



ACTIVITATS ALS CENTRES MUNICIPALS PER A PERSONES GRANS

Preu de les activitats: 20€ cada període.

Inici de l'activitat: La setmana del 16 d'octubre

TAI-TXI

▪ **CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS DE LA BORDETA**

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 17.30 a 18.30 h.
1r torn del 16 d'octubre de 2023 a 7 de febrer de 2024
2n torn del 12 de febrer a 29 de maig de 2024

Grup 2
Dilluns i dimecres, de 18.30 a 19.30 h.
1r torn del 16 d'octubre de 2023 a 7 de febrer de 2024
2n torn del 12 de febrer a 29 de maig de 2024

▪ **CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS DE STA CECÍLIA**

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 10.00 a 11.00h.
1r torn del 16 d'octubre de 2023 a 7 de febrer de 2024
2n torn del 12 de febrer a 29 de maig de 2024

Grup 2
Dilluns i dimecres : d'11.00 a 12.00 h.
1r torn del 16 d'octubre de 2023 a 7 de febrer de 2024
2n torn del 12 de febrer a 29 de maig de 2024

▪ **CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS DE DEMOCRÀCIA**

Grup 1
Dimarts i dijous, de 17.00 a 18.00 h.
1r torn del 17 d'octubre de 2023 a 1 de febrer de 2024
2n torn de 6 de febrer a 16 de maig de 2024

Grup 2
Dimarts i dijous, de 18.00 a 19.00 h.
1r torn del 17 d'octubre de 2023 a 1 de febrer de 2024
2n torn de 6 de febrer a 16 de maig de 2024

▪ **CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS DE STA. TERESINA**

Grup 1
Dimarts i dijous, de 10.30 a 11.20 h.
1r torn del 17 d'octubre de 2023 a 1 de febrer de 2024
2n torn de 6 de febrer a 16 de maig de 2024

Grup 2
Dimarts i dijous, de 11.30 a 12.20 h.
1r torn del 17 d'octubre de 2023 a 1 de febrer de 2024
2n torn de 6 de febrer a 16 de maig de 2024



Ajuntament de Lleida

▪ **CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS DEL SECÀ**

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 10.00 a 11.00h.
1r torn del 16 d'octubre de 2023 a 7 de febrer de 2024
2n torn del 12 de febrer a 29 de maig de 2024

▪ **CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS EL PILAR**

Grup 1
Dimarts i dijous, de 16.30 a 17.30 h.
1r torn del 17 d'octubre de 2023 a 1 de febrer de 2024
2n torn del 6 de febrer a 16 de maig de 2024

Grup 2
Dimarts i dijous, d' 17.30 a 18.30 h.
1r torn del 17 d'octubre de 2023 a 1 de febrer de 2024
2n torn del 6 de febrer a 16 de maig de 2024

IOGA

▪ **CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS DE BONAIRE**

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 11.30 a 12.30 h.
1r torn del 16 d'octubre de 2023 a 7 de febrer de 2024
2n torn del 12 de febrer a 29 de maig de 2024



Ajuntament de Lleida

GIMNÀSTICA

▪ CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS DE LA BORDETA

Grup 1
Dimarts i dijous, de 17.00 a 18.00 h.
1r torn del 17 d'octubre de 2023 a 1 de febrer de 2024
2n torn del 6 de febrer a 16 de maig de 2024

▪ CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS DE MARIOLA

Grup 1
Dimarts i dijous, de 10.00 a 11.00 h.
1r torn del 17 d'octubre de 2023 a 1 de febrer de 2024
2n torn del 6 de febrer a 16 de maig de 2024

▪ CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS DE LLÍVIA

Grup 1
Dimarts i dijous de 18.00 a 19.00 h.
1r torn del 17 d'octubre de 2023 a 1 de febrer de 2024
2n torn de 6 de febrer a 16 de maig de 2024

▪ CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS DE STA. CECILIA

Grup 1
Dimecres i divendres, de 16.45 a 17.45 h.
1r torn del 18 d'octubre de 2023 a 14 de febrer de 2024
2n torn del 16 de febrer a 31 de maig de 2024



Ajuntament de Lleida

▪ **CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS DE DEMOCRACIA**

Grup 1
Dimecres i divendres, de 18.00 a 19.00 h.
1r torn del 18 d'octubre de 2023 a 14 de febrer de 2024
2n torn del 16 de febrer a 31 de maig de 2024

▪ **CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS DE PARDINYES**

Grup 1
Dimarts i dijous, de 16.00 a 17.00 h.
1r torn del 17 d'octubre de 2023 a 1 de febrer de 2024
2n torn de 6 de febrer a 16 de maig de 2024

▪ **CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS DE STA. TERESINA**

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 10.00 a 11.00 h.
1r torn del 16 d'octubre de 2023 a 7 de febrer de 2024
2n torn del 12 de febrer a 29 de maig de 2024

Grup 2
Dilluns i dimecres, d' 11.00 a 12.00 h.
1r torn del 16 d'octubre de 2023 a 7 de febrer de 2024
2n torn del 12 de febrer a 29 de maig de 2024

▪ **CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS EL PILAR**

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 17.30 a 18.30 h.
1r torn del 16 d'octubre de 2023 a 7 de febrer de 2024
2n torn del 12 de febrer a 29 de maig de 2024

▪ **CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS DE BONAIRE**

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 18.45 a 19.45 h.
1r torn del 16 d'octubre de 2023 a 7 de febrer de 2024



Ajuntament de Lleida

2n torn del 12 de febrer a 29 de maig de 2024

▪ **CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS DE MAGRANERS**

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 15.30 a 16.30h.
1r torn del 16 d'octubre de 2023 a 7 de febrer de 2024
2n torn del 12 de febrer a 29 de maig de 2024

▪ **CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS DE SUCS**

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 16.00 a 17.00 h.
1r torn del 16 d'octubre de 2023 a 7 de febrer de 2024
2n torn del 12 de febrer a 29 de maig de 2024

▪ **CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS DE RAIMAT**

Grup 1
Dimarts i dijous, de 15.30 a 16.30 h.
1r torn del 17 d'octubre de 2023 a 1 de febrer de 2024
2n torn de 6 de febrer a 16 de maig de 2024

▪ **CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS DEL SECÀ**

Grup 1
Dimarts i dijous, de 10.00 a 11.00 h.
1r torn del 17 d'octubre de 2023 a 1 de febrer de 2024
2n torn de 6 de febrer a 16 de maig de 2024



Ajuntament de Lleida

▪ **ASSOCIACIÓ DE JUBILATS DEL CASAL CÍVIC LLEIDA**

L'activitat es durà a terme al Casal Cívic Lleida, situat al C/ de La Mercè

Grup 1
dilluns i dimecres, de 10.00 a 11.00 h.
1r torn del 16 d'octubre de 2023 a 7 de febrer de 2024
2n torn del 12 de febrer a 29 de maig de 2024

▪ **ESPLAI BALAFIA**

L'activitat es durà a terme al Centre Cívic de Balafia

Grup 1
Dimarts i dijous, de 16.30 a 17.30 h.
1r torn del 17 d'octubre de 2023 a 1 de febrer de 2024
2n torn de 6 de febrer a 16 de maig de 2024



Ajuntament de Lleida

- **AQUAGYM**, a la piscina del Col·legi Episcopal

Els grups són:

- Grup 1: dilluns, de 12 a 12,50 h.
Del 16 d'octubre de 2023 al 5 de febrer de 2024.
Del 13 de febrer a 17 de juny de 2024.
- Grup 2: dilluns, de 16,15 a 17,05 h.
Del 16 d'octubre de 2023 al 5 de febrer de 2024.
Del 13 de febrer a 17 de juny de 2024.
- Grup 3: dilluns, de 17,30 a 18,20 h.
Del 16 d'octubre de 2023 al 5 de febrer de 2024.
Del 13 de febrer a 17 de juny de 2024
- Grup 4: dimarts, de 16,15 a 17,05 h.
Del 17 d'octubre de 2023 al 6 de febrer de 2024.
Del 14 de febrer al 28 de juny de 2024.
- Grup 5: dimecres, de 10,10 a 11,00 h.
Del 18 d'octubre de 2023 al 21 de febrer de 2024.
Del 28 de febrer al 19 de juny de 2024.
- Grup 6: dijous, de 16,15 a 17,05 h.
Del 19 d'octubre de 2023 al 15 de febrer de 2024.
Del 22 de febrer al 6 de juny de 2024.
- Grup 7: divendres, de 12 a 12,50 h.
Del 20 d'octubre de 2023 al 23 de febrer de 2024.
De l'1 de març al 21 de juny de 2024.



Ajuntament de Lleida

TALLERS D'ESCACS

“Mai no és tard per moure peça” - Gimnàstica mental mitjançant els escacs

És un projecte d'escacs dissenyat pel Gran Mestre Internacional d'Escacs Josep Oms i el seu equip de treball. S'aplica mitjançant un nou mètode d'ensenyament, que té com a objectiu la motivació i millorar l'agilitat mental en la gent gran mitjançant la pràctica dels escacs.

BENEFICIS DEL PROJECTE

En general exercitar la ment redueix el risc de patir deteriorament cognitiu. Al mateix temps, la iniciació als escacs, incrementa l'atenció, la concentració i la memòria i també els dona la possibilitat de viure la vellesa com una etapa de creixement i desenvolupament personal.

Cal oferir 12 places en cada grup

El preu de l'activitat és de 10€

Es durà a terme en 2 Centres per a Persones Grans:

∅ **SANTA TERESINA:** Divendres de 10 a 11h

21 Octubre a 16 de desembre

∅ **SANTA CECÍLIA (CAPPONT):** Dimarts de 10 a 11h

Els mesos d'Octubre a desembre

Un cop tinguem l'aprovació pressupostària per l'any vinent, farem nova inscripció pel curs vinent.



Ajuntament de Lleida

SENDERISME

SORTIDES 2023 .- Les sortides són a les 8.00 h
.- Sempre pararem a esmorzar

6 d'octubre Càmping l'Ametlla-l'Ampolla

Distància: 11,8 Km.

Desnivell positiu :150m.

Dificultat tècnica :Moderat

Desnivell negatiu: 150m.

Durada: 4 h.

Tipus de ruta: entre el càmping l'Ametlla i l'estació del poble de l'Ampolla que recorre un dels trams costaners més salvatges i bonics de la costa catalana.

Dia 26 de maig: Comencem a caminar a l'entrada del Càmping l'Ametlla
Acabarem a la parada de Bus de l'Ampolla

27 d'Octubre Colldejou-Llaveria

Distància: 7 Km.

Desnivell positiu : 200m.

Dificultat tècnica :Moderat

Desnivell negatiu: 250 m.

Durada: 3h.

Tipus de ruta: Sortirem del poble de Llaveria seguint el GR cap al Portell de Llaveria des d'on baixem els magnífics revolts fins el coll de Guix. Seguidament i ja per pista arribarem a Colldejou.

Dia 6 d'octubre: Comencem a caminar a l'entrada del poble Llaveria
Acabarem a la parada del Bus de Colldejou



Ajuntament de Lleida

17 Novembre Navarcles - el Pont de Vilomara

Distància: 9,8 Km.

Desnivell positiu :170 m.

Dificultat tècnica :Moderat

Desnivell negatiu: 140m.

Durada:4h.

Tipus de ruta: sortint des de l'aparcament del Monestir de Sant Benet de Bages amb els següents punts de pas: Sant Benet de Bages- Gual del Llobregat- Els Tres Salts o Ulls del Llobregat-Casa de les 7 Tines -Tina del Llobregat- El Pont de Vilomara

Dia 10 de Novembre: Comencem a caminar a l'aparcament del Monestir de Sant Benet de Bages. Acabarem a la parada de Bus de El Pont de Vilomara

Contacte: info@autocarsdelpla.com

tlf.973580556