



CURSOS I TALLERS PER A LA GENT GRAN 2026-2027

Acte de presentació de la programació d'activitats, cursos i tallers per a gent gran, amb la projecció del vídeo promocional.

Dimarts 15 de setembre, a les 17.30 h, al Mercat Vell.

Emissió del vídeo promocional d'activitats, cursos i tallers per a gent gran a través de **Vallès Visió**.

- **Dijous 10 de setembre, a les 13.30 h**
- **Dissabte 12 de setembre, a les 13.15 h**
- **Diumenge 13 de setembre, a les 22.15 h**
- **Dilluns 14 de setembre, a les 23 h**

INSCRIPCIONS PRESENCIALS A L'ATENEU GRAN I A L'ESPAI SANT JORDI

Dilluns 21, dimarts 22 i dimecres 23 de setembre de 2026, de 15.30 h a 19 h,
segons el calendari d'inscripció.

Per a les inscripcions presencials, cal **concertar cita prèvia de 9.30 h a 19.30 h**, al número de telèfon **93 571 95 15**, segons l'àmbit del taller al que et vols inscriure:

- Per a **Habilitats personals i expressió** truca el dia **16 de setembre**.
- Per a **Noves tecnologies i humanitats**, truca el dia **17 de setembre**.
- Per a **Salut i creixement personal**, truca el dia **18 de setembre**.

INSCRIPCIONS PER INTERNET

Els mateixos dies i horaris que les presencials, 21, 22 i 23 de setembre, de 15.30 h a 19 h, segons el calendari d'inscripció.

INFORMACIÓ SOBRE COM T'HAS D'INSCRIURE PER INTERNET

1. Et recomanem qualsevol dels següents **navegadors per accedir correctament** a Inscripcions: Mozilla Firefox; Google Chrome; Apple Safari; Opera.
2. Accedeix a aquest enllaç <https://civic.enginydigital.cat/Mollet>
3. **Si no ets persona usuària**, registra't en el mateix enllaç, i en el moment obtindràs la teva contrasenya al correu electrònic que indiquis.
4. **Una vegada tens l'usuari i la contrasenya, ja pots començar** a fer la teva inscripció en línia. És molt senzill; només cal que segueixis les instruccions que et diu el programa.
5. Si ja **tens usuari i contrasenya, però no la recordes**, te'n pots generar una de nova a la mateixa pàgina. La rebràs al correu electrònic amb el què et vas donar d'alta.
6. **Les activitats, els cursos i els tallers tenen diferents dies d'inscripció** segons l'àmbit al que pertanyen, **abans de començar la inscripció, consulta amb atenció el calendari** en que hi apareix a sota i comprova que t'inscrius el dia correcte.
7. Per a la inscripció als cursos municipals en línia, **el pagament es pot fer amb targeta de crèdit o transferència bancària**.

Si tens qualsevol problema a l'hora d'inscriure't per Internet, truca al centre on vols inscriure't o al telèfon 93571 95 10.

A partir del dia 24 de setembre, les inscripcions a les places que quedin disponibles es faran de forma presencial als equipaments. Cal trucar al telèfon de l'equipament on es fa l'activitat per demanar cita prèvia.

Pots consultar el telèfon, adreça i horaris dels equipaments a l'última pàgina.

CALENDARI D'INSCRIPCIONS PER ÀMBITS

DILLUNS 21 DE SETEMBRE

Habilitats personals i Expressió

Memòria i habilitats bàsiques per a la vida quotidiana / Memòria, art i jocs / Anglès des de zero / Anglès per el dia a dia / *Let's chat!* – Parlem! / Francès per el dia a dia. Nivell bàsic / *L'heure en français*–L'hora en francès / Lectoescritura / Català al xat / Lectura en castellà / Conversa en català / Lectura en català / Càlcul bàsic / Fes la teva carta natal xinesa / Crea i decora / Dibuix artístic / Tècniques de pintura a l'oli, acrílics i tècnica mixta / Tècniques de pintura a l'oli i a l'aquarella / Iniciació al món de les mandales / Art reciclat / Taller de *Kintsugi* / Ballem! / Moviment creatiu / *Line dance* o ball en línia / *Amigurumi* o ninos de ganxet! / Aprèn a fer mitja / Fonaments del benestar a la llar / Espai de costura: reinventa la teva roba / Costura / Matins amb ritme

DIMARTS 22 DE SETEMBRE

Noves tecnologies i Humanitats

Informàtica. Iniciació / Informàtica. Avançat / El teu telèfon intel·ligent o *smartphone* / El teu telèfon intel·ligent o *smartphone* nivell elemental / El teu telèfon intel·ligent o *iphone* / Introducció a la intel·ligència artificial i altres aplicacions / Edició de vídeo i creació digital / Construeix el teu àlbum digital / Recursos online per al dia a dia / Taller de Canva: crea i retoca les teves imatges/ I tu, per què no? Aprèn a navegar per Internet / Els secrets amagats dels quadres / Breu història de les idees polítiques / Escriu la teva història

DIMECRES 23 DE SETEMBRE

Salut i creixement personal

Psicomotricitat per a gent gran / Psicomotricitat i tècniques de circ per a gent gran / Gimnàstica dolça / loga / loga i meditació / Activa't i estira't / Core saludable / Tonificació sènior / Gimnàstica funcional / Equilibri / Equilibri suau / Txi-kung / Riure per reviuire / Bricolatge emocional: identifiquem i posem en valor les nostres fortaleces

PREUS I PAGAMENT

Cursos anuals: 129 €

Cursos quadrimestrals: 65 €

Preu tallers monogràfics: 17 €

El preu a pagar es determina segons la valoració total dels ingressos de la unitat familiar i de convivència, dividit entre el nombre de persones empadronades al domicili.

Per a l'assistència a cursos de formació no reglada de la xarxa de centres cívics i equipaments culturals i de Gent Gran, les persones inscrites podran gaudir de les bonificacions següents:

MEMBRES UNITAT FAMILIAR	LLINDARS DE RENDA ANUAL			
	A	B	C	D
1	9.452,85	13.257,30	15.512,30	18.192,10
2	12.851,90	15.935,36	18.644,38	21.913,94
3	16.924,00	20.875,32	24.424,14	28.576,25
4	20.413,00	25.177,87	29.458,12	34.466,01
5	22.350,00	27.568,17	32.254,77	37.738,10
6	25.450,30	31.392,66	36.729,42	42.973,44
7	27.912,90	34.425,38	40.271,85	47.118,08

RENDA FAMILIAR	Menor o igual a A	Entre A i B	Entre B i C	Entre C i D
BONIFICACIÓ	90 %	75 %	60 %	45 %

PREUS DELS CURSOS UNA VEGADA
APLICADA LA BONIFICACIÓ.

TIPUS DE CURS	Menor o igual a A	Entre A i B	Entre B i C	Entre C i D
ANUAL	12,90 €	32,25 €	51,60 €	70,95 €
QUADRIMESTRAL	6,50 €	16,25 €	26,00 €	35,75 €

La taula d'ingressos familiars ens indica els ingressos màxims per obtenir el tant per cent de reducció corresponent.

NORMES D'APLICACIÓ D'AQUESTA BONIFICACIÓ:

- La persona beneficiària de la bonificació o qualsevol altre membre de la unitat familiar no podran disposar de cap més immoble, llevat d'un aparcament i un traster, considerat com a part de l'habitatge habitual.
- La persona beneficiària de la bonificació haurà d'estar empadronada o haurà sol·licitat l'empadronament i residir efectivament a Mollet del Vallès en el moment de la inscripció.
- El percentatge de reducció sobre el preu s'estableix en funció dels ingressos bruts anuals i del nombre de les persones que componen la unitat familiar.

En el cas dels cursos anuals, quan el **preu sigui superior als 40 € es podrà abonar en 2 terminis**: el primer en el moment de fer la inscripció i el segon al març de 2027. Aquests cursos comencen a l'octubre i acaben al mes de juny. **En cas d'optar per pagar el curs en dos terminis**, si el curs s'abandona abans del mes de juny, serà obligatori fer l'abonament del segon termini de pagament.

Els cursos quadrimestrals es pagaran en el moment de fer la inscripció.

En el cas dels cursos gratuïts, caldrà signar el document de compromís d'assistència, tant si la inscripció és en línia com si és presencial.

DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA EN EL MOMENT DE LA INSCRIPCIÓ PER ACCEDIR A LA BONIFICACIÓ

En el cas que acompleixis els requisits econòmics per tenir dret a la bonificació, cal que tinguis en compte que no caldrà l'aportació de documents, en compliment d'allò que diuen les Lleis 39/2015 i 40/2015. Les persones interessades tenen dret a no presentar dades i documents que ja es trobin en poder de les Administracions públiques, que hagin estat elaborats per elles, o per d'altres administracions, i que hauran de recaptar els documents electrònicament a través dels sistemes electrònics habilitats a l'efecte. Aquestes estan obligades a relacionar-se entre sí per mitjans electrònics, per millorar l'eficiència, la qualitat dels serveis públics, la seguretat jurídica, la transparència i la seva accessibilitat. Caldrà que l'interessat hagi d'expressat el seu consentiment a que siguin consultats o recavats els esmentats documents, única i exclusivament a efectes d'aquest tràmit.

Excepcionalment, si les Administracions Públiques no poguessin recaptar els esmentats documents, podran demanar a l'interessat la seva aportació.

A l'efecte de declarar que acompleixes els requisits exigits per tenir dret a la bonificació del preu públic del curs al que et vols inscriure, en el moment de fer la inscripció presencial o online, caldrà la signatura del document de Declaració responsable, així com d'una autorització per tal que l'Administració pugui fer la comprovació de la veracitat de les dades.

Per a la inscripció a tots els cursos de pagament caldrà aportar el número de compte bancari, per incorporar-lo o actualitzar-lo al programa de gestió, amb l'objectiu de poder fer la devolució de la part proporcional del preu del curs, si aquest s'hagués d'anul·lar per causes sobrevingudes.

PAGAMENTS

- **La inscripció en un curs només es fa efectiva un cop fet el pagament**, el qual s'ha de fer sempre abans de començar l'activitat.
- En cas d'optar per fer el **pagament amb rebut a l'entitat bancària**, i per tal que la plaça quedi confirmada, caldrà aportar o enviar el justificant de pagament a l'equipament on es fa l'activitat dins el període de 5 dies després d'haver fet la inscripció.

ALTRA INFORMACIÓ D'INTERÈS

Les activitats, els cursos i tallers per a la gent gran estan organitzats per àmbits: **Habilitats personals; Salut i creixement personal i Expressió, i Noves tecnologies i Humanitats.**

Hi ha tres tipologies de curs segons la durada:

- **Cursos anuals**, del 5 d'octubre de 2026 al 16 de juny de 2027
- **Cursos quadrimestrals**:
En aquesta difusió apareixen els corresponents al primer quadrimestre del 5 d'octubre de 2026 al 8 de febrer de 2027.
Al mes de gener, farem la inscripció del 2n quadrimestre, del 25 de gener al 5 de febrer de 2027.
- **Cursos monogràfics**: de 4 sessions, segons les dates indicades

Dies festius

Any 2026: 11 de setembre, 12 d'octubre i 7 i 8 de desembre
Any 2027: 22 de gener

Període de Nadal

Del 21 de desembre de 2026 al 6 de gener de 2027

Setmana Santa

Del 22 al 29 de març de 2027

Reserva de places

- No es reserven places d'un curs per al curs següent. Tothom ha de formalitzar la seva inscripció, novament, cada principi de curs.
- En el cas dels tallers quadrimestrals, els alumnes poden fer la reserva de la seva plaça al mateix curs i en l'horari al trimestre següent.
- Els alumnes inscrits en el primer nivell d'un curs tenen prioritat a l'hora de mantenir la seva plaça per al segon nivell del curs

Inscripció a un curs anual una vegada ha començat el curs

Si una persona s'inscriu a partir de la meitat del curs, haurà d'abonar el 50% de l'import resultant de l'aplicació de la tarifa que li correspongui.

DEVOLUCIONS

Es retornarà l'import de la matrícula dels cursos i tallers organitzats per l'Ajuntament de Mollet del Vallès dins de la programació de Cursos i Tallers de Centres Cívics, Culturals, Dona, Gent Gran i Esportius Mou-te per següents causes:

D'ofici:

1. Pagaments duplicats, per error, pagaments d'un import superior per error o per altres errors atribuïbles a l'aplicatiu de gestió de matricules i pagaments.

2. En cas d'anul·lació del curs o taller organitzat per l'Ajuntament de Mollet del Vallès dins de la programació de Cursos i Tallers de Centres Cívics, Culturals, Dona, Gent Gran i Esportius Mou-te.

A petició de la persona interessada

3. Altres casos especials, com poden ser: hospitalització de llarga durada, malaltia greu, o d'altres causes greus o causes personals i sobrevingudes, prèvia justificació per part de la persona interessada, es podran autoritzar per l'Ajuntament i causaran baixa del curs o taller tant si es fa abans de l'inici del curs com si el curs s'ha iniciat, en aquest darrer cas es retornarà la part proporcional de l'import pagat.

En tots els casos caldrà que la persona interessada sol·liciti a través de la seu electrònica de l'Ajuntament de Mollet del Vallès [Seu Electrònica - Mollet del Vallès \(molletvalles.cat\)](http://SeuElectronica-MolletdelVallès.molletvalles.cat) o bé de forma presencial a l'OAC a Pl. Major número 1 08100 Mollet del Vallès, la devolució de l'import del curso o taller organitzat per l'Ajuntament de Mollet del Vallès dins de la programació de Cursos i Tallers de Centres Cívics, Culturals, Dona, Gent Gran i Esportius Mou-te.

ALTRES ACTIVITATS DESTACADES

Festa de Nadal

Dijous, 17 de desembre de 2026

Poetes Grans

Dijous, 19 de novembre de 2026

Per molts anys!

Del 10 al 17 de maig de 2027

Festa Final de curs

17 de juny de 2027





CURSOS I TALLERS PER A LA GENT GRAN

HABILITATS PERSONALS

MEMÒRIA I HABILITATS BÀSIQUES PER A LA VIDA QUOTIDIANA

Entrena les capacitats d'atenció, concentració, percepció i memòria.

M Olga Utrera

D A partir del 5 d'octubre de 2026

H Dilluns, de 16.30 h a 17.45 h

L Escola Federico García Lorca de Lourdes

H Dilluns, de 18.30 h a 19.45 h

L CIRD Joana Barcala

H Dimarts, de 16.45 h a 18 h

Dimecres, de 16 h a 17.15 h

Dijous, de 17 h a 18.15 h

L L'Ateneu Gran

H Dimecres, de 17.30 h a 18.45 h

Dijous, de 18.30 h a 19.45 h

L El Lledoner

Q Curs de pagament (anual)

MEMÒRIA, ART I JOCS

Treballa la memòria d'una manera lúdica a través de tècniques artístiques i els jocs.

M Graciela Parramón

H Dijous, de 17.30 h a 19 h

D A partir del 8 d'octubre del 2026

L L'Ateneu Gran

Q Curs de pagament (anual)

ANGLÈS DES DE ZERO NOU!

Inicia't en la llengua anglesa. Aprèn les estructures essencials i el vocabulari relacionat amb l'entorn immediat. Les classes s'impartiran en català i en castellà.

M Belinda Costa

D A partir del 5 d'octubre de 2026

H Dilluns, de 15.30 h a 17 h

L L'Ateneu Gran

Q Curs de pagament (anual)

ANGLÈS PER AL DIA A DIA

Amplia la gramàtica i el teu vocabulari en anglès. Aquest curs està adreçat a persones amb nocions bàsiques de l'idioma.

M Belinda Costa

D A partir del 5 d'octubre de 2026

H Dilluns, de 17.15 h a 18.45 h

L L'Ateneu Gran

Q Curs de pagament (anual)

LET'S CHAT! PARLEM EN ANGLÈS. NIVELL AVANÇAT

Curs adreçat a persones amb un nivell mitjà-alt, fins el B2 del Marc Comú Europeu, que vulguin perfeccionar la parla.

M Belinda Costa

D A partir del 5 d'octubre de 2026

H Dilluns, de 19 h a 20.15 h

L L'Ateneu Gran

Q Curs de pagament (anual)

FRANCÈS PER AL DIA A DIA. NIVELL BÀSIC

Espai adreçat a persones que comencen des de zero i volen adquirir les primeres eines per comunicar-se en situacions quotidianes. L'objectiu principal és desenvolupar una base sòlida de vocabulari, gramàtica i pronunciació per entendre i produir frases simples.

M M. Josep Ciurans (V)

D A partir del 6 d'octubre de 2026

H Dimarts, de 16.15 h a 17.45 h

L El Lledoner

Q Gratuïta (anual)

L'HEURE EN FRANÇAIS L'HORA EN FRANCÈS

Espai adreçat a persones amb coneixements de francès que vulguin millorar la fluïdesa, ampliar vocabulari i dominar estructures més complexes per expressar-se amb naturalitat en situacions variades.

M M. Josep Ciurans (V)

D A partir del 6 d'octubre de 2026

H Dimarts, de 18 h a 19.30 h

Dijous, de 18 h a 19.30 h

L El Lledoner

Q Gratuïta (anual)

(V) Membre del Voluntariat del coneixement.

LECTOESCRITURA

Perquè mai és tard per aprendre a llegir i a escriure en castellà.

M Olga Utrera

D A partir del 6 d'octubre de 2026

D Dimarts, de 15.30 h a 16.45 h

L L'Ateneu Gran

Q Gratuïta (anual)

D A partir del 8 d'octubre de 2026

H Dijous, de 15.15 h a 16.30

L CIRD Joana Barcala **Nou grup!**

Q Gratuïta (anual)

M Enrique Carro

D A partir del 7 d'octubre de 2026

H Dimecres, de 16.30 h a 18 h

L L'Ateneu Gran

Q Gratuïta (14 sessions)

CATALÀ AL XAT

Millora el teu català escrit per a la teva comunicació quotidiana a través del correu electrònic, WhatsApp o les xarxes socials.

M Núria Molina

D A partir del 9 d'octubre de 2026

H Divendres, de 16.45 h a 18 h

L L'Ateneu Gran

Q Gratuïta (anual)

LECTURA EN CASTELLÀ

Espai per iniciar-te en el món de la lectura en castellà.

M Paula Carpintero

D A partir del 7 d'octubre de 2026

H Dimecres, de 16 h a 17 h

L CC La Marineta

Q Gratuïta (anual)

CONVERSA EN CATALÀ

Grup de conversa en català.

Calen coneixements bàsics de català.

M M. Lluïsa Pujol **(V)**

D A partir del 5 d'octubre de 2026

H Dilluns, de 17 h a 18 h

L CC La Marineta

M Joaquim Pifarré **(V)**

D A partir del 9 d'octubre de 2026

H Divendres, de 18 h a 19 h

L L'Ateneu Gran

M Silvia Tàbios

D A partir del 8 d'octubre de 2026

H Dijous, de 16 h a 17 h

L Espai Sant Jordi

Col·laboració: Fundació Catalunya – La Pedrera

Q Gratuïta (anual)

LECTURA EN CATALÀ

Espai per iniciar-te en el món de la lectura en català.

M M. Lluïsa Pujol **(V)**

D A partir del 8 d'octubre de 2026

H Dijous, de 17 h a 18 h

L CC La Marineta

M Silvia Tàbios

D A partir del 6 d'octubre de 2026

H Dimarts, de 16 h a 17 h

L Espai Sant Jordi

Q Gratuïta (anual)

Col·laboració: Fundació Catalunya – La Pedrera

CÀLCUL BÀSIC

Practica i aprèn les operacions bàsiques de càlcul matemàtic.

M Enrique Romero **(V)**

D A partir del 8 d'octubre de 2026

H Dijous, de 16 h a 17 h

L L'Ateneu Gran

Q Gratuïta (anual)

FES LA TEVA CARTA NATAL XINESA

Aprèn a confeccionar la teva carta natal i descobreix quins són els elements més favorables per aconseguir viure amb harmonia. Aquesta és una eina que et permet aprofundir en el teu autoconeixement.

M Maite Otero **(V)**

D A partir del 6 d'octubre de 2026

H Dimarts, de 19 h a 20 h

L L'Ateneu Gran

Q Gratuïta (10 sessions)

EXPRESSIÓ

CREA I DECORA

Espai creatiu per decorar casa teva amb diferents elements i suports, a partir de tècniques fàcils i sorprenents. Participaràs en la decoració de les festes de Nadal, Carnaval i el Per molts Anys!

El material és a càrrec de l'alumne.

M Dolors Falcó i Fina Tena **(V)**

D A partir del 5 d'octubre de 2026

H Dilluns, de 17.30 h a 18.30 h

L Espai Sant Jordi

Q Gratuïta (anual)

Col·laboració: Fundació Catalunya – La Pedrera

(V) Membre del Voluntariat del coneixement.

DIBUIX ARTÍSTIC

Aprèn diferents tècniques pròpies del dibuix, a partir d'un model al natural.

M Graciela Parramón

D A partir del 6 d'octubre de 2026

H Dimarts, de 15.30 h a 17 h

Ll L'Ateneu Gran

Q Curs de pagament (anual)

TÈCNIQUES DE PINTURA A L'OLI, ACRÍLICS I TÈCNICA MIXTA

Aprèn i practica noves tècniques pictòriques com l'oli i l'acrílic. Amb la tècnica mixta podràs crear diferents textures i volums.

M Graciela Parramón

D A partir del 6 d'octubre de 2026

H Dimarts, de 17.30 h a 19 h

Ll El Lledoner

Q Curs de pagament (anual)

TÈCNIQUES DE PINTURA A L'OLI I A L'AQUAREL·LA

Aprèn i practica noves tècniques pictòriques com l'oli i l'aquarel·la.

M Graciela Parramón

D A partir del 8 d'octubre de 2026

H Dijous, de 15.30 h a 17 h

Ll El Lledoner

Q Curs de pagament (anual)

INICIACIÓ AL MÓN DE LES MANDALES

Descobreix la teva creativitat i exercita la capacitat de concentració a través del treball dels mandales.

M Marga Pérez i Bruna Chacón **(V)**

D A partir del 7 d'octubre de 2026

H Dimecres, de 17.30 h a 18.30 h

Ll Espai Sant Jordi

Q Gratuïta (anual)

Col·laboració: Fundació Catalunya – La Pedrera

ART RECICLAT

Crea diferents objectes artístics a partir de material reciclat. El material és a càrrec de l'alumne.

M M^a José de Jesús Martínez **(V)**

D A partir del 8 d'octubre de 2026

H Dijous, de 17.30 h a 18.30 h

Ll Espai Sant Jordi

Q Gratuïta (anual)

Col·laboració: Fundació Catalunya – La Pedrera

TALLER DE KINTSUGI NOU!

El *kintsugi* és una experiència creativa i meditativa, en què aprendràs l'art japonès de reparar ceràmica trencada utilitzant resina i pols d'or, i ressaltant les fractures en lloc d'amagar-les. L'objectiu és comprendre la filosofia que hi ha al darrere: abraçar les imperfeccions i transformar-les en una part valuosa de la peça.

M Susana Echevarria

D A partir de l'11 de novembre de 2026

H Dimecres, de 19 h a 20.30 h

Ll El Lledoner

Q Curs de pagament (4 sessions)

Material: 9 € (pagament en efectiu)

LINE DANCE O BALL EN LÍNIA

Aprèn a ballar en línia diferents estils musicals com la salsa, el *country* o el pas doble. Reforçaràs la memòria, la coordinació i gaudiràs del ball sense parella.

M Laura Giménez

D A partir del 5 d'octubre de 2026

H Dilluns, de 18.30 h a 20 h

Ll El Lledoner

Q Curs de pagament (14 sessions)

BALLEM!

Mou el cos i aprèn balls i coreografies al ritme de diferents cançons i estils musicals.

M Núria Molina

D A partir del 6 d'octubre de 2026

H Dimarts, de 17.15 h a 18.30 h

Ll El Lledoner

Q Curs de pagament (anual)

MOVIMENT CREATIU

Connecta amb el cos des de la consciència corporal i l'escolta. Descobreix el teu potencial expressiu i creatiu, i troba llibertat, presència i fluïdesa a través de la improvisació, la dansa i el joc. Un espai segur per sentir i gaudir.

M Laia Barri

D A partir del 8 d'octubre de 2026

H Dijous, de 16 h a 17.30 h

Ll L'Ateneu Gran

Q Curs de pagament (4 sessions)

(V) Membre del Voluntariat del coneixement.

AMIGURUMI O NINOS DE GANXET!

Aprèn a fer ninos, animalets, figures d'allò més realistes i ben divertides amb la tècnica del ganxet.

M Guadalupe Lázaro i Ofelia Encinas **(V)**

D A partir del 6 d'octubre de 2026

H Dimarts, de 17.30 h a 18.30 h

Ll Espai Sant Jordi

Q Gratuïta (anual)

Col·laboració: Fundació Catalunya – La Pedrera

APRÈN A FER MITJA

Inicia't en el món de la llana i les agulles, i crea les teves pròpies peces de roba.

M Laudina Alcalà, Alicia Villa, Josefina Bartomeu i Rosa M. Pujol **(V)**

D A partir del 7 d'octubre de 2026

H Dimecres, de 16 h a 17.30 h

Ll El Lledoner

Q Gratuïta (anual)

FONAMENTS DEL BENESTAR A LA LLAR NOU!

Aprèn a crear el plànol de casa teva perquè cada racó transmeti energia positiva. Seguint els principis del *fengshui* de l'Escola Oriental Bagua podràs identificar les zones de prosperitat, salut, amor i creativitat, i a distribuir els espais per aconseguir harmonia i benestar.

M Maite Otero **(V)**

D A partir del 7 d'octubre de 2026

H Dimecres, de 17.30 h a 18.45 h

Ll El Lledoner

Q Gratuïta (10 sessions)

COSTURA

Taller per aprendre a cosir o per perfeccionar la teva tècnica. Podràs fer des d'una vora d'uns pantalons a una faldilla.

M Núria Riguillo **(V)**

D A partir del 5 d'octubre de 2026

H Dilluns, de 16.30 h a 18 h

Dilluns, de 18.15 h a 19.45 h

Ll El Lledoner

Q Gratuïta (anual)

ESPAI DE COSTURA: REINVENTA LA TEVA ROBA

Taller de costura, en què aprendràs a donar una nova vida al teu vestuari.

M Antonia Rosales i Carmen Pedrosa **(V)**

D A partir del 9 d'octubre de 2026

H Divendres, de 16.45 h a 18.15 h

Ll L'Ateneu Gran

Q Gratuïta (anual)

MATINS AMB RITME

Aprofita aquest espai per omplir-te d'energia i ballar al ritme de la música.

M Guillermo Gutiérrez **(V)**

D A partir del 7 d'octubre de 2026

H Dimecres, de 10 h a 11 h

Divendres, de 10 h a 11 h

Ll Espai Sant Jordi

Q Gratuïta (anual)

Col·laboració: Fundació Catalunya – La Pedrera

HUMANITATS

ELS SECRETS AMAGATS DELS QUADRES

Vols saber quines històries i significats s'amaguen darrere dels quadres? Quins missatges ens volien transmetre els artistes?

Aprèn a mirar un quadre i a investigar què hi ha darrere d'un paisatge o un retrat.

M Cristina Bernal

D A partir del 3 de novembre de 2026

H Dimarts, de 18.15 h a 19.45 h

Ll L'Ateneu Gran

Q Curs de pagament (4 sessions)

BREU HISTÒRIA DE LES IDEES POLÍTIQUES NOVA EDICIÓ!

Coneix els diferents pensaments polítics al llarg de la història, els seus orígens i la seva evolució.

M Joaquim Pifarré **(V)**

D A partir del 6 d'octubre de 2026

H Dimarts, de 18.15 h a 19.30 h

Ll L'Ateneu Gran

Q Gratuït (4 sessions)

ESCRIU LA TEVA HISTÒRIA

Si t'agrada escriure i vols fer-ho d'una manera creativa, aquest és el teu taller. Podràs escriure el teu relat de ficció o la teva història de vida. Aprenderàs tècniques narratives que t'ajudaran a construir una trama, els personatges, la veu del narrador, el ritme narratiu, etc.

M Enrique Carro

D A partir del 7 d'octubre de 2026

H Dimecres, de 18 h a 19.30 h

Ll L'Ateneu Gran

Q Curs de pagament (14 sessions)

(V) Membre del Voluntariat del coneixement.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

PSICOMOTRICITAT PER A GENT GRAN

Aprèn a treballar les capacitats motrius, expressives i creatives a partir d'activitats corporals molt senzilles.

M Núria Molina

D A partir del 5 d'octubre de 2026

H Dilluns, de 17 h a 18.15 h

L EL Lledoner

H Dimecres, de 17.30 h a 18.45 h

L L'Ateneu Gran

Q Curs de pagament (anual)

PSICOMOTRICITAT I TÈCNiques DE CIRC PER A GENT GRAN

Treballa les capacitats motrius amb exercicis corporals i tècniques de circ senzilles i adaptades.

M Núria Molina

D A partir del 9 d'octubre de 2026

H Divendres, de 15.15 h a 16.30 h

L L'Ateneu Gran

Q Curs de pagament (anual)

GIMNÀSTICA DOLÇA

Fes treball corporal suau basat en exercicis bàsics i senzills que t'ajudaran a millorar el teu benestar general.

M Núria Molina

D A partir del 5 d'octubre de 2026

H Dilluns, de 15.15 h a 16.30 h

L L'Ateneu Gran

H Dimarts, de 16 h a 17.15 h

Dimecres, de 16 h a 17.15 h

L EL Lledoner

Q Curs de pagament (anual)

IOGA

Aconsegueix un equilibri entre el teu cos i la teva ment.

M Melisa Daran

D A partir del 5 d'octubre de 2026

H Dilluns, de 10 h a 11.30 h

L EL Lledoner

Q Curs de pagament (14 sessions)

IOGA I MEDITACIÓ

Aconsegueix un equilibri entre el teu cos i la teva ment. Combinarem la pràctica de ioga i la meditació guiada.

M Melisa Daran

D A partir del 5 d'octubre de 2026

H Dilluns, d'11.30 h a 13 h

L EL Lledoner

Q Curs de pagament (14 sessions)

ACTIVA'T I ESTIRA'T

Aprèn a fer exercicis i estiraments suaus, que et convidaran a moure tot el cos i a millorar la teva flexibilitat.

M Albert Tort

D A partir del 6 d'octubre de 2026

H Dimarts, de 9.30 h a 11 h

H Dimecres, d'11.15 h a 12.45 h

L EL Lledoner

Q Curs de pagament (14 sessions)

CORE SALUDABLE NOU!

Exercicis senzills i efectius per enfortir la zona central del cos. Treballarem la força, l'estabilitat i la postura per millorar el benestar general i millorar el confort de la zona lumbar.

M Maria López

D A partir del 6 d'octubre de 2026

H Dimarts, d'11.15 h a 12.45 h

L EL Lledoner

Q Curs de pagament (14 sessions)

TXIKUNG

Inicia't en aquesta pràctica mil·lenària de la medicina xinesa, que combina moviments suaus, respiració profunda i concentració mental per millorar el teu benestar físic, mental i emocional.

M Manel Balaguer (V)

D A partir del 6 d'octubre de 2026

H Dimarts, de 10 h a 11 h

Dijous, de 10 h a 11 h

L Espai Sant Jordi

Q Gratuïta (anual)

Col·laboració: Fundació Catalunya – La Pedrera

TONIFICACIÓ SÈNIOR

Entrena amb exercicis de tonificació o amb manuelles i petit material, per enfortir els músculs i prevenir el desgast d'ossos. La pèrdua de massa muscular és un procés natural de l'envelliment del cos.

M Albert Tort

D A partir del 7 d'octubre de 2026

H Dimecres, de 9.30 h a 11 h

H Dijous, de 9.30 h a 11 h

L EL Lledoner

Q Curs de pagament (14 sessions)

GIMNÀSTICA FUNCIONAL

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

M Maria López

D A partir del 8 d'octubre de 2026

H Dijous, d'11.15 h a 12.45 h

L EL Lledoner

Q Curs de pagament (14 sessions)

(V) Membre del Voluntariat del coneixement.

EQUILIBRI

Pren consciència corporal a través d'exercicis del mètode Pilates i millora la teva higiene postural.

- M** Caren Carrasco
- D** A partir del 9 d'octubre de 2026
- H** Divendres, de 9.30 h a 11 h
- Ll** El Lledoner
- Q** Curs de pagament (14 sessions)

EQUILIBRI SUAU

Pren consciència corporal a través d'exercicis del mètode Pilates, amb una intensitat moderada, i millora la teva higiene postural.

- M** Caren Carrasco
- D** A partir del 9 d'octubre de 2026
- H** Divendres, d'11 h a 12.30 h
- Ll** El Lledoner
- Q** Curs de pagament (14 sessions)

RIURE PER REVIURE

Comparteix una experiència de grup basada en els principis de la intel·ligència emocional, l'humor i el pensament positiu.

- M** Laia Barri
- D** A partir del 6 d'octubre de 2026
- H** Dimarts, de 17.15 h a 18.45 h
- Ll** L'Ateneu Gran
- Q** Curs de pagament (14 sessions)

BRICOLATGE EMOCIONAL: IDENTIFIQUEM I POSEM EN VALOR LES NOSTRES FORTALESES NOU!

Descobreix les teves fortaleeses personals, allò que et fa una persona única, i el valor que aporta als altres. Aprenderàs a reconèixer les teves habilitats, actituds i maneres de fer que sovint passen desapercebudes, però que tenen un impacte directe en la teva manera de pensar i actuar. Treballarem com fer-les visibles, posar-les en valor i utilitzar-les de manera més conscient per reforçar la confiança i afrontar reptes amb més claredat i autenticitat.

- M** Marta Cuní
- D** A partir del 5 de novembre de 2026
- H** Dijous, de 16 h a 17.30 h
- Ll** L'Ateneu Gran
- Q** Curs de pagament (4 sessions)

NOVES TECNOLOGIES

INFORMÀTICA. INICIACIÓ

Apre'n a fer servir l'ordinador i les funcionalitats bàsiques de tot el sistema operatiu. Introducció a les eines bàsiques del processador de text.

- M** Lourdes Nicolich i Adriana Yllanes
- D** A partir del 6 d'octubre de 2026
- H** Dimarts, de 18.30 h a 20 h
- Ll** L'Ateneu Gran

- M** Sergi Verdaguer
- H** Dimecres, de 16.45 h a 18.15 h
- Ll** L'Ateneu Gran
- Q** Curs de pagament (anual)

INFORMÀTICA. AVANÇAT

Aprofundeix i amplia els coneixements bàsics adquirits al taller d'informàtica.

- M** Lourdes Nicolich i Adriana Yllanes
- D** A partir del 5 d'octubre de 2026
- H** Dilluns, d'11 h a 12.30 h
- Ll** El Lledoner
- H** Dilluns, de 15.30 h a 17 h
- Ll** L'Ateneu Gran
- Q** Curs de pagament (anual)

EL TEU TELÈFON INTEL·LIGENT O SMARTPHONE NIVELL ELEMENTAL

Inicia't en el funcionament bàsic del teu dispositiu amb sistema Android i les seves aplicacions.

- M** Lourdes Nicolich i Adriana Yllanes
- D** A partir del 5 d'octubre de 2026
- H** Dilluns, de 9.30 h a 11 h
- Ll** El Lledoner
- Q** Curs de pagament (anual)

EL TEU TELÈFON INTEL·LIGENT O SMARTPHONE

Apre'n el funcionament i les aplicacions del teu mòbil amb sistema Android.

- M** Lourdes Nicolich i Adriana Yllanes
- D** A partir del 6 d'octubre de 2026
- H** Dimarts, de 15.30 h a 17 h
- Dijous, de 15.30 h a 17 h**
- Ll** L'Ateneu Gran
- Q** Curs de pagament (anual)

EL TEU TELÈFON INTEL·LIGENT O IPHONE

Apre'n el funcionament i les aplicacions del teu mòbil amb Iphone (iOS).

- M** Lourdes Nicolich i Adriana Yllanes
- D** A partir del 5 d'octubre de 2026
- H** Dilluns, de 17 h a 18.30 h
- Ll** L'Ateneu Gran
- Q** Curs de pagament (anual)

(V) Membre del Voluntariat del coneixement.

INICIACIÓ A LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL I ALTRES APLICACIONS

Coneix els conceptes bàsics de la intel·ligència artificial i les aplicacions per a tasques com el reconeixement d'imatges, la traducció automàtica, la creació de textos, la generació i edició d'imatges o els assistents virtuals, entre altres. Descobreix les possibilitats d'aquesta tecnologia emergent, amb un enfocament pràctic i accessible. També tindràs l'oportunitat d'endinsar-te en altres aplicacions útils per al teu dia a dia.

M Lourdes Nicolich i Adriana Yllanes

D A partir del 6 d'octubre de 2026

H Dimarts, de 17 h a 18.30 h

L L'Ateneu Gran

Q Curs de pagament (anual)

CONSTRUEIX EL TEU ÀLBUM DIGITAL

Fes el teu àlbum de fotografies. Calen coneixements previs d'informàtica.

M Carmen Rueda (V)

D A partir del 7 d'octubre de 2026

H Dimecres, de 10 h a 11.30 h

L El Lledoner

Q Gratuïta (anual)

RECURSOS EN LÍNIA PER AL DIA A DIA NOU!

A través d'explicacions senzilles i activitats pràctiques, aprendràs a gestionar tasques bàsiques en línia, fer tràmits i utilitzar eines útils per al teu dia a dia.

M Sergi Verdaguer

D A partir del 7 d'octubre de 2026

H Dimecres, de 15.15 h a 16.45 h

L L'Ateneu Gran

Q Curs de pagament (anual)

EDICIÓ DE VÍDEO I CREACIÓ DIGITAL NOU!

Aprende a crear continguts multimèdia i a editar vídeos de manera senzilla i pràctica. Descobreix a organitzar i millorar els teus vídeos, afegir música, textos i efectes, i exportar el resultat final amb qualitat. Un espai ideal per iniciar-te en l'edició audiovisual i donar vida a les teves idees.

M Lourdes Nicolich i Adriana Yllanes

D A partir del 8 d'octubre de 2026

H Dijous, de 17 h a 18.30 h

L L'Ateneu Gran

Q Curs de pagament (anual)

TALLER DE CANVA: CREA I RETOCA LES TEVES IMATGES

Aprende a utilitzar Canva per crear dissenys atractius com postals, felicitacions, etc. de forma fàcil i ràpida. Descobreix com fer servir plantilles, afegir textos i imatges i compartir les teves creacions. Calen coneixements previs d'informàtica.

M Fran Reyes

D A partir del 3 de novembre de 2026

H Dimarts, de 10 h a 11.30 h

L El Lledoner

Q Curs de pagament (4 sessions)

I TU, PER QUÈ NO?

APREN A NAVEGAR PER INTERNET

Ets una persona gran que mai has navegat per Internet i vols perdre-hi la por? Aquest és el teu espai!

M Rubén Ruiz, Ignacio del Pozo, Glòria Bastida, Jesús Saez i Rafael Fuentes (V)

D A partir del 5 d'octubre de 2026

H Dilluns i dimecres, d'11.30 h a 13 h

Dilluns i dimecres, de 18.30 h a 20 h

L L'Ateneu Gran

Q Gratuïta (anual)

ACCÉS OBERT A L'AULA D'INFORMÀTICA PER A GENT GRAN

Pots accedir als equips informàtics de forma autònoma.

D A partir de setembre de 2026

H Servei anual amb cita prèvia. Consulta la programació del centre per conèixer les franges horàries disponibles.

L El Lledoner i L'Ateneu Gran

Q Gratuïta (anual)

ALTRES

ACTIVITATS INTERGENERACIONALS

Des del departament de Gent Gran es desenvolupen durant el curs diversos projectes intergeneracionals amb la col·laboració de diferents entitats i instituts de la ciutat. Les propostes són variades, des de la recuperació de la memòria històrica de Mollet, amb el blog Els nostres mestres, fins a projectes artístics, audiovisuals, mediambientals, etc.

Si hi vols col·laborar, participar o, fins i tot, proposar noves temàtiques i idees, aquest és el teu espai.

D A partir de l'1 d'octubre de 2026

L L'Ateneu Gran, El Lledoner i l'Espai Sant Jordi

Q Gratuïta

PUNT D'INFORMACIÓ I TROBADA DEL GRUP DE RÀDIO LA NOSTRA GENT GRAN

Participa en l'espai per a la redacció del programa de ràdio: recerca d'informació, programació, entrevistes, reportatges, etc.

Horari d'emissió: dimecres, de 12.30 h a 13 h; dissabtes, repetició del programa, d'11 a 11.30 h (Ràdio Mollet, freqüència 96.3 FM, tel. 93 544 00 13).

D A partir del 23 de setembre de 2026

H Dimecres, de 10 h a 11.30 h

L Espai Sant Jordi

Q Gratuïta

Col·laboració: Fundació Catalunya – La Pedrera