

SALUT I PREVENCIÓ



TALLERS DE GESTIÓ EMOCIONAL

Sents que els dies es fan llargs i tens sensació d'angoixa? Comparteix amb altres usuaris les teves inquietuds i dona-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.

Dimarts de 10.30 a 11.30 del 2 al 6 de novembre (grup 1)

Dimarts de 10.30 a 11.30 del 23 de novembre al 14 de desembre (grup 2)

Preu: 9 euros

TALLER DE PINTURA DE VANO

Un racó d'expressió de les nostres emocions en un element tant elegant com és el vano, transmissor d'un íntim i secret llenguatge. Un espai creatiu de benestar. A càrrec d'Assumpció Mateos.

Dies i hores a confirmar

Organització: AV Rambla Centre

TALLER 5 MOVIMENTS DE LA VIDA

Farem consciència i experimentarem els 5 moviments espontanis que estan constantment expressant-se en nosaltres per regenerar-nos i mantenir la salut.

Dimarts 26 d'octubre, de 19 a 20 h

Preu: 3 euros

ALTRES ACTIVITATS



EXCURSIONS A LA NATURA AMB AUTOCAR

Per a 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: UES 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)

XERRADA MARATÓ DE TV3

Sessió informativa sobre les malalties minoritàries

Dates i hores a concretar

Gratuït

Organitza: AV Rambla Centre

JOC TRADICIONAL CATALÀ SOLIDARI

AMB LA MARATÓ DE TV3

per recaptar fons per a la Marató de la TV3

Dates i hores a concretar

Organitza: AV Rambla Centre

CURSOS ORGANITZATS PER L'ASSOCIACIÓ DE VEÏNS RAMBLA CENTRE:

Per a més informació i inscripcions del 20 al 24 de setembre de 18 a 19.45 h.

Per inscriure's als nostres cursos caldrà abonar 10 euros com a alta de soci de l'entitat.

Telèfon 931 433 849

avramblacentre@gmail.com

INSCRIPCIONS:

Alumnes de cursos anteriors: del 16 al 20 de setembre

Nous alumnes: a partir del 21 de setembre

Horari d'inscripcions:

De dilluns a divendres de 9.30 a 12 h i de 16.15 a 19 h

OBSERVACIONS:

Les places són limitades, hi ha un màxim i un mínim de participants

A les activitats gratuïtes, cal inscriure-s'hi prèviament a recepció

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 aquí editades pot haver-hi alguna variació o canvi

Si voleu més informació de les activitats podeu trucar a l'Antic Mercat de Sant Joan, Plaça de Sant Joan, 1A, de dilluns a divendres, de 16.15 a 19.45 h de dilluns i dimecres, al tel 937 259 664 i al correu: mercatsantjoan@ajsabadell.cat

Si voleu estar al dia sobre les activitats orientades a la gent gran que tenen lloc a la ciutat visiteu el web: www.sabadell.cat/gentgran



www.sabadell.cat/gentgran



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



SBD Gent Gran

Organització:



Ajuntament
de Sabadell



PROGRAMA D'ACTIVITATS PER A PERSONES GRANS

tu ets

EXPERTESA

ensenya-la!

ANTIC MERCAT DE SANT JOAN D'OCTUBRE A DESEMBRE 2021

SABADELL
CIUTAT AMIGA
DE LES
PERSONES
GRANS

Hi col·laboren:



Ajuntament
de Sabadell



PRESENTACIÓ DEL CURS 2020-2021 I TASTET GRATUÏT DE LA NOVA ACTIVITAT

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

Dimecres 22 de setembre a les 10 h

Biodansa



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



XERRADES INFORMÀTIQUES

Sessions per aprofundir en per temes de informàtica, mòbils, retocs de fotografia, etc. tractant els temes més sol·licitats. A càrrec del voluntari Àngel Colomer

Divendres d'11 a 12.30 h. A partir del 15 d'octubre

Gratuït

ANGLES BÀSIC PER VIATJAR

Curs adreçat a persones amb un nivell bàsic, enfocat en el vocabulari específic i les expressions més comunes en el context dels viatges

dilluns de 10.30 a 11.30 h, del 4 d'octubre al 13 de desembre

Preu: 27 euros

ITALIÀ BÀSIC PER A VIATJAR

Enfocat en el vocabulari específic i les expressions per aconseguir la competència mínima necessària per a interactuar en situacions habituals de viatges

Dijous de 10 a 11 h, del 7 d'octubre al 9 de desembre

Preu: 30 euros

ANGLÈS III

Curs adreçat a persones amb nivell mitjà d'anglès (nivell pre-intermediate)

Dimecres de 16 a 17.30 h, del 6 d'octubre al 15 de desembre

Preu: consultar AV Rambla Centre

Organitza: AV Rambla Centre

ANGLÈS IV

Curs adreçat a persones amb nivell mitjà-alt d'anglès (nivell intermediate)

Dimecres de 17.30 a 19 h, del 6 d'octubre al 15 de desembre

Preu: consultar AV Rambla Centre

Organitza: AV Rambla Centre

THE TEA TIME I

Curs pràctic d'anglès oral per a persones principiants i perdre la por a aprendre un nou idioma. A càrrec del voluntari Rafael Pavón

Dijous de 18 a 19 h, del 7 d'octubre al 16 de desembre

Gratuït

THE TEA TIME II

Curs pràctic d'anglès oral per a persones que han realitzat el The tea time I i que volen continuar aprenent aquest idioma. A càrrec del voluntari Rafael Pavón

Dimarts de 18.15 a 19.15 h, del 5 d'octubre al 14 de desembre

Gratuït

CATALÀ ESCRIT

Practicarem el català escrit i aprendrem les normes bàsiques de l'ortografia catalana

A càrrec de la voluntària Maria Rosa Pi

Dilluns de 10.30 a 12 h, del 18 d'octubre al 13 de desembre

Dimarts de 16.30 a 18 h, del 19 d'octubre al 14 de desembre

Dijous de 16.30 a 18 h, del 21 d'octubre al 16 de desembre

Gratuït

CONVERSA EN CATALÀ

Posa al dia el teu català tot parlant! Per aquelles persones que ja parlin català i que vulguin millorar en la pronunciació i en lèxic del seu català, a càrrec de la voluntària Elisabet Soler

Dimecres de 17 a 18 h, del 6 d'octubre al 15 de desembre

Gratuït

ARTS, CULTURA I MÚSICA



EL PLAER DE LA LITERATURA

Farem lectures i pràctiques d'escriptura de micro relats i descobrirem la nostra faceta més creativa, amb la voluntària M. Rosa Pi

Dimecres de 10.30 a 12.30 h, dates a confirmar.

Gratuït

LECTURA DRAMATITZADA

Gaudiem d'una molt bona estona amb la lectura dramatitzada de la composició *Són més que paraules* escrita i realitzada pel grup de Plaer de la literatura, guiats per la M^a Rosa Pi

Dijous 21 d'octubre, a les 11 h

Gratuït

VISITES CULTURALS



UN DIÀLEG AMB EL TEMPS AL VAPOR BUXEDA VELL.

Recordant un passat recent de la nostra ciutat tèxtil. Podrem 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 10 i a les 11 h

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

Viu el Vallès

Gratuït

EXPOSICIONS



COL·LECTIVA DELS SOCIS DE LA UES TEMA LLIURE

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

Del 4 al 29 d'octubre

Organitza: UES

MARINES

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

Del 2 al 26 de novembre

Organitza: UES

ARQUITECTURA

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

Del 3 al 28 de desembre

Organitza: UES

XERRADES



BALI I JAVA

Bali i Java: dues illes sorprenents d'Indonèsia, a càrrec de Cèlia Puig.

Dijous 28 d'octubre, a les 19 h

Gratuït

PAISATGES HUMANS A CUBA

Un viatge per a redescobrir-se, viatges de transformació personal. A càrrec de Conxita Tarruell.

Dijous 11 de novembre, a les 19 h

Gratuït

PARELLES LINGÜÍSTIQUES

Programa de voluntariat lingüístic que posa en contacte una persona que no parla habitualment el català (aprenent) amb una catalanoparlant (voluntària) que l'acompanya en sessions de conversa. A càrrec de la Lidia Coll

Dijous 4 de novembre a les 19 h

Organitza: Voluntariat per la llengua

Gratuït

HABILITATS I AFICIONS



L'ART DE PINTAR

Coneixerem les tècniques bàsiques del dibuix i la pintura. Aprenem a observar i a expressar-nos espontàniament tot potenciant la nostra creativitat

Divendres de 10 a 11.30 h, del 8 d'octubre al 17 de desembre

Preu: consultar AV Rambla Centre

Organitza: AV Rambla Centre

TARDES DE PATCHWORK I LABORS

Posarem fil a l'agulla i aprendrem noves tècniques per crear peces ben imaginatives, a càrrec de la voluntària Montserrat Carrasco

Dilluns de 17 a 19 h, del 4 d'octubre al 13 de desembre

Gratuït

Organitza: AV Rambla Centre

CURS DE PUNTES DE BOIXETS

Taller que us ofereix l'oportunitat d'aprendre a fer puntes de boixets, un art molt arrelat a la Costa Mediterrània. A càrrec de la voluntària Modesta Lozano

Dilluns de 17 a 18.30 h, del 4 d'octubre al 13 de desembre

Gratuït

Organitza: AV Rambla Centre

CURS DE MITJA I GANXET

Vols aprendre a fer mitja o ganxet? En saps una mica però tens ganes de quedar per compartir l'estona i les idees? A càrrec de la voluntària Maria Elena

Dilluns de 16 a 18 h i 18 a 20 h, del 4 d'octubre al 13 de desembre

Gratuït

Organitza: AV Rambla Centre

TALLER MANUALITATS

Transformació d'objectes i reciclatge manuals. Crearem caixes decoratives, punts llibre, porta retrats, i moltes coses més amb material reciclat i també de nou. Material a càrrec de l'alumne. A càrrec de la voluntària Assumpció Mateos

Dimarts d'11.30 a 12.45 h, del 5 d'octubre al 14 de desembre

Gratuït

Organitza: AV Rambla Centre

TALLER DE MANUALITATS DE NADAL

Detalls de decoració i centres nadalencs originals amb material reciclat que es tingui a casa d'altres Nadals. Material a càrrec de l'alumne. A càrrec de la voluntària Assumpció Mateos

Dimarts 14 de desembre, d'11.30 a 12.45 h

Gratuït

Organitza: AV Rambla Centre

ACTIVITAT FÍSICA I BENESTAR



BIODANSA

Vols recuperar la teva força vital i augmentar l'alegria? La Biodansa facilita l'expressió de tots els nostres potencials amb moviments fàcils i músiques que et faran sentir molt bé!

Dimecres de 9.30 a 10.30 h, del 6 d'octubre al 15 de desembre

Preu: 30 euros

TAI-TXI

Servint-nos de pràctiques mil·lenàries, potenciarem la nostra vitalitat. Activitat intergeneracional

Dimarts de 9.30 a 10.30 h i dijous de 9 a 10 h, del 5 d'octubre al 16 de desembre

Preu: consultar AV Rambla Centre

Organitza: AV Rambla Centre

COUNTRY

Gaudiem d'aquest animat ball en línia i experimentarem els seus beneficis en la coordinació, la memòria i l'equilibri

Divendres de 16.30 a 19.30 h, del 8 d'octubre al 17 de desembre

Preu: consultar AV Rambla Centre

Organitza: AV Rambla Centre

BALLS EN LÍNIA

Gaudiem i aprendrem coreografies de balls en línia afavorint la pràctica de l'activitat física

Dilluns d'11.30 a 12.30 h, del 4 d'octubre al 13 de desembre

Preu: consultar AV Rambla Centre

Organitza: AV Rambla Centre

TONO PILATES PER A GENT GRAN*

Mitjançant moviments suaus eliminarem les tensions del nostre cos i recuperarem tota l'energia

Dilluns i divendres de 9.30 a 10.30 h, del 20 de setembre al 17 de juny

ATENCIÓ!

Aquestes activitats estan organitzades pel servei d'esports.

Preu: 43,80 euros per trimestre

ACTIVA EL TEU CERVELL



TALLERS DE MEMÒRIA

Aprenem com funciona la nostra memòria i l'exercitem amb exercicis pràctics. Requisits d'inscripció saber llegir i escriure. A càrrec de la voluntària Majepa Sallent

Dijous matí. Inscripcions prèvies a través d'una entrevista personal el 23 i 30 de setembre. Cal demanar cita prèvia.

Divendres de 17 a 18.30h, del 8 d'octubre al 17 de desembre

Gratuït

TALLER DE MANDALES EN PAPER I EN PEDRA

El mandala és un dibuix amb trets geomètrics que es desenvolupa a partir d'un punt central o axial i que la seva elaboració dona pau i relaxació així com activació de la ment. A càrrec del voluntari Xavier Càceres.

Dimarts de 16.30 a 18 h, del 5 d'octubre al 14 de desembre

Gratuït

Organitza: AV Rambla Centre