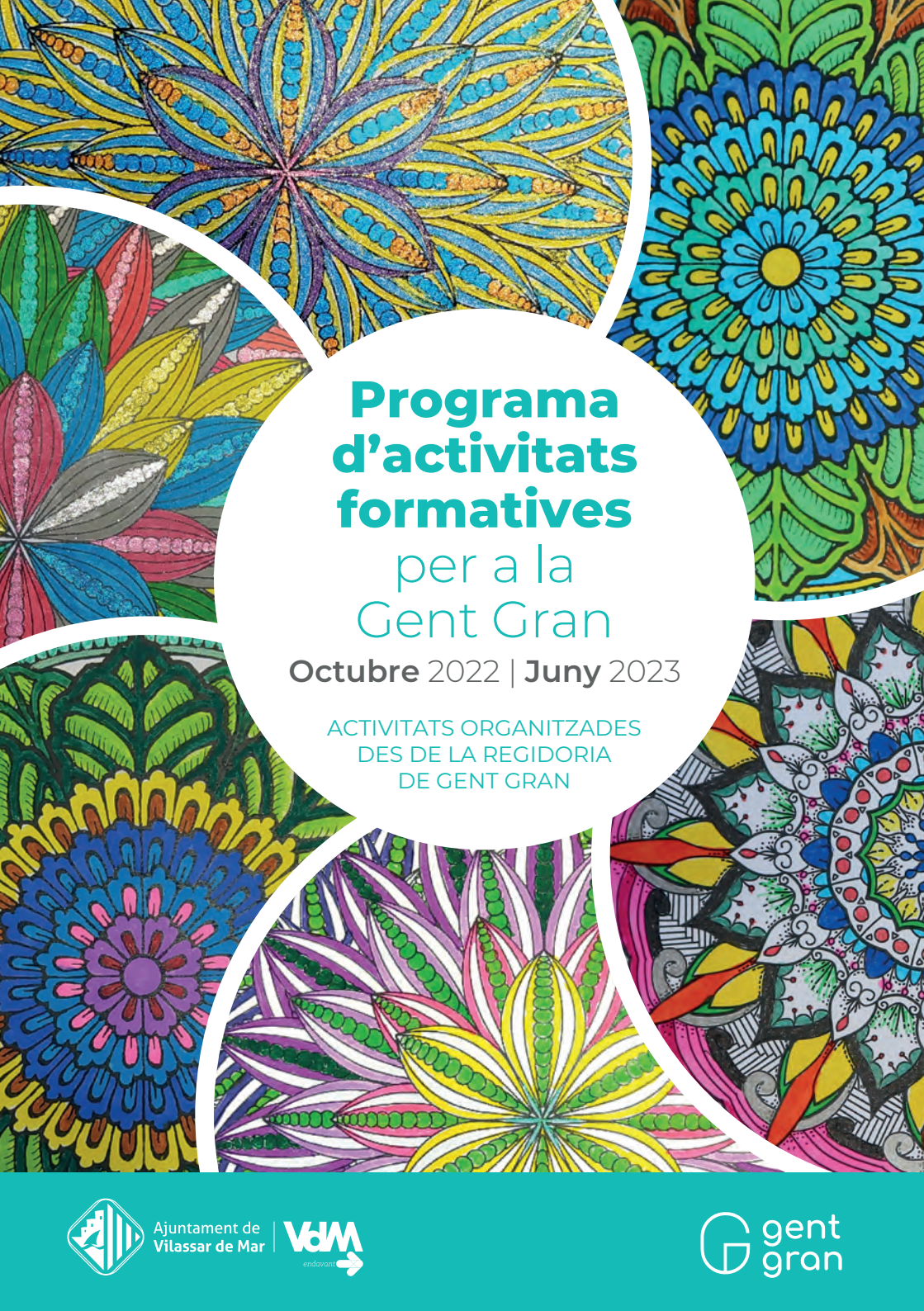




Programa d'activitats formatives per a la Gent Gran

Octubre 2022 | Juny 2023

ACTIVITATS ORGANITZADES
DES DE LA REGIDORIA
DE GENT GRAN



Ajuntament de
Vilassar de Mar



gent
gran



BENVOLGUTS I BENVOLGUDES

Des de la Regidoria de la Gent Gran de l'Ajuntament de Vilassar de Mar, m'adreço a vosaltres per presentar-vos, com sempre en aquestes dades, el nou programa d'activitats formatives per a la gent gran que hem preparat durant aquests mesos pensant en vosaltres.

Aquest nou curs aconseguirem ja tornar a la normalitat d'una manera plena. Volem generar espais per retrobar-nos, il·lusionar-nos i passar l'estona fent allò que més ens agrada.

La prevenció, la millora de la qualitat de vida, la socialització i l'atenció són claus a l'hora de pensar en el disseny del programa. La mescla de les vostres inquietuds i necessitats, més la mirada holística de la regidoria fa que hi hagi activitats diverses adreçades a treballar tots els àmbits i en diferents espais del municipi. Perquè volem promoure el benestar i entenem la persona com un tot, hi ha propostes cognitives, corporals i emocionals.

Desitjo que les activitats siguin del vostre gust i que tothom trobi allò que el faci vibrar o que necessiti per millorar la seva qualitat de vida. Donar resposta a les vostres necessitats és un dels objectius que perseguim cada dia des de la regidoria.

Espero que ho gaudiu molt.
Rebeu una forta i càlida abraçada.

Núria Arasa i Rovira
Regidora de Gent Gran

Vilassar de Mar, agost 2022



ACTIVITATS ORGANITZADES DES DE LA REGIDORIA DE GENT GRAN

REQUISITS D'INSCRIPCIÓ

Per poder accedir a les activitats, cal que la persona interessada compleixi els següents requisits: estar empadronada a Vilassar de Mar i tenir més de 65 anys o ser pensionista. Les persones pensionistes han de fer la inscripció presencialment i, en el moment de la inscripció, acreditar la situació de pensionista.

IMPORANT! Per accedir al grup de marxa nòrdica de divendres o al grup de ioga terapèutic, caldrà ser major de 75 anys o tenir alguna limitació en la mobilitat.

INSCRIPCIONS

La inscripció es podrà fer del 5 al 14 de setembre a través de la pàgina web de l'ajuntament: vilassardemar.cat. També es podrà fer trucant als telèfons 93 754 03 39 / 663 56 00 34 / 663 55 99 36 de dilluns a divendres en horari de 9 a 14 hores. Les inscripcions es podran fer de manera presencial a l'Espai Galbany (c. Sant Roc, 2) de dilluns a divendres en horari de 9 a 14 hores.

La inscripció queda limitada a una activitat per persona usuària. El fet d'inscriure's a una activitat no garanteix en cap cas disposar d'una plaça. L'ordre en què es faci la inscripció no té cap impacte, la participació està garantida en igualtat de condicions per a tothom, independentment de quan es faci el tràmit.

A partir del 27 de setembre s'han de consultar les llistes de places assignades per a cada activitat i les llistes d'espera a l'Espai Galbany (c. Sant Roc, 2).

PREU DE LES ACTIVITATS

Places limitades. Totes les activitats són gratuïtes amb excepció de:

Ball en línia (15 € mensuals).

Coordinació i l'activació muscular (25 € mensuals).

Ganxet i mitja (15 € mensuals).

El pagament de les activitats es farà en efectiu al professional el primer dia de classe de cada mes.

Totes les activitats són anuals amb excepció del **TALLER DE TELÈFONS MÒBILS I TAULETES QUE FINALITZA EL 14/02/2023**. Totes les activitats s'aturaran durant els períodes següents: del 17/12/2022 al 08/01/2023 (ambdós inclosos), de l'1/04/2023 al 10/04/2023 (ambdós inclosos) i a partir del 17/06/2023.

LLOC DE REALITZACIÓ

La major part de les activitats es realitzaran a l'Espai Galbany (c. Sant Roc, 2).

La Marxa Nòrdica es realitzarà a l'Espai Cultural Can Bisa (c. Montserrat, 8).

Els tallers de manualitats, memòria i d'iniciació als mòbils i les tauletes, al Centre Cívic Lluís Jover (c. Lluís Jover, 23).

L'Aquagym, a la Piscina Municipal (Torrent de la Muralla, 110).

ACTIVACIÓ MUSCULAR I COORDINACIÓ

Activitat que utilitza el moviment com a eina de salut, amb un escalfament inicial i un treball específic de mobilitat de les articulacions, activació muscular amb diferents tècniques, i millora de la força, amb diferents materials.

Inici: 6 d'octubre.

A càrrec de: Healthsystem Espais de Salut.

ANGLÈS PER A PERSONES PRINCIPIANTS

Classes comunicatives i adreçades a persones sense nocions de l'idioma que vulguin una base per fer-se entendre en situacions quotidianes o de viatge.

Inici: 4 d'octubre.

A càrrec de: The Hughes Language Service..

AQUAGYM

L'objectiu d'aquest curs és tonificar la musculatura de manera general i localitzada mitjançant circuits d'exercicis. Important: És obligatori l'ús de casquet de bany i xancles. El temps de vestuari és de 20 minuts abans i 20 minuts després de l'activitat.

Inici: 5 i 7 d'octubre.

A càrrec de: Personal de la Piscina Municipal.

BALL EN LÍNIA

L'objectiu d'aquest curs és aprendre les coreografies més ballades als cinc continents, també balls de saló salsa, funky i altres estils. Gaudeix del ball mentre et diverteixes amb els millors ritmes.

Inici: 3 d'octubre.

A càrrec de: Enric Nonell Codonyers, Escola AE&.

ACTUA, BALLA, CANTA!

Desenvolupar les nostres aptituds creatives que expressem mitjançant el cos, la ment i el llenguatge amb la finalitat de mantenir-nos físicament i intel·lectualment tan actius com sigui possible ajudant-nos a potenciar la nostra autoestima.

Inici: 4 d'octubre.

A càrrec de: Mayte Carreras.

GANXET I MITJA

Aprendre les diferents tècniques per a teixir labors amb fil o llana a i posar-les a prova, fent creació de prendes. Per a tots els nivells. Vine a relaxar-te una estona amb nosaltres!

Inici: 3 d'octubre.

A càrrec de: Elizabeth Toca Moreno.

INICIACIÓ MÒBILS I TAULETES

L'objectiu principal i fonamental del curs és contribuir a un coneixement bàsic d'Internet, les xarxes socials i les tecnologies de la informació i la comunicació. Les eines bàsiques proporcionaran un domini bàsic.

Inici: 4 d'octubre.

Finalitza: 14 de febrer de 2023.

A càrrec de: Foment de l'Alfabetització Digital dels Sèniors.

IOGA TERAPÈUTIC

Activitat que connecta el cos, la respiració i la ment. Aquesta pràctica utilitza postures físiques, exercicis de respiració i meditació per a millorar la salut en general.

Inici: 7 d'octubre.

A càrrec de: Esport 3.

MANDALES

Dibuixar i pintar diferents estructures de disseny concèntric que representen la composició repetitiva de l'univers i de la naturalesa. L'objectiu d'aquest taller és aprendre a relaxar-nos i expressar la nostra creativitat amb els colors.

Cal portar: colors o retoladors.

Inici: 6 d'octubre.

A càrrec de: Maria Coca Edo.

MANTENIMENT DE LA MEMÒRIA

Adreçat a persones que ja han participat dels tallers de memòria. Mantenir en bones condicions l'estat de la memòria i les capacitats cognitives amb activitats lúdiques estimulants.

Inici: 3 d'octubre.

A càrrec de: Acua, centre de psicologia.

MANUALITATS

Taller per a crear diferents manualitats amb diferents materials artístics i treballar la imaginació i creativitat.

Inici: 7 d'octubre.

A càrrec de: Esport 3.

MARXA NÒRDICA

La marxa nòrdica és una activitat física que incorpora l'ús actiu d'uns bastons específics a la forma natural de caminar amb l'objectiu de millorar el benestar físic i emocional dels que el practiquen.

Inici: 5 i 6 d'octubre.

A càrrec de: Healthsystem Espais de Salut.

MEMÒRIA 1r NIVELL

L'objectiu d'aquest taller és entrenar la memòria mitjançant exercicis pràctics per tal de millorar el rendiment cognitiu. Realització d'activitats preventives mitjançant l'estimulació de les habilitats de memòria per millorar la qualitat de vida, afavorint l'autonomia personal.

Inici: 3 d'octubre.

A càrrec de: Acua, centre de psicologia.

MEDITACIÓ I RELAXACIÓ

L'objectiu d'aquest curs és aconseguir la calma interior mitjançant exercicis de relaxació i meditació.

Inici: 5 d'octubre.

A càrrec de: Carmen Carbó Vergara.

TXIKUNG

El txikung és una gimnàstica terapèutica que mobilitza l'energia dels meridians d'acupuntura i dona més mobilitat a les articulacions.

Inici: 4 i 6 d'octubre.

A càrrec de: Francina Roldós Bonamusa i Roser Vidal Roldós.

HORARIS ACTIVITATS

ESPAI GALBANY (SANT ROC, 2)

	DLL	DM	DC	DJ	DV
9.30-10.30		TXIKUNG		TXIKUNG	
10.15-11.15			RELAXACIÓ I MEDITACIÓ		
11-12.30		ANGLÈS		MANDALES	
11.30-12.30			RELAXACIÓ I MEDITACIÓ	ACTIVACIÓ MUSCULAR I COORDINACIÓ	
12-13					IOGA TERAPEÛTIC
16-17	BALL EN LÍNIA (INICIAL)				
17-18	BALL EN LÍNIA (EXPERIMENTAT)				
17-18.30	GANXET I MITJA				
17-19		ACTUA, BALLA, CANTA!			

ESPAI CULTURAL CAN BISA (MONTSERRAT, 8)

	DLL	DM	DC	DJ	Dv
9.30-11			MARXA NÒRDICA GRUPS A I B	MARXA NÒRDICA GRUP C	

CENTRE CÍVIC LLUÍS JOVER (LLUÍS JOVER, 23)

	DLL	DM	DC	DJ	DV
10-12		MÒBILS I TAULETES			
10.15-11.15	MEMÒRIA 1R NIVELL				MANUALITATS
11.30-12.30	MANTENIMENT DE LA MEMÒRIA				

PISCINA MUNICIPAL (TORRENT DE LA MURALLA, 110)

	DLL	DM	DC	DJ	Dv
11.30-12.15			AQUAGYM A		
12.15-13			AQUAGYM B		AQUAGYM C

ALTRES INFORMACIONS

ACTIVITATS ORGANITZADES PEL CENTRE CÍVIC DEL PASSEIG:

ANGLÈS - CANASTÓN - "FENT AMICS I AMIGUES" - DIBUIX I PINTURA
- HIPOPRESSIUS - IOGA

Adreceu-vos al Centre Cívic del Passeig
(Camí Ral, 19 | Telèfon, 93 759 02 38)



22^a **SETMANA** DE LA GENT GRAN

DEL 24 DE SETEMBRE
AL 2 D'OCTUBRE DE 2022



Ajuntament de
Vilassar de Mar



 gent
gran



BENVOLGUDES I BENVOLGUTS

No és cap secret revelar que Vilassar de Mar és un indret on les activitats col·lectives fan que la vida sigui més fàcil i agradable. I si aquesta realitat és així -i no en tinc cap dubte que és així- és perquè la nostra gent gran ha contribuït a crear espais vitals de socialització que ens atorguen la categoria de poble únic.

I és que ho som. La regidoria de Serveis Socials, Habitatge, Gent Gran i Promoció de la Salut s'ha encarregat de sumar. Sumar vol dir posar en valor les aportacions que fan les entitats, les institucions i les persones. Aquesta suma -o potser multiplicació- crea una sinèrgia de la qual en surten actes i esdeveniments que culminen en un seguit d'accions formatives i d'aprenentatge que es porten a terme durant tot l'any. El COVID-19, malauradament, va frenar aquesta embranzida. Però no la va aturar.

Aquí estem. La nostra gent gran es revela, una vegada més, com l'exemple a seguir. No es rendeixen; al contrari. S'alcen les vegades que faci falta per ensenyar-nos que la vida està per viure-la amb la intensitat que reclama cada moment.

És per tot plegat que els vull agrair l'exemple cívic en el que sempre han excel·lit. Com també vull agrair a totes i tots els que hem sumat -multiplicat volia dir- esforços per tornar a fer possible la Setmana de la Gent Gran. O, com ens agrada dir, de la joventut acumulada. He escrit -i ho torno a fer- que sou referent i mirall per totes les generacions del nostre poble.

I als vilassarencs i les vilassarenques els convido a gaudir de les activitats programades per la Comissió de la Setmana i l'Ajuntament de Vilassar de Mar. Llaga vida a la Setmana de la Gent Gran.

Damià del Clot i Trias

Alcalde de Vilassar de Mar

Vilassar de Mar, agost de 2022



DISSABTE 24 DE SETEMBRE

20.00 h

SOPAR I BALL AMB L'ORQUESTRA AQUARIUM

Obertura de portes: 20 h

Sopar: 20.30 h

MENÚ SERVIT PER *GRAN CHEF - CUINA TRADICIONAL*

1r plat: Entremès clàssic Vilassar

(ensaladilla, sardinetes, ou dur, tomàquet i embotit)

2n plat: Tall rodó rostit

Postre: Púding flam

Pa i begudes: vi negre, aigua i cava

Lloc: Pati de l'Escola Pérez Sala

Preu tiquet: 5 €

(En cas de pluja, l'acte quedarà suspès)



DIUMENGE 25 DE SETEMBRE

Visita guiada a la Casa Museu Carme Rovira

10.30 h | 1r passi

12.00 h | 2n passi

Inscripció prèvia: museumunicipal@vilassardemar.cat o al

tel. 93 759 36 39, fins a les 12 hores del divendres anterior a la visita.

Visites supeditades a un aforament mínim.

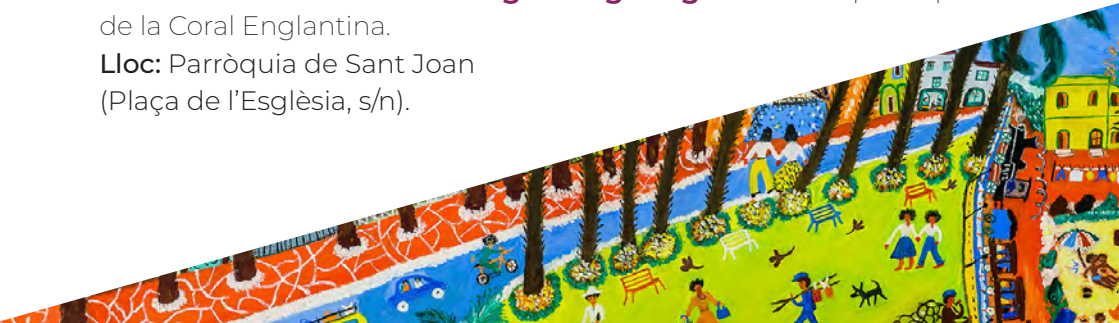
Més informació a: museuvilassardemar.cat/casa-museu-carme-rovira

11.00 h

Missa solemne en homenatge a la gent gran amb la participació de la Coral Englantina.

Lloc: Parròquia de Sant Joan

(Plaça de l'Església, s/n).





DILLUNS 26 DE SETEMBRE

12.00 h

Taller de cuina

Una activitat per aprendre, compartir, cuinar i passar una bona estona...
Gaudeix d'un taller de cuina totalment participatiu, una xef us guiarà en l'elaboració dels plats. Un cop elaborats els plats, fruitreu del dinar d'una forma relaxada.

Inscripció prèvia.

Lloc: Espai 58 (carrer de Sant Ramon, 58).

17.00 - 18.00 h

Classe oberta de ball en línia a càrrec d'Enric Nonell Codonyers.

Lloc: Espai Galbany (carrer Sant Roc, 2).

Entrada lliure fins a completar l'aforament.

DIMARTS 27 DE SETEMBRE

9.30 - 10.30 h

Classe oberta de Txikung a càrrec de Francina Roldós Bonamusa i Roser Vidal Roldós.

Lloc: Espai Galbany (carrer Sant Roc, 2).

Entrada lliure fins a completar l'aforament.



12.00 h

Taller de cuina

Una activitat per aprendre, compartir, cuinar i passar una bona estona... Gaudeix d'un taller de cuina totalment participatiu, una xef us guiarà en l'elaboració dels plats. Un cop elaborats els plats, fruireu del dinar d'una forma relaxada.

Inscripció prèvia.

Lloc: Espai 58 (carrer de Sant Ramon, 58).

15.30 -19.00 h

Exposició treballs costura i punt realitzats per les alumnes dels tallers de costura i punt - Associació Veïns del Barato.

S'oferirà un petit berenar.

Lloc: Plaça del Barato, 34.



DIMECRES 28 DE SETEMBRE

10.00 - 11.30 h

Taller de risoteràpia a càrrec de Creu Roja.

Lloc: Centre Cívic Lluís Jover (carrer Lluís Jover, 23)

Entrada lliure fins a completar l'aforament.

10.15 - 11.15 h

Classe oberta de Meditació i Relaxació a càrrec de Carmen Carbó Vergara.

Lloc: Espai Galbany (carrer Sant Roc, 2).

Entrada lliure fins a completar l'aforament.

11.00 h

Trobada d'amigues i amics de l'Arxiu Municipal de Vilassar de Mar

Vine a l'Arxiu! Necessitem la teva memòria i els teus records.

A l'Arxiu Municipal de Vilassar de Mar es realitzen uns tallers on es passen fotografies del segle XX i vosaltres ens podeu ajudar molt identificant-hi persones, paisatges, noms de cases, indrets, etc.

A càrrec de: Cristina Simó Recasens (responsable de l'Arxiu Municipal de Vilassar de Mar Damià Bas i Macià).

Lloc: Sala d'Actes de la Biblioteca Ernest Lluch (carrer Santa Eulàlia, 66).

18.00 h

Presentació Pla de Salut municipal

Comptarem amb la presència del diputat de Salut Pública i Consum de la Diputació de Barcelona, Sr. Jesús Naharro Rodríguez.

Lloc: Sala d'Actes de la Biblioteca Ernest Lluch (carrer Santa Eulàlia, 66).



DIJOUS 29 DE SETEMBRE

9.30 - 11 h

Classe oberta de Marxa Nòrdica

a càrrec de Healthsystem Fisioterapia.

Lloc: Espai Cultural Can Bisa
(carrer Montserrat, 8).

11 - 12.15 h

Demostració activitat psico-motricitat dirigida amb música per a la gent gran

Classe a l'aire lliure oberta a tota persona gran, tant usuària com no usuària del Casal de Curació.

En finalitzar la classe, s'oferirà un petit refrigeri.

Lloc: Jardins de la Fundació Casal de Curació
(carrer de Maria Vidal, 48).

11.30 - 15.30 h

Paellada al jardí per a persones residents i famílies

Lloc: Jardí de la Residència La Bona Mar (Sant Pere, 14).

Durant la Setmana de la Gent Gran, les persones residents compartiran una coreografia a les xarxes socials.

16.00 h

Jornada de portes obertes, actuació musical i petit berenar

Lloc: Jardins de la Casa Pairal (carrer del Rosari, 59).

18.00 h

Espectacle d'humor i cançons a càrrec de l'actriu còmica i show woman Mayte Carreras.

Lloc: Sala Cultural Maria Roser Carrau (carrer Montserrat, 8)

Entrada lliure fins a completar l'aforament.





DIVENDRES 30 DE SETEMBRE

12.00 h

Taller de cuina

Una activitat per aprendre, compartir, cuinar i passar una bona estona... Gaudeix d'un taller de cuina totalment participatiu, una xef us guiarà en l'elaboració dels plats. Un cop elaborats els plats, fruiteu del dinar d'una forma relaxada. Inscripció prèvia.

Lloc: Espai 58 (carrer de Sant Ramon, 58).

17.00 h

Activitat musical

Lloc: Residència Front Blau (carrer del Canonge Almera, 67).

DISSABTE 1 D'OCTUBRE

19.00 h

Havaneres i rom cremat

Lloc: Bar del Centre Cívic del Passeig (Camí Ral, 19).

DIUMENGE 2 D'OCTUBRE

Visita guiada a la Casa Museu Carme Rovira

10.30 h | 1r passi

12.00 h | 2n passi

Inscripció prèvia: museumunicipal@vilassardemar.cat o al tel. 93 759 36 39, fins a les 12 hores del divendres anterior a la visita. Visites supeditades a un aforament mínim.

Més informació a: museuvilassardemar.cat/casa-museu-carme-rovira

17.00 h

Espectacle IMPROSHOW a càrrec de Planeta Impro.

Planeta Impro presenta la seva creació amb més èxit: Impro Show, un espectacle d'humor, original i interactiu. Els actors surten a escena sense guió, i el públic decideix què passarà. Un xou diferent i únic a cada funció! Inscripció prèvia.

Lloc: Sala Cultural Maria Roser Carrau (carrer Montserrat, 8).



DEL 2 AL 22 DE SETEMBRE

EXPOSICIÓ "DONES GRANS, GRANS DONES"

Aquesta exposició trenca clixés sobre el que significa envellir per a les dones, en desmunta els tòpics i reivindica que les veus femenines de totes les edats siguin escoltades i reconegudes.

Ser dona i fer-se gran d'una manera autònoma, sana i equilibrada és una tasca complexa. Les imatges de les dones grans d'altres temps queden lluny de la diversitat de models de dones grans d'avui en dia, la varietat de projectes personals i col·lectius que protagonitzen. Mai com ara hi ha hagut tantes dones grans tan preparades, amb tanta energia, amb un bagatge tan gran i amb tants anys per endavant.

La mostra està inspirada en el llibre *"Demà més. Dones, vides i temps"* d'Anna Freixas, i té com a objectiu aconseguir que les reflexions que conté siguin útils per aconseguir que les dones puguin envellir amb més qualitat de vida i amb un desenvolupament cada cop més lliure de la seva identitat pròpia.

Lloc: Biblioteca Municipal Ernest Lluch i Martín (Sta.Eulàlia, 66-80).

Horari:

Dilluns

De 16 a 20:30 h

Dimarts

De 10 a 14 h i de 16 a 20:30 h

Dimecres

De 10 a 14 h i de 16 a 20:30 h

Dijous

De 16 a 20:30 h

Divendres

De 10 a 14 h i de 16 a 20:30 h

Dissabte

De 10 a 14 h

Diumenge

Tancat



INFORMACIÓ D'INTERÈS

SOPAR I BALL AMB L'ORQUESTRA AQUARIUM

VENDA DE TIQUETS DEL SOPAR

Preu tiquet: 5 €

Venda de tiquets a partir del dia 05/09/2022 en horari de 9 a 14 hores a l'Espai Galbany (carrer Sant Roc, 2) i fins a exhaurir existències. Cada persona podrà adquirir un màxim de 4 tiquets.

INSCRIPCIONS "TALLERS DE CUINA" I ESPECTACLE IMPROSHOW

La inscripció es podrà fer a partir del 5 de setembre a través de la pàgina web de l'ajuntament: ***vilassardemar.cat***. També es podrà fer trucant als telèfons 93 754 03 39 / 663 56 00 34 / 663 55 99 36 de dilluns a divendres en horari de 9 a 14 hores.

Si pateixes problemes de mobilitat i vols assistir a alguns dels actes, truca'ns a l'Espai Galbany. Telèfon: 93 754 03 39.