

Ajuntament de Castellar del Vallès

Actualitat

Les activitats tindran lloc al Casal Catalunya
Les activitats tindran lloc al Casal Catalunya

S'obren les inscripcions a diferents activitats adreçades a gent gran relacionades amb la salut i les noves tecnologies

Dimecres 9 d'abril de 2014

Programes | [Activitats per a majors de 60 anys - 3r trimestre curs 2013-2014](#)

En total s'han programat deu propostes que engegaran al maig i que es duran a terme al Casal Catalunya

L'Ajuntament ha obert el període d'inscripcions a una desena d'activitats adreçades a les persones majors de 60 anys que començaran al maig al Casal Catalunya. Es tracta d'una iniciativa, organitzada per la Fundació La Caixa, l'Associació de Jubilats i Pensionistes i el mateix Ajuntament, que té per objectiu la promoció de l'envelliment actiu al municipi.

Les propostes s'han agrupat en dos àmbits temàtics: d'una banda, les relacionades amb la salut i el benestar i, de l'altra, les que tenen a veure amb noves tecnologies. Així, en el primer grup s'han inclòs les següents activitats:

“Despertar amb un somriure”. Taller de sis hores de durada que es realitzarà en tres sessions de dues hores cadascuna i que pretén donar a conèixer els hàbits adequats per gaudir d'un bon descans.

“Activa't”. Taller de vuit hores de durada distribuïdes en quatre sessions de dues hores que té per objectiu estimular el procés d'envelliment actiu.

“-Dolor, +Vida”. Taller de dotze hores de durada per promoure la millora de la salut física.

“Grans lectors”. Es tracta d'un espai de debat a través de la lectura conduïda, distribuït en vuit sessions d'una hora i mitja de durada cadascuna.

Plataforma web “Activalament”. Plataforma virtual per treballar les diferents àrees cognitives d'una manera divertida.

Pel que fa a la formació en noves tecnologies, s'han organitzat cinc propostes més: **“Aproximació a la informàtica”**, **“Creació de projectes digitals I”** (edició de textos i imatges) i **“Creació de projectes digitals II”** (presentació de diapositives utilitzant Internet i retoc fotogràfic, que són tallers de 20 hores de durada distribuïts en deu sessions de dues hores, i també **“Xarxes socials”**, que és un taller d'introducció al seu ús, i **“La xarxa en el nostre dia a dia”** (per aprendre a fer tràmits a través de la xarxa). Aquestes dues últimes propostes tenen una durada total de 16 hores repartides en vuit sessions de dues hores cadascuna.

Per participar a qualsevol d'aquestes activitats cal formalitzar la inscripció adreçant-se a la Regidoria de Gent Gran, situada al carrer Portugal, 2C, o bé trucant al telèfon 93 714 40 40.

- [Casal Catalunya](#)
C. de Prat de la Riba, 17

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