

la tardor de la Gent Gran 6.0

setembre /
desembre
2021



altres informacions d'interès

Pre-inscripcions als tallers del Casal Gent Gran Can Gaza

La inscripció serà vàlida per a tot el curs 21/22. Els tallers s'iniciaran el 13 d'octubre. El primer trimestre finalitza el 17 de desembre. Confirmació de places entre el 4 i 8 d'octubre.

Dies de pre-inscripcions: del 6 al 24 de setembre de 2021

Preu: gratuïts

Inscripcions: alella.cat/gentgran60

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
9.15-10.30h loga 1	9.30-11h Memòria 1	9.30-11.30h Manualitats	9.30-11h Memòria 3	9.30-10.30h Country 1
10-11.45h Informàtica	9.30-11h Anglès inicial	10-11.30h Anglès avançat	9.30-10.30h Taixí 1	10.45-11.45h Country 2
10.45-12h loga 2	11.15-12.45h Anglès Mig		10-11.45h Informàtica 1	
12-13.45h Informàtica	11.15-12.45h Memòria 2		10.45-11.45h Taixí 2	
			11.15-12.45h Memòria 4	
			12-13.45 Informàtica 2	
17-18h Gimnàstica 1		17-18h Gimnàstica 1	17-18h Català 1*	
17-18h Català 1*		18-19h Gimnàstica 2		
17-18h Gimnàstica 2				
18-19h Català 2*				

* Es realitzarà una prova de nivell la setmana del 27 de setembre a l'1 d'octubre.

Servei de taxi a demanda

Servei públic amb l'objectiu de facilitar la mobilitat i l'accessibilitat als serveis bàsics des de tots els veïnats del municipi adreçat a les persones empadronades a Alella, amb ús il·limitat per a majors de 65 anys i persones amb discapacitat física o sensorial.

El servei es desenvolupa de dilluns a divendres, no festius, de 7 a 20 h. El preu és de 2 € per un trajecte. Cal efectuar la reserva amb antelació trucant al telèfon **900 69 65 66**, de dilluns a divendres (no festius), de 8 a 20 h. Per a més informació alella.cat/taxiademanda.

Alella poble cuidador

"Alella, poble cuidador" és la xarxa comunitària de suport a la comunitat, impulsada conjuntament per veïnes i veïns del poble, entitats alellenques, la Fundació Sant Francesc d'Assís i l'Ajuntament d'Alella.

L'objectiu d'aquesta iniciativa, que compta amb el suport de la Fundació La Caixa, és donar suport i acompanyament a persones que tenen una malaltia crònica, estan al final de la seva vida o pateixen solitud, per tal que se sentin acompanyades i cuidades.

La xarxa té també la voluntat de ser una eina d'acompanyament i recolzament per a les famílies que viuen una situació de dol.

Si sou persones cuidadores o bé voleu rebre més informació dirigi-vos a alella@poblesquecuiden.org

Bonificacions de targetes transport

A l'Ajuntament podeu comprar T-social amb tarifa reduïda per a majors de 65 anys amb un import de 6'80 € per a 10 viatges.

Bonificacions Espai d'Arts Escèniques

Podeu consultar el programa de l'Espai d'Arts Escèniques Casal d'Alella i comprar les vostres entrades amb bonificació per a persones més grans de 65 anys a alella.koobin.cat

Bonificacions al Complex Esportiu d'Alella

Descompte en la quota d'inscripció per a persones empadronades a Alella i mensual per a persones més grans de 60 anys o pensionistes.



AJUNTAMENT D'ALELLA

A la programació "La tardor de la Gent 6.0" hi trobareu activitats per promoure l'envelliment actiu d'una manera cultural, saludable i activa amb vosaltres i amb el vostre entorn per alimentar el cos i la ment.

L'envelliment actiu ajuda a les persones grans a conduir la seva vida quotidiana aprofitant al màxim les oportunitats que tenen a l'abast d'acord amb les seves necessitats, capacitats i aspiracions. D'una banda, es tracta de mantenir l'activitat personal, entesa com la participació en els àmbits familiars, comunitaris i socials, així com el desenvolupament de tasques físiques i mentals. D'altra banda, inclou la prevenció amb la finalitat d'endarrerir l'aparició i el desenvolupament de les malalties i les discapacitats.

INSCRIPCIONS

La inscripció a cadascuna de les activitats és gratuïta i es realitzarà segons formulari pertinent per a cadascuna d'elles que trobareu a www.alella.cat/gentgran60

Per qualsevol dubte poseu-vos en contacte amb alella.gentgran@alella.cat o a 935404024



octubre

Teatre: A la recerca dels records oblidats

Sessió intergeneracional de teatre de divulgació científica en el marc del projecte "Escoles cuidadores" de la xarxa social "Alella, poble cuidador".

Dia: **dijous, 21 d'octubre**

Hora: 10 h

Lloc: **Espai d'Arts Escèniques Casal d'Alella**

Inscripcions: alella.cat/gentgran60

Marxa nòrdica

Sessions de marxa nòrdica amb rutes diverses de 6 a 9 km. Els bastons es cediran gratuïtament i es lliuraran en el moment de realitzar l'activitat.

Activitat conduïda pel personal tècnic de la Regidoria d'Esports.

Dia: **dimarts, 5 i 19 d'octubre**

Hora: 9.30 h

Lloc: **Pavelló Esportiu Abelardo Vera**

Inscripcions: alella.cat/gentgran60

1a sessió Tastet de Teatre i Creativitat

Descobrirem els nostres potencials creatius a través del treball de les emocions i l'expressió corporal així com les estratègies per poder incorporar-los al nostre dia a dia.

Dia: **divendres, 8 d'octubre**

Hora: 10 h

Lloc: **Espai d'Arts Escèniques Casal d'Alella**

Inscripcions: alella.cat/gentgran60

Document de voluntats anticipades

"Alella, Poble cuidador" ens proposa aquesta formació a càrrec de la Dra. Esther Limón a on ens explicarà com i què hem de fer per gestionar el document d'últimes voluntats.

Dia: **dimarts, 19 d'octubre**

Hora: 18 h

Lloc: **Sala Carquefou - Espai d'Arts Escèniques**

Inscripcions: alella.cat/gentgran60

Alella Viu la Música

Concert de conjunts musicals amb l'escola Ressò.

Dia: **diumenge, 24 d'octubre**

Hora: 12 h

Lloc: **Pati de Can Gaza**

Inscripcions: alella.cat/gentgran60

Caminem i fem salut

Sessions per caminar durant 1 h o 1 h i mitja seguint els itineraris de les rutes saludables.

Activitat conduïda pel personal tècnic de la Regidoria d'Esports.

Dia: **dimarts, 26 d'octubre**

Hora: 9.30 h

Lloc: **Pavelló Esportiu Abelardo Vera**

Inscripcions: alella.cat/gentgran60



novembre

Marxa nòrdica

Sessions de marxa nòrdica amb rutes diverses de 6 a 9 km. Els bastons es cediran gratuïtament i es lliuraran en el moment de realitzar l'activitat.

Dia: **dimarts, 2 i 16 de novembre**

Hora: 9.30 h

Lloc: **Pavelló Esportiu Abelardo Vera**

Inscripcions: alella.cat/gentgran60

2a sessió Tastet de Teatre i Creativitat

Descobrirem els nostres potencials creatius a través del treball de les emocions i l'expressió corporal així com les estratègies per poder incorporar-los al nostre dia a dia.

Dia: **divendres, 5 de novembre**

Hora: 10 h

Lloc: **Espai d'Arts Escèniques Casal d'Alella**

Inscripcions: alella.cat/gentgran60

Caminem i fem salut

Sessions per caminar durant 1 h o 1 h i mitja seguint els itineraris de les rutes saludables. Activitat conduïda pel personal de la Regidoria d'Esports.

Dia: **dimarts, 9 i 23 de novembre**

Hora: 9.30 h

Lloc: **Pavelló Esportiu Abelardo Vera**

Inscripcions: alella.cat/gentgran60

Mou-te pels residus

Sortida en autocar a la planta de residus de Mataró. L'assistència a aquesta sortida suposa la reducció d'un 10% a la taxa de residus segons domicili (no acumulable a d'altres bonificacions).

Dia: **dijous, 25 de novembre**

Hora: 9.30 h

Lloc de trobada: **Carrer de les Heures**

Inscripcions: alella.cat/gentgran60



desembre

3a i 4a sessió Tastet de Teatre i Creativitat

Descobrirem els nostres potencials creatius a través del treball de les emocions i l'expressió corporal així com les estratègies per poder incorporar-los al nostre dia a dia.

Dia: **divendres, 3 i 10 de desembre**

Hora: 10 h

Lloc: **Espai d'Arts Escèniques Casal d'Alella**

Inscripcions: alella.cat/gentgran60

Marxa nòrdica

Sessions de marxa nòrdica amb rutes diverses de 6 a 9 km. Els bastons es cediran gratuïtament i es lliuraran en el moment de realitzar l'activitat.

Dia: **dimarts, 7 i 21 de desembre**

Hora: 9.30 h

Lloc: **Pavelló Esportiu Abelardo Vera**

Inscripcions: alella.cat/gentgran60

Caminem i fem salut

Sessions per caminar durant 1 h o 1 h i mitja seguint els itineraris de les rutes saludables.

Activitat conduïda pel personal tècnic de la Regidoria d'Esports.

Dia: **dimarts, 14 de desembre**

Hora: 9.30 h

Lloc: **Pavelló Esportiu Abelardo Vera**

Inscripcions: alella.cat/gentgran60

Totes les activitats son gratuïtes