

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 de 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



CORO ROCIERO

Vine a cantar amb nosaltres sevillanes acompanyades de guitarra.

Dimarts de 16 a 18h

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.

Dimarts de 16 a 18 h

TREBALLS MANUALS

Espai per desenvolupar les capacitats creatives i manuals de la gent gran, A càrrec de la voluntària Assumpció Mateos.

Dijous i divendres 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.

Dimercres de 9 a 10 h, de 10 a 11 h i de 17 a 18 h

Divendres: de 9 a 10 h i de 10 a 11 h

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 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.

Dimercres i dijous de 18 a 19.30 h.

SEVILLANES

Curs per aprendre a ballar aquest ball popular.

Dijous de 9.30 a 11 h



NATACIÓ PER A LA GENT GRAN

L'entitat gestiona la participació en grup a cursos de natació al Club Natació Sabadell de Can Llong.

Dimarts i dijous de 10 a 10.45 h

PROGRAMA D'ACTIVITATS PER A PERSONES GRANS

tu ets
MEMÒRIA
explica-la!

ESPAI ALEXANDRA D'ABRIL A JUNY DE 2022

SABADELL
CIUTAT AMIGA
DE LES
PERSONES
GRANS

Organització:



Ajuntament
de Sabadell



Casal
Gent
Gran
Can-Rull



Ajuntament
de Sabadell





INFORMÀTICA, COMUNICACIÓ I IDIOMES

INICIACIÓ A LA INFORMÀTICA I ÚS DEL PC

Formació pràctica per a les persones que volen iniciar el seu aprenentatge en l'ús de l'ordinador i en la navegació per Internet



Dijous de 16.30 a 17.45 h, del 7 d'abril al 17 de juny

Gratuït

Col·laboració : Fundació Cívica Oreneta del Vallès

TALLER D'ÚS DEL MÒBIL

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

Dijous de 18 a 19.15 h, del 7 d'abril al 17 juny

Gratuït

Col·laboració: Fundació Cívica Oreneta del Vallès

ACTIVA EL CERVELL



ELS (S)AVIS LLEGEIXEN

T'agrada llegir? Vols compartir les teves lectures amb altres persones de la teva edat? Vine al club dels (s) avis llegeixen de la Biblioteca de Ponent. Et facilitarem el llibre i ens trobarem un cop al mes a la biblioteca per a comentar-lo. El club dels (s)avis no només cerca històries, també vol reflexionar sobre els temes que conformen la nostra vida: la família, l'amor, la salut... Inscripció de forma presencial a la biblioteca

Sessions el tercer dimarts de cada mes, a les 11 h

Gratuït

ARTS, CULTURA I MÚSICA



CINEMA

Sessió de cinema mensual en què podem gaudir d'una bona pel·lícula.

Dimecres: dia 13 d'abril, 11 de maig i 8 de juny, de 17 a 18.30 h

Gratuït

EXPOSICIONS

PAISATGES QUE M'HAN AGRADAT

Exposició fotogràfica de Mercè Boladeras la secció foto vídeo de la Unió Excursionista de Sabadell

Del 4 al 28 d'abril

Organitza: UES



EL CARRER

Exposició fotogràfica de Llorenç Martí

Del 2 al 30 de maig

Organitza: UES

COL·LECTIVA LLIURE DELS SOCIS DE LA UES TEMA LLIURE

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

De l'1 al 27 de juny

Organitza: UES

VISITES CULTURALS

SORTIDA VIU L'ART CONTEMPORANI

Taller d'introducció a l'art contemporani. A partir d'uns exercicis es desenvoluparan els objectius plantejats treballant els temes 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

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

ACTIVITATS DESTACADES

CELEBRACIÓ DEL 11è ANIVERSARI DEL COMPLEX ALEXANDRA AMB LA LECTURA I ENTREGA DE PREMIS DEL CERTAMEN LITERARI (A CÀRREC DELS VEÏNS DEL COMPLEX), I L'ACTUACIÓ DEL GRUP MUSICAL "DO DE PLATA"

Dimecres 30 de març a les 17 h

Gratuït

EL COMPLEX ALEXANDRA CELEBRA SANT JORDI AMB L'ACTUACIÓ DEL DUET D'HAVANERES "RAMON I ARTUR"

Dimecres dia 20 d' Abril a les 17 h

Gratuït

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

• **Inscripcions presencials a partir del dia 28 de març**

• **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:**

Complex Alexandra

Horari de 9 a 20 h, de dilluns a divendres

Plaça d'Ovidi Montllor, 3

Tel. 93 716 02 20

Contacte: espaialexandra@ajsabadell.cat

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 la inscripció dels 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 les persones grans que tenen lloc a la ciutat visiteu el web

www.sabadell.cat/gentgran

www.sabadell.cat/gentgran

SBD Gent Gran

youtube.com/ciclesdevida

Sabadell 60+

També es realitzen tallers de memòria que actualment estan amb les places totalment cobertes