

la tardor de la Gent 6.0

octubre /
desembre
2024



altres informacions d'interès

Pròxima activitat: Connecta't a la modernitat

Si tens interès en familiaritzar-te amb l'ús de la tecnologia i les noves eines digitals, inscriu-te a aquest taller que té com a objectiu combatre l'escletxa digital.

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.

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 tenen 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.

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. 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-ne el preu.

Tallers de l'Associació de Gent Gran d'Alella Can Gaza

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
9.30-10.45h loga 1		9.30-10.45h loga 3		
	9.30-11h Memòria 1	9.15-11.15h Manualitats	9.30-11h Memòria 3	9.30-11h Anglès mig
	10-11h Taitxí 1	9.30 a 11h Anglès inicial	10-11h Taitxí 2	10-11h Country 1
11-12.15h loga 2				11-12h Country 2
	11.15-12.45h Memòria 2	11-12.30h Anglès mig	11.15-12.45h Memòria 4	11-12.30h Anglès avançat
17-18h Gimnàstica 1	17-18h En forma 1		17-18h En forma 1	
18-19h Gimnàstica 2	18-19h En forma 2		18-19h En forma 2	

Inscripcions als tallers

Els dies 17 i 18 de setembre de 2024: per a socis i sòcies.

A partir del 19 de setembre de 2024: per a nous socis i sòcies.

Presencialment: A Can Gaza, en horari d'11 a 14 h.

Per Internet al formulari que trobareu a alella.cat/gent60

Els tallers s'iniciaran la setmana del 7 d'octubre de 2024.

Pel taller d'anglès serà imprescindible fer la prova de nivell que es durà a terme el dimecres 25 de setembre a les 11 h al mòdul de Can Gaza.

Les places són limitades.

Més informació: Associació de Gent Gran d'Alella al 93 540 05 21.



AJUNTAMENT D'ALELLA

Teniu a les vostres mans la programació "La Tardor de la Gent 6.0", una programació que promou 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.

INSCRIPCIONS

17 i 18 de setembre de 2024, per la ciutadania d'Alella.

A partir del 19 de setembre de 2024 obert a tothom.

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'octubre a desembre

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. S'introduirà de manera gradual i progressiva la tècnica de la Marxa Nòrdica. Tenen una durada aproximada d'1 h i mitja a 2 h, es porten a terme utilitzant com a base les diferents Rutes Saludables del municipi i finalitzen amb una sessió d'estiraments.

Dia: 1, 15 i 29 d'octubre, 12 i 26 de novembre i 10 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 i finalitzen amb una sessió d'estiraments.

Dia: dimarts, 8 i 22 d'octubre, 5 i 19 de novembre i, 3 i 17 de desembre

Hora: 9.30 h

Lloc: Pavelló Esportiu Abelardo Vera

Grup de lectura

T'agradaria compartir estones de lectura i intercanviar opinions i reflexions? Aquesta activitat és per a tu! Et proposem 8 sessions, en les que llegirem i interpretarem un llibre conjuntament i, debatrem sobre temes d'interès relacionats.

Dia: dimecres, 23 i 30 d'oct., 6, 13, 20 i 27 de nov. i, 4 i 11 de des.

Hora: de 17 a 18.30 h

Lloc: Sala d'entitats - Antigues Escoles Fabra

Curs de Teatre Tik 6.0

Descobreix quins són els teus potencials creatius a través del treball de les emocions i l'expressió corporal, així com les estratègies per poder incorporar-los al teu dia a dia.

Dia: divendres, 25 d'oct., 8, 15, 22 i 29 de nov. i, 13 de des.

Hora: d'11 a 13 h

Lloc: Aula de Música - Espai d'Arts Escèniques

octubre

Teatre Tik 6.0, Carícies

El grup de Teatre Tik 6.0, que forma part de la programació de la Gent 6.0, ens brindarà una adaptació de la representació teatral de l'obra *Carícies* de Sergi Belbel que van preparar especialment per a la 16a Festa de la Gent Gran.

Dia: dijous 17 d'octubre

Hora: 19 h

Lloc: Espai d'Arts Escèniques

Preu: entre 3 i 2 €

Venda d'entrades: Oficina de Turisme, alella.koobin.cat i taquilla de l'espai 1 hora abans de l'espectacle

Xerrada: Drets al final de la vida, Document de Voluntats Anticipades

A càrrec: Associació Dret a Morir Dignament

Tenim dret a decidir com volem que sigui el nostre final. Igual que deixem dit què volem que es faci amb les nostres propietats, podem deixar per escrit els nostres desitjos respecte al procés de final de vida, per si en aquell moment no podem expressar-nos.

Dia: dimecres 23 d'octubre

Hora: 17 h

Lloc: Mòdul - Can Gaza

novembre



Tertúlia. Salut mental i gent gran: riscos i oportunitats

Tertúlia: Isaac Lloveras, psicòleg
Es calcula que l'any 2030, 1.400 milions de persones tindran més de 60 anys, la qual cosa representarà a una de cada sis persones a escala mundial. Encara que la majoria tenen bona salut, molts corren el risc de desenvolupar condicions de salut mental i poden experimentar problemàtiques que requereixin atenció a llarg termini (aproximadament el 14% dels adults de més de 60 anys viuen amb trastorn mental). No obstant això, aquesta etapa ens presenta un seguit d'oportunitats a les quals sovint no donem prou visibilitat. En parlem?

Dia: dijous 7 de novembre

Hora: 19 h

Lloc: Les Golfes - Centre Cultural de Can Lleonart



Jornada Intergeneracional: El nostre benestar emocional. Parlem de salut mental

T'agradaria poder compartir temes en relació al benestar emocional? T'agradaria poder aprendre més sobre els estigmes de la salut mental? I si a més a més pogués ser compartit amb gent jove? Aquesta Jornada proposa una trobada intergeneracional per a poder tractar la salut mental tot intercanviant impressions i diferents realitats amb persones d'entre 16 i 18 anys.

Dia: divendres 8 de novembre

Hora: 9 h

Lloc: Centre Cultural de Can Lleonart



Taller d'autodefensa per a dones

Taller de dues sessions dissenyat per a abordar les problemàtiques úniques que pateixen les dones grans com són la por al robatori i l'estirada de bosses. Aquesta activitat pretén desafiar la percepció sobre la seva vulnerabilitat, i posar l'èmfasi en fomentar la seva confiança i autonomia.

Dia: dimarts 19 i dijous 21 de novembre

Hora: de 10 a 12 h

Lloc: Aula de Música - Espai d'Arts Escèniques

Mou-te pels residus: Sortida a la planta de reciclatge tèxtil

Sortida en autocar i visita guiada a la planta de reciclatge tèxtil de l'entitat sense ànim de lucre Fundació Formació i Treball, on es porten tots els residus tèxtils que es recullen dels contenidors de roba d'Alella. Aquesta instal·lació és la més gran de l'Estat dedicada a la gestió integral dels residus tèxtils, i una de les més grans d'Europa. 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: divendres 22 de novembre

Hora: 10 h

Lloc de trobada: Parada de Bus de Can Lleonart

desembre

Maridem el Nadal amb vins de la terra de la pansa blanca

La sommelier, Rebeca Ruiz, especialitzada en la DO Alella, ens donarà les pistes per maridar els plats típics del Nadal. Un vi per a cada plat.

Dia: dimarts 10 de desembre

Hora: 17 h

Lloc: Mòdul - Can Gaza

Taller de cantada de Nadales

La coral municipal d'Alella ens oferirà un taller musical de cantada de nadales, on grans i petits podran compartir una bona estona. En acabar, es farà una cantada conjunta i un pisolabis per celebrar l'entrada al Nadal.

Dia: dimecres 18 de desembre

Hora: 16.30 h

Lloc de trobada: Sala Carquefou - Espai d'Arts Escèniques

Totes les activitats son gratuïtes,
excepte el Teatre Tik 6.0