

PUNTES DE COIXÍ I GANXET

És una tècnica manual i tradicional que consisteix a teixir peces delicades com poden ser tapets, mocadors, ventalls, estovalles... És un treball artesanal de fil, delicat i de gran bellesa, fruit d'entrecreuats i moviments fàcils.

Les puntes de coixí tenen una gran tradició a Catalunya.

Inici: del 3 d'octubre fins a juny

Horari: dilluns i dijous de 16 a 19 hores

Ubicació: al **Casal d'Avis**

Preu: Pensionistes 35€ trimestrals / Adults 45€ trimestrals

Inscripcions: Ajuntament de Cabrera de Mar

PINTURA SOBRE TELA

Per aprendre amb senzilles tècniques, no calen coneixements previs. Podrà decorar des de roba de la llar com tovalloles, llençols, coixins, etc fins a roba de vestir com samarretes, mocadors, espadenyes, ...

Això permetrà convocar la creativitat i pujar l'autoestima en veure els progressos.

Inici: del 6 d'octubre fins a juny

Horari: dijous de 17 a 19 hores

Ubicació: al **Casal d'Avis**

Preu: Pensionistes 17€ mensuals / Adults 20€ mensuals

Inscripcions: Ajuntament de Cabrera de Mar



NO ET QUEDIS A CASA!

ACTIVITATS I SERVEIS PER A LA GENT GRAN 2011-2012



Regidoria de Serveis a les Persones



Ajuntament de Cabrera de Mar



TALLER DE LA MEMÒRIA

L'objectiu del taller:

- Facilitar un seguit de tècniques i exercicis per mantenir i millorar la memòria.
- Afavorir l'autonomia.
- Estimular el treball en grup.

Inici: del 18 d'octubre fins a juny

Preu: Gratuït

Inscripcions: Serveis Socials

Ubicació: a l'**Espai Social de la Gent Gran**

Avda. Pare Jaume Català, 30-36 local 3

Horari: dimarts de 17.30 a 19 hores
dijous de 10.30 a 12 hores

Ubicació: al **Centre Cívic del Pla de l'Avellà**

Horari: dimarts de 10.30 a 12 hores

DINAMITZACIÓ

L'objectiu del taller:

- Treballar les habilitats manuals
- Estimular les capacitats sensorials
- Crear un espai per compartir

Inici: tot l'any

Horari: dilluns, dimecres i divendres de 17 a 19.30 hores

Ubicació: a l'**Espai Social de la Gent Gran**

Preu: Gratuït

Inscripcions: Ajuntament de Cabrera de Mar

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

L'objectiu del taller:

- Millorar la condició física mental.
- Relació amb grup.
- Millorar la qualitat de vida .

Inici: del 3 d'octubre fins a juny

Horari: dilluns i dijous de 11 a 12 hores

Ubicació: al **Poliesportiu Municipal i Espai lúdic**

Preu: Gratuït

Inscripcions: Ajuntament de Cabrera de Mar

IOGA

L'objectiu del taller:

- Treballar el cos per recuperar la flexibilitat i la tonificació.
- Fomentar la relació des del respecte i la tolerància.
- Deixar anar les tensions.

Inici: del 6 d'octubre fins a juny

Horari: dimarts i divendres de 9.30 a 11 hores

Ubicació: al **Casal d'Avis**

Preu: Gratuït

Inscripcions: Ajuntament de Cabrera de Mar

BRIDGE JOC

L'objectiu del joc és treballar, estimular i millorar la memòria.

Inici: tot l'any

Horari: dilluns i divendres de 17 a 20 hores

Ubicació: a **Can Bartomeu**

Preu: 6€ per partida

Inscripcions: Maria Valls 93 759 52 77