

la primavera de la Gent Gran 6.0



altres informacions d'interès

Servei de taxi a demanda

Servei públic adreçat a les persones empadronades a Alella, amb ús il·limitat per a majors de 65 anys i persones amb discapacitat física o sensorial. El servei es desenvolupa de dilluns a divendres, no festius, de 7 a 20h. El preu és de 2 euros per un trajecte.

Cal efectuar la reserva amb antelació trucant al telèfon 900 69 65 66, de dilluns a divendres, no festius, de 8 a 20h. Més informació alella.cat/taxiademanda.

Projecte Radars: fem poble amb la Gent Gran

Alella com a poble que cuida impulsa el projecte Radars.

El nou projecte impulsat per les regidories de Serveis a les Persones i Gent Gran de l'Ajuntament d'Alella vol enfortir la xarxa comunitària i participativa del poble, dins el marc del projecte municipal "Alella, poble cuidador", posant el focus en aquesta ocasió en les persones grans d'Alella.

Radars són els veïns i veïnes del poble, els comerços, les farmàcies, associacions i entitats i un equip format per persones voluntàries del municipi, que fan de "radar" allà on van. Amb una mirada sensible i respectuosa paren atenció a la dinàmica diària de la gent gran del seu entorn i si detecten algun canvi important informen la tècnica de Radars per a intervenir de la millor manera en cada cas.

Radars està dirigit a què les persones més grans de 70 anys que viuen al seu domicili -soles o acompanyades d'altra persona més gran de 65 anys- puguin romandre a casa seva amb seguretat i amb la complicitat del seu entorn. A més, es pretenen crear nous lligams i vincles comunitaris a través de la participació activa de la Gent Gran en el teixit social del poble.

Voleu formar part de la xarxa Radars, saber com fer de radar i contribuir a pal·liar els efectes de la soledat no volguda de la Gent Gran o rebre més informació? Podeu contactar amb alella.radars@alella.cat

Alella poble cuidador

"Alella, poble cuidador" té l'objectiu de donar suport i acompanyament a persones que tenen una malaltia crònica, estan al final de la seva vida o pateixen solitud i també té la voluntat de ser una eina d'acompanyament per a les famílies que viuen una situació de dol. Si sou persones cuidadores, persones que necessiteu acompanyament o voleu ser voluntàries dirigiu-vos a alella.cat/alellacuidadora

Bonificacions de targetes transport

A l'Ajuntament podeu comprar T-usual amb tarifa reduïda per a majors de 65 anys amb un import de 6'80€ per 10 viatges.

Bonificacions Espai d'Arts Escèniques

Podeu consultar el programa de l'Espai d'Arts Escèniques Casal d'Alella i comprar les vostres entrades amb bonificació per a persones més grans de 65 anys a alella.koobin.cat

Bonificacions al Complex Esportiu d'Alella

Descompte en la quota d'inscripció per a persones empadronades a Alella i mensual per a persones més grans de 60 anys o pensionistes.

14a Festa Gent Gran i 80è dinar Homenatge Velleja

La festa de la gent gran es desenvoluparan entre el 23 al 29 de maig. Properament es farà públic el programa d'activitats que s'hi duran a terme.



AJUNTAMENT D'ALELLA

Teniu a les vostres mans la programació "La Primavera de la Gent Gran 6.0", una programació que permet promoure l'envelliment actiu d'una manera cultural, saludable i educativa amb la ciutadania d'Alella i el seu entorn permetent així el creixement de la bona relació entre el cos i la ment.

L'envelliment actiu ajuda a les persones grans a conduir la seva vida quotidiana aprofitant al màxim les oportunitats que tenen a l'abast d'acord amb les seves necessitats, capacitats i aspiracions. D'una banda, es tracta de mantenir l'activitat personal, entesa com la participació en els àmbits familiars, comunitaris i socials, així com el desenvolupament de tasques físiques i mentals. D'altra banda, inclou la prevenció amb la finalitat d'endarrerir l'aparició i el desenvolupament de les malalties i les discapacitats.

La inscripció es realitzarà segons el formulari pertinent per a cadascuna de les activitats.
Les places són limitades.

Per qualsevol dubte poseu-vos en contacte amb alella.gentgran@alella.cat o a 93 540 40 24



abril /
juny
2022



Amb el suport de



Diputació
Barcelona

abril - juny

Envellir amb sentit

“Explorant el potencial de les nostres vides per construir una nova longevitat”. La vellesa continua sent la fase de la vida sobre la qual s’han abocat més mites que encara segueixen vigents i ens afecten. En una societat que lloa la joventut i lluita desafortadament contra l’envelliment, és imperatiu canviar la nostra mirada i obrir-nos a nous horitzons on trobar un significat i sentit a aquesta etapa vital.

Dia: dimecres 25 de maig, 15 de juny, 21 de setembre, 19 d’octubre, 16 de novembre i 14 de desembre (6 sessions)

Preu: gratuït

Hora: de 10 a 12.30 h

Lloc: Golfes Can Lleonat

Inscripcions: alella.cat/gentgran60

Taller En Forma

Taller orientat a mantenir i millorar la condició física, l’increment de la força i la potència muscular, l’equilibri i la coordinació.

Dia: els dimarts i els dijous, del 19 d’abril al 9 de juny (16 sessions)

Preu: gratuït

Hora: 18.30 h

Lloc: Can Gaza

Inscripcions: alella.cat/gentgran60

abril

Caminem i fem salut

Sessions per caminar durant 1 h o 1 h i mitja seguint els itineraris de les rutes saludables. Activitat conduïda pel personal tècnic de la Regidoria d’Esports.

Dia: dimarts, 19 d’abril

Preu: gratuït

Hora: 9.30h

Lloc: Pavelló Municipal Abelardo Vera

Inscripcions: alella.cat/gentgran60

Marxa nòrdica

Sessions de marxa nòrdica amb rutes diverses de 6 a 9 km. Els bastons es cediran gratuïtament i es lliuraran en el moment de realitzar l’activitat. Activitat conduïda pel personal tècnic de la Regidoria d’Esports.

Dia: dimarts, 26 d’abril

Preu: gratuït

Hora: 9.30 h

Lloc: Pavelló Municipal Abelardo Vera

Inscripcions: alella.cat/gentgran60

maig

Caminem i fem salut

Sessions per caminar durant 1 h o 1 h i mitja seguint els itineraris de les rutes saludables. Activitat conduïda pel personal tècnic de la Regidoria d’Esports.

Dia: dimarts, 3 i 17 de maig

Preu: gratuït

Hora: 9.30h

Lloc: Pavelló Municipal Abelardo Vera

Inscripcions: alella.cat/gentgran60

Marxa nòrdica

Sessions de marxa nòrdica amb rutes diverses de 6 a 9 km. Els bastons es cediran gratuïtament i es lliuraran en el moment de realitzar l’activitat. Activitat conduïda pel personal tècnic de la Regidoria d’Esports.

Dia: dimarts, 10 i 31 de maig

Preu: gratuït

Hora: 9.30 h

Lloc: Pavelló Municipal Abelardo Vera

Inscripcions: alella.cat/gentgran60

juny

Mou-te pels residus. Taller de cuina d’aprofitament

Taller en el que aprendrem a cuinar diferents receptes per aprofitar els aliments al màxim i evitar el malbaratament alimentari. L’assistència suposa la reducció d’un 10% a la taxa de residus segons domicili (no acumulable a d’altres bonificacions).

Dia: dimecres, 8 de juny -

Preu: gratuït

Hora: 18h

Lloc: Centre Cultural Can Lleonat

Inscripcions: alella.cat/gentgran60

Caminem i fem salut

Sessions per caminar durant 1 h o 1 h i mitja seguint els itineraris de les rutes saludables. Activitat conduïda pel personal tècnic de la Regidoria d’Esports.

Dia: dimarts, 7 de juny

Preu: gratuït

Hora: 9.30 h

Lloc: Pavelló Municipal Abelardo Vera

Inscripcions: alella.cat/gentgran60

Marxa nòrdica

Sessions de marxa nòrdica amb rutes diverses de 6 a 9 km. Els bastons es cediran gratuïtament i es lliuraran en el moment de realitzar l’activitat. Activitat conduïda pel personal tècnic de la Regidoria d’Esports.

Dia: dimarts, 14 de juny

Preu: gratuït

Hora: 9.30 h

Lloc: Pavelló Municipal Abelardo Vera

Inscripcions: alella.cat/gentgran60

Taller per relacionar-se amb l’Ajuntament 24h/dia 365 dies/any per internet

Taller pràctic i presencial on s’explicarà com realitzar gestions per internet o amb el mòbil amb l’Ajuntament, com ara presentar una sol·licitud al registre, una queixa, un suggeriment o una incidència; sol·licitar cita per ser atès presencialment, utilitzar el WhatsApp per comunicar.

Dia: dijous, 16 de juny

Preu: gratuït

Hora: 18 h

Lloc: Aula d’informàtica de les Antigues Escoles Fabra

Inscripcions: alella.cat/gentgran60

Tallers del Casal de Gent Gran de Can Gaza

Tallers iniciats al setembre que encara tenen places lliures.

Inscripcions a alella.cat/gentgran60. Més informació a 93 540 05 21

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	9.30-11h Anglès Inicial	9.30-11.30h Manualitats		9.30-10.30h Country 1
			10-11h Taitxí 2	10.45-11.45h Country 2
		11-12h Taitxí 1		
		11-12.30h Anglès		
17-18h Gimnàstica 1		17-18h Gimnàstica 1	17-18h Català	
17-18h Català		18-19h Gimnàstica 2		
18-19 Gimnàstica 2				
18-19.30h Anglès mig				