

### Tertúlies

Dimarts, de 10 a 11.30 h  
Sala Pal·làdius

### Bingo

Dijous mensual, de 17.30 a 19 h  
Casal de la Gent Gran

### Matemàtiques

Dimecres, de 16.30 a 18 h  
Casal de la Gent Gran

### Llengua i ortografia castellana

Dimarts, de 15 a 16.30 h  
Casal de la Gent Gran

### Anglès

Dimarts, de 10 a 11.30 h  
Dimecres, de 10 a 11.30 h  
Casal de la Gent Gran

### Xerrem (aprenem català amb els Xerpes del Castell)

Dimecres, de 10 a 11.30 h. Castell

### Taller de Rummikub

Dimarts, d'11.30 a 13 h  
Sala Pal·làdius

### Taller de Rummikub i més jocs per tenir el cervell en forma

Dijous, de 10 a 11.30 h  
Casal de la Gent Gran



## ACTIVITATS PARTICIPATIVES I COMUNITÀRIES

### Comissions participatives

Dimarts bimensuals de 17 a 19.30 h  
22 d'octubre, 10 de desembre, 4 de febrer, 21 d'abril i 26 de maig.  
Casal de la Gent Gran

### Som avis eixerits!

El 15 d'octubre, 3 de desembre, 18 de febrer, 28 d'abril i 2 de juny  
De 16.30 a 18 h  
Amb el psicòleg municipal, Lluís Sebastià.  
Casal de la Gent Gran

### Comissió de Carnestoltes

Casal de la Gent Gran



### Inscripcions:

Del 7 al 18 d'octubre. Al Casal de la Gent Gran  
Inici de les activitats la setmana del 21 d'octubre

### Per a més informació:

Casal de la Gent Gran. C/ Pau Claris, 36  
Tel. 93 663 19 35



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Ensenyament  
INS Pallejà  
Pallejà

Associació de la Gent Gran de Pallejà

Ets gran?...  
doncs aprofita-ho!

Programa activitats  
Gent Gran

curs  
2019-2020



## ACTIVITATS BENESTAR I SALUT

### **Re-activa't (microgimnàstica)**

Dilluns, de 12 a 13 h  
Sala Pal·làdius

### **Sevillanes**

Dilluns, de 15.30 a 16.30 / 16.45 a 17.45 h  
Sala Pal·làdius

### **Zumba gold**

Dimecres, de 10 a 11 h  
Sala Pal·làdius

### **Activa't (gimnàstica de manteniment)**

De dilluns a dijous de 10.30 a 11.30 h  
Zona esportiva  
Majors de 65 anys

### **Balls en línia**

Dissabte, de 10 a 11 h / 11 a 12 h / 12 a 13 h  
Sala Pal·làdius

### **Balls de saló**

Dijous, de 19.30 a 20.30 h / 20.30 a 21.30 h  
Sala Pal·làdius

### **Caminades**

Dimarts, de 10 a 13 h  
Sortida: plaça del Castell

### **Sardanes**

Dijous, de 18 a 19 h  
Castell

## ACTIVITATS DE NOVES TECNOLOGIES

### **Informàtica 1, 2 i 3**

Dilluns, de 10 a 11.30 h / 11.30 a 13 h  
Dimecres, d'11.30 a 13 h  
Casal de la Gent Gran

### **Informàtica 4**

Dimecres, de 15 a 16.15 h. La Molinada

### **Informàtica (ass. Gent Gran)**

Dimecres, de 17 a 18.30 h  
Casal de la Gent Gran

### **Atenció personalitzada pel mòbil**

Dimarts, de 16.30 a 18 h  
Casal de la Gent Gran

## ACTIVITATS ARTÍSTIQUES

### **Taller de costura**

Dimarts, d'11.30 a 13 h. Casal de la Gent Gran

### **Re-activa't (manualitats)**

Dilluns, d'11 a 12 h. Sala Pal·làdius

### **Teatre**

Dimecres, de 17.30 a 19 h  
Casal de la Gent Gran

### **Manualitats**

Dimecres, de 18 a 19.30 h  
Casal de la Gent Gran

### **Escola de bricolatge**

Divendres, de 10 a 11.30 h  
Casal de la Gent Gran

**NOU**

### **Fusteria**

Dimarts, de 16 a 17.30 h  
Casal de la Gent Gran

### **Anem al teatre**

#### **(Amics del teatre de la Gent Gran)**

L'horari i el lloc serà en funció de l'obra que es vagi a veure.

### **Taller de labors amb la Conchi López**

Dimarts, de 10 a 11.30 h  
Casal de la Gent Gran

### **Taller de patchwork**

Dilluns, de 10 a 11.30 h  
Casal de la Gent Gran

**NOU**

## ACTIVITATS D'ESTIMULACIÓ MENTAL

### **Tallers de memòria**

Dimecres, de 10.30 a 12 h  
Dijous, de 10.30 a 12 h  
Casal de la Gent Gran

### **Tallers de memòria, ampliació**

Dimecres, de 16 a 18 h  
Dijous, d'11.30 a 13 h  
Divendres, de 10 a 11.30 h / 11.30 a 13 h  
Casal de la Gent Gran

**NOU**