

la primavera de la Gent 6.0

abril /
juny
2024

altres informacions d'interès

Pròximes activitats (a partir d'octubre de 2024)

Si hi esteu interessades cal que ho marqueu al formulari d'inscripció que trobareu a alella.cat/gent60

Connecta't a la modernitat

En aquest curs et donarem eines i recursos per familiaritzar-te amb l'ús de les noves eines digitals. Hi haurà diferents grups segons els nivells de coneixement. Serà imprescindible portar el telèfon mòbil.

Grup de lectura

Si t'agradaria compartir estones de lectura i intercanviar opinions i reflexions, aquesta activitat és per a tu. Et proposem 6 sessions de 2 hores cadascuna, en les que llegirem i interpretarem un llibre conjuntament i debatrem sobre temes d'interès relacionats.

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. Cal efectuar la reserva amb antelació trucant al telèfon **900 69 65 66**, de dilluns a divendres (no festius), de 8 a 16 h. 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 "La Primavera 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



d'abril a juny

Caminem i fem salut

Sessions adreçades a aquelles persones 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, 9 i 30 d'abril, 14 i 28 de maig i 11 de juny

Hora: 9.30 h

Lloc: Pavelló Esportiu Abelardo Vera

Marxa nòrdica

Sessions adreçades a aquelles persones 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, 2 i 16 d'abril, 7 i 21 de maig i 4 de juny

Hora: 9.30 h

Lloc: Pavelló Esportiu Abelardo Vera

Emocions, sentiments i la seva gestió

El punt de partida per començar a gaudir de la teva vida amb més llibertat i plenitud. Aquest és un curs teòric i pràctic amb dinàmiques i exercicis per ajudar-nos a reconèixer i expressar les emocions de manera espontània i a redescobrir les eines que tenim al nostre abast per gestionar les emocions i l'estrès i resoldre els conflictes del nostre dia a dia de manera assertiva.

Dia: dimecres, 10 i 24 d'abril, 8 i 29 de maig, 12 i 26 de juny

Hora: d'11 a 12.30 h

Lloc: Les Golfes de Can Lleonart



abril

Cinefòrum- El viatge a París de la senyora Harris



Al Londres de la postguerra de la II Guerra Mundial, Ada Harris es guanya la vida netejant cases. S'ha sentit molt sola des que el seu marit, Eddie, va desaparèixer en combat, però no és d'aquelles persones que s'obsessionen amb les desgràcies o es queixen de les circumstàncies. Tot i això, quan la pragmàtica Ada descobreix un meravellós i increïble vestit de Christian Dior penjat al dormitori d'una de les seves clientes adinerades, se sorprèn en sentir una punxada de desig. Posseir una cosa tan etèria, tan bonica, una autèntica obra d'art, això sí que pot canviar la vida d'algú.

Posteriorment, es comentarà aspectes de gran interès relacionats amb l'obra, amb l'objectiu de promoure el debat i l'intercanvi d'opinions.

Dia: dijous 11 d'abril

Hora: 16 h

Lloc: Can Gaza

Taller de fotografia amb el mòbil

Si t'agradaria fer millors fotos amb el mòbil per capturar els diferents moments de la teva vida: paisatges, trobades amb amics i familiars, viatges i d'altres moments únics. Aquest taller pràctic et donarà les claus per fer unes excel·lents fotografies.

Dia: dimarts 16 d'abril

Hora: 17 h

Lloc: Can Gaza



maig

Alimentació, dietes adaptades i activitats per a un envelliment saludable

Una xerrada per refrescar les bases de l'alimentació i la importància de mantenir uns hàbits saludables. A través de dinàmiques i jocs elaborarem diferents opcions d'àpats equilibrats, farem un repàs d'algunes de les patologies associades als aliments i com podem prevenir-les o disminuir el risc de patir-les. Abans d'acabar, i per obrir la gana, parlarem de la importància de mantenir una vida activa i posarem en pràctica alguns exercicis. En acabar, prepararem i tastarem un berenar saludable.

Dia: dimecres 8 de maig

Hora: de 17 a 18.30 h

Lloc: Can Gaza

Seguretat a la xarxa

La Unitat Cibercrim Mossos d'Esquadra - Regió Policial Metropolitana Nord ens explicarà les funcions bàsiques de protecció i privacitat, com fer compres segures per internet, quines són les estafes digitals més recurrents i com podem evitar-les i com navegar per les xarxes socials amb tota tranquil·litat.

Dia: divendres 10 de maig

Hora: d'11 a 12.30 h

Lloc: Sala Carquefou Espai d'Arts Escèniques

16a Festa de la Gent Gran 82è dinar d'Homenatge a la Vellesa

Enguany la festa es desenvoluparà entre el 21 i el 26 de maig.

Properament es farà públic el programa d'activitats.

Dates: entre el 21 i el 26 de maig

Més informació: alella.cat/festagentgran



juny

Visitem la Cella Vinària

Visitarem el jaciment, contemplarem les majors premses romanes reconstruïdes d'Europa i coneixerem la història de la cultura i l'elaboració del vi dels avantpassats de la zona. En finalitzar farem un tast de vins de la DO Alella.

Dia: divendres 7 de juny

Hora: 10 h

Lloc de trobada: Carrer d'Ernest Lluch, 40 (Teià)

Fogons d'Alella- Cuina d'Estiu

Amb l'arribada de l'estiu volem que gaudeixis d'una varietat de receptes fresques elaborades amb productes de temporada i de proximitat. Taller de cuina impartit per les al·lenques Montxu Garcia i Mercè Pedemonte.

Dia: dimecres 12 de juny

Hora: 17 h

Lloc: Can Gaza

Visita a la planta de reciclatge del tèxtil

Sortida en autocar i visita guiada a la planta de la Fundació Formació i Treball que gestiona els contenidors de tèxtil d'Alella.

Programa "Mou-te pels residus".

Dia: divendres 14 de juny

Hora: 10.15 h

Lloc de trobada: Parada de Bus de Can Lleonart

Parlem de la malaltia i la mort mentre fem un cafè

El Death Café és una iniciativa estesa arreu del món, fundada per Jon Underwood i basada en la tasca de Bernard Crettaz, que ofereix un espai segur i acollidor per parlar sobre la mort de manera oberta i sense prejudicis. És una oportunitat per reduir l'ansietat que envolta la malaltia i mort, promoure la pau interior i una major apreciació per la vida.

Dia: dimarts 25 de juny

Hora: 18.30 h

Lloc: Can Gaza