

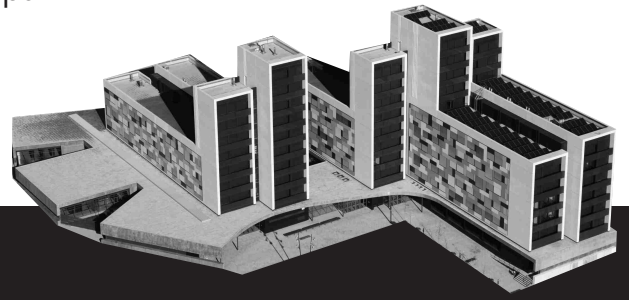
## Informacions generals:

Les places a cada activitat són limitades i hi ha un màxim i un mínim de participants.

Cal fer la inscripció per participar a les activitats. Les inscripcions impliquen el compromís d'assistència i reserva de plaça.

Pel finançament de les activitats que tenen quota, s'informarà a la recepció del mateix Espai Alexandra.

El preu de les activitats està regulat per l'ordenança municipal. El Casal bonifica la quota dels seus socis.



Les persones grans tenen molt a dir, molt a fer i molt per viure. ofertes que proposem.

Cuidar el cos amb exercici suau, reforçar la memòria, ballar i cantar a la coral, fer costura o pintar, aprendre idiomes... són algunes de les vostres capacitats i interessos.

Aquest programa d'activitats us invita a desenvolupar i compartir les salutables.

intergeneracionals i promouent una vida activa i un envelliment preventint l'aïllament social, fomentant les relacions interpersonals i

Aquest nou espai ajudarà a millorar la vida de les persones grans i

l'Espai Alexandra és un equipament destinat a l'esbarjo, convivència i serveis comunitaris, integrat al Complex Alexandra, que està obert a les persones que viuen en els habitatges i a tots els veïns i veïnes del barri.

Podeu fer les vostres inscripcions a la recepció de l'Espai Alexandra de 9 a 20 h, de dilluns a divendres

Plaça d'Ovidi Montllor, 3  
Tel. 93 716 02 20

Inscripcions i informació:

Centre d'activitats per a la gent gran  
ESPAI ALEXANDRA

ESPAI ALEXANDRA  
Centre d'activitats per a la gent gran

# PROGRAMACIÓ D'ACTIVITATS A L'ESPAI ALEXANDRA

GENER - MARÇ 2012

## ANGLÈS INICIACIÓ

Curs d'iniciació i presa de contacte de la llengua anglesa adreçat a les persones que desitgin iniciar-se en aquest aprenentatge.

Inici del curs: 12 de gener Final del curs: 29 de març

Horari: Dijous, de 16 h a 17.30h

Preu: 50 euros

Lloc: Espai Alexandra

Organitza: Consorci de Salut i Social de Catalunya

## MEMÒRIA PRIMER NIVELL

Exercicis que permeten l'entrenament de la memòria i la seva aplicació a la vida diària. Requisit d'inscripció: saber llegir i escriure.

Inici del curs: 23 de gener (10 sessions)

Horari: Dilluns, de 9.30 h a 11 h

Preu: gratuït

Lloc: Espai Alexandra

Organitza: Ajuntament de Sabadell

## IOGA

Pràctica d'aquesta antiga art marcial, que es desenvolupa amb exercicis relaxats i harmoniosos, en combinació amb la respiració i la concentració.

Inici del curs: 12 de gener Final del curs: 29 de març

Horari: Dijous de 18 a 19.30 h

Preu: 24 euros

Lloc: Espai Alexandra

Organitza: Consorci de Salut i Social de Catalunya

## COUNTRY

Dos ritmes de country. Dos grups que fomenten l'aprenentatge del ball del country i permeten la pràctica d'una activitat física i de relació.

Inici del curs: 9 de gener Final del curs: 26 de març

Horari: Dilluns de 17 h a 19 h

Preu: 24 euros

Lloc: Espai Alexandra

Organitza: Consorci de Salut i Social de Catalunya

## PINTURA

Amb aquest curs, es pot desenvolupar l'aprenentatge de la pintura creativa. Adreçat a tothom, amb independència del nivell que es tingui. Activitat molt personalitzada.

Inici del curs: 9 de gener Final de curs: 30 de març

Horari: Escollir entre dilluns: de 15.30h a 17.30 h, dimarts: de 9.30h a 11.30 h o de 15.30 h a 17.30h dijous: de 9.30 h a 11h i divendres: de 15.30 h a 17.30 h.

Preu: 30 euros

Lloc: Espai Alexandra

Organitza: Associació Vidalba

## PATCHWORK I COSTURA

Inici del curs: 10 de gener Final del curs: 27 de març

Horari: dimarts de 16 a 17.30 h

Preu: 27 euros

Lloc: Espai Alexandra

Organitza: Consorci de Salut i Social de Catalunya

## ACTIVITATS PROGRAMADES PEL CASAL DE GENT GRAN DE CAN RULL

El Casal Gent Gran Can Rull comparteix l'espai Alexandra i presenta un seguit d'activitats per als seus associats i per a tots veïns i veïnes del barri

Horaris de l'oficina i d'atenció

De dilluns a divendres:

Al matí, d'11 a 13 h

A la tarda, de 18 a 20 h

## CORAL VIA ALEXANDRA

Inici del curs: 9 de gener Final del curs: 26 de març

Horari: dilluns, de 11.30 a 13 h

Preu: 24 euros (Socis Casal: 10 euros)

Lloc: Espai Alexandra

## GRUP DE BALL DE SEVILLANES NIVELL INICIAL

Inici del curs: 9 de gener Final del curs: 26 de març

Horari: dilluns, de 11.30 h a 13.30 h

Preu: 24 euros (Socis Casal: 10 euros)

Lloc: Espai Alexandra

## GRUP DE BALL DE SEVILLANES

Inici del curs: 11 de gener Final del curs: 28 de març

Horari: dimecres, de 18 a 20 h

Preu: 24 euros (Socis Casal: 10 euros)

Lloc: Espai Alexandra

GRUP DE SARDANES. Activitat realitzada per voluntaris de Sabadell Sardanista.

Inici del curs: 10 de gener Final del curs: 27 de març

Horari: dimarts, de 18 a 19.30 h

Preu: 10 euros

Lloc: Espai Alexandra

LECTOESCRITURA. Activitat adscrita al voluntariat Gent Gran Curs d'aprenentatge i

perfeccionament de la lectura i l'escriptura, adreçat a la gent gran.

Inici del curs: 9 de gener Final del curs: 27 de març

Horari: Dilluns i dimarts de 10 a 11.00 h

Preu: 10 euros

Lloc: Espai Alexandra

PLAYBACK. Activitat adscrita al voluntariat Gent Gran

Inici del curs: 9 de gener Final del curs: 26 de març

Horari: Dilluns de 17h a 18.30h

Preu: 10 euros

Lloc: Espai Alexandra

## GIMNÀSTICA SUAU PER A LA GENT GRAN

Activitat física adreçada a les persones més grans, sigui quina sigui la seva condició física. Exercicis combinats amb pràctiques d'entrenament de la memòria. Opció de fer un dia o dos per setmana.

Inici del curs: 11 de gener Final del curs: 30 de març

Horari: dimecres i divendres, de 10 a 11 h

Preu: 24 euros (Socis Casal: 10 euros)

Lloc: Espai Alexandra

## GRUP DE PETANCA

Activitat física. El Club participa a la Lliga de Petanca de Sabadell.

Tot el curs

Horari: dimecres de 15.30 a 18.30 h

Preu: gratuït

Lloc: darrere el Centre Cívic de Can Rull

## NATACIÓ PER A LA GENT GRAN

Activitat física. L'entitat gestiona la participació de grup a cursets de natació a Can Llong.

Tot el curs: d'octubre a juny

Horari: dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Preu: 204,23 euros

Lloc: Club Natació a Can Llong

## CORO ROCIERO

Inici del curs: 11 de gener - Final del curs: 30 de març

Horari: dimecres i divendres, de 16.30 a 18 h

Preu: 24 euros (Socis Casal: 10 euros)

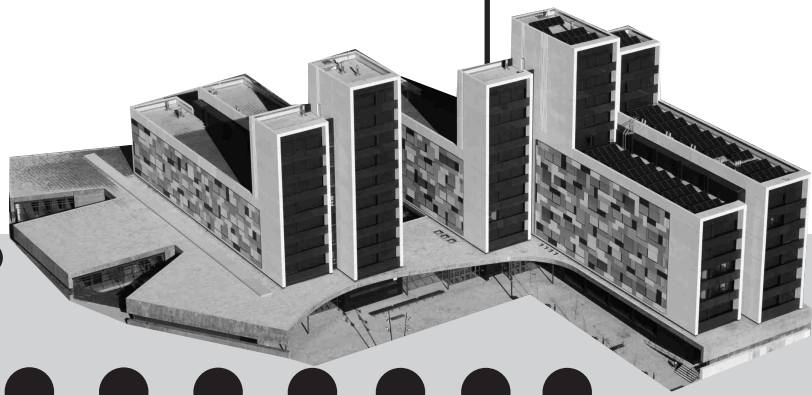
Lloc: Espai Alexandra

## BALL SETMANAL

Tots els divendres, de 17 a 20 h

Música en directe

Preu: 2,50 euros



A més de les activitats presentades, al llarg del trimestre es programaran diferents exposicions, conferències i xerrades, i romandrà obert l'espai relacional per a lectura i jocs d'oci.