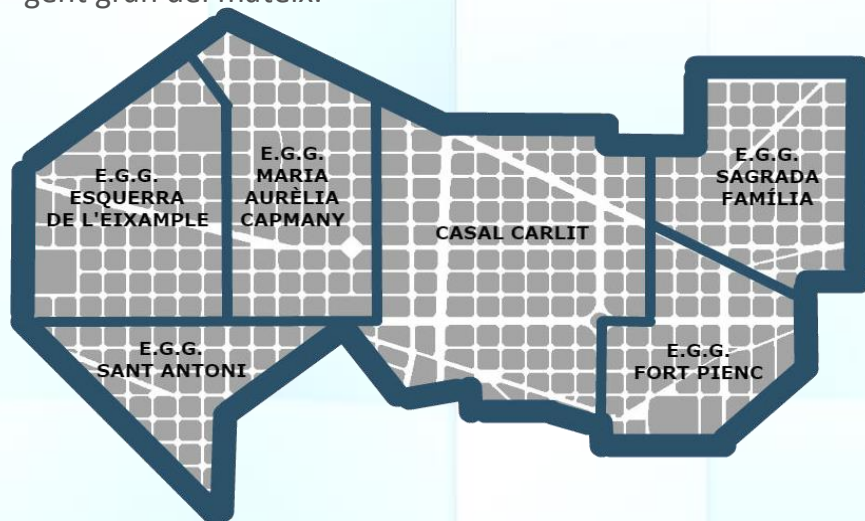


REQUISITS DE PARTICIPACIÓ

- **Totes les activitats i tallers tenen places limitades.**
- Les inscripcions podran ser per telèfon o presencials.
- Cal tenir 60 anys o més o ser prejubilat/ada a partir de 55 anys.
- Residir al Districte de l'Eixample o ser soci/sòcia d'un Casal o Espai de Gent Gran Municipal de l'Eixample o d'una entitat de gent gran del mateix.



Esquerra de l'Eixample

Rosselló, 78-80..... Tel. 934 108 265.

Sant Antoni

Comte Borrell, 44-46 (interior d'illa)..... Tel. 934 516 736.

Sagrada Família

Mallorca, 425 (5a planta)..... Tel. 932 562 831.

Casal Carlit

Roger de Flor, 162 (interior d'illa)..... Tel. 932 324 967.

Fort Pienc

Plaça Fort Pienc, 4-5..... Tel. 932 327 827.

M. Aurèlia Capmany

Enric Granados, 47..... Tel. 934 536 075.

www.gentgraneixample.cat

Espais de Gent Gran

Districte de l'Eixample

Programa de salut

1r trimestre

(octubre – novembre – desembre)



Districte de
l'Eixample

Ajuntament de
Barcelona





TALLER DE RESILIÈNCIA

Resiliència és la capacitat que tenim les persones per fer front a les adversitats.

Lloc i hora de realització:

Continuïtat a l'Espai Esquerra (Rosselló, 78-80), 6 i 20 d'octubre, 3 i 17 de novembre i 1 i 15 de desembre. Dv. de 10.30 a 12.30h. És imprescindible haver realitzat el de primer i el de segon nivell.

2n nivell al Centre Cívic Sagrada Família (Provença, 480), del 5 d'octubre al 21 de desembre. Dj. de 10.45 a 12.45h. És imprescindible haver realitzat el de primer nivell.

Inscripcions a partir del dilluns 18 de setembre.

Espai Esquerra (**continuïtat**).

Dl. a dv. de 10.30 a 12.30h i de 17 a 19h.

Espai Sagrada Família. Mallorca, 425-433, 5a pl. (**2n nivell**)

Dl., dc. i dv. de 17 a 19h, dm. i dj. de 10.30 a 12.30h.



CIRCUIT ESPORTIU

Els circuits són equipaments esportius pensats per prevenir i millorar la condició física dels seus usuaris/àries.

Lloc i hora de realització:

Jardins de Beatriu de Pinós-Milany. Del 4 d'octubre al 20 de desembre.

Rosselló, 149-153. Dimecres de 10.30 a 11.30h i d'11.30 a 12.30h.

Inscripcions: a partir de dilluns 18 de setembre a l'Espai Esquerra.



GRUP CONVERSA I SUPORT

Suport a persones que estan passant una situació personal o familiar adversa (jubilació, canvis, aïllament, soledat, pèrdues, malaltia...). L'activitat es realitza a l'Espai Sagrada Família, a l'Espai Fort Pienc i a l'Espai Sant Antoni.

Sessions grupals quinzenals en un clima de confiança i confidencialitat.

Demaneu més informació a l'Espai o Casal.



CAMINADES I SENDERISME

Podeu disposar del díptic específic a l'Espai o Casal.



TALLERS DE MEMÒRIA

Aquest taller té la finalitat d'ensenyar d'una manera fàcil i autodidacta diferents mètodes per cuidar la memòria.

Lloc i hora de realització:

Tallers de memòria de la Creu Roja:

Casal Carlit. Roger de Flor, 162 (interior d'illa), del 4 d'octubre al 20 de desembre, dimecres de 10.15 a 11.15h.

Espai Sant Antoni. Comte Borrell, 44-46 (interior d'illa), del 6 d'octubre al 15 de desembre, divendres de 11 a 12h.

Taller de memòria de Mutuam:

Espai Sagrada Família. Mallorca, 425-433, aula 5, 4a pl., del 20 d'octubre a l'1 de desembre, divendres de 10.45 a 12.45h.

Inscripcions: (només de manera presencial i únicament la podrà tramitar la persona interessada):

Casal Carlit. Dilluns 18 de setembre de 16.30 a 18h.

Sant Antoni. Divendres 29 de setembre de 10.30 a 12h.

Sagrada Família. Dijous 28 de setembre de 10.30 a 12.30h.



MARXA NÒRDICA

És una activitat de resistència que es realitza a l'aire lliure amb el suport d'uns bastons. Augmenta la capacitat aeròbica, enforteix cames i braços i minimitza els riscos de lesions.

Dates i hora de realització: dissabtes, 14 i 28 d'octubre; 11 i 25 de novembre de 9.00 a 13.00h.

Punt de trobada: CEM Fort Pienc. Camp de futbol c/Marina, 111.

Transport públic a càrrec del participant.

Inscripcions: A partir del 26 de setembre.

Demaneu més informació a l'Espai o Casal.



TALLER DE TÒXICS A LA LLAR

Descobrirem què hi ha darrera dels productes que es poden trobar a la llar d'ús quotidià que poden ser tòxiques per a la salut o perilloses pel medi ambient i quines alternatives existeixen, què es pot fer per evitar perills en la nostra salut i per no abocar les substàncies tòxiques al medi ambient. (A càrrec de Brigitte Rubio, farmacèutica i naturòpata)

Data i hora de realització: Dimecres 25 octubre de 10.30 a 13 hores

Inscripcions: AULA AMBIENTAL DE LA SAGRADA FAMÍLIA. Lepant, 281-283 934 350 547 info@aulambiental.org