

Ment activa 2. Mou el teu cervell

Red adscrita  CAT

Temas

Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

L'objectiu principal d'aquest taller és estimular i entrenar la ment per enfortir i desenvolupar les habilitats cognitives, afavorint així un millor rendiment mental.

Durant l'etapa adulta, tendim a potenciar unes funcions cognitives per sobre d'altres, tot i que moltes es podrien mantenir i millorar amb un entrenament adequat.

En aquest taller, s'ampliaran els coneixements mitjançant exercicis individuals i dinàmiques de grup.

Les sessions són d'una hora de duració:

Dilluns de 17.05 - 18.05 h

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Gent Gran)

Persona de contacto

Consergeria (938795377) (cc.granollersfontverda@gencat.cat)

Fecha de última actualización de la actividad

06/07/2026

Situación actual de la actividad

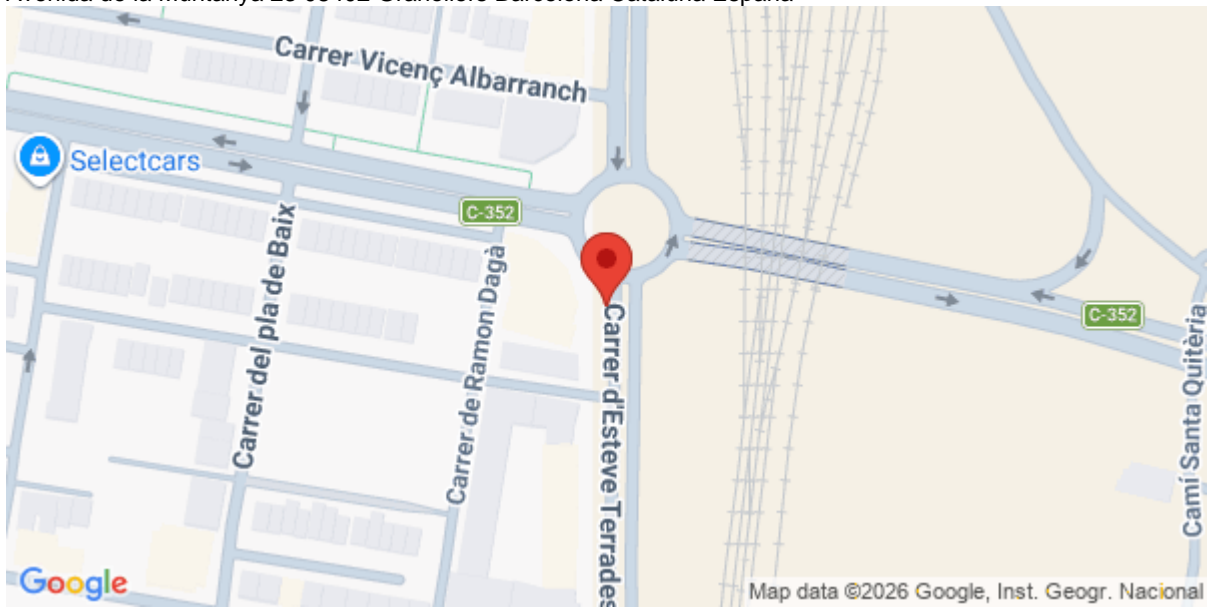
Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida de la Muntanya 23 08402 Granollers Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 26/10/2026 a 14/12/2026

Página web del proyecto

<https://pgec.gencat.cat/inici>