



Ajuntament de Lleida

ACTIVITATS ALS CENTRES SÈNIORS MUNICIPALS 2024-25

Preu de les activitats: 20€ cada període.

Inici de l'activitat: La setmana del 14 d'octubre

TAI-TXI

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

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 10.00 a 11.00h.
1r període del 14 d'octubre de 2024 a 5 de febrer de 2025
2n període del 10 de febrer a 26 de maig de 2025

Grup 2
Dilluns i dimecres : d'11.00 a 12.00 h.
1r període del 14 d'octubre de 2024 a 5 de febrer de 2025
2n període del 10 de febrer a 26 de maig de 2025

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

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 10.00 a 11.00h.
1r període del 14 d'octubre de 2024 a 5 de febrer de 2025
2n període del 10 de febrer a 26 de maig de 2025

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

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 16.00 a 17.00h.
1r període del 14 d'octubre de 2024 a 5 de febrer de 2025
2n període del 10 de febrer a 26 de maig de 2025



Ajuntament de Lleida

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

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 17.15 a 18.15 h.
1r període del 14 d'octubre de 2024 a 5 de febrer de 2025
2n període del 10 de febrer a 26 de maig de 2025

Grup 2
Dilluns i dimecres, de 18.15 a 19.15 h.
1r període del 14 d'octubre de 2024 a 5 de febrer de 2025
2n període del 10 de febrer a 26 de maig de 2025

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

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 11.30 a 12.30h.
1r període del 14 d'octubre de 2024 a 5 de febrer de 2025
2n període del 10 de febrer a 26 de maig de 2025

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

Grup 1
Dimarts i dijous, de 10.30 a 11.20 h.
1r període del 15 d'octubre de 2024 a 4 de febrer de 2025
2n període de 6 de febrer a 20 de maig de 2025

Grup 2
Dimarts i dijous, d'11.30 a 12.20 h.
1r període del 15 d'octubre de 2024 a 4 de febrer de 2025
2n període de 6 de febrer a 20 de maig de 2025

Grup 3
Dimarts i dijous, de 12.30 a 13.20 h.
1r període del 15 d'octubre de 2024 a 4 de febrer de 2025
2n període de 6 de febrer a 20 de maig de 2025

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

Grup 1
Dimarts i dijous, d'11.00 a 12.00h.
1r període del 15 d'octubre de 2024 a 4 de febrer de 2025
2n període de 6 de febrer a 20 de maig de 2025



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

Grup 1
Dimarts i dijous, de 17.00 a 18.00 h.
1r període del 15 d'octubre de 2024 a 4 de febrer de 2025
2n període de 6 de febrer a 20 de maig de 2025

Grup 2
Dimarts i dijous, de 18.00 a 19.00 h.
1r període del 15 d'octubre de 2024 a 4 de febrer de 2025
2n període de 6 de febrer a 20 de maig de 2025

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

Grup 1
Dimarts i dijous, de 16.30 a 17.30 h.
1r període del 15 d'octubre de 2024 a 4 de febrer de 2025
2n període de 6 de febrer a 20 de maig de 2025

Grup 2
Dimarts i dijous, de 17.30 a 18.30 h.
1r període del 15 d'octubre de 2024 a 4 de febrer de 2025
2n període de 6 de febrer a 20 de maig de 2025

IOGA

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

Grup 1
Dilluns i dimecres, d'11.30 a 12.30 h.
1r període del 14 d'octubre de 2024 a 5 de febrer de 2025
2n període del 10 de febrer a 26 de maig de 2025



Ajuntament de Lleida

GIMNÀSTICA

- **CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS DE MARIOLA**

Grup 1
Dimarts i dijous, de 10.00 a 11.00 h.
1r període del 15 d'octubre de 2024 a 4 de febrer de 2025
2n període de 6 de febrer a 20 de maig de 2025

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

Grup 1
Dimarts i dijous, de 10.00 a 11.00 h.
1r període del 15 d'octubre de 2024 a 4 de febrer de 2025
2n període de 6 de febrer a 20 de maig de 2025

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

Grup 1
Dimarts i dijous, de 16.00 a 17.00 h.
1r període del 15 d'octubre de 2024 a 4 de febrer de 2025
2n període de 6 de febrer a 20 de maig de 2025

Grup 2
Dimarts i dijous, de 17.00 a 18.00 h.
1r període del 15 d'octubre de 2024 a 4 de febrer de 2025
2n període de 6 de febrer a 20 de maig de 2025

- **ESPAI BALAFIA**

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

Grup 1
Dimarts i dijous, de 16.00 a 17.00 h.
1r període del 15 d'octubre de 2024 a 4 de febrer de 2025
2n període de 6 de febrer a 20 de maig de 2025



Ajuntament de Lleida

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

Grup 1
Dimarts i dijous, de 17.15 a 18.15 h.
1r període del 15 d'octubre de 2024 a 4 de febrer de 2025
2n període de 6 de febrer a 20 de maig de 2025

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

Grup 1
Dimarts i dijous de 18.00 a 19.00 h.
1r període del 15 d'octubre de 2024 a 4 de febrer de 2025
2n període de 6 de febrer a 20 de maig de 2025

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

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 10.00 a 11.00 h.
1r període del 14 d'octubre de 2024 a 5 de febrer de 2025
2n període del 10 de febrer a 26 de maig de 2025

Grup 2
Dilluns i dimecres, d' 11.00 a 12.00 h.
1r període del 14 d'octubre de 2024 a 5 de febrer de 2025
2n període del 10 de febrer a 26 de maig de 2025

▪ **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 període del 14 d'octubre de 2024 a 5 de febrer de 2025
2n període del 10 de febrer a 26 de maig de 2025



Ajuntament de Lleida

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

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 15.15 a 16.15 h.
1r període del 14 d'octubre de 2024 a 5 de febrer de 2025
2n període del 10 de febrer a 26 de maig de 2025

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

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 16.00 a 17.00 h.
1r període del 14 d'octubre de 2024 a 5 de febrer de 2025
2n període del 10 de febrer a 26 de maig de 2025

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

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 18.00 a 19.00 h.
1r període del 14 d'octubre de 2024 a 5 de febrer de 2025
2n període del 10 de febrer a 26 de maig de 2025

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

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 18.00 a 19.00 h.
1r període del 14 d'octubre de 2024 a 5 de febrer de 2025
2n període del 10 de febrer a 26 de maig de 2025



Ajuntament de Lleida

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

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 19.15 a 20.15 h.
1r període del 14 d'octubre de 2024 a 5 de febrer de 2025
2n període del 10 de febrer a 26 de maig de 2025

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

Grup 1
Dimecres i divendres, de 16.45 a 17.45 h.
1r període del 16 d'octubre de 2024 a 31 de gener de 2025
2n període del 5 de febrer a 16 de maig de 2025

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

Grup 1
Dimecres i divendres, de 18.00 a 19.00 h.
1r període del 16 d'octubre de 2024 a 31 de gener de 2025
2n període del 5 de febrer a 16 de maig de 2025



Ajuntament de Lleida

- **AQUAGYM**, a la piscina del Col·legi Episcopal
- En cada grup s'ofereixen 14 places

Els grups són:

- Grup 1: dilluns, de 12 a 12.50 h.
Del 14 d'octubre de 2024 al 10 de febrer de 2025.
Del 17 de febrer a 16 de juny de 2025.
- Grup 2: dilluns, de 16.15 a 17.05 h.
Del 14 d'octubre de 2024 al 10 de febrer de 2025.
Del 17 de febrer a 16 de juny de 2025.
- Grup 3: dilluns, de 17.30 a 18.20 h.
Del 14 d'octubre de 2024 al 10 de febrer de 2025.
Del 17 de febrer a 16 de juny de 2025.
- Grup 4: dimarts, de 16.15 a 17.05 h.
Del 15 d'octubre de 2024 a l'11 de febrer de 2025.
Del 18 de febrer al 3 de juny de 2025.
- Grup 5: dimecres, de 10.10 a 11.00 h.
Del 16 d'octubre de 2024 al 5 de febrer de 2025.
Del 12 de febrer al 28 de maig de 2025.
- Grup 6: dijous, de 16.15 a 17.05 h.
Del 17 d'octubre de 2024 al 13 de febrer de 2025.
Del 20 de febrer al 12 de juny de 2025.
- Grup 7: divendres, de 12 a 12.50 h.
Del 18 d'octubre de 2024 al 21 de febrer de 2025.
Del 7 de març al 20 de juny de 2025.



Ajuntament de Lleida

TALLERS D'ESCACS, "MOU PEÇA"

"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.

S'ofereixen 12 places en cada grup

El preu de l'activitat és de 10€

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

Ø **SANTA TERESINA:** Divendres de 9.30 a 10.30h

18 Octubre a 20 de desembre

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

15 d'octubre a 17 de desembre

S'informarà oportunament de la inscripció per 2025.



Ajuntament de Lleida

PARLEM DE CINEMA: “CÀMERA I ACCIÓ”

Inscripcions:

Activitat adreçada a persones aficionades al cinema i que volen aprofundir més en els coneixements de les tècniques cinematogràfiques.

El professor proposa una pel·lícula del circuit comercial i facilita unes pautes dels temes i/o aspectes a treballar, que és debatran en la propera sessió un cop cada participant hagi vist pel seu compte el film proposat.

Preu: 10 euros.

Lloc: Sala Funàtic

Primer període

22 octubre, 5 i 19 novembre i 3 i 17
desembres, de 17.30 a 19.30 hores

S'informarà oportunament de la inscripció per 2025.

SENDERISME

25 d'OCTUBRE 2024 CONGOST DEL MU

Distància : 8,96 km Desnivell positiu: 283 m Desnivell negatiu: 311 m

Dificultat tècnica: Fàcil

Hora de trobada: 8.00h Lloc de sortida: Porta Paeria (Banqueta)

Cal dur un entrepà per dinar, mínim 1 l. de beguda, calçat de muntanya, roba 3 capes i per la pluja.

En el cor de la comarca de la Noguera es troba una petita joia poc coneguda que val la pena descobrir, el Congost del Mu.



Ajuntament de Lleida

Aquest interessant espai natural es troba en el curs del Riu Segre, a mig camí entre les poblacions d'Artesa de Segre i Camarasa i a peu del Puig del Mu (718 m), de qui rep el nom.

La dificultat de la ruta és fàcil, sense complicacions.

En el Km.7 de la ruta i a peu de camí trobareu l'àrea de pícnic de la Font de l'Espadella, amb taules i bancs de fusta i una font per si voleu fer parada per a dinar.

La sendera, nomenada Camí del Solà, discorre en tot moment paral·lela al riu, en una mena de petita muntanya russa de pujades i baixades, de poc desnivell i sense cap dificultat.

La particularitat del camí és que està equipat amb unes passarel·les en l'inici i en el tram final per a sortejar les parets verticals rocoses que trobarem.



29 NOVEMBRE 2024 CONGOST DE FRAGUERAU

Distància: 9,63 km

Desnivell positiu: 420 m Dificultat tècnica: Fàcil

TrailRank : 67'5 Tipus de ruta: Només anada

Hora de trobada: 8.00h Lloc de sortida: Porta Paeria (Banqueta)

Cal dur un entrepà per dinar, mínim 1 l. de beguda, calçat de muntanya, roba 3 capes i per la pluja.



Ajuntament de Lleida

Comencem caminant des del poble. Una vegada deixem el poble, agafarem un camí que anirà descendent, passant pel costat d'un bassot i arribarem a

l'aiguabarreig que és on s'ajunten el riu Montsant i el Teix. Aleshores pujarem fins al Coll del Prat des d'on contemplarem l'inici del majestuós congost de Fragnerau.

Una vegada al Coll del Prat baixarem a la Font de la Gleva que és la que té més cabal del Montsant, però fa anys que l'aigua es conduïda cap al poble; ara baixa només un rajolí. En pocs metres arribarem a les Cadolles Fondes. A partir d'aquí ens endinsarem cap al Congost de Fragnerau, on la natura queda petrificada pels conglomerats, les balmes i coves que són testimoni de l'inici dels eremites a Catalunya. Veurem tres roques immenses juntes anomenades els tres jurats, recordant les antigues autoritats que governaven al poble fins al Decret de la Nova Planta borbònica.

Arribarem a l'ermita romànica de Sant Bartomeu S: XII (la més antiga del Montsant). Des d'aquí iniciarem una pujada, per bon sender, d'uns 300 m de desnivell i uns 2.2 Km fins arribar a la carretera C-242 a Les Crestes de la Llena on ens esperarà l'autocar.

