

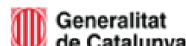


**Espai
Activa't**

PRO GRA MA CIÓ

**RODA DE TER
LES MASIES DE RODA**

**PRIMAVERA
2024**



Cultura

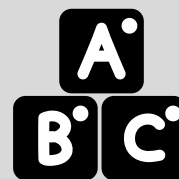
CATALÀ I ESCRIPTURA

🕒 Dimarts de 10 a 11 h

📍 a la sala de conferències de la Biblioteca Bac de Roda - Roda de Ter
a càrrec de l'Helena López

Inici de l'activitat: **dimarts 9 d'abril**
Final de l'activitat: **dimarts 11 de juny**

Noves incorporacions: Cal fer la inscripció prèvia a Can Vinyets (Roda de Ter) o a l'Ajuntament de Les Masies de Roda.



Activitat gratuïta

MEMÒRIA I TAST

📅 Dimarts, 15 de maig a les 17h

📍 a la sala porxada de Can Planoles - Roda de Ter

Farem plegats un viatge gastronòmic per la memòria de cadascú. Compartirem ingredients i receptes que menjàvem abans i que mica en mica han anat desapareixent o han deixat de ser cuinats per les noves generacions.

Cal fer la inscripció prèvia a Can Vinyets (Roda de Ter) o a l'Ajuntament de Les Masies de Roda.



Activitat gratuïta

Memòria

ESTIMULACIÓ COGNITIVA

🕒 Dimecres, de 10 a 11h i de 11 a 12h

📍 a l'aula de Can Planoles - Roda de Ter
a càrrec de la Núria Arumí

Estimulem la memòria amb dinàmiques i jocs de grup.
Dos grups reduïts per fomentar l'atenció personal.

Inici de l'activitat: **dimecres 3 d'abril**
Final de l'activitat: **dimecres 19 de juny**

Accessible només per a casos determinats i derivats de serveis socials. Demanar més informació a Can Vinyets



Activitat gratuïta

MEMÒRIA EN FORMA

🕒 Dimecres, de 9:30 a 10:30 i de 10:30 a 11:30h

📍 Ajuntament de les Masies de Roda - Les Masies de Roda
a càrrec de la Cris Chirveches

Fem prevenció i manteniment de la memòria mitjançant activitats cognitives que fan que la posem a prova. Dos grups.

Inici de l'activitat: **dimecres 3 d'abril**
Final de l'activitat: **dimecres 19 de juny**

Noves incorporacions: Cal fer la inscripció prèvia a Can Vinyets (Roda de Ter) o a l'Ajuntament de Les Masies de Roda.



Activitat gratuïta

GRUP DE CAMINADES

🕒 Dijous de 9 a 11h

📍 **Sortides des de la Plaça Major - Roda de Ter**

Acompanyament per part de la Marta Suriñach

Caminades setmanals en grup per l'entorn. Els recorreguts son d'unes dues hores aproximadament i estan adreçats a persones autònomes. Puntualment es faran trobades amb altres grups de caminades de la comarca.

Inici de l'activitat: **dijous 18 d'abril**

Final de l'activitat: **dijous 13 de juny**

No requereix inscripció prèvia



Activitat gratuïta

PÍNDOLES DE SALUT

🕒 Dilluns puntuals, de 17:30 a 18:30h

📍 **a l'aula de Can Planoles - Roda de Ter**

a càrrec de l'EAP Roda de Ter i les Masies de Roda

■ XERRADA: COM GESTIONEM LES EMOCIONS?

Dilluns 15 d'abril a les 17:30h
a càrrec de l'**Ariadna Parés, psicòloga.**

■ XERRADA: CANVIEM EL PENSAMENT PER ESTAR MILLOR

Dilluns 13 de maig a les 17:30h
a càrrec de l'**Ariadna Parés, psicòloga.**

No requereix inscripció prèvia

 Institut Català de la Salut
Catalunya Central

Activitats gratuïtes

CAMINADES SUAUS

🕒 Divendres a les 9 h

📍 **Sortides des del CAP - Roda de Ter**


a càrrec de l'EAP Roda de Ter i les Masies de Roda

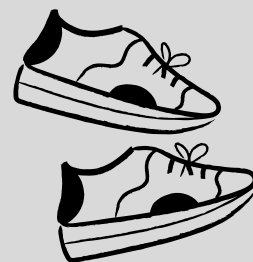
Surt a caminar de manera suau amb les caminades que s'organitzen des del CAP. Son caminades curtes, d'una hora de durada i a un ritme suau i adaptat als participants.

Inici de l'activitat: **divendres 5 d'abril**

Final de l'activitat: **divendres 14 de juny**

Requereix inscripció al CAP el mateix dia de la caminada

 Institut Català de la Salut
Catalunya Central



Activitat gratuïta

Música i dansa

GRUP DE CANT

🕒 Dimarts, de 16 a 17h

📍 a la sala porxada de Can Planoles - Roda de Ter

a càrrec de la Mamen Gallego

Participa en aquestes trobades per a cantar en grup. Les sessions es componen d'assajos dinàmics on es treballa el ritme i la veu, alhora que es potencia la memòria i la coordinació a través d'un repertori de cançons modernes i clàssiques.

Inici de l'activitat: **dimarts 9 d'abril**

Final de l'activitat: **dimarts 18 de juny**

Noves incorporacions: Cal fer la inscripció prèvia a Can Vinyets (Roda de Ter) o a l'Ajuntament de Les Masies de Roda.



Activitat gratuïta

BIODANSA

🕒 Dilluns de 10:30 a 12h

📍 a la sala porxada de Can Planoles - Roda de Ter

a càrrec de l'Alba Alvarez

Sessions per gaudir del moviment i la música en interacció amb el grup a través d'exercicis de biodansa que respecten els límits del propi cos.

Inici de l'activitat: **dilluns 8 d'abril**

Final de l'activitat: **dilluns 17 de juny**

Cal fer la inscripció prèvia i el pagament a Can Vinyets (Roda de Ter) o a l'Ajuntament de Les Masies de Roda.



10 € per persona / trimestre

Altres activitats

SETMANA ACTIVA'T

📅 Del 27 de maig al 2 de juny

Participem en els actes de Plaça per plaça, col·laborem amb les entitats dels municipis, mostra de tallers i activitats, visita al Parlament de Catalunya,... i moltes activitats més! Inclou les Noces d'Or i l'Homenatge a la Gent Gran. **Més informació als programes a part.**

➔ **Aquest 2024 celebren els 50 anys de casats? Vine a Can Vinyets o truca al 93 854 03 77 i participa en l'acte institucional que organitza l'Ajuntament de Roda de Ter.**

FESTA DE COMIAT

📅 Dijous, 20 de juny a les 10:30h

Més informació als programes a part.

