

la tardor de la Gent 6.0

 **octubre /
desembre
2026**



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	16.30-18h En forma 1		16.30-18h En forma 1	
18-19h Gimnàstica 2	18-19.30h En forma 2		18-19.30h En forma 2	

Inscripcions als tallers

El dia 9 de setembre a les 11h es farà una reunió informativa del nou funcionament d'inscripció per als tallers.

Els formularis d'inscripció es podran realitzar presencialment a Can Gaza, els dies 14, 15 i 16 de setembre en horari de 10 a 14h o per Internet al formulari que trobareu a alella.cat/gent60.

Un cop feta la inscripció s'entregarà un número per participar en el sorteig que establirà l'ordre d'adjudicació de les places. El sorteig es farà públic a Can Gaza el 18 de setembre a les 11h.

Els tallers s'iniciaran la setmana del 5 d'octubre de 2026.

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: 9 i 10 de setembre, per la ciutadania d'Alella i, a partir de l'11 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

Un primer pas per posar-se en forma i establir una rutina d'activitat física. S'introduirà de manera gradual i progressiva la tècnica de la marxa nòrdica. Les sessions tenen una durada aproximada d'1.30-2h, es duen a terme utilitzant com a base les diferents Rutes saludables del municipi i finalitzen amb una sessió d'estiraments.

Dia: dimarts, 6 i 20 d'octubre, 3 i 17 de novembre, 1 de desembre, a les 9.30 h

Marxa nòrdica

Sessions adreçades a persones que ja tinguin hàbit de caminar de manera regular i vulguin aprendre o practicar la tècnica de la marxa nòrdica. Tenen una durada aproximada de 2-3h i es duen a terme seguint diferents itineraris que poden combinar medi natural i trama urbana i interurbana i finalitzen amb una sessió d'estiraments.

Dia: dimarts, 13 i 27 d'octubre, 10 i 24 de novembre, 15 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, debatrem sobre temes d'interès relacionats.

Dia: dilluns, de 10 a 11.30 h, del 5 d'octubre al 30 de novembre
Lloc: Sala Gran - Can Lleonart

Teatre i Creativitat Tik 6.0

Un espai lúdic i transformador per entrenar la memòria, l'expressió i la creativitat a través del joc teatral. Ens endinsarem en la lectura i l'assaig d'una obra de teatre, aprenent tècniques d'interpretació en un entorn de confiança. El curs és obert a tothom i culminarà amb la presentació de l'obra al maig per la Festa de la Gent Gran.

Dia: divendres, d'11 a 13 h (Inici 10 d'octubre)
Lloc: Aula de Música - Espai d'Arts Escèniques

octubre

Xerrada. El cos no es jubila: Sexualitat, intimitat i salut a la tercera edat

La sexualitat a la tercera edat continua sent, sovint, un tema tabú del qual costa parlar i que pot generar vergonya. Aquesta xerrada vol oferir un espai respectuós per posar paraules a aquesta realitat, parlant dels canvis físics i emocionals normals que es poden experimentar en la sexualitat a la tercera edat, i de com adaptar-nos-hi per continuar cuidant-nos i potenciant el benestar en totes les àrees de la vida.

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

Dia: divendres 30 octubre, a les 9.30 h
Lloc: Sala Carquefou - Espai d'Arts Escèniques

Celebrem l'envelliment saludable

Activitat emmarcada en el Dia Mundial de l'Envelliment Saludable. Vine i gaudeix de diferents espais on trobaràs tallers-xerrades, per a millorar el benestar físic i emocional de la gent gran i treballar la importància d'adoptar pràctiques saludables en el seu estil de vida, amb professionals de l'Equip d'Atenció Primària El Masnou-Alella.

Entrada oberta. No cal inscripció.
Dia: divendres 2 d'octubre, a les 10 h
Lloc: Plaça de l'Ajuntament

Fogons d'Alella- Cuina de tardor

Taller de cuina impartit per les al·lenques Montxu Garcia i Mercè Pedemonte, amb la col·laboració d'Alfred Borràs. Prepararem plats deliciosos, utilitzant ingredients de proximitat i de temporada. Una experiència pràctica per gaudir de la cuina saludable i sostenible.

Dia: dimecres 14 d'octubre, de 17.30 a 19.30 h
Lloc: Sala Gran - Can Lleonart

novembre



Jornada Intergeneracional: Salut mental i gènere

T'agradaria compartir reflexions sobre el benestar emocional? T'interessa debatre sobre gènere i salut mental? I si, a més, poguessis fer-ho en un espai compartit amb persones joves?

Aquesta jornada proposa una trobada intergeneracional per abordar la salut mental des de diferents perspectives, tot intercanviant experiències, impressions i realitats amb joves d'entre 16 i 18 anys.

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

Dia: divendres 6 de novembre, de 9 a 13 h (esmorzar inclòs)
Lloc: Can Lleonart

Espai per compartir “Death Cafè”

¿Com vius la mort? Parlar sobre aquest tema sovint ha estat tabú a la societat actual, tot i ser una part natural de la vida que ens afecta a tots. El Death Cafè és una iniciativa estesa arreu del món, fundada per Jon Underwood i basada en la tasca de Bernard Crettaz, que ofereix un espai segur i acollidor per parlar sobre la mort de manera oberta i sense prejudicis. És una oportunitat per reduir l'ansietat que envolta la malaltia i mort, promoure la pau interior, i una major apreciació per la vida.

Dia: divendres 13 de novembre, de 9.30 a 11 h
Lloc: Sala carquefou - Espai d'Arts Escèniques

Ball d'Eurovisió i altres grans èxits amb Sílvia Roqueta i Javier Ríos

De nou, convertim el teatre en una sala de ball per acollir el duet format per Javier Ríos i Sílvia Roqueta.

Amb un repertori format per cançons inoblidables com *La, la, la, Eres tú*, *Waterloo* o *Quédate conmigo*, el concert també ens recordarà altres temes tan coneguts com Gloria, Yo no te pido la luna i Mi gran noche, a més d'alguns dels èxits de Ríos de Gloria. Una proposta dinàmica, propera i participativa que convida el públic a revivre grans moments de la música.-

Dia: dissabte 28 de novembre, a les 19 h
Lloc: Espai d'Arts Escèniques
Entrades: alella.koobin.cat

desembre

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: dimecres 9 de desembre, a les 17 h
Lloc: Can Lleonart

