

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 18.30 h

- **Dijous** de 17.00 a 18.30 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)

Activitats gratuïtes per les persones de 60 i més anys de Cerdanyola. Cal inscripció prèvia per totes les activitats del programa.

Del dia **22 al 26 de setembre**, es podran recollir les inscripcions per a les activitats del programa a l'Espai gran (c. Santa Marcel·lina,1). Del dia **29 de setembre al 3 d'octubre** es podran formalitzar les inscripcions a la mateixa oficina. Finalment, del dia **6 al 10 d'octubre** es confirmaran les places de manera presencial a l'Espai gran.

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



Ajuntament de
Cerdanyola del Vallès



Cerdanyola
Ciutat del
coneixement

Activa't més 60

Agenda de tallers i activitats

Del 13 d'octubre de 2025
al 27 de febrer de 2026

PROGRAMA D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA (ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA)

Cal avaluació prèvia per l'assignació de grup.

- **Dilluns, dimarts i divendres** (diversos horaris)

Durada: 1.15 h

Lloc: **Àrea Social** (av. Espanya, 6C)

Espai gran (c. Santa Marcel·lina,1)

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 19.30 h

- **Divendres** de 18.00 a 19.30 h

Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina,1)

JOCS I CONTES

Espai on millorar l'estat anímic i facilitar l'expressió de sentiments a través dels comptes.

- **Dimarts** d'11.45 a 13.15 h

Lloc: **Centre cívic Serraperera** (p. Universal, s/n)

MINDFULNESS

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

- **Dijous** de 16.00 a 17.30 h

Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina,1)

MEDITACIÓ

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

- **Dimarts** de 10.30 a 11.45 h

Lloc: **Centre cívic Serraperera** (pl. Universal, s/n)

- **Dijous** de 19.00 a 19.45 h

Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina,1)

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 amb la música.

- **Dijous** de 17.30 a 19.00 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 16.30 a 18.00 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 09.30 a 10.30 h

- **Dimecres** de 10.30 a 11.30 h

- **Divendres** de 09.30 a 10.30 h

Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina,1)

TALLER D'HIGIENE POSTURAL

Espai on aprendre com conservar el cos en forma.

- **Dilluns** de 10.30 a 11.30 h

- **Dimecres** de 09.30 a 10.30 h

- **Divendres** de 10.30 a 11.30 h

Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina,1)