



FULL D'INSCRIPCIÓ

Dades de la persona sol·licitant

Nom i cognoms	DNI	Data naixement
Domicili		
Població	Codi postal	Província
Telèfons de contacte	Correu electrònic	
/		

Sol·licito de l'Ajuntament la inscripció en el següent taller

Codi del taller	Nom del taller
En cas de no tenir plaça en el primer taller escollit, sol·licito de l'Ajuntament la inscripció en el taller:	
Codi del taller	Nom del taller

- * Els tallers poden ser modificats tant en horari com en lloc de realització i/o anul·lats per manca d'inscripcions o per altres temes aliens a l'organització.
- * La persona que fa la inscripció informa de la veracitat de les seves dades i consenteix la seva comprovació per part de l'Administració.
- * En cas contrari i/o de no veracitat de les dades es donarà de baixa la sol·licitud i s'anul·larà la plaça atorgada.
- * Consulta de les bases i condicions de la convocatòria dels tallers a www.sjdespi.cat/gent-gran

Protecció de dades de caràcter personal

Conforme el Reglament 2016/679 General de Protecció de Dades i LO 3/2018, de 5 de desembre (LOPDGDD) informem del tractament de dades personals ens el termes que s'exposen a continuació:

Responsable: Ajuntament de Sant Joan Despí - Camí del Mig, 9 - 11, 08970 Sant Joan Despí (Barcelona)

Delegat de protecció de dades: dpd@sjdespi.net. **Finalitat:** Gestió d'activitats relacionades amb l'envelliment actiu adreçades a la ciutadania. **Legitimació:** El compliment d'una obligació legal i l'exercici de poders públics conferits al responsable. **Conservació:** Les dades es conservaran durant el termini estrictament necessari per complir amb la finalitat esmentada, respectant en tot cas el que determini la normativa d'arxivament aplicable. **Destinatari:** El responsable podrà comunicar a les autoritats competents en la matèria. **Drets:** Les persones sol·licitants poden revocar el consentiment, exercir els drets d'accés, rectificació, limitació, supressió, oposició o portabilitat, adreçant-se per escrit al registre del Camí del Mig, 9 - 11, 08970 Sant Joan Despí (Barcelona) o al delegat de protecció de dades dpd@sjdespi.net. Cal adjuntar-hi fotocòpia del seu document oficial d'identificació, o telemàticament mitjançant la seu electrònica de l'Ajuntament <https://www.seu-e.cat/web/santjoandespi/seu-electronica>. **Reclamació:** Pot presentar una reclamació davant l'Autoritat Catalana de Protecció de Dades (apdcat.gencat.cat). **Informació addicional ampliada** a "Política de Protecció de Dades" al web www.sjdespi.cat -Protecció de dades

TALLERS DE GENT GRAN CURS 2025-2026

Gent activa i saludable!



Memòria · Balls · Ioga · Gimnàstica · Noves tecnologies · Anglès · Català · Pàdel... i molt més!



TALLERS PER A PERSONES GRANS CURS 2025-2026

Activa la ment, mou el cos i aprèn de manera divertida i al teu ritme!

Ja està oberta la nova programació de tallers adreçats a les persones grans per al curs 2025-2026!

Una oferta variada pensada per fomentar el benestar, la creativitat i la socialització, amb activitats com: memòria, balls, ioga, gimnàstica, noves tecnologies, anglès, català, pàdel i molt més! T'hi esperem per aprendre, compartir i gaudir!

TALLERS DE MEMÒRIA

Entrena la teva ment, guanya en benestar!

Vols mantenir la ment activa i àgil? Participa en tallers dissenyats per estimular la memòria, l'atenció i les capacitats cognitives de manera amena i en grup.

No són sessions terapèutiques, sinó una oportunitat per mantenir-se mentalment en forma i passar-ho bé!

TALLERS DE MOVIMENT

Cuida el teu cos i el teu benestar!

Activitats adaptades a tu per millorar la mobilitat, l'energia i el benestar emocional:

- **Tai-Xi:** equilibri, coordinació i serenor
- **Balls en línia:** ritme i diversió
- **loga i relaxació:** flexibilitat i calma
- **Gimnàstica terapèutica:** prevenim dolors i millorem la mobilitat
- **Pàdel:** refresca els reflexos i socialitza

TALLERS I GRUPS FORMATIUS

Aprèn de manera pràctica i adaptada a tu!

- Anglès: nivells inicial, mitjà i avançat
- Conversa en català: per parlar amb confiança
- TIC (Tecnologies de la Informació i la Comunicació): navega per internet, gestiona el correu, fes servir xarxes socials... i molt més! No deixis passar aquesta oportunitat per cuidar-te i créixer!

Aprèn, riu, mou-te i connecta amb altres persones en un ambient proper i acollidor.

INSCRIPCIONS OBERTES!

Fins al 5 de setembre de 2025

On? Al centre de Gent Gran Cirerers. A l'Àrea de Serveis a la Persona
O de manera online: www.sjdespi.cat (apartat Gent Gran)

Les places assignades es podran consultar a partir del 20 de setembre al Centre de Gent Gran Cirerers i a l'Àrea de Serveis a la Persona.

El curs començarà la setmana del 6 al 10 d'octubre de 2025

Més informació: Truca o passa pel Centre de Gent Gran Cirerers (93 749 73 97) o per l'Àrea de Serveis a la Persona (93 477 00 51).

OFERTA DE TALLERS		
CODI	TALLER	HORARI
CENTRE CIRERERS		
1	Memòria nivell bàsic	Dimarts i dijous de 16 a 17 hores
2	Memòria nivell bàsic	Dimarts i dijous de 17 a 18 hores
3	Memòria nivell intermedi	Dimarts i dijous de 18 a 19 hores
4	Memòria nivell avançat	Dimarts i dijous de 19 a 20 hores
5	Gimnàstica nivell intermedi	Dilluns i dimecres de 17 a 18 hores
6	Gimnàstica nivell intermedi	Dilluns i dimecres de 18 a 19 hores
7	Gimnàstica nivell intermedi	Dilluns i dimecres de 9.15 a 10.15 hores
8	Gimnàstica nivell intermedi	Dilluns i dimecres de 10.15 a 11.15
9	Gimnàstica lleugera	Dilluns i dimecres d'11.15 a 12.15 hores
10	Gimnàstica nivell intermedi	Dimarts i dijous de 9.15 a 10.15 hores
11	Gimnàstica nivell intermedi	Dimarts i dijous de 10.15 a 11.15 hores
12	Gimnàstica lleugera	Dimarts i dijous d'11.15 a 12.15 hores
13	loga	Divendres de 9.30 a 11 hores
14	loga	Divendres d'11 a 12.30 hores
15	Respira	Dilluns de 16 a 17.30 hores
16	Risoteràpia	Dimecres de 17 a 18.30 hores
17	Ball línia	Divendres de 17 a 18.30 hores
18	Ball línia	Divendres de 18.30 a 20 hores
19	Costura	Divendres de 16 a 17.30 hores
20	Costura	Divendres de 17.30 a 19 hores
21	Conversa en català	Dijous de 18 a 19.30 hores
22	Música i moviment	04/11/2025 - 03/02/2026 - 14/04/2026 02/06/2026 de 17 a 18.30 hores
CENTRE MERCÈ RODOREDA		
23	Música i moviment	28/10/2025 - 16/12/2025 - 24/02/2026 21/04/2026 de 16.30 a 18 hores
24	Memòria nivell bàsic	Dimarts i divendres de 10 a 11 hores
25	Memòria nivell intermedi	Dimarts i divendres d'11 a 12 hores
26	Memòria nivell intermedi	Dimarts i divendres de 12 a 13 hores
27	Anglès nivell inicial	Divendres de 10 a 11 hores
28	Anglès nivell intermedi	Divendres d'11 a 12 hores
29	Anglès nivell avançat	Divendres de 12 a 13 hores
30	"Millora les teves competències digitals: iniciació a la informàtica, comunica't a la xarxa, fes tràmits per internet, prepara una sortida..."	Dimarts de 10 a 11 hores
31	"Millora les teves competències digitals: iniciació a la informàtica, comunica't a la xarxa, fes tràmits per internet, prepara una sortida..."	Dimarts d'11 a 12 hores
32	Espai puntaire	Dilluns de 17 a 19 hores
CENTRE CÍVIC TORREBLANCA		
33	Memòria nivell bàsic	Dimarts i dijous de 16.30 a 17.30 hores
34	Memòria nivell intermedi	Dimarts i dijous de 17.30 a 18.30 hores
35	Gimnàstica terapèutica	Dilluns i dimecres de 10.30 a 11.30 hores
36	Gimnàstica terapèutica	Dilluns i dimecres d'11.30 a 12.30 hores
FOMENT CULTURAL I ARTÍSTIC		
37	Tai-xi	Dijous de 10.30 a 12 hores
38	Neuromotricitat (*taller quinzenal)	Dimarts de 16.30 a 18 hores
39	Balls en línia	Dimarts de 18 a 19.30 hores
CEM TENNIS SANT JOAN DESPÍ		
40	Pàdel (inicial)	Dimecres de 9 a 10 hores
41	Pàdel (nivell mitjà)	Dimecres de 10 a 11 hores
42	Pàdel (nivell avançat)	Dimecres d'11 a 12 hores