



**GAVÀ,  
NATU  
RAL  
MENT**

# 2017-2018

**INFORMACIÓ · CONDICIONS GENERALS  
CALENDARI · CURSOS · ESPAI DE COL·LABORACIÓ  
SERVEIS · NOVETATS**

# PROGRAMA D'ACTIVITATS MUNICIPALS

**ADREÇADES A LES PERSONES GRANS**

D'octubre del 2017 a juny del 2018



**Ajuntament  
de Gavà**



Raquel Sánchez Jiménez  
Alcaldessa de Gavà

Us presento el Programa d'activitats municipals per a la gent gran, que es posaran en marxa a la tardor. El nou curs 2017-2018 vindrà carregat de propostes pensades per i amb vosaltres que contribuiran a crear xarxa entre la gent gran de Gavà.

**Perquè volem fomentar hàbits saludables**, us oferim diferents opcions d'activitat física als equipaments municipals, el programa Divendres en forma, els tallers de memòria o els grups per viure saludablement.

**Perquè sabem que mai no és tard per aprendre o descobrir noves aficions**, us proposem un ventall d'activitats relacionades amb l'art, amb la informàtica, amb el ball... A més, una àmplia oferta de tallers monogràfics perquè us feu la programació a mida i que, com a novetat, incorpora propostes relacionades amb les aplicacions mòbils i amb les xarxes socials.

**Perquè reconeixem la vostra aportació a la ciutat i el vostre esperit solidari**, us presentem una nova proposta: el monogràfic "Teixeix el teu popet solidari" per als nadons prematurs. Una activitat que pretenem que sigui intergeneracional. Per això us convido a engrescar els vostres nets i netes a participar-hi.

En definitiva, **perquè us volem acompanyar** en aquesta etapa tan important de la vida, una etapa que pot ser molt enriquidora i, per sobre de tot, molt activa, us animo a participar en les activitats que siguin del vostre interès.

Segur que n'hi ha més d'una!



# NOVETATS

## NOVA ACTIVITAT SOLIDÀRIA:

**“Vine amb el teu net o neta i teixeix el teu popet solidari”**

Aquest any volem incorporar al programa d'activitats un taller que fusiona la solidaritat i el treball intergeneracional. Per això afegim una activitat col·laborativa amb el projecte “Pulpitos Solidarios” i volem que la facis acompanyat d'un infant.

El projecte **“Pulpitos Solidarios”** té com a objectiu donar suport als nadons prematurs durant els seus primers dies de vida mitjançant la creació d'un nino en forma de pop fet amb ganxet.

## NOUS MONOGRÀFICS RELACIONATS AMB LES APLICACIONS MÒBILS I LES XARXES SOCIALS

Cada vegada més, el nostre dia a dia va lligat a la utilització dels mòbils i les tauletes. Són moltes les accions que podem fer amb aquests aparells i també hem d'incorporar una nova manera de relacionar-nos i comunicar-nos a través de les xarxes socials. És per aquest motiu que a la programació d'aquest curs hem volgut incloure-hi tot un ventall de tallers monogràfics relacionats amb els dispositius mòbils i les xarxes socials.

**Inscriu-t'hi a recepció!**

# Tallers Monogràfics

## A MIDA

Els tallers monogràfics a mida s'adrecen a totes les persones grans que vulguin ampliar la seva formació i viure un envelliment actiu i saludable.

Els tallers a mida **no computen com a cursos**. Les persones s'hi poden inscriure independentment del nombre de cursos a què s'hagin matriculat.

### TALLERS MONOGRÀFICS A MIDA

Nom	Període	Dia	Horari	Espai
<b>Iniciació a la informàtica per a dispositius mòbils</b>	1r Trimestre	Dimecres	16:30-18:30	Sala informàtica Can Tintorer
<b>Curs avançat smartphone i tauleta</b>	2n Trimestre	Dimecres	16:30-18:30	Sala informàtica Can Tintorer
<b>Introducció a xarxes socials d'internet</b>	3r Trimestre	Dimecres	16:30-18:30	Sala informàtica Can Tintorer
<b>Risoteràpia</b>	3r Trimestre	Dimarts	16:30-18:30	Casal del Centre
<b>Respiració conscient i meditació</b>	2n Trimestre	Dimarts	17:30-19:30	Casal Can Tintorer
<b>Vine amb el teu net o neta i teixeix el teu popet. Col·labora amb el projecte "pulpitos solidarios"</b>	1r Trimestre	Dijous	17:30-19:30	Sala Art Casal del Centre
<b>Treballar amb fimo</b>	3r Trimestre	Dimarts	10:30-12:30	Casal del Centre
<b>Elements de scrapbook</b>	2n Trimestre	Dimarts	10:30-12:30	Casal del Centre
<b>Cuina saludable sense foc</b>	3r Trimestre	Dimecres	10:30-12:30	Casal Can Tintorer
<b>Fotografia</b>	1r Trimestre	Dijous	17:30-19:30	Casal Can Tintorer

**Preu:** 24 euros / taller

# Divendres EN FORMA

El programa 'Divendres en forma' té l'objectiu de crear hàbits saludables a través de l'activitat física per aplicar-los a les tasques de la vida quotidiana mitjançant tècniques de respiració i relaxació, gimnàstica postural, coreografies, estiraments, massatges per al benestar, mobilitat articular i tonificació, sessions informatives, etc. **No computen com a cursos.** Les persones s'hi poden inscriure independentment del nombre de cursos a què s'hagin matriculat.

DIVENDRES EN FORMA				
	Nom	Període	Horari	Espai
CURS 1	<b>Tonificació</b>	6 d'octubre	10.30-12	Centre de Medicina
	<b>Relaxació</b>	20 d'octubre	10.30-12	Estadi
	<b>Estiraments</b>	3 de novembre	10.30-12	Centre de Medicina
	<b>Activitats amb música</b>	17 de novembre	10.30-12	Pavelló
	<b>Gimnàstica hipopressiva</b>	1 de desembre	10.30-12	Nova piscina municipal
	<b>Taller de massatge</b>	15 de desembre	10.30-12	Nova piscina municipal
CURS 2	<b>Postural</b>	12 de gener	10.30-12	Nova piscina municipal
	<b>Ball</b>	26 de gener	10.30-12	Nova piscina municipal
	<b>Taller sòl pelvià</b>	9 de febrer	10.30-12	Nova piscina municipal
	<b>Taitxí</b>	23 de febrer	10.30-12	Nova piscina municipal
	<b>Mindfulness</b>	9 de març	10.30-12	Nova piscina municipal
	<b>El joc a l'activitat física</b>	23 de març	10.30-12	Nova piscina municipal
CURS 3	<b>GAC+estiraments</b>	6 d'abril	10.30-12	Nova piscina municipal
	<b>Taller sòl pelvià</b>	20 d'abril	10.30-12	Nova piscina municipal
	<b>Taller salsa</b>	4 de maig	10.30-12	Nova piscina municipal
	<b>Sortides al parc del mil·lenni i el calamot</b>	18 de maig	10.30-12	Nova piscina municipal
	<b>Spinning/Tonificació</b>	1 de juny	10.30-12	Nova piscina municipal
	<b>loga</b>	15 de juny	10.30-12	Nova piscina municipal

**Preu:** 18 euros / curs

## Grup viure

# SALUDABLEMENT

Grup per poder compartir reflexions, pensaments, vivències personals i acompanyar el moment vital personal. A través de dinàmiques grupals, de diferents tècniques participatives i de les mateixes aportacions dels participants del grup es farà un treball de reflexió per pensar sobre quina “vida” volem i com fer que sigui possible en el nostre dia a dia.

El grup té l'objectiu de potenciar l'autoestima, els hàbits saludables i un pensament més positiu.

Com ho farem?

A través d'un treball vivencial en grup i amb ús de tècniques i instruments que ens ajudaran a manifestar, sentir i acordar què volem i com podem fer-ho possible.

### GRUP VIURE SALUDABLEMENT

Nom	Període	Dia	Horari	Espai
<b>Taller 1</b>	06/10/17-15/12/17	Divendres	10.30-12.30	El Centre
<b>Taller 2</b>	12/01/18-16/03/18	Divendres	10.30-12.30	Can Tintorer
<b>Taller 3</b>	06/04/18-08/06/18	Divendres	10.30-12.30	El Centre

**No computen com a cursos.** Les persones s'hi poden inscriure independentment del nombre de cursos a què s'hagin matriculat.

**Preu:** gratuït

## Espai d'assessorament en noves tecnologies:

# “I TU, PER QUÈ NO?”

Persones grans que voluntàriament ensenyen i assessoren en l'ús de les noves tecnologies:

- **Introducció a internet:** navegar per internet, obrir un compte de correu.
- **Espai de consulta:** temes del dia a dia com la premsa digital, horaris de transports, demanar hora al metge, visitar ciutats, comprar en línia, consultar el correu, etc.
- **Dispositius mòbils:** smartphone i tauleta.
- **Serveis de comunicació en línia i xarxes socials** (facebook, twitter, ...).
- **Fotografia digital:** com passar les fotos a l'ordinador, retocar-les, compartir-les, etc.
- **Altres.**

**Horari:** dimecres, de 10.30 a 12.30 h

**Lloc:** Casal Municipal de la Gent Gran Can Tintorer

**Horari:** dimecres, de 16.30 a 18.30 h

**Lloc:** Nou Espai Sant Jordi

**Preu:** gratuït

**Reserva hora a recepció!**



# Espais de **COL·LABORACIÓ**

Espai destinat a les persones que tenen temps disponible, motivació i possibilitat de col·laborar en diferents accions com a voluntàries.

Les persones interessades a aportar el seu coneixement i experiència a altres persones, poden inscriure-s'hi a la recepció dels casals municipals. Poden optar pels projectes següents:

## **ESPAI DE NOVES TECNOLOGIES: “I TU, PER QUÈ NO?”**

Espai destinat a les persones grans perquè de forma voluntària ensenyin altres persones grans a familiaritzar-se amb internet, amb els dispositius mòbils, les xarxes socials, etc.

## **MESTRES CUINERS DE LA CIUTAT**

Persones grans que a través de tallers de cuina fomenten la transmissió d'hàbits saludables a altres grups d'edat (nens i nenes, joves, ...).

## **GRUPS DE PERSONES USUÀRIES DELS CASALS MUNICIPALS DE LA GENT GRAN**

Grups integrats per persones grans que tenen la finalitat de crear un espai de participació i debat que permeti generar accions puntuals de forma corresponsable.

**Inscriu-t'hi a recepció!**







# SERVEIS

## SERVEI DE PODOLOGIA

És necessari tenir el carnet municipal de la gent gran.  
Cal concertar hora.

**Horari:** dilluns i dimecres, de 10 a 13 h

**Lloc:** Casal Municipal de la Gent Gran El Centre

**Horari:** dimarts i dijous, de 10 a 13 h

**Lloc:** Casal Municipal de la Gent Gran Can Tintorer

## SALA DE LECTURA

**Lloc:** casals municipals de la gent gran El Centre, Can Tintorer i Torre Lluc

## SALA DE JOCS DE TAULA

**Lloc:** casals municipals de la gent gran El Centre, Can Tintorer i Torre Lluc



# INFORMACIÓ

## Temporada 2017 - 2018

### INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

- **Del 3 al 21 de juliol**, al Casal Municipal de la Gent Gran El Centre i al Casal Municipal de la Gent Gran de Can Tintorer, en horari d'obertura dels centres. Es donarà un número per persona i un full de sol·licitud de preinscripció a les persones grans de Gavà que, dintre de criteris, estiguin interessades a fer alguna de les activitats proposades. Aquests números entraran en un sorteig informàtic que determinarà el dia i l'hora per fer la inscripció definitiva als cursos.
- **Del 3 al 21 de juliol, en horari d'obertura dels centres, es recolliran les sol·licituds de preinscripció als casals municipals. En cap cas la preinscripció es considerarà com una reserva o dret a plaça fins que no es faci efectiva la inscripció definitiva. Cal tenir en compte que, una vegada lliurada la sol·licitud no es podran fer canvis de cursos.**
- **El 25 de juliol** es farà el sorteig informàtic que determinarà el dia i l'hora per poder fer la inscripció als cursos i activitats.
- **Del 26 al 29 de juliol, en horari d'obertura dels centres**, s'exposarà públicament el resultat del sorteig amb el dia i hora de totes les persones que hagin fet la preinscripció i vulguin formalitzar la inscripció definitiva. El resultat es mostrarà als punts d'informació dels casals municipals. També es podrà rebre informació trucant al casal El Centre, al telèfon 93 662 53 62, i al casal de Can Tintorer, al telèfon 93 263 96 44.
- **De l'1 al 28 de setembre** es faran les inscripcions definitives seguint l'ordre de tanda.
- Per a totes les activitats les places són limitades i es cobriran per rigorós ordre d'inscripció.  
Les persones que no assisteixin en el dia i l'hora programada, perdran el seu torn i la preferència respecte a la persona que els segueixi a la llista. S'acceptarà que pugui formalitzar la matrícula una altra persona, que haurà d'acreditar-se i presentar una autorització per escrit.





Cada persona podrà fer **un màxim de 6 inscripcions** durant la temporada, a excepció dels tallers monogràfics a mida, el programa “Divendres en forma” i els tallers per a viure saludablement. Les persones s’hi poden inscriure independentment del nombre de cursos a què s’hagin matriculat.

- **2 d’octubre** : inici de les activitats.

## PERSONES DESTINATÀRIES

Persones empadronades a Gavà, més grans de 65 anys, i persones entre 60 i 65 anys que actualment no es trobin en situació laboral activa.

## PREU

- El preu de la inscripció serà de **24 euros per curs trimestral de 20 hores**. ( 8€ en concepte de reserva + 16€ en concepte d’activitat )
- L’import del programa “**Divendres en forma**” serà de **18 euros per curs i trimestre**. ( 8€ en concepte de reserva + 10€ en concepte d’activitat )
- **Els tallers per a viure saludablement** són gratuïts.
- **El cost del material extra dels cursos o tallers** que en requereixin, anirà a càrrec de les persones inscrites.
- El pagament de les activitats s’efectuarà mitjançant domiciliació bancària en tres períodes:
  - **Primer rebut:** inclou la reserva de totes les activitats, més el pagament de les activitats del primer trimestre. Es passarà abans de finalitzar el trimestre.
  - **Segon rebut:** inclou el pagament total de les activitats del segon trimestre. Es passarà abans de finalitzar el trimestre.
  - **Tercer rebut:** inclou el pagament total de les activitats del tercer trimestre. Es passarà abans de finalitzar el trimestre.
- La **devolució del cost d’un curs** o taller només serà possible amb un informe o document mèdic en què s’indiqui expressament la impossibilitat d’efectuar aquella activitat en concret per raons de salut i sempre que el curs no hagi començat.
- La **devolució del cost de la reserva de plaça** es farà en els casos de suspensió del curs per part de l’Ajuntament.
- En cas de **canvi d’activitat**, s’haurà d’abonar la totalitat del curs.
- **Un cop iniciat un curs o taller no s’abonarà l’import de l’activitat en cas de baixa.**





## DOCUMENTACIÓ

- DNI
- Document acreditatiu o certificat de pensió o jubilació de l'entitat corresponent per a les persones més grans de 60 anys, segons la seva situació particular.

## CONDICIONS GENERALS

- Per a totes les activitats les places són limitades. Cada persona podrà fer un màxim de 6 inscripcions durant la temporada, a excepció dels tallers monogràfics a mida, el programa “Divendres en forma” i els tallers per viure saludablement als quals les persones es poden inscriure independentment del nombre de cursos a què s'hagin matriculat.
- En els cursos de balls de saló, com a excepció, una de les persones de la parella de ball podrà inscriure-s'hi encara que no compleixi els criteris generals d'accés. La matrícula la formalitzarà un dels membres de la parella, que haurà d'indicar les dades dels dos integrants. Les places comptaran una per persona. Aquesta persona únicament es podrà matricular en aquesta modalitat. La baixa d'un dels membres de la parella de ball comportarà la baixa de la parella.
- Els cursos que no arribin al 50% d'ocupació seran anul·lats i es retornaran els diners corresponent a l'activitat i a la reserva de plaça.
- La falta d'assistència reiterada i/o no justificada (mitjançant un informe mèdic o similar) a quatre sessions dels cursos serà motiu de baixa.
- Els canvis de centre o tipus de curs una vegada formalitzada la inscripció, se sol·licitaran per escrit mitjançant els fulls corresponents, que estan disponibles a les recepcions de cada centre. Els canvis estaran subjectes a la disponibilitat de places. En aquests casos s'haurà de pagar la nova activitat en la seva totalitat: preu activitat + preu reserva.
- El pagament de les activitats s'efectuarà mitjançant domiciliació bancària.

