

IOGA INCLUSIU

Taller de ioga en el qual participen persones de més de 60 anys de Cerdanyola i persones adultes amb discapacitat psíquica del C.O Barcanova.

- **Dilluns** d'11.45 a 13.00 h
Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina,1)

ESCOLA DIGITAL

Si tens dubtes sobre com fer ús del teu mòbil o tauleta, vine al nostre espai, tenim una programació molt interessant.

- **Dimarts** de 17.00 a 18.00 h
- **Dijous** de 17.00 a 18.00 h
Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina,1)

DIMECRES DE CINE-FÒRUM

Sessions quinzenals de cinema acompanyades d'un espai de debat posterior. Programació a partir del mes de novembre.

- **Dimecres** de 17.00 a 19.00 h
Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina,1)

CLUB DE LECTURA. APUNTA'T A LA TERTÚLIA LITERÀRIA!

La lectura és un plaer molt saludable que aporta beneficis cognitius, físics i emocionals. Et convidem a participar aquest espai mensual de lectura, tertúlia i companyia!

- **Dilluns** de 17.00 a 18.30 h
Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina,1)

Si teniu qualsevol dubte, us podeu adreçar a la regidoria de gent gran:

- Per telèfon 93 580 88 88 Ext. 2141
- Per WhatsApp 603 620 214
- Personalment a l'Espai gran en el següent horari:
 - Matins: de dilluns a divendres de 9.00 a 14 h
 - Tardes: dilluns, dimecres i dijous de 16.00 a 19.00 h

Activa't més 60

Agenda de tallers i activitats

Del 23 de març
al 26 de juny de 2026



Ajuntament de
Cerdanyola del Vallès



Cerdanyola
Ciutat del
coneixement

MUSICALMENT

Taller on treballar l'atenció, la memòria, l'audició... mitjançant la música.
(No és un taller de música).

- **Dilluns** de 16.30 a 17.45 h
Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina,1)

“EL CLUB DEL INGENIO”

Espai on poder trobar-nos i jugar a diferents jocs de taula.
(Triominos, Rummy, Uno, Mikado, Jenga...)

- **Dilluns** de 18.00 a 19.00 h
- **Dilluns** de 19.00 a 20.00 h
- **Divendres** de 18.00 a 19.00 h
- **Divendres** de 19.00 a 20.00 h
Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina,1)

RISOTERÀPIA

Espai on millorar l'estat anímic i facilitar l'expressió de sentiments a través del riure.

- **Dimarts** de 10.30 a 11.30 h
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. Indústria, 38-40)

MINDFULNESS , ATENCIÓ PLENA I GESTIÓ EMOCIONAL

Espai on calmar la ment de manera senzilla, sostenint el present i mantenint la il·lusió en el futur.

- **Dijous** de 16.15 a 17.45 h
Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina,1)
- **Dimarts** d'11.30 a 13.00 h
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. Indústria, 38-40)

MEDITACIÓ

La meditació permet concentrar la teva atenció, millorant d'aquesta manera el teu benestar físic i emocional.

- **Dimarts** de 09.30 a 10.30 h
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. Indústria, 38-40)

CICLE DE CONFERÈNCIES DE BENESTAR I QUALITAT DE VIDA

Espai on parlar de com tenir cura del nostre benestar personal i qualitat de vida.

- **Dimarts** de 18.00 a 19.30 h
Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina,1)

MUSICOTERÀPIA

Espai on millorar l'estat anímic i facilitar l'expressió de sentiments com la música.

- **Dijous** de 18.00 a 19.30 h
Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina,1)

MEDITACIÓ MANDALES

Crear, pintar, visualitzar mandales com a eina de meditació, introspecció i relaxació.

- **Dimarts** de 16.15 a 17.45 h
Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina,1)

ESPAI D'ESTIRAMENTS ADAPTAT A LES PERSONES GRANS

Exercici físic suau i de manteniment per conservar el cos en forma.

- **Dilluns** de 09.15 a 10.30 h
- **Dilluns** de 10.45 a 11.30 h
- **Dimecres** de 09.15 a 10.30 h
- **Dimecres** de 10.45 a 11.30 h
- **Divendres** de 09.15 a 10.30 h
- **Divendres** de 10.45 a 11.30 h
Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina,1)

TALLER D'HIGIENE POSTURAL

Espai on aprendre com conservar el cos en forma.

- **Dimecres** d'11.45 a 12.30 h
- **Divendres** d'11.45 a 12.30 h
Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina,1)