

**9.30 h**

## INAUGURACIÓ DE LA JORNADA SÈNIOR

Esmorzar saludable i entrega d'obsequi. Gran foto de grup

Plaça Ajuntament

NO US HO PERDEU!



**De 9.30 a 11.30 h**

## ESPAI DE SALUT

Coneix el teu estat de salut amb 3 proves bàsiques (pressió, glucosa i pes).

A càrrec de l'Equip d'Atenció Primària de Ripoll

Pl. Ajuntament

**10.15 h**

## TXIQUNG

L'art de cultivar la salut. Moviment, respiració i concentració mental

A càrrec de Raül Verdaguer.

Associació Yuan Dao

Plaça Monestir

Cal portar roba còmoda i aigua

ACTIVITAT APTA PER A TOTHOM

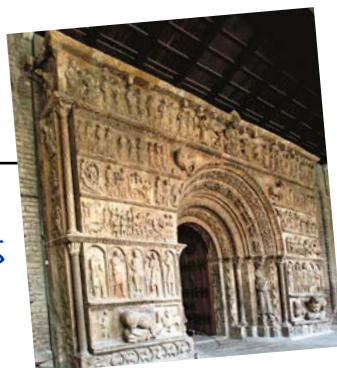


**10.15 h**

## XERRADA «QUINS SÓN ELS FÀRMACS PERJUDICIALS PER LA GENT GRAN?»

A càrrec de: Carme Mullor i Pere Sellas, metges de família de l'EAP Ripoll

Sala Tomàs Raguer del Museu Etnogràfic de Ripoll



**11 h**

## LA NECRÒPOLIS I ALTRES CURIOSITATS DEL MONESTIR

Visita al Monestir de Santa Maria de Ripoll.

30 places

PER CONÈIXER MILLOR EL NOSTRE MONESTIR



**11 h**

## DESCOBREIX LA ZONA TERMAL DE RIPOLL

Jacuzzi, sauna i bany de vapor

Pavelló Avellaneda

Cal portar banyador, tovallola i xancletes

Sortida Plaça Ajuntament.

Transport inclòs. 12 places



**15 h**

## CONEIX LA ZONA AGILITY AMB EL TEU GOS

Trobada al pàrquing del CAP (després del pas a nivell). Caminada conjunta fins a la Zona Agility

Demostració a càrrec de Sergio Marcos

Participa i emporta't una foto amb el teu gos.

Amb la col·laboració de «Un munt de petjades» i «Vida digna»



**15.30 h**

## XERRADA «LA DONACIÓ D'ÒRGANS»

A càrrec de Jorge Twose de l'Organització Catalana de Transplantaments (OCATT)

Sala Josep M. Anglada (Biblioteca «Lambert Mata»)

**16.30 h**

## TALLER DE RISOTERÀPIA

Una estona per divertir-nos, relaxar-nos i omplir-nos d'energia

Porta roba còmoda, un coixí, una tovallola i aigua

Casal Jove «El Galliner» - 25 places

PRACTICA L'ART DE RIURE LA VIDA!



**17.30 h**

## VINE A BALLAR!!

Ball a càrrec de Pep Collado. Animació a càrrec d'Esme Cabanach

Plaça de «La Lira»

A la mitja part: berenar per a tothom

DIVERTEIX-TE MOVENT EL COS!



# Inscripció prèvia a partir del 23 de maig a:

Casal Cívic «La Devesa del Pla»

Casal Cívic «Ripoll-centre»

Club Casal dels Avis

Fundació Palau Francès

Al correu de [civisme@ajripoll.cat](mailto:civisme@ajripoll.cat)

Al telèfon i what's 636 09 08 08

**PLACES LIMITADES**



**SOM GRANS  
ARTISTES!**

Exposició a càrrec del grup  
de pintura del Casal Cívic  
«Devesa del Pla»  
Del 4 al 15 de juny



Pla Comunitari  
de Ripoll



## AGRAÏMENTS

Amics del Ball  
Associació esportiva YUAN DAO  
Biblioteca «Lambert Mata»  
Casal de Joves «El Galliner»  
Creu Roja Ripoll  
Club Casal Avis  
Dipsalut  
Diputació de Girona  
Escola Adults de Ripoll

Fundació Josep Palau Francès  
Fundació Guifré  
Museu Etnogràfic de Ripoll  
Organització Catalana de Transplantaments  
Protecció civil Ripoll  
Residència «Sant Eudald»  
Sergio Marcos  
Un munt de petjades  
Vida digna

# 2a JORNADA SÈNIOR

RIPOLL 2018

Divendres, 8 de juny



# TOT UN DIA D'ACTIVITATS

**SOM  
GRANS  
PERSONES**

