

Temas

Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

El **Centre Social El Mil·lenari** és un equipament municipal orientat especialment a persones de la tercera edat, gestionat des de l'Ajuntament de Sant Just Desvern mitjançant l'empresa municipal PROMUNSA.

És un **centre social per a gent gran** situat a Carrer d'Àngel Guimerà, 1, amb **accessos adaptats i espais accessibles en cadira de rodes**. Disposa de **sala de lectura, sala amb accés a internet i sales polivalents** per a activitats dirigides o lliures. També funciona com a **refugi climàtic** amb aigua potable, seients i climatització per ajustar el confort durant episodis de calor elevada.

Té una **programació periòdica d'activitats socioculturals i de suport** per promoure l'envelliment actiu i la participació comunitària de les persones usuàries.

Benestar físic

- Classes de **gimnàstica de manteniment**, treballant força, flexibilitat i equilibri.
- **logalates** i altres exercicis suaus dirigits per afavorir la mobilitat.
- Sessions orientades a mantenir una **activitat física regular i adaptada** a l'edat avançada.

Benestar mental i cognitiu

- **Tallers de memòria** per estimular funcions cognitives.
- **Cursos d'informàtica** per fomentar l'ús de les noves tecnologies.
- Altres activitats que mantenen la ment activa i promouen l'aprenentatge continu.

Benestar emocional i social

- **Tallers de ball i activitats lúdiques** que faciliten la socialització i la diversió.
- **Espai de lectura i trobada social** per compartir temps entre usuàries i usuaris.
- Programació sociocultural que promou la **participació activa i el contacte interpersonal** dins de la comunitat.

Serveis complementaris

- S'ofereixen també serveis que contribueixen al confort i al benestar general, com **podologia, perruqueria** i espais multiús per xerrades,

tallers manuals o grups de conversa.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

Rosette Maynés (93 371 89 87) (elmillenari@santjust.cat)

Fecha de última actualización de la actividad

04/06/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle Àngel Guimerà 1 08960 Sant Just Desvern Barcelona Catalunya España

