

# Ajuntament de Castellar del Vallès

## Actualitat

Imatge promocional de les activitats adreçades a gent gran.  
Imatge promocional de les activitats adreçades a gent gran.

### **L'Ajuntament obrirà les inscripcions a les activitats per a gent gran del curs 2024-2025 del 24 al 27 de setembre**

Dimarts 17 de setembre

**Programes** | [Activitats gent gran - Curs 2024-2025](#)

### **En total s'han programat catorze d'activitats que tenen per objectiu la promoció d'un envelliment actiu i saludable**

L'Ajuntament de Castellar obrirà el dimarts 24 de setembre, i fins al divendres 27, les inscripcions a les activitats del curs 2024-2025 de promoció d'un envelliment actiu i saludable, que s'adrecen a la ciutadania major de 60 anys.

Les propostes, que s'han programat en diferents espais, s'han dividit en activitats que s'allargaran durant tot el curs escolar, és a dir, de l'1 d'octubre al 18 de juny, i d'altres que seran trimestrals i que tindran lloc entre l'1 d'octubre i el 20 de desembre.

Pel que fa a les activitats anuals, són les següents:

- Anglès per viatjar. Té per objectiu desenvolupar habilitats de conversa en anglès. S'han programat diferents nivells (inicial, mig i mig-alt), en sessions setmanals d'una hora i mitja de durada.
- Gimnàstica "dolça", en dos grups de matí al Casal Catalunya. Estiraments suaus que ajudaran els assistents a mantenir-se actius.
- Pilates, amb set grups que s'ubicaran entre el Casal Catalunya i la Sala Blava de l'Espai Tolrà. Es faran exercicis suaus i estiraments de les cadenes musculars per evitar lesions i tensions i recuperar la mobilitat natural del cos.
- Txikung, una tècnica mil·lenària per moure i deixar fluir l'energia de forma natural a través del cos. Hi haurà un grup, els dilluns de 9.30 a 10.30 h, a la Sala Blava de l'Espai Tolrà.

El preu d'aquestes activitats és de 20 €/trimestre excepte els cursos d'anglès i "Activa el teu cervell", que tenen un preu de 30 €/trimestre.

D'altra banda, les activitats trimestrals que s'han programat són aquestes:

- "Connectem-nos a les noves tecnologies": un taller en què s'aprendrà a utilitzar el mòbil per mantenir el contacte amb familiars i amics, per comprar en línia, per fer activitats virtuals o per fer seguiment de l'estat de salut. Tot, a

El Mirador els dimarts, en un nivell inicial i un altre de més avançat.

- Risoterapia “Sport”. Dos grups que faran jocs i activitats divertides tot exercitant cos i ment alhora, en horari de tarda al Casal Catalunya.
- Tonificació i força, per treballar i potenciar la musculatura tot protegint ossos i lligaments. Tallers d’una hora de durada dimecres o dijous al matí a la Sala Blava de l’Espai Tolrà.

Totes les activitats trimestrals tenen un preu de 20 €/trimestre excepte “Connectem-nos a les noves tecnologies” i “Grafologia”, que tenen un preu de 30 €/trimestre.

Els horaris de cadascuna de les propostes es poden consultar a la pàgina web municipal, [www.castellarvalles.cat/activitatsgentgran](http://www.castellarvalles.cat/activitatsgentgran). Per a més informació sobre cadascuna i per formalitzar les inscripcions, cal contactar amb la Regidoria de Gent Gran (c. Portugal, 2D) de dilluns a divendres de 9.30 a 14 hores.

Per fer la inscripció cal portar el DNI i el número de compte. Cada persona podrà escollir un màxim de dues activitats, tot i que en cas que hi hagi places disponibles es podrà fer la inscripció a un màxim de tres activitats.

- [Avís legal](#)
- [Sobre el web](#)
- [Accessibilitat](#)
- [Mapa web](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40