

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: 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)

EL COMPLEX DE SANT OLEGUER AMB LA MARATÓ DE TV3

Joc català solidari a favor de la recerca en salut mental

PROGRAMA A DETERMINAR

Dijous 16 de desembre, a les 17 h

PROGRAMA D'ACTIVITATS PER A PERSONES GRANS

tu ets

EXPERIÈNCIA

comparteix-la!

ESPAI SANT OLEGUER

D'OCTUBRE A DESEMBRE 2021

INFORMACIÓ

Inscripcions:

Antics Alumnes: del 16 al 22 de setembre

Nous Alumnes: a partir del dia 23 de setembre

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

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

Observacions:

. 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.

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.

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

ESPAI SANT OLEGUER

C. de Sol i Padrís, 58

Tel. 93 710 11 01

Contacte: espasantoleguer@ajsabadell.cat

Horari: de 9 a 20 h, de dilluns a divendres



www.sabadell.cat/gentgran



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



SBD Gent Gran

Organització:



Ajuntament
de Sabadell



AV SANT OLEGUER SOL I PADRÍS



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.

Dilluns 27 de setembre, a les 11.30 h

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



FRANCÈS BÀSIC PER VIATJAR

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

Dimarts d'11.30 a 12.30 h, del 5 d'octubre al 7 de desembre

Preu: 30 euros

ANGLÈS BÀSIC PER VIATJAR

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

Dilluns de 12 a 13 h, del 4 d'octubre al 6 de desembre

Preu: 27 euros

ARTS, CULTURA I MÚSICA



CINEMA

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

Dies i horaris a confirmar

Gratuït

MÚSICA

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

Dies i horaris a confirmar

Gratuït

EL COMPLEX DE SANT OLEGUER AMB LA MARATÓ DE TV3

Activitat per recaptar fons a favor de la Marató a TV3 a l'espai relacional de Sant Oleguer

Dijous 16 de desembre, a les 17 h

VISITES CULTURALS

VAPOR BUXEDA VELL

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 11 h

Gratuït

EXPOSICIONS



MARINES

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

Del 4 al 29 d'octubre

Organitza: UES

ARQUITECTURA

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

Del 2 al 26 de novembre

Organitza: UES

SABADELL AHIR

Exposició de Mercè Boladeras

Del 3 al 28 de desembre

HABILITATS I AFICIONS



DIBUIX I PINTURA

Amb aquest curs, es pot desenvolupar l'aprenentatge de la pintura creativa i el dibuix.

Activitat adreçada a tothom amb independència del nivell i de les preferències personals

Dimecres, de 17 a 18.30 h, del 6 d'octubre al 15 de desembre

Preu: Consultar AV. Sol i Padrís

Organitza: AVV.Sant Oleguer-Sol i Padrís

TALLER DE TREBALLS MANUALS

Espai per desenvolupar les capacitats creatives i manuals de la gent gran

Divendres: de 9.30 a 11.30 h

A càrrec de la voluntària Assumpció Mateos

Gratuït: Places limitades. Cost del material a càrrec de l'alumne

TALLER POSTAL DE NADAL

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

Dies i hores per confirmar

SALUT I PREVENCIÓ



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

Dijous d'11.30 a 12.30 h,

del 4 al 18 de novembre (grup 1)

Preu: 9 euros

Dijous d'11.30 a 12.30 h,

del 25 de novembre al 9 de desembre (grup 2)

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 6 d'octubre al 3 de novembre

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.

Dijous de 17 a 18h, del 7 d'octubre al 18 de novembre

Preu: 21 euros

ARTTERAPIA

Espai per gaudir, potenciar la creativitat, compartir experiències, descobrir noves sensacions. Treballarem a partir de diferents tècniques artístiques.

Divendres de 17 a 18 h, del dia 8 d'octubre al 10 de desembre

Preu: 30 euros

TALLER ANTIRUMORS, PREJUDICIS DEVANT LES PERSONES MIGRADES

Coneixerem diferents realitats migratòries que ens envolten prenent consciència de la manca de drets humans que pateixen les persones migrants i/o refugiades.

Dimecres 13 d'octubre, a les 18 h

Organitza: Servei de Convivència i Diversitat

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

Inici el 6 d'octubre. Cal concertar entrevista prèvia.

Consulteu a recepció

Gratuït

LECTOESCRITURA

Curs d'aprenentatge i perfeccionament de la lectura i l'escriptura, adreçat a la gent gran, a càrrec de les voluntàries.

Dies i hores a concretar

Gratuït

XERRADA VERS LA SOLITUD

Tractarem les emocions, el sentiments, i com els hem gestionat durant aquesta pandèmia.

A càrrec del servei d'Infermera del cap de Sant Oleguer

Dia i hora a confirmar

Col·labora: CAP Sant Oleguer

Gratuït

SALUT MENTAL

FUNDACIÓ LA MARATÓ DE TV3

Conferència divulgativa sobre les malalties mentals

Dia i hora a confirmar

Gratuït

ACTIVITAT FÍSICA, DANSA I NATURA

GIMNÀSTICA SUAU PER A LA GENT GRAN

Activitat física adreçada a aquelles persones més grans, sigui quina sigui la seva condició física

Dies i hores i preu a confirmar

Organitza: : AVV.Sant Oleguer-Sol i Padrís

