



## **ACTIVITATS ALS CENTRES SÈNIORS MUNICIPALS 2026-27**

**Preu de les activitats:** 20€ inicialment, 40€ tot el curs. **Inici de l'activitat:** La setmana del 13 d'octubre.

En totes les activitats tindran **preferència les persones empadronades** a la ciutat.

### **TAITXÍ**

#### ▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE STA CECÍLIA**

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dilluns i dimecres, de 9.00 a 9.55h.                      |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període del 8 de febrer a 28 de maig de 2027           |

| <b>Grup 2</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dilluns i dimecres, de 10.00 a 10.55h.                    |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període del 8 de febrer a 28 de maig de 2027           |

| <b>Grup 3</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dilluns i dimecres : d'11.00 a 11.55 h.                   |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període del 8 de febrer a 28 de maig de 2027           |

#### ▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DEL SECÀ**

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dilluns i dimecres, de 10.00 a 11.00h.                    |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període del 8 de febrer a 28 de maig de 2027           |

#### ▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE LA BORDETA**

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dilluns i dimecres, de 17.15 a 18.10 h.                   |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període del 8 de febrer a 28 de maig de 2027           |

| <b>Grup 2</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dilluns i dimecres, de 18.15 a 19.10 h.                   |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període del 8 de febrer a 28 de maig de 2027           |



▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE PARDINYES**

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dilluns i dimecres, de 11.30 a 12.30h.                    |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període del 8 de febrer a 28 de maig de 2027           |

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE STA. TERESINA**

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dimarts i dijous, de 9.30 a 10.25 h.                      |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període de 8 de febrer a 28 de maig de 2027            |

| <b>Grup 2</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dimarts i dijous, d'10.30 a 11.25 h.                      |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període de 8 de febrer a 28 de maig de 2027            |

| <b>Grup 3</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dimarts i dijous, de 11.30 a 12.25 h.                     |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període de 8 de febrer a 28 de maig de 2027            |

| <b>Grup 4</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dimarts i dijous, d'12.30 a 13.25 h.                      |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període de 8 de febrer a 28 de maig de 2027            |

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE MARIOLA**

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dimarts i dijous, de 12.30 a 13.30h.                      |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període de 8 de febrer a 28 de maig de 2027            |

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE BONAIRE**

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dimarts i dijous, d'11.00 a 12.00h.                       |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període de 8 de febrer a 28 de maig de 2027            |



Ajuntament de Lleida

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE DEMOCRÀCIA**

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dimarts i dijous, de 17.00 a 17.55 h.                     |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període de 8 de febrer a 28 de maig de 2027            |

| <b>Grup 2</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dimarts i dijous, de 18.00 a 18.55 h.                     |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període de 8 de febrer a 28 de maig de 2027            |

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL EL PILAR**

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dimarts i dijous, de 16.30 a 17.25 h.                     |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període de 8 de febrer a 28 de maig de 2027            |

| <b>Grup 2</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dimarts i dijous, de 17.30 a 18.25 h.                     |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període de 8 de febrer a 28 de maig de 2027            |

**IOGA**

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE BONAIRE**

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dilluns i dimecres, d'11.30 a 12.30 h.                    |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període del 8 de febrer a 28 de maig de 2027           |



Ajuntament de Lleida

## **GIMNÀSTICA**

### ▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE MARIOLA**

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h.                      |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període de 8 de febrer a 28 de maig de 2027            |

| <b>Grup 2</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dimarts i dijous, de 10.30 a 11.30 h.                     |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període de 8 de febrer a 28 de maig de 2027            |

### ▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DEL SECÀ**

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dimarts i dijous, de 10.00 a 11.00 h.                     |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període de 8 de febrer a 28 de maig de 2027            |

### ▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE PARDINYES**

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dimarts i dijous, de 16.00 a 17.00 h.                     |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període de 8 de febrer a 28 de maig de 2027            |

### ▪ **ESPAI BALAFIA**

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

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dimarts i dijous, de 16.00 a 17.00 h.                     |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període de 8 de febrer a 28 de maig de 2027            |



Ajuntament de Lleida

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE LA BORDETA**

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dimarts i dijous, de 17.15 a 18.15 h.                     |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període de 8 de febrer a 28 de maig de 2027            |

| <b>Grup 2</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dimecres i divendres, d'11.00 a 12.00 h.                  |
| 1r període del 14 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període de 10 de febrer a 28 de maig de 2027           |

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE STA. TERESINA**

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dilluns i dimecres, de 9.30 a 10.25 h.                    |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període del 8 de febrer a 28 de maig de 2027           |

| <b>Grup 2</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.25 h.                   |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període del 8 de febrer a 28 de maig de 2027           |

| <b>Grup 3</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dilluns i dimecres, d'11.30 a 12.25 h.                    |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període del 8 de febrer a 28 de maig de 2027           |

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

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

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| dilluns i dimecres, de 10.00 a 11.00 h.                   |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període del 8 de febrer a 28 de maig de 2027           |

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

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dilluns i dimecres, de 15.15 a 16.15 h.                   |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període del 8 de febrer a 28 de maig de 2027           |



Ajuntament de Lleida

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

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dilluns i dimecres, de 16.30 a 17.30 h.                   |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període del 8 de febrer a 28 de maig de 2027           |

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL EL PILAR**

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dilluns i dimecres, de 17.00 a 18.00 h.                   |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període del 8 de febrer a 28 de maig de 2027           |

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

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dilluns i dimecres, de 18.00 a 19.00 h.                   |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període del 8 de febrer a 28 de maig de 2027           |

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE BONAIRE**

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dilluns i dimecres, de 18.15 a 19.15 h.                   |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període del 8 de febrer a 28 de maig de 2027           |

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE STA. CECILIA**

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dimecres i divendres, de 16.45 a 17.45 h.                 |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període del 8 de febrer a 28 de maig de 2027           |

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE DEMOCRACIA**

| <b>Grup 1</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------|
| Dimecres i divendres, de 18.00 a 19.00 h.                 |
| 1r període del 13 d'octubre de 2026 a 5 de febrer de 2027 |
| 2n període del 8 de febrer a 28 de maig de 2027           |



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 11.50 a 12.40 h.  
Del 19 d'octubre de 2026 al 15 de febrer de 2027.  
Del 22 de febrer a 21 de juny de 2027.
- Grup 2: dilluns, de 16.15 a 17.05 h.  
Del 19 d'octubre de 2026 al 15 de febrer de 2027.  
Del 22 de febrer a 21 de juny de 2027.
- Grup 3: dilluns, de 17.30 a 18.20 h.  
Del 19 d'octubre de 2026 al 15 de febrer de 2027.  
Del 22 de febrer a 21 de juny de 2027.
- Grup 4: dimarts, de 16.20 a 17.10 h.  
Del 13 d'octubre de 2026 al 16 de febrer de 2027.  
Del 23 de febrer a 15 de juny de 2027.
- Grup 5: dimecres, de 10.00 a 10.50 h.  
Del 14 d'octubre de 2026 al 17 de febrer de 2027.  
Del 24 de febrer a 16 de juny de 2027.
- Grup 6: dijous, de 16.15 a 17.05 h.  
Del 15 d'octubre de 2026 al 18 de febrer de 2027.  
Del 25 de febrer a 17 de juny de 2027.
- Grup 7: divendres, de 12.00 a 12.50 h.  
Del 16 d'octubre de 2026 al 19 de febrer de 2027.  
Del 26 de febrer a 18 de juny de 2027.



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 Sèniors:

Ø **SANTA TERESINA:** Divendres: de 9.30 a 10.25h, nivell avançat  
de 10.30 a 11.25h, nivell iniciació

16 Octubre a 18 de desembre

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

14 d'octubre a 16 de desembre

S'informarà oportunament de la inscripció per 2027.



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**

14 i 28 d'octubre

11 i 25 de novembre

2 i 16 de desembre

Hora: 17.30 a 19.30

S'informarà oportunament de la inscripció per 2027.



Ajuntament de Lleida

## **SENDERISME TARDOR 2026**

**23 d'OCTUBRE**

**RUTA DOLMENS VALL DE CABÒ**

Distància : 9.5 km

Dificultat tècnica: Fàcil

Desnivell positiu: 100 m

Desnivell negatiu: 250 m

Hora de trobada: 8:00

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.

Començarem a caminar a el Vilar de Cabó, per després de passar per diversos dòlmens arribarem a Organyà.





Ajuntament de Lleida

## **13 de NOVEMBRE      ALQUEZAR-COLUNGO**

Distància: 9.69 km

Dificultat tècnica: Fàcil

Desnivell positiu: 316 m

Desnivell negatiu: 366 m

Hora de trobada: 8:00

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.

Ruta que sortint d'Alquezar ens portarà a Colungo. Això ens permetrà conèixer algunes vies de comunicació utilitzades antigament, un magnífic pont de pedra sobre el riu Vero i gaudir d'una morfologia del terreny absolutament única.





Ajuntament de Lleida

## **PROJECTE SÈNIOR LAB"**

### **Jocs de taula amb infants i joves de les escoles de Lleida.**

**Finalitat:** Impulsar els jocs de taula com a eina per fomentar el vincle entre diferents grups d'edat.

**BENEFICIS DEL PROJECTE:** Entenem el joc i jugar com a transversal i necessari a totes les etapes del cicle vital. És un element socialitzador que millora les capacitats cognitives de les persones i la seva salut emocional. Els jocs de taula ha d'esdevenir un element integrador, socialitzador i d'aprenentatge en la vida d'infants i no tant infants.

#### **Objectius:**

- Conèixer la ludoteca i l'equip de professionals.
- Conèixer jocs de taula actuals.
- Afavorir les relacions intergeneracionals mitjançant els jocs de taula.
- Gaudir de la interacció entre generacions a través dels jocs de taula.

#### **SEGON PERIODE**

Dimarts 19 i 26 de gener de 10.00 a 11.30

Dimarts 9, 16 i 23 de febrer de 10.00 a 11.30

Dimarts 9,16, 23 i 30 de març de 10.00 a 11.30

Dimarts 20 i 27 d'abril de 10.00 a 11.30

Dimarts 18 i 25 de maig de 10.00 a 11.30

Activitat gratuïta

Es durà a terme a la Ludoteca del Centre Històric ( C/Tallada, 34)

S'informarà oportunament de la inscripció per 2027.