

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.

TAI-TXI

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE STA CECÍLIA**

Grup 1
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

Grup 2
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

Grup 3
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**

Grup 1
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**

Grup 1
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

Grup 2
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**

Grup 1
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**

Grup 1
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

Grup 2
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

Grup 3
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

Grup 4
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**

Grup 1
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**

Grup 1
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

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE DEMOCRÀCIA**

Grup 1
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

Grup 2
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**

Grup 1
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

Grup 2
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

Grup 1
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**

Grup 1
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

Grup 2
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**

Grup 1
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**

Grup 1
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

Grup 1
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

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE LA BORDETA**

Grup 1
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

Grup 2
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**

Grup 1
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

Grup 2
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

Grup 3
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

Grup 1
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



Ajuntament de Lleida

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

Grup 1
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

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

Grup 1
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**

Grup 1
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**

Grup 1
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



Ajuntament de Lleida

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE BONAIRE**

Grup 1
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**

Grup 1
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**

Grup 1
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



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 13 d'octubre de 2026 al 5 de febrer de 2027.
Del 8 de febrer a 30 de juny de 2027.
- Grup 2: dilluns, de 16.15 a 17.05 h.
Del 13 d'octubre de 2026 al 5 de febrer de 2027.
Del 8 de febrer a 30 de juny de 2027.
- Grup 3: dilluns, de 17.30 a 18.20 h.
Del 13 d'octubre de 2026 al 5 de febrer de 2027.
Del 8 de febrer a 30 de juny de 2027.
- Grup 4: dimarts, de 16.15 a 17.05 h.
Del 13 d'octubre de 2026 al 5 de febrer de 2027.
Del 8 de febrer a 30 de juny de 2027.
- Grup 5: dimecres, de 10.10 a 11.00 h.
Del 13 d'octubre de 2026 al 5 de febrer de 2027.
Del 8 de febrer a 30 de juny de 2027.
- Grup 6: dijous, de 16.15 a 17.05 h.
Del 13 d'octubre de 2026 al 5 de febrer de 2027.
Del 8 de febrer a 30 de juny de 2027.
- Grup 7: divendres, de 12 a 12.50 h.
Del 13 d'octubre de 2026 al 5 de febrer de 2027.
Del 8 de febrer a 30 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.

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
2 sessions a l'octubre
2 Sessions al novembre
2 sessions al desembre
Horari a determinar

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 morfología 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.