



PROGRAMA D'ACTIVITATS DE NADAL PER A LES PERSONES GRANS



Xerrades, tallers de manualitats, cuina, sessions d'activitat física i visites virtuals per gaudir del Nadal amb seguretat, des de casa o des del vostre centre residencial, a través del canal YouTube: bit.ly/ciclesdevida



www.sabadell.cat



Ajuntament de Sabadell

Degut a la pandèmia de COVID-19, les activitats no es podran fer amb públic o bé es faran amb un nombre limitat de persones.

Per aquest motiu l'Ajuntament de Sabadell retransmetrà totes les activitats a través YouTube, perquè pogueu gaudir del Nadal amb total seguretat. Les podeu seguir en directe o bé veure-les quan tingueu temps.

Connecteu-vos al canal de YouTube de Cicles de Vida:

 bit.ly/ciclesdevida 



ACTIVITATS EN DIRECTE

DILLUNS 14 DE DESEMBRE



A les 11 h
Música i Moviment en directe



A les 16.30 h
Música amb el grup PENTRAGRAMA
A la Residència Ciutat de Sabadell

DIMARTS 15 DE DESEMBRE



A les 10 h
Xerrada: El pessebre al segle XXI (1a part)
A càrrec de Francesc Bartolomé, de l'entitat
Associació de Pessebristes de Sabadell



A les 16.30 h
Música amb el grup PENTRAGRAMA
A la Residència Domusvi

DIMECRES 16 DE DESEMBRE



A les 10 h

Activa't: Una proposta per activar cos i ment alhora. Activitat en directe



A les 11 h i a les 16.30 h

JOC MUSICAL amb el grup CLAU DE BALL

Joc interactiu entre els residents dels Complexos i el de les residències de la ciutat.

Al Complex Sant Oleguer

DIJOUS 17 DE DESEMBRE



A les 10 h

Xerrada: El pessebre al segle XXI (2a part)

A càrrec de Francesc Bartolomé, de l'entitat Associació de Pessebristes de Sabadell.



A les 11 i a 16.30 h

JOC MUSICAL amb el grup CLAU DE BALL

Joc interactiu entre els residents dels Complexos i el de les residències de la ciutat.

Al Complex Alexandra

DIVENDRES 18 DE DESEMBRE



A les 10 h

Taller de manualitats de decoració nadalenca per a la llar

A càrrec de la voluntària Assumpció Mateos



A les 11 i a 16.30 h

JOC MUSICAL amb el grup CLAU DE BALL

Joc interactiu entre els residents dels Complexos i el de les residències de la ciutat.

Al Complex Parc Central

DILLUNS 21 DE DESEMBRE



A les 10 h

Taller manualitats per engalanar la taula al Nadal

A càrrec de la voluntària Assumpció Mateos



A les 11 h

Moviment expressiu en directe



A les 11 h

Música amb el grup PENTRAGRAMA

A la Residència Allegra



A les 16.30 h

Música amb el grup PENTRAGRAMA

A la Residència La Font

DIMARTS 22 DE DESEMBRE



A les 11 h

Cuina en directe

Gelée de raïm de la sort, amb toc de cava i fruits vermells, a càrrec de La Patente.



A les 16.30 h

Música amb el grup PENTRAGRAMA

A la Residència Santa Rita

DIMECRES 23 DE DESEMBRE



A les 11 h

Xerrada: Eines emocionals per gaudir d'un Nadal diferent. En directe

A càrrec de Laura Rubio, neuropsicòloga



A les 16.30 h
Música amb el grup PENTRAGRAMA
A la Residència Mutuam

DIJOUS 24 DE DESEMBRE



A les 10 h
Felicitaçió de Nadal i dels Bons desitjos de les persones grans
A càrrec de les Residències i Coordinadora de Casals i Entitats de Gent Gran de Sabadell

DIVENDRES 25 DE DESEMBRE



A les 10 h
Resum de les trobades presencials que es van fer al juliol dels grups d'activitats de l'Antic Mercat de Sant Joan i Complexos. Vídeo que recull algunes de les emocions i sensacions que va generar el confinament a les persones que realitzen activitats als equipaments de gent gran

DILLUNS 28 DE DESEMBRE



A les 10 h
Taller d'Arteràpia: Tècnica d'estarcir

DIMARTS 29 DE DESEMBRE



A les 10 h
Estiraments suaus per deixar anar tensions

DIMECRES 30 DE DESEMBRE



A les 10 h
Activa't: nous reptes per estar desperts de forma integral

DIJOUS 31 DE DESEMBRE



A les 10 h
Zumba Gold: no perdís el ritme!

DIVENDRES 1 DE GENER



A les 11 h
Benvinguda de l'any nou

DILLUNS 4 DE GENER



A les 11 h
Cuina en directe
Farem un tortell de Reis ben diferent

DIMARTS 5 DE GENER



A les 10 h
Tai Txí: millorem energèticament!

DIMECRES 6 DE GENER



A les 10 h
Activa't: nous propòsits-reptes assolits

DIJOUS 7 DE GENER



A les 10 h
Pilates: la força del core

DIVENDRES 8 DE GENER



A les 10 h
Artteràpia: tècnica del marbrejat



ARBRE DELS DESITJOS

Del 10 de desembre a l'11 de gener

Amb la col·laboració d'algunes residències de la ciutat s'instal·larà un arbre dels desitjos de les persones grans a la plaça del Gas, juntament amb el graffiti d'homenatge a la Gent Gran.

PASSEJADES VIRTUALS

Llums i colors dels carrers per Nadal.

El Mercat i les seves parades.

El campament dels Reis d'Orient

El trenet musical de les persones grans.

Arbre dels desitjos i graffiti en homenatge a les persones grans a la plaça del Gas

Aquestes passejades seran gravades i penjades al canal YouTube de Cicles de Vida. Si us subscribiu a aquest canal, us arribaran avisos automàtics cada cop que posen un nou vídeo.

* Els actes musicals a les residències són actes tancats als seus residents

Si voleu més informació de les activitats podeu trucar a l'**Antic Mercat de Sant Joan**, al **93 725 96 64**, de 9.30 a 12.30 h i de 16.30 a 19.30 h, de dilluns a divendres



Organització:



Ajuntament
de Sabadell

Hi col·laboren:

