



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

Consentiment comunicacions electròniques

☐ **SÍ Autoritzo** l'Ajuntament de Sant Joan Despí a enviar-me informació per correu electrònic sobre activitats, tallers i serveis del Departament de Gent Gran.

☐ **NO Autoritzo** l'enviament d'aquesta informació.

Consentiment revocable en qualsevol moment.

- * 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 +65

*Gent activa
i saludable!*





TALLERS PER A PERSONES GRANS
CURS 2026-2027

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 2026-2027!

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!

INSCRIPCIONS OBERTES!

Fins al 4 de setembre de 2026
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 21 de setembre al Centre de Gent Gran Cirerers i a l’Àrea de Serveis a la Persona.
El curs començarà la setmana del 5 al 9 d’octubre de 2026
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).

TALLERS DE MOVIMENT

Cuida el teu cos!

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

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

TALLERS I GRUPS FORMATIUS

Aprèn de manera pràctica i adaptada a tu!

- Anglès
 - 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.

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	Ioga	Divendres de 9.30 a 11 hores
14	Ioga	Divendres d’11 a 12.30 hores
15	Tècniques de relaxació	Dilluns de 16 a 17.30 hores
16	Vitalitat i ritme (música, ritme i moviment)	Dijous 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 17.45 a 18.15 hores
20	Costura	Divendres de 18.15 a 19.45 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	Memòria nivell bàsic	Dimarts i divendres de 10 a 11 hores
24	Memòria nivell intermedi	Dimarts i divendres d’11 a 12 hores
25	Memòria nivell intermedi	Dimarts i divendres de 12 a 13 hores
26	Anglès nivell inicial	Divendres de 10 a 11.30 hores
27	Practica l’anglès. Grup de conversa en anglès	Divendres d’11.30 a 13.00 hores
28	"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
29	"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
30	Espai puntaire	Dilluns de 17 a 19 hores
CENTRE CÍVIC TORREBLANCA		
31	Memòria nivell bàsic	Dimarts i dijous de 16.30 a 17.30 hores
32	Memòria nivell intermedi	Dimarts i dijous de 17.30 a 18.30 hores
33	Gimnàstica terapèutica	Dilluns i dimecres de 12 a 13 hores
34	Gimnàstica terapèutica	Dilluns i dimecres d’11 a 12 hores
35	Gimnàstica terapèutica	Dilluns i dimecres de 16.30 a 17.30 hores
FOMENT CULTURAL I ARTÍSTIC		
36	Taitxí	Dijous de 10.30 a 12 hores
37	Neuromotricitat (*taller quinzenal)	Dimarts de 16.30 a 18 hores
38	Balls en línia	Dimarts de 18 a 19.30 hores
CEM TENNIS SANT JOAN DESPÍ		
39	Pàdel (inicial)	Dimecres de 9 a 10 hores
40	Pàdel (nivell mitjà)	Dimecres de 10 a 11 hores
41	Pàdel (nivell avançat)	Dimecres d’11 a 12 hores