

la tardor de la Gent 6.0

 **octubre /
desembre
2025**



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 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 16 h. Més informació alella.cat/transportademanda.

Bonificacions

Targetes transport

A l'Ajuntament podeu comprar T-10 Social amb tarifa reduïda per a majors de 65 anys amb un import de 6'80 € per a 10 viatges. Únicament per a les línies de transport urbà del municipi: Alella Exprés i Alella Circumval·lació. Pagament amb targeta bancària.

Espai d'Arts Escèniques

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

Cinema Espai Alella

Les persones majors de 65 anys podran anar al cinema els dilluns per només 2€, a l'Espai d'Arts Escèniques.

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.

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 amb elements bio saludables per realitzar exercicis.

Àpats en companyia

El servei, que actualment funciona els dimarts, els dijous i els divendres, té com a principal objectiu facilitar un lloc de trobada entre les persones grans del municipi, en un entorn agradable, obert i acollidor. S'adreça a les persones empadronades a Alella majors de 65 anys. Per gaudir d'aquest servei pots trucar al telèfon 93 540 63 07 el dia abans per reservar la plaça. El dinar té un cost de 7 euros i si s'hi vol anar de manera periòdica, des de Serveis Socials es farà una valoració de la situació personal per determinar el preu.

Tallers de l'Associació de Gent Gran d'Alella Can Gaza

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
9.30-10.45h loga 1		9.30-10.45h loga 3		
	9.30-11h Memòria 1	9.15-11.15h Manualitats	9.30-11h Memòria 3	9.30-11h Anglès mig
	9.30-10.30h Taitxí 1	9.30 a 11h Anglès inicial	9.30-10.30h Taitxí 2	10-11h Country 1
11-12.15h loga 2				11-12h Country 2
	11.15-12.45h Memòria 2	11-12.30h Anglès mig	11.15-12.45h Memòria 4	11-12.30h Anglès avançat
17-18h Gimnàstica 1	16-17h En forma 1		16-17h En forma 1	
18-19h Gimnàstica 2	17-18h En forma 2		17-18h En forma 2	

Inscripcions als tallers

Els dies 15 i 16 de setembre de 2025: per a socis i sòcies.

A partir del 17 de setembre de 2025: per a nous socis i sòcies.

Presencialment: A Can Gaza, en horari de 10 a 14 h.

Per Internet al formulari que trobareu a alella.cat/gent60

Les places són limitades. S'establirà un límit de 3 tallers per persona, per poder donar oportunitats al màxim de socis i sòcies.

Més informació: Associació de Gent Gran d'Alella al 93 540 05 21.



AJUNTAMENT D'ALELLA

Teniu a les vostres mans la programació “La Tardor de la Gent 6.0”, una programació que promou 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 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.

Inscripcions: 15 i 16 de setembre, per la ciutadania d'Alella i, a partir del 17 de setembre obert a tothom.

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

Amb el suport de



Diputació
Barcelona



d'octubre a desembre

Caminem i fem salut

Dia: dimarts, 7 i 21 d'octubre, 4 i 18 de novembre, 2 i 16 de desembre, a les 9.30 h

Marxa nòrdica

Dia: dimarts, 14 i 28 d'octubre, 11 i 25 de novembre, 9 de desembre, a les 9.30 h

Grup de lectura

T'agradaria compartir estones de lectura i intercanviar opinions i reflexions, aquesta activitat és per a tu. Llegirem i interpretarem un llibre conjuntament i, debatem sobre temes d'interès relacionats.

Dia: els dilluns, de 10 a 11.30 h, del 6 d'octubre al 24 de novembre

Lloc: Sala Gran - Can Lleonart

Ens movem pel món digital

Aquest curs va adreçat a persones que fan servir les tecnologies digitals de forma habitual, però no tenen autonomia per encarar-ne nous usos. Cal portar telèfon mòbil o tauleta digital.

Dia: els dimecres, de 10 a 12 h, del 8 d'octubre al 26 de novembre

Lloc: Can Lleonart

Curs de Teatre i Creativitat. Grup Tik 6.0

Dia: els divendres, d'11 a 13 h, del 10 d'octubre fins al juny

Taller de dansa. Projecte Lights on Stage

La companyia "El Desvío" et convida a viure la dansa com a pràctica artística col·lectiva amb l'objectiu de crear una peça de dansa contemporània de manera participativa. Vine als tallers i crea l'espectacle que es podrà veure a l'Espai d'Arts Escèniques el dissabte 20 de desembre.

Dia: els dijous, d'11 a 13 h, del 23 d'octubre al 18 de desembre

Lloc: Espai d'Arts Escèniques

Mostra final oberta a tothom: dissabte 20 de desembre, a les 19.30 h



octubre

Dia Mundial de l'Envelliment saludable

El proper 3 d'octubre, celebrarem el Dia Mundial de l'Envelliment saludable. Vine i gaudeix de diferents espais on trobaràs tallers-xerrades, per a millorar el teu benestar físic i emocional i treballar la importància d'adoptar pràctiques saludables en el teu estil de vida.

A càrrec de professionals del CAP Masnou-Alella.

Dia: divendres 3 d'octubre, a les 10 h

Lloc: Plaça de l'Ajuntament



novembre



Jornada Intergeneracional: Salut mental i pantalles

T'agradaria poder compartir temes en relació al benestar emocional?

T'agradaria debatre sobre l'ús de les pantalles i els efectes en la salut mental? I si a més a més pogués ser compartit amb gent jove? Aquesta

Jornada proposa una trobada intergeneracional per a poder tractar la salut mental tot intercanviant impressions i diferents realitats amb persones d'entre 16 i 18 anys.

Sessió dinamitzada per Isaac Lloveras (psicòleg i expert en salut mental).

Dia: divendres 7 de novembre, de 9 a 13 h (esmorzar inclòs)

Lloc: Can Lleonart

Ball de la Gent Gran amb La Verbena

Convertim el teatre en una sala de ball amb l'orquestra La Verbena Show, un conjunt musical que neix al 2020 amb la idea de fer ballar a tothom a ritme de cúmbies, rumba, merengue, pasdobles, vals i molt més. Us esperem per passar una vetllada divertida i festiva per no deixar de ballar.

Dia: dissabte 15 de novembre, a les 19 h

Lloc: Espai d'Arts Escèniques



desembre

Itinerari contes i llegendes d'Alella

De la mà de Cerquem les Arrels a través d'un itinerari de 5 parades, ens endinsarem en una combinació de contes, llegendes i continguts històrics. Dificultat mitjana. Cal portar calçat per caminar tant per asfalt com per camins de sorra. Les dues darreres parades es fan per pistes de sorra però sense dificultat tret d'alguna baixada pronunciada. Durada 2h30min.

Dia: dilluns 17 de novembre, a les 10 h

Punt de trobada: Creu de Pedra

Concert de sardanes amb La Principal del Llobregat

Fundada l'any 1929, La Principal del Llobregat s'ha convertit en un referent indiscutible de les cobles del nostre país. Els seus músics de solvència contrastada oferiran un concert de sardanes amb la col·laboració de la Coral Joia i altres artistes alellencs convidats.

Dia: diumenge 30 de novembre, a les 18 h

Lloc: Espai d'Arts Escèniques



desembre

Club de lectura. Llegir teatre: La Corona d'Espines

El club de Lectura 'Llegir el teatre' us proposa llegir conjuntament aquesta obra teatral en vers de Josep Maria de Sagarra que es representarà al Teatre Nacional de Catalunya sota la direcció de Xavier Albertí.

A càrrec de la dramaturga Elisenda Guiu.

Dia: dimarts 2 de desembre, a les 19 h

Lloc: Espai d'Arts Escèniques

Xerrada. Envellir amb sentit: fer-se gran amb benestar emocional

En aquesta xerrada indagarem en els processos psicològics evolutius implicats en fer-se gran i parlarem sobre com afrontar-los per envellir de manera sana i positiva.

A càrrec d'Helena Hidalgo Culubret, referent de Benestar Emocional Comunitari del EAP Masnou-Alella.

Dia: divendres 12 de desembre, a les 10 h

Lloc de trobada: Sala Carquefou - Espai d'Arts Escèniques

Concert de Nadal de la Coral Joia

Sota la direcció de, pianista, compositor i director Jordi Lalanza i amb gairebé 50 anys d'història, la Coral Joia oferirà el seu tradicional Concert de Nadal dins del programa de La Marató de TV3. En aquesta ocasió comptaran amb la col·laboració de luxe del baríton alellenc Joan Ramos.

Dia: dissabte 13 de desembre

Lloc: Espai d'Arts Escèniques

Maridem el Nadal amb vins de La Terra de La Pansa Blanca

La sommelier, Rebeca Ruiz, ens donarà les pistes per maridar plats típics del Nadal amb els vins de La Terra de la Pansa Blanca.

Dia: dimarts 16 de desembre, a les 17 h

Lloc: Mòdul - Can Gaza

Taller de manualitats en família. Art de Nadal

En aquest taller gaudireu elaborant un centre de taula que podreu aprofitar per guarnir-la per les Festes de Nadal. Un espai compartit per passar-ho bé entre àvies i néts i netes.

Dia: dilluns 22 de desembre, d'11 a 13 h

Lloc de trobada: Mòdul - Can Gaza