

Programa
de Actividades
Municipales
dirigidas a las

PERSONAS MAYORES

De **OCTUBRE**
de **2022**
a **JUNIO**
de **2023**

NOVEDADES
CURSOS
ESPACIOS DE COLABORACIÓN
SERVICIOS
INFORMACIÓN
CONDICIONES GENERALES
CALENDARIO



**GAVÀ,
NATU
RAL
MENT**



**Ajuntament
de Gavà**



Estimados, estimadas,

Un año más, me complace presentaros un programa de actividades que tienen como objetivo fomentar un envejecimiento activo y saludable.

Soy consciente de las dificultades que a todos se nos han planteado, durante los últimos años para poder llevar a cabo la programación sin dejar de tener en cuenta las medidas sanitarias que han estado vigentes en cada momento y a la vez poder dar respuesta a todas vuestras inquietudes y necesidades, pero creo que lo hemos conseguido.

Dentro de la programación 2022-2023, encontraréis diferentes grupos de talleres: talleres centrados en mantener una forma física adecuada, talleres relacionados con las artes, talleres para trabajar diferentes terapias corporales, talleres de baile, talleres relacionados con las nuevas tecnologías, grupos destinados al trabajo personal, talleres de memoria, y una gran variedad de talleres monográficos con los que podréis iniciaros en diferentes actividades que esperamos sean de vuestro interés.

Como novedad para este curso, os informamos que hemos incorporado una nueva herramienta para poder realizar el proceso de prematriculación. Se trata de una Intranet donde de forma virtual podréis obtener el número de prematrícula que posteriormente entrará en el sorteo que determinará el orden de matriculación a las actividades de esta temporada. Encontraréis toda la información al respecto en vuestro casal de referencia.

Muy cordialmente,

Gemma Badia Cequier
Alcaldesa de Gavà
Gavà, agosto de 2022

NOVEDADES

PROCESO TELEMÁTICO DE PREMATRÍCULACIÓN

Del 29 de agosto al 6 de septiembre, también podrás realizar tu prematrícula a través de gentgran.gava.cat.

Para poder acceder necesitas estar dado de alta como usuario/a de los casales municipales de las personas mayores.

Toda la información al respecto la encontraréis en vuestro casal de referencia.

TALLERES AL AIRE LIBRE

En la anterior programación se incorporaron talleres al aire libre y la valoración que se ha hecho al respecto ha sido muy positiva.

Por este motivo, **la programación incorpora este tipo de talleres durante todos sus trimestres.**

La actividad que presentamos es un taller de caminadas, donde podréis realizar paseos guiados por todo nuestro municipio.

Si quieres disfrutar de la naturaleza con una actividad dirigida, no lo dudes, **iINSCRÍBETE!**



REDUCCIÓN DEL IMPORTE EN CONCEPTO DE RESERVA DE PLAZA

Hemos reducido este importe y para esta temporada será de 4 €.

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 | Día | Horario | Duración | Trimestre | Espacio |
|-----------------------------------|-------------------|-------------|----------|-------------------------|--------------------|
| MemorySport | Martes | 16:30-17:30 | 10 h | 1.º Trimestre | Casal Can Tintorer |
| Mindfulness | Jueves | 16:30-17:30 | 10 h | 1.º Trimestre | Casal Can Tintorer |
| Salsa | Lunes y Miércoles | 18:30-19:30 | 20 h | 1.º Trimestre | Casal Can Tintorer |
| Costura Creativa | Lunes | 10:30-12:30 | 20 h | 1.º Trimestre | Casal El Centre |
| Caminadas | Viernes | 10:30-12:30 | 20 h | 1.º, 2º y 3.º Trimestre | Aire Libre |
| Sevillanas | Lunes y Miércoles | 18:30-19:30 | 20 h | 2º Trimestre | Casal Can Tintorer |
| Bienestar y Atención Plena | Martes | 16:30-17:30 | 10 h | 2º Trimestre | Casal Can Tintorer |
| Expresión Corporal | Jueves | 16:30-17:30 | 10 h | 2º Trimestre | Casal Can Tintorer |
| Chi Kung | Lunes | 16:30-17:30 | 20 h | 2º Trimestre | Casal El Centre |
| Suelo Pélvico | Martes | 16:30-17:30 | 10 h | 3.º Trimestre | Casal Can Tintorer |
| Risoterapia | Viernes | 10:30-12:30 | 10 h | 2º Trimestre | Casal El Centre |
| Conciencia Corporal | Jueves | 16:30-17:30 | 10 h | 3.º Trimestre | Casal Can Tintorer |
| ArtTerapia | Jueves | 16:30-17:30 | 10 h | 3.º Trimestre | Casal Can Tintorer |
| Bachata | Lunes y Miércoles | 18:30-19:30 | 20 h | 3.º Trimestre | Casal Can Tintorer |
| Hipopresivos | Lunes | 16:30-18:30 | 20 h | 3.º Trimestre | Casal Can Tintorer |

Precio:

28 € por taller de 20 h
14 € por taller de 10 h

No computan como cursos.

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

GRUPOS PARA VIVIR SALUDABLEMENTE

Grupo para compartir reflexiones, pensamientos, vivencias personales y acompañar el momento vital personal, para conseguir un pensamiento más positivo y vivir más saludablemente.

CON LA FINALIDAD DE:

- Promover un envejecimiento saludable y activo.
- Fomentar las relaciones personales y la participación.
- Acompañar el cómo afrontamos las pérdidas.
- Potenciar la autoestima, los hábitos saludables y un pensamiento más positivo.

¿CÓMO LO HAREMOS?

A través de dinámicas grupales, de diferentes técnicas participativas y de las mismas aportaciones de los participantes del grupo, se hará un trabajo de reflexión para pensar y construir la vida que queremos y qué hacer para que sea posible en nuestro día a día.

¿CUÁNDO?

Haremos 3 grupos durante el curso 2022-2023, de 8 sesiones de 2 horas. De 10.30 a 12.30 h.

Fechas y lugar por concretar.

Precio:
Gratuito

No computan como cursos.

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



ESPACIO DE ASESORAMIENTO EN NUEVAS TECNOLOGÍAS

Precio:
Gratis

Horario:
Miércoles
de 16:30 a 18:30 h

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

ESPACIOS DE COLABORACIÓN

“Y TÚ, ¿POR QUÉ NO?”

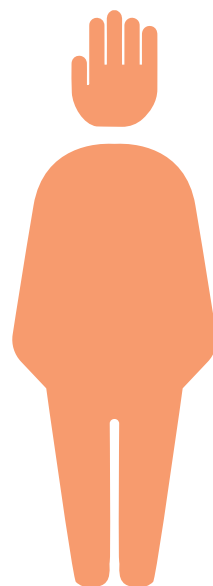
Personas mayores que voluntariamente enseñan y asesoran en el uso de las nuevas tecnologías:

- **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.**

SE REQUIERE INSCRIPCIÓN PREVIA CON 24 HORAS DE ANTELACIÓN.

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.



SERVICIOS



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

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** a diferentes actividades durante las fiestas de Sant Pere y Sant Nicasi.
- **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 los casales municipales El Centre, Torre Lluc 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

SALA DE JUEGOS DE MESA

TEMPORADA
2022 - 2023

INFORMACIÓN INSCRIPCIONES

DEL 29 DE AGOSTO AL 6 DE SEPTIEMBRE. En horario de 10 a 13 h y de 16 a 20 h de lunes a viernes abriremos periodo para solicitar número de prematrícula. Este número 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. Os podéis dirigir a los casales municipales El Centre, Can Tintorer y Torre Lluç.

¡NOVEDAD!

Este año se podrá realizar el proceso de prematriculación a través de gentgran.gava.cat. Únicamente hace falta estar dado de alta como usuario/a de los casales municipales de las personas mayores. Tendréis toda la información al respecto en vuestro casal de referencia.

EL DÍA 7 DE SEPTIEMBRE: Se realizará el sorteo de los números de matrícula 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 12 AL 27 DE SEPTIEMBRE: Comenzarán las inscripciones definitivas siguiendo el orden del resultado del sorteo.

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.

3 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 no se encuentran activas laboralmente.

PRECIO

- El precio de los talleres presenciales de 20 h / trimestre es de 28 € (de los 28 €, 4 € son en concepto de reserva).
- El precio de los talleres presenciales de 10 h / trimestre es de 14 € (de los 14 €, 4 € 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).
- Fotografía tamaño DNI.



TEMPORADA
2022 - 2023

CONDICIONES GENERALES

- La programación continuará aplicando todas las **medidas de protección derivadas de la pandemia**. 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.
- 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 a medida y los grupos para vivir saludablemente a los que las personas se pueden inscribir independientemente del número de cursos al que se hayan matriculado. Posteriormente al período 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 baile 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 en 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 para 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 y/o 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 el importe correspondiente a la actividad, no la reserva de plaza. 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.
- **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. Si la causa de la baja se puede justificar con un informe médico, tampoco se cobrará el importe correspondiente a la reserva de plaza. Las **bajas posteriores a estos 15 días** 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.
- **Una vez iniciado un curso o taller no se devolverá el importe de la actividad en caso de baja.**
- **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.**

CALENDARIO PRE-MATRICULA Y MATRICULA

AGOSTO 2022

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

SEPTIEMBRE 2022

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

OCTUBRE 2022

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | | | | | | |

- Periodo de solicitud de número de prematrícula.
- Sorteo
- Periodo de matriculación con cita previa.
- Inicio de los cursos

INFORMACIÓN DE LOS CASALS MUNICIPALS DE GENT GRAN

gentgran@gava.cat

INFORMACIÓN DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS

esports@gava.cat

INFORMACIÓN OTRAS INSTALACIONES

CASAL MUNICIPAL DE LA GENT GRAN EL CENTRE

C/ Sant Isidre, 22 - Tel: 93 662 53 62

CASAL MUNICIPAL DE LA GENT GRAN CAN TINTORER

Camí de Can Tries, s/n - Tel: 93 263 96 44

CASAL MUNICIPAL DE LA GENT GRAN TORRE LLUC

C/ del Centre, 3 - Tel: 93 263 91 72

ZEM DIAGONAL RECEPCIÓN NUEVA PISCINA MUNICIPAL

C/ Sant Pere, 118 - Tel. 93 633 35 40

ZEM CAN TINTORER RECEPCIÓN PISCINA

Rambla Pompeu Fabra, 144-152 - Tel. 93 638 02 49

NOU ESPAI SANT JORDI

C/ Àngela Roca, 2. - Tel: 93 280 86 60

CALENDARI PREMATRÍCULA I MATRÍCULA

AGOST 2022

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Dissabte | Diumenge |
|---------|---------|----------|--------|-----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

SETEMBRE 2022

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Dissabte | Diumenge |
|---------|---------|----------|--------|-----------|----------|----------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

OCTUBRE 2022

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Dissabte | Diumenge |
|---------|---------|----------|--------|-----------|----------|----------|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | | | | | | |

- Període de sol·licitud de número de prematrícula.
- Sorteig.
- Període de matriculació amb cita prèvia.
- Inici dels cursos.

INFORMACIÓ DELS CASALS MUNICIPALS DE GENT GRAN

gentgran@gava.cat

INFORMACIÓ DE LES INSTAL·LACIONS ESPORTIVES

esports@gava.cat

INFORMACIÓ D'ALTRES INSTAL·LACIONS

CASAL MUNICIPAL DE LA GENT GRAN EL CENTRE

C. de Sant Isidre, 22 - Tel: 93 662 53 62

CASAL MUNICIPAL DE LA GENT GRAN CAN TINTORER

Camí de Can Tries, s/n - Tel: 93 263 96 44

CASAL MUNICIPAL DE LA GENT GRAN TORRE LLUC

C. del Centre, 3 - Tel: 93 263 91 72

ZEM DIAGONAL RECEPCIÓ NOVA PISCINA MUNICIPAL

C. de Sant Pere, 118 - Tel. 93 633 35 40

ZEM CAN TINTORER RECEPCIÓ PISCINA

Rambla de Pompeu Fabra, 144-152 - Tel. 93 638 02 49

NOU ESPAI SANT JORDI

C. d'Àngela Roca, 2. - Tel: 93 280 86 60

