

la tardor de la Gent Gran 6.0

 **setembre /
desembre
2022**



altres informacions d'interès

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 16 h. Per a més informació alella.cat/taxiademanda.

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. Pagament amb targeta.

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.

Projecte Radars: fem poble amb la Gent Gran

Alella com a **poble que cuida** impulsa el projecte Radars.

El nou projecte impulsat per les regidories de Serveis a les Persones i Gent Gran de l'Ajuntament d'Alella vol **enfortir la xarxa comunitària i participativa del poble**, dins el marc del projecte municipal "**Alella, poble cuidador**", posant el focus en aquesta ocasió en les persones grans d'Alella.

Radars són els veïns i veïnes del poble, els comerços, les farmàcies, associacions i entitats i un equip format per persones voluntàries del municipi, que fan de "radar" allà on van. **Amb una mirada sensible i respectuosa** paren atenció a la dinàmica diària de la gent gran del seu entorn i si detecten algun canvi important informen la tècnica de Radars per a intervenir de la millor manera en cada cas.

Radars està dirigit a què les **persones més grans de 70 anys que viuen al seu domicili -soles o acompanyades d'altra persona més gran de 65 anys-** puguin romandre a casa seva amb seguretat i amb la **complicitat del seu entorn**. A més, es pretenen crear nous lligams i vincles comunitaris a través de la **participació activa de la Gent Gran en el teixit social del poble**.

Voleu formar part de la xarxa Radars, saber com fer de *radar* i contribuir a pal·liar els efectes de la *soledat no volguda* de la Gent Gran o rebre més informació? Podeu contactar amb alella.radars@alella.cat



AJUNTAMENT D'ALELLA

Teniu a les vostres mans la programació "La Tardor de la Gent Gran 6.0", una programació que permet promoure l'envelliment actiu d'una manera cultural, saludable i educativa amb la ciutadania d'Alella i el seu entorn permetent així el creixement de la bona relació entre 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 les activitats es realitzarà a través del formulari que trobareu a alella.cat/gentgran60. Les places són limitades.

Per qualsevol dubte poseu-vos en contacte amb alella.gentgran@alella.cat o a 93 540 40 24

Amb el suport de



Diputació
Barcelona

de setembre a desembre

Envellir amb sentit

“Explorant el potencial de les nostres vides per construir una nova longevitat”. La vellesa continua sent la fase de la vida sobre la qual s’han abocat més mites que encara segueixen vigents i ens afecten. En una societat que lloa la joventut i lluita desafortadament contra l’envelliment, és imperatiu canviar la nostra mirada i obrir-nos a nous horitzons on trobar un significat i sentit a aquesta etapa vital.

Dia: dimecres 19 d’octubre, 23 de novembre i 14 de desembre de 2022 i 25 de gener, 22 de febrer i 22 de març de 2023
Hora: 11 a 13.30 h
Lloc: Golfes de Can Lleonart

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, del 7 d’octubre al 16 de desembre
Hora: 11 h
Lloc: Espai d’Arts Escèniques Casal d’Alella

Caminem i fem salut

Sessions adreçades a persones de més de 60 anys que vulguin adquirir o mantenir un hàbit regular de caminar. Estan orientades a ser un primer pas per posar-se en forma i establir una rutina de realització d’activitat física. Tenen una durada aproximada d’1 h i mitja a 2 h i es porten a terme utilitzant com a base les diferents Rutes Saludables del municipi. Activitat conduïda pel personal tècnic de la Regidoria d’Esports.

Dia: dimarts, 4 i 18 d’octubre, 15 de novembre i 13 de desembre
Hora: 9.30 h
Lloc: Pavelló Esportiu Abelardo Vera

Marxa nòrdica

Sessions adreçades a persones de més de 60 anys que ja tinguin hàbit de caminar de manera regular i vulguin aprendre o practicar la tècnica de la Marxa Nòrdica. Tenen una durada aproximada de 2 a 3 h i es porten a terme seguint diferents itineraris que poden combinar medi natural i trama urbana i interurbana.

Activitat conduïda pel personal tècnic de la Regidoria d’Esports.
Dia: dimarts, 11 i 25 d’octubre, 8 i 22, de novembre i 20 de desembre
Hora: 9.30 h
Lloc: Pavelló Esportiu Abelardo Vera

 setembre

Festa Radars

Us convidem a la primera Festa Radars d’Alella! Veniu a conèixer el projecte comunitari per millorar la qualitat de vida de la gent gran. Gaudirem d’un munt d’activitats i també d’una xocolatada. La Festa està oberta a tots els públics. Emmarcat dins del dia internacional de la gent gran.

Dia: divendres, 30 de setembre
Hora: 17 h
Lloc: Plaça de l’Ajuntament

 octubre

Menys dolor, més vida

Taller on es compartiran eines que ajuden a promoure el benestar i la qualitat de vida de la gent afectada pel dolor i a la gent no afectada però que vol tenir-les per prevenir-lo.

Dia: Pendent de confirmació (3 sessions de 2 hores cadascuna)
Lloc: Antigues Escoles Fabra

 novembre

Mou-te pels residus

Sortida en autocar a la planta de digestió anaeròbica i de compostatge de Granollers. 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: dimecres, 23 de novembre
Hora: 9.30 h
Lloc de trobada: carrer de les Heures

 desembre

Taller per relacionar-se amb l’Ajuntament 24h/dia 365 dies/any per internet

Taller pràctic i presencial on s’explicarà com realitzar gestions per internet o amb el mòbil amb l’Ajuntament, com ara presentar una sol·licitud al registre, una queixa, un suggeriment o una incidència; sol·licitar cita per ser atès presencialment, utilitzar el WhatsApp per comunicar.

Dia: dijous, 1 de desembre
Hora: 18 h
Lloc: Aula d’informàtica de les Antigues Escoles Fabra

 altres informacions d’interès

Tallers per a socis i sòcies de l’Associació de Gent Gran d’Alella Can Gaza

Inscripcions del 16 d’agost al 9 de setembre a Can Gaza (Av. Sant Josep de Calassanç, 23-25)
Horaris: De dilluns a divendres, de 17 a 20 h
Els tallers s’iniciaran la setmana del 19 de setembre de 2022.
Per a qualsevol dubte podeu contactar al 93 540 05 21.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
9.15-10.30h loga 1		9.15-10.30h loga 1		
	9.30-11h Memòria 1	9.30-11.30h Manualitats	10-12h Informàtica	9.30-10.30h Country 1
	10-11h Taixí 1	9.30-11h Anglès 1	10-11h Taixí 2	10.45-11.45h Country 2
	11.15-12.45h Memòria 2	11.15-12.45h Anglès 2	11.15-12.45h Memòria 3	
17-18h Gimnàstica 1		17-18h Gimnàstica 2		
17-18.30h Català				
	18.30-19.30h Taller En Forma 1		18.30-19.30h Taller En Forma 1	

Totes les activitats son gratuïtes