

## INSCRIPCIONS:

- Antics alumnes: el 16 al 22 de setembre
- Nous alumnes: A partir del dia 23 de setembre
- Preus per a residents del Complex:

Els residents del complex d'habitatges municipals per a les persones grans 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 als cursos de pagament: DNI i document acreditatiu, número de compte per tal de fer-hi la 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 Parc Central

Horari de 9 a 20 h, de dilluns a divendres

C. Diego Almagro, 44

Tel. 93 745 31 69

contacte: [espaiparccentral@ajsabadell.cat](mailto:espaiparccentral@ajsabadell.cat)

 [www.sabadell.cat/gentgran](http://www.sabadell.cat/gentgran)

 [youtube.com/ciclesdevida](https://youtube.com/ciclesdevida)

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

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](http://www.sabadell.cat/gentgran).

Organització:



Ajuntament  
de Sabadell



Ajuntament  
de Sabadell

# PROGRAMA D'ACTIVITATS PER A PERSONES GRANS

tu ets  
**VITALITAT**  
mou-te!

**ESPAI PARC CENTRAL**  
D'OCTUBRE A DESEMBRE 2021

**SABADELL**  
CIUTAT AMIGA  
DE LES  
PERSONES  
GRANS



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

Vine a conèixer i a provar la novetat que farem aquest trimestre.  
Dilluns 27 de setembre a les 10 h.

DAOYIN.



# EL COMPLEX PARC CENTRAL Amb la Marató de TV3

QUINTO SOLIDARI a favor de la recerca en salut mental.

Programa a determinar



## 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 inquiets detectant l'origen de les nostres emocions i trobant alternatives per treballar-ho i sentir-te millor.

**1r grup:** dimarts de 12 a 13h, del 2 al 16 de novembre.

Preu: 9 euros

**2n grup:** dimarts de 12 a 13h, del 23 de novembre al 14 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.

Dimecres d'11 a 12 h, del 10 de novembre al 15 de desembre.

Preu: 15 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.

Divendres de 17 a 18h, del 8 d'octubre al 19 de novembre.

Preu: 21 euros.

### Salut mental

#### FUNDACIÓ LA MARATÓ DE TV3

Conferència divulgativa sobre les malalties mentals.

Dia i hora a confirmar.

Gratuït.

## ARTS, CULTURA I MÚSICA



### TARDA DE CINEMA

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

Programació a determinar.

Gratuït.

### TARDA DE MÚSICA

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

Programació a determinar.

Gratuït.

### El Complex Parc Central amb la Marató de TV3

Activitat per recaptar fons a favor de la Marató de TV3.

Data: 15 de desembre, a les 17h.

Gratuït.

## 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 a les 9.30 i a les 11h.

Gratuït.

Organitza Museu d'història de Sabadell.

## HABILITATS I AFICCIONS



### TALLER POSTAL DE NADAL

Amb el Nadal a prop, farem una felicitació de Nadal per a cada veí/na del Complex.

Programació a determinar.

Gratuït.

## EXPOSICIONS

### Sabadell ahir

Exposició de Mercè Boladeras

Del 4 al 29 d'octubre.

Organitza: UES.

### Col·lectiva dels socis de la UES tema lliure

Exposició fotogràfica de la secció de foto video de la Unió Excursionista de Sabadell.

Del 2 al 26 de novembre.

Organitza: UES.

### Marines

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

Del 3 al 28 de desembre.

Organitza: UES.

## ALTRES ACTIVITATS



### EXCURSIONS A LA NATURA AMB AUTOCAR

Per aquells que vulguin caminar en un entorn natural i que estiguin en bona forma.

Inscripcions 15 dies abans a la Unió Excursionista de Sabadell.

c. de la Salut, 14-16 baixos.

Tel. 93 725 87 12.

Horari inscripcions: els dimarts i els dijous de 10 a 12 h, i de dilluns a divendres de 18 a 21 h.

Organitza: UE i Ajuntament de Sabadell

· Excursions matinals, de 8 a 14 h

Preu: 12 euros

· Dimarts 5 i dijous 7 d'octubre

· Dimarts 9 i dijous 11 de novembre

Per confirmar.

· Excursions de tot el dia, de les 8 a les 18 h

Preu: 18,50 euros

· Dimarts 26 i dijous 28 d'octubre

**Pont de l'Afrau (Solsonès)**

· Dimarts 23 i dijous 25 de novembre

**Gorgs i Salts d'aigua a Joanetes (La Garrotxa)**