



BENESTAR

Gimnàstica xinesa

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.

Dimarts 9.30-10.30 h

Biodansa

Dinàmiques de dansa per treballar la gestió d'emocions aprofundint en la consciència i l'alegria, des de l'escolta al cos i al seu moviment

Divendres 9.30-10.30 h

IDIOMES

Anglès bàsic

Introducció a la llengua anglesa: aprendre vocabulari, expressions bàsiques i començar a parlar-ne.

Dimecres 9.30-11.00 o Dijous 9.30-11.00 h

Anglès per viatjar

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

Dimecres 11.10-12.40 o Dijous 11.10-12.40 h

Francès bàsic

Introducció a l'expressió escrita i oral del francès. Comprensió lectora i auditiva, i començar a parlar-ne

Dimarts 10.15-11.45 h

Francès per viatjar

Aprendre i familiaritzar-se amb el lèxic i expressions més comunes en el context dels viatges

Dimarts 11.50-13.20 h

Italià bàsic

Introducció a la llengua i cultura italiana. Aprendre lèxic, fonètica i aspectes socials i culturals lligats a la societat italiana

Dilluns 10.30-12.00 h

PROGRAMA D'ACTIVITATS EN LÍNIA PER A PERSONES GRANS

Març de 2021

FORMACIÓ

Trenquem la bretxa digital!

Formació en eines telemàtiques:

Navegar per internet
Correu electrònic
Plataformes per videoconferències
Xarxes socials
Processador de textos

Formació a càrrec de la Fundació Cívica Oreneta

Per a Juntes directives i entitats:

Formació en eines telemàtiques:

xarxes socials, navegar per Internet, plataformes per videoconferències, processador de textos i full de càlcul.

Formació per fer tràmits amb les administracions

Tutories d'acompanyament els dilluns d'11 a 12 h

Informació a:

Ciclesdevida@ajsabadell.cat

Formació a càrrec de la Fundació Cívica Oreneta

Si voleu més informació de les activitats podeu trucar a l'Antic Mercat de Sant Joan, de 9.30 a 12.30 i de 16 a 20 h, de dilluns a divendres, al tel. 937 259 664 i al correu mercatsantjoan@ajsabadell.cat

A les recepcions Complexos, de 9 a 20 h:

Espai Alexandra, tel. 937 160 220

Espai Sant Oleguer, tel. 937 101 950

Espai Parc Central, tel. 937 453 169

PLACES LIMITADES. ACTIVITATS GRATUÏTES

Us ajudarem a connectar-vos telemàticament



www.sabadell.cat/gentgran



youtube.com/ciclesdevida



SBD Gent Gran



Ajuntament
de Sabadell

Hi col.laboren:

