

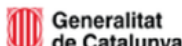


**Espai  
Activa't**

# PRO GRA MA CIÓ

**RODA DE TER  
LES MASIES DE RODA**

**TARDOR  
2024**



## CATALÀ I ESCRITURA



Dimarts  
9:30h a  
10:30h

a càrrec de l'Helena López

Vols aprofundir el teu coneixement sobre la llengua catalana? Aquest és el teu grup! Vine a treballar l'escriptura en català d'una manera lúdica i divertida i aprèn a escriure sense faltes d'ortografia.

- Inici de l'activitat: **dimarts 1 d'octubre**
- Final de l'activitat: **dimarts 17 de desembre**

**Inscripcions del 17 al 20 de setembre de 2024:** a Can Vinyets (Roda de Ter) o a l'Ajuntament de Les Masies de Roda. Places limitades.

a la sala  
polivalent de la  
Biblioteca Bac  
de Roda  
Roda de Ter

Activitat gratuïta

## Memòria

### MEMÒRIA EN FORMA



Dimecres  
Grup 1:  
9:30 a  
10:30 h  
Grup 2:  
10:30 a  
11:30 h

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 25 de setembre**
- Final de l'activitat: **dimecres 18 de desembre**

**Inscripcions del 17 al 20 de setembre de 2024:** a Can Vinyets (Roda de Ter) o a l'Ajuntament de Les Masies de Roda. Places limitades.

Ajuntament de  
les Masies de  
Roda  
Les Masies de  
Roda

Activitat gratuïta

### ESTIMULACIÓ COGNITIVA



Dimecres  
Grup 1:  
10 a 11 h  
Grup 2:  
11 a 12 h

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 25 de setembre**
- Final de l'activitat: **dimecres 18 de desembre**

**Inscripcions del 17 al 20 de setembre de 2024:** a Can Vinyets (Roda de Ter) o a l'Ajuntament de Les Masies de Roda. Places limitades.

**Accessible només per a casos determinats i derivats de serveis socials. Es valorarà la pertinència de l'accés al grup.**

a l'aula de Can  
Planoles  
Roda de Ter

Activitat gratuïta

## Música i dansa

### GRUP DE CANT



Dimarts  
15:30 a  
16:30 h

a càrrec de la Mamen Gallego

Canta en grup a través d'assajos dinàmics on es treballa el ritme i la veu, alhora que es potencia la memòria i la coordinació amb un repertori de cançons modernes i clàssiques.

- Inici de l'activitat: **dimarts 24 de setembre**
- Final de l'activitat: **dimarts 17 de desembre**

**Inscripcions del 17 al 20 de setembre de 2024:** a Can Vinyets (Roda de Ter) o a l'Ajuntament de Les Masies de Roda. Places limitades.

Aula 3 de  
l'Escola  
Municipal de  
Música 'El  
Faristol'  
Roda de Ter

Activitat gratuïta

### GRUP DE SARDANES



Dimarts  
17:30 a  
18:30 h

Acompanyament per part de Joan Armenteres

Vine a practicar el nostre ball tradicional: la sardana. A través de l'experiència d'un grup de voluntaris, podrem ballar sardanes amb la companyia de la gent del poble. No t'ho perdís!

- Inici de l'activitat: **dimarts 24 de setembre**
- Final de l'activitat: **dimarts 17 de desembre**

**Inscripcions del 17 al 20 de setembre de 2024:** a Can Vinyets (Roda de Ter) o a l'Ajuntament de Les Masies de Roda. Places limitades.

Espai Polivalent  
de l'Ajuntament  
Les Masies de  
Roda

Activitat gratuïta

## Llengua estrangera

### ANGLÈS BÀSIC PER GENT GRAN



Dilluns  
10:30 a  
11:30 h

a càrrec de la Sharon

Vine a aprendre un nivell d'anglès bàsic a través d'una metodologia lúdica, adreçada a gent gran, amb la que podràs comunicar-te fàcilment durant els teus viatges a l'estranger.

- Inici de l'activitat: **dilluns 30 de setembre**
- Final de l'activitat: **dilluns 16 de desembre**

**Inscripcions del 17 al 20 de setembre de 2024:** a Can Vinyets (Roda de Ter) o a l'Ajuntament de Les Masies de Roda. Places limitades.

Aula de Can  
Planoles  
Roda de Ter

10 € per persona  
i trimestre

### GRUP DE CAMINADES



Dijous  
9 a 11h

Acompanyament per part de la Marta Suriñach

Caminades setmanals en grup per l'entorn. Els recorreguts estan adreçats a persones autònomes. Puntualment es faran trobades amb altres grups de caminades de la comarca.

- Inici de l'activitat: **dijous 26 de setembre**
- Final de l'activitat: **dijous 12 de desembre**

**No requereix inscripció prèvia**

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

Activitat gratuïta

### PÍNDOLES DE SALUT



Dilluns 21  
d'octubre  
a les  
17:30 h

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

■ **XERRADA: SÍMPTOMES BÀSICS PER  
DETECTAR ELS PRINCIPIS DE  
DEPRESSIÓ EN PERSONES GRANS I  
QUÈ PODEM FER PER PREVENIR-LA?**

Dilluns 21 d'octubre a les 17:30h  
a càrrec de l'**Ariadna Parés, psicòloga.**

Quins son els símptomes que ens fan alertar d'una possible depressió i què podem fer per evitar la seva afectació.

**No requereix inscripció prèvia**

 Institut Català de la Salut  
Catalunya Central

**a la sala  
polivalent de la  
Biblioteca Bac de  
Roda  
Roda de Ter**

Activitat gratuïta

### Activitats conjuntes

### ASSEMBLEA D'HIVERN I COMIAT ABANS DE NADAL



Dijous  
19 de  
desembre  
a les 10h

Reserva't la data per a la propera assemblea de l'Espai Activa't! A més, un cop acabada la sessió, farem un acte de comiat molt especial abans de Nadal. No t'ho perdís i vine a gaudir d'un matí diferent en companyia de tota la gent de l'Espai Activa't!

**No requereix inscripció prèvia**

**Més informació  
als programes a  
part**

