

CASAL D'AVIS

Activitats / Tallers d'octubre 2021
dedicats a la gent gran.



Com apuntar-se als **Tallers**:



670 75 64 53



rosaslm@badiadelvalles.net

Horari obertura Casal d'avis

10 a 13 h | 17 a 19 h

Dilluns i divendres tarda, tancat



Ajuntament de

Badia
del Vallès

CASAL D'AVIS

Activitats 2021
OCTUBRE



www.badiadelvalles.cat

ACTIVITATS

Salut i benestar

Treball del cos

PASSEJADES PER A PERSONES GRANS

Itinerari curt (2-3 Km) per l'entorn del municipi. Recorregut assequible per persones de diverses condicions físiques. A més de caminar, s'afavoreix el coneixement del territori i la interpretació ambiental.

Passejada: 15/10 **Sortida:** Parc Joan Oliver

Horari: Divendres de 10.30 h a 12 h

CONSCIÈNCIA CORPORAL I EMOCIONAL

Taller dirigit a empoderar i potenciar la seguretat física i emocional a través d'una dansa energètica, senzilla i divertida.

Inici: 19/10 **Lloc:** Casal d'avis

Horari: Todos els dimarts de 9.30 h a 11.30 h

Cultura i Lleure

Treball de la ment

TALLER DE MEMÒRIA

Taller de millora de la memòria, l'atenció i concentració. Potenciar la creativitat, imaginació i intuïció.

Inici: 13/10 **Lloc:** Casal d'avis

Horari: Tots els dimecres de 17.30 h a 19 h

OCTUBRE 21

TALLER RISOTERÀPIA

A partir de l'alegria, alliberar tensions i estrés. Taller que potencia l'entusiasme i il·lusió de cada persona.

Inici: 14/10 **Lloc:** Casal d'avis

Horari: Tots els dijous de 17.30 h a 19 h

TALLER D'EXPERIÈNCIES CREATIVES *Experimenta amb l'aquarel·la*

Gaudeix de la creativitat, aquesta activitat multi disciplinar vol descobrir la creativitat que tota persona posseeix. Aquest taller t'ofereix un temps de creativitat personal i grupal. El treball es centrarà en els interessos dels participants.

Inici: 15/10 **Lloc:** Casal d'avis

Horari: Tots els divendres de 10.30 h a 12 h

Xarxa Social

Treball de les relacions

XERRADA "EL REpte D'ENVELLIR: *Claus per un envelliment satisfactori*"

A càrrec de Sergi Arenas Guarch, professor de psicologia i envelliment a la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB).

Inici: 18/10 **Lloc:** Casal d'avis

Horari: Dilluns a les 18 h