Programa d'activitats +60

Setembre - gener 2024

Gaudeix de la vida **en gran!**

www.rubi.cat/gentgran

Ajuntament de Rubí

Presentació

Benvolguts, benvolgudes,

Teniu a les mans una nova edició del programa Gaudeix la vida en gran!, la proposta d'activitats municipals pensades específicament per als rubinencs i rubinenques de més edat. El Servei de Gent Gran Activa ha elaborat aquesta programació a partir de les vostres demandes, amb la intenció de respondre a les vostres necessitats. Així, s'hi incorporen els cursos de primers auxilis i de cura emocional davant el dol i les pèrdues, i altres activitats de gestió i benestar emocional.

L'accés a la tecnologia continua sent un dels temes que més us preocupen. Per això us proposem tallers sobre signatura electrònica i tràmits bàsics amb l'ordinador i el mòbil, que us aportaran coneixements que podreu aplicar en el vostre dia a dia.
També teniu noves opcions per sortir a caminar plegats i descobrir noves rutes per l'entorn natural de la nostra ciutat. Les sortides culturals són cada any les vostres propostes preferides! Us agraden tant, que en poc temps n'esgoteu les places... Aquest curs tornem a ampliar la capacitat de les sortides per arribar encara a més gent. I tal com ens heu demanat, les activitats culturals inclouen visites a museus: podreu descobrir el Museu Marítim i el Museu Egipci de Barcelona. També us animem a visitar el Palau de la Música, la muntanya de sal de Cardona i el centre de rescat de primats Fundació Mona.

Espero poder saludar-vos personalment el 30 de setembre a la rambla del Ferrocarril a la paella popular que servirà per celebrar el Dia Internacional de les Persones Grans!

Cordialment,

Ana Maria Martínez Martínez
Alcaldessa

*Dia Internacional de les Persones Grans

Dissabte 30 de setembre

Paella popular i música

- Hora: 13.30 h
- Lloc: Rambla del Ferrocarril
- Places limitades. La recollida de tiquets (dos per persona) es podrà fer al Punt d'Informació de la plaça Pearson:

- Dilluns 25 de setembre, de 10 a 13 h
- Dimarts 26 de setembre, de 10 a 13 h
- Dimecres 27 de setembre, de 10 a 13 h

Dijous 5 d'octubre

Conferència "Commemoració del Dia Internacional de les Persones Grans", a càrrec de Mercè Pérez Salanova, doctora en Psicologia per la UAB especialitzada en l'envelliment, investigadora de l'Institut de Govern i Polítiques Públiques de la mateixa Universitat.

En acabar la conferència es farà la presentació del conte *L'avi Quim*, un nou exemplar dins la col·lecció de contes editats per la Fundació Vallhonrat.

- Hora:18 h
- Lloc: Museu Etnogràfic Vallhonrat (auditori)
- Ho organitza: Aula d'Extensió Universitària de Rubí, amb la col·laboració del Museu Etnogràfic Vallhonrat

*Acte inaugural del curs 2023-2024 de l'Aula d'Extensió Universitària de Rubí, en col·laboració amb l'Ajuntament de Rubí

Dissabte 14 d'octubre

***100 anys del Cançoner Popular de Catalunya*, a càrrec del Cor de Cambra del Palau**

- Hora: 20 h
- Lloc: Teatre Municipal La Sala
- La compra d'entrades es podrà fer a la taquilla del Teatre Municipal La Sala o a https://teatrelasalarubi.koobin.cat

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

Dijous 26 d'octubre

Homenatge a la gent gran

- Hora:16.30 h
- Lloc: Casal Cívic i Comunitari de Rubí
- Ho organitza: Associació de Gent Gran de Rubí i el seu Entorn

*Salut i emocions

Estimulació cognitiva

- Dilluns, de 16 a 17.30 h
- Inici 16 d'octubre (8 sessions)
- Ateneu Municipal de Rubí
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

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

Jocs i contes

Els jocs i contes com a eina terapèutica a través del llegat cultural. Diversió, entreteniment, plenitud i benestar físic, cognitiu i emocional per enfortir l'autoestima i els vincles socials. Addicionalment als jocs, els contes crearan un espai de reflexió, ja que tractaran situacions de la vida quotidiana i temàtiques que aborden l'autoconeixement i la gestió emocional.

- Dilluns, de 17.30 a 19 h
- Inici 16 d'octubre (8 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: 17 d'octubre (8 sessions)
- Ateneu Municipal de Rubí
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

** Activitat per a dones*

Cura emocional davant el dol i les pèrdues

Espai d'acompanyament, suport i ajuda en la gestió emocional davant la pèrdua d'un ésser estimat.

- Dilluns 16, 23 i 30 d'octubre, d'11.30 a 13 h
- Ateneu Municipal de Rubí
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Cuina saludable i vegetariana de tardor

- Dimecres 15 i 22 de novembre, de 17.30 a 20 h
- Rubí Forma
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Primers auxilis

- Dimecres 8, 15, 22 i 29 de novembre, de 10 a 12.30 h
- Biblioteca Mestre Martí Taule
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Expressió, creativitat i cultura digital

Labor de retalls (*Patchwork*)

- Dimecres, de 15.30 a 17.30 h
- Inici 18 d'octubre (8 sessions)
- Casal Cívic i Comunitari de Rubí
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia, que cal fer-la al Casal Cívic de Rubí.

Signatura electrònica

- Dimarts, de 16 a 17.30 h
- Inici 17 d'octubre (8 sessions)
- Rubí Forma
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Gestions per internet amb el teu ordinador

- Dimarts, de 17.30 a 19 h
- Inici: 17 d'octubre (8 sessions)
- Rubí Forma
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Tràmits amb el teu mòbil

- Dijous, de 16 a 17.30 h
- Inici: 19 d'octubre (8 sessions)
- Rubí Forma
- Cal portar mòbil
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Surt a caminar

BLOC 1

Divendres 6 d'octubre – Ruta a Can Fonollet

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: porta del Pavelló de la Llana
- Durada: 2,30 h aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 3 de novembre - Ruta a Ximelis i Can Pi de la Serra

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: porta del CAP Sant Genís
- Durada: 2,30 h aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 1 de desembre - Ruta a Can Balasc

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: porta de l'Escola Rivo Rubeo
- Durada: 2,30 h aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 12 de gener – Rubí Industrial

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

BLOC 2

Dijous 19 d'octubre – Rubí Industrial

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

Dijous 9 de novembre – Ruta a Can Fonollet

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: porta del Pavelló de la Llana
- Durada: 2,30 h aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Dijous 14 de desembre - Ruta a Ximelis i Can Pi de la Serra

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: porta del CAP Sant Genís
- Durada: 2,30 h aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Dijous 18 de gener - Ruta a Can Balasc

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: porta de l'Escola Rivo Rubeo
- Durada: 2,30 h aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

BLOC 3

Divendres 27 d'octubre - Ruta a Can Balasc

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: porta de l'Escola Rivo Rubeo
- Durada: 2,30 h aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 10 de novembre – Rubí Industrial

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

Divendres 22 de desembre – Ruta a Can Fonollet

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: porta del Pavelló de la Llana
- Durada: 2,30 h aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 26 de gener - Ruta a Ximelis i Can Pi de la Serra

- Hora de sortida: 9.30 h
- Punt de trobada: porta del CAP Sant Genís
- Durada: 2,30 h aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

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

Visita cultural a Rubí

Dimecres 10 de gener– Visita al Museu Etnogràfic Vallhonrat

- Hora d'inici: 9.30 h
- Punt de trobada: plaça Montserrat Roig, s/n
- Durada: 2 h aprox.
- Places limitades. Es requereix inscripció prèvia.

Cicle de visites culturals

Divendres 20 d'octubre – Muntanya de sal de Cardona

- 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 novembre – Fundació Mona (Centre de Recuperació de Primats)

- 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 novembre – Museu Marítim de Barcelona

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

Divendres 15 de desembre – Museu Egipci de Barcelona

- 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 gener – 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.

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
- El període d'inscripcions estarà vigent del 18 de setembre a les 8 h al 19 de setembre a les 20 h.
- 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, etcètera, 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 és 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

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

Museu Etnogràfic Vallhonrat
Pl. Montserrat Roig, s/n

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, 126n

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