

Actividades que ofrecemos

Aulas de Mayores

Las aulas de mayores tienen una duración determinada en el curso académico que es de septiembre a junio.

Las actividades son las siguientes:

- Gimnasia
- Baile
- Yoga
- Dibujo y pintura
- Historia
- Manualidades
- Informática
- Nuevas tecnologías

Talleres

Los talleres* tienen una duración determinada. Excepcionalmente, algunos se imparten de forma permanente y se llevan a cabo en su gran mayoría en los centros de mayores.

Los talleres son los siguientes:

- Gimnasia (Amas de casa) Permanente
- Yoga (Zona Alta) Permanente
- Marcha Nórdica 1 grupo permanente
- Historia del arte y arte plásticas
- Sevillanas
- Escritura creativa
- Psicología
- Manejo de móvil
- Mindfulness
- Estimulación cognitiva

*Los Talleres pueden variar cada curso.

Charlas

En distintos centros de mayores se programan charlas que consideramos de interés para la población mayor de 60 años, algunas de ellas son:

- Policía (Ciber seguridad)
- Medio ambiente (Gestión de recursos)
- Salud (Alimentación sana, Olas de calor)
- Primeros auxilios
- Etc

Dinamización

Es un programa de dinamización para todos los fines de semana, y se lleva a cabo en los siguientes centros de mayores:

- Oliver
- Zona Norte
- Plaza



Activitats que oferim

Aules de Majors

Les aules de majors tenen una duració d'acord amb el curs acadèmic, que és de setembre a juny.

Les activitats són:

- Gimnàstica
- Ball
- loga
- Dibuix i pintura
- Història
- Manualitats
- Informàtica
- Noves tecnologies

Tallers

Els tallers* tenen una duració determinada. Excepcionalment, alguns s'imparteixen de manera permanent i la majoria es duen a terme en els centres de majors.

Els tallers són:

- Gimnàstica (mestresses de casa), permanent
- loga (Zona Alta), permanent
- Marxa nòrdica, un grup permanent
- Història de l'art i arts plàstiques
- Sevillanes
- Escriptura creativa
- Psicologia
- Maneig del mòbil
- Mindfulness
- Estimulació cognitiva

*Els tallers poden variar cada curs

Xarrades

En diferents centres de majors es programen xarrades que considerem d'interès per a la població major de 60 anys, com ara:

- Policia (ciberseguretat)
- Medi ambient (gestió de recursos)
- Salut (alimentació sana, onades de calor)
- Primers auxilis
- etc.

Dinamització

Es programa per a tots els caps de setmana en aquests centres de majors:

- Oliver
- Zona Nord
- La Plaça

