

CASAL DE LA - GENT GRAN -

Actividades / Talleres del trimestre
dedicados a los mayores.

Cómo inscribirse a los **Talleres:**
Ir al Casal d'**Avis**

HORARIO APERTURA:

Lunes: de 16.30 a 20.30 h

De martes a sábado: de 10 a 13 h y de 16.30 a 20.30 h

Domingo: de 10 a 13 h y 17 a 21 h

 **670 75 64 53**

 **rosaslm@badiadelvalles.net**



Ajuntament de

Badia
del Vallès

Avda. Burgos S/N | 08214 Badia del Vallès | T. 937 182 216

CASAL de la GENT GRAN

Actividades **Trimestrales**

ABRIL ■ MAYO ■ JUNIO



www.badiadelvalles.cat

ACTIVIDADES TRIMESTRE

Salud y bienestar

Trabajo del cuerpo

CONSCIENCIA CORPORAL Y EMOCIONAL

Taller dirigido a empoderar y potenciar la seguridad física y emocional a través de un baile energético, sencillo y divertido.

Inicio: 26/04

A cargo de: Ivana Navarro

Horario: martes, de 10 a 12 h **Lugar:** Casal d'Avis



PASEOS PARA PERSONAS MAYORES

Itinerario corto (2-3 km) por el entorno del municipio. Recorrido asequible por personas de varias condiciones físicas. Además de andar, se favorece el conocimiento del territorio y la interpretación ambiental.

A cargo de: Fundació Tallers

Salida: parque de Joan Oliver

Fechas: último viernes de cada mes

Cultura y ocio

Trabajo de la mente

TALLER DISFRUTANDO LA CREATIVITAT, DISFRUTANDO DE MI

Actividad multidisciplinaria, donde puedes descubrir la propia creatividad. Disfruta creando con diferentes materiales y disciplinas, podrás pintar con acuarela, dibujar, modelar la lana, tocar el barro...

Inicio: 29/04

A cargo de: Sandra Rodríguez

Horario: viernes, de 10 a 12 h **Lugar:** Casal d'Avis

TALLER MINDFULNESS

Taller que quiere mejorar nuestro bienestar emocional, centrando nuestra atención en el presente, en el aquí y ahora.

Son ejercicios de respiración, de atención a los sentidos y meditaciones cortas.



A cargo de: Fundació Tallers

Lugar: biblioteca Vicente Aleixandre

Horario: todos los miércoles, de 11 a 12 h

ABRIL-MAYO-JUNIO

TALLER DE MEMORIA

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

Inicio: 27/04

A cargo de: Núria Claret

Horario: viernes, de 16 a 19 h **Lugar:** Casal d'Avis

TALLER DE GANCHILLO Y PUNTO

Inicio: 27/04

A cargo de: Pilar Garrido

Horario: todos los miércoles, de 10 h a 12 h

Lugar: Casal d'Avis

Red social

Trabajo de las relaciones

EXPOSICIÓN "40 anys del Casal d'Avis de Badia del Vallès"

Esta exposición muestra la historia y experiencias de lo que han sido estos 40 años de vida del Casal d'Avis de Badia del Vallès.

Fecha: a partir del 23 de abril **Lugar:** Casal d'Avis

Horario: horario de apertura del casal