

PROGRAMA D'ACTIVITATS  
MUNICIPALS ADREÇADES A LES

# PERSONES GRANS

D'OCTUBRE DE 2026 A JUNY DE 2027

**INFORMACIÓ**

**CONDICIONS GENERALS**

**CURSOS**

**ESPAI DE COL·LABORACIÓ**

**SERVEIS**

 **GENT GRAN  
DE GAVÀ**

**GAVÀ,  
NATU  
RAL  
MENT**



**Ajuntament  
de Gavà**





Benvolguts, benvolgudes,

Que orgullosos i orgulloses estem a Gavà de tots i totes vosaltres, la nostra gent gran. I jo, com a alcaldessa, també us estic agraïda. És per això que, des de l'Ajuntament, us oferim un ventall de propostes i serveis per acompanyar-vos en aquesta etapa i contribuir a fer que la viviu amb plenitud.

Cada vegada sou més qui us animeu a participar de les activitats que organitzem als casals municipals de la gent gran. Per això, enguany hem avançat el període de prematrícula per al curs 2026-2027.

Us recomano que fullegeu aquesta programació amb atenció perquè hi ha un munt de propostes i novetats importants: ampliació de l'horari de Casal de Can Tintorer i, conseqüentment, més tallers; monogràfics de country, risoteràpia, pindoles relacionades amb les noves tecnologies i dues propostes d'activitat física al pavelló de can Tintorer. I estem treballant per ampliar aquest ventall que és fruit d'un treball transversal de molts departaments municipals.

Teniu molt a dir i molt a fer i volem que la vostra experiència i la vostra implicació tingui el reconeixement que mereixen. I aquesta programació n'és una mostra, amb propostes que han de contribuir a una vida saludable i activa i plena de moments compartits.

Trieu les que més us agradin i, sobretot, apunteu-vos-hi!

Molt cordialment,

**Gemma Badia Cequier**  
Alcaldessa de Gavà  
Gavà, juny de 2026

## INFORMACIÓ PER INSCRIURE'S ALS CURSOS

### 1. DEMANAR NÚMERO DE PREMATRÍCULA:

#### • QUAN?

Del 15 al 26 de juny.

De dilluns a divendres, de 10 a 13 h i de 16 a 20 h.

#### • PER A QUÈ SERVEIX AQUEST NÚMERO?

El número s'utilitzarà per a un sorteig.

El sorteig decidirà l'ordre en què cada persona es podrà inscriure.

#### • QUÈ CAL FER?

Has d'indicar a quin **casal municipal** vols fer la matrícula.

Pots fer-ho:

**Presencial a qualsevol dels casals:**

El Centre / Can Tintorer / Torre Lluç

Per internet:

[gentgran.gava.cat](http://gentgran.gava.cat)

O escaneja el codi QR



### 2. SORTEIG DE L'ORDRE D'INSCRIPCIÓ

#### QUAN?

El 30 de juny.

#### COM?

Es farà un sorteig per ordinador.

El sorteig indicarà el dia i l'hora de la teva inscripció.

#### ON VEURÉ EL RESULTAT?

El mateix dia, les llistes estaran penjades al casal.

### 3. MATRÍCULA

#### QUAN?

De l'1 al 23 de setembre.

#### COM?

La matrícula es fa presencialment i per l'ordre del sorteig.

#### ON?

Al **casal municipal** que vas indicar a la prematrícula.

**Places limitades!**

S'ompliran segons l'ordre de matrícula.

• Si **no vas al teu torn**, podràs el lloc. Pots enviar **una altra persona** amb:

Una autorització signada per tu.

**A QUI VAN  
ADREÇADES  
LES  
ACTIVITATS?**

A persones  
empadronades  
a Gavà.

Han de tenir  
més de 65 anys.

També s'hi poden  
apuntar persones  
d'entre 60 i  
65 anys si no  
treballen  
actualment.



INICI DE CURS

**2**

D'OCTUBRE

## PREUS DELS TALLERS

TALLER DE  
**10 h**  
PER  
TRIMESTRE

**14 €**  
(INCLOU 4 € PER  
RESERVA DE PLAÇA)

TALLER DE  
**20 h**  
PER  
TRIMESTRE

**28 €**  
(INCLOU 4 € PER  
RESERVA DE PLAÇA)

TALLER PER  
VIURE  
SALUDABLEMENT

**GRATUÏT**

GRUP DE  
SUPPORT PER  
A PERSONES  
CUIDADORES

**GRATUÏT**

Si el taller necessita material extra, el cost l'ha de pagar la persona inscrita

### COM ES PAGUEN LES ACTIVITATS?

El pagament es fa a través de domiciliació bancària, en 3 rebuts:

#### 1. Primer rebut

Inclou: la reserva de totes les activitats i el primer trimestre.  
Es cobrarà abans d'acabar el trimestre.

#### 2. Segon rebut

Inclou: el pagament del segon trimestre.  
Es cobrarà abans d'acabar el trimestre.

#### 3. Tercer rebut

Inclou: el pagament del tercer trimestre.  
Es cobrarà abans d'acabar el trimestre.

### DOCUMENTACIÓ QUE CAL PORTAR

DNI.

Document que demostrï que ets pensionista o aturat/da.

Document per autoritzar el pagament (es donarà el dia de la prematricula).

Fotografia mida carnet.

## CARNET MUNICIPAL DE LA GENT GRAN DE GAVÀ

És un carnet personal que et **dona accés a activitats i descomptes** als equipaments municipals de Gavà.



### QUINS AVANTATGES TÉ?

Amb el carnet pots:

- Participar en activitats de les **festes de Sant Pere i Sant Nicasi**.
- Tenir **descomptes** en **revisions esportives** als equipaments municipals.
- Gaudir de **preus reduïts** en espectacles de l'**Espai Maragall**.
- Aconseguir **descomptes en serveis de podologia** a centres col·laboradors.
- I altres avantatges que s'aniran informant.

### QUI EL POT DEMANAR?

- Persones **empadronades a Gavà** que tinguin **65 anys o més**.
- Persones de **més de 60 anys** que no estiguin treballant.
- Els **cònjuges** també poden tenir el carnet, tot i que no compleixin els requisits.

### COM DEMANAR-LO?

Ves a un d'aquests **Casals Municipals de la Gent Gran** el Centre, Can Tintorer i Torre Lluç.

### QUINS DOCUMENTS CAL PORTAR?

- DNI original i fotocòpia.
- Si tens més de 60 anys i no treballes: cal portar un document que ho demostrï.
- Una foto mida carnet.



# GRUP PER VIURE SALUDABLEMENT

## QUÈ ÉS AQUEST GRUP?

És un espai per **parlar i compartir** pensaments, experiències i emocions amb altres persones. T'ajudarà a tenir una actitud més **positiva** i a viure de manera més saludable.

## QUINS OBJECTIUS TÉ?

- **Promoure un envelliment actiu i saludable.**
- **Millorar les relacions amb altres persones.**
- **Aprendre a afrontar les pèrdues i moments difícils.**
- **Enfortir l'autoestima i els bons hàbits.**
- **Pensar com volem viure i què podem fer cada dia per aconseguir-ho.**

## COM TREBALLAREM?

Treballarem **en grup**, amb activitats participatives i dinàmiques senzilles. Cada persona podrà compartir el que vulgui i escoltar els altres. Ens ajudarem mútuament a pensar **com volem viure i què ens fa sentir bé**.

## QUAN ES FARÀ?

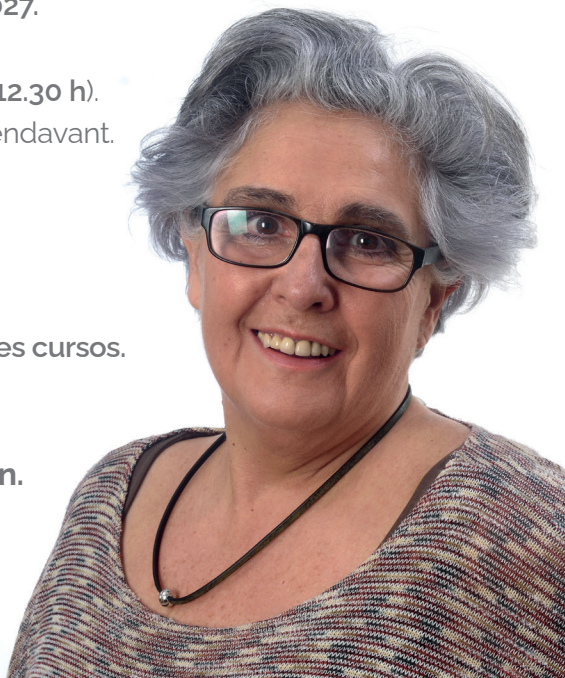
- Hi haurà **3 grups** durant el curs **2026-2027**.
- Cada grup farà **8 sessions**.
- Cada sessió durarà **2 hores** (de **10.30 a 12.30 h**).
- Les **dates i el lloc** es confirmaran més endavant.

## ALTRES INFORMACIONS

- **Gratuït.**
- No compta com a curs regular.
- T'hi pots apuntar **encara que ja facis altres cursos**.

## INSCRIPCIONS:

Als casals municipals de la gent gran.





# XERRADES INFORMATIVES SOBRE ELS AJUTS A LA DEPENDÈNCIA

**Necessites ajuda per fer les coses del dia a dia?**

**Tens un familiar que necessita ajuda?**

L'Ajuntament fa xerrades cada mes per explicar-te:

- Què has de fer per demanar les ajudes.
- Quin és el procediment de tramitació.
- Quins ajuts o serveis pots rebre segons el teu grau de dependència.

## QUAN ES FAN LES XERRADES?

Totes les xerrades són de **10:30 a 11:30 h**, en aquestes dates:

- 19 d'octubre de 2026.
- 16 de novembre de 2026.
- 21 de desembre de 2026.
- 18 de gener de 2027.
- 15 de febrer de 2027.
- 15 de març de 2027.
- 12 d'abril de 2027.
- 10 de maig de 2027.
- 14 de juny de 2027.
- 12 de juliol de 2027.



## ON ES FAN?

A la Sala d'Actes de la Biblioteca Josep Soler i Vidal.  
Plaça Jaume Balmes, s/n.

## ALTRES INFORMACIONS

- Gratuït.
- No compta com a curs regular.
- T'hi pots apuntar encara que ja facis altres cursos.

## INSCRIPCIONS:

Als casals municipals de la gent gran.



# GRUP DE SUPORT PER A PERSONES CUIDADORES

- **Cuideu una persona amb dependència?**
- **Us agradaria compartir la vostra experiència amb altres persones en la mateixa situació?**

Aquest grup és un espai per **sentir-vos acompanyats, cuidar-vos a vosaltres mateixos i aprendre junts** com portar millor aquest moment de la vida.

## OBJECTIUS DEL GRUP

- **Tenir un espai per cuidar-vos vosaltres mateixos.**
- **Conèixer els ajuts i serveis que hi ha per a persones amb dependència.**
- **Fer amistats i compartir experiències amb altres cuidadors.**
- **Rebre informació útil sobre la cura:** demències, com moure una persona amb dependència, temes legals, el dol, etc.
- **Parlar de les emocions que sentim quan cuidem algú i aprendre a gestionar-les per estar millor.**

## COM FUNCIONA?

Cada grup serà diferent i s'adaptarà a les vostres **necessitats i interessos**. Les conductores del grup us proposaran activitats i converses perquè pugueu reflexionar sobre com esteu i què necessiteu. També vindran **professionals experts** que us informaran sobre temes del vostre interès.

## QUAN ES FARÀ?

- Hi haurà **3 grups** durant el curs **2026-2027**.
- Cada grup farà **8 sessions**.
- Les sessions seran de **10 a 11.30 h**.
- Les **dates i el lloc** es confirmaran més endavant.

## ALTRES INFORMACIONS

- **Gratuit.**
- *No compta com a curs regular.*
- Thi pots apuntar **encara que ja facis altres cursos.**

## INSCRIPCIONS:

Als casals municipals de la gent gran.





# ESPAI D'ASSESSORAMENT EN NOVES TECNOLOGIES

T'oferim un espai on poder resoldre diferents dubtes relacionats amb les noves tecnologies i els tràmits online.

## QUÈ PODRÀS APRENDRE?

- Navegar per internet i crear un correu electrònic.
- Consultar la premsa, mirar horaris de bus i tren, demanar hora al metge, comprar per internet, mirar el correu, etc.
- Fer servir el **telèfon mòbil i la tauleta**.
- Usar **xarxes socials**.
- Fer i guardar **fotos digitals**, editar-les i compartir-les.
- Fer diferents tràmits online (Seguretat Social, Hisenda, etc).
- I moltes altres coses!

## QUAN I ON?

Cada dijous:

- De **11:30 a 12:30 h** al Casal de Torre Lluç.
- De **16:30 a 18:30 h** al Casal Municipal de la Gent Gran Can Tintorer.

## ALTRES INFORMACIONS

- És **Gratuït**.
- Cal inscripció prèvia.

## INSCRIPCIONS:

Als casals municipals de la gent gran.



# ESPAIS DE COL·LABORACIÓ



## ALS CASALS:

- Tens temps lliure?
- Et motiva ajudar els altres?
- Vols col·laborar com a persona voluntària?

### Aquest espai és per a tu!

Hi pots participar si tens ganes i disponibilitat per ajudar en diferents activitats. Si vols compartir els teus coneixements i experiència amb altres persones, t'hi pots apuntar.

### COM APUNTAR-T'HI?

- A la recepció dels casals municipals de la gent gran.
- O bé enviant un correu electrònic a [gentgran@gava.cat](mailto:gentgran@gava.cat)

## ESPAI ENTITATS:

El nostre municipi compta amb dues entitats de gent gran amb un ampli ventall d'activitats:

### •Associació Activa de Gavà:

Telèfon: 679 55 8 576 / 671 46 18 07

Mail: [gavagentactiva@gmail.com](mailto:gavagentactiva@gmail.com)

### •Associació de la Gent Gran de Gavà:

Telèfon: 604 21 54 64

Mail: [gentgrangava@gmail.com](mailto:gentgrangava@gmail.com)



**A GAVÀ TENIM  
LES MILLORS  
ENTITATS DE  
GENT GRAN**

**NO DUBTIS A  
INFORMAR-TE'N,  
FER-TE'N SOCI/A  
I GAUDIR DE  
LES SEVES  
ACTIVITATS!**

# INFORMACIÓ



## DELS CASALS MUNICIPALS DE LA GENT GRAN DE GAVÀ

Si vols participar en activitats, demanar informació o inscriure't a algun servei, pots anar a qualsevol d'aquests tres casals:

### **Casal Municipal de la Gent Gran el Centre**

Carrer de Sant Isidre, 22

Telèfon: 93 662 53 62

### **Casal Municipal de la Gent Gran Can Tintorer**

Camí de Can Tries, s/n

Telèfon: 93 263 96 44

### **Casal Municipal de la Gent Gran Torre Lluç**

Carrer del Centre, 3

Telèfon: 93 263 91 72

També ens pots escriure a: [gentgran@gava.cat](mailto:gentgran@gava.cat)



# INFORMACIÓ



## EQUIPAMENTS ESPORTIUS:

### **ZEM Diagonal - Nova Piscina Municipal**

Carrer de Sant Pere, 118

Telèfon: 93 633 35 40

### **ZEM Can Tintorer - Piscina**

Rambla de Pompeu Fabra, 144-152

Telèfon: 93 638 02 49

Correu electrònic: [esports@gava.cat](mailto:esports@gava.cat)



PROGRAMA DE ACTIVIDADES  
MUNICIPALES DIRIGIDAS A LES

# PERSONAS MAYORES

DE OCTUBRE DE 2026 A JUNIO DE 2027

INFORMACIÓN

CONDICIONES  
GENERALES

CURSOS

ESPACIO DE  
COLABORACIÓN

SERVICIOS

 GENT GRAN  
DE GAVÀ

GAVÀ,  
NATU  
RAL  
MENT



Ajuntament  
de Gavà





Apreciados, apreciadas,

Qué orgullosos y orgullosas estamos en Gavà de todas y todos vosotros, nuestras personas mayores. Y yo, como alcaldesa, también os estoy agradecida. Es por eso que, desde el Ayuntamiento, os ofrecemos un abanico de propuestas y servicios para acompañaros en esta etapa y contribuir a que la viváis con plenitud.

Cada vez sois más quienes os animáis a participar de las actividades que organizamos en los casales municipales de las personas mayores. Por eso, este año hemos avanzado el periodo de prematrícula para el curso 2026-2027.

Os recomiendo que hojeéis esta programación con atención porque hay muchas propuestas y novedades importantes: ampliación del horario de Casal de Can Tintorer y, consecuentemente, más talleres; monográficos de country, risoterapia y píldoras relacionadas con las nuevas tecnologías, y dos propuestas de actividad física en el pabellón de Can Tintorer. Y estamos trabajando para ampliar ese abanico que es fruto del trabajo transversal de muchos departamentos municipales.

Tenéis mucho que decir y mucho que hacer y queremos que vuestra experiencia e implicación tengan el reconocimiento que merecen. Y esta programación es una muestra, con propuestas que deben contribuir a una vida saludable y activa y llena de momentos compartidos.

Elegid las que más os gusten y, sobre todo, ¡apuntaos!

Muy cordialmente,



**Gemma Badia Cequier**  
Alcaldesa de Gavà  
Gavà, junio de 2026

## INFORMACIÓN PARA INSCRIBIRSE A LOS CURSOS

### 1. PEDIR NÚMERO DE PREMATRÍCULA:

#### • ¿CUÁNDO?

Del 15 al 26 de junio.

De lunes a viernes, de 10 a 13h y de 16 a 20h.

#### • ¿PARA QUÉ SIRVE ESTE NÚMERO?

El número se utilizará en un sorteo.

El sorteo decidirá el orden en que cada persona se podrá inscribir.

#### • ¿QUÉ HACE FALTA HACER?

Has de indicar en que casal quieres hacer la matrícula.

Puedes hacerlo:

**Presencial en cualquiera de los casales:**

El Centre / Can Tintorer / Torre LLuc

**Por internet:**

[gentgran.gava.cat](http://gentgran.gava.cat)

O escaneando el código QR



### 2. SORTEO DEL ORDEN DE INSCRIPCIÓN

#### ¿CUÁNDO?

El 30 de junio.

#### ¿CÓMO?

Se hará un sorteo por ordenador.

El sorteo indicará el día y la hora de tu inscripción.

#### ¿DÓNDE VERÉ EL RESULTADO?

El mismo día, las listas estarán colgados en los casales.

### 3. MATRÍCULA

#### ¿CUÁNDO?

Del 1 al 23 de septiembre.

#### ¿CÓMO?

La matrícula se hará presencialmente y por orden de sorteo.

#### ¿DÓNDE ?

En el casal municipal que indicaste en la prematrícula.

**iPlazas limitadas!**

Se cubrirán según el orden de matrícula.

• Si no asistes en tu turno, perderás la posición. Puedes enviar a otra persona con:

Una autorización firmada por ti.

### ¿A QUIEN VAN DIRIGIDAS LAS ACTIVIDADES?

A personas empadronadas en Gavà.

Han de tener más de 65 años.

También se pueden inscribir personas entre 60 y 65 si no trabajan actualmente.



INICIO  
DE CURSO  
**2**  
DE OCTUBRE

## PRECIO DE LOS TALLERES

TALLER DE  
**10h**  
POR  
TRIMESTRE

**14€**  
(INCLUYE 4€ POR  
RESERVA DE PLAZA)

TALLER DE  
**20h**  
POR  
TRIMESTRE

**28€**  
(INCLUYE 4€ POR  
RESERVA DE PLAZA)

TALLER PARA  
VIVIR  
SALUDABLEMENTE

**GRATUITO**

GRUPO DE  
SOPORTE PARA  
PERSONAS  
CUIDADORAS:

**GRATUITO**

Si el taller necesita material extra, el coste lo ha de pagar la persona inscrita

### ¿CÓMO SE PAGAN LAS ACTIVIDADES?

El pago se hará a través de domiciliación bancaria, en 3 recibos:

**1. Primer recibo:**

Incluye: la reserva de todas las actividades y el primer trimestre.  
Se cobrará antes de acabar el trimestre.

**2. Segundo recibo:**

Incluye: el pago del segundo trimestre.  
Se cobrará antes de acabar el trimestre.

**3. Tercer recibo:**

Incluye: el pago del tercer trimestre.  
Se cobrará antes de acabar el trimestre.

### DOCUMENTACIÓN A APORTAR

DNI.

Documento que demuestre que eres pensionista o parado/da.

Documento de autorización de pago (se dará el día de la prematrícula).

Fotografía medida carnet.

## CARNET MUNICIPAL DE LAS PERSONAS MAYORES

Es un carnet personal que te da acceso a las actividades y descuentos en los equipamientos municipales de Gavà.



### ¿QUÉ VENTAJAS TIENE?

Con el carnet puedes:

- Participar en actividades de las **fiestas de San Pedro y San Nicasi**.
- Tener **descuentos** en **revisiones deportivas** en los equipamientos municipales.
- Disfrutar de **precios reducidos** en espectáculos del **Espai Maragall**.
- Conseguir **descuentos en servicios de podología** en centros colaboradores.
- Y otras ventajas que se irán informando.

### ¿QUIÉN LO PUEDE SOLICITAR?

- Personas **empadronadas** en Gavà que tengan **65 años o más**.
- Personas **de más de 60 años** que **no estén trabajando**.
- Los **cónyuges** también poden tener carnet, aunque que no cumplan los requisitos.

### ¿CÓMO SOLICITARLO?

Ves a uno de nuestros **Casales Municipales de las Personas Mayores** el Centre, Can Tintorer y Torre Lluç.

### ¿QUÉ DOCUMENTO HAY QUE APORTAR?

- **DNI original** y fotocopia.
- Si tienes **más de 60 años y no trabajas**: es necesario aportar un documento que lo acredite.
- **Una foto** medida carnet.



# GRUPO PARA VIVIR SALUDABLEMENTE

## ¿QUÉ ES ESTE GRUPO?

Es un espacio para **hablar y compartir** pensamientos, experiencias y emociones con otras personas. Te ayudará a tener una actitud más **positiva** y a vivir de manera más **saludable**.

## ¿QUÉ OBJETIVOS TIENE?

- Promover un envejecimiento activo y saludable.
- Mejorar las relaciones con otras personas.
- Aprender a afrontar las pérdidas y los momentos difíciles.
- Fortalecer la autoestima y los buenos hábitos.
- Pensar cómo queremos vivir y qué podemos hacer cada día para conseguirlo.

## ¿CÓMO TRABAJAREMOS?

Trabajaremos en **grupo**, con actividades participativas y dinámicas sencillas. Cada persona podrá compartir lo que quiera y escuchar al otro.

Nos ayudaremos mutuamente a pensar **cómo queremos vivir y qué nos hará sentir bien**.

## ¿CUÁNDO SE HARÁ?

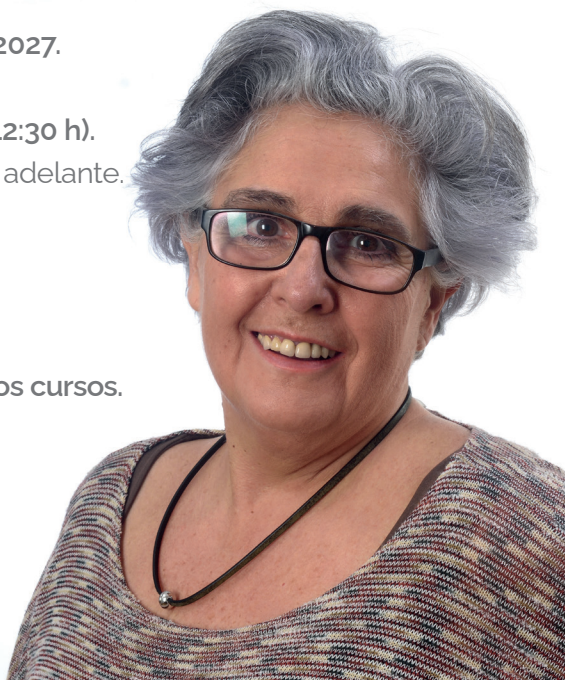
- Habrá **3 grupos** durante el curso **2026-2027**.
- Cada grupo hará **8 sesiones**.
- Cada sesión durará **2 horas (de 10:30 a 12:30 h)**.
- Las **fechas y el lugar** se confirmará más adelante.

## OTRAS INFORMACIONES

- **Gratuito**.
- No cuenta como curso regular.
- Te puedes apuntar, **aunque ya hagas otros cursos**.

## INSCRIPCIONES:

En los **casales municipales de las personas mayores**.





# CHARLAS INFORMATIVAS SOBRE LAS AYUDAS A LA DEPENDENCIA

¿Necesitas ayuda para hacer las cosas del día a día?

¿Tienes un familiar que necesita ayuda?

El Ayuntamiento hace charlas cada mes para explicarte:

- Qué tienes que hacer para solicitar las ayudas.
- Cual es el procedimiento de tramitación.
- Que ayudas o servicios puedes recibir según tu grado de dependencia.

## ¿CUÁNDO SE HARÁN LAS CHARLAS?

Todas las charlas son de 10:30 a 11:30h, en estas fechas:

- 19 de octubre de 2026.
- 16 de noviembre de 2026.
- 21 de diciembre de 2026.
- 18 de enero de 2027.
- 15 de febrero de 2027.
- 15 de marzo de 2027.
- 12 de abril de 2027.
- 10 de mayo de 2027.
- 14 de junio de 2027.
- 12 de julio de 2027.



## ¿DÓNDE SE HARÁN?

En la sala de actos de la biblioteca Josep Soler i Vidal.  
Plaza Jaume Balmes, s/n.

## OTRAS INFORMACIONES

- Gratuito.
- No cuenta como curso regular.
- Te puedes apuntar, aunque ya hagas otros cursos.

## INSCRIPCIONES:

En los casales municipales de las personas mayores.



# GRUPO DE SOPORTE A PERSONAS CUIDADORAS

- ¿Cuidáis a una persona con dependencia?
- ¿Os gustaría compartir vuestra experiencia con otras personas con vuestra misma situación?

Este grupo es un espacio para sentirnos acompañados, cuidaros a vosotros mismos y aprender juntos cómo llevar mejor este momento de la vida.

## OBJETIVOS DEL GRUPO

- Tener un espacio para cuidaros vosotros mismos.
- Conocer las ayudas y servicios que hay para personas con dependencia.
- Hacer amistades y compartir experiencias con otros cuidadores.
- Recibir información útil sobre el cuidado: Demencias, como mover a una persona dependiente, temas legales, el duelo, etc.
- Hablar de las emociones que sentimos cuando cuidamos a alguien y aprender a gestionarlas mejor.

## ¿CÓMO FUNCIONA?

Cada grupo será diferente y se adaptará a vuestras **necesidades e intereses**. Las conductoras del grupo os propondrán actividades y conversaciones para que podáis reflexionar sobre como estáis y qué necesitáis. También vendrán **profesionales expertos** que os informarán sobre temas de vuestro interés.

## ¿CUÁNDO?

- Habrá **3 grupos** durante el curso **2026-2027**.
- Cada grupo hará **8 sesiones**.
- Las sesiones serán de **10 a 11:30 h**.
- Las **fechas y el lugar** se confirmarán más adelante.

## OTRAS INFORMACIONES

- Gratuito.
- No cuenta como curso regular.
- Te puedes apuntar, **aunque ya hagas otros cursos**.

## INSCRIPCIONES:

En los casales municipales de las personas mayores.





# ESPACIO DE ASESORAMIENTO EN NUEVAS TECNOLOGÍAS

Te ofrecemos un espacio donde resolver diferentes dudas relacionadas con las nuevas tecnologías y los trámites en línea.

## ¿QUÉ PODRÁS APRENDER?

- Navegar por internet y crear un correo electrónico.
- Consultar la prensa, mirar horarios de autobús y tren, pedir cita con el médico, comprar por internet, mirar el correo, etc.
- Utilizar el teléfono móvil y la Tablet.
- Utilizar las redes sociales.
- Realizar y guardar **fotografías digitales**, editarlas y compartirlas.
- Hacer trámites online (Seguridad Social, Hacienda, etc.).
- ¡Y muchas cosas más!

## ¿CUÁNDO Y DÓNDE?

Cada jueves:

- De **11:30 a 12:30h** en el Casal de Torre Lluç.
- De **16:30 a 18:30h** en el Casal Municipal de las personas mayores Can Tintorer.

## MÁS INFORMACIÓN

- Es gratuito.
- Requiere inscripción previa.

## INSCRIPCIONES:

En los casales municipales de las personas mayores.



# ESPACIOS DE COLABORACIÓN



## EN LOS CASALES

- ¿Tienes tiempo libre?
- ¿Te motiva ayudar a los demás?
- ¿Quieres colaborar como persona voluntaria?

### ¡Este espacio es para ti!

Puedes participar si tienes ganas y disponibilidad para ayudar en diferentes actividades. Si quieres compartir tus conocimientos y experiencias con otras personas, te puedes apuntar.

### ¿CÓMO APUNTARTE?

- En las **recepciones de los casales municipales de las personas mayores.**
- O bien, enviando un **correo electrónico a [gentgran@gava.cat](mailto:gentgran@gava.cat)**

## ESPACIO ENTIDADES:

En nuestro municipio contamos con dos entidades de personas mayores con un amplio abanico de actividades:

### • **Associació Activa de Gavà:**

Teléfono: 679 55 85 76 / 671 46 18 07

Mail: [gavagentactiva@gmail.com](mailto:gavagentactiva@gmail.com)

### • **Associació de la Gent Gran de Gavà:**

Teléfono: 604 21 54 64

Mail: [gentgrangava@gmail.com](mailto:gentgrangava@gmail.com)



**EN GAVÀ  
TENEMOS LAS  
MEJORES  
ENTIDADES  
DE PERSONAS  
MAYORES**

**¡NO DUDES EN  
INFORMARTE,  
HACERTE SOCIO/A  
Y DISFRUTAR  
DEN SUS  
ACTIVIDADES!**

# INFORMACIÓN



## DE LOS CASALES MUNICIPALES DE LAS PERSONAS MAYORES DE GAVÀ

Si quieres participar en actividades, solicitar información o inscribirte en algún servicio, puedes ir a cualquier de estos tres casales:

### **Casal Municipal de las Personas Mayores el Centre**

Calle Sant Isidre, 22  
Teléfono: 93 662 53 62

### **Casal Municipal de las Personas Mayores Can Tintorer**

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

### **Casal Municipal de las Personas Mayores Torre Lluc**

Calle del Centre, 3  
Teléfono: 93 263 91 72

También nos puedes escribir: [gentgran@gava.cat](mailto:gentgran@gava.cat)



# INFORMACIÓN



## EQUIPAMIENTOS DEPORTIVOS:

### **ZEM Diagonal - Nova Piscina Municipal**

Calle de Sant Pere, 118

Teléfono: 93 633 35 40

### **ZEM Can Tintorer - Piscina**

Rambla de Pompeu Fabra, 144-152

Teléfono: 93 638 02 49

Correo electrónico: [esports@gava.cat](mailto:esports@gava.cat)

