



37^{es} Jornades Culturals de la Gent Gran

Foto: Marta Bují i Maurici



Granollers, del 24 al 28 de maig de 2021

37^{es} Jornades Culturals de la Gent Gran

DILLUNS 24 DE MAIG

17 h

Taller de memòria

Es treballaran totes les capacitats cognitives implícites en el procés d'aprenentatge i memòria.

A càrrec de **Carlos Parra, pedagog**

Enllaç:

<https://us02web.zoom.us/j/89625412384?pwd=WXIOM21RV00xKzV0c1o0NWRmZmEyQT09>

DIMARTS 25 DE MAIG

9 h

Taitxí

Mou tot el cos a través de moviments relaxats i harmònics.

A càrrec de **Toni Camps, mestre de taitxí**

Enllaç:

<https://us02web.zoom.us/j/84878989701?pwd=WmNpZDEwZ0hCWfhjcFNobUJTT1djQT09>

18.15 h

Gimnàstica dinàmica

L'esquema corporal, la lateralitat i la coordinació musical són els aspectes que es treballaran en aquesta sessió de dansa activa.

A càrrec de **Tania Ramírez, monitora de dansa**

Enllaç:

<https://meet.jit.si/GimnasticaDinamicaCGGGranollersC>

DIMECRES 26 DE MAIG

11.30 h

Tao-yin

Amb aquesta disciplina seràs conscient de la respiració i augmentaràs la capacitat pulmonar.

A càrrec de **Jose Ligeró Barquin, mestre taoista**

Enllaç:

<https://meet.jit.si/pepeligeró>

DIMECRES 26 DE MAIG

16 h

Tonificació i estiraments

Aprèn a fer estiraments de coll, braços i cames per fer a casa a través de moviments quotidians amb l'objectiu de millorar la mobilitat articular.

A càrrec d'**Anna Teruel, mestra de ioga**

Enllaç:

[https://meet.jit.si/](https://meet.jit.si/gimnasticasuauDimecres16h)

[gimnasticasuauDimecres16h](https://meet.jit.si/gimnasticasuauDimecres16h)

DIJOUS 27 DE MAIG

17.15 h

Gimnàstica suau

Mantén la salut física a través d'exercicis de baixa intensitat per activar el cos.

A càrrec de **Tania Ramírez, monitora d'activitat física**

Enllaç:

[https://meet.jit.si/](https://meet.jit.si/GimnasticaSuauCGGGranollersC)

[GimnasticaSuauCGGGranollersC](https://meet.jit.si/GimnasticaSuauCGGGranollersC)

DIVENDRES 28 DE MAIG

16 h

Taller de lectura: “Pensar en positiu en temps de pandèmia”

Gaudeix d'una tarda de reflexió sobre el context social que estem vivint.

A càrrec d'**Imma Riera, membre de la Coordinadora de Gent Gran**

Enllaç:

<https://meet.jit.si/tallerdelectura1>

17.15 h

Ioga benestar

Augmenta la flexibilitat del cos a través de les àssanes, la respiració i la meditació mindfulness.

A càrrec de **Karina Rodríguez, instructora de Ioga Nidra Mindfulness Darshan**

Enllaç:

[https://meet.jit.si/](https://meet.jit.si/iogapaloudivendres17.15h)

[iogapaloudivendres17.15h](https://meet.jit.si/iogapaloudivendres17.15h)

Hi participen:

- Aules d'Extensió Universitàries per a la Gent Gran de Granollers i el Vallès Oriental (AGEVO)
- Centre Geriàtric Adolfo Montañá Riera. Hospital Asil de Granollers
- Espai Social Granollers. Fundació Catalunya. La Pedrera
- Fundació Antònia Roura
- Llar Residència Can Mònich

Totes les activitats es faran en línia.
(Per poder-hi participar són necessàries les apps de Zoom i Jitsi Meet)

Més informació: www.granollers.cat/jornadesgentgran

Organitza:



Ajuntament
Granollers

Col·labora:

Coordinadora
de Gent Gran



Generalitat
de Catalunya