

Programa d'activitats +60

Febrer - juny 2022

Gaudeix de la vida **en gran!**



www.rubi.cat/gentgran



Ajuntament
de Rubí

Presentació

Benvolguts, benvolgudes,

L'Ajuntament de Rubí proposa una nova agenda d'activitats dirigida a les persones grans de la ciutat. En aquest programa, com ja és costum, hi trobareu activitats culturals, socials i ciutadanes pensades per oferir oci, coneixement i salut als nostres veïns i veïnes de més edat.



En aquesta ocasió, les sortides culturals i la proposta 'Per fer salut, Surt a caminar' prenen especial importància. L'any passat van ser les activitats que més participació van aconseguir. A Rubí, sabem que el nostre deure com administració pública és vetllar per la qualitat de vida dels nostres veïns i veïnes, en totes les etapes vitals. De la mateixa manera que protegim i escoltem els nostres nens i nenes, també oferim recursos per donar resposta a les persones que envelleixen de manera activa i ens comprometem a incorporar la mirada de les persones grans en totes les polítiques públiques, fugint de qualsevol discriminació per edat. Així, aquest any també introduïm tallers formatius en tecnologies de la informació -com informàtica bàsica i ús del mòbil- amb l'objectiu de fer front a la bretxa digital. També continuem treballant per oferir espais de gestió emocional, aquest any pensat també per a persones cuidadores.

Us animo a triar entre les diferents propostes que us hem preparat per gaudir junts de la vida en gran!

Ana María Martínez Martínez
Alcaldessa

Salut i emocions

Eines per a la gestió emocional en el dia a dia de les persones cuidadores

- Dimecres, de 18 a 19.30 h (un cop al mes)
- 16 de març
- 6 d'abril
- 11 de maig
- 8 de juny
- Biblioteca Mestre Martí Tauler
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Reeducació postural per mantenir una bona salut física i evitar el dolor

- Divendres 6, 13, 20 i 27 de maig, de 10.30 a 12 h
- Biblioteca Mestre Martí Tauler
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Esmorzars i berenars saludables

- Divendres 22 i 29 d'abril, de 10.30 a 12 h
- Biblioteca Mestre Martí Tauler
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Una sexualitat plena i conscient és possible, tinguis l'edat que tinguis

La sexualitat, independentment de l'edat, implica molts aspectes emocionals, afectius i socials. Poder-los conèixer en un espai on se'n parli obertament és la finalitat principal d'aquest taller.

- Dijous, de 16.30 a 18.30 h (cada quinze dies)
- 10 i 24 de febrer
- 10 i 24 de març
- 7 i 21 d'abril
- 5 i 19 de maig
- 2 i 16 de juny
- Biblioteca Mestre Martí Tauler
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Taller sobre les violències masclistes envers les dones grans, a càrrec de Drac Màgic

Existeix una gran invisibilitat de les violències masclistes vers les dones grans. Hi ha una normalització d'aquestes violències per part de l'entorn i la societat, i això fa que costin molt d'identificar i detectar.

- Dilluns 14 de març, a les 10.30 h
- Rubí Forma
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.



Expressió, creativitat i cultura digital

Labor de retalls (patchwork)

- Dimecres, de 15.30 a 17.30 h
- Inici 16 de març (14 sessions)
- Casal Cívic de Rubí
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia, cal fer-la al Casal Cívic de Rubí.

Estimulació cognitiva

- Dilluns de 16 a 17.30 h (nivell I)
- Dilluns de 17.30 a 19 h (nivell II)
- Inici 14 de març (13 sessions)
- Rubí Forma
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Treu partit al teu mòbil

- Dimecres, de 10.30 a 12 h
- Inici 16 de març (14 sessions)
- Biblioteca Mestre Martí Tauler
- *Cal portar mòbil.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.



Informàtica bàsica

- Dimarts, de 16 a 17.30 h
- Inici 15 de març (14 sessions)
- Rubí Forma
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.



Surt a caminar

Divendres 11 de febrer **– Ruta: Rubí en blanc i negre**

- Hora de sortida: 9.30 h
 - Punt de trobada: Plaça Catalunya
 - Durada: 2 hores aprox.
 - Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.
 - Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.
-

Dijous 24 de febrer **– Ruta per Can Xercavins i vinyes de Can Ramoneda**

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: Aparcament de l'Escardívol
- Durada: 1 hora 45 minuts aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 11 de març **– Ruta: Rubí en femení**

- Hora de sortida: 9.30 h
 - Punt de trobada: Plaça Doctor Guardiet
 - Durada: 2 hores aprox.
 - Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.
-

Dijous 24 de març **– Ruta: Museu Etnogràfic Vallhonrat**

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: Porta de l'Ajuntament de Rubí
- Durada: 2 hores aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.



Divendres 8 d'abril **– Ruta: Els indians que van fer fortuna**

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: Plaça Catalunya
- Durada: 2 hores aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 13 de maig **– Ruta: El barri del Padró**

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: Plaça Catalunya
- Durada: 2 hores aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 10 de juny **– Ruta: Escenaris de la Guerra Civil**

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: Plaça Pere Aguilera
- Durada: 2 hores aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

> *Es recomana portar roba i calçat còmodes, gorra i aigua.*

Cicle de visites culturals

Divendres 18 de març **– Hospital Sant Pau Modernista**

- Hora de sortida: 9.15 h
- Lloc de sortida: L'Escardívol
- Hora de tornada (aprox.): 14 h
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.





Dijous 28 d'abril **– Biblioteca de Catalunya**

- Hora de sortida: 9.15 h
- Lloc de sortida: L'Escardívol
- Hora de tornada (aprox.): 14 h
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 20 de maig **– La Pedrera**

- Hora de sortida: 9.15 h
- Lloc de sortida: L'Escardívol
- Hora de tornada (aprox.): 14 h
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 17 de juny **– Castell de Montjuïc**

- Hora de sortida: 9.15 h
- Lloc de sortida: L'Escardívol
- Hora de tornada (aprox.): 14 h
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Informació general

- Les activitats són gratuïtes i destinades a persones a partir dels 60 anys.
- Segons la normativa, que serà lliurada el primer dia de curs, la no assistència reiterada comportarà la baixa d'ofici.
- Per motius aliens a l'organització, les activitats podran tenir variacions.
- L'organització es reserva el dret d'anul·lar les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants.

Inscripcions

- Les inscripcions es poden fer a través del formulari www.rubi.cat/inscripcionsgentgran o del telèfon 637 83 10 92, a partir del 31 de gener.

Recursos

Agrupación de Personas Mayores de la Zona Norte

Ctra. Sabadell, cantonada amb Navas de Tolosa, 1

Aula d'Extensió Universitària de Rubí

C. Xile, 1-3

Què ofereix?

Activitats formatives com: conferències, cursos, seminaris, tallers, visites culturals, etc., impartides per professorat universitari i també per professionals especialitzats, de prestigi reconegut, que tracten els temes segons la programació escollida. Les activitats, que van de setembre a juny, estan formades per diversos eixos. A més, l'Aula està oberta a qualsevol oportunitat que es presenti per incorporar activitats fora de programa.

Associació de Gent Gran de Rubí i el seu Entorn

C. Magallanes, 60

Què ofereix?

- Activitats físiques i esportives per promoure la salut i el benestar personal
- Activitats manuals per desenvolupar la creativitat i l'expressió personal
- Activitats escèniques i musicals per fomentar l'empatia i les dinàmiques de grup
- Activitats culturals i formatives per a persones que volen créixer intel·lectualment i senten curiositat per descobrir nous coneixements
- Sortides, homenatges i festes per fomentar la cohesió social i reconèixer persones destacades

Associació del Casal Primer de Maig

C. Lepant, 31-33

Biblioteca Mestre Martí Tauler

C. Aribau, 5

Casal Cívic de Rubí

C. Magallanes, 60

Rubí Forma

Rambla de Joan Miró, s/n

Més informació:

Oficina d'Informació a la Gent Gran

C. General Prim, 33-35

Atenció amb cita prèvia: 637 83 10 92

(telèfon i WhatsApp)

