Programa d'activitats +60
Febrer - juny 2024

Gaudeix de la vida **en gran!**

www.rubi.cat/gentgran

Ajuntament de Rubí

Presentació

Benvolguts, benvolgudes,

Les propostes d'aquest Gaudeix la vida en gran! es dirigeixen específicament a les persones grans de la ciutat. Un any més, les treballem a partir de les propostes i les necessitats que ens heu fet arribar vosaltres, els nostres veïns i veïnes de més edat. És a partir de l'escolta activa a les persones grans que ampliem els tallers de cuina, que fins ara han tingut molta demanda, i continuem oferint activitats relacionades amb la tecnologia, per respondre a la bretxa digital. Aquest any podreu aprendre nocions de fotografia amb el mòbil!

Les sortides culturals són cada any les més demanades. Us animem a sortir a caminar per l'entorn de la ciutat, amb noves rutes, per fer salut i compartir aquest espai de relació que estic convençuda que també us permet fer bones amistats. Aquests primers mesos de l'any us proposem cinc sortides culturals, que inclouen una nova visita al Palau de la Música.

També us oferim una xerrada sobre drets i deures de la ciutadania al voltant de la salut i l'atenció sanitària, una activitat de gestió emocional a través de la música i ioga en cadira, per a aquelles persones que tenen dificultats per estirar-se a terra.

Gaudiu de la vida en gran!

Cordialment,

Ana Maria Martínez Martínez
Alcaldessa

Salut i emocions

Xerrada sobre els drets i deures de la ciutadania en relació amb la salut i l'atenció sanitària

- Dijous 7 de març, a les 19 h
- Ateneu Municipal de Rubí

Estimulació cognitiva

- Dilluns, de 16 a 17.30 h
- Inici: 11 de març (10 sessions)
- Ateneu Municipal de Rubí
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

* Activitat per a persones més grans de 80 anys o amb un deteriorament cognitiu. No és un taller preventiu.

Musicoteràpia

La musicoteràpia és una gran eina per a l'autoconeixement i per al benestar personal. La música ens ajuda a connectar fàcilment amb les nostres emocions i estats d'ànim, afavorint el desenvolupament emocional i afectiu. Treballarem a partir de músiques, melodies, percussió corporal, veu, instruments, etc. connectant amb les pròpies emocions. Mitjançant el moviment i l'expressió aconseguirem millorar la comunicació i les relacions.

- Dilluns, de 17.30 a 19 h
- Inici: 11 de març (10 sessions)
- Ateneu Municipal de Rubí
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Cercle de dones i espai artístic femení

Espai de creixement personal i sororitat, que té com a propòsit afavorir l'autoestima, l'empoderament femení i l'acompanyament sobre com tenir cura del nostre benestar personal i la nostra qualitat de vida. També serà un espai de creació on s'utilitzaran diferents recursos artístics com a forma d'expressió.

- Dimarts, d'11.30 a 13 h
- Inici: 12 de març (11 sessions)
- Ateneu Municipal de Rubí
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

* Activitat per a dones

Ioga en cadires

- Dijous d'abril, maig i juny, d'11 a 12 h
- Abril: 11, 18 i 25
- Maig: 2, 9, 16, 23 i 30
- Juny: 6
- Biblioteca Mestre Martí Tauler
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Cuina - aperitius saludables

- Divendres 16 i 23 de febrer, de 10 a 12 h
- Biblioteca Mestre Martí Tauler
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Cuina - formatges vegans

- Divendres 3 i 10 de maig, de 10 a 12 h
- Biblioteca Mestre Martí Tauler
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Cuina vegetariana de primavera

- Dimecres 17 i 24 d'abril, de 10 a 12.30 h
- Biblioteca Mestre Martí Tauler
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Expressió, creativitat i cultura digital

Labor de retalls (*Patchwork*)

- Dimecres, de 15.30 a 17.30 h
- Inici: 13 de març (10 sessions)
- Casal Cívic de Rubí
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia, cal fer-la al Casal Cívic de Rubí.

Tràmits amb el teu mòbil

- Dimarts, de 16 a 17.30 h
- Inici: 12 de març (11 sessions)
- Rubí Forma
- Cal portar mòbil.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia

Informàtica bàsica

- Dimarts, de 17.30 a 19 h
- Inici: 12 de març (11 sessions)
- Rubí Forma
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Treu partit al teu telèfon mòbil

- Dijous, de 16 a 17.30 h
- Inici: 14 de març (11 sessions)
- Rubí Forma
- Cal portar mòbil.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Fotografia amb el teu mòbil

- Dijous, de 17.30 a 19 h
- Inici: 14 de març (11 sessions)
- Rubí Forma
- Cal portar mòbil.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Surt a caminar

BLOC 1

Divendres 1 de març – Ruta Ca n'Oriol-torrent dels Alous

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: **Era de Ca n'Oriol**
- Durada: 2,5 h aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 5 d'abril – La maçoneria a Rubí

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

Divendres 26 d'abril – Ruta de Rubí a Can Roig

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: **Porta del Pavelló de la Llana**
- Durada: 2,5 h aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 31 de maig – Ruta Coll de Penjallops

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: **Porta de la Piscina Municipal de Can Rosés**
- Durada: 2,5 h aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 14 de juny – Rubí de Rubí a Sant Muç

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: **Plaça del Doctor Guardiet (església)**
- Durada: 2,5 h aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

BLOC 2

Dijous 7 de març – Ruta de Rubí a Can Roig

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: **Porta del Pavelló de la Llana**
- Durada: 2,5 h aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Dijous 11 d'abril – Ruta Ca n'Oriol-torrent dels Alous

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: **Era de Ca n'Oriol**
- Durada: 2,5 h aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Dijous 25 d'abril - Ruta Coll de Penjallops

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: **Porta de la Piscina Municipal de Can Rosés**
- Durada: 2,5 h aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Dijous 16 de maig - La maçoneria a Rubí

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

Dijous 13 de juny - Rubí de Rubí a Sant Muç

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: **Plaça del Doctor Guardiet (església)**
- Durada: 2,5 h aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

BLOC 3

Divendres 15 de març - Ruta Coll de Penjallops

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: **Porta de la Piscina Municipal de Can Rosés**
- Durada: 2,5 h aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 12 d'abril – Ruta de Rubí a Can Roig

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: **Porta del Pavelló de la Llana**
- Durada: 2,5 h aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 17 de maig - Rubí de Rubí a Sant Muç

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: **Plaça del Doctor Guardiet (església)**
- Durada: 2,5 h aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 7 de juny – Ruta Ca n'Oriol-torrent dels Alous

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: **Era de Ca n'Oriol**
- Durada: 2,5 h aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 21 de juny – La maçoneria a Rubí

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

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

Cicle de visites culturals

Dijous 4 abril – Els refugis de la guerra civil (barri Poble-sec)

- 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 d'abril – Fàbrica de xocolata Simon Coll

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

Divendres 10 de maig – Fundació per la Conservació i Recuperació d'Animals Marins (CRAM)

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

Divendres 24 de maig – Palau de la Música

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

Dijous 20 de juny – Museu d'Història de la Immigració 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.

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 637 831 092.
- El període d'inscripcions estarà vigent des de l'1 de febrer a les 8 h fins a esgotar places.
- Les inscripcions per telèfon hauran de ser en horari de 8 a 14 h.
- Les inscripcions presentades fora d'aquest termini no seran acceptades.

Recursos

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

Teatre Municipal La Sala
C. Cervantes, 126

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