Ajuntament de Sant Quirze del Vallès

ACTIVITATS MUNICIPALS PER A GENT GRAN 2n TRIMESTRE CURS 2021-2022

1. ACTIVITATS

L'Ajuntament ofereix un programa d'activitats adreçades a les persones majors de 65 anys i/o pensionistes i prejubilats a partir de 60 anys, prioritàriament empadronades a Sant Quirze del Vallès.

ACTIVEM LA MEMÒRIA

Espai grupal on es realitzaran activitats per a treballar l'estimulació cognitiva, que consistirà en reforçar les capacitats de la memòria, el càlcul, el llenguatge, l'atenció, el raonament, la manipulació...mitjançant exercicis, jocs escrits o orals, manualitats..

UN PASSEIG SALUDABLE

Activitat grupal per trencar amb la monotonia. Aquesta activitat t'ajudarà a mantenir el cervell actiu i crear un benestar tan físic com anímic. El fet de promoure les relacions socials està lligat a la nostra qualitat de vida i ens ajuda a practicar les habilitats de comunicació. Hi haurà 2 grups i es formaran segons el ritme de caminar de cadascú. El grup 1 serà de marxa suau i el grup 2 serà de marxa ràpida.

INFORMÀTICA

S'ofereixen classes d'informàtica a dos nivells.

Nivell Iniciació: adequat per a persones que no estan familiaritzades amb les noves tecnologies.

Nivell Bàsic: adreçat a persones amb un nivell de coneixement bàsic de les noves tecnologies.

Durant les sessions s'aprendran a fer servir eines imprescindibles avui en dia com ho son el correu electrònic, lectors electrònics, navegadors, buscadors, comunicar-se en línia, inserció d'imatges, documents de text, aplicacions...

Per realitzar les classes en línia és necessari disposar d'un ordinador amb connexió a Internet, programari Windows 10 i amb possibilitat de connectar auriculars i micròfon.

ELS JARDINERS I JARDINERES DEL CASAL

Es tracta d'una activitat relacionada amb la jardineria que consisteix amb una trobada en la que els jardiners i jardineres dissenyaran i mantindran els espais verds del casal.

Estar en contacte amb la natura ens genera benestar, ens augmenta la nostra autoestima, ens estimula els sentits, ens fa mes empàtics amb el nostre ecosistema i amb éssers vius, desenvolupa la nostra paciència i ens manté actius.

TALLER DE MANDALES

La realització d'una mandala és una bona pràctica per a facilitar la concentració, la paciència, activen l'energia positiva i l'atenció, a banda d'afavorir la meditació per elevar el nivell de consciència i l'expansió de la ment. Contribueixen també a l'entrenament de la memòria, la creativitats o l'autoestima i la satisfacció personal.

"LES GOLFES MUSIC LAB"

Taller que es realitza a la Casa de Cultura Vila-Puig, un espai amb estudi de gravació per crear música o experimentar amb instruments, despertar la part més creativa de cadascú i educar les emocions.

TALLER DE PINTURA

Aquest Taller està adreçat a totes aquelles persones que s'inicien en el món de l'art com per les que volen consolidar i aprofundir coneixements de dibuix i puntura.

A través de l'ús de les diferents eines per pintar, com poden ser llapis, pinzells... ajudem a millorar la motricitat dels dits i les mans, enfortint al mateix temps la socialització.

ESCACS

Taller adreçat a totes les persones que volen aprendre i practicar escacs.

TALLER DE CREATIVITAT

Taller quinzenal on els joves ensenyaran tot tipus de manualitats i activitats creatives, amb l'objectiu de crear un vincle intergeneracional i d'aprenentatge.

2. HORARIS

Les activitats començaran el dia 17 de gener de 2022 i finalitzaran el dia 8 d'abril de 2022. Les activitats són gratuïtes.

ACTIVITAT	HORARI		LLOC
ACTIVEM LA MEMÒRIA	Dilluns	10.30 a 11.30 h	Sala polivalent del Casal Serra de Galliners
	Dilluns	17 a 18.00 h	Sala polivalent del Casal Serra de Galliners
	Dimarts	10.30 a 11.30 h	Sala polivalent del Casal Serra de Galliners
ELS JARDINERS I JARDINERES DEL CASAL	Dimecres	10.30 a 11.30 h	Pati del Casal Serra de Galliners
TALLER DE CREATIVITAT	Dimecres	17 a 19.00 h	Casal Serra de Galliners
TALLER DE MANDALES	Divendres	17 a 18.00 h	Sala polivalent del Casal Serra de Galliners
INFORMÀTICA NIVELL INICIAL	Dimarts	11 a 13 h	Presencial / En línia
INFORMÀTICA NIVELL BÀSIC	Dimarts i dijous	17 a 19 h	Presencial / En línia
TALLER MUSIC LAB	Dimecres	10 a 11.00 h	Casa Pintor Vila Puig
	Dimecres	11 a 12.00 h	
	Dijous	10 a 11.00 h	
	Dijous	11 a 12.00 h	

UN PASSEIG SALUDABLE GRUP 1 MARXA SUAU	Dimecres	09.00 a 10.00 h	Sortida de la Plaça de la Vila
UN PASSEIG SALUDABLE GRUP 2 MARXA RÀPIDA	Divendres	10.30 a 12.00 h	Sortida des del Parc de la Betzuca
TALLER DE PINTURA	Divendres	10 a 12.00h	Sala polivalent del Casal Serra de Galliners
TALLER ESCACS	Dilluns	17 a 19.00h	Casal Serra de Galliners

3. INSCRIPCIONS

Les persones interessades es podran inscriure del **22 de desembre de 2021 al 9 de gener de 2022**. a través del web municipal.

Les places de les activitats s'ocuparan per ordre d'inscripció tot i que tindran prioritat les persones empadronades al municipi i les que ja formen part dels grups al primer trimestre.

Es podran sol·licitar més d'una activitat diferent. i en el supòsit de que l'activitat concreta tingui places limitades. només es podrà apuntar a dues.

4. RELACIÓ DE PERSONES INSCRITES

Un cop finalitzat el període d'inscripcions i vistes les sol·licituds de participació a les activitats programades. es farà pública la relació de persones admeses a la pàgina web corporativa i al tauler d'anuncis del Casal Serra de Galliners.

5. INSCRIPCIONS UN COP INICIADES LES ACTIVITATS

En el supòsit de que algú vulgui participar en alguna activitat ho podrà sol·licitar accedint a la pàgina web municipal www.santquirzevalles.cat.

Es podrà participar a les activitats fora de termini. un cop iniciades. sempre que hi hagi places disponibles.

Es contactarà telefònicament amb les persones interessades per confirmar la disponibilitat de plaça i confirmar la inscripció si s'escau.

6. BAIXES

Per donar-se de baixa de les activitats un cop iniciades. caldrà fer-ho trucant al telèfon 617 37 29 11 en horari de 8 a 15 hores o enviant un correu a l'adreça: gentgran@santquirzevalles.cat.

7. ASSISTÈNCIA

En el cas que es deixi d'assistir a 3 classes seguides sense avís o causa justificada i en el seu grup hi hagi persones en llista d'espera. podrà perdre el dret sobre la plaça ocupada en benefici de la següent persona de la llista d'espera. en no utilitzar-la.

La confirmació de la baixa li serà comunicada a través del correu electrònic facilitat en el moment de la inscripció. o mitjançant carta enviada al seu domicili.

8 . TANCAMENT DE GRUPS

En el supòsit algun dels grups no arribi a les 5 places mínimes de cada activitat. aquest es podrà tancar. convidant als inscrits a passar a un altre grup.

En cas que l'assistència d'un grup es redueixi al 50% respecte a la inscripció inicial. l'Ajuntament podrà considerar la seva anul·lació.

En cas que l'evolució de la pandèmia ho ocasioni. existint determinació al respecte dels ens competents. es tancarà grups o tota l'activitat.

9. ALTRES ACTIVITATS

Per interès general es podrà modificar l'oferta d'activitats durant aquest trimestre mitjançant decret de regidoria.

10. MESURES EXCEPCIONALS COVID 19

La persona que dinamitzi les activitats serà l'encarregada de vetllar pel compliment de les mesures higièniques i de seguretat referents a la prevenció de la COVID-19.