

ACTIVITATS MUNICIPALS

adreçades a

PERSONES GRANS



Octubre '24 | Juny '25

Activitats organitzades
des de la Regidoria de
Gent Gran



Ajuntament de
Vilassar de Mar



gent
gran



PRESENTACIÓ DE LA REGIDORA

Des de la Regidoria de la Gent Gran de l'Ajuntament de Vilassar de Mar, em dirigeixo a vosaltres per fer-vos saber com sempre en aquestes dades, el nou programa d'activitats municipals adreçades a les persones grans, que hem preparat durant aquests mesos pensant en tots vosaltres.

El nou curs es presenta d'una manera plena, obrint espais per retrobar-nos, il·lusionar-nos i passar l'estona fent les coses que més ens agraden.

I com sempre, pensant amb el vostre benestar, s'han preparat propostes molt interessants per la gent tan maca del nostre municipi, i que ho hem preparat amb molta cura, moltes ganes, sempre intentant de fer-ho millor, per fer-vos a tots tant contens com sigui possible, sempre pensant en el vostre benestar físic i emocional.

Desitjo que tothom trobi entre totes les activitats, allò que el faci més feliç i que serveixi per millorar-ne la qualitat de vida de cadascú.

Em teniu sempre a la vostra disposició. Us demano que ho gaudiu i que la vostra empremta potenciï l'activitat al nostre municipi.

Rebeu una forta braçada.

Montserrat Ferri Roca

Regidora de Gent Gran

Vilassar de Mar, agost 2024

COM INSCRIURE'T A UNA ACTIVITAT

QUÈ CAL FER?

Fes la inscripció del **3 al 10 de setembre** (fins a les 14 hores) **per Internet**, a l'adreça: www.vilassardemar.cat i inscriu-te a l'activitat triada.

També pots fer la inscripció de dilluns a divendres en horari de 9 a 14 hores **o bé trucant** als telèfons 93 754 03 39 / 663 55 99 36 **o bé, personalment** a l'Espai Galbany (c. Sant Roc, 2).

CAL TENIR EN COMPTE QUE...

- Les persones destinatàries són aquelles que en el moment de fer la inscripció 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.
- **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 26 de setembre**, de dilluns a divendres en horari de 9 a 14 hores s'han de consultar les llistes de **places assignades** per a cada activitat i les **llistes d'espera a l'Espai Galbany** (Sant Roc, 2).
- El material fungible necessari va a càrrec de la persona usuària.
- L'Ajuntament de Vilassar de Mar es reserva el dret de **suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants**, i el de canviar o suspendre qualsevol activitat per causes alienes a l'organització.

- L'Ajuntament de Vilassar de Mar declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions dels usuaris. Per aquest motiu et demanem que **no deixis al centre cap material de valor**, ni econòmic ni personal.

- Totes les activitats s'aturaran del 21/12/2024 al 07/01/2025 (ambdós inclosos), del 12 al 21/04/2025 (ambdós inclosos) i a partir del 21/06/2025.



Activitats organitzades per l'Associació Cívica i Social de la Gent Gran de Vilassar de Mar: Ball, bingo, excursions.

Més informació: Centre Cívic del Passeig (Camí Ral, 19).

Horari: Dies laborables de 18 a 20 hores.

Activitats organitzades per l'Associació Cívica i Social de la Gent Gran Lluís Jover: Ball en línia, country, excursions, ioga, treballs manuals...

Adreceu-vos al Centre Cívic Lluís Jover (c. Lluís Jover, 22 bis).

Més informació: 609 54 74 58.

Horari: Dies laborables de 17 a 20 hores.

El mandala de la portada ha estat realitzat per l'alumnat del taller de mandales del curs 2023/2024.

CENTRE CÍVIC LLUÍS JOVER (c. Lluís Jover, 22 bis)

loga terapèutic

Connecta cos, respiració i ment. Aquesta pràctica utilitza postures físiques, exercicis de respiració i meditació per a millorar la salut en general. Dijous, del 3 d'octubre de 2024 al 19 de juny de 2025, d'11.30 a 12.30 h.

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.

Dimecres, del 2 d'octubre de 2024 al 18 de juny de 2025, de 10.15 a 11.15 h.

CENTRE CÍVIC DEL PASSEIG (Camí Ral, 19)

Introducció al joc dels escacs

Apuntat a fer gimnàstica mental aprenent a jugar als escacs. El joc dels escacs permet exercitar i millorar l'agilitat mental, redueix el risc de patir deteriorament cognitiu i alhora fomenta l'atenció, la concentració i la memòria i també ofereix la possibilitat de viure la vellesa com a etapa de creixement i desenvolupament personal. "Mai és tard per moure peça".

Dilluns, del 7 d'octubre de 2024 al 16 de juny de 2025, de 17 a 18 h.

ESPAI CULTURAL CAN BISA (Montserrat, 8)

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. A partir del mes de maig, l'horari de l'activitat serà de 8.30 a 10 h.

Grup 1

Dimecres, del 2 d'octubre de 2024 al 18 de juny de 2025, de 9.30 a 11 h.

Grup 2

Dimecres, del 2 d'octubre de 2024 al 18 de juny de 2025, de 9.30 a 11 h.

Grup 3

Dijous, del 3 d'octubre de 2024 al 19 de juny de 2025, de 9.30 a 11 h.

ESPAI GALBANY (Sant Roc, 2)

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. Activitat de pagament.

Dijous, del 3 d'octubre de 2024 al 19 de juny de 2025, de 12 a 13 h.

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! Activitat de pagament.

Dilluns, del 7 d'octubre de 2024 al 16 de juny de 2025, de 16.30 a 18 h.

Iniciació al lettering

Descobreix les tècniques bàsiques per iniciar-nos en l'art de dibuixar lletres boniques. Practica les lletres minúscules i majúscules més característiques d'aquest estil i crea projectes únics. El material fungible necessari va a càrrec de la persona usuària. Cal portar Paper aquarel·la, retoladors de punta de pinzell, llapis i goma.

Dimecres, del 2 d'octubre de 2024 al 18 de juny de 2025, de 10.30 a 11.30 h.

Iniciació mòbils i tauletes per Android

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

Grup 1

Dimarts, de l'1 d'octubre de 2024 al 17 de juny de 2025, de 9.30 a 10.30 h.

Grup 2

Dijous, del 3 d'octubre de 2024 al 19 de juny de 2025, de 10 a 11 h.

loga terapèutic

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

Dimarts, de l'1 d'octubre de 2024 al 17 de juny de 2025, de 10.45 a 11.45 h.

Mandales

Acoloreix figures simbòliques i místiques que representen l'univers, pròpies de la tradició budista i hinduista. Aprèn a relaxar-te i expressa't. El material fungible necessari va a càrrec de la persona usuària. Cal portar colors o retoladors.

Dimarts, de l'1 d'octubre de 2024 al 17 de juny de 2025, d'11 a 12.30 h.

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.

Dilluns, del 7 d'octubre de 2024 al 16 de juny de 2025, d'11.30 a 12.30 h.

Meditació i relaxació

Aconsegueix la calma interior mitjançant exercicis de meditació i relaxació.

Grup 1

Dimecres, del 2 d'octubre de 2024 al 18 de juny de 2025, de 10.15 a 11.15 h.

Grup 2

Dimecres, del 2 d'octubre de 2024 al 18 de juny de 2025, d'11.30 a 12.30 h.

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.

Dilluns, del 7 d'octubre de 2024 al 16 de juny de 2025, de 10.15 a 11.15 h.

Txikung

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

Grup 1

Dilluns, del 7 d'octubre de 2024 al 16 de juny de 2025, de 9.15 a 10.15 h.

Grup 2

Dilluns, del 7 d'octubre de 2024 al 16 de juny de 2025, de 10.30 a 11.30 h.

Grup 3

Dijous, del 3 d'octubre de 2024 al 19 de juny de 2025, de 9.15 a 10.15 h.

Grup 4

Dijous, del 3 d'octubre de 2024 al 19 de juny de 2025, de 10.30 a 11.30 h.

Zumba

Activitat cardiovascular al ritme de música llatina, amb la finalitat de millorar la forma física i cremar calories de forma divertida.

Dilluns, del 7 d'octubre de 2024 al 16 de juny de 2025, de 17 a 18 h.

PISCINA MUNICIPAL (Torrent de la muralla, 110)

Aquagym

Tonifica la musculatura mitjançant circuits d'exercicis.

Grup 1

Dimecres, del 2 d'octubre de 2024 al 18 de juny de 2025, d'11.30 a 12.15 h.

Grup 2

Dimecres, del 2 d'octubre de 2024 al 18 de juny de 2025, de 12.15 a 13 h.

Grup 3

Divendres, del 4 d'octubre de 2024 al 20 de juny de 2025, d'11.30 a 12.15 h.

Grup 4

Divendres, del 4 d'octubre de 2024 al 20 de juny de 2025, de 12.15 a 13 h.