

## A QUI S'ADREÇA?

A totes les persones grans que tinguin inquietud per formar-se, aprendre i continuar tenint una vida activa.

## ON ÉS?

● Adreça, pl. de Sant Joan, 1  
Telèfon: 93 725 96 64



# Mercat de Sant Joan

**Centre d'activitats per a la gent gran**

# Presentació



El nou **Mercat de Sant Joan** ja és una realitat. Després del procés de rehabilitació que s'ha dut a terme a l'antiga llotja, la ciutat compta a partir d'ara amb un **espai recuperat destinat a la gent gran de la ciutat**, i que ha d'esdevenir un referent en la **promoció de l'envelliment actiu**.

Es tracta d'un **espai de formació, informació i participació**, que ha de contribuir a mantenir i potenciar l'autonomia i la vida activa de la gent gran. Un lloc per enfortir la **xarxa social**, potenciar les capacitats i desenvolupar projectes propis.

Això es concreta amb una **programació d'activitats i una oferta de serveis** que hauran de facilitar a les persones grans la seva independència en tot moment. Abordar en positiu la construcció de la ciutat implica també comptar amb la gent gran. La gent gran són ciutadans i ciutadanes que han de poder **desenvolupar** al màxim les seves possibilitats de **participació social**.

**Benvinguts al Mercat de Sant Joan!**

## ACTIVITATS DE FORMACIÓ I CONEIXEMENT

El Mercat de Sant Joan promou activitats de formació i coneixement que faciliten a les persones grans les eines necessàries per incidir en la promoció de la vida activa.

- **Aprendre a utilitzar les noves tecnologies**
- **Tallers de lletres**
- **La música i l'expressió artística**
- **Cicles de conferències:**
- **Tertúlies conduïdes**
- **Cinefòrum**

## ACTIVITAT FÍSICA MODERADA

Motivar les persones grans a fer exercici moderat i adequat a les seves possibilitats, tot fomentant el coneixement d'aspectes essencials per a la salut i la prevenció.

- **Microgimnàstica**
- **Tai-txi, ioga, relaxació...**
- **Tallers d'estimulació cognitiva**

## ACTIVITATS DE TIPUS RELACIONAL

Un espai per compartir, distribuït en diferents racons: per a la lectura, per a la tertúlia, fonoteca, per els jocs de taula...

## CAFETERIA I RESTAURANT

Els servei de cafeteria és disponible durant tot l'horari d'obertura de Mercat. Restaurant amb menú diari de migdia.