

## Informàtica

D'una manera dinàmica i participativa ens aproximarem al món de les noves tecnologies i Internet.

### \*Nivell inicial

**(A) Dimecres de 9.15 a 10.45 del matí**

**(B) Dimecres de 11 a 12.30 del matí**

Casal Municipal per a la Gent Gran  
Preu: 20 €/trimestre

### \*Nivell avançat

**(A) Dimarts de 4 a 6 de la tarda**

**(B) Dijous de 4 a 6 de la tarda**

Casal Municipal per a la Gent Gran  
Preu: 25 €/trimestre

## Taller de lectura en català

Llegir, comentar i compartir opinions sobre un llibre.

(La Biblioteca Municipal de Mollerussa en col·laboració amb el Casal us facilitarà els llibres)

**Primer dimecres de cada mes de 5 a 6 de la tarda**

Casal Municipal per a la Gent Gran  
Preu: 3 €/trimestre

## Taller interactiu narradora d'històries

Farem tertúlia sobre la temàtica del llibre que la narradora ens llegirà en castellà.

**Dilluns de 4.30 a 5.30 de la tarda**

Casal Municipal per a la Gent Gran  
Preu: 3 €/trimestre

## Cine fòrum

Projecció de pel·lícules de diferents èpoques i temàtica i al finalitzar farem una tertúlia en que podem donar les nostres opinions i sensacions sobre la projecció que hem vist.

**Dissabte de 4.30 a 6.30 de la tarda  
(cada 15 dies)**

Casal Municipal per a la Gent Gran  
Preu: gratuït

## Projecte Intergeneracional

- Coneixent-nos grans i petits-

Si ets una persona activa amb inquietuds i ganes de compartir amb els infants i joves les teves experiències, aficions, habilitats.....  
APUNT-T'HI segur que tens molt per aportar.

**Demana més informació al Casal.**

## Aquagym

Programa d'activitats aquàtiques per a les persones grans en qualsevol nivell de natació, l'objectiu del qual és tonificar la musculatura de manera general i localitzada mitjançant circuits d'exercicis i activitats recreatives pensades per a la millora de la salut.

**Dimarts, dijous i divendres de 9.15 a 10 del matí.**  
Piscina coberta.

*(\*) A part dels grups exclusius del Casal, la piscina ofereix al públic en general una àmplia oferta d'activitats per a adults en les quals les persones pensionistes i les parelles dependents poden gaudir de bonificacions.*

## Inscripcions:

- Les inscripcions es faran del 6 al 17 de setembre
  - A través de la pàgina web de l'Ajuntament de Mollerussa
  - Per telèfon trucant al Casal 973712376
    - al telèfon mòbil 696967677 (de dilluns a dissabte de 9 a 13h i de 16 a 19h).
  - Presencialment al Casal demanant cita prèvia per telèfon a la mateixa instal·lació.
  - No hi haurà reserva de places del curs anterior.
- Es realitzarà un sorteig entre totes les persones inscrites en cada activitat si es supera el límit de places establertes.

## Altra informació:

- Inici de les activitats a partir del dia 4 d'octubre.
- El pagament de les activitats es realitzarà per domiciliació bancària.
- Aquesta programació es podrà modificar en funció de la normativa Procicat vigent en cada moment.

---

**Durant el curs s'oferiran diversos tallers i xerrades de diverses temàtiques que s'aniran fent públiques.**

A Mollerussa, a més a més del Casal Municipal per a la Gent Gran, també hi ha altres institucions, organismes i associacions que realitzen activitats que us poden resultar interessants.

Curs 2021/22

Activitats per a la gent gran

Oci · Cultura  
Esports · Formació

Casal Municipal per a la Gent Gran  
Carrer de Joan Burniol, 2  
Telèfon 973 71 23 76

Des del **Casal Municipal per a la Gent Gran**, pensant sempre en el vostre benestar i per poder continuar oferint-vos un envelliment actiu, us presentem un programa d'activitats variat que esperem que atengui els vostres interessos i necessitats. Totes les activitats es duran a terme seguint les indicacions sanitàries i d'higiene marcades.

Aquest programa està adreçat a totes les persones pensionistes i/o jubilades, prejubilades de la ciutat per aquest curs 2021/22.

### Mix Zumba/Pilates

A través de moviments combinats i acompanyats dels millors ritmes posarem a punt el nostre cos, per després donar pas als estiraments necessaris que ens permetran una òptima reestructuració del nostre cos.

**(A) Dimarts i divendres de 9 a 10 del matí**

**(B) Dimarts i divendres de 10.10 a 11.10 del matí**

Sala de ball l'Amistat

Preu: 25 €/trimestre

### Gimnàstica amb cadira

Treball de mobilitat articular, flexibilitat muscular, treball postural i relaxació.

**(A) Dilluns i dijous de 9.30 a 10.30 del matí**

**(B) Dilluns i dijous de 10.45 a 11.45 del matí**

Casal Municipal per a la Gent Gran

Preu: 25 €/trimestre

### Ioga

Disciplina que ens ajuda a adquirir major consciència del nostre cos i ampliar la mirada a través de la seva pràctica. Genera benestar, pau i tranquil·litat.

**(A) Dilluns i dijous de 9 a 10 del matí**

**(B) Dilluns i dijous de 10.10 a 11.10 del matí**

Sala de ball l'Amistat

Preu: 25 €/trimestre

### Marxa nòrdica

La marxa nòrdica és una activitat física apta per a tothom. Caminarem amb uns bastons específics, guanyarem mobilitat, equilibri i coordinació, i mantindrem actiu tot el nostre cos a l'aire lliure per respirar i gaudir de la natura.

**(A) Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 del matí**

**(B) Dimarts i dijous de 10.30 a 11.30 del matí**

Activitat a l'aire lliure (lloc de sortida davant de la caserna dels Mossos d'Esquadra)

Preu: 25 €/trimestre

### Gimnàstica correctiva

Consisteix a practicar una sèrie d'exercicis, moviments i estiraments per ajudar a corregir la postura del nostre cos i trobar l'adequada per integrar-la en la nostra vida diària. Afavoreix el moviment i l'estabilització de la columna vertebral, millora la mobilitat articular.

**(A) Divendres de 4 a 5 de la tarda**

**(B) Divendres de 5.10 a 6.10 de la tarda**

Sala de ball l'Amistat

Preu: 15 €/trimestre

### Ball en línia

Ballarem i mourem el cos aprenent passos i coreografies de tot tipus i de fàcil execució (txa-txa-txa, tango, salsa, balls de moda ....)

**Dilluns i dimecres de 4 a 5 de la tarda**

Sala de ball l'Amistat

Preu: 25 €/trimestre

### Ball-teràpia

Descans emocional, millora de l'estat d'ànim, expressió corporal, desbloqueig muscular, recuperar força, dansa lliure.

**Dimarts de 4 a 5 de la tarda**

Sala de ball l'Amistat

Preu: 15 €/trimestre

### Taller de sardanes

Aprendre i perfeccionar la nostra dansa popular

**Dijous de 5 a 6 de la tarda**

Sala de ball l'Amistat

Preu: 5 euros/trimestre

### ActivaMent

Activitats, dinàmiques i jocs orals destinats a totes aquelles persones que desitgin treballar i entrenar la ment per fomentar les seves habilitats en les activitats quotidianes. Es treballen tots aquells processos cognitius com ara la memòria, el llenguatge, la percepció, el càlcul, l'atenció, la concentració, etc.

**(A) Dimarts de 4.30 a 6 de la tarda**

**(B) Divendres de 10 a 11.30 del matí**

Casal Municipal per a la Gent Gran

Preu: 20 €/trimestre

### Musicoteràpia

Un taller en qual aprofitarem tots els beneficis de la música i els seus elements (ritme, melodia, ...) amb finalitats terapèutiques. A través de la musicoteràpia afavorim la comunicació, millorem l'autoestima i l'estat d'ànim, treballem la psicomotricitat de seguir el ritme o tocar un instrument i gaudim de moments molt entretinguts.

**Dimarts de 11.15 a 12.15 del matí**

Casal Municipal per a la Gent Gran

Preu: 15 €/trimestre

### Taller de relaxació

Activitat que permet treballar diferents tècniques per establir l'equilibri entre cos i ment.

**Divendres de 5 a 6 de la tarda**

Casal Municipal per a la Gent Gran

Preu: 3 €/trimestre

### Pintura

Posarem en pràctica diferents tècniques de pintura.

**Dimarts de 9.30 a 11 del matí**

Casal Municipal per a la Gent Gran

Preu: 20 €/trimestre

### Manualitats

Farem infinitat de tècniques manuals utilitzant materials diversos i gaudirem de treballs acabats molt decoratius.

El cost del material no s'inclou en el preu ( Hi haurà eines, pintures i objectes diversos que es posaran en comú i dels quals cadascú només n'aportarà la part econòmica gastada en la manualitat escollida.)

**Divendres de 4 a 6 de la tarda**

Casal Municipal per a la Gent Gran

Preu: 25€/trimestre

### Taller de punt de creu

Vols aprendre a fer punt de creu d'una forma entretinguda i divertida? Podràs treballar la teva creativitat.

**Dimarts de 4 a 6 de la tarda**

Casal Municipal per a la Gent Gran

Preu: 3€/trimestre