmode la incorporació a les noves tecnologies.



## Aprenem el funcionament dels Pc, tauletes i smartphones

Saber quins components hi ha en un ordinador, tauleta i smartphone i quina funció té cada component. Utilitzar les eines predefinides en un ordinador, tauleta i smartphone per solucionar petits problemes: afegir dispositius, desinstal·lar programes...

**Horari:** dimarts, de 10 a 12 h

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

Tractament de fitxers. Utilitzar programes per a l'edició d'imatges. Penjar i descarregar imatges en xarxes socials, navegadors d'internet. Crear el nostre àlbum de fotos, etc. Vocabulari tècnic. Utilitzar programes per l'edició de vídeo. Penjar i descarregar vídeos en xarxes socials. Descarregar música.

**Horari:** dimecres, de 16.30 a 18.30 h

## Llança't i navega en el món digital: recursos internet, xarxes socials

Aprofitament de la navegació en xarxa per realitzar les teves tasques: fer una reserva d'allotjament turístic, comprar entrades per anar al teatre, cinema..., demanar hora al metge, veure l'historial mèdic. Enregistrar-nos mitjançant formularis en entitats o altres gestions. Gestions bancàries, entrada i sortida, consulta de saldo.

**Horari:** divendres, 10 a 12 h

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

# HABILITATS I AFICIONS

I+60

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

## Pintura a l'oli

**Horaris:**

• 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

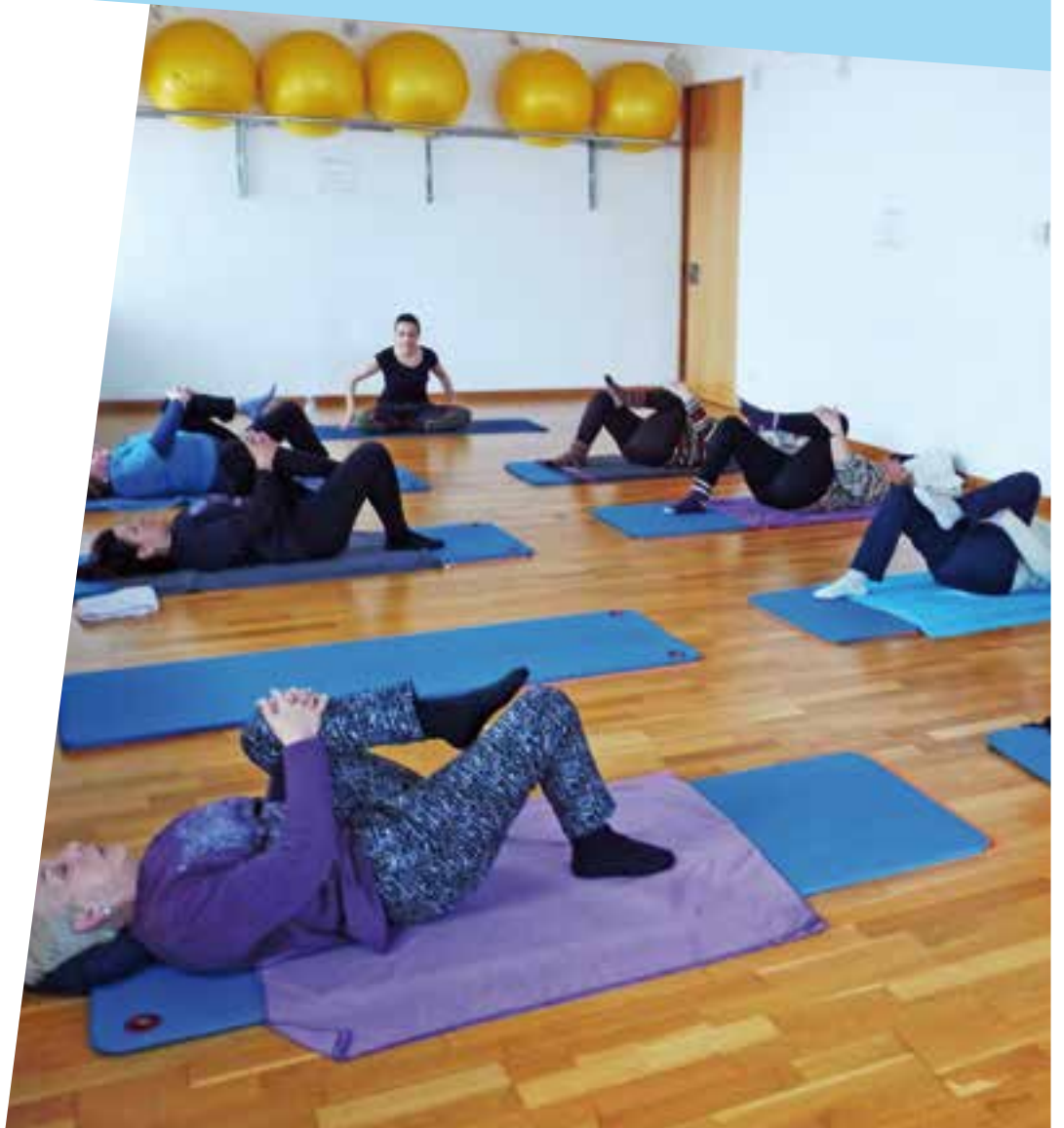
## Ioga

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, de 11.15 a 12.15 h
- dimecres, de 10 a 11 h
- dimecres, de 11.15 a 12.15 h

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



# 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 juntament amb la relació amb els altres.



## Sardanes

**Horari:** dimarts, de 16.30 a 18 h

## Grup de cant

**Horari:** dilluns, 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

## Teatre

**Horaris:**  
 • dilluns, de 18 a 20 h  
 • dimarts, de 18 a 20 h  
 • dijous, de 18 a 20 h

## Ball en línia

**Horaris:**  
 • dimecres, de 17 a 18.30 h  
 • dijous, de 17 a 19 h

## Bridge

**Horaris:**  
 • dijous, de 16 a 19 h  
 • divendres, de 10.30 a 12 h

Les propostes d'activitats estan organitzades des de l'Àrea 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 a fer la inscripció són: DNI i número de compte bancari. Per aquelles que organitza l'Associació de jubilats i pensionistes cal ser soci de l'entitat i estan subjectes a quota.

### Inscripcions:

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

REGIDORIA GENT GRAN  
 Portugal, 2c - Espai Tolrà Tel. 93 7144040  
**Horari:** 9 a 14 h de dilluns a divendres

