



**ACTIVITATS
MUNICIPALS**
adreçades a
**PERSONES
GRANS**

Octubre 2023 | Juny 2024

ACTIVITATS ORGANITZADES
DES DE LA REGIDORIA
DE GENT GRAN



Ajuntament de
Vilassar de Mar



**gent
gran**



PRESENTACIÓ DE LA REGIDORA

Benvolguts i benvolgudes.

Des de la Regidoria de la Gent Gran de l'Ajuntament de Vilassar de Mar, m'adreço a vosaltres per a presentar-vos, com sempre fem en aquestes dates, el nou programa d'activitats municipals adreçades a les persones grans, que hem preparat durant aquests mesos pensant en vosaltres.

Aquest nou curs es presenta d'una manera plena per a generar espais de retrobada, emocionar-nos i passar l'estona fent allò que més ens agrada; i pensant en el benestar de tots i totes, hem preparat propostes molt interessants per a la gent estupenda que sou i que ho hem preparat amb molta cura, moltes ganes i només pensant en vosaltres. Perquè volem el vostre benestar corporal i emocional.

Desitjo que tothom trobi allò que el faci feliç entre totes les activitats i que serveixi per millorar la seva qualitat de vida.

Ens teniu sempre a la vostra disposició. Desitjo que ho gaudiu i que encara potenciem l'activitat al municipi amb la vostra empenta.

Rebeu una forta braçada.

Montserrat Ferri Roca

Regidora de Gent Gran

Vilassar de Mar, agost 2023

ACTIVITATS ORGANITZADES DES DE LA REGIDORIA DE GENT GRAN

PERSONES DESTINATÀRIES

Persones que estiguin empadronades a Vilassar de Mar i tinguin més de 65 anys o **siguin pensionistes majors de 61 anys**.

Les persones pensionistes només poder fer la inscripció presencialment i, en el moment de la inscripció, han d'acreditar la situació de pensionista. Per accedir al grup de marxa nòrdica de dijous o ioga terapèutic, caldrà ser major de 75 anys o tenir alguna limitació en la mobilitat.

INSCRIPCIONS

Les inscripcions es podran fer del 4 al 13 de setembre a través de la pàgina web de l'ajuntament: www.vilassardemar.cat. També es podran 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. Addicionalment, de manera presencial a l'Espai Galbany (carrer Sant Roc, 2) de dilluns a divendres de 9 a 14 hores.

Per a totes les activitats, les places són limitades. La inscripció queda limitada a una activitat per persona. El fet d'inscriure's a una activitat no garanteix en cap cas disposar d'una plaça.

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

Totes les activitats són gratuïtes llevat 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.

LLOC DE REALITZACIÓ

Espai Galbany

(c. Sant Roc, 2).

La Marxa Nòrdica es realitzarà a l'Espai Cultural Can Bisa

(c. Montserrat, 8).

L'Aquagym, a la Piscina Municipal

(c. Torrent de la Muralla, 110)

Totes les activitats s'aturaran del 23/12/2023 al 07/01/2024 (ambdós inclosos), del 23/03/2024 a l'1/04/2024 i a partir del 22/06/2024.

ACTIVACIÓ MUSCULAR I COORDINACIÓ

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

Inici: 5 d'octubre.

A càrrec de: Healthsystem Espais de Salut.

ANGLÈS PER A PERSONES PRINCIPIANTS

Aprèn nocions bàsiques d'anglès. Adreçat a persones que no tenen cap coneixement d'aquesta llengua.

Inici: 3 d'octubre.

A càrrec de: The Hughes Language Service..

AQUAGYM

Tonifica la musculatura mitjançant circuits d'exercicis.

Inici: 4 i 6 d'octubre.

A càrrec de: Personal de la Piscina Municipal.

BALL EN LÍNIA

Aprèn 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: 2 d'octubre.

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

GANXET I MITJA

Aprèn les diferents tècniques per a teixir labors amb fil o llana a i posar-les a prova, fent creació de peces úniques. Vine a relaxar-te una estona amb nosaltres!

Inici: 2 d'octubre.

A càrrec de: Elizabeth Toca Moreno.

INICIACIÓ MÒBILS I TAULETES

Adquireix un coneixement i domini bàsic d'Internet, les xarxes socials i les tecnologies de la informació i la comunicació.

Inici: 3 i 6 d'octubre.

A càrrec de: Esport 3.

IOGA TERAPÈUTIC

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

Inici: 3 d'octubre.

A càrrec de: Esport 3.

MANDALES

Dibuixa i pinta figures simbòliques i místiques que representen l'univers, pròpies de la tradició budista i hinduista. Aprèn a relaxar-te i expressar't.

Cal portar: colors.

Inici: 5 d'octubre.

A càrrec de: Maria Coca Edo.

MANTENIMENT DE LA MEMÒRIA

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

Inici: 2 i 4 d'octubre.

A càrrec de: Acua, centre de psicologia.

MARXA NÒRDICA

Activitat física que incorpora l'ús actiu d'uns bastons específics a la forma natural de caminar. Millora el teu benestar físic i emocional.

Inici: 4 i 5 d'octubre.

A càrrec de: Healthsystem Espais de Salut.

MEMÒRIA 1r NIVELL

Entrena la memòria mitjançant exercicis pràctics per tal de millorar el rendiment cognitiu. Activitats preventives mitjançant l'estimulació de les habilitats de memòria per millorar la qualitat de vida i afavorir l'autonomia.

Inici: 2 d'octubre.

A càrrec de: Acua, centre de psicologia.

MEDITACIÓ I RELAXACIÓ

Aconsegueix la calma interior mitjançant exercicis de meditació i relaxació.

Inici: 4 d'octubre.

A càrrec de: Carmen Carbó Vergara.

TXIKUNG

Gimnàstica terapèutica que mobilitza l'energia dels meridians d'acupuntura i dona més mobilitat a les articulacions.

Inici: 2 i 5 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 GRUP 1	MÒBILS GRUP 1		TXIKUNG GRUP 3	
10.15-11.15	MEMÒRIA 1R NIVELL		RELAXACIÓ I MEDITACIÓ GRUP 1		
10.30-11.30					MÒBILS GRUP 2
10.45-11.45	TXIKUNG GRUP 2				
11-12		IOGA TERAPÈUTIC			
11-12.30		ANGLÈS		MANDALES	
11.30-12.30	MANTENIMENT DE LA MEMÒRIA		RELAXACIÓ I MEDITACIÓ GRUP 2	ACTIVACIÓ MUSCULAR I COORDINACIÓ	
16-17	BALL EN LÍNIA (INICIAL)				
16.30-18	GANXET I MITJA				
17-18	BALL EN LÍNIA (EXPERIMENTAT)				

ESPAI CULTURAL CAN BISA (MONTSERRAT, 8)

	DLL	DM	DC	DJ	Dv
9.30-11			MARXA NÒRDICA GRUPS 1 I 2*	MARXA NÒRDICA GRUP 3	

*A partir del mes de maig l'horari serà de 8.30 a 10 h (només grups 1 i 2).

PISCINA MUNICIPAL (TORRENT DE LA MURALLA, 110)

	DLL	DM	DC	DJ	Dv
11.30-12.15			AQUAGYM GRUP 1		
12.15-13			AQUAGYM GRUP 2		AQUAGYM GRUP 3

CENTRE CÍVIC LLUÍS JOVER (LLUÍS JOVER, 22 BIS)

	DLL	DM	DC	DJ	Dv
10.15-11.15			MANTENIMENT DE LA MEMÒRIA		



DEL 22 DE
SETEMBRE A
L'1 D'OCTUBRE
DE 2023

23^a

SETMANA
DE LA GENT GRAN

Gaudeix de la
vida en gran!



Ajuntament de
Vilassar de Mar



G gent
gran



PRESENTACIÓ DE L'ALCALDESSA

Benvolguts i benvolgudes,

Ja hi tornem a ser!!! Celebrem l'edició número vint-i-tres de la Setmana de la Gent Gran. Hem preparat un programa d'activitats perquè gaudiu al màxim. Com sempre hem aconseguit sumar l'esforç d'entitats i institucions, treballadores i treballadors municipals per fer-ho possible.

Aquest nou mandat volem que la gent gran us situeu al centre de la nostra atenció. Ens hem proposat per a vosaltres molts reptes, amb l'objectiu de fer-vos la vida una mica més fàcil i agradable.

Vull agrair a tots i totes, la vostra participació a la setmana de la Gent Gran, o com diem sovint: de la joventut acumulada. El vostre és i serà sempre un exemple per a tota la ciutadania del municipi.

Desitjo que gaudiu aquesta Setmana amb intensitat i que, sobretot, us quedi un bon record a la vostra memòria.

Laura Martínez Portell

Alcaldeessa de Vilassar de Mar

Vilassar de Mar, agost de 2023

23^a **SETMANA** DEL 22 DE SETEMBRE
DE LA GENT GRAN A L'1 D'OCTUBRE DE 2023

DIVENDRES 22 DE SETEMBRE

De 17 a 20 h

BINGO ESPECIAL AMB REGALS PER A TOTES LES PERSONES GUANYADORES

A càrrec de: L'Associació Cívica i Social de la Gent Gran de Vilassar de Mar.
Lloc: Centre Cívic del Passeig (Camí Ral, 19).

DIUMENGE 24 DE SETEMBRE

VISITA GUIADA A L'ÀNIMA DEL MUSEU: MAGATZEM I RESERVA DEL SEGON PIS DEL MUSEU ENRIC MONJO

10.30 h | 1r passi

12 h | 2n passi

Cal inscripció prèvia: museumunicipal@vilassardemar.cat o al tel. 93 759 36 39, fins a les 13 hores del divendres anterior a la visita. Visites amb aforament limitat i supeditades a un aforament mínim.

Més informació a: museuvilassardemar.cat/museu-enric-monjo-mem

Lloc: Museu Enric Monjo (Camí Ral, 30).

20 h

GRAN SOPAR I BALL





DILLUNS 25 DE SETEMBRE

De 10 a 11 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.

De 16 a 18 h

TALLER D'INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

A càrrec de: Creu Roja.

Lloc: Plaça del Barato, 34.

Entrada lliure fins a completar l'aforament.

DIMARTS 26 DE SETEMBRE

12 h

SAPS CUINAR?

Demostra les teves habilitats culinàries fent de xef per un dia.

Inscriu-te a aquest taller de cuina col·laborativa i digues-nos quin és el teu plat preferit, aquell amb el que sempre triomfes i que ara t'agradaria compartir amb nosaltres.

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

Cal inscripció prèvia.

DIMECRES 27 DE SETEMBRE

De 9.30 a 11 h

CLASSE OBERTA DE MARXA NÒRDICA

A càrrec de: Healthsystem Fisioterapia.

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

De 10.30 a 11.30 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 h

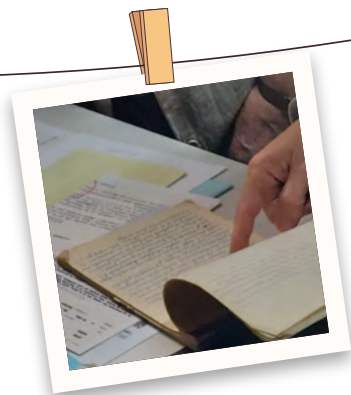
TROBADA D'AMIGUES I AMICS DE L'ARXIU MUNICIPAL DE VILASSAR DE MAR

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).



12 h

TALLER DE CUINA

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

Cal inscripció prèvia.

18 h

PLA D'ACCIÓ D'ENVELLIMENT ACTIU

La regidoria de Gent Gran presenta els resultats en forma de síntesi de la diagnosi realitzada i la formulació de reptes com a pas previ a la definició del Pla d'Acció d'Envelliment Actiu de Vilassar de Mar.

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

DIJOUS 28 DE SETEMBRE

11 h

TASTET D'ACTIVITATS dirigit per l'equip tècnic de la Casa Pairal.

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

D'11 a 12.15 h

DEMOSTRACIÓ MASTERCLASS

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).

12 h

TALLER DE CUINA

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

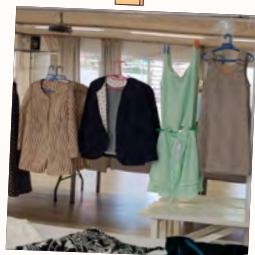
Cal inscripció prèvia.

De 15.30 a 19 h

EXPOSICIÓ DE TREBALLS DE 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.



DIVENDRES 29 DE SETEMBRE

10.30 h

XERRADA

"No et jubilis del sexe, canvis associats a l'edat que no ens han de frenar"

La sexualitat ens acompanya des del nostre naixement però no sempre serà igual. Amb l'edat hi ha canvis físics però sobretot tabús socials i creences que limiten la sexualitat. Apendrem: com mantenir una sexualitat sana i adaptada, canviar els mites sobre la sexualitat i la vellesa, adaptacions i canvis adequats en aquesta sexualitat en aquesta etapa de la vida, com solucionar fàcilment els inconvenients fisiològics que ens podem trobar en aquesta etapa...

A càrrec de: Marina Castro Leonarte, psicòloga col·legiada núm. 13746, especialitzada en sexologia i parella.

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

Entrada lliure fins a completar l'aforament.

13 h

BOTIFARRADA al jardí per a persones residents i famílies.

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

De 15.30 a 19 h

EXPOSICIÓ DE TREBALLS DE 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.

17 h

CLASSE OBERTA DE BALL COUNTRY

A càrrec de: L'Associació Cívica i Social de la Gent Gran Lluís Jover.

Lloc: Plaça de Vicenç Martí.

17.30 h

"VIDA PER L'AVI PORTA EL TIMÓ. TEATRE AMB TITELLES"

Activitat oberta al públic en general. L'activitat consisteix en un teatre de titelles realitzats per les persones residents.

Lloc: Jardins de la Residència Vida per l'Avi (carrer Cristòfor Colom, 11).

DISSABTE 30 DE SETEMBRE

11 h

VOLS CONÈIXER VILASSAR DE MAR?

Apunta't a una visita guiada pels seus indrets més emblemàtics.

Cal inscripció prèvia: Visites amb aforament limitat i supeditades a un aforament mínim.

Durada aproximada: 2 hores

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

DIUMENGE 1 D'OCTUBRE

VISITA GUIADA CASA MUSEU CARME ROVIRA

10.30 h | 1r passi

12 h | 2n passi

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

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

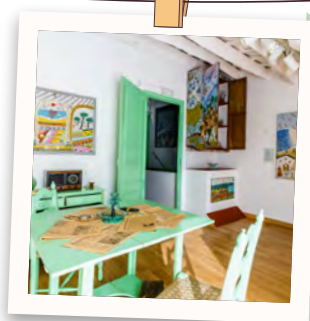
Lloc: Casa Museu Carme Rovira (carrer Carme Rovira, 30).

11 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).





18 h

QUARTET DE CORDA DE L'ORQUESTRA SIMFÒNICA DE SANT CUGAT

Un concert de Pel·lícula" amb projecció d'imatges.

El quartet de corda és la formació de cambra preferida per compositors com Haydn, Mozart i Beethoven i la més habitual a les sales de concert. Una formació equilibrada, amb una sonoritat homogènia que permet interpretar tot tipus d'obres i d'estils musicals que van des de el classicisme fins el jazz i la música de pel·lícules.

La música sempre ha acompanyat de la mà al cinema, i darrera una gran pel·lícula molt sovint hi sol haver una gran banda sonora i un gran compositor. Gaudiu i emocioneu-vos amb nosaltres tornant a escoltar, interpretat en directe per un quartet de corda, clàssics com "El Padrino", "Cinema Paradiso", "La vida és bella", "La llista de Schindler" o "Memòries d'Àfrica", entre d'altres.

I per a més emoció, tot acompanyat amb imatges de la pel·lícula...

Us ho perdreu?

Cal inscripció prèvia.

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

I PER FINALITZAR LA SETMANA DE LA GENT GRAN...

De 18 a 21 h

BALL DE CLOENDA DE LA SETMANA DE LA GENT GRAN AMB MÚSICA EN VIU

A càrrec de: L'Associació Cívica i Social de la Gent Gran de Vilassar de Mar.

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

Entrada lliure fins a completar l'aforament.



Gaudeix la vida en gran!

INFORMACIÓ D'INTERÈS

SOPAR I BALL AMB L'ORQUESTRA AQUARIUM MENÚ SERVIT PER GRAN CHEF - CUINA TRADICIONAL

1r plat: Entremès clàssic Vilassar (ensaladilla, sardineta, ou dur, tomàquet i embotit).

2n plat: Tall rodó rostit.

Postres: Púding flam.

Pa i begudes: vi negre, aigua i cava.

20 h: Obertura de portes.

20.30 h: Sopar.

Lloc: Pendent de determinar.

Preu tiquet: 7 €.

Venda de tiquets a partir del dia 04/09/2023 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 ESPECTACLE, TALLERS DE CUINA I VISITA GUIADA

Les inscripcions es podran fer del 4 al 13 de setembre a través de la pàgina web de l'ajuntament: www.vilassardemar.cat. També, 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. Addicionalment, de manera presencial a l'Espai Galbany (carrer Sant Roc, 2) de dilluns a divendres 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.



G

gent
gran