

ACTIVITATS DESTACADES

CELEBREM SANT JORDI!!

Lectura dramatitzada a càrrec del grup El plaer de la literatura
Concert de l'Escola municipal i Conservatori Professional de música de Sabadell
Dimecres 20 d'abril, a les 18.30 h

TALLER DE MARCA PÀGINES MOLT ORIGINALS: ROSES I MINI-LLIBRES

Divendres 22 d'abril, d'11 a 12.30 h
Preu: consultar AV Rambla Centre
Organitza: AV Rambla Centre

FESTA DE LA PRIMAVERA

Programa per confirmar
Diumenge 15 de maig, de 8 a 14 h
Organitza: AV Rambla Centre

CELEBRACIÓ I CLOENDA DEL CURS 2021-2022

ACOMIADEM EL CURS ENTRE TOTS ELS PARTICIPANTS DE LES ACTIVITATS DE L'ANTIC MERCAT SANT JOAN

Actuació de PLAY BACK amb el grup Triatu Teatre
Exhibició de ball d'alta competició amb Margarita Machado i Toni Cosculluela
Dijous 16 de juny, 18 h

També es realitzen aquests tallers i cursos que actualment estan amb les places totalment cobertes: Anglès bàsic per viatjar, Català escrit, El plaer de la literatura, Tallers de memòria i Biodansa.

CESSIÓ D'ESPAIS DIVERSES ENTITATS

CIPO del 30 d'abril a l'1 de maig, dissabte de 9 a 21 h, i diumenge, de 10 h a 20 h, outlet de roba de marques locals. Els beneficis es destinen als projectes d'inserció sociolaboral per a persones amb discapacitat que duu a terme l'entitat.

ANDI, 21 i 22 de maig, de 9 a 19 h, outlet de roba, sabates i complementos. Els beneficis van destinats a l'associació Andí down de Sabadell.

Banc de sang i banc de plasma diverses dates al llarg del curs.

CURSOS ORGANITZATS PER L'ASSOCIACIÓ DE VEÏNS RAMBLA CENTRE:

Per a més informació i inscripcions els dimecres 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:

- Inscripcions presencials a partir del 28 de març a l'Antic Mercat de Sant Joan, Plaça Sant Joan 1A.
- Informació al telèfon 937 259 664, i al correu mercatsantjoan@ajsabadell.cat
Horari de 9.30 a 12.45 h, i de 16.15 a 19.45 h de dilluns a divendres

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 del número de compte per tal de fer-hi transferència bancària
- A les activitats aquí editades pot haver-hi alguna variació o canvi

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

[SBD Gent Gran](#)

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

[Sabadell 60+](#)

Organització:



Ajuntament de Sabadell



Ajuntament de Sabadell

PROGRAMA D'ACTIVITATS PER A PERSONES GRANS

tu ets

EXPERTESA

ensenya-la!

ANTIC MERCAT DE SANT JOAN D'ABRIL A JUNY DE 2022

SABADELL
CIUTAT AMIGA
DE LES
PERSONES
GRANS





INFORMÀTICA, COMUNICACIÓ I IDIOMES

TALLER D'ÚS DEL MÒBIL

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

Dimarts d'11.30 a 12.30 h, del 5 d'abril al 21 de juny
Gratuït

Col·laboració: Fundació Cívica Oreneta del Vallès



TUTORIES INFORMÀTIQUES

Reserva hora per resoldre tots els dubtes que tinguis d'informàtica o del mòbil

Dimarts de 9.30 a 10.55 h, del 5 d'abril al 21 de juny
Gratuït

Col·laboració: Fundació Cívica Oreneta del Vallès

XERRADES INFORMÀTIQUES **ATENCIÓ!**

Aquesta activitat es realitza a l'auditori de Cal Balsach (Centre Cívic Creu Alta).

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

Divendres 22 d'abril d'11 a 12.30 h, xerrades quinzenals
Gratuït

ANGLÈS 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 10.30-11.30 h, del 4 d'abril al 13 de juny
Preu: 24 euros

ANGLÈS III

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

Dimarts de 9.30 a 11 h, del 5 d'abril al 14 de juny
Preu: consultar AV Rambla Centre

Organitza: AV Rambla Centre

ANGLÈS IV

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

Dimarts d'11 a 12.30 h, del 5 d'abril al 14 de juny
Preu: consultar AV Rambla Centre

Organitza: AV Rambla Centre

VISITES CULTURALS

SORTIDA TALLER SENSE TÍTOL. VIU L'ART CONTEMPORANI

Taller d'introducció a l'art contemporani. A partir d'uns exercicis es desenvoluparan els objectius plantejats treballant els temes a partir de la música, la dansa, la pintura, l'escultura, el moviment, els colors, les sensacions o les emocions.

Dijous 21 d'abril, a les 10 h
Gratuït



SORTIDA ESCULTURES AL CARRER

L'activitat s'inicia al mateix Mercat Sant Joan amb una petita xerrada il·lustrada sobre el significat i la tipologia de les escultures dels carrers de Sabadell. Després, el treball se centra en l'escultura més propera al centre o més emblemàtica.

Dijous 17 de maig, a les 9.30 h
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 28 d'abril

Organitza: UES

EL TANGO ÉS UN SENTIMENT QUE ES BALLA

Exposició de Josep Paradell

Del 2 al 30 de maig

Organitza: UES

PAISATGES QUE M'HAN AGRADAT

Exposició de Mercè Boladeras

De l'1 al 27 de juny

Organitza: UES

EXPOSICIÓ PINTANT LA LLEGENDA DE SANT JORDI

Recopilació d'obres pictòriques relacionades amb la llegenda de Sant Jordi. La festivitat vista a través dels ulls dels artistes de l'Antic Mercat Sant Joan. A càrrec dels alumnes del curs L'art de pintar.

Del 18 al 22 d'abril

Organitza: AV Rambla Centre

EXPOSICIÓ MAI ÉS TARD

Mai és tard per aprendre a pintar. Des del llapis a l'oli passant per l'acrílic i l'aquarel·la els artistes de l'Antic Mercat Sant Joan han plasmat en pinzellades aquelles realitats que els encisen. Recopilació de les millors obres dels alumnes del curs L'art de pintar.

Del 13 al 16 de juny

Organitza: AV Rambla Centre

HABILITATS I AFICIONS

L'ART DE PINTAR

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

Divendres de 9.30 a 11 h, del 8 d'abril al 17 de juny

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'abril al 20 de juny

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'abril al 20 de juny
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'abril al 21 de juny

Gratuït

Organitza: AV Rambla Centre

ACTIVITAT FÍSICA I BENESTAR



TAI-TXI

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

Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h, del 5 d'abril al 21 de juny

Preu: consultar AV Rambla Centre

Organitza: AV Rambla Centre

SARDANES

Aprendrem a comptar el nombre de passos, a identificar els canvis de ritme, de volum sonor i tot el que cal per ballar bé la sardana.

Dimarts de 19 a 19.45 h, del 5 d'abril al 21 de juny

Organitza: Associació Sabadell Sardanista

Gratuït

COUNTRY

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

Divendres d'11.30 a 12.45 h, del 8 d'abril al 17 de juny

Preu: consultar AV Rambla Centre

Organitza: AV Rambla Centre

BALLS EN LÍNIA

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

Dilluns d'11.30 a 12.45 h, del 4 d'abril al 20 de juny

Preu: consultar AV Rambla Centre

Organitza: AV Rambla Centre

ACTIVA EL TEU CERVELL



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'abril al 21 de juny

Gratuït

Organitza: AV Rambla Centre

JUGUEM A LA CANASTA

Mitjançant aquest clàssic joc de cartes, treballarem les capacitats cognitives.

Dilluns i dimecres de 16.30 a 19.45 h, del 4 d'abril al 20 de juny. Grup autodirigit

Gratuït

JUGUEM AL RUMMIKUB

Tot jugant al Rummikub mantindrem la ment ben activa.

Dilluns i dimecres, grup autodirigit de 16.30 a 19.45 h, del 4 d'abril al 20 de juny.

Gratuït

JUGUEM A L'SCRABBLE

Jugarem a un dels jocs lingüístics més populars.

Dilluns i dimecres de 16.30 a 19.45 h, del 4 d'abril al 22 de juny. Grup autodirigit.

Gratuït

JUGUEM AL MAHJONG

Aprendrem a jugar al Mahjong, que té com a objectiu eliminar totes les fitxes del taulell formant parelles. A càrrec dels voluntaris Pepi Compte i Francesc Ferràndiz

Dilluns i dimecres de 16.30 a 19.45 h, del 4 d'abril al 22 de juny. Grup autodirigit.

Gratuït

JUGUEM A LA BOTIFARRA

La botifarra és un dels jocs de cartes més populars de Catalunya. Vine a jugar tot treballant la teva memòria.

Dilluns i dimecres de 16.30 a 19.45 h, del 4 d'abril al 22 de juny. Grup autodirigit

Gratuït

JUGUEM AL BRIDGE **NOU!**

El bridge és un joc de cartes molt estès a bona part del planeta. Tot practicant-lo i gaudint-lo exercitem la nostra atenció, memòria, concentració i raonament en general. A càrrec del voluntari Toni Cosculluela.

Dilluns de 16.30 a 18 h, del 4 d'abril al 22 de juny.

Gratuït

JUGUEM A L'SCRABBLE EN ANGLÈS I **NOU!**

Aprendrem anglès de forma lúdica començant per conèixer vocabulari i el seu significat, ortografia i pronunciació. Cal nivell bàsic d'anglès. A càrrec de la voluntària Suwanna Charnond.

Dimarts de 18 a 19 h, del 5 d'abril al 7 de juny.

Gratuït

JUGUEM A L'SCRABBLE EN ANGLÈS II **NOU!**

Aprendrem jugant vocabulari anglès, la seva ortografia, pronunciació i aplicació en les expressions i converses. Cal nivell 1 d'anglès. A càrrec de la voluntària Suwanna Charnond.

Dijous de 18 a 19 h, del 7 d'abril al 9 de juny.

Gratuït

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: 10.50 euros

Dimarts 5 i dijous 7 d'abril

Resseguint el riu Ripoll (V): Castellar - Sabadell

Dimarts 3 i dijous 5 de maig

Gallecs

Dimarts 7 i Dijous 9 de juny

Puig Madrona

EXCURSIONS DE TOT EL DIA, DE LES 8 A LES 18 H

Preu: 17 euros

Dimarts 26 i dijous 28 d'abril

La vall del Llobregat (II): de la Pobla de Lillet a Càmping

l'Espelt

Dimarts 24 i dijous 26 de maig

La vall del Llobregat (III): del càmping l'Espelt a Guardiola del

Berguedà