

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Les inscripcions es faran de forma presencial a qualsevol dels casals de gent gran del municipi, o bé al Departament de Gent Gran (c. del Claverol, 6-8, edifici Fonoria).

Els tallers tenen durada trimestral.

PER A MÉS INFORMACIÓ

Telèfon: **93 602 92 00** (Departament de Gent Gran)

Correu electrònic: **gentgran@svh.cat**

FESTES I CELEBRACIONS

Al gener, durant la **MOSTRA**, se celebra el Ball de la Gent Gran

Al maig, se celebra la **SETMANA DE LA GENT GRAN**

El 17 d'octubre, se celebren les **NOCES D'OR**

El 19 de desembre, se celebra la **FESTA PRENADAL**

ALTRES ACTIVITATS

15 de juny

DIA MUNDIAL DE LA PRESA DE CONSCIÈNCIA SOBRE L'ABÚS I EL MALTRACTAMENT DE LES PERSONES GRANS

21 de setembre

DIA MUNDIAL DE L'ALZHEIMER

PRESENTACIÓ ESTRATÈGIA LOCAL CONTRA L'EDATISME

A les 18 h, a Can Comamala

1 d'octubre

DIA INTERNACIONAL DE LA GENT GRAN

A les 18 h Teatre, al Centre (c. Torres i Bages, 3).

"LA PAELLA DELS DIJOUS" **ACTIVITAT GRATUÏTA**

25 de novembre

DIA INTERNACIONAL PER L'ELIMINACIÓ DE LES VIOLÈNCIES ENVERS LES DONES

CONTACTE DELS CASALS I EQUIPAMENTS DE GENT GRAN

CC LA GUÀRDIA
pl. de la Pau, s/n

CASAL LA GUÀRDIA
Tel. 695 38 96 86

CASAL LA PAU
Tel. 635 13 33 06

CASAL CAN COSTA
Parc del Che Guevara, s/n
Tel. 670 20 51 50

CENTRE SOCIAL EL TURÓ
c. de la Verge del Carme, 9
Tel. 664 31 86 02

CASAL CAN ROS
pl. Del Doctor Rafael Lagunilla, 2
Tel. 626 67 31 30

CASAL LA VINYALA
c. de la Vinyala, 1
Tel. 678 10 40 14

CASAL SANT ANTONI
av. de Barcelona, 2
Tel. 689 69 33 92

CASAL SANT ROC
c. de Velázquez, 27
Tel. 632 06 49 71

CASAL MONTSERRAT
c. de Mossèn Jacint Verdaguer, 92
Tel. 657 74 75 05

CCC VIRGÍNIA AMPOSTA
c. d'Antoni Mampel, 1-3
Tel. 936 56 98 26

DEPARTAMENT DE GENT GRAN
c. del Claverol, 6
Tel. 936 02 92 00

Activitats per a la **GENT GRAN** de Sant Vicenç dels Horts



SETEMBRE – DESEMBRE 2026

TALLERS GRATUÏTS

El Departament de Gent Gran ofereix al llarg de l'any diferents tallers i activitats gratuïts per a les persones grans del municipi.

Aquests tallers es porten a terme en els diferents casals de gent gran, espais lúdics i pavelló poliesportiu municipal.

GIMNÀSTICA SUAU

Amb aquesta activitat es pretén proporcionar a les persones grans l'hàbit de practicar exercicis físics que els puguin aportar beneficis personals i millores en la condició física i en l'autonomia personal.

Can Ros Dc. de 9.30 a 10.30 h

Equipament La Guàrdia - Dj. de 16 a 17 h

Teresa Losada Dl. de 9 a 10 h

Dc. de 9 a 10 h

Dv. de 9 a 10 h

Can Costa Dl. de 17 a 18 h

Sant Antoni Dl. de 17.15 a 18.15 h

Dc. de 17.10 a 18.10 h

El Turó Dt. de 16 a 17 h

Sant Roc Dt. de 17.15 a 18.15 h

Pavelló Sant Josep Dc. d'11 a 12 h

Dv. d'11 a 12 h

La Vinyala Dj. de 17.15 a 18.15 h

Plaça de Carme Llinàs Dv. de 9.30 a 10.30 h

GIMNÀSTICA EN CADIRA

Equipament La Guàrdia - Dc. de 17 a 18 h

Teresa Losada Dv. de 16 a 17 h

MANUALITATS

Les activitats manuals són excel·lents per millorar la motricitat fina, estimular la creativitat i fomentar la socialització.

Can Ros Dt. de 16 a 17 h

Sant Roc Dj. de 17 a 19 h

Equipament La Guàrdia - Dc. de 17 a 18 h

Teresa Losada

El Turó Dt. de 17.15 a 19.15 h

Sant Antoni Dj. de 15.45 a 16.45 h

Can Costa Dv. de 17 a 19 h

IOGA EN CADIRA: MOBILITAT I EQUILIBRI

Aquesta pràctica permet gaudir dels beneficis del ioga eliminant qualsevol barrera física o risc innecessari. En treballar directament sobre una cadira, es garanteix l'estabilitat absoluta mentre es realitzen exercicis suaus d'estirament, higiene postural, autonomia física i benestar general.

CCC Virgínia Amposta Dt. de 10 a 11 h

TALLERS GRATUÏTS

PATCHWORK (LABOR DE RETALLS)

La Vinyala

Dt. de 17 a 19 h

NOUS TALLERS DE TEATRE

Els tallers de teatre són espais que s'entenen com una eina per alliberar-se de la pressió del dia a dia i ajuden a millorar l'autoestima. Jugant, es treballen diferents aspectes teatrals com poden ser la memòria, la psicomotricitat, l'expressió corporal i oral, l'autocontrol i autocontenció, el treball en grup i la relaxació.

Les inscripcions es poden fer directament en els casals municipals o a la Regidoria de Gent Gran.

La Vinyala

Dl. d'11 a 12 h

El Turó

Dt. de 10 a 11 h

Can Ros

Dj. de 10 a 11 h

TALLERS DE DIGITALITZACIÓ

Amb aquests tallers es vol promoure la formació i el coneixement en l'ús dels smartphones per tal que les persones grans puguin estar connectades amb els familiars i amics, i puguin també fer gestions i tràmits en línia. Aquests tallers els aporten beneficis com evitar la soledat, recuperar el contacte amb els amics i potenciar l'oci.

Esplai Sant Antoni

Dt. de 17 a 18 h

TALLERS DE MEMÒRIA

Els tallers de la memòria consisteixen a treballar en grup una sèrie d'exercicis i dinàmiques que estimulin diferents àrees de la memòria, així com facilitar estratègies per millorar la retenció i la capacitat d'evocació.

Can Comamala

Dc. de 10 a 11 h

Equipament La Guàrdia -Teresa Losada

Dt. de 17 a 18 h

Casal Can Ros

Dl. de 17 a 18 h

GRUP DE SUPORT PSICOSOCIAL PER A DONES

L'objectiu principal del grup de suport per a dones grans, "Ara, Nosaltres", és combatre la solitud, afavorir el benestar emocional, fomentar les relacions socials i potenciar l'ajuda entre iguals.

Equipament La Guàrdia -Teresa Losada Dj. de 10.30 a 12 h

MARXA NÒRDICA

Les passejades de marxa nòrdica són activitats físiques saludables, de baix impacte i alt benefici cardiovascular, que utilitzen bastons especials per exercitar tot el cos.

Les passejades de marxa nòrdica es fan en tres municipis diferents i una en el mateix municipi, a partir del mes d'octubre fins al maig.

XERRADES D'INFORMACIÓ I SENSIBILITZACIÓ

L'Ajuntament, dins el programa de dinamització de gent gran, promou campanyes de sensibilització i prevenció de diferents temes d'interès, així com xerrades adreçades a potenciar els hàbits saludables, les relacions intergeneracionals i aspectes d'interès comunitari.

L'Ajuntament ofereix una atenció integral pel que fa a informació, assessorament, gestió i orientació en els temes d'interès per a aquest col·lectiu. **Qualsevol persona gran pot proposar xerrades amb temàtiques d'interès per a aquest grup.**

Actualment, es porten a terme les xerrades següents:

ESCOLA DE SALUT

L'escola de salut es porta a terme amb la col·laboració de l'equip de comunitaria del CAP Serral i consisteix en xerrades i tallers pràctics que prèviament ha triat cada casal, sobre temes de salut del seu interès.

Es fan sempre els dimarts al matí, en els diferents casals municipals.

XERRADES SOBRE L'EDATISME

Xerrades de sensibilització i aproximació al concepte de la discriminació per qüestió d'edat per tal de saber detectar-la i actuar.

XERRADES SOBRE ELS MALTRACTAMENTS A LES PERSONES GRANS

Xerrades de sensibilització i aproximació al concepte de maltractaments a les persones grans, per tal de saber detectar-los i actuar.

GRUP DE SUPORT EMOCIONAL PER A PERSONES CUIDADORES

Aquests grups es realitzen amb el suport de la Diputació de Barcelona. Són espais segurs destinats a persones cuidadores no professionals de familiars dependents.

Estan conduïts per professionals de la psicologia i ofereixen suport psicològic i emocional per reduir l'estrès i l'ansietat, amb 10 sessions entre els mesos d'octubre i desembre.

Aquest programa s'anirà actualitzant amb més activitats. Les noves propostes, així com les modificacions i ampliacions d'informació, les podreu consultar a:

- www.svh.cat
- Instagram i Facebook de l'Ajuntament
- Cartelleres i casals de gent gran
- Agenda quinzenal d'activitats als plafons informatius