

Setembre



27

PRESENTACIÓ DEL PROGRAMA DEL CASAL CÍVIC I BINGO

D: dijous

H: 18 h

L: Parc de l'U d'Octubre

Organitza l'Ajuntament de Juneda.

El Bingo té places lliures fins a completar l'aforament. Activitat per a majors d'edat.

28

TALLER de memòria; estimulació cognitiva.

D: divendres

H: de 16 h a 17 h i de 17 h a 18 h.

L: Complex Cultural de Juneda

A càrrec de Residom fundació.

30

MATINS DE IOGA: Hatha Yoga

D: diumenge

H: 10 h

L: Parc de l'U d'Octubre

A càrrec de Miryam Castelló, de Lumbini Yoga Studio.

Octubre



7

MATINS DE IOGA: Kundalini Yoga

D: diumenge

H: 10 h

L: Parc de l'U d'Octubre

A càrrec de Navraj Kaur, de Lumbini Yoga Studio.

10

TALLER de complements. Com potenciar la nostra imatge.

D: dimecres

H: 18 h

L: Parc de l'U d'Octubre

A càrrec Montse Prats, d'Aura Lleida.

Punt d'informació:

- **Per realitzar qualsevol de les activitats programades us heu d'inscriure prèviament, ja que les places són limitades.**

- **Hi ha tallers en el que se sol·licita portar un material determinat.**

- **Per participar en el bingo cal ser major d'edat i portar qualsevol marcador pels cartrons, ja que són reutilitzables.**

- **Us podeu inscriure de dilluns a divendres a:**

- **L'Ajuntament de Juneda d'11 h a 14 h a l'oficina d'atenció al ciutadà (planta baixa).**

- **Al Complex Cultural de 16 h a 20 h.**

- **Aquest primer trimestre, totes les activitats programades són gratuïtes.**

JUNEDA +
més Social

Amb la col·laboració de:



Serveis pel benestar de les persones



Ajuntament de Juneda



CONSELL COMARCAL
DE LES GARRIGUES

Concursos  Tallers  Cursos   Activitats Serveis   Xerrades

AJUNTAMENT DE JUNEDA
C. Major, 13 t.973 150 014
(25430) Juneda. Lleida
ajuntament@juneda.cat

Busca'ns a les Xarxes:
@AjuntamentJuneda 
@Aj_deJuneda 
/Ajuntamentjuneda 
www.juneda.cat

JUNEDA+
més Social
Plataforma de Serveis de Proximitat
a la Gent Gran de les Garrigues
<http://empic.cat>

CASA
— CÍVIC —

**SETEMBRE - OCTUBRE -
NOVEMBRE -2018**



Ajuntament de
Juneda



empic
Plataforma de Serveis de Proximitat
a la Gent Gran de les Garrigues

Altres serveis que us oferim:

● Punt d'atenció personalitzada

Al parc de l'U d'octubre, trobareu un punt d'informació personalitzat de Residom Fundació on podreu sol·licitar qualsevol dels serveis que es detallen a continuació.

L'horari és: dimecres de 16 h a 18 h i divendres de 9 h a 11 h.

SERVEIS PER A TOTHOM

- Suport i Gestió de la medicació.
- Suport a la higiene i serveis de bugaderia, planxa i repàs de la roba.
- Servei de podologia.
- Servei de pedicura i estètica.
- Servei de fisioteràpia esportiva, de rehabilitació i de descàrrega.
- Servei d'orientació psicològica.
- Servei Residom.

14

MATINS DE IOGA: Respiració i meditació segons l'Ayurveda.

D: diumenge

H: 10 h

L: Parc de l'U d'Octubre

A càrrec de Jordi Girard, de Lumbini Yoga Studio.

16

XERRADA: Consells de Seguretat

D: dimarts

H: 18 h

L: Parc de l'U d'Octubre

A càrrec dels Mossos d'Esquadra.

18

TALLER DE MINDFULNESS

D: dijous

H: 18 h

L: Parc de l'U d'Octubre

A càrrec de Montse Prats, d'Aura Lleida.

21

MATINS DE IOGA: Yoga suau.

D: diumenge

H: 10 h

L: Parc de l'U d'Octubre

A càrrec de Miryam Castelló, de Lumbini Yoga Studio.

23

XERRADA: Què és un ICTUS? Com detectar-lo i com prevenir-lo.

D: dimarts

H: 18 h

L: Parc de l'U d'Octubre

A càrrec de la neuropsicòloga Olga Gelonch, d'ASPID.

25

TALLER DE CUINA: Elaboració de panellets

D: Dijous

H: 18 h

L: Parc de l'U d'Octubre

A càrrec de la Conxita Beà, del bloc **cuina de la mare**.

Tots els
dilluns

ACTIVITAT: gimnàstica adaptada.

H: de 9.30 h a 10.30 h

L: Parc de l'U d'Octubre

A càrrec de Residom fundació.

Tots els
dilluns

TALLER de les emocions.

H: de 11 h a 12 h
L: Parc de l'U d'Octubre
A càrrec de Residom fundació.

Tots els
dilluns

TALLER de musicoteràpia.

H: de 16 h a 17 h
L: Parc de l'U d'Octubre
A càrrec de Residom fundació.

Tots els
dilluns

TALLER de reminiscència.

H: de 17 h a 18 h
L: Parc de l'U d'Octubre
A càrrec de Residom fundació.

Tots els
dimarts

TASTETS DE TALLERS

H: de 17 h a 18 h
L: Complex Cultural de Juneda
A càrrec de Residom fundació.

Tots els
divendres

TALLER de memòria; estimulació cognitiva.

H: de 16 h a 17 h i de 17 h a 18 h.
L: Complex Cultural de Juneda
A càrrec de Residom fundació.

Tots els
divendres

ACTIVITAT: caminar és saludable.

H: de 11 h a 12 h
L: Parc de l'U d'Octubre
A càrrec de Residom fundació.

Novembre



7

TALLER DE MANUALITATS: decoració de pots i d'ampolles de vidre.

D: dimecres
H: 18 h
L: Parc de l'U d'Octubre
A càrrec de l'Ajuntament de Juneda. Els assistents han de portar els seus pots i/o ampolles que vulguin decorar.

20

XERRADA: Què puc fer per dormir millor?.

D: Dimarts
H: 18 h
L: Parc de l'U d'Octubre
A càrrec del psicòleg Joan Enric Vidal, d'ASPID.

Tots els
dilluns

ACTIVITAT: gimnàstica adaptada

H: de 9.30 h a 10.30 h
L: Parc de l'U d'Octubre
A càrrec de Residom fundació.

Tots els
dilluns

TALLER de les emocions.

H: de 11 h a 12 h
L: Parc de l'U d'Octubre
A càrrec de Residom fundació.

Tots els
dilluns

TALLER de musicoteràpia.

H: de 16 h a 17 h
L: Parc de l'U d'Octubre
A càrrec de Residom fundació.

Tots els
dilluns

TALLER de reminiscència.

H: de 17 h a 18 h
L: Parc de l'U d'Octubre
A càrrec de Residom fundació.

Tots els
dimarts

TASTET DE TALLERS

H: de 17 h a 18 h
L: Complex Cultural de Juneda
A càrrec de Residom fundació.

Tots els
divendres

TALLER de memòria; estimulació cognitiva.

de 16 h a 17 h i de 17 h a 18 h.
L: Complex Cultural de Juneda
A càrrec de Residom fundació.

Tots els
divendres

ACTIVITAT: caminar és saludable.

H: de 11 h a 12 h
L: Parc de l'U d'Octubre
A càrrec de Residom fundació.