

De octubre de **2021**
a junio de **2022**

Programa
de Actividades Municipales
dirigidas a las

PERSONAS MAYORES

- > Información
- > Condiciones generales
- > Calendario
- > Cursos
- > Espacio de colaboración
- > Servicios
- > Novedades



GAVÀ,
NATU
RAL
MENT



Ajuntament
de Gavà



Después de que el año pasado no pudisteis disfrutar con normalidad de vuestras actividades, este año me complace haceros llegar las propuestas programadas y diseñadas para disfrutarlas con seguridad.

Quiero aprovechar para agradeceros vuestro esfuerzo de superación y adaptación. La pandemia nos obligó a hacer un giro metodológico por no dejar de prestar este recurso tan valioso para nosotros.

Soy consciente de que ha sido un esfuerzo muy importante tanto para vosotros como para el equipo técnico que hay detrás de este programa, y es por este motivo que quiero agradecer, especialmente, a las 175 personas que durante los meses de noviembre a junio, han estado participando tanto de los talleres virtuales como de los talleres al aire libre. Ha sido una gran oportunidad de aprendizaje para todos.

Ahora sí, me complace presentaros las **actividades previstas para la temporada 2021-2022**.

Durante el primer trimestre de la temporada 2021-2022 podréis disfrutar de las actividades que más os gustan. Ofrecemos un amplio abanico de actividades presenciales. También continuaremos ofreciendo los talleres virtuales para dar respuesta a todos los usuarios que han visto en este formato una oportunidad.

Como novedad, y para dar continuidad al proyecto de talleres virtuales que iniciamos en noviembre, incorporamos una formación gratuita que os dará herramientas para poder disfrutar de los talleres en formato virtual.

Como la evolución de la pandemia es muy incierta, toda la información y dudas al respecto la encontrareis llamando a los casales de personas mayores.

Aprovecho la ocasión para informaros de un nuevo servicio gratuito de voluntariado destinado a las personas mayores que se sienten solas. Es un servicio impulsado por el Fórum G3 y gestionado por FAGA. Os adjuntamos un documento con toda la información.

En relación al servicio de podología, comentaros que ha habido cambios de normativa y es necesario que esta actividad sea autorizada por el departamento de Salud de la Generalitat de Catalunya. Estamos haciendo todas las gestiones necesarias, pero, desgraciadamente, de momento, no se puede ofrecer este servicio. En cuanto vuelva a estar en funcionamiento, os informaremos.

Agradeceros de nuevo todo vuestro esfuerzo y confianza y desearos que disfrutéis mucho de este, vuestro programa de actividades.

Atentamente,

Gemma Badia Cequier
Gavá, agosto de 2021

NOVEDADES

FORMACIÓN “Quiero ser Gent Gran virtual”

Con el objetivo de dotar a nuestro público de herramientas relacionadas con el mundo virtual, incorporamos una formación que os ayudará a poder participar en nuestra programación virtual.

Esta formación tendrá una duración de dos horas y tiene como objetivo, explicar cómo dar de alta y utilizar una cuenta de correo electrónico, como visualizar un vídeo de YouTube y como utilizar la aplicación de Zoom.

No tengas miedo a las nuevas tecnologías, solamente tendrás que traer tu dispositivo móvil y nosotros te ayudaremos a ser “Gent Gran Virtual”.

Durante toda la programación estaremos a vuestro lado para solucionar todas las dudas que os puedan surgir.

Precio: Gratuito. Requiere inscripción previa.

ACTIVIDADES EN FORMATO VIRTUAL

Si no dispones de tiempo para asistir a algunas de las actividades que hacemos en el casal o quieres compaginar las actividades presenciales con otras que no lo sean, los casales de las personas mayores de Gavà te ofrecen la opción de poderlo hacer.

Esta temporada incorporamos a la programación, un amplio abanico de actividades que se realizarán en formato virtual.

PRECIO TALLERES

Este curso ofrecemos talleres con cómputos de horas y formatos diferentes:

- Talleres presenciales de 20 h: 27 € por trimestre.
- Talleres presenciales de 10 h: 13,50 € por trimestre.
- Talleres virtuales de 20 h: 20 € por trimestre.
- Talleres virtuales de 10 h: 10 € por trimestre.

TALLERES MONOGRÁFICOS A MEDIDA

Los talleres monográficos a medida están destinados a todas las personas mayores que quieran ampliar su formación y vivir un envejecimiento activo y saludable.

Nombre	Talleres	Horario	Duración	Trimestre	Espacio
Hipopilates	Martes	16.30-17.30	10 h	1.er Trimestre	Casal Can Tintorer
Mindfulness	Jueves	16.30-17.30	10 h	1.er Trimestre	Casal Can Tintorer
Caminatas por Gavà	Viernes	10.30-12.30	20 h	1.er Trimestre	Punto de Encuentro: Home del Mil·lenni.
Risoterapia	Martes	16.30-17.30	10 h	2º Trimestre	Casal Can Tintorer
Chi Kung	Lunes	16.30-17.30	10 h	2º Trimestre	Casal El Centre
Iniciación a los juegos de mesa	Lunes	17.30-19.30	20 h	2º Trimestre	Casal El Centre
Pilates	Martes	16.30-17.30	10 h	3.er Trimestre	Casal Can Tintorer
Costura	Lunes	17.30-19.30	20 h	3.er Trimestre	Casal El Centre
Actividades físicas	Viernes	10.30-12.30	20 h	3.er Trimestre	Punto de Encuentro: Home del Mil·lenni.



No computan como cursos.
Las personas se pueden inscribir
independientemente del número de
cursos al que se hayan matriculado.

Precio:

27 € por taller de 20 h.

13,50 € por taller de 10 h.

TALLERES VIRTUALES

Durante la programación 2020, incorporamos un amplio abanico de actividades en formato virtual que nos permitieron dar continuidad a parte de los talleres presenciales que se habían organizado en un inicio, independientemente a la evolución de la pandemia.

Son muchos los beneficios que derivan de este nuevo formato:

- Puedo visualizar los vídeos sin necesidad de disponer de un día y una hora concreto durante la semana.
- Disfrutaré de sesiones en directo que me ayudarán a trasladar todas las dudas que me puedan surgir.
- Podré realizar tantos talleres virtuales como quiera, porque éstos no tienen un límite de inscripciones.
- Tendré a mi disposición una formación gratuita i asesoramiento en el mi casal de referencia.

Como se llevará a cabo el taller:

- Utilizaremos dos plataformas para haceros llegar las sesiones: YouTube y Zoom.
- Estableceremos un calendario donde cada persona sabrá los días que recibirá las sesiones en formato video y las sesiones que se harán en directo a través de la plataforma Zoom.
- Se dispondrá de formación y asesoramiento en el mismo casal.

Talleres	Talleres	Espacio
Bailes latinos	1.er Trimestre	Virtual
Memoria	1.er Trimestre	Virtual
Yoga	1.er Trimestre	Virtual
Actividades físicas	2º Trimestre	Virtual
Country	2º Trimestre	Virtual
Conversaciones en catalán	2º Trimestre	Virtual
Cocina De Verano	3.er	Virtual
Taichí	3.er	Virtual
Kizomba	3.er	Virtual

No computan como cursos.

Las personas se pueden inscribir independientemente del número de cursos al que se hayan matriculado.

Precio:

20 € por taller de 20 h.
10 € por taller de 10 h.

GRUPOS PARA VIVIR SALUDABLEMENTE

Grupo para poder compartir reflexiones, pensamientos, vivencias personales y acompañar el momento vital personal.

A través de dinámicas grupales, de diferentes técnicas participativas y de propias aportaciones de los participantes del grupo se hará un trabajo de reflexión para pensar sobre qué “vida” queremos y cómo hacerlo posible en nuestro día a día.

El grupo tiene el objetivo de potenciar la autoestima, los hábitos saludables y el pensamiento positivo.

¿Cómo lo haremos?

A través de un trabajo vivencial en grupo y con el uso de técnicas e instrumentos que nos ayudarán a manifestar, sentir y acordar qué queremos y cómo podemos hacerlo posible.

Nombre	Talleres	Día	Horario	Espacio
Grupo 1	13/10/21 - 01/12/21	Miércoles	10.30-12.30	El Centre
Grupo 2	02/02/22 - 23/03/22	Miércoles	10.30-12.30	El Centre
Grupo 3	27/04/22 - 15/06/22	Miércoles	10.30-12.30	El Centre

No computan como cursos.

Las personas se pueden inscribir independientemente del número de cursos al que se hayan matriculado.

Precio: Gratuito.



ESPACIO DE ASESORAMIENTO EN NUEVAS TECNOLOGÍAS:

“Y tú, ¿por qué no?”

Personas mayores que voluntariamente enseñan y asesoran en el uso de las nuevas tecnologías:

- Introducción a internet: navegar por internet, abrir un correo electrónico.
- Espacio de consulta: temas del día a día como la prensa digital, horarios de transportes, pedir hora al médico, visitar ciudades, comprar en línea, consultar los correos, etc.
- Dispositivos móviles: *smartphone* y tablets.
- Servicios de comunicación en línea y redes sociales (Facebook, Twitter,...)
- Fotografía digital: cómo pasar las fotos al ordenador, retocarlas, compartirlas, etc.
- Otros.

¡Reserva hora en recepción!

Horario: miércoles de 16.30 a 18.30 h

Lugar: Casal Municipal de la Gent Gran Can Tintorer y Nou Espai Sant Jordi

Precio: Gratuito.

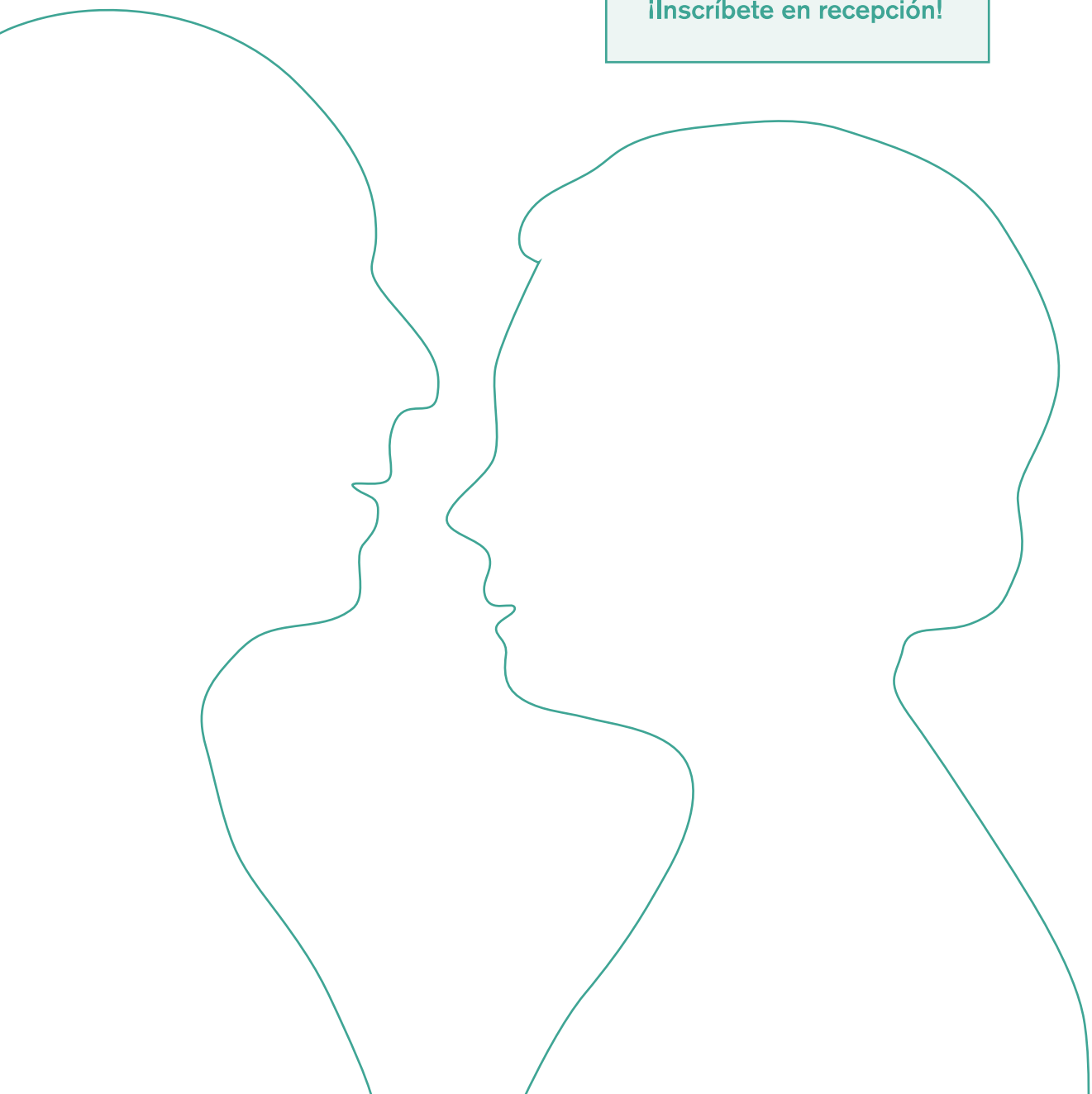
**Se requiere inscripción previa
con 24 horas de antelación.**

ESPACIOS DE COLABORACIÓN

Espacio destinado a las personas que tienen tiempo disponible, motivación y posibilidad de colaborar en diferentes acciones como personas voluntarias.

Las personas interesadas en aportar su conocimiento y experiencia a otras personas pueden inscribirse en la recepción de los casales municipales.

¡Inscríbete en recepción!



SERVICIOS

Carnet de la Gent Gran de Gavà

El carnet de la Gent Gran de Gavà es un documento personal e intransferible que os acredita como usuarios/usuarias, os autoriza el acceso a las actividades que organizamos y os permite conseguir ventajas y bonificaciones en diferentes equipamientos municipales:

- Acceso al Servicio de podología.
- Acceso a diferentes actividades durante las fiestas de San Pedro y San Nicasio.
- Bonificaciones en la revisión médica de los equipamientos deportivos municipales.
- Bonificaciones en espectáculos especificados en la programación del “Espai Maragall”.
- Otras que así lo especifiquen.

Destinatarios: Personas empadronadas en Gavà mayores de 65 años y personas de más de 60 años que no se encuentren activas laboralmente. Los cónyuges tendrán también derecho, aunque no cumplan los requisitos.

Dónde solicitarlo: El trámite se realizará en el casal del Centro y Can Tintorer.

Documentación:

- Original y fotocopia del DNI.
- Personas mayores de 60 años: documentación acreditativa de la situación económica-laboral.
- Una fotografía tipo carnet.

Sala de lectura

Lugar: Casal Municipal de la Gent Gran El Centre, Can Tintorer y Torre Lluç.

Sala de juegos de mesa

Lugar: Casal Municipal de la gent gran El Centre, Can Tintorer y Torre Lluç.

Temporada 2021-2022

INFORMACIÓN INSCRIPCIONES

**Del 1 al 8 de septiembre,
en horario de 10-13 h y de 16 -20 h de lunes a viernes**

Abriremos periodo para solicitar número de prematrícula, vía telefónica o presencial. Este número de matrícula entrará en un posterior sorteo que determinará el orden de matriculación.

Es muy importante indicar el casal de referencia en el que se quiere formalizar la matrícula.

Podéis llamar a:

Casal El Centre 93 662 53 62,

Casal Can Tintorer 93 263 96 44

Casal Torre Lluc 93 263 91 72

El día 9 de septiembre

Se realizará el sorteo de los números de prematrícula asignados, que determinará el día y la hora para poder formalizar la matrícula. Las listas estarán colgadas en el casal correspondiente, ese mismo día.

Del 13 al 28 de septiembre

Comenzarán las matriculaciones presenciales, por orden de sorteo, en el casal previamente asignado.

Para todas las actividades las plazas son limitadas y se cubrirán rigurosamente por orden de matriculación.

Las personas que no asistan el día y la hora programada, perderán su turno y la preferencia respecto a la siguiente persona de la lista. Se aceptará que la plaza sea formalizada por otra persona que deberá acreditarse y presentar una autorización por escrito.

4 de octubre: Inicio de las actividades.

PERSONAS DESTINATARIAS

Personas empadronadas en Gavà, mayores de 65 años, y personas entre 60 y 65 años que actualmente se encuentran en paro.

PRECIO

- **El precio de los talleres presenciales de 20 h/trimestre es de 27 €** (de los 27 €, 8 € son en concepto de reserva).
- **El precio de los talleres presenciales de 10 h/trimestre es de 13,50 €** (de los 13,50 €, 8 € son en concepto de reserva).
- **El precio de los talleres virtuales de 20 h/trimestre es de 20 €** (de los 20 €, 8 € son en concepto de reserva).
- **El precio de los talleres virtuales de 10 h/trimestre es de 10 €** (de los 10 €, 8 € son en concepto de reserva).
- **Los talleres para vivir saludablemente son gratuitos.**
- **El precio del material extra** de los cursos o talleres que así lo requieran, irá a cargo de las personas inscritas.
- **El pago de las actividades** se realizará mediante domiciliación bancaria en tres periodos:
 - **Primer recibo:** incluye la reserva de todas las actividades más el pago total de las actividades del primer trimestre. Se pasará antes de finalizar el trimestre.
 - **Segundo recibo:** incluye el pago total de las actividades del segundo trimestre. Se pasará antes de finalizar el trimestre.
 - **Tercer recibo:** incluye el pago total de las actividades del tercer trimestre. Se pasará antes de finalizar el trimestre.

DOCUMENTACIÓN

- DNI
- Documentación que acredita la situación de pensionista o desempleado/a.
- Hoja de transferencia bancaria
(se facilitará a la hora de realizar la prematrícula)

CONDICIONES GENERALES

- La programación está programada y pensada para evitar al máximo los riesgos derivados de la pandemia, respetando todas las medidas que estén vigentes en el momento de iniciar las actividades. Cualquier modificación respecto a las medidas de protección serán aplicadas inmediatamente. La activación de la programación estará supeditada a la normativa que esté vigente en su inicio y se podrá ver modificada durante el transcurso de ésta.
- Será de obligado cumplimiento, la firma de un documento de autorresponsabilidad relativo a las medidas que se tengan que llevar a cabo, derivadas de la pandemia.
- Todos los talleres podrán pasar a formato virtual en caso de que la situación sanitaria así lo recomiende. Si se da esta situación, el taller pasará a tener el coste del taller virtual, calculando la proporción de horas que se han hecho en cada formato.
- En caso de suspensión temporal del taller por detección de contagio, este será impartido en formato virtual. En esta situación, el precio del taller no se modificará.
- Para todas las actividades las plazas son limitadas. Cada persona podrá hacer un máximo de 6 inscripciones durante el periodo de matrícula, a excepción de los talleres monográficos, los grupos para vivir saludablemente y los talleres virtuales, a los que las personas se pueden inscribir independientemente del número de cursos al que se hayan matriculado. Posteriormente al periodo de matrícula las personas se podrán inscribir a aquellos talleres que tengan plazas libres, independientemente a las inscripciones previas que haya hecho.,
- En los cursos de bailes de salón, como excepción, una de las personas de la pareja de baile puede inscribirse, aunque no cumpla el criterio de la edad, pero únicamente se podrá matricular a esta modalidad de curso. La baja de un miembro de la pareja de baile, comportará la baja de la pareja. A la hora de realizar la matrícula uno de los miembros puede inscribir a la pareja. Las plazas contarán una por persona.
- Los talleres de memoria solamente se podrán hacer una vez durante todo el curso.
- Los grupos "Vivir Saludablemente" solamente se podrán hacer una vez durante todo el curso.
- Los cursos que no lleguen al 50% de su ocupación serán anulados y se devolverá el total del dinero abonado.
- La falta de asistencia reiterada e injustificada (mediante informe médico o similar) de cuatro sesiones será causa de baja.
- Los cambios de centro o tipo de curso una vez formalizada la inscripción se solicitarán por escrito mediante las hojas correspondientes, que están disponibles en las recepciones de cada centro. Los cambios estarán sujetos a la disponibilidad de plazas. En estos casos se deberá abonar de nuevo la totalidad del coste de la actividad: precio actividad + precio reserva. Excepcionalmente, se podrá realizar un cambio de horario de una misma actividad si se justifica mediante un informe médico. En este caso no se volverá a abonar el coste en concepto de actividad ni reserva de plaza.
- No se abonará el coste en concepto de actividad en aquellas bajas que sean solicitadas antes de 15 días de la fecha del inicio del curso. Las bajas posteriores a esta fecha y siempre que el taller no se haya iniciado, deberán justificarse con un informe médico para que el coste de la actividad no sea abonado. En ambos casos, sí se cobrará el importe correspondiente a la reserva de plaza.
- Una vez iniciado un curso o taller no se devolverá el importe de la actividad en caso de baja.
- La devolución del coste de la reserva de plaza se hará en los casos de suspensión del curso por parte del Ayuntamiento.
- El impago de alguna actividad supondrá la imposibilidad de poder formalizar matrícula en cualquier actividad.
- El pago de las actividades se realizará por domiciliación bancaria.