

L'hivern de la Gent 6.0

 gener /
març
2024

altres informacions d'interès

Subvenció IBI majors de 65 anys

L'Ajuntament subvenciona a aquelles persones majors de 65 anys que compleixin les condicions establertes per les bases que regulen aquest ajut i que es facin càrrec de l'impost sobre béns immobles de l'habitatge habitual, sigui com a propietàries o com a llogateres. El període de presentació de sol·licituds és de l'1 al 15 de febrer de 2024 ambdós inclosos. Més informació a l'Oficina d'Atenció a la Ciutadania o a tramits.alella.cat

Servei de transport 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.

Des del 4 de setembre de 2023 el servei de taxi a demanda s'estén fins al CAP del Masnou. El servei es desenvolupa de dilluns a divendres, no festius, de 9 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/transportademand.

Àpats en companyia

El servei té com a principal objectiu facilitar un lloc de trobada entre les persones grans del municipi, en un entorn agradable, obert i acollidor. Està ubicat a l'espai social de la gent gran de Can Gaza.

S'adreça a totes les persones empadronades a Alella majors de 65 anys. Per gaudir d'aquest servei pots trucar al telèfon 93 540 63 07 el dia abans per reservar la plaça. El dinar té un cost de 7 € i si s'hi vol anar de manera periòdica, des de Serveis Socials es farà una valoració de la situació personal per determinar el preu.

Bonificacions

Targetes transport

A l'Ajuntament podeu comprar T-10 Social amb tarifa reduïda per a majors de 65 anys amb un import de 6'80 € per a 10 viatges. Únicament per a les línies de transport urbà del municipi: Alella Exprés i Alella Circumval·lació. Pagament amb targeta.

Espai d'Arts Escèniques

Podeu consultar el programa i comprar les entrades amb bonificació per a persones més grans de 65 anys a alella.koobin.cat

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.

Rutes Saludables d'Alella

Projecte format per 3 rutes urbanes de diferents distàncies: verda (3,5 km), taronja (6 km) i vermella (8 km) que té per objectiu facilitar la pràctica física i esportiva i el foment d'estils de vida saludables. Les rutes estan senyalitzades i al llarg dels recorreguts trobareu Espais Actius amb elements bio saludables per realitzar exercicis.

Projecte Radars: fem poble

El Projecte Radars, impulsat per 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 està pensat per 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**. Es pretenen crear nous lligams i vincles comunitaris a través de la **participació activa de la Gent Gran en el teixit social del poble**.



AJUNTAMENT D'ALELLA

Teniu a les vostres mans la programació "L'Hivern de la Gent 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 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.

La inscripció a les activitats es realitzarà a través del formulari que trobareu a alella.cat/gent60.
Les places són limitades.

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

Amb el suport de



Diputació
Barcelona

de gener a març

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

Dia: dimarts, 9 i 30 de gener, 6 i 27 de febrer, 5 i 19 de març

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, 16 i 30 de gener, 13 i 27 de febrer i 12 de març

Hora: 9.30 h

Lloc: Pavelló Esportiu Abelardo Vera

gener

Balla

Taller en el que treballarem el moviment i el control del cos per posar-lo al servei de la música. Aprendre que la dansa no té límits i que ens podem expressar ballant de moltes maneres diferents.

Dia: dimarts 23 de gener

Hora: 10.30 h

Lloc: Espai d'Arts Escèniques (sala de dansa)

Fogons d'Alella - Cuina d'hivern

Taller de cuina impartit per les al·lenques Montxu Garcia i Mercè Pedemonte, on ens ensenyaran a fer un primer i un segon plat de cassola i també unes postres per llepar-se'n els dits, elaborats amb ingredients de KMO, cultivats a l'Hort d'en Pau, agricultor d'Alella.

Tots tres uneixen forces per fer bullir els fogons mentre ens expliquen la importància de comprar productes de proximitat i de temporada.

Dia: dimecres 31 de gener

Hora: 17 h

Lloc: Can Gaza

febrer

Anem a ballar a La Paloma

Després de l'èxit de l'últim trimestre, repetim la sortida amb autocar a la sala de ball la Paloma. Situada al carrer del Tigre de Barcelona, la Paloma és una de les sales de ball més antigues i famoses de Catalunya. Tot i que la façana té l'aspecte d'una nau industrial, l'interior deixa a qualsevol meravellat amb una decoració elegant i abarrocada.

Dia: diumenge 4 de febrer

Hora: 17.30 h

Lloc de trobada: Parada de Bus Can Lleonart

Preu: 15€ amb consumició

Venda d'entrades fins al 19 de gener: PRESENCIAL a l'Oficina de l'Associació Gent Gran Can Gaza, de dilluns a divendres de 10 a 13 h i de 17 a 20 h

Taller de Benestar Emocional: Sentir-se bé en el dia a dia

En l'envelliment, com en qualsevol altra etapa de la vida, s'experimenten emocions que acolorixen i donen significat a la vida quotidiana. En aquest taller aprofundirem sobre quines són les emocions bàsiques i sobre diferents recursos associats al benestar emocional en la senectut.

Dia: dimecres 21 de febrer

Hora: 18 h

Lloc: Can Gaza

març

Ou de Pasqua de xocolata! Activitat intergeneracional

Vine amb els més petits de casa en aquest taller adreçat a avis i àvies i, nés i netes. Podreu compartir una estona d'oci mentre prepareu un ou de xocolata per decorar la mona de Pasqua. Taller de cuina on farem un ou de xocolata amb motlle i posteriorment, el podreu decorar al vostre gust. Impartit per l'al·lenca Sandra Palazón, xef pastissera.

Dia: dimecres 6 de març

Hora: 17 h

Lloc: Can Gaza

Inscripcions: per parella (un adult i un infant)

Fem un centre de taula

En aquest taller podreu desenvolupar la vostra creativitat i fer un centre de taula amb materials variats i tècniques diverses.

Dia: dimecres 13 de març

Hora: 17 h

Lloc: Can Gaza



Totes les activitats son gratuïtes, excepte la sortida a La Paloma