

El casal de gent gran Can Rull comparteix l'espai Alexandra i presenta un seguit d'activitats per als seus associats i per a tots els veïns i veïnes del Complex Alexandra i del barri.

Les activitats comencen a l'octubre i finalitzen al juny. Per ampliar la informació dels cursos i inscripcions cal adreçar-se a les oficines del Casal.

Horari d'atenció a l'oficina del casal:

De dilluns a divendres, al matí d'10 a 12 h, a la tarda de 17.30 a 20 h (excepte divendres).

PROGRAMA D'ACTIVITATS DEL CASAL DE GENT GRAN DE CAN RULL

ARTS, CULTURA I MÚSICA



CANT CORAL

Grup de cantaires que es reuneixen per cantar, de la ma de la directora Antònia Franco.
Dimarts de 16.30 a 18 h.

CORO ROCIERO

Vine a cantar amb nosaltres sevillanes acompanyades de guitarra.
Horari: a determinar

GRUP DE TEATRE

Espai per practicar el teatre amateur i contribuir en el nostre benestar amb pràctiques d'expressió corporal i físiques.
Dilluns i Dimarts de 16 a 18 h.

BALL SETMANAL

Música en directe.
Tots els divendres i dissabtes de 17 a 20 h.

HABILITATS I AFICIONS



PATCHWORK.

Espai de creació i aprenentatge d'aquesta tècnica, basada en la unió de diferents teles.
Dilluns i Dimarts de 16 a 18 h.

Petanca

Pràctica del joc de la petanca.
Dies i hores a confirmar.

Treballs manuals

Espai per desenvolupar les capacitats creatives i manuals de la gent gran, A càrrec de la voluntària Assumpció Mateos.
Dijous, de 10 a 12 h.
Gratuit: Places limitades. Cost del material a càrrec de l'alumne.

ACTIVITAT FÍSICA, DANSA I NATURA



Gimnàstica

Activitat física amb la qual eliminarem tensions del nostre cos.
Dimecres i divendres, de 9 a 10 h, de 10 a 11 h i d'11 a 12 h.

Sardanes

Aprendrem a comptar el nombre de passos, a identificar els canvis de ritme, de volum sonor i tot el necessari per ballar bé la sardana.
Dimarts de 18 a 19.30 h.

Ball en línia

Introducció a aquest ball amb unes coreografies internacionals i una sèrie de moviments bàsics, treballarem la memòria i el ritme.
Dijous de 16 a 18 h.

Sevillanes

Curs per aprendre a ballar aquest ball popular.
Dijous de 10 a 12 h.

Natació per a la gent gran

L'entitat gestiona la participació en grup a curssets de natació al Club Natació Sabadell de Can Llong.
Dimarts i dijous de 10 a 10.45 h

ACTIVA EL CERVELL



Taller de lectura

Taller d'aprenentatge i perfeccionament de la lectura i escriptura.
Dilluns i dimarts de 10 a 11 h.
Gratuit.

PROGRAMA D'ACTIVITATS PER A PERSONES GRANS

tu ets **MEMÒRIA** explica-la!

ESPAI ALEXANDRA
D'OCTUBRE A DESEMBRE 2021



Organització:



Ajuntament de Sabadell



Ajuntament de Sabadell



PRESENTACIÓ DEL CURS 2021-2022 I TASTET GRATUÏT DE LA NOVA ACTIVITAT

Vine a conèixer i a provar la novetat que farem aquest trimestre.

Dimecres 29 de setembre a les 10 h

Música i moviment / Daoyin



INFORMÀTICA, COMUNICACIÓ I IDIOMES

Tallers per trencar la bretxa digital

Per a aprendre el funcionament smartphones, tauletes i altres eines per connectar-se a internet.

Dies i horaris a confirmar.

Col·laboració: Fundació cívica Oreneta del Vallès.



ACTIVA EL CERVELL



Tallers de memòria

Aprendrem com funciona la nostra memòria i l'exercitarem amb exercicis que fomenten l'entrenament de la memòria i la seva aplicació a la vida diària. Requisits d'inscripció saber llegir i escriure.

Dies i hores a confirmar. Cal fer entrevista prèvia.

Demaneu cita.

Gratuït.

SALUT I BENESTAR



Taller de gestió emocional

Sents que els dies es fan llargs i tens sensació d'angoixa? Comparteix amb altres usuaris les teves inquietuds i dóna-li una altra perspectiva a la vida que t'envolta.

Als tallers emocionals aprendre'm tècniques per descobrir que és el que ens fa estar inquietos detectant l'origen de les nostres emocions i trobant alternatives per treballar-ho i sentir-te millor.

Grup1: dijous de 10 a 11 h, del 4 al 18 de novembre.

Preu: 9 euros

Grup2: dijous de 10 a 11 h, del 25 de novembre al 9 de desembre.

Preu: 9 euros

Música i moviment

Mitjançant senzilles coreografies es treballa la memòria, la coordinació, la lateralitat i l'expressivitat. Es tracta de gaudir de la música i del moviment, i alhora alliberar tensions enfortint el cos.

Els dimarts de 17.30 a 18.30h, del 5 d'octubre al 14 de desembre.

Preu: 30 euros.

Daoyin

Millora energètica fent un treball de respiracions conscients i suaus moviments guiats articulars i musculars que permeten fluir en el moviment quotidià i augmentar la vitalitat.

Dimecres de 17 a 18 h, del 5 d'octubre al 23 de novembre.

Preu: 21 euros.

El complex Alexandra amb la maratón de TV3

Xerrada divulgativa sobre la salut mental.

Dia i hora a confirmar.

ARTS, CULTURA I MÚSICA



CINEMA

Espai mensual en que podem gaudir d'una bona pel·lícula.

Programació i dies a determinar.

Horari: de 17.30 a 18.30 h.

Gratuït.

MÚSICA

Espai mensual per gaudir de grans peces musicals de tots els estils i els temps.

Programació i dies a determinar.

Horari: de 17.30 a 18:30 h.

Gratuït.

HABILITATS I AFICIIONS



TALLER POSTAL DE NADAL

Taller adreçat als veïns dels habitatges, per tal de confeccionar les postals de Nadal.

Programació a determinar.

Gratuït.

EXPOSICIONS



ARQUITECTURA

Exposició fotogràfica col·lectiva de la secció foto vídeo de la Unió Excursionista de Sabadell.

Del 4 al 29 d'octubre.

Organitza: UES

SABADELL AHIR

Exposició de Mercè Boladeras, de la secció de foto vídeo de la Unió Excursionista de Sabadell.

Del 2 al 26 de novembre.

Organitza: UES

COLLECTIVA LLIURE

Exposició fotogràfica col·lectiva de la secció foto vídeo de la Unió Excursionista de Sabadell.

Del 3 al 28 de desembre.

Organitza: UES

VISITES CULTURALS



UN DIÀLEG AMB EL TEMPS AL VAPOR BUXEDA VELL.

Recordant un passat recent de la nostra ciutat tèxtil. Podreu conèixer la tasca de restauració i conservació del museu, i satisfer la vostra curiositat parlant directament amb els restauradors i els tècnics.

Dimarts 26 d'octubre a les 9.30 i a les 11 h.

Gratuït.

Organitza: Museu d'Història de Sabadell. Descobreix l'època industrial de Sabadell / Descobreix el modernisme de Sabadell. Rutes culturals. Viu el Vallès

ALTRES ACTIVITATS



El Complex Alexandra amb la Marató de tv3

Acte nadalenc amb els veïns i veïnes dels habitatges i la col·laboració del Casal de gent gran de Can Rull.

Karaoke solidari per recaptar fons a favor de la Marató a TV3.

Dimarts 14 de desembre, a les 17 h.

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

- **Antics alumnes:** del 16 al 20 de setembre
- **Nous alumnes:** a partir del 21 de setembre

• Preus per a residents del Complex:

Els residents del complex d'habitatges municipals per a la gent gran gaudeixen d'una bonificació del 30% en el preu de les activitats formatives que organitza l'Ajuntament de Sabadell a l'espai relacional del complex on resideixin

OBSERVACIONS:

- Les places són limitades, hi ha un màxim i un mínim de participants.
- Documents necessaris per fer-hi la inscripció cursos de pagament: DNI i document acreditatiu número de compte per tal de fer-hi transferència bancària.
- A les activitats gratuïtes, cal inscriure-s'hi prèviament a recepció.
- A les activitats aquí editades pot haver-hi alguna variació o canvi.

Per a més informació, adreceu-vos al taulell d'informació:

Espai Alexandra


Horari de 9 a 20 h, de dilluns a divendres
Plaça d'Ovidi Montllor, 3. Tel. 93 716 02 20

Correu electrònic:

espaialexandra@ajsabadell.cat

Si voleu estar al dia sobre les activitats orientades a les persones grans que tenen lloc a la ciutat visiteu el web

www.sabadell.cat/gentgran.

 www.sabadell.cat/gentgran

 youtube.com/ciclesdevida

 [SBD Gent Gran](https://www.facebook.com/SBDGentGran)