

L'hivern de la Gent 6.0

 gener /
març
2025

altres informacions d'interès

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.

El servei es desenvolupa de dilluns a divendres, no festius, de 9 a 20 h. El preu és de 2 euros 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/transportademanda.

Bonificacions

Targetes transport

A l'Oficina d'Atenció a la Ciutadania de l'Ajuntament podeu adquirir la **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 que disposen d'elements bio saludables per realitzar exercicis complementaris.

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.

Subvenció a favor de persones 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.

Properament està previst que s'obri el període de presentació de sol·licituds. Més informació a l'Oficina d'Atenció a la Ciutadania o a tramits.alella.cat.



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

Adreçat a persones que vulguin adquirir o mantenir un hàbit regular de caminar. 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: dimarts, 7 i 21 de gener, 4 i 11 de febrer i, 4 i 18 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 i finalitzen amb una sessió d'estiraments.

Dia: dimarts, 14 de gener, 4 i 18 de febrer i, 4, 11 i 25 de març

Hora: 9.30 h

Lloc: Pavelló Esportiu Abelardo Vera

Emocions, sentiments i la seva gestió

A càrrec de l'associació Alella poble cuidador

Les emocions formen part de la nostra vida i determinen els nostres pensaments i comportaments, i la forma en què percebem i ens relacionem amb el món. Si les reprimim o distorsionem, si no expressem de manera natural el que sentim, la nostra vida es pot desviar del que desitgem. Aquest és un curs teòric-pràctic amb dinàmiques i exercicis que ens ajudin 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. El punt de partida per començar a gaudir de la teva vida amb més llibertat i plenitud.

Dia: dimecres, 15 i 29 de gener, 12 i 26 de febrer, 12 i 26 de març

Hora: d'11 a 12.30 h

Lloc: Mòdul de Can Gaza

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: dilluns, 3, 10, 17 i 24 de febrer i, 3, 10, 17 i 24 de març

Hora: de 10 a 11.30 h

Lloc: Sala Gran de Can Lleonart

gener

Teatre: Lluna plena

La tendra reconstrucció d'una història d'amor en la vellesa, reconeguda amb un Premi Butaca. Basada en la novel·la de la japonesa Aki Shimazaki, dirigida per Àlex Rigola i magistralment interpretada per Andreu Be-nito, Luisa Castell, Pep Munné i Miranda Gas.

Dia: dissabte 18 gener

Hora: 19.30 h

Lloc: Espai d'Arts Escèniques

Preu: 12 €

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



febrer

Fogons d'Alella. Cuina d'hivern

Taller de cuina impartit per les al·lenques Montxu Garcia i Mercè Pedemonte, on prepararem plats deliciosos pels dies més freds de l'hivern, utilitzant ingredients de proximitat i de temporada. Una experiència pràctica per gaudir de la cuina saludable i sostenible.

Dia: dimecres 5 de febrer

Hora: de 17.30 a 19.30 h

Lloc: Sala Gran de Can Lleonart

Taller d'introducció al compostatge casolà

En aquest taller aprendrem els conceptes bàsics del procés de reciclatge de les restes de cuina i jardí de casa: com s'ha de fer, què s'hi pot posar i què no, on ha d'estar ubicat el compostador, entre d'altres. Al finalitzar el taller s'entregarà gratuïtament un compostador a aquelles persones que vulguin començar a fer compostatge a casa, amb el compromís d'adherir-se a la Xarxa de Compostaires Casolans d'Alella i d'acceptar un seguiment i assessorament per part de l'Ajuntament. Es lliurarà un compostador per llar (empadronats/des a Alella que mai hagin rebut un compostador per part de l'Ajuntament, fins a esgotar existències). Aquest s'ha de sol·licitar via instància genèrica, abans del dia del taller.

Dia: divendres 14 de febrer

Hora: d'11 a 12.30 h

Lloc: Les Golfes de Can Lleonart

març



Sortida en autocar al Museu d'Història de Catalunya "Elles també hi eren"

La història oficial ha deixat fora del seu relat molta gent. Son les persones invisibles de la història. Us proposem visibilitzar l'experiència de dones molt diferents: treballadores, mares, governants, lluitadores,... Visitarem el museu aturant-nos en les vivències de les dones en diferents èpoques, alhora que reflexionarem sobre els avenços i retrocessos en l'exercici dels drets i el punt en què ens trobem ara.

Dia: divendres 7 de març

Hora: 9 h

Lloc de trobada: Parada de Bus de Can Lleonart

Xerrada. Que no ens enredin

Us donarem consells i informació per evitar ser víctimes de frauds i estafes en les vostres relacions de consum, tant a nivell presencial com en línia, perquè estar ben informats és la millor protecció.

Dia: dimecres 19 de març

Hora: 17 h

Lloc: Mòdul de Can Gaza

Teatre: Fisterra

Una *road movie* en to de comèdia delirant sobre dones que no encaixen, es rebel·len i fugen. Escrita per Ferran González, dirigida per Xènia Reguant i interpretada per les grans Gemma Martínez i Marta Tomasa.

Dia: dissabte 22 de març

Hora: 19.30 h

Lloc: Espai d'Arts Escèniques

Preu: 12 €

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