

PROGRAMA D'ACTIVITATS PER A PERSONES GRANS

tu ets

EXPERTESA

ensenya-la!

ANTIC MERCAT DE SANT JOAN

CURS 2026 - 27

SABADELL
CIUTAT AMIGA
DE LES
PERSONES
GRANS



Ajuntament de
Sabadell



ACTIVITATS ORGANITZADES PER L'AJUNTAMENT



ACTIVITAT FÍSICA I BENESTAR



TXIKUNG

Pràctica mil·lenària que combina moviments suaus, respiració i concentració per harmonitzar l'energia vital del cos. Ideal per a qui vulgui millorar el seu benestar.

Inici de curs: 13 d'octubre de 2026

Final de curs: 15 de juny de 2027

Horari: Dimarts de 10.45 a 11.45 h

Preu: 25€ trimestrals

BODY MIND

Activitat alternativa de gimnàstica suau dirigida a millorar la flexibilitat, elasticitat i mobilitat articular. Cada sessió combina diferents disciplines com el loga o Pilates, on es pretén exercitar la ment i el cos.

Inici de curs: 13 d'octubre de 2026

Final de curs: 15 de juny de 2027

Horari: Dimarts de 11.45 a 12.45 h

Preu: 25€ trimestrals

ESTIRAMENTS SUAUS

Activitat alternativa de gimnàstica suau dirigida a millorar la flexibilitat, elasticitat i mobilitat articular.

Inici de curs: 15 d'octubre de 2026

Final de curs: 17 de juny de 2027

Horari: Dijous de 10.45 a 11.45 h

Preu: 25€ trimestrals

MÚSICA I MOVIMENT

Activitat dinàmica i divertida on el cos i la música s'uneixen per moure's, expressar-se i gaudir del ritme.

Inici de curs: 15 d'octubre de 2026

Final de curs: 17 de juny de 2027

Horari: Dijous de 11.45 a 12.45 h

Preu: 25€ trimestrals

MEDITACIÓ I BENESTAR

Aprèn a relaxar la ment, alleujar l'estrès i reconnectar amb tu mateix/a des del moment present a través d'exercicis de relaxació i respiració.

Inici de curs: 16 d'octubre de 2026

Final de curs: 18 de juny de 2027

Horari: Divendres de 09.30 a 10.30 h

Preu: 25€ trimestrals

DONES ÀNIMA (1r TRIMESTRE)

Espai grupal **per a dones** d'acompanyament, reflexió i creativitat a través de la integració de tot el ser, cos i ment. Es promourà l'autoconeixement, l'autocompassió i els recursos personals a través de la lectura, l'escriptura, la música, el dibuix lliure i l'observació corporal.

Inici de curs: 15 d'octubre de 2026

Final de curs: 17 de desembre de 2026

Horari: Dijous de 09.30 a 10.30 h

Preu: Gratuït

A càrrec de Deyanira Brunet

SARDANES

Aprèn els passos bàsics de la sardana, identifica els canvis de ritme, volum sonor... i tot el necessari per ballar bé la sardana.

Inici de curs: 13 d'octubre de 2026

Final de curs: 15 de juny de 2027

Preu: Gratuït

Horari:

Principiants: Dimarts de 17.00 a 18.15 h

Avançat: Dimarts de 18.30 a 19.45 h

Associació Sardanista Sabadell - Ernest Masó

ACTIVA EL TEU CERVELL



ACTIVA LA TEVA MEMÒRIA

Taller pensat per estimular les capacitats cognitives d'una manera dinàmica i participativa. Mitjançant activitats i exercicis adaptats, treballarem l'atenció, els records i l'agilitat mental en un ambient agradable i social.

Inici de curs: 15 d'octubre de 2026

Final de curs: 17 de juny de 2027

Preu: Gratuït

Horari (dos opcions):

Grup 1: Dijous de 10.45 a 11.45 h

Grup 2: Dijous d'11.45 a 12.45 h

ESCRITURA CREATIVA

Durant les sessions, farem lectures i pràctiques d'escriptura de microrelats i descobrirem la nostra faceta més creativa.

Inici de curs: 14 d'octubre de 2026

Final de curs: 16 de juny de 2027

Horari: Dimecres de 10.45 a 12.45 h

Preu: Gratuït

Voluntària Maria Rosa Pi

TALLER DE MEMÒRIA

Aprendre com funciona la memòria per exercitar-la mitjançant exercicis pràctics. Requisit per poder inscriure's al taller: saber llegir i escriure.

Inici de curs: 16 d'octubre de 2026

Final de curs: 18 de juny de 2027

Horari: Divendres de 17 a 18.30 h

Preu: Gratuït

Voluntària Majepa Sallent

JUGUEM A LA CANASTA

Aprèn a jugar a la Canasta i desafia les teves habilitats cognitives mentre gaudeixes d'aquest joc clàssic de cartes ple d'estratègia i emoció!

Inici de curs: 14 d'octubre de 2026

Final de curs: 16 de juny de 2027

Horari: Dimecres de 17 a 19 h

Preu: Gratuït

Voluntària Núria Tomàs

JUGUEM AL BRIDGE

Aquest entretingut passatemps ens permet millorar les nostres habilitats cognitives com la concentració, la memòria i el raonament.

Inici de curs: 19 d'octubre de 2026

Final de curs: 21 de juny de 2027

Preu: Gratuït

Horari:

Nivell II: Dilluns de 9.30 a 11.00 h

Nivell bàsic: Dilluns d'11.15 a 12.45 h

Carteig: Dilluns de 16.30 a 18.00 h

A. Amics del Bridge Baix Guinardó – delegació Sabadell.

Toni Cosculluela



CATALÀ ESCRIT

Practicarem el català escrit i aprendrem les normes bàsiques de l'ortografia catalana.

Inici de curs: 13 d'octubre de 2026

Final de curs: 17 de juny de 2027

Preu: Gratuït

Horari (tres opcions):

Grup 1: Dilluns d'11.00 a 12.30 h

Grup 2: Dimarts de 16.30 a 18.00 h

Grup 3: Dijous de 16.30 a 18.00 h

Voluntària Maria Rosa Pi

WIN-WIN (ANGLÈS)

Vols expressar-te en anglès amb confiança? Vine a refrescar i ampliar el teu vocabulari en un context real i millora la teva pronunciació. Familiaritza't amb la fonètica anglesa a partir d'exercicis interactius.

Es requereix nivell d'anglès bàsic 1

Inici de curs: 13 d'octubre de 2026

Final de curs: 15 de juny de 2027

Horari: Dimarts de 18.15 a 19.15 h

Preu: Gratuït

Voluntària Suwanna Charnond

DAILY ENGLISH (ANGLÈS)

Reactiva les teves habilitats comunicatives en anglès a partir de tècniques animades i interactives. Una manera d'eleva el teu domini de l'anglès millorant la pronunciació, la comprensió, el vocabulari i la fluïdesa en la conversa.

Es requereix nivell d'anglès bàsic 3

Inici de curs: 15 d'octubre de 2026

Final de curs: 17 de juny de 2027

Horari: Dijous de 18.15 a 19.15 h

Preu: Gratuït

Voluntària Suwanna Charnond

INFORMÀTICA I ÚS DEL MÒBIL



TREU PARTIT AL TEU MÒBIL

Taller pràctic on aprendràs a moure't pel teu dispositiu amb total confiança. Està pensat especialment per anar al teu ritme i resoldre els dubtes del dia a dia.

Inici de curs: 14 d'octubre de 2026

Final de curs: 16 de juny de 2027

Preu: Gratuït

Fundació Cívica Oreneta del Vallès

Horari (dues opcions):

Grup 1: Dimecres de 09.30 a 10.45 h

Grup 2: Dimecres d'11.00 a 12.15 h

TUTORIES PERSONALITZADES

Vine amb el teu mòbil o ordinador i t'ajudarem a resoldre els teus dubtes de tecnologia al teu ritme o a fer els teus tràmits digitals (demanar cita mèdica, descarregar papers o gestionar aplicacions) de manera fàcil i segura.

Horari: Dimecres de 12:15 a 13.00 h

Cal demanar cita prèvia al Mercat de Sant Joan. *Fundació Cívica Oreneta del Vallès*

ACTIVITATS OBERTES

TARDES DE JOCS DE CLÀSSICS

Per jugar els jocs clàssics Rummikub, Scrabble, Botifarra... sense monitor. Mitjançant aquests jocs clàssics treballes les capacitats cognitives.

Horari: Tots els dilluns i dijous de 16.30 a 19.45 h*

**L'horari es pot veure modificat per necessitats del centre*

SALA RELACIONAL

Vine a jugar al rummikub, mahjong, cartes, triòmino, llegir la premsa...

Horari: de dilluns a divendres de 9.30 a 13 h i de 16 a 20h

Nota: tots els horaris poden estar subjectes a possibles modificacions. Consultar al Mercat de Sant Joan.

INSCRIPCIONS

A partir del 14 de setembre fins al 7 d'octubre de 2026

Per a més informació:

 **93 725 96 64** -  **mercatsantjoan@ajsabadell.cat**

Horari d'atenció al públic: **9.30 a 12.30 h i de 16.30 a 19.30 h de dilluns a divendres.**

OBSERVACIONS:

- ✓ Les places són limitades. Hi ha un màxim i un mínim de participants.
- ✓ En cas de que hi hagi més sol·licituds que places en una activitat, s'assignaran per sorteig.
- ✓ A les activitats gratuïtes, cal inscriure-s'hi prèviament a recepció.
- ✓ Documents necessaris per fer la inscripció als cursos de pagament: DNI i document acreditatiu del número de compte per tal de fer transferència bancària.
- ✓ Si voleu estar al dia de les activitats orientades per a la gent gran que tenen lloc a la ciutat visiteu el següent enllaç: www.sabadell.cat/gentgran - Butlletí informatiu



Facebook.com/SBDGentGran



Telegram: t.me/Sabadell60imes

ASSOCIACIÓ DE VEÏNS I VEÏNES RAMBLA CENTRE



HABILITATS I AFICIONS



MITJA I GANXET

Aquesta activitat ens porta a fer servir les mans de manera més conscient i precisa que els moviments ja apresos. Això requereix concentració, molta precisió, habilitat i cura. Quelcom molt beneficiós per a la gent gran. Amb aquestes activitats deixem volar la creativitat, cosa que permet donar curs a la nostra imaginació.

Inici de curs: 5 d'octubre de 2026

Horari: dilluns de 16.15 a 17.45h

Final de curs: 21 de juny de 2027

PATCHWORK

El Patchwork és un art que persegueix la precisió en el traçat, tall i acoblament de les diferents peces de roba, però per a la pràctica no es necessita cap mena d'experiència prèvia. Per tant, qualsevol persona es veurà ràpidament desenvolupant la seva pròpia creativitat sense requerir cap coneixement previ de costura. Posarem fil a l'agulla i aprendrem noves tècniques per crear peces ben imaginatives.

Inici de curs: 5 d'octubre de 2026

Horari: dilluns de 17.00 a 19.00h

Final de curs: 21 de juny de 2027

TALLER DE MANUALITATS

Els treballs manuals proporcionen múltiples beneficis i de manera molt diferent. Milloren l'estimulació cognitiva, la psicomotricitat i en fomenta la socialització. L'elaboració d'objectes de forma manual millora el físic de la gent gran, així com la prevenció o reducció de malalties com l'artrosi, ja que són tasques que es realitzen amb les mans i milloren els moviments d'aquestes, evitant que perdin força, elasticitat, precisió i mobilitat.

Inici de curs: 6 d'octubre de 2026

Horari: dimarts de 10.30 a 12.45h

Final de curs: 22 de juny de 2027

DIBUIX I PINTURA (3 opcions)

Vine a gaudir d'una relaxant estona de connexió dibuixant i pintant. Dibuixarem i pintarem amb llapis de colors, aquarella, pintura... Retrats, bodegons, paisatges, abstracte.

Inici de curs: 1 d'octubre de 2026

Final de curs: 18 de juny de 2027

Horari (tres opcions):

Opció 1: dimecres de 10.00 a 12.00h

Opció 2: dijous de 10.00 a 12.00h

Opció 3: divendres de 10.00 a 12.00h

CUINA DE MERCAT

Cuinar és una activitat on també fem servir les mans en tot moment. Mitjançant aquest taller, pretenem augmentar l'agilitat de les articulacions, sent aquest un dels problemes més comuns de la gent gran.

Tasques com preparar els ingredients, subjectar els coberts, manejar els plats, tallar, trossejar i modelar una massa, entre d'altres, pot afavorir l'articulació manual de manera extraordinària.

També potencia la imaginació, la coordinació i els sentits.

Inici de curs: 2 d'octubre de 2026

Final de curs: 18 de juny de 2027

Horari (dues opcions):

Opció 1: dimecres de 18.00 a 19.45h

Opció 2: divendres de 18.00 a 19.45h

PUNTES DE BOIXETS

Un coixí, boixets, agulles, un patró de cartolina, habilitat amb les mans i molta concentració. Aquests són els estris i les perícies que es necessiten per elaborar les fines i complexes filigranes de les puntes de coixí.

Sembla que aquest art tèxtil té els seus orígens a Venècia, cap al segle XVI. Després de desenvolupar-se a Flandes, França i Bèlgica, va arribar a Catalunya a mitjans del segle XVIII.

Inici de curs: 6 d'octubre de 2026

Final de curs: 22 de juny de 2027

Horari: dimarts de 10.00 a 11.30h



ANGLÈS BÀSIC BEGGINERS

Quan un es jubila, el que necessitem és fer activitats que ens siguin útils per omplir el nostre temps, per després poder fer servir allò que hem après.

Res millor que l'anglès, que requereix temps i dedicació, i que podem després utilitzar per a moltes coses relacionades amb el temps lliure: viatjar, veure pel·lícules en versió original, llegir, conèixer gent... En aquesta activitat es treballaran situacions quotidianes, cançons, etc.

Inici de curs: 5 d'octubre de 2026

Horari: dilluns de 18.00 a 19.30h

Final de curs: 21 de juny de 2027

Matrícula exclusiva per NOUS ALUMNES amb un nivell bàsic

ANGLÈS NIVELL 2

En aquest curs s'ampliaran els coneixements adquirits en el nivell bàsic. Se seguiran treballant situacions quotidianes, cançons, etc.

Inici de curs: 7 d'octubre de 2026

Horari: dimecres de 18.00 a 19.30h

Final de curs: 16 de juny de 2027

ANGLÈS NIVELL 3

L'objectiu d'aquesta etapa és fer un pas endavant en el coneixement d'aquest idioma tan essencial avui dia i continuar, a poc a poc, introduint-nos en l'idioma, practicar converses, descobrint que no representa tanta dificultat com ens pensem.

Inici de curs: 7 d'octubre de 2026

Horari: dimecres de 16.30 a 18.00h

Final de curs: 16 de juny de 2027

ANGLÈS NIVELL 4

Una altra etapa en l'aprenentatge d'aquest idioma per assimilar el que ja s'ha après fins ara i consolidar la gramàtica, les expressions, la conversa...

Inici de curs: 7 d'octubre de 2026

Horari: dimecres de 18.15 a 19.45h

Final de curs: 16 de juny de 2027

ACTIVITAT FÍSICA I BENESTAR



TAI-TXI

El Tai-Txi és un art marcial taoista, desenvolupat a l'imperi de la Xina que avui practiquen milions de persones a tot el món. Se'l coneix també com a "gimnàstica xinesa" i forma part del grup de "gimnàstiques suaus". S'ha convertit en un mètode de salut i longevitat. És idoni a qualsevol edat, però especialment beneficiós per a la gent gran.

Inici de curs: 1 d'octubre de 2026

Horari: dimarts i dijous de 9.30 a 10.30h

Final de curs: 22 de juny de 2027

BALL EN LÍNIA

El ball en línia és una activitat que combina la música, el ritme i els moviments coordinats en una sola disciplina. És una forma divertida i emocionant de mantenir-se actiu, saludable i permetre'ns expressar-nos a través de la dansa. Cada coreografia és un repte que ens motiva a superar-nos i millorar les nostres activitats.

Inici de curs: 2 d'octubre de 2026

Horari: divendres de 17.30 a 19.30h

Final de curs: 18 de juny de 2027

ACTIVA EL TEU CERVELL



MUSICOTERÀPIA

Es tracta de recuperar el nostre equilibri interior, aquella sensibilitat i aquells records que ens aporta la música. La música té l'efecte d'alliberar tensions, bloquejos i modificar l'estat general de l'organisme augmentant el sistema defensiu-immunològic.

Inici de curs: 2 d'octubre de 2026

Horari: divendres d'11.00 a 12.00h

Final de curs: 18 de juny de 2027

MAHJONG

Per practicar l'estratègia, la memòria i la socialització.

Inici de curs: 7 d'octubre de 2026

Horari: dimecres de 17.30 a 19.30h

Final de curs: 16 de juny de 2027

ALTRES ACTIVITATS



Setmana del 14 al 18 de desembre de 2026

> Setmana de la Marató de TV3 en col·laboració amb les activitats de l'entitat

> El Patge Reial

18 de desembre de 2026

> Quinto solidari amb la Marató de TV3

2 de maig de 2027

> Festa de la Primavera

INSCRIPCIONS

- > Del 14 al 16 de setembre per matriculats el curs anterior de 17.00h a 19.00h
- > Del 17 al 25 de setembre per a socis i públic en general de 17.00h a 19.00h
- > Del 28 de setembre en endavant tots els dimecres i divendres de 18.00h a 19.30h

*Els preus de cada activitat es poden consultar a l'**Associació de Veïns i Veïnes Rambla Centre**.*

> Dimecres i divendres de 18.00h a 19.30h

ASSOCIACIÓ DE VEÏNS I VEÏNES RAMBLA CENTRE



<https://avramblacentre.cat>



avramblacentre@gmail.com



Plaça Sant Joan 1-A
(Antic Mercat de Sant Joan)
08202 Sabadell



931433849 | 654634478

Organització:



Ajuntament de
Sabadell

