

## INSCRIPCIONS

Presencialment a l'Ajuntament de Prats de Lluçanès o al web [www.pratsdellucanes.cat/cursos](http://www.pratsdellucanes.cat/cursos)

## PAGAMENT

A l'entitat bancària, una vegada realitzada la inscripció.

## MÉS INFORMACIÓ

Més informació sobre les activitats al telèfon **938 560 315**, o al correu electrònic: [centrededia@pratsdellucanes.cat](mailto:centrededia@pratsdellucanes.cat)

## ACTIVITATS

Les activitats estan adreçades a aquelles que compleixin els següents requisits:

Persones jubilades, prejubilades, en situació d'atur (majors de 49 anys), situacions d'invalidesa / incapacitació o casos derivats de Serveis socials.

Les activitats començaran el mes de setembre del 2022.

És imprescindible **inscripció prèvia** per a totes les activitats

Per motius de seguretat i prevenció per la COVID-19 es pot veure modificada l'oferta d'activitats i horaris. Durant els tallers i cursos caldrà seguir en tot moment les indicacions i restriccions de l'organització.

## ESPAI SOCIAL DE LA GENT GRAN DE PRATS DE LLUÇANÈS

Activitats de tardor  
setembre – desembre  
2022



+i

Centre de dia  
tel. 938 560 315  
[centrededia@pratsdellucanes.cat](mailto:centrededia@pratsdellucanes.cat)



AJUNTAMENT DE  
PRATS DE LLUÇANÈS



661 545 638

Digues la  
teva i estigues  
al dia!

## ACTIVITATS DIRIGIDES I TALLERS

### IOGA PER A LA GENT GRAN

**Durada:** del 22 de setembre al 15 de desembre del 2022.

**Horari:** dijous, de 10 a 11 del matí.

**Preu:** 21€/trimestre.

### GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

**Durada:** del 21 de setembre al 14 de desembre del 2022.

**Horari:** dimecres, de 4 a 5 de la tarda.

**Preu:** 21€/trimestre.

### RUTES SALUDABLES

**Dies:** 30 de setembre, 7, 14 i 28 d'octubre i 4 de novembre del 2022.

**Horari:** divendres, a 2/4 de 10 del matí.

**Punt de trobada:** Plaça de l'U d'Octubre (davant del Centre de Dia SAIAR Bonasort).

**Preu:** gratuït.

### RUTES PEL LLUÇANÈS

Caminades de 7-9 km a municipis del Lluçanès (programes a part). Més informació al Centre de Dia SAIAR Bonasort o al telèfon 938 560 315.

### BALL EN LÍNIA

**Durada:** del 19 de setembre al 12 de desembre del 2022.

**Horari:** dilluns, de 2/4 de 10 a 2/4 d'11 del matí.

**Preu:** 39€/trimestre.

### CATALÀ

**Durada:** del 3 d'octubre al 28 de novembre del 2022 (8 sessions).

**Horari:** dilluns, de 2/4 d'11 a 12 del matí.

**Preu:** gratuït.

Impartit per un voluntari.

### TALLER D'ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA

**Durada:** del 20 de setembre al 13 de desembre del 2022.

**Horari:** dimarts, de 5 a 6 de la tarda.

**Preu:** 7€/taller.

### TALLER DE BENESTAR EMOCIONAL

**Durada:** del 9 al 30 novembre del 2022 (4 sessions).

**Horari:** dimecres, de 10 a 2/4 de 12 del matí.

**Imparteix:** referent benestar emocional EAP Lluçanès.

**Preu:** Gratuït.

### GRUP DE LABORS

**Descripció:** espai de trobada on les persones realitzen diferents tipus de labors.

**Durada:** del 20 de setembre al 13 de desembre del 2022.

**Horari:** dimarts, de 3 a 5 de la tarda.

### FORMACIÓ PER AL MANEIG DE MÒBILS

**Durada:** del 6 al 27 d'octubre del 2022 (4 sessions).

**Horari:** dijous, de 2/4 de 4 a 5 de la tarda.

**Preu:** 12€/taller.

### TALLER DE SCRAPBOOK

**Durada:** 1 dissabte.

**Data:** a concretar.

Per més informació, contactar amb la Junta de les puntaires.

### PUNTAIRES

**Descripció:** activitat de puntes, calats, etc.

**Data d'inici:** 12 de setembre del 2022

**Horari:** dilluns i dijous, de 3 a 7 de la tarda. Dimarts de 10 a 12 del matí.

Per més informació, contactar amb la Junta de les puntaires.

### CORAL DE PRATS DE LLUÇANÈS

**Descripció:** Assaig de cant coral.

**Durada/horari:** divendres, de 6 a 7 de la tarda.

Per a més informació, contactar amb la Junta de la Coral.

## CELEBRACIONS

### CASTANYADA

Divendres 28 d'octubre.

Berenar i concert del grup CALIDAE.

### TORRONADA

16 de desembre (pendent confirmar).