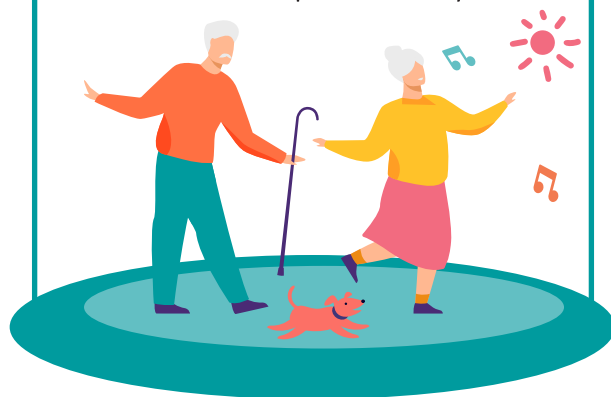


CASAL D'AVIS

Actividades / Talleres Octubre 2021
dedicados a las personas mayores.



Cómo apuntarse a los **Talleres**:



670 75 64 53



rosaslm@badiadelvalles.net

Horario apertura Casal d'avis

10 a 13 h | 17 a 19 h

Lunes mañana y viernes tarde, cerrado.



Ajuntament de

Badia
del Vallès

CASAL D'AVIS

Actividades 2021
OCTUBRE



www.badiadelvalles.cat

ACTIVIDADES

Salud y Bienestar

Trabajo del cuerpo

PASEOS PARA PERSONAS MAYORES

Itinerario corto (2-3 Km) alrededor del municipio. Recorrido asequible para personas de diversas condiciones físicas. Además de caminar, se favorece el conocimiento del territorio y la interpretación ambiental.

Paseo: 15/10 **Salida:** Parc Joan Oliver

Horario: Viernes de 10.30 h a 12 h

CONCIENCIA CORPORAL Y EMOCIONAL

Taller dirigido a empoderar y potenciar la seguridad física y emocional a través de una danza energética, sencilla y divertida.

Inicio: 19/10 **Lugar:** Casal d'avis

Horario: Todos los martes de 9.30 h a 11.30 h

Cultura y Ocio

Trabajo de la mente

TALLER DE MEMORIA

Taller de mejora de la memoria, la atención y la concentración. Potenciar la creatividad, imaginación e intuición.

Inicio: 13/10 **Lugar:** Casal d'avis

Horario: Todos los miércoles de 17.30 h a 19 h

OCTUBRE 21

TALLER RISOTERAPIA

A partir de la alegría, se liberan tensiones y estrés. Taller que potencia el entusiasmo y la ilusión de cada persona.

Inicio: 14/10 **Lugar:** Casal d'avis

Horario: Todos los jueves de 17.30 h a 19 h

TALLER DE EXPERIENCIAS CREATIVAS

Experimenta con la acuarela

Disfruta de la creatividad; esta actividad multidisciplinar, va a descubrir la creatividad que toda persona posee. Este taller te ofrece un tiempo de creatividad personal y grupal. El trabajo se centrará en los intereses de las personas participantes.

Inicio: 15/10 **Lugar:** Casal d'avis

Horario: Todos los viernes de 10.30 h a 12 h

Red Social

Trabajo de las relaciones

CHARLA "EL RETO DE ENVEJECER: Claves para un envejecimiento satisfactorio"

A cargo de Sergi Arenas Guarch, profesor de psicología y envejecimiento en la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB).

Inicio: 18/10 **Lugar:** Casal d'avis

Horario: Lunes a las 18 h