

PROGRAMACIÓ per a la gent gran

PRIMAVERA / ESTIU 2024

ACTIVITATS
GRATUÏTES
PER A MAJORS DE
65 ANYS



AJUNTAMENT DE
MONT-ROIG DEL CAMP

Horaris i lloc de les activitats i tallers

Mont-roig

AL CASAL D'AVIS

1 ESCOLA DE PINTURA

Dimarts a les 16 h

3 PUNTES DE COIXÍ

Dilluns a les 16 h

4 COSMÈTICA NATURAL

Últim dijous de mes (fins al 20 de juny)

28 març: xampú sòlid

25 abril: sabó amb olis vegetals

30 maig: llar sense tòxics

20 juny: crema corporal

5 COSTURA CREATIVA

Divendres a les 16 h

7 TALLER D'ORIGAMI

Dilluns del mes d'abril (8, 15, 22 i 29)
a les 11.15 h

8 TALLER COS I MOVIMENT

Dijous 9, 16, 23 i el dilluns 27 de maig
a les 16 h

9 TALLER DE CISTELLERIA

Dilluns 3, 10, 17 de juny i 8 juliol
a les 16.30 h

10 MINDFULLNES

Dijous, del 4 al 25 d'abril,
a les 9.45 h

11 TALLER DE MEMÒRIA

Dimarts, del 9 d'abril a l'11 de juny
a les 11.30 h

Miami Platja

AL CENTRE POLIVALENT

1 ESCOLA DE PINTURA

Dilluns a les 15 h

2 MANUALITATS

Dimarts a les 15 h

3 PUNTES DE COIXÍ

Dijous a les 15 h

4 COSMÈTICA NATURAL

Últim dimarts de mes (fins al 18 de juny)

26 març: xampú sòlid

30 abril: sabó amb olis vegetals

28 maig: llar sense tòxics

18 juny: crema corporal

6 INICIACIÓ A LA INFORMÀTICA

Dimecres, del 3 abril al 29 de maig
a les 16 h

7 TALLER D'ORIGAMI

Dilluns del mes d'abril (8, 15, 22 i 29)
a les 16 h

8 TALLER COS I MOVIMENT

Dilluns 6, 20, 27 de maig i el 3 de juny
a les 11.45 h

11 TALLER DE MEMÒRIA

Dimecres. del 10 d'abril al 19 de juny a
les 11.30 h

12 VIURE COM JO VULL

Dijous de l'11 d'abril al 4 de juliol de 10 a
11:30h

Per inscriure's a les activitats cal trucar al 671 001 249 de dilluns a divendres en horari de matí

Recorda també

Hort social "la Florida" a Miami Platja

Espai d'oci on estar en contacte amb la natura, aprendre a gestionar un hort biològic (sense pesticides ni herbicides), conèixer les virtuts de les plantes, remeis casolans... i t'emportaràs una collita d'allò més bona i saludable!! Participa i aprèn a l'aire lliure i en bona companyia!

Si vols participar truca al 671 00 12 49

Ball de diumenge Casal d'Avis Sant Jaume

Gaudeix de la música en directe i balla els grans èxits de les pistes de ball. Tots els diumenges a les 18h al Teatre del Centre Polivalent de Miami Platja.

Activitat organitzada pel Casal d'Avis Sant Jaume.

Gimnàstica de manteniment

Per inscripcions dirigiu-vos al vostre poliesportiu.

POLIESPORTIU MIAMI PLATJA

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
9.15 a 10 h		CAMINEM MIAMI			
10.15 a 11 h		GIMNÀSTICA SUAU		GIMNÀSTICA SUAU	
11.15 a 12 h	EDAT D'OR (GRUP 1)	EDAT D'OR (GRUP 2)	EDAT D'OR (GRUP 1)	EDAT D'OR (GRUP 2)	EDAT D'OR (GRUP 1: 11 h) (GRUP 2: 11.50 h)

POLIESPORTIU MONT-ROIG

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
10.15 a 11 h	EDAT D'OR		EDAT D'OR		EDAT D'OR
11.15 a 12 h		GIMNÀSTICA SUAU		GIMNÀSTICA SUAU	

**1**

ESCOLA DE PINTURA

Aprèn a crear les teves pròpies obres, deix volar la teva imaginació i treu l'artista que portes dins amb l'assessorament d'una professora que et guiarà i t'ensenyarà per tal que milloris. Aprèn a conèixer i combinar els colors, les diferents formes de composició d'un quadre... emporta't la teva pròpia obra d'art i sobretot gaudeix dels beneficis de l'art de la pintura, d'una bona estona en companyia i d'uns riures amb persones que com tu són uns artistes.

Activitat gratuïta però cal que portis els materials necessaris.

**2**

MANUALITATS

Taller de manualitats on elaboraràs tot tipus d'objectes decoratius: tricot, ganxet, punt de creu, centres de taula...

Participa d'aquest grup i fes tot allò que puguis imaginar amb l'ajuda i l'assessorament d'una professora.

Activitat gratuïta però cal que portis els materials necessaris.

**3**

PUNTES DE COIXÍ

Si saps fer puntes de coixí vine al grups de puntaires i comparteix la teva afició amb altres persones.

Si no en saps, vine i aprèn una de les arts tèxtils més boniques que existeix. En aquesta activitat trobaràs una mestra que t'ensenyarà les passes a seguir, et guiarà i t'ajudarà a fer que milloris els teus coneixements per tal que, cada vegada, facis treballs més elaborats.

Activitat gratuïta però cal que portis els materials necessaris.

**4**

COSMÈTICA NATURAL

Continuen les classes de cosmètica natural on aprendràs a fer amb les teves pròpies mans productes de cosmètica amb ingredients 100% naturals. Aprèn les característiques i virtuts de les plantes que ens envolten i cuida la teva salut de forma natural. Participa del taller mensual que més t'interessi: xampú sòlid, sabó amb olis vegetals, llar sense tòxics, crema corporal.

Activitat gratuïta.

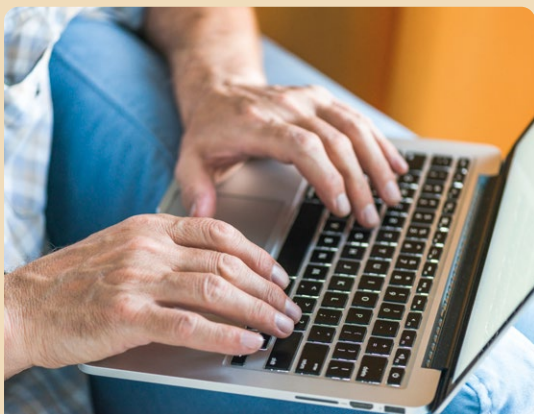
**5**

COSTURA CREATIVA

Taller on aprendràs a elaborar projectes de costura cosint tant a mà com a màquina.

L'activitat és semiguïada doncs pots elaborar els teus propis projectes o pots seguir les activitats proposades per la professora. Aprèn les destreses bàsiques de la màquina de cosir i fes-te les teves pròpies bosses, necessers, banderoles de roba...

Activitat gratuïta però cal que portis els materials necessaris.

**6**

INICIACIÓ A LA INFORMÀTICA

Curs per aprendre nocions bàsiques d'ordinador: escriure textos, utilitzar internet o el correu electrònic.

Dirigit a qualsevol persona que no disposi de les competències bàsiques d'informàtica i es vulgui iniciar.

Programa de la Fundació La Caixa.

**7**

TALLER D'ORIGAMI

Aprèn a realitzar petites peces decoratives de paper amb l'ancestral tècnica de l'origami.

En aquest taller, a més de crear boniques figures de paper, exercitaràs la memòria, treballaràs la motricitat fina de les mans i gaudiràs d'una bona estona en companyia.

Taller de 4 sessions impartit per Origami Art i Teràpia.

**8**

TALLER COS I MOVIMENT

Taller d'autoconeixement per connectar amb tu, observar com estàs i moure-ho i/o transformar-ho a través de dinàmiques de treball corporal, exercicis de respiració, dansa i moviment.

T'emportaràs eines per a poder regular-te en moments d'estrès, aconseguir i mantenir-te en calma, i gaudir d'un estat intern de vitalitat.

Taller impartit per la psicoterapeuta Anna Román.

**9**

TALLER DE CISTELLERIA

Aprèn l'art mil·lenari de la cistelleria i fes les teves pròpies peces.

Taller de 5 sessions impartit per Anna Sínia, cistellera que, des del 2004, combina la seva passió per la cistelleria amb el compromís social i natural en la divulgació de la cistelleria des de la vessant de la cultura popular, del desenvolupament rural, de l'ecologia i del medi ambient.

**10**

MINDFULLNES

Aprèn tècniques de relaxació que et permetin centrar l'atenció en el moment present, sense jutjar i des de la calma.

El mindfullnes ajuda a reduir l'estrès, millora l'habilitat d'atenció i atura el pensament quan sentim que aquest s'escapa del nostre control.

Taller a càrrec de la psicòloga de benestar emocional del CAP Miami.

**11**

TALLER DE MEMÒRIA

Taller de 10 sessions en el que es treballarà l'atenció, la memòria, la concentració, el raonament lògic... i se't donaran tècniques per evitar els oblits del dia a dia.

Igual que fas exercici físic per mantenir el cos en bones condicions cal exercitar el cervell per tal que mantingui les seves facultats el màxim temps possible.

Taller impartit per la psicòloga de benestar emocional del CAP.

**12**

VIURE COM JO VULL

L'objectiu d'aquest taller és facilitar el desenvolupament d'habilitats, competències i recursos personals que millorin el benestar emocional: per viure bé i sentir-se millor. Es tractaran coneixements, tècniques i habilitats psicoemocionals per contribuir al desenvolupament del projecte de vida de les persones. Es treballaran els següents temes: **Les meves motivacions** | **El control de la meva vida** | **Planificar i gestionar el temps** | **Prendre decisions** | **Pensar en positiu** | **Les meves relacions** | **Donar-se permís**

Programa de la Fundació La Caixa.

**A més,
l'Associació de Jubilats i Pensionistes de Mont-roig
i l'Associació Casal d'Avis Sant Jaume
organitzen sortides i altres activitats al llarg de l'any.**

Informa-te'n als casals!

Casal de Mont-roig

C. d'Aureli M. Escarré, s/n

977 837 738

Poliesportiu Mont-roig

C. Aureli Maria
Escarré, 3

977 837 611



Dilluns a divendres:
8 h - 22 h

Dissabtes:
9 h - 13 h

Casal Sant Jaume Miami Platja



C. de Sòria, 16-18



977 170 572

Poliesportiu Miami Platja



C. Badajoz, 4



977 170 572



Dilluns a divendres:
8 h - 22 h

Dissabtes:
9 h - 13 h



AJUNTAMENT DE
MONT-ROIG DEL CAMP



mont-roig.cat