



Aquesta és una proposta dedicada a la gent gran de la nostra ciutat, a les persones que més heu construït i heu fet avançar Sant Andreu de la Barca. Sou un pilar bàsic de la societat i de la ciutat i segurament el bé més preuat que tenim. Infinites gràcies, us mereixeu això i molt més!

**Marc Giribet,**  
Alcalde de Sant Andreu de la Barca



Este año hemos ampliado la oferta de plazas en las actividades más demandadas, hemos creado dos talleres nuevos y hemos reorganizado los talleres de agilidad mental.

Es un placer acompañar a la gente mayor de Sant Andreu de la Barca a seguir cumpliendo años de forma activa y saludable. ¡Disfrutarlo mucho!

**Isabel Marcos,**  
Regidora de Gent Gran

## Com inscriure'm aquest any?

**Dilluns 16 de setembre, a les 10 hores, es farà repartiment de números per fer la inscripció amb més ordre i menys cues.**

Amb el número s'assignarà dia i franja de matí o tarda per fer la inscripció.

Del dimarts 17 al divendres 20 de setembre es realitzaran les inscripcions seguin l'ordre dels números repartits prèviament.

Has de fer la inscripció presencial, però podràs inscriure a màxim un company/a portant el seu DNI en fotocòpia o al WhatsApp.

Els cursos tenen les places limitades.

Podràs inscriure't a tots els cursos que vulguis, però donarem prioritat a les teves 5 primeres opcions.

A més a més:

## ANIVERSARIS

**Celebració dels aniversaris del mes dels diferents usuaris i usuàries** que prèviament s'hagin apuntat per a celebrar-ho.

— 1r dia del mes següent de 18.15 h a 19.15 h

## AULA CREATIVA

**Un espai per alliberar la teva imaginació i creativitat.** Una aula de treball plàstic que et permetrà exposar totes les teves creacions amb les clàssiques decoracions de Sant Jordi, Nadal i la Castanyada, entre d'altres.

— Dilluns de 16 h a 18 h i divendres de 16 h a 18 h

## CANT NUMÈRIC

**Gaudeix de grans estones envoltats d'amigues i amics jugant a un clàssic de sempre.** Un espai que et permetrà augmentar l'atenció i la concentració, escoltar i visualitzar número i passar una gran estona de diversió i emoció.

— Dilluns de 18 h a 19.15 h i dimarts, dimecres, dijous i divendres de 17 h a 19.15 h

## CINEMA

**Visualització d'una pel·lícula prèviament escollida pels usuaris i usuàries** amb l'objectiu de visualitzar grans èxits.

— El 3r divendres de cada mes de 18 h a 19.30 h

## XERRADES I ACTIVITATS EXTRAORDINÀRIES

L'activitat al casal no acaba aquí. **Mensualment, s'organitzen xerrades d'interès per a la gent gran amb temàtiques variades**, com pot ser la seguretat ciutadana, l'envelliment actiu, la sexualitat quan ets més gran, i moltes d'altres. Si tens alguna proposta, fes-la arribar al personal del Casal.

**A més, també hi ha previst la programació de jornades de tallers puntuals, d'una sola sessió, per ampliar l'oferta d'activitats i oferir propostes noves i atractives.**

# TALLERS PER L'ENVELLIMENT ACTIU

Al casal de la Gent Gran  
Maria Aurèlia Capmany

CURS  
2024  
2025



Ajuntament  
Sant Andreu de la Barca



# TALLERS PER L'ENVELLIMENT ACTIU

CURS 2024 / 2025

## 1. AGILITAT MENTAL

**Sigues actiu/va!** T'ajudem a mantenir hàbits saludables per mantenir la teva ment àgil i en forma.

- **Grup 1:** dilluns de 10 h a 11 h i dimecres de 10 h a 11 h
- **Grup 2:** dilluns d'11 h a 12 h i dimecres d'11 h a 12 h
- **Grup 3:** dimarts de 10 h a 11 h i dijous de 10 h a 11 h
- **Grup 4:** dimarts d'11 h a 12 h i dijous d'11 h a 12 h
- **Grup 5:** dimarts de 16 h a 17 h i dijous de 16 h a 17 h

## 2. ANGLÈS

**Mai és tard per proposar-te nous reptes.**

Aquest any et proposem un nou repte a la teva ment, on segur tindràs èxit amb l'acompanyament de la nostra nova professora d'idiomes.

- Dimarts d'11 h a 12 h

## 3. BALL EN LÍNIA

**Aprèn i gaudeix amb els balls en línia del Casal.**

Un taller amb música molt variada, enèrgic i amb diversió assegurada.

- **Grup 1:** dilluns de 17 h a 18 h
- **Grup 2:** dilluns de 18.15 h a 19.15 h
- **Grup 3:** dijous de 16 h a 17 h
- **Grup 4:** dijous de 17.15 h a 18.15 h

## 4. BOIXETS

Grup per fer boixets. **Podràs fer nous dissenys i participar en un grup ben actiu.** Activitat per a persones amb coneixement previ.

- Dimarts i dijous de 16 h a 19 h

## 5. CANT CORAL

**Cant de coral amb cançons clàssiques i modernes.**

Èxits de sempre que podràs gaudir i cantar amb companys i companyes. Comparteix la teva veu i gaudeix de l'experiència.

- Divendres de 16 h a 18 h

## 6. CATALÀ

Classes de català iniciar-se o per nivell mitjà.

**Aprofita per mantenir converses de la vida quotidiana en català** i perfeccionar la teva escriptura.

- **Grup 1:** dilluns de 16 h a 17 h
- **Grup 2:** dilluns de 17 h a 18 h

## 7. GIMNÀSTICA

Activitat física per a la gent gran. **Posa't en forma amb la gimnàstica del casal.** Pensat per mantenir-nos actius i amb energia durant tota la setmana.

- **Grup 1:** Dilluns y dimecres de 10 h a 10.45 h
- **Grup 2:** Dilluns y dimecres de 16 h a 16.45 h
- **Grup 3:** dimarts i dijous de 10 h a 10.45 h
- **Grup 4:** dimarts i dijous de 11 a 11.45 h

## 8. GRUP DE TREBALL D'EMOCIONS EN POSITIU

Acompanya'ns en un procés que ens donarà **eines per afrontar emocions** que ens trobarem en aquesta etapa que transitem.

- **Grup 1:** dilluns de 16.30 h a 17.30 h
- **Grup 2:** dilluns de 17.45 h a 18.45 h

## 9. INFORMÀTICA

**No et quedis enrere amb les noves tecnologies.**

Curs per iniciar-se i anar creixent amb l'ordinador: cerques per internet, compres i trucs per evitar enganys a la xarxa.

- **Classe 1:** dimarts de 10 h a 11 h
- **Classe 2:** dimarts de 16 h a 17 h
- **Classe 3:** dijous de 10 h a 11 h

## 10. MANUALITATS

**Participa en un dels tallers més creatius i artístics del Casal.** Un espai on podràs deixar volar la teva imaginació i aprendràs tècniques innovadores.

- Dimecres de 10 h a 12 h

## 11. PINTURA

**Vine a aprendre a pintar i conèixer les tècniques que et convertiran en un/a gran artista.** Curs per a tots els nivells.

- Dijous de 10 h a 12 h

## 12. SARDANES

**La tradició catalana també té el seu lloc al Casal.**

Vine a gaudir i ballar de les millors sardanes, aprendràs els passos i tots plegats la farem créixer.

- Dijous de 18.15 h a 19.15 h

## 13. SEVILLANES

**La tradició i les arrels d'Andalusia tenen el seu espai al Casal.**

Tallers de sevillanes per a qui li agrada ballar i gaudir del folklore andalús.

- **Grup 1:** Dimarts de 15.45 h a 16.45 h
- **Grup 2:** Dimarts de 17 h a 18 h
- **Grup 3:** Dimarts de 18.15 h a 19.15 h

## 14. TEATRE

**Deixa sortir l'actor o l'actriu que tens a dins** i vine a participar en el taller de teatre (playback). Expressa't amb la música, la dansa i l'espectacle del nostre grup teatral.

- Dimecres de 17 h a 19 h