

D'octubre de 2021  
a juny de 2022

Programa  
d'activitats Municipals  
adreçades a les

# PERSONES GRANS

- > Informació
- > Condicions generals
- > Calendari
- > Cursos
- > Espai de col·laboració
- > Serveis
- > Novetats



Benvolguts, benvolgudes,

Després que l'any passat no vau poder gaudir amb normalitat de les vostres activitats, enguany em complau fer-vos arribar les propostes programades i dissenyades per gaudir-les amb seguretat.

Vull aprofitar per agrair-vos el vostre esforç de superació i adaptació. La pandèmia ens va obligar a fer un gir metodològic per no deixar de prestar aquest recurs tan valuós per a nosaltres.

Soc conscient que ha estat un esforç molt important tant per a vosaltres com per a l'equip tècnic que hi ha al darrere d'aquest programa, i és per aquest motiu que vull agrair, especialment, a les 175 persones que durant els mesos de novembre a juny, han estat participant tant dels tallers virtuals com dels tallers a l'aire lliure. Ha estat una gran oportunitat d'aprenentatge per a tots.

Ara sí, em plau presentar-vos les **activitats previstes per a la temporada 2021-2022**.

Durant el primer trimestre de la temporada 2021-2022 podreu gaudir de les activitats que més us agraden. Oferim un ampli ventall d'activitats presencials. També continuarem oferint els tallers virtuals per donar resposta a tots els usuaris que han vist en aquest format, tota una oportunitat.

Com a novetat, i per donar continuïtat al projecte de tallers virtuals que vam iniciar al novembre, incorporarem una formació gratuïta que us donarà eines per poder gaudir dels tallers en format virtual.

Com que l'evolució de la pandèmia és molt incerta, tota la informació i dubtes al respecte la trobareu trucant als casals de la gent gran.

Aprofito l'avinentesa per informar-vos d'un nou servei gratuït de voluntariat destinat a les persones grans que se senten soles. És un servei impulsat pel Fòrum G3 i gestionat per FAGA. Us n'adjuntem un document amb tota la informació.

En relació al servei de podologia, comentar-vos que hi ha hagut canvis de normativa i cal que aquesta activitat sigui autoritzada pel departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. Estem fent totes les gestions necessàries, però, malauradament, de moment, no es pot oferir aquest servei. Tan bon punt torni a estar en funcionament, us informarem.

Agrair-vos de nou tot el vostre esforç i confiança i desitjar-vos que gaudiu molt d'aquest, el vostre programa d'activitats.

Ben cordialment,

Gemma Badia Cequier  
Gavà, agost de 2021

## NOVETATS

### FORMACIÓ “ Vull ser Gent Gran virtual”

---

Amb l'objectiu de dotar el nostre públic d'eines relacionades amb el món virtual, incorporem una formació que us ajudarà a poder participar en la nostra programació virtual.

Aquesta formació tindrà una durada de dues hores i té com a objectiu, explicar com donar d'alta i utilitzar una adreça electrònica, com visualitzar un vídeo de YouTube i com utilitzar l'aplicació de Zoom.

No tinguis por a les noves tecnologies, només hauràs de portar el teu dispositiu mòbil i nosaltres t'ajudarem a ser “ Gent Gran Virtual”.

Durant tota la programació estarem al teu costat per solucionar tots els dubtes que et sorgeixin.

Preu: Gratuït. Cal inscripció prèvia.

### ACTIVITATS EN FORMAT VIRTUAL

---

Si no disposes de temps per assistir a algunes de les activitats que fem al casal o vols compaginar les activitats presencials amb altres que no ho siguin, els casals de la gent gran de Gavà t'ofereixen l'opció de poder-ho fer.

Aquesta temporada incorporem a la programació un ampli ventall d'activitats que es faran en format virtual.

### PREUS TALLERS

---

Aquest curs oferirem tallers amb còmputers i formats diferents:

- Tallers presencials de 20 hores: 27 € per trimestre.
- Tallers presencials de 10 hores: 13,50 € per trimestre.
- Tallers virtuals de 20 hores: 20 € per trimestre.
- Tallers virtuals de 10 hores: 10 € per trimestre.

# 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.

Nom	Dia	Horari	Durada	Trimestre	Espai
Hipopilates	Dimarts	16.30-17.30	10 h	1r Trimestre	Casal Can Tintorer
Mindfulness	Dijous	16.30-17.30	10 h	1r Trimestre	Casal Can Tintorer
Caminades per Gavà	Divendres	10.30-12.30	20 h	1r Trimestre	Punt de Trobada: Home del Mil·lenni.
Risoteràpia	Dimarts	16.30-17.30	10 h	2n Trimestre	Casal Can Tintorer
Txi Kung	Dilluns	16.30-17.30	10 h	2n Trimestre	Casal El Centre
Iniciació als jocs de taula	Dilluns	17.30-19.30	20 h	2n Trimestre	Casal El Centre
Pilates	Dimarts	16.30-17.30	10 h	3r Trimestre	Casal Can Tintorer
Costura	Dilluns	17.30-19.30	20 h	3r Trimestre	Casal El Centre
Activitats Físiques	Divendres	10.30-12.30	20 h	3r Trimestre	Punt de Trobada: Home del Mil·lenni.

No computen com a cursos.  
Les persones es poden inscriure independentment del nombre de cursos al qual s'hagin matriculat.

**Preu:**

27 € per taller de 20 h.  
13,50 € per taller de 10 h.



# TALLERS VIRTUALS

---

Durant la programació 2020, vam incorporar tot un ventall d'activitats en format virtual que ens ha permès donar continuïtat a part dels tallers presencials organitzats en un inici, independentment a l'evolució de la pandèmia.

Són molt els beneficis que deriven d'aquest nou format de taller:

- Es pot visualitzar el vídeo sense necessitat de disposar d'un dia i hora concret durant la setmana.
- Gaudir de sessions en directe que ajudaran a plantejar els dubtes que puguin sorgir.
- Fer tants tallers virtuals com es vulgui, perquè no tenen límit d'inscripció.
- Disposar de formació gratuïta i d'assessorament al mateix casal.

Com es desenvoluparà el taller:

- Utilitzarem dues plataformes per fer-vos arribar les sessions: YouTube i Zoom.
- Establirem un calendari en què cada persona sabrà els dies que rebrà les sessions en format vídeo i les sessions que es faran en directe a través de la plataforma Zoom.
- En cas de dubte, es disposarà de formació i assessorament al mateix casal.

Tallers	Trimestre	Espai
Balls llatins	1r Trimestre	Virtual
Memòria	1r Trimestre	Virtual
loga	1r Trimestre	Virtual
Activitats físiques	2n Trimestre	Virtual
Country	2n Trimestre	Virtual
Converses en català	2n Trimestre	Virtual
Cuina d'estiu	3r	Virtual
Taixí	3r	Virtual
Kizomba	3r	Virtual

No computen com a cursos.

Les persones es poden inscriure independentment del nombre de cursos al qual s'hagin matriculat.

**Preu:**

20 € per taller de 20 h.

10 € per taller de 10 h.

# 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 es farà un treball de reflexió per pensar sobre quina "vida" volem i què fer perquè 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 ho podem fer possible.

Nom	Tallers	Dia	Horari	Espai
Grup 1	13/10/21 - 01/12/21	Dimecres	10.30-12.30	El Centre
Grup 2	02/02/22 - 23/03/22	Dimecres	10.30-12.30	El Centre
Grup 3	27/04/22 - 15/06/22	Dimecres	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?”

Grup de persones voluntàries que et podran assessorar en temes relacionats amb 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.

### Reserva hora en recepció!

Horari: dimecres, de 16.30 a 18.30 h

Lloc: Casal Municipal de la Gent Gran Can Tintorer i Nou Espai Sant Jordi

**Preu:** Gratuït.

**Cal reservar hora amb  
24 hores d'antelació.**

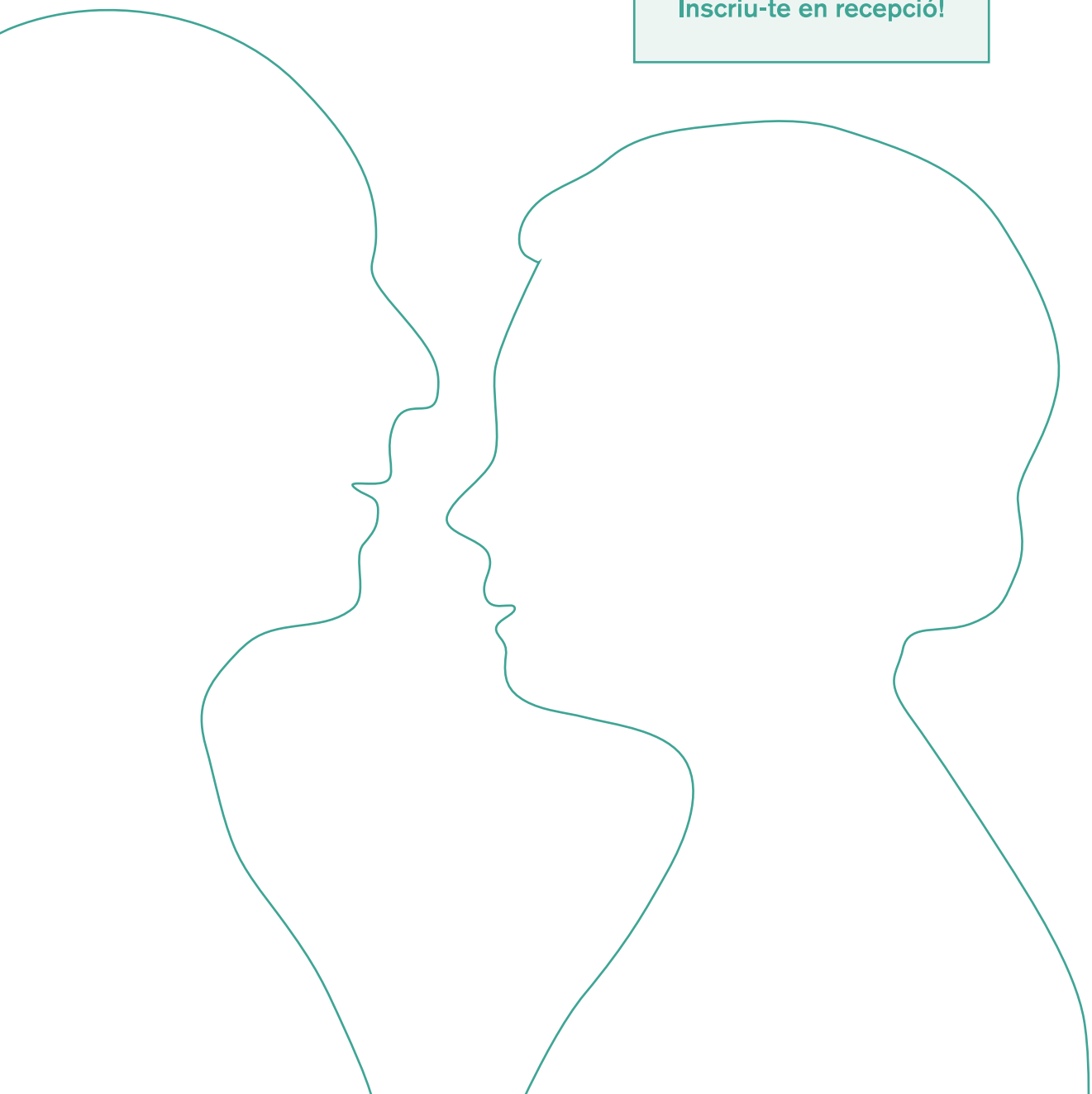
## ESPAIS DE COL·LABORACIÓ

---

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.

**Inscriu-te en recepció!**



# SERVEIS

---

## Carnet de la Gent Gran de Gavà

El carnet de la Gent Gran de Gavà és un document personal i intransferible que us acredita com a usuaris/usuàries, us autoritza l'accés a les activitats que organitzem i us permet aconseguir tot un seguit d'avantatges i descomptes en diferents equipaments municipals:

- Accés al servei de podologia.
- Accés a diferents activitats durant les festes de Sant Pere i Sant Nicasi.
- Bonificacions a la revisió en equipaments esportius municipals.
- Bonificacions als espectacles especificats a la programació de l'Espai Maragall.
- Altres que així ho indiquin.

**Destinatari:** Persones empadronades a Gavà, més grans de 65 anys i persones més grans de 60 que no es trobin actives laboralment. Els cònjuges també hi tindran dret, encara que no compleixin els requisits.

**On sol·licitar-lo:** El tràmit es farà als casals municipals El Centre i Can Tintorer.

**Documentació:**

- Original i fotocòpia del DNI.
- Persones més grans de 60 anys: documentació acreditativa de la situació economico-laboral.
- Una fotografia mida carnet.

## Sala de lectura

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

## Sala de jocs de taula

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

**Temporada 2021-2022**

## **INFORMACIÓ INSCRIPCIONS**

---

**De l'1 al 8 de setembre**  
**en horari de 10 a 13 h i de 16 a 20 h, de dilluns a divendres**

Obrirem període per demanar número de prematrícula per via telefònica o presencial. Aquest número entrarà en un posterior sorteig que determinarà l'ordre d'inscripció.

És molt important indicar el casal de referència on es vol formalitzar la matrícula.

**Podeu trucar a:**

Casal El Centre 93 662 53 62,

Casal Can Tintorer 93 263 96 44

Casal Torre Lluç 93 263 91 72

### **El 9 de setembre**

Es farà el **sorteig** dels números de prematrícula assignants que determinarà el dia i l'hora per poder fer la inscripció als cursos. Les llistes estaran penjades al casal aquell mateix dia.

### **Del 13 al 28 de setembre**

Es durà a terme la matriculació presencial, per ordre de sorteig, al casal de la gent gran assignat prèviament.

Per a totes les activitats les places són limitades i es cobriran per rigorós ordre de matriculació.

Les persones que no assisteixin en el dia i l'hora programada de matriculació, perdran el 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 mitjançant una autorització per escrit.

**4 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 es trobin en situació d'atur.

## PREU

---

- **El preu dels tallers presencials de 20 h/trimestre és de 27 €** (d'aquests 27 €, 8 són en concepte de reserva de plaça).
- **El preu dels tallers presencials de 10 h/trimestre és de 13,50 €** (d'aquests 13,50 €, 8 són en concepte de reserva de plaça).
- **El preu dels tallers virtuals de 20 h/trimestre és de 20 €** (d'aquest 20€, 8 són en concepte de reserva de plaça).
- **El preu dels tallers virtuals de 10 h/trimestre és de 10 €** (d'aquest 10€, 8 són en concepte de reserva de plaça).
- **Els tallers per 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.

# DOCUMENTACIÓ

---

- DNI.
- Document que certifiqui la situació de pensionista o aturat/da.
- Full de transferència bancària (s'entregarà el mateix dia que es faci la prematrícula).

## CONDICIONS GENERALS

---

- La programació està dissenyada i pensada per evitar al màxim els riscos que suposa la pandèmia que estem patint i respectant totes les mesures que estiguin vigents en el moment de l'inici de les activitats. Qualsevol modificació respecte a les mesures de protecció seran aplicades immediatament. L'activació de la programació estarà supeditada a la normativa que estigui vigent en el moment què s'hagi d'iniciar i es pot veure modificada durant el transcurs de les activitats.
- Serà d'obligat compliment, la signatura d'un document d'auto responsabilitat relatiu a les mesures que s'hagin de dur a terme derivades de la pandèmia.
- Tots els tallers podran passar a format virtual en cas que la situació sanitària així ho recomani. En aquesta situació, el preu del taller passaria a preu de taller virtual i es calcularia calculant la proporció d'hores que s'hagin fet en cada format.
- En cas de suspensió temporal del taller presencial per detecció de contagi, s'impartirà en format virtual. En aquesta situació no hi haurà modificació en el preu del taller.
- Per a totes les activitats les places són limitades. Cada persona podrà fer un màxim de 6 inscripcions en el període de matrícula, a excepció dels taller monogràfics, grups per viure saludablement i tallers virtuals, als quals les persones es poden inscriure il·limitadament. Posteriorment al període de matrícula les persones es podran inscriure en els tallers que tinguin places disponibles.
- Als tallers de ball de saló, com a excepció, una de les persones de la parella pot inscriure-s'hi tot i no complir el criteri d'edat, però únicament es podrà matricular a aquesta modalitat de taller. La baixa d'un dels membres de la parella, comportarà la baixa dels dos membres. A l'hora de formalitzar la matrícula, un dels membres podrà fer la inscripció i constarà com a una plaça.
- Els tallers de memòria només es podran fer una vegada durant tot el curs.
- Els tallers per viure saludablement només es podran fer una vegada durant tot el curs.
- Els cursos que no arribin al 50% d'ocupació seran anul·lats i es retornaran els diners corresponents 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 del curs 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 casal. Els canvis estaran subjectes a la disponibilitat de places. En aquests casos s'haurà de pagar la totalitat de la nova activitat: preu activitat + preu reserva. Excepcionalment, es podrà fer un canvi d'horari d'una mateixa activitat si es justifica mitjançant un informe mèdic. En aquest cas no s'haurà de tornar a abonar el cost en concepte d'activitat i reserva de plaça.
- No s'abonarà el cost en concepte d'activitat en baixes que siguin sol·licitades abans de 15 dies de la data d'inici del curs. Posteriorment a aquests 15 dies, sempre que l'activitat no hagi començat, s'haurà d'aportar un informe mèdic justificatiu per tal de no abonar l'import en concepte d'activitat. En ambdues situacions sí que es cobrarà l'import en concepte de reserva de plaça.
- Un cop iniciat un curs o taller no es retornarà l'import de l'activitat en cas de baixa.
- La devolució del cost de la reserva de plaça es farà, únicament, en els casos de suspensió dels cursos per part de l'Ajuntament.
- L'impagament de les activitats suposarà la no possibilitat de poder formalitzar matrícula en cap activitat.
- El pagament de les activitats es farà mitjançant domiciliació bancària