



GAVÀ,
NATU
RAL
MENT

2019-2020

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

Programa d'Activitats
Municipals adreçades a les

PERSONES GRANS

D'octubre de 2019 a juny de 2020



Ajuntament
de Gavà



Raquel Sánchez Jiménez
Alcaldesa de Gavà

Benvolguts, benvolgudes,

Em plau presentar-vos el nou **Programa d'Activitats Municipals de la temporada 2019-2020** adreçat a les persones grans.

Un programa pensat i destinat a vosaltres, persones que ens ha demostrat, any rere any, un interès especial per formar-se i mantenir una vida activa i saludable, en què les relacions socials esdevenen un factor fonamental.

Les persones grans teniu un paper molt important en la nostra societat i, per tant, en el nostre municipi. És per aquest motiu que volem acompanyar-vos en aquesta etapa de la vostra vida.

Dins del programa que us presento trobareu diferents tipus de tallers: tallers centrats a mantenir una forma física adequada (activitat física, balls, divendres en forma), tallers relacionats amb les arts (pintura i treballs manuals), tallers per treballar diferents teràpies corporals (ioga i Taitxi), tallers relacionats amb les noves tecnologies (tallers d'informàtica i mòbil), tallers destinats al treball personal (viure saludablement), taller de memòria, i tot un seguit de monogràfics amb els quals volem fer un tastet d'activitats que confiem que siguin del vostre interès.

Consulteu, trieu i... no ho dubteu: apunteu-vos-hi!

Ben cordialment,

Raquel Sánchez



Segueix-me

@raquelsjimenez

NOVETATS

MONOGRÀFIC: “DEFENSA PERSONAL”

Atesa la bona valoració que s’ha fet d’aquest monogràfic, volem tornar a oferir aquest taller amb el qual pretenem donar tot un seguit d’eines i treballar diferents aspectes per capacitar les persones davant d’una situació imprevista. Es treballaran aspectes relacionats amb l’autoconfiança, la forma física, les tècniques de relaxació, etc.

Seràn sessions d’una hora, dos dies a la setmana, repartides entre una primera part teòrica i una segona part d’activitat pràctica. Excepcionalment, aquest taller tindrà una durada anual per tal de consolidar les tècniques que s’hi impartiran. Mai és tard per aprendre a cuidar-te!

MONOGRÀFIC: “TASTETS DE JOCS”

Dòmino, jocs de cartes, parxís, billar... Saps tots els beneficis que et poden aportar els jocs de taula? Te’n direm uns quants: augmenten la capacitat de concentració, ajuden a exercitar la memòria, afavoreixen les relacions socials, i un munt més que volem que amb aquest taller puguis experimentar. Si sempre has tingut ganes d’aprendre i mai has trobat el moment, anima’t i gaudeix d’aquest taller tan divertit!

DIVENDRES EN FORMA

Els ‘Divendres en forma’, a partir d’ara, tindran temàtiques diferents en cada trimestre. Durant la programació que presentem per a aquest curs les temàtiques seran les següents:

- **“Divendres saludables”**: es duran a terme activitats a la natura i tècniques que podràs incorporar a les teves rutines diàries. Incorporarem també una xerrada lligada a l’alimentació saludable.
- **“Divendres, estima’t”**: es farà un tastet de tècniques que ens ajudaran a connectar amb el nostre cos: ioga, mindfulness, meditació, relaxació... Parlarem, en una de les sessions, de la importància que tenen aquestes tècniques en el teu dia a dia.
- **“Divendres a la natura”**: practicarem la marxa nòrdica, una activitat amb molts beneficis físics (prevenció de la diabetis, hipertensió, osteoporosis...) i mentals (prevenció de la demència, la depressió...). A l’última sessió realitzarem una marxa per la platja.

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.

L'oferta consta de tallers trimestrals d'un dia a la setmana programats al llarg de la temporada.

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	Día	Horari	Espai
Petits Arranjaments 1	1er Trimestre	Dimecres	16.30-18.30	Sala d'art. Casal Can Tintorer
Treballa la Memòria amb el Mòbil 1	1er Trimestre	Dimarts	16.30-18.30	Sala d'informàtica. Casal Can Tintorer
Danses del Món	1er Trimestre	Dimarts i dijous	16.30-17.30	Sala d'actes. Casal Can Tintorer
Petits Arranjaments 2	1er Trimestre	Dimarts	16.30-18.30	Sala d'art. Casal del Centre
Iniciació a l'Anglès amb l'Ordinador	1er Trimestre	Dimarts	10.30-12.30	Sala d'informàtica. Nou Espai Sant Jordi
Treballa la Memòria amb el Mòbil 2	1er Trimestre	Dimecres	10.30-12.30	Sala d'informàtica. Nou Espai Sant Jordi
Chi Kung	2n Trimestre	Divendres	10.30-12.30	Sala d'actes. Casal del Centre
Body Balance	2n Trimestre	Dimarts i dijous	16.30-17.30	Sala d'actes. Casal Can Tintorer
Fotografia i Edició amb el Mòbil Android 1	2n Trimestre	Dimarts	16.30-18.30	Sala d'actes. Casal Can Tintorer
Prepara el teu Viatge amb Recursos Online	2n Trimestre	Dimecres	10.30-12.30	Sala d'informàtica. Nou Espai Sant Jordi
Fotografia i Edició amb el Mòbil Android 2	2n Trimestre	Dimarts	10.30-12.30	Sala d'informàtica. Nou Espai Sant Jordi
Iniciació als Jocs de Taula	2n Trimestre	Dilluns	16.30-18.30	Sala d'actes. Casal del Centre
Pilates	3er Trimestre	Dimarts i dijous	16.30-17.30	Sala d'actes. Casal del Centre
Compres i Gestions per Internet 1	3er Trimestre	Dimecres	16.30-18.30	Sala d'informàtica. Casal Can Tintorer
Mindfulness	3er Trimestre	Divendres	10.30-12.30	Sala d'actes. Casal Can Tintorer
Smartphone&apps Utilies 1	3er Trimestre	Dimarts	16.30-18.30	Sala d'informàtica. Casal Can Tintorer
Hipopilates	3er Trimestre	Dilluns	16.30-18.30	Sala d'actes Casal del Centre
Compres i Gestions per Internet 2	3er Trimestre	Dimecres	10.30-12.30	Sala d'informàtica. Nou Espai Sant Jordi
Smartphone&Apps Utilies 2	3er Trimestre	Dimarts	10.30-12.30	Sala d'informàtica. Nou Espai Sant Jordi

Preu: 26 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, activitats a la natura, 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	Xerrada: Alimentació saludable.	4 d'octubre	10.30-12	Estadi la Bòbila
	" Pas a pas" fem salut.	18 d'octubre	10.30-12	Natura
	Sol pelvià	8 de novembre	10.30-12	Nova piscina municipal
	Zumba	22 de novembre	10.30-12	Nova piscina municipal
	Tonificació i estiraments	13 de desembre	10.30-12	Nova piscina municipal
	Balla Country	20 de desembre	10.30-12	Nova piscina municipal
CURS 2	Xerrada: els beneficis de les tècniques d'autocura	10 de gener	10.30-12	Nova piscina municipal
	Mindfulness	24 de gener	10.30-12	Nova piscina municipal
	Relaxació i massatges	7 de febrer	10.30-12	Nova piscina municipal
	loga	21 de febrer	10.30-12	Nova piscina municipal
	Postural	6 de març	10.30-12	Nova piscina municipal
	Taitxí	20 de març	10.30-12	Nova piscina municipal
CURS 3	Marxa nòrdica	3 d'abril	10.30-12	Natura
	Marxa nòrdica	17 d'abril	10.30-12	Natura
	Marxa nòrdica	8 de maig	10.30-12	Natura
	Marxa nòrdica	22 de maig	10.30-12	Natura
	Cursa d'orientació	5 de juny	10.30-12	Natura
	Marxa per la platja	19 de juny	10.30-12	Platja

Preu: 20 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 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
Grup 1	11/10/19-13/12/19	Divendres	10.30-12.30	El Centre
Grup 2	24/01/20-13/03/20	Divendres	10.30-12.30	Can Tintorer
Grup 3	17/04/20-12/06/20	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 (infància, 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

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 bonificacions en diferents equipaments municipals:

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

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

On sol·licitar-lo: El tràmit es realitzarà al casal municipal El Centre i Can Tintorer.

Documentació:

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

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 Lluç

SALA DE JOCS DE TAULA

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

INFORMACIÓ

Temporada 2019 - 2020

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

- **Del 3 al 19 de juny**, 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 19 de juny**, 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 juny**, es farà el **sorteig informàtic** que determinarà el dia i l'hora per poder fer la inscripció als cursos i activitats.
- **Del 26 de juny al 2 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.
- **Del 3 al 31 de juliol**, 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 grups per a viure saludablement, als quals es poden inscriure independentment del nombre de cursos a què s'hagin matriculat.

- **1 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 26 euros** per curs trimestral de 20 hores. (18€ en concepte d'activitat i 8€ en concepte de reserva de plaça).
- L'import del programa “**Divendres en forma**” **serà de 20 euros per curs** i trimestre. (12€ en concepte d'activitat i 8€ en concepte de reserva de plaça).
- Els **grups per a viure saludablement són gratuïts.**
- Durant el curs es realitzaran 3 xerrades gratuïtes.
- **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.
- No s'abonarà el cost en concepte d'activitat en baixes que siguin sol·licitades abans de 15 dies a 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. En ambdues situacions sí que es cobrarà l'import en concepte de reserva de plaça.
- **A l'activitat de balls de saló,** aquest criteri és el mateix per a ambdós membres.
- 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. (el cost de la reserva de plaça i de l'activitat).
- 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.
- Full de transferència bancària (s'entregarà el mateix dia que es faci la prematrícula).

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 el criteri de l'edat. 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 tallers de memòria només es podran fer una vegada durant tot el curs.
- Els grups 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 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 totalitat de la nova activitat: preu activitat + preu reserva.
- El pagament de les activitats es realitzarà per domiciliació bancària.