

Escola digital

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

- **Dilluns** de 18.30 a 19.30 h
Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina, 1)

Dimecres de Cine-fòrum

Sessions setmanals de cinema acompanyades d'un espai de debat posterior.

- **Dimecres** de 18.00 a 20.30 h
Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina, 1)

Concert a la fresca

Vine a gaudir de la música en viu a un espai molt agradable de la ciutat.

- **Dijous 23 de juliol** a les 19.30 h
Lloc: **Jardins de Can Serra** (av. de Roma, 54)

Ball de la gent gran

- **Diumenge 5 de juliol** a les 19.30 h
Lloc: **Plaça Constitució**
- **Diumenge 12, 19 i 26 de juliol** a les 19.30 h
Lloc: **Plaça Abat Oliba**

Cinema a la fresca

Projecció de la pel·lícula “La Casa en flames” (2024), de Daniel de la Orden.

- **Dimarts 7 de juliol** a les 21.30 h
Lloc: **Plaça Sant Ramon**

Projecció de la pel·lícula “El Club del crimen de los jueves” (2025), de Chris Columbus.

- **Divendres 10 de juliol** a les 21.30 h
Lloc: **Jardins de Can Serra** (av. de Roma, 54)

Projecció de la pel·lícula “Los Aitas” (2025), de Borja Cobeaga.

- **Dimarts 14 de juliol** a les 21.30 h
Lloc: **Plaça Sant Ramon**

Projecció de la pel·lícula “Sin instrucciones” (2024), de Marina Seresky.

- **Dimarts 21 de juliol** a les 21.30 h
Lloc: **Plaça Sant Ramon**

Projecció de la pel·lícula “Los Rose” (2025), de Jay Roach.

- **Dimarts 28 de juliol** a les 21.30 h
Lloc: **Plaça Sant Ramon**

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
- Presencialment a l'Espai gran (c. Santa Marcel·lina, 1)

Agenda de tallers i activitats



Ajuntament de
Cerdanyola del Vallès



Cerdanyola
Ciutat del
coneixement

“El Club del Ingenio”

Espai on poder trobar-nos i jugar a diferents jocs de taula per estimular el cervell d'una forma lúdica.

- **Dilluns** de 18.30 a 20.00 h
Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina, 1)
- **Dimarts** de 17.30 a 19.30 h
Lloc: **Jardins de Can Serra** (av. de Roma, 54)

“El club del Ingenio” Edició Bingo Musical

Espai on poder trobar-nos i jugar a diferents jocs de taula.

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

Bollywood

Dansa fusió de balls clàssics, semiclàssics, folklòrics i tendències modernes de la dansa hindú.

- **Dilluns** de 17.30 a 18.15 h
- **Dimarts** de 10.00 a 11.00 h
- **Dimarts** d'11.00 a 12.00 h
- **Divendres** de 17.00 a 17.45 h
Lloc: **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).

- **Dimarts** de 09.00 a 10.00 h
Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina, 1)

Meditació musical

Pràctica de meditació amb acompanyament musical per afavorir la concentració i la relaxació.

- **Dimarts** de 19.30 a 20.30 h
- **Dijous** de 19.30 a 20.30 h
Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina, 1)

Música per reflexionar

Espai de reflexió a través de cançons seleccionades pel missatge i la intenció de les seves lletres.

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

Meditació i contacte amb la natura

Meditació guiada amb l'objectiu d'enfocar l'atenció plena a la natura per calmar la ment i reduir l'estrès.

- **Divendres** de 08.30 a 09.30 h
Lloc: **Jardins de Can Serra** (av. de Roma, 54)

Moviment, respiració conscient i calma mental

Meditació que combina diferents moviments suaus per millorar la salut física, mental i emocional.

- **Divendres** de 09.30 a 10.30 h
Lloc: **Jardins de Can Serra** (av. de Roma, 54)

Juguem!

Espai didàctic en el qual incentivar el joc en grup, enfortir els vincles socials, millorar l'estat anímic, entre d'altres.

- **Dijous** de 10.30 a 11.30 h
Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina, 1)

Creativitat i benestar

Mitjançant les manualitats, crearem un espai inspirador que facilita els processos creatius, que contribueixen a millorar el benestar emocional i la salut mental.

- **Dijous** de 09.00 a 10.30 h
- **Dijous** de 19.30 a 20.30 h
Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina, 1)

Taller d'estiraments

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

- **Dilluns** de 9.00 a 9.45 h
- **Dilluns** de 10.00 a 10.45 h
- **Dilluns** d'11.00 a 11.45 h
- **Dimecres** de 9.00 a 9.45 h
- **Dimecres** de 10.00 a 10.45 h
- **Dimecres** d'11.00 a 11.45 h
Lloc: **Espai gran** (c. Santa Marcel·lina, 1)