

ESTIMEM EL CATALÀ

Practiquem el català a partir de l'escriptura i la lectura.

Dimarts de 9:45 a 10:45h.

Lloc: Biblioteca, Sala polivalent (Roda de Ter)

BIODANSA

Compartim el moviment per generar alegria, vitalitat i estima cap a un mateix i cap al grup.

Horari: Dimarts de 11:15 a 12:15h.

Lloc: Can Planoles, sala polivalent (Roda de Ter)

GRUP D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA

Activitats dirigides a mantenir el cervell en forma quan comencem a notar petites pèrdues de memòria, d'una forma divertida i àgil.

Grup reduït per poder fer una atenció més individualitzada

Horari: Dimecres de 10 a 11h.

Lloc: Can Planoles, sala de costura (Roda de Ter)

POSEM A PROVA LA MEMÒRIA

Reptes, enigmes i altres activitats que ens faran ballar el cap una estona i mantenir la memòria viva.

Horari: Dimecres de 9:45 a 10:45h

Lloc: Ajuntament de Les Masies de Roda

MARXA NÒRDICA

Activitat física saludable amb bastons específics.

Organitzat per la Regidoria d'Esports

Dies: 4 d'octubre, 8 de novembre i 13 de desembre.

Horari: 16:30 a 18:00h.

Preu: 5€ per sessió. Més informació al Pavelló Municipal de Roda de Ter.

Tel. 618 29 92 37/93 850 03 93

GRUP OBERT DE PARTICIPACIÓ ACTIVA

Activitats diverses a proposta de les persones que participen al projecte. Cal consultar el programa a part.

- 4 d'octubre: Excursió a la Vall de Núria.
- 18 d'octubre: Xerrada Mossos d'Esquadra.
16:30h. Les Masies de Roda.
- 22 de novembre: Manualitats de Nadal/vídeo felicitació de Nadal. Can Planoles, sala polivalent (Roda de Ter)
- 20 de desembre: Com parar la taula per Nadal? Sala polivalent de Can Planoles (Roda de Ter)

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Activitats adreçades, principalment, a persones de més de 60 anys.
Si queden places lliures, hi poden participar persones més joves.

Cada activitat queda subjecte a les modificacions derivades de l'evolució de la pandèmia. Cal complir amb les mesures d'higiene i seguretat marcades pel PROCICAT en totes les activitats.

Places limitades.

Inscripcions del **20 al 30 de setembre** des de l'enllaç

<https://forms.office.com/r/N9A7wR8FWu>

o a l'oficina de Serveis Socials

de Roda de Ter (excepte a l'activitat de Marxa Nòrdica, que cal adreçar-se al Pavelló).

Oficina de Serveis Socials:

Can Vinyets, plaça Major, 10

Roda de Ter

Telèfon: 938 540 377

Horari de dilluns a divendres de 9 a 14h



**Espai
Activa't**

TU TRIES EL TEU TEMPS LLIURE

Activitats octubre-desembre 2021

Roda de Ter

Les Masies de Roda

