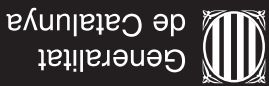
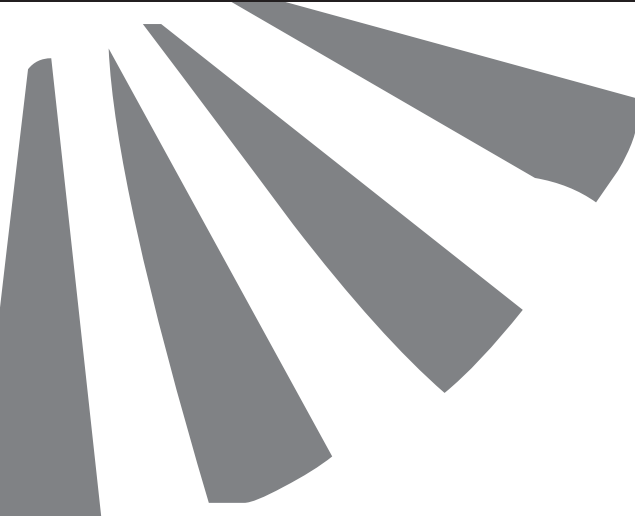
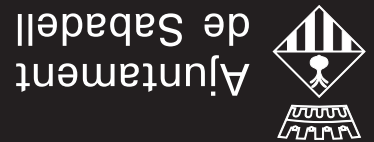


El Pla de Barris de Sabadell Sud és un projecte compartit entre la Generalitat de Catalunya i l'Ajuntament de Sabadell. Ofereix a la gent gran dels barris de la zona sud de Sabadell l'oportunitat de gaudir d'activitats socials i culturals en un entorn proper, adreçades a afavorir un envelliment actiu.



PLA DE BARRIS DE SABADELL  
**sud**

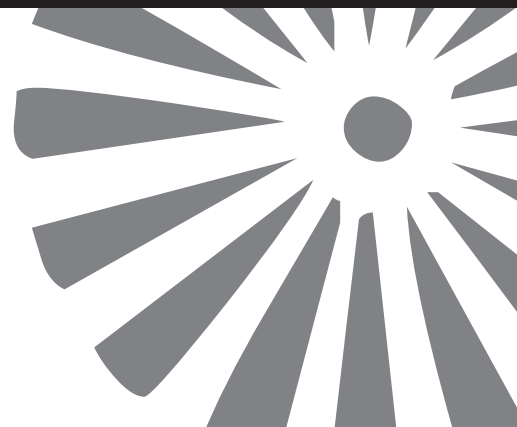


**INSCRIPCIONS**  
Tallers culturals: a partir del 16 de gener de 2012  
Itineraris: a partir del 23 de gener i fins que quedin places.  
Horari: dimarts i dijous de 10 a 14 h i dimecres de 16 a 18 h  
Lloc: Oficina del Pla de Barris de Sabadell Sud  
Pg. d'Espronceda, 55  
Tel. 93 710 39 07  
Les activitats es fan als equipaments següents:  
Centre Cívic de la Creu de Barberà  
Biblioteca del Sud  
Pg. dels Almogàvers, 49  
Pl. de Castella, 1  
Granja del Pas  
C. de Ramon Albó, 1  
Les activitats tenen places limitades.  
Són adreçades a persones més grans de 60 anys.

# Programa de dinamització de la població gran

TALLERS I ACTIVITATS CULTURALS  
PER A PERSONES DE MÉS DE 60 ANYS

Programació gener - març 2012



# Programa de dinamització de la població gran

## Expressió

### TALLER DE LA VEU

Coneix i millora la teva veu amb exercicis de cant i respiració. Taller adequat per a la millora de grups corals. 9 sessions  
Lloc: Centre Cívic de la Creu de Barberà  
Professora: Noèlia Sánchez  
Dimecres d'11.30 a 13 h  
Del 1 de febrer al 28 de març

### DIBUIX - VOLUNTARIAT

Inicia't en el dibuix, aprèn a observar reconeixent les línies, llums i ombres del teu entorn. 9 sessions  
Lloc: Centre Cívic de la Creu de Barberà  
Professora: Marià Martínez de l'Associació Cultural Carme Obradors  
Dilluns d'11 a 12.30 h  
Del 30 de gener al 26 de març  
El material del curs té un cost de 8 € a càrrec de l'alumne.

## Salut i benestar personal

### TALLER DEL RIURE

Participa en aquesta experiència per treballar la intel·ligència emocional, l'humor i el pensament positiu. 9 sessions  
Lloc: Centre Cívic de la Creu de Barberà  
Professora: Dolors Navarro  
Divendres d'11 a 12.30 h  
Del 3 de febrer al 30 de març

### MUSICOTERÀPIA

Activitat per gaudir de la música, expressar emocions i millorar el benestar. 9 sessions  
Lloc: Centre Cívic de la Creu de Barberà  
Professora: Noèlia Sánchez  
Divendres de 9.30 a 11 h  
Del 3 de febrer al 30 de març

### GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Activitat física suau per mantenir un bon estat de salut. 9 sessions  
Lloc: Granja del Pas  
Professora: Cèlia Sánchez  
Divendres de 17 a 18 h  
Del 3 de febrer al 30 de març

### FER-SE GRAN EN POSITIU

L'envelliment és un ingredient inseparable de la vida, és un procés llarg i lent que afecta al cos, la ment i les relacions amb el nostre entorn. El taller ens aportarà eines per millorar la nostra qualitat de vida, ens ajudarà a entendre millor l'etapa que estem vivint i a poder superar i adaptar-nos a les noves situacions que se'ns presenten. 4 sessions  
Lloc: Granja del Pas  
Professora: Luci Morera  
Dijous de 17.30 a 19 h  
Del 8 al 29 de març

## Habilitats personals

### TALLER DE MEMÒRIA, NIVELL 1

Entrenament de les capacitats d'atenció, concentració, percepció i memòria. 9 sessions  
Lloc: Biblioteca del Sud  
Professor del Programa de la Gent Gran: Roser Clemente  
Divendres de 10 a 11.30 h  
Del 3 de febrer al 30 de març

### INFORMÀTICA BÀSICA

Coneixement del funcionament de l'ordinador i iniciació en el seu ús. 6 sessions  
Lloc: Biblioteca del Sud  
Dimarts i dijous 16 a 18 h  
Del 13 al 29 de març

### INICIACIÓ A INTERNET

Taller per iniciar-se en l'ús d'internet i participar en la xarxa. 6 sessions  
Lloc: Biblioteca del Sud  
Dilluns i dimecres 16 a 18 h  
Del 14 de febrer a l'1 de març

### REFORÇ INFORMÀTIC - VOLUNTARIAT

Per a persones que han fet algun curs d'informàtica bàsica i volen resoldre els seus dubtes. Sessions individuals puntuals.  
Lloc: Biblioteca del Sud  
Professores: Victòria Casas i Pilar Logan  
Dimarts i dijous de 18 a 20 h  
Cal inscripció prèvia.

## Coneixem el barri i la ciutat

Amb la col·laboració del Museu d'Història de Sabadell

Dijous 16 de febrer, de 10 a 12 h  
MADE IN SABADELL

Made in Sabadell és una exposició del Museu d'Història que proposa un recorregut per les característiques més singulars de la nostra ciutat, aquelles que la descriuen i li donen entitat.  
Punt de trobada: Museu d'Història de Sabadell.

Dijous 15 de març, de 10 a 12 h  
DONES DE SABADELL

El recorregut és un passeig pel centre de la ciutat amb parades en llocs relacionats amb la vida d'aquestes sabadellenques singulars: Fidela Renom (regidora), Dolors Miralles (pedagoga), Joaquina Tomàs (brodadora) i Júlia Sabaté (farmacèutica).  
Punt de trobada: Museu d'Història de Sabadell

## Grups estables

PASSEJADES PEL BARRI - VOLUNTARIAT

Comparteix les teves passejades amb altres persones. Ens reunim setmanalment per compartir passejades i activitats de manteniment físic i per conèixer i gaudir de la ciutat.  
Punt de trobada: Oficina del Pla de Barris Sud  
Dimarts de 10 a 11.30 h  
A partir del 17 de gener

CLUB DE LECTURA - VOLUNTARIAT

Ens reunim per compartir el gust de la lectura i intercanviar punts de vista diferents.  
Lloc: Biblioteca del Sud  
Dimecres 16 a 18 h  
A partir del 25 de gener

Totes les activitats són gratuïtes