

# DID ASSOCIACIÓ

DINAMITZACIÓ I DOCUMENTACIÓ  
PER A LA IGUALTAT  
D'OPORTUNITATS







Did associació

## Contacte



**Telèfon:** 936 52 89 02



**Email:** [info@didassociacio.com](mailto:info@didassociacio.com)



**Web:** [www.didassociacio.com](http://www.didassociacio.com)



**Instagram:** [@didassociacio](https://www.instagram.com/didassociacio)



**Direcció:** Carrer de Miquel, 2,  
Despatx 0, Sant Boi de Llobregat



# ACTIVITATS DIRIGIDES A GENT GRAN I DIVERSITAT

## Cognitives

### → Estimulació cognitiva

Es realitzen una sèrie d'activitats i exercicis dissenyats per millorar la memòria, l'atenció i altres funcions cognitives. Gaudeix d'un entorn social i estimulants mentre enforteixes la teva ment i et mantens actiu.

### → Memòria

Un taller per millorar la memòria a través de jocs, exercicis mentals i tècniques pràctiques per mantenir i millorar l'agilitat cognitiva en un ambient acollidor.

### → Benestar emocional

Una sessió de benestar emocional i positivitat on explorarem el poder del riure per a millorar l'ànim i reduir l'estrès.

## Artístiques i esportives

### → Manualitats

Sessions creatives on construirem les nostres pròpies artesanies utilitzant una varietat de materials. Un espai per explorar la pròpia imaginació i relaxar-se.

### → Aromateràpia

Una experiència relaxant i terapèutica que explora els beneficis dels olis essencials naturals mentre experimentem amb aromes que promouen la calma i el benestar.

### → Harmonia Corporal

Estiraments i exercicis de relaxació per a mantenir el cos sa i en moviment. Ajuda a augmentar la flexibilitat i la mobilitat del cos d'una forma entretinguda i relaxada.



# ACTIVITATS DIRIGIDES A GENT GRAN

## Lúdiques i formatives

### → Jocs de Taula

Sessions de jocs de taula on es dinamitzaran diferents jocs tradicionals i no convencionals en un ambient social i relaxat.

### → Informàtica

Classes d'iniciació a la informàtica per aprendre a utilitzar un ordinador, navegar per internet i manejar aplicacions bàsiques.

### → Bingo Musical

Sessió de bingo musical on combinem l'emoció del bingo tradicional amb l'energia que ens porta la música. Escolta cançons, marca les teves targetes i comparteix riures i records musicals.

★ Totes les activitats es poden adaptar a les necessitats específiques de cada grup. Poden ser activitats puntuals o continuades.