

A l'estiu, tota cuca riu

Estimula el pensament positiu i descobreix els beneficis del riure a través dels jocs grupals.

M Carmen Dopazo

D 1, 8 i 15 de juliol de 2025

H Dimarts, de 17.30 h a 18.45 h

Ll L'Ateneu Gran

Q Gratuït

Matins amb ritme

Comença l'estiu amb bon ritme pels matins, amb música molt estival.

M Guillermo Gutiérrez (voluntari per al coneixement)

D 2, 9 i 16 de juliol de 2025

H Dimecres, de 10 h a 11 h

Ll Espai Sant Jordi

Q Gratuït

Col. Fundació Catalunya- La Pedrera

Activa't a la fresca

Practica esport i passeja pels parcs de la ciutat.

M Albert Tort

D 2, 9 i 16 de juliol de 2025

H Dimecres, de 9.30 h a 11 h

Ll Espai exterior

Q Gratuït

Tonificació suau

Tonifica el teu cos amb exercicis suaus que t'ajudaran a millorar el teu benestar físic.

M Albert Tort

D 3, 10 i 17 de juliol de 2025

H Dijous, de 17.30 h a 18.30 h

Ll El Lledoner

Q Gratuït

DATES I HORARIS D'INSCRIPCIÓ

Del 16 al 27 de juny de 2025

El Lledoner: de 9.30 h a 13 h i de 15 h a 20 h

L'Ateneu Gran: de 15.15 h a 20 h

L'Espai Sant Jordi: de 10 h a 12 h i de 16 h a 19 h

PAGAMENT

Es recomana que el pagament dels cursos es faci amb targeta de crèdit o dèbit.

PREUS

Taller monogràfic de 4 sessions: 17 €

DEVOLUCIONS

Segons l'ordenança de preus públics núm. 3.3 *Preu públic per la prestació dels serveis culturals i de temps lliure, únicament es retornarà l'import dels diners de la matrícula, en cas de causa justificada que es pugui acreditar i sempre que aquesta acreditació es presenti com a límit màxim una setmana abans de començar el curs. En aquest cas, caldrà fer una sol·licitud a través de la seu electrònica del web municipal.*

En cas que el curs s'anul·li per manca d'inscripcions, es farà la devolució d'ofici, és a dir, sense que la persona que ha fer el pagament de la matrícula hagi de demanar-la.



Gestiona:

Relleu
cultural

33-2014-502



TALLERS PER A LA GENT GRAN

El Lledoner
Pl. Cinco Pinos, núm. 1
08100 - Mollet del Vallès
Tel. 93 579 09 66
ellledoner@molletvalles.cat

L'Ateneu Gran
C. Gaietà Vínzia, núm. 3
08100- Mollet del Vallès
Tel. 93 593 20 08
ateneugran@molletvalles.cat

estiu 2025



Ajuntament de Mollet del Vallès

Habilitats personals

Taller de *journaling*

A través de l'escriptura guiada, aprendrem a expressar pensaments, emocions i idees de manera lliure i autèntica. El *journaling* ens ajuda a reflexionar sobre la nostra vida i les nostres experiències, estimula la nostra creativitat i millora la claredat mental.

M Paula Carpintero

D 2, 9 i 16 de juliol de 2025

H Dimecres, de 17.30 h a 18.45 h

LI El Lledoner

Q Gratuït

Músiques que fan memòria

Treballarem la memòria d'una manera diferent i molt divertida a través de la música.

M Sílvia Tàbios

D 2, 9 i 16 de juliol de 2025

H Dimecres, de 17.30 h a 19 h

LI Espai Sant Jordi

Q Gratuït

Col. Fundació Catalunya- La Pedrera

Emmarca l'estiu

Crea un marc amb diferents materials per emmarcar els millors moments del teu estiu.

M Dolors Falcó i Fina Tena (voluntàries per al coneixement)

D 1, 8 i 15 de juliol de 2025

H Dimarts, de 18 h a 19 h

LI Espai Sant Jordi

Q Gratuït. El material anirà a càrrec dels participants.

Col. Fundació Catalunya- La Pedrera

Espai de costura: crea el teu petit jardí

Confecciona amb agulla, fil i teles un petit jardí per donar un toc fresc, original i estiuenc a casa teva.

M Antonia Rosales i Carmen Pedrosa (voluntàries per al coneixement)

D 1, 4, 8 i 11 de juliol de 2025

H Dimarts i divendres, de 17.30 h a 19.30 h

LI L'Ateneu Gran

Q Gratuït. El material anirà a càrrec dels participants.

Taller de Fengshui

Guanya harmonia i benestar a la teva llar a partir dels recursos pràctics i organitzatius del *fengshui*. Aprèn a estimar els teus espais, potencia la creativitat i allibera emocions.

M Maite Otero (voluntària per al coneixement)

D 2, 9 i 16 de juliol de 2025

H Dimecres, de 17.30 h a 18.30 h

LI L'Ateneu Gran

Q Gratuït

Expressió

Sona l'estiu, refresca't amb música!

Canta i balla amb les cançons de karaoke que més t'agraden.

M Juana Muñoz (voluntària per al coneixement)

D 1, 8 i 15 de juliol de 2025

H Dimarts, de 18 h a 20 h

LI EL Lledoner

Q Gratuït

Humanitats

Dones i literatura

Llegirem petits fragments de les grans dones de la literatura i coneixerem l'impacte que van tenir en la societat de les èpoques en què van viure.

M Paula Carpintero

D 3, 10 i 17 de juliol de 2025

H Dijous, de 17.30 h a 18.30 h

LI L'Ateneu Gran

Q Gratuït

Anem al cinema!

Un estiu més us convidem a participar en la nova edició del Festival de Cinema La Gran Pantalla.

M Associació El Parlante

D 4 de juliol de 2025

H Divendres, a les 18 h

LI Cinemes Girona de Barcelona

Q Gratuït

Salut i creixement personal

Gimnàstica funcional a l'estiu

Aconsegueix un millor benestar físic i mental amb exercicis de força, resistència, velocitat i flexibilitat, adaptats al teu ritme.

M Miguel Ángel Giovaninni

D 1, 3, 8 i 10 de juliol de 2025

H Dimarts i dijous, de 9.30 h a 11 h

LI El Lledoner

Q Curs de pagament: 17 €