

CASAL DE LA - GENT GRAN -

Activitats / Tallers del trimestre
dedicats a la gent gran.

Com apuntar-se als **Tallers**:
Anar al Casal d' **Avis**

HORARI OBERTURA:

Dilluns: de 16.30 a 20.30 h

De dimarts a dissabte: de 10 a 13 h i de 16.30 a 20.30 h

Diumenge: de 10 a 13 h i 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

Activitats **Trimestrals**

ABRIL ■ MAIG ■ JUNY



www.badiadelvalles.cat

ACTIVITATS TRIMESTRE

Salut i benestar

Treball del cos

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: 26/04

A càrrec de: Ivana Navarro

Horari: dimarts, de 10 a 12 h **Lloc:** Casal d'Avis



PASSEJADES PER A PERSONES GRANS

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

A càrrec de: Fundació Tallers

Sortida: parc de Joan Oliver

Dates: últim divendres de cada mes

Cultura i lleure

Treball de la ment

TALLER GAUDINT LA CREATIVITAT, GAUDINT DE MI

Activitat multidisciplinària, on pots descobrir la pròpia creativitat. Gaudeix creant amb diferents materials i disciplines, podràs pintar amb aquarella, dibuixar, modelar la llana, tocar el fang,...

Inici: 29/04

A càrrec de: Sandra Rodríguez

Horari: divendres, de 10 a 12 h **Lloc:** Casal d'Avis

TALLER MINDFULNESS

Taller que vol millorar el nostre benestar emocional, centrant la nostra atenció en el present, en l'aquí i l'ara.

Són exercicis de respiració, d'atenció als sentits i meditacions curtes.



A càrrec de: Fundació Tallers

Lloc: biblioteca Vicente Aleixandre

Horari: tots els dimecres, d'11 a 12 h

ABRIL - MAIG - JUNY

TALLER DE MEMÒRIA

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

Inici: 27/04

A càrrec de: Núria Claret

Horari: divendres, de 16 a 19 h **Lloc:** Casal d'Avis

TALLER DE GANXET I PUNT

Inici: 27/04

A càrrec de: Pilar Garrido

Horari: tots els dimecres, de 10 h a 12 h

Lloc: Casal d'Avis

Xarxa social

Treball de les relacions

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

Aquesta exposició mostra la història i experiències del que han estat aquests 40 anys de vida del Casal d'Avis de Badia del Vallès.

Data: a partir del 23 d'abril

Lloc: Casal d'Avis

Horari: horari d'obertura del casal