

Programa d'activitats +60
Octubre - gener 2023

Gaudeix de la vida **en gran!**



www.rubi.cat/gentgran



Ajuntament
de Rubí

Presentació

Benvolguts, benvolgudes,

L'Ajuntament de Rubí posa en marxa un nou programa d'activitats per als rubinencs i rubinenques de més edat. Hi trobareu, com cada any, propostes culturals, socials i ciutadanes pensades per oferir oci, coneixement i salut a la gent gran de la ciutat.



Aquest programa que teniu a les mans respon al compromís del municipi per acompanyar els nostres veïns i veïnes en totes les etapes de la vida. El servei de Gent Gran Activa l'ha treballat incorporant les vostres demandes i inquietuds.

La bretxa digital és un dels temes que més us preocupen, per això fins a finals d'any us proposem tallers que millorin les vostres competències en aquesta qüestió. Hi trobareu també rutes per l'entorn natural de Rubí i sortides culturals, que són les activitats que tenen més èxit. I, tal com ens heu demanat, us animem a descobrir el Museu Nacional d'Art de Catalunya i el Museu Molí Paperer de Capellades, entre altres. També hi hem sumat activitats que organitzen dues entitats de gent gran de Rubí: l'Aula d'Extensió Universitària de Rubí i l'Associació de Gent Gran de Rubí i el seu Entorn. El Gaudeix de la vida en gran! és un programa fet per a vosaltres i amb vosaltres.

Aquest any recuperem la paella popular per commemorar el Dia Internacional de les Persones Grans. Espero poder saludar-vos personalment a la rambla del Ferrocarril!

Cordialment,

Ana Maria Martínez Martínez
Alcaldessa

Dia Internacional de les Persones Grans

Dissabte 1 d'octubre

Paella popular i música

- Hora: a les 13:30h
- Lloc: Rambla del Ferrocarril
- Places limitades. La recollida de tiquets (dos per persona) es podrà fer al Punt d'Informació de la plaça Pearson:
 - Divendres 23 de setembre de 10 a 12 h
 - Dimarts 27 de setembre de 10 a 12 h
 - Dimecres 28 de setembre de 10 a 12 h i de 16.30 a 18.30 h
 - Divendres 30 de setembre de 10 a 12 h

Festes de tardor de l'Associació de Gent Gran de Rubí i el seu Entorn

Dimecres 2 de novembre

Homenatge a la gent gran

Celebració del 45è aniversari de l'Associació de Gent Gran de Rubí i el seu Entorn i reconeixement a les persones que celebren el seu 90è aniversari.

- Hora: a les 16:30 h
- Lloc: Casal Cívic de Rubí
- Ho organitza: Associació de Gent Gran de Rubí i el seu Entorn

Acte inaugural del curs 2022-2023 de l'Aula d'Extensió Universitària de Rubí

Dimarts 4 d'octubre

«Paraules i música», a càrrec d'Enric Larreula i Vidal (escriptor, professor universitari i il·lustrador català)

- Hora: a les 18 h
- Lloc: Pati de l'Ateneu Municipal de Rubí
- Ho organitza: Aula d'Extensió Universitària de Rubí

Salut i emocions

Estimulació cognitiva

- Dilluns de 16 a 17.30 h
- Inici 17 d'octubre (9 sessions)
- Rubí Forma
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.



Calma la ment i obté benestar

- Dilluns de 17.30 a 19 h
- Inici 17 d'octubre (9 sessions)
- Rubí Forma
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Cuina saludable i saborosa

- Dimecres de 10 a 12 h
 - 16 de novembre
 - 23 de novembre
 - 14 de desembre
 - 21 de desembre
- Biblioteca Mestre Martí Tauler
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Higiene postural

- Dijous de 10.30 a 12 h
 - 3 de novembre
 - 10 de novembre
 - 17 de novembre
 - 24 de novembre
- Biblioteca Mestre Martí Tauler
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Cinefòrum: *Menopausa rebel, a càrrec de Drac Màgic*

«La menopausa és el començament de la vida!» Thérèse Clerc descriu amb aquestes paraules l'experiència de fer-se gran. Amb 85 anys, aquesta militant i apassionada feminista va posar en marxa La Casa Baba Yaga, un projecte innovador de convivència per a dones de més de 65 anys. Adèle Tulli recull a *Rebel menopause* les experiències de les dones que hi viuen i elabora un retrat íntim de Thérèse, una dona que viu la maduresa com «un temps de completa llibertat».

- Dimarts 20 de desembre a les 10.30 h
- Rubí Forma
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Cosmètica natural

Elaboració d'una crema antiarrugues, un xampú líquid i líquid desmaquillant.

- Dimarts 17 de gener de 16.30 a 18.30 h
- Biblioteca Mestre Martí Tauler
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Autoconeixement i plaer femení

- Dijous 19 de gener de 16.30 a 18.30 h
- Biblioteca Mestre Martí Tauler
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

*Activitat per a dones

Expressió, creativitat i cultura digital

Labor de retalls (*Patchwork*)

- Dimecres de 15.30 a 17.30 h
- Inici 19 d'octubre (10 sessions)
- Casal Cívic de Rubí
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia, cal fer-la a l'Associació de Gent Gran de Rubí i el seu Entorn

Taller: Quines peces de roba i quins colors t'afavoreixen?

- Dimecres 23 de novembre a les 17 h
- Rubí Forma
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Informàtica bàsica

- Divendres de 16 a 17.30 h
- Inici 14 d'octubre (9 sessions)
- Rubí Forma
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.



Informàtica avançada (grup I)

- Divendres de 17.30 a 19 h
- Inici 14 d'octubre (9 sessions)
- Rubí Forma
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.



Informàtica avançada (grup II)

- Dimarts de 17.30 a 19 h
- Inici 11 d'octubre (9 sessions)
- Rubí Forma
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Aplicacions útils per al teu dia a dia amb el teu mòbil o tauleta

- Dijous de 16 a 17.30 h
- Inici 13 d'octubre (10 sessions)
- Ateneu Municipal de Rubí
- Cal portar mòbil o tauleta.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Fotografia amb el mòbil

- Dimecres de 16 a 17.30 h
- Inici 19 d'octubre (10 sessions)
- Ateneu Municipal de Rubí
- Cal portar mòbil.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia





Divendres 11 de novembre - L'arqueologia a Rubí

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: carrer de la Font de la Via
- Durada: 2 hores aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Dijous 1 de desembre - Ruta de les fonts de Can Roig

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

Dijous 15 de desembre - Ruta de Rubí a l'ermita de Sant Genís

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: aparcament de l'Escardívol
- Durada: 1 hora 30 minuts aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Surt a caminar

Divendres 7 d'octubre - 1962: el que l'aigua s'emportà

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

Divendres 21 d'octubre - De Rubí a Sant Muç i tornada pel camí de Can Pòlit

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



Divendres 13 de gener - Ruta de Ca n'Oriol al torrent dels Alous

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: confluència entre l'avinguda de l'Estatut i el carrer Camí de Ca n'Oriol
- Durada: 1 hora i 30 minuts aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

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



Divendres 20 de gener - Jardí Botànic Marimurtra de la Costa Brava

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

Cicle de visites culturals

Dijous 27 d'octubre - Museu Molí Pa-perer de Capellades

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

Divendres 18 de novembre - Museu Nacional d'Art 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 16 de desembre - Parc Arqueològic Mines de Gavà

- 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 12 de setembre.

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 Cívica 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)