la primavera de la **Gent 6.0**

abril / / juny 2023

altres informacions d'interès

Servei de transport a demanda

Servei públic amb l'objectiu de facilitar la mobilitat i l'accessibilitat als serveis bàsics des de tots els veïnats del municipi 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 9 a 20 h. El preu és de 2 € 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 16 h.

Per a més informació alella.cat/transportademanda.

Projecte Radars: fem poble

El Projecte Radars 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 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.**

Si 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, contacteu amb alella.radars@alella.cat

Àpats en companyia

El servei d'àpats en companyia té com a principal objectiu facilitar un lloc de trobada entre les persones grans del municipi, en un entorn agradable, obert i acollidor. Alhora, aquest nou recurs, també pretén facilitar una alimentació saludable i evitar situacions de solitud i/o aïllament social no volgudes entre les persones grans del municipi.

El servei s'adreça a totes les persones empadronades a Alella majors de 65 anys. Està ubicat a l'espai social de la gent gran de Can Gaza.

Per accedir-hi es pot fer des d'una doble via. Per iniciativa pròpia o bé accedint a través de Serveis a les Persones de l'Ajuntament. En el cas que una persona hi vulgui anar de manera esporàdica el preu que s'aplica és de 7 € i per poder anar a dinar només cal trucar al telèfon **93 540 63 07** el dia abans per reservar la plaça. Si la voluntat és anar-hi de manera periòdica, dos, tres o més dies a la setmana, des de Serveis Socials es farà una valoració de la situació particular que determinarà el preu que s'aplica al servei que podrà ser de 5 € a 2,5 € o sense cap cost per a la persona usuària.

Bonificacions

Targetes transport

A l'Ajuntament podeu adquirir la T-10 Social amb tarifa reduïda per a majors de 65 anys amb un import de 6'80 € per 10 viatges. Únicament a les línies de transport urbà del municipi. El pagament s'haurà de realitzar amb targeta bancària.

Espai d'Arts Escèniques

Podeu consultar el programa i comprar les vostres entrades amb bonificació per a persones més grans de 65 anys a alella.koobin.cat

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.

AJUNTAMENT D'ALELLA

Teniu a les vostres mans la programació "La Primavera de la Gent 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 a les activitats es realitzarà a través del formulari que trobareu a alella.cat/gent60
Les places són limitades.

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

ESPAÑA FRANQUEIG PAGAT OFICIAL Aut. núm. 089102

Amb el suport de Diputació Barcelona

abril

Caminem i fem salut
Sessions per caminar durant 1 h o 1.30 h seguint els itineraris de les rutes saludables. Activitat conduïda pel personal tècnic de la Regidoria d'Esports.
Dia: dimarts, 11 i 25 d'abril
Hora: 9.30 h
Lloc: Pavelló Municipal Abelardo Vera

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 25 d'abril
Hora: 9.30 h
Lloc: Pavelló Municipal Abelardo Vera

Què vull pel meu futur?
Vols conèixer quines opcions tenim? Quines figures ens protegeixen? La Fundació Santa Clara d'Alella ens oferirà una xerrada sobre el procediment legal de mesures de suport, auto assistència i del document de voluntats anticipades. Donaran resposta, assessorament i acompanyament a les necessitats de les persones majors de 60 anys de la nostra població i/o a les seves famílies.
Dia: dimecres 26 d'abril
Hora: 10.30 h
Lloc: Sala Carquefou de l'Espai d'Arts Escèniques

Cinefòrum. Un "Week-End" a París
Una comèdia on una parella de madurs professors britànics amb els fills ja independitzats, decidiran tornar a la romàntica París per rememorar la seva lluna de mel després de trenta anys. Posteriorment, s'animarà al públic a comentar aspectes de gran interès relacionats amb l'obra, amb l'objectiu de promoure el debat i l'intercanvi d'opinions.
Dia: dijous 27 d'abril
Hora: 16.30 h
Lloc: Can Gaza

maig

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, 2, 16 i 30 de maig
Hora: 9.30 h
Lloc: Pavelló Municipal Abelardo Vera

Caminem i fem salut
Sessions per caminar durant 1 h o 1.30 h seguint els itineraris de les rutes saludables. Activitat conduïda pel personal tècnic de la Regidoria d'Esports.
Dia: dimarts, 9, 23 i 30 de maig
Hora: 9.30h
Lloc: Pavelló Municipal Abelardo Vera

Taller de risoteràpia
Vols relaxar el teu organisme, enfortir el cor i millorar el teu sistema circulatori? I tot això, passant una bona estona? Vine, segur que riurem molt! Teràpia per alliberar les tensions físiques i emocionals i potenciar el benestar de les persones, a través de tècniques d'expressió corporal, balls i jocs.
Dia: divendres 19 de maig
Hora: de 10.30 a 12.30 h
Lloc: Les Golfes de Can Lleonart

Florista per un dia
Fes que sigui primavera cada dia. Prepararem un terrari en un pot de vidre. El terrari és un petit ecosistema compost per un conjunt de plantes, minerals i microorganismes que es reuneixen dins d'un recipient de vidre per a recrear un paisatge. És un element decoratiu viu que aporta bellesa a qualsevol racó de casa teva. Impartit per Glòria Uribe de Kokegarden Alella.
Dia: dimecres 24 de maig
Hora: de 17 a 19 h
Lloc: Can Gaza

juny

Caminem i fem salut
Sessions per caminar durant 1 h o 1.30 h seguint els itineraris de les rutes saludables. Activitat conduïda pel personal tècnic de la Regidoria d'Esports.
Dia: dimarts 6 de juny
Hora: 9.30 h
Lloc: Pavelló Municipal Abelardo Vera

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 13 de juny
Hora: 9.30 h
Lloc: Pavelló Municipal Abelardo Vera

Fes la teva coca de Sant Joan
Taller de cuina on aprendrem a fer la tradicional coca de Sant Joan, des de l'elaboració de la massa fins a la decoració amb fruita i la seva cocció. Llesta per emportar i menjar! Impartit per l'alellenca Sandra Palazón, xef pastissera.
Dia: dimecres 14 de juny
Hora: de 17 a 20 h
Lloc: Can Gaza

Juguem al Dòmino amb el Casal d'Alella
1a Trobada intergeneracional de Dòmino. Joves i grans compartirem una bona estona mentre aprenem els uns dels altres i, on els més veterans ens ensenyaran a jugar a aquest joc de taula que fa tantes generacions que es pràctica.

Ho organitza el Casal d'Alella.
Dia: divendres 16 de juny
Hora: de 17 a 19 h
Lloc: Local social del Casal d'Alella

Rutes Saludables d'Alella
Projecte format per 3 rutes urbanes de diferents distàncies: verda (3,5 km), taronja (6 km) i vermella (8 km) que té per objectiu facilitar la pràctica física i esportiva i el foment d'estils de vida saludables.

Les rutes estan senyalitzades i al llarg dels recorreguts trobareu Espais Actius que disposen d'elements bio saludables per realitzar exercicis complementaris.

Més informació a alella.cat/rutessaludables

15a Festa Gent Gran i 81è dinar Homenatge Vellesa
La festa de la gent gran es desenvoluparà entre el 30 de maig i el 8 de juny. Properament es farà públic el programa d'activitats.

Inscripcions presencials: 27 d'abril, 4 i 11 de maig, de 10 a 14 h, a Can Gaza. Més informació a alella.cat/festagentgran