

Activitats cognitives

Estimulació cognitiva (Memòria, càlcul, reminiscència, rummikub)

Dimarts, dijous i divendres d'11.30 a 13 h
al Casal de la Gent Gran

Xerrem (Aprenem català)

Dimecres de 10 a 11.30 h al Castell

Anglès (Nivell bàsic i nivell mitjà)

Dimarts o dijous de 17.30 a 19 h al Casal
de la Gent Gran

Castellà

Dimecres de 15.30 a 17 h al Casal de la
Gent Gran

Matemàtiques

Dilluns de 15.30 a 17 h al Casal de la Gent
Gran

Bingo

Activitat mensual al Casal de la Gent Gran

Activitats vivencials i habilitats

Treballs manuals (Manualitats de Nadal, Sant Jordi, Carnestoltes, Feria de Abril...)

Dimarts d'11.30 a 13 h al Casal de la Gent
Gran

Informàtica nivell inicial

Dilluns d'11.30 a 13 h i de 15 a 16.30 h al
Casal de la Gent Gran

Informàtica nivell mitjà i avançat

Dimecres i dijous d'11.30 a 13 h al Casal de
la Gent Gran

Costura

Divendres de 10 a 11.30 h al Casal de la
Gent Gran

Labors

Dimarts de 10 a 11.30 h al Casal de la Gent
Gran

Fusteria

Dimarts de 16 a 17.30 h al Casal de la Gent
Gran

Expressió corporal i Teatre

Dimecres de 18 a 19.30 h al Casal de la
Gent Gran

Reactiva't psicomotricitat fina

Dilluns de 10.30 a 12 h al Casal de la Gent
Gran

Viure (Benestar emocional)*

Dijous de 10 a 11.30 h al Casal de la Gent
Gran

*Activitat mensual

Activitats físiques

Activa't (Gimnàstica)

Dilluns de 10.30 a 11.30 h i dimarts,
dimecres i dijous de 10 a 11 h a la Zona
Esportiva

Balls de saló

Dijous de 18.45 a 19.45 h a la Sala
Pal·làdius

Balls en línia

Dissabtes de 10 a 13 h a l'escola La Garalda

Zumba

Dijous d'11 a 12 h a la Sala Pal·làdius

Caminades baixa intensitat

Dimecres de 17 a 18 h per Pallejà
(sortida des del Casal de la Gent Gran)

Caminades alta intensitat

Activitat setmanal al matí per diferents
rutes (sortida des del Casal de la Gent
Gran)

Sardanes

Dijous de 18 a 19 h al Castell

Sevillanes

Dijous de 17.45 a 18.45 h a la Sala
Pal·làdius

Reactiva't (Microgimnàstica)

Dimecres d'11 a 12.30 h a la Sala Pal·làdius

Altres activitats i serveis

- **Activitats Intergeneracionals amb infants i joves**
- **Vull tenir veu (comissió participativa per poder formar part de la presa de decisions en temes que afecten el Casal)**
- **Servei Reparem (petits arranjaments de fusteria).** Servei amb cita prèvia
- **Servei Cosim (arranjament de roba).** Servei amb cita prèvia
- **Sala TV, espai de lectura i de jocs de taula.** ESPAI OBERT
- **Dòmino.** ESPAI OBERT
- **Petanca.** ESPAI OBERT
- **Xerrades del CAP sobre salut**

Inscripcions:

- De l'11 al 22 de setembre al Casal de la Gent Gran.
- Inici dels tallers a partir del dilluns 2 d'octubre.

Per a més informació:

Casal de la Gent Gran. C/ Pau Claris, 36
Tel. 93 663 19 35

Programa d'activitats per a la Gent Gran

CURS 2023-2024

Acompanyem la Gran Gent



Associació de
la Gent Gran
de Pallejà

