



FORMACIÓ EN TECNOLOGIA DE LA INFORMACIÓ I LA COMUNICACIÓ (TIC) PER A PERSONES GRANS

Per lluitar contra la bretxa digital i estar al dia
de les noves tecnologies, forma't!!

PROGRAMA

Per aprendre a:

- Navegar per Internet
- Xarxes socials Whatsapp, Facebook, Youtube...
- Correu electrònic

- Plataformes per fer classes en línia: Zoom, Meet, Whatsapp...
- Processador de textos
- Consulta La Meva Salut
- Demanar cita prèvia en línia

Hem preparat aquesta formació en dues modalitats, una de forma en línia, de forma grupal i l'altra amb tutories individualitzades de forma presencial als 4 equipaments de gent gran de la ciutat

TALLERS EN LÍNIA: FORMACIONS SETMANALS EN GRUP

Us ajudarem a connectar-vos telemàticament

Classes setmanals, en horari de matí o tarda:

Dilluns, dimarts i divendres, de 9 a 10.30 h o de 10.30 a 12 h

Dimarts, de 16 a 18 h o de 18 a 20 h

Formació a càrrec de la Fundació Cívica Oreneta del Vallès

TUTORIES PRESENCIALS INDIVIDUALITZADES

Sessions d'1 hora per consultar tot el que necessiteu dels vostres mòbil, tauleta i ordinador.
Cal demanar cita prèvia:

ANTIC MERCAT SANT JOAN

Plaça de Sant Joan, 1A

Dilluns de 9.30 a 12.30 h i de 16.15 a 19 h

Dimarts i divendres de 10.30 a 12.30 h

ESPAI SANT OLEGUER

C. de Sol i Padrís, 58

Dimarts de 10 a 13 h

ESPAI ALEXANDRA

Plaça d'Ovidi Montllor, 3

Dimecres de 10 a 13 h i de 16 a 19 h

ESPAI PARC CENTRAL

C. de Diego de Almagro, 42

Dijous de 10 a 13 h i divendres de 16 a 19 h

PER A JUNTES DIRECTIVES DE LES ENTITATS I CASALS DE GENT GRAN

Formació en eines telemàtiques:

Xarxes social, navegar per Internet, plataformes per videoconferències, processador de textos i full de càlcul.

Formació per fer tràmits amb les administracions
Certificat signatura digital

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

INFORMACIÓ A:

Ciclesdevida@ajsabadell.cat

Formació a càrrec de la Fundació Cívica Oreneta del Vallès

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

A les recepcions dels 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:





FORMACIÓ EN BENESTAR INTEGRAL PER A PERSONES GRANS

PROPOSTES PER ACTIVAR COS I MENT

Us oferim aquesta programació, per a facilitar-vos la incorporació d'aquestes activitats, en el vostre dia a dia.

Amb una bona planificació, podreu fàcilment transformar-les en rutines. Són unes dinàmiques de salut i de millora en la qualitat de vida, que us aportaran alegria, serenitat i força.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MATÍ	DAOYIN - GIMNÀSTICA XINESA	ACTIVA'T	TONIFICA'T	ZUMBA GOLD	REEDUCACIÓ POSTURAL
TARDA	ACTIVA'T	TONIFICA'T	ZUMBA GOLD	ESTIRAMENTS I GIMNÀSTICA SUAU	DAOYIN - GIMNÀSTICA XINESA

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS I NIVELL D'INTENSITAT:

ESTIRAMENTS I GIMNÀSTICA SUAU

Diferents dinàmiques per deixar anar tensions, relaxar el cos i prevenir lesions. Intensitat baixa.

DAOYIN - 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. Intensitat baixa.

ACTIVA'T.

Activació del cos i ment des de l'execució d'exercicis físics i cognitius. Desperta! Intensitat mitjana.

REEDUCACIÓ POSTURAL

Exercicis per enfortir la musculatura, millorar la postura, l'equilibri, l'harmonia del cos i prevenir lesions. Intensitat mitjana.

TONIFICA'T

Exercicis guiats de tonificació muscular amb música coneguda i motivadora. Intensitat alta.

ZUMBA GOLD

Coreografies senzilles, energètiques i divertides connectant amb l'alegria a l'hora que s'enforteix el cos. Intensitat alta.

Planifiquen una rutina triada cada setmana amb les activitats que més us agradin i segons la intensitat adient per vosaltres.


Us esperem els matins i tardes saludables, del 22 de març al 9 de maig
Tota la programació la podreu trobar al nostre canal [youtube.com/ciclesdevida](https://www.youtube.com/c/ciclesdevida)

CONNECTEU-VOS A LA SALUT!

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

A les recepcions dels 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](https://www.youtube.com/c/ciclesdevida)

 SBD Gent Gran



Ajuntament
de Sabadell

Hi col·laboren:

