

Gent Gran

Activitats
Municipals

Curs
2026-27

Activitats per a les persones majors de 60 anys



Ajuntament
de Sant Quirze
del Vallès

sqv sant
quirze
al cor

Programació curs 2026-27

Activem la memòria

Espai grupal on es realitzen activitats per treballar l'estimulació cognitiva, que consisteix en reforçar les capacitats de la memòria, el càlcul, el llenguatge, l'atenció o el raonament.

Lloc i horaris:

Casal Serra de Galliners

- Dilluns, dimarts i dimecres, de 10 a 10:50h
- Dilluns, dimarts i dimecres, d' 11 a 11:50h
- Dijous, de 16 a 16:50h
- Dijous, de 17 a 17:50h

Centre Cívic Torre Julià

- Divendres de 10 a 10:50h
- Divendres d'11 a 11:50h

Neurogim

Taller d'estimulació cognitiva conduït per una neuropsicòloga, on es treballaran funcions com l'atenció, la memòria, la planificació i la concentració mitjançant activitats orals i escrites amb diferents suports. Activitat adreçada a persones amb deteriorament cognitiu lleu. Per participar-hi, caldrà fer una entrevista prèvia amb una neuropsicòloga per valorar l'adequació del perfil al grup.

Lloc i horaris:

Casal Serra de Galliners

- Dimecres, de 17 a 18h
- Dijous, d'11 a 12h

Un passeig saludable

Activitat grupal que contribueix a mantenir el cervell actiu i a millorar el benestar físic i emocional. També afavoreix les relacions socials i la pràctica de les habilitats comunicatives, factors estretament relacionats amb la qualitat de vida. Es formaran dos grups adaptats al ritme de marxa de les persones participants.

Intensitat suau:

- Dimecres, de 9 a 10h
- Sortida plaça de la Vila

Intensitat marxa ràpida

- Divendres, de 9 a 10:30h
 - Divendres, de 10:30 a 12h
- Sortida pont de la Betzuca



Informàtica

S'ofereixen classes d'informàtica en tres nivells:

Inicial: adreçat a persones que no estan familiaritzades amb les noves tecnologies.

Lloc i horaris:

Casal Serra de Galliners

- Dimarts, d'11 a 12:30h

Bàsica: adreçat a persones amb coneixements bàsics de les noves tecnologies.

Lloc i horaris:

Casal Serra de Galliners

- Dijous, de 17 a 18:30h

Bàsica avançada: adreçat a persones que ja han realitzat cursos d'informàtica bàsica o que tenen autonomia en l'ús de les eines digitals més habituals i volen ampliar els seus coneixements.

Lloc i horaris:

Casal Serra de Galliners

- Dimarts, de 17 a 18:30h
- Dijous, d'11 a 12:30h

Durant les sessions s'aprendrà a utilitzar eines com el correu electrònic, els lectors electrònics, els navegadors i cercadors d'internet, així com a comunicar-se en línia, inserir imatges, elaborar documents de text i utilitzar altres aplicacions d'ús habitual.



Dibuix i pintura

Taller adreçat tant a persones que s'inicien en el món de l'art com a aquelles que volen consolidar i aprofundir els seus coneixements de dibuix i pintura mitjançant l'aprenentatge de diferents tècniques. L'ús de materials com llapis, pinzells i altres eines artístiques contribueix a millorar la motricitat fina de les mans i els dits, alhora que fomenta la socialització.

Hi haurà dos grups en horaris diferents, adaptats als nivells dels participants:

Bàsic: adreçat a persones que volen iniciar-se en el dibuix i la pintura o reprendre aquesta activitat des d'un nivell inicial.

Lloc i horaris:

Casal Serra de Galliners

- Divendres, de 10 a 11:30h

Avançat: adreçat a persones que ja tenen experiència i desitgen continuar desenvolupant les seves habilitats artístiques.

Lloc i horaris:

Casal Serra de Galliners

- Divendres, d'11:30 a 13h

Conversem

Espai grupal de conversa sobre temes d'actualitat i d'interès, que seran la base per treballar les emocions, l'empatia i les habilitats socials.

Lloc i horaris:

Casal Serra de Galliners

- Dilluns, de 17 a 18h

Mindfulness «Viu el present»

Activitat basada en la pràctica de tècniques de meditació i respiració que permeten desenvolupar una major consciència d'un mateix i de l'entorn, així com una actitud d'acceptació i comprensió de les experiències presents.

La pràctica del mindfulness aporta nombrosos beneficis a les persones grans i contribueix a fomentar un envelliment actiu i saludable.

Lloc i horaris:

Casal Serra de Galliners

- Divendres, d'11:30 a 12:30h

Taller intergeneracional "M'ajudes a entendre el meu mòbil?"

L'alumnat del Programa de Formació i Inserció (PFI) de l'Escola Municipal d'Adults l'Olivera ofereix una sessió quinzenal al Casal Serra de Galliners destinada a la gent gran. En cada sessió es treballaran diferents aspectes relacionats amb l'ús del telèfon mòbil.

Lloc i horaris:

Casal Serra de Galliners

- 1r i 3r divendres de cada mes, de 10 a 11h



Clar i català

Taller adreçat a persones que tenen dificultats per llegir o escriure en català o en qualsevol altra llengua. S'hi proporcionaran eines per comprendre documents habituals de la vida quotidiana, com ara factures, formularis o documents oficials, afavorint així una major autonomia personal.

Lloc i horaris:

Casal Serra de Galliners

- Dimarts, de 12 a 12:50h

Català creatiu

Taller adreçat a persones que ja escriuen en català i que volen millorar-ne l'expressió escrita de manera amena i pràctica.

Es treballaran recursos lingüístics, normes ortogràfiques i aspectes gramaticals a través de jocs de llengua i de textos de diverses tipologies, amb l'objectiu d'escriure amb més seguretat i confiança.

Lloc i horaris:

Casal Serra de Galliners

- Dimecres, de 12 a 12:50h

Compartim lectures

Aquest taller ofereix un espai per compartir reflexions i idees a partir de la lectura.

Tant si es té l'hàbit de llegir com si no, aquestes trobades permeten enriquir l'experiència lectora.

Lloc i horaris:

Casal Serra de Galliners

- Dijous, de 18 a 18:50h

Centre Cívic Torre Julià

- Divendres, de 12 a 12:50h

Activa el cos

Activitat orientada a treballar el cos de manera integral per millorar la postura, alliberar tensions i potenciar el benestar general. Mitjançant exercicis suaus i estiraments, es mobilitzaran aquelles parts del cos que sovint queden bloquejades, afavorint la respiració conscient i el flux d'energia. L'objectiu és millorar tant l'estat físic com l'emocional.

Lloc i horaris:

Centre Cívic Torre Julià

- Dimarts, de 17 a 18h

Taitxí

Activitat orientada a millorar l'equilibri, la coordinació i la flexibilitat a través de moviments suaus, lents i harmoniosos. Mitjançant la pràctica del taitxí es treballaran la consciència corporal, la respiració i la concentració, afavorint un estat de calma i benestar general. L'objectiu és potenciar la mobilitat, reduir les tensions físiques i emocionals i contribuir a una millor qualitat de vida.

Lloc i horaris:

Sala Muriel Casals

- Dimecres, d'11 a 12h



Fitness Matinal

Espai dedicat a activar el cos de bon matí mitjançant l'exercici físic i el moviment.

Durant algunes sessions, una persona professional oferirà orientacions i pautes per realitzar correctament les activitats, adaptant els exercicis a les màquines i al material esportiu disponible.

Lloc i horaris:

Casal Serra de Galliners

- De dilluns a divendres, de 10 a 13h i de 16 a 20h

Emociona't

Activitat musical en què les persones participants poden cantar, ballar, tocar instruments de percussió o simplement escoltar música i compartir emocions.

Cadascú podrà aportar les seves cançons preferides i compartir-les amb el grup per crear conjuntament un cançoner ple de records, emocions i complicitats.

Lloc i horaris:

Sala Muriel Casals

- Dijous, d'11 a 12h



Inscripcions:

Del 16 de juliol al 31 d'agost

En línia:

Podeu fer les inscripcions de manera telemàtica fent clic al següent [enllaç](#)



Presencialment:

Casal serra de Galliners (Carrer Pintor Vila-Puig, 22), de dilluns a divendres, de 10 a 13h i de 16 a 20h.

Centre Cívic Torre Julià, (Carrer Josep Mitats, 10, Les Fonts), de dilluns a dijous, de 15 a 20h, i divendres, de 8 a 14h. A l'agost l'equipament romandrà tancat.

*Un cop finalitzat el període d'inscripcions i iniciat el curs, en cas que hi hagi places vacants, les inscripcions es podran formalitzar **presencialment** al Casal Serra de Galliners o al Centre Cívic Torre Julià.*



Ajuntament
de Sant Quirze
del Vallès

SDV **sant
quirze
al cor**