

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

El grup s'autogestiona i a cada trobada visiten un espai diferent. L'objectiu és passejar, no caminar i fer molts quilòmetres. Al llarg de la tarda es camina, conversa, es riu i es descobreix o re-descobreix algun racó i/o anècdota.

Aquesta és una de les activitats comunitàries que ofereix l'Ajuntament de Castellterçol. També podeu participar a:

- **Grup de dones:** és un espai setmanal dedicat al lleure, la desconexió de les obligacions i a les relacions interpersonals amb una dedicació d'una hora i mitja a la setmana durant el curs escolar. Gratuït. Per a dones majors de 18 anys.
- **Benestar Personal:** es tracta d'un taller definit com l'espai de "l'alegria de viure" on es fan exercicis divertits, per fer reflexionar, per relacionar-se, per cuidar-se i per passar una estona agradable que ajudi a millorar el benestar personal amb una dedicació d'una hora i quart a la setmana durant el curs escolar. Gratuït. Per a persones majors de 18 anys.
- **Fem salut:** és un espai dirigit on es treballen aspectes com l'equilibri, la coordinació, la postura entre altres a nivell general i un pla de treball individualitzat per millorar i/o prevenir lesions amb una dedicació d'una hora setmanal durant el curs escolar. Gratuït. Per a persones majors de 18 anys.
- **Country suau:** destinat a les persones que tenen ganes de passar una bona estona aprenent a ballar a ritme de country, amb una dedicació d'una hora setmanal durant el curs escolar. Gratuït. Per a persones majors de 18 anys. Hi ha un grup d'iniciació i un grup de nivell avançat durant tot el curs. A mesura que les participants adquireixen els passos bàsics les canvien de grup.
- **Caminades saludables:** caminades a ritme de conversa que promouen el benestar físic, la descoberta de l'entorn i el contacte social amb una dedicació aproximada de dues hores a la setmana (segons la sortida, a vegades es fan per l'entorn de Castellterçol i a vegades per municipis veïns) durant el curs escolar. Gratuït. Per a persones majors de 18 anys.
- **Mantenim-nos actius!:** destinat a persones que volen trobar-se per fomentar la relació social mitjançant trobades a l'aire lliure on es faran manualitats molt diverses com poden ser la creació de bancs per contemplar vistes del paisatge, cases per ocells, tallar branques que dificulten al pas per on vol anar el grup i gaudir de l'entorn, entre altres. Aquest grup, al fer les activitats a l'aire lliure, es trobarà únicament als mesos de primavera i de tardor, amb un proposta diària, ja que la resta de l'any, per la climatologia, no s'aconsella la seva activitat. Gratuït. Per a persones majors de 18 anys.

: l'Ajuntament participa al programa Cicle de passejades per a gent gran de la Diputació de Barcelona perquè es valora que la marxa nòrdica és una tècnica fàcil d'aprendre, apte per a totes les edats i que al practicar-la correctament mobilitza un 95% dels múscles del cos. Durant el curs escolar es participa a tres sortides a pobles diferents, per practicar la marxa nòrdica per les seves rutes i una sortida per la ruta de Castellterçol el dia que acollim els tres municipis del nostre grup. Gratuït, per a persones majors de 18 anys. L'Ajuntament disposa de bastons amb dragonera (guà) que són els de marxa nòrdica, per deixar a qui no en tingui.

Per participar a qualsevol dels grups és imprescindible **inscriure's prèviament a l'Ajuntament**. Totes les activitats són **gratuïtes**.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Sílvia Solà Tantiñà (667870075) (solats@diba.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Castellterçol

Fecha de última actualización de la actividad

31/10/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Plaza dels Estudis s/n 08183 Castellterçol Barcelona Catalunya España



Página web del proyecto

<https://www.castelltersol.cat/activitats-comunitaries/>