



TALLERS GENT GRAN CURS 2021-2022

gent
gran
Sant Joan Despí



Els tallers de gent gran de l'Ajuntament de Sant Joan Despí formen part del programa d'envelliment actiu de la nostra ciutat i estan dissenyats pensant en la promoció de l'autonomia personal i el manteniment de la salut i el benestar de les persones grans del municipi.

- Si tens més de 60 anys i no estàs en actiu.
- Si tens més de 50 anys i ets pensionista amb grau d'invalidesa permanent i absoluta.
- Si ets vidu/a i tens més de 55 anys.
- Si ets cònjuge d'una persona de més de 60 anys, ets menor de 60 anys i no estàs en actiu.
- Si tens ganes de conèixer gent, d'aprendre coses noves, de moure't, i de passar-t'ho be.

Apunta't!

Soc
Sant Joan
Despí

AJUNTAMENT DE
SANT JOAN DESPÍ



TALLERS GENT GRAN CURS 2021-2022

TALLERS COGNITIVS / TECNOLÒGICS I CULTURALS	DIES	HORES	LLOCS DE REALITZACIÓ
CODI: 1 T. MEMÒRIA (nivell 1)	dimarts i dijous	16.10 a 17.10 h	C. Cirerers
CODI: 2 T. MEMÒRIA (nivell 1)	dilluns i dimecres	16.10 a 17.10 h	Mercè Rodoreda
CODI: 3 T. MEMÒRIA (nivell 1)	dimarts i dijous	16 a 17 h	C.C. Torreblanca
CODI: 4 T. MEMÒRIA (nivell 2)	dimarts i dijous	17.15 a 18.15 h	C. Cirerers
CODI: 5 T. MEMÒRIA (nivell 2)	dilluns i dimecres	17.15 a 18.15 h	Mercè Rodoreda
CODI: 6 T. MEMÒRIA (nivell 3)	dimarts i dijous	18.20 a 19.20 h	C. Cirerers
CODI: 7 T. RIURE	dilluns	16 a 17.30 h	C. Cirerers
CODI: 8 T. CREIXEMENT PERSONAL / AUTOESTIMA / AUTOCONeixEMENT	divendres	16 a 17.30 h	C. Cirerers
CODI: 9 COSTURA (grup A)	dimecres	15.30 a 17.00 h	C. Cirerers
CODI: 10 COSTURA (grup B)	dimecres	17.10 a 18.40 h	C. Cirerers
CODI: 11 T. ANGLÈS (nivell inicial)	divendres	10 a 11.00 h	C. Mercè Rodoreda
CODI: 12 T. ANGLÈS (nivell mitjà)	divendres	11.05 a 12.05 h	C. Mercè Rodoreda
CODI: 13 T. ANGLÈS (nivell alt)	divendres	12.10 a 13.10 h	C. Mercè Rodoreda
Codi: 14 INFORMÀTICA 1 (bàsic)	dimarts	10 a 11 h	C. Mercè Rodoreda
Codi: 15 INFORMÀTICA 2 (mitjà)	dimarts	11.15 a 12.15	C. Mercè Rodoreda

TALLERS D'ACTIVITAT FÍSICA	DIES	HORES	LLOCS DE REALITZACIÓ
Codi: 16 GIM. MANTENIMENT (nivell baix)	dilluns i dimecres	11.25 a 12.25 h	C. Cirerers
Codi: 17 GIM. MANTENIMENT (nivell baix)	dimarts i dijous	11.25 a 12.25 h	C. Cirerers
Codi: 18 GIM. MANTENIMENT (nivell mitjà)	dilluns i dimecres	10.20 a 11.20 h	C. Cirerers
Codi: 19 GIM. MANTENIMENT (nivell mitjà)	dimarts i dijous	10.20 a 11.20 h	C. Cirerers
Codi: 20 GIM. MANTENIMENT (nivell alt)	dilluns i dimecres	9.15 a 10.15 h	C. Cirerers
Codi: 21 GIM. MANTENIMENT (nivell alt)	dimarts i dijous	9.15 a 10.15 h	C. Cirerers
Codi: 22 GIM. TERAPÈUTICA	dilluns i dimecres	11 a 12 h	C.C. Torreblanca
Codi: 23 GIM. TERAPÈUTICA	dilluns i dimecres	12.05 a 13.05 h	C.C. Torreblanca
Codi: 24 TAI-TXI	divendres	11 a 12 h	Parc del Mil·lenari

Codi: 25 TAI-TXI	divendres	9.30 a 10.30 h	Parc Fontsa
Codi: 26 IOGA (grup A)	divendres	9.30 a 11 h	C. Cirerers
Codi: 27 IOGA (grup B)	divendres	11.15 a 12.30 h	C. Cirerers
Codi: 28 COREOGRAFIES (grup A)	dimarts	17 a 18 h	Foment Cultural
Codi: 29 COREOGRAFIES (grup B)	dimarts	18 a 19 h	Foment Cultural
Codi: 30 COREOGRAFIES (grup C)	dimarts	19 a 20 h	Foment Cultural
Codi: 31 T. EXPRESSIÓ CORPORAL / DANSA	dijous	17 a 18.30 h	C. Cirerers
Codi: 32 "ZUMBA" GOLD	dilluns	17 a 18 h	C. Cirerers
Codi: 33 "ZUMBA" GOLD	dilluns	18.15 a 19.15 h	C. Cirerers
Codi: 34 PÀDEL	dimecres	9.30 h	Pistes Tennis Despí
Codi: 35 PÀDEL	dimecres	10.15 h	Pistes Tennis Despí
Codi: 36 PÀDEL	dimecres	11 h	Pistes Tennis Despí

Altres activitats i espais lúdics i culturals adreçats a gent gran:

ESPAI DE SALUT CORPORAL I POSTURA *gratuït	últim dimarts de mes	17 a 18 h	C. Cirerers	
Sessions d'higiene i orientació postural per prevenir caigudes, mal d'ossos, etc. Cada dimarts es tractarà un tema diferent. Cal fer inscripció a cada sessió, trucant al centre Cirerers (93 749 73 97)				
ESPAI DE TERTÚLIES LITERÀRIES *gratuït	dijous	18 a 20 h	C. Cirerers	
Els tercers dijous de cada mes. Tertúlies literàries, amb lectures de recitals poètics. Cal fer inscripció a cada sessió, trucant al centre Cirerers (93 749 73 97)				
DECIDEIX-TE A PRACTICAR EL CATALÀ *gratuït	dijous	18 a 20 h	C. Cirerers	
Grups reduïts de conversa per agafar fluïdesa verbal en llengua catalana. Cal fer inscripció directa al Centre Cirerers (93 749 73 97)				
TABLETES *gratuït	dilluns	16.30 a 17.30 h	M. Rodoreda / C. Cirerers	
Sessions trimestrals i reduïdes per aprendre a fer servir els dispositius tauletes. Cal fer inscripció directa al Centre Cirerers (93 749 73 97)				
MÒBILS *gratuït	dilluns	17.40 a 18.40 h	M. Rodoreda / C. Cirerers	
Sessions trimestrals i reduïdes per aprendre a fer servir el mòbil nou que t'has comprat. Cal fer inscripció directa al Centre Cirerers (93 749 73 97)				
XARXES *gratuït	dilluns	18.45 a 19.45 h	M. Rodoreda / C. Cirerers	
Sessions trimestrals i reduïdes per aprendre a moure en les diferents xarxes socials. Cal fer inscripció directa al Centre Cirerers (93 749 73 97)				
ESPAI COSIDOR / LABORS *gratuït però amb inscripció	dimarts i dijous	16 a 18 h	C. Cirerers	

ESPAI PUNTAIRE *gratuït però amb inscripció	dilluns	17 a 19 h	Can Negre	
CAMINEM JUNTS PER SANT JOAN CAMINEM JUNTS PER LA COMARCA *gratuït	dimarts alternts	9.30 h	Sortida des de l'Àrea de Serveis a la Persona	
*Consulteu calendari al Departament de Gent Gran i/o Centre Cirerers.				
AULA CULTURAL DE GENT GRAN *gratuït	dimecres	17.00 a 18.30 h	Àrea de Serveis a la Persona	
Programa de conferències setmanals d'octubre a maig. *Consulteu calendari de conferències al Departament de Gent Gran i/o Centre Cirerers.				

Altres serveis d'interès per a gent gran:

SERVEI DE PODOLOGIA

Els dimecres de 9 a 14 h
Cal demanar cita prèvia
Centre Cirerers (93 749 73 97)

SERVEI DE PERRUQUERIA

De dilluns a divendres de 9 a 13 h
Cal demanar cita prèvia (609 86 33 57)
Centre Cirerers

DINAR EN COMPANYIA. SERVEI DE MENJADOR

De dilluns a divendres de 13 a 15 h
Cal demanar cita prèvia.
Centre Cirerers (93 749 73 97)

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 les indicacions sanitàries del moment i/o per altres temes aliens a l'organització.	

PRESENTACIÓ I LLIURAMENT DE SOL·LICITUDS

Les inscripcions es realitzaran:

- Retallant aquest formulari i lliurant-lo al Centre de Gent Gran Cirerers (Carrer de Sant Francesc de Sales, s/núm)
- Per telèfon trucant al número 93 749 73 97
- On-line: a través de la web de l'Ajuntament de Sant Joan Despi www.sjdespi.cat. Cal descarregar la sol·licitud i enviar-la al Departament de Gent Gran (gentgran@sjdespi.net)

El període d'entrega de sol·licituds serà del 13 al 30 de setembre de 2021

El 4 d'octubre de 2021, sorteig d'ordre amb el número total d'inscripcions per determinar el lloc de la llista a partir del qual es realitzarà l'assignació correlativa de places per ordre descendent.

Consulta de places a partir de l'11 d'octubre de 2021, trucant al 93 749 73 97.

Pagament matrícula: el pagament es podrà fer via transferència bancària i/o mitjançant targeta electrònica abans de començar els tallers.

El no-pagament del o dels tallers assignats anul·larà la inscripció. Un cop comencin els tallers no es retornaran els diners.

INICI DE CURS:
SETMANA DEL 2 AL 5
DE NOVEMBRE DE 2021

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.

☐ CONSENTEIXO ☐ NO CONSENTEIXO

Protecció de dades de caràcter personal

Base jurídica del tractament: missió en interès públic, exercici de poders públics, compliment d'obligació legal. **Responsable del tractament:** Ajuntament de Sant Joan Despi. **Finalitat del tractament:** Gestió d'activitats relacionades amb l'envelliment actiu adreçades a la ciutadania. **Exercici dels drets dels interessats:** D'accés, rectificació, supressió, portabilitat de les dades, limitació i d'oposició al tractament adreçant la seva sol·licitud, adjuntant fotocòpia del seu document oficial d'identificació, al Registre General de l'Ajuntament - Oficina d'Atenció Ciutadana a l'adreça camí del Mig, número 9 - 08970 Sant Joan Despi, o telemàticament mitjançant la seu electrònica de l'Ajuntament <https://www.seue.cat/web/santjoandespi/seu-electronica>. Informació addicional ampliada a "Política de Protecció de Dades" al web www.sjdespi.cat - Protecció de dades.