- Totes les activitats es faran al Casal d'Avis (excepte la caminada i l'activitat de tai-txi).

- Tots els tallers estan adreçats a persones de més de 60 anys.

- Caminada de la Gent Gran:
  Cada persona podrà recollir com a màxim 4 tiquets.
  Cada tiquet inclou:
  - 1 samarreta*
  - 1 entrepà.

  * La samarreta s'entregarà el mateix dia de la caminada.

- En cas de pluja, l'activitat de la caminada es farà a l'escola Francesc Platón i Sartí.

- **INSCRIPCIONS:**

  Al Casal d'Avis (despatx de la dinamitzadora), 22, 23, 24 i 25 de setembre de 18h a 20h.

ORGANITZA:

Ajuntament d'Abrera
Regidoria de Gent Gran

tot l'any salut
Regidoria de Salut

COL·LABORA:

Casal d'Avis

Centre Excursionista d'Abrera

Protecció Civil

SETMANA de la GENT GRAN d'Abrera

DEL 29 DE SETEMBRE AL 5 D'OCTUBRE

Dilluns 29 de setembre

Taller de Reforç pèlvic

Taller exclusiu per a dones.

Horari: 10h a 11h

Màxim 15 persones

Dimarts 30 de setembre

Taller de Relaxació

Trobar-se en un estat relaxat fa que estiguem més sans.

Horari: 10h a 11h

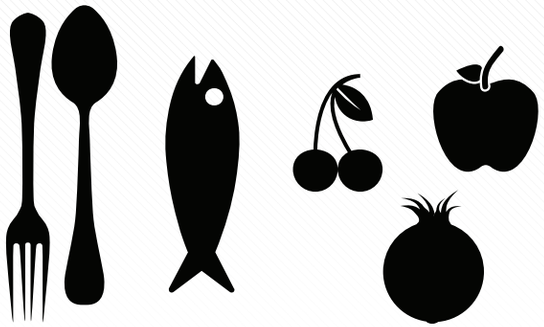
Màxim 20 persones

Xerrada "Menjar bé quan ets gran"

Experts en alimentació, nutrició i dietètica del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona faran una xerrada sobre alimentació.

Horari: 17h

Per a aquesta xerrada no cal inscripció



Dimecres 1 d'octubre

Taller de Ioga

El ioga és una manera excel·lent, per a mantenir-se actiu i disminuir l'estrès.

Horari: 10h a 11h

Taller "Calmant el dolor" massatge i automassatge

Coneixerem com podem mitigar el dolor mitjançant el massatge.

Horari: 17h a 19.30h

Màxim 20 persones

Dijous 2 d'octubre

Taller "Fem Sabó"

Explicació de què és el sabó i de com obtenir-lo a partir d'uns greixos.

Horari: 18h a 19.30h

Màxim 20 persones

Divendres 3 d'octubre

Taller de Bollywood

Després del taller hi haurà una actuació de Bollywood a càrrec de l'escola Sweet India de Vilanova del Camí.

Horari: 17.30h

Màxim 20 persones

Dissabte 4 d'octubre

Taller de Reiki

Vine a provar l'experiència de rebre Reiki.

Horari: 10.30 a 12h

Màxim 20 persones

Diumenge 5 d'octubre

Caminada de la Gent Gran

Enguany se celebra la 16a edició de la Caminada. Activitat intergeneracional oberta a la participació de tothom. Gaudeix dels beneficis d'aquesta activitat física.

Sortida: 10h del Casal d'Avis

Oberta a tothom. Cal incripció

Taller de Tai-txi

Un cop acabada la caminada, es farà un taller de tai-txi. Aquesta disciplina comprèn una sèrie d'exercicis suaus i estiraments físics.

Per a aquest taller no cal inscripció