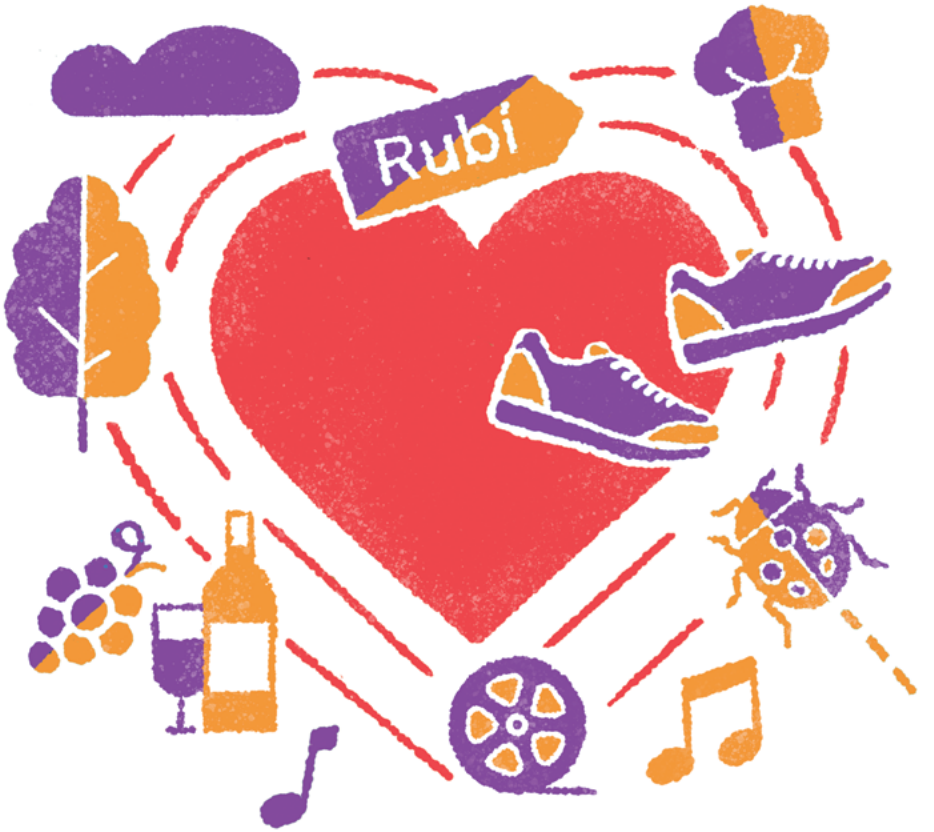
Programa d'activitats +60
Febrer - juny 2023

Gaudeix de la vida **en gran!**



www.rubi.cat/gentgran

Ajuntament de Rubí

Presentació

Benvolgut, benvolguda,

Amb el 2023 acabat d'estrenar, tornem a posar en marxa les propostes del programa Gaudeix de la vida gran, pensades per als nostres veïns i veïnes de més edat. Hi trobareu, com sempre, activitats d'oci, de coneixement i de convivència que espero que us diverteixin, us ajudin i us proporcionin moments de lleure compartit.

L'elaboració d'aquest programa comença sempre escoltant les vostres idees i demandes, perquè volem que sigui una programació que respongui exactament a allò que més necessita la nostra gent gran. Per això tripliquem les places del Surt a caminar i esperem que tots i totes els que ens ho heu demanat, us hi pugueu sumar. Les sortides per caminar per l'entorn de la ciutat, la cuina saludable i les activitats per fomentar l'autocura i l'autoestima tenen sempre la vostra complicitat i estic convençuda que és així perquè us donen eines per cuidar-vos i, alhora, passar-vos-ho molt bé.

Enguany us proposem dues novetats més. Sumem a la programació una activitat artística dirigida exclusivament a dones, aplicant també a la gent gran la mirada feminista que volem que sigui present en tot allò que fem. També us proposem experimentar amb una càmera de 360º i ulleres de realitat virtual. Com sabeu, ja fa algunes edicions que el Gaudeix de la vida en gran incorpora tallers formatius en tecnologia per fer front a la bretxa digital. Aquest any anem una mica més enllà. Us hi atreviu?

Trieu les propostes que trieu, espero que les gaudiu, com sempre, 'en gran'!

Ana Maria Martínez Martínez
Alcaldessa

Salut i emocions

Estimulació cognitiva

- Dilluns de 16 a 17.30 h
- Inici 6 de març (11 sessions)
- Ateneu Municipal de Rubí
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Tu pots, tu vals, tu importes: construint la teva autoestima

- Dilluns de 17.30 a 19 h
- Inici 6 de març (11 sessions)
- Ateneu Municipal de Rubí
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Cuina: dolços saludables

- Divendres 5 i 12 de maig de 10 a 12 h
- Biblioteca Mestre Martí Tauler
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Cuina saludable d'estiu

- Dimecres 7 i 14 de juny de 10 a 12 h
- Biblioteca Mestre Martí Tauler
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Iniciació a la marxa Nòrdica

- Divendres 12 de maig de 9.30 a 13.30 h
- Punt de trobada: Confluència entre l'avinguda de l'Estatut i el carrer Camí de Ca n'Oriol
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

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

Risoteràpia: quin bé que ens fa riure!

- Dimarts d'11.30 a 13 h
  - 30 de maig
  - 6 de juny
  - 13 de juny
- Ateneu Municipal de Rubí
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Expressió, creativitat i cultura digital

Labor de retalls (*Patchwork*)

- Dimecres de 15.30 a 17.30 h
- Inici 1 de març (14 sessions)
- Casal Cívic de Rubí
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia, cal fer-la al Casal Cívic de Rubí.

L'art com a eina de transformació femenina

- Dimarts d'11.30 a 13 h
- Inici 7 de març (11 sessions)
- Ateneu Municipal de Rubí
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

> Activitat per a dones

Informàtica bàsica

- Dimarts de 16 a 17.30 h
- Inici 14 de març (10 sessions)
- Rubí Forma
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Treu partit al teu telèfon mòbil

- Dijous de 16 a 17.30 h
- Inici 16 de març (10 sessions)
- Ateneu Municipal de Rubí
- Cal portar mòbil.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Mira-t'ho com vulguis, acosta't a la tecnologia

T'agradaria viatjar al passat jugant amb un fons virtual com els que fan servir a la televisió? Gravar cap a tot arreu amb una càmera 360º? O saber com funcionen unes ulleres de realitat virtual? Aquest és el teu taller!

- Dimarts de 17.30 a 19 h
- Inici 14 de març (10 sessions)
- Rubí Forma
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Surt a caminar

BLOC 1

Divendres 17 de febrer - Rubí, vila de vi

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: L'Escardívol (davant de la porta de Ràdio Rubí)
- Durada: 2 hores aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 3 de març - Ruta a Sant Feliuet

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: carretera C-1413 (Auditori del Centre Cívic La Cruïlla)
- Durada: 2 hores aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 14 d'abril - Ruta a Can Xercavins

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: carrer Santa Teresa, 24 (porta de l'amfiteatre)
- Durada: 2 hores aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 5 de maig - Ruta a Can Guilera

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: porta del Pavelló de la Llana
- Durada: 1 hora 30 minuts aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 2 de juny - El modernisme a Rubí

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

BLOC 2

Dijous 23 de febrer - Ruta a Can Xercavins

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: carrer Santa Teresa, 24 (porta de l'amfiteatre)
- Durada: 2 hores aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Dijous 23 de març - Ruta a Can Guilera

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: porta del Pavelló de la Llana
- Durada: 1 hora 30 minuts aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Dijous 20 d'abril - El modernisme a Rubí

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

Dijous 11 de maig - Ruta a Sant Feliuet

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: carretera C-1413 (Auditori del Centre Cívic La Cruïlla)
- Durada: 2 hores aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Dijous 8 de juny - Rubí, vila de vi

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: l'Escardívol (davant de la porta de Ràdio Rubí)
- Durada: 2 hores aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

BLOC 3

Divendres 24 de febrer - El modernisme a Rubí

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

Divendres 31 de març - Ruta a Sant Feliuet

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: carretera C-1413 (Auditori del Centre Cívic La Cruïlla)
- Durada: 2 hores aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 28 d'abril - Ruta a Can Guilera

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: porta del Pavelló de la Llana
- Durada: 1 hora 30 minuts aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia

Divendres 26 de maig - Ruta a Can Xercavins

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: carrer Santa Teresa, 24 (porta de l'amfiteatre)
- Durada: 2 hores aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 16 de juny - Rubí, vila de vi

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: l'Escardívol (davant de la porta de Ràdio Rubí)
- 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 17 de març - Museu del Cinema de Girona

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

Divendres 21 d'abril - Palau Güell

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

Divendres 19 de maig - Museu Dalí de Figueres

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

Dijous 8 de juny - Colònia Vidal

- 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, del 23 de gener al 6 de febrer.

Recursos

Agrupació de Persones Grans de la Zona Nord
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

- **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

Adreces d'interès

Ateneu Municipal de Rubí
C. Xile, 1-3

Biblioteca Mestre Martí Tauler
C. Aribau, 5

Casal Cívic de Rubí
C. Magallanes, 60

Oficina d'esport per a tothom Activa't.
Activitats físiques de manteniment
C. Joaquim Blume, s/n, l'Escardívol

Rubí Forma
Rambleta 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)

www.rubi.cat/gentgran

Ajuntament de Rubí