

#ESPAISÈNIOR

El proper 18 de setembre, l'Espai Sènior iniciarà la nova temporada d'activitats, que malauradament la pandèmia de la COVID-19 va fer suspendre el curs passat. S'ha renovat l'espai lúdic, adreçat a totes aquelles persones de qualsevol edat que vulguin gaudir d'estones lliures compartint entreteniments i amb ganes de "fer poble".

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE de 10.30 h a 12.00 h A l'exterior de la Sala 1			TALLER D'ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA De 10 h a 11.30 h Sala 2
ESPAI LLIURE, JOCS DE TAULA, LECTURA Sala 1 ACTIVA (*) de 16 h a 18 h Sala 2	ESPAI LLIURE, JOCS DE TAULA, LECTURA Sala 1 MANUALITATS De 15.20 h a 16.20 h Aula de Cultura	ESPAI LLIURE, JOCS DE TAULA, LECTURA Sala 1 PATCHWORK De 16.30 h a 18 h Sala 2	ACTIVA (*) De 16 a 18 h Sala 2 GIMNÀSTICA AMB LA NICOLE De 16 a 17 h Sala 1	ESPAI LLIURE, JOCS DE TAULA, LECTURA Sala 1 SARDANES (quinzenal) De 17 h a 18 h Sala 1 BALL EN LÍNIA (quinzenal) De 17 h a 18.30 h

QUOTES:

(*) Activitat subvencionada

Usuaris de Vilobí:

Quota majors de 65 anys:

- 10 €/mes (1 activitat d'1 h) o 18 €/mes (2 activitats d'1 h)
- 12 €/mes (1 activitat d'1,5 h) o 22. €/mes (2 activitats d'1,5 h)

Quota menors de 65 anys:

- 15 €/mes (1 activitat d'1 h) o 25 €/mes (2 activitats d'1 h)
- 17 €/mes (1 activitat d'1,5 h) o 27 €/mes (2 activitat d'1,5 h)

Usuaris de fora de Vilobí:

Quota majors de 65 anys:

- 15 €/mes (1 activitat d'1 h) o 25 €/mes (2 activitats d'1 h)
- 17 €/mes (1 activitat d'1,5 h) o 27 €/mes (2 activitats d'1,5 h)

Quota menors de 65 anys:

- 20 €/mes (1 activitat) o 30 €/mes (2 activitats)
- 22 €/mes (1 activitat d'1,5 h) o 32 €/mes (2 activitats d'1,5 h)

Cada curs ha de tenir un mínim d'inscripcions. Per formalitzar les inscripcions podeu trucar o anar a l'ajuntament en l'horari d'atenció al públic. Les quotes es passaran pel compte bancari trimestralment.

Últim dia per inscriure's: 20 de setembre.

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS DE L'ESPAI SÈNIOR

ACTIVA

Data d'inici: 27 de setembre.

Monitora: Encarni Montero.

Taller d'estimulació cognitivsocial i de suport familiar. Dirigit principalment a persones amb problemes de salut o aïllament social per disminució física, psíquica o mental que necessitin un espai de reforç i de suport més especialitzat. La derivació dels casos la realitza la treballadora social de l'Ajuntament.

MANUALITATS

Data d'inici: 28 de setembre.

Monitora: Aurora Pérez.

En el taller de manualitats podreu realitzar activitats manuals de pintura creativa i altres tipus de manualitats decoratives.

ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA

Data d'inici: 1 d'octubre.

Neuropsicòloga: Blanca Torras.

A mesura que ens fem grans la memòria pot presentar símptomes d'esgotament i iniciar un procés de deteriorament cognitiu. Amb el taller d'entrenament de la memòria es desenvoluparan un conjunt d'eines i activitats per millorar i estimular la memòria així com també afavorir l'autonomia personal i les relacions interpersonals. En aquest taller grupal es realitzaran una sèrie d'exercicis per estimular la concentració, la codificació, l'emmagatzematge i l'evocació dels participants.

TALLER DE PATCHWORK

Data d'inici: 29 de setembre.

Monitora: Aurora Pérez.

El taller de patchwork se centra bàsicament en el disseny d'accessoris tèxtils de moda i per a la llar com també en la tècnica del patchwork contemporani o costura creativa. Tot i que també podreu realitzar altres activitats manuals de pintura creativa i altres tipus de manualitats.

SARDANES

Data d'inici: 1 d'octubre. Monitora:

Montse Marlès.

Vine a aprendre i a gaudir d'aquesta dansa catalana, la sardana. Aquesta activitat es realitzarà quinzenalment. Aprendrem bàsicament a fer els passos, els canvis, la molla, posició dels braços, la manera d'agafar, per on s'entra a la rotllana i les regles bàsiques. Adreçat a qualsevol persona, edat i sexe.

GIMNÀSTICA

Data d'inici: 30 de setembre.

Monitora: Nicole Gaskell.

Mantén-te en forma amb aquest taller on es treballarà una correcta postura corporal, la respiració, estiraments, exercicis per exercitar totes les parts del cos amb moviments suaus. Vine a fer gimnàstica amb la Nicole!

ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE

Data d'inici: 28 de setembre.

Monitora: Verònica Chacón.

En aquesta activitat treballarem les habilitats físiques bàsiques com ara equilibri, força, flexibilitat, agilitat, coordinació, resistència i velocitat. A través de jocs cooperatius també treballarem les habilitats socials.

BALL EN LÍNIA

Data d'inici: 1 d'octubre. Monitora:

Marta Zapatero.

El ball en línia és un tipus de dansa on un grup de persones ballen els mateixos moviments alineats els uns amb els altres. El tipus d'alineació dels integrants pot variar segons el ball. Facilita la coordinació i la psicomotricitat alhora que la memòria, sense fer moviments bruscos ni forçats. Adreçat a persones de qualsevol edat. Aprendrem a moure'ns i ballarem salsa, batxata, cúmbia, mambo, txa-txa-txa, madison, samba, etc. Gaudeix del ball de manera individual sense necessitat de parella!

