

# AGENDA D'ACTIVITATS PER A GENT GRAN

Del febrer  
al juny  
del 2024



Ajuntament  
del Masnou

# BENESTAR I SALUT

## PER A MÉS INFORMACIÓ:

### Regidoria de Gent Gran

Plaça de la Igualtat, 1

Tel. 93 557 18 00

*gent.gran@elmasnou.cat*

Programa d'activitats gratuïtes.  
És imprescindible tenir 65 anys o més  
(haver nascut el 1959 o abans)  
i estar empadronat al Masnou.

**5 DE MARÇ • A les 12.30 h**

### Xerrada de benestar emocional

Xerrada taller de benestar emocional,  
especialment adreçada a gent gran, a càrrec  
de l'EAP Ocata-Teià.

No cal inscripció.

LLOC: CAP Ocata-Teià.

HO ORGANITZA: Projecte Radars.

---

**18 D'ABRIL • A les 10 h**

### Passejada en companyia

Passejada suau pel passeig Marítim, davant de la  
platja d'Ocata.

No cal inscripció.

LLOC: Passeig Marítim, a l'altura del baixador  
d'Ocata.

HO ORGANITZA: Projecte Radars.

## PROJECTE RADARS

Al Masnou està en funcionament el projecte Radars, una xarxa comunitària de prevenció i acció destinada a contribuir al benestar de les persones grans del municipi i a pal·liar els efectes de la soledat no volguda.

**Si hi vols participar o en vols saber més, contacta-hi al 93 557 18 72 o [radars@elmasnou.cat](mailto:radars@elmasnou.cat).**



**Projecte Radars**  
EL MASNOU

## TALLERS D'ACTIVITATS

### Taller de ioga

A través de la presa de consciència del cos i de la ment, el ioga aporta calma, harmonia i benestar. Crea pau mentre et mou i et carregues d'energia a través de la respiració, els estiraments, la relaxació i la meditació.

LLOC: Sala Joan Comellas (Edifici Centre).

INICI: **7 de febrer.**

HORARI: Dimecres, d'11 a 12 h i de 12 a 13 h.  
(10 sessions).

LLOC: Equipament de Proximitat Els Vienesos.

INICI: **12 d'abril.**

HORARI: Divendres, d'11 a 12 h (10 sessions).

A CÀRREC DE: Yoyes Maset.



## Taller de txi-kung

Conjunt de tècniques mil·lenàries xineses basades en la regulació del cos (postura i moviment), la respiració, i l'estat mental i emocional. Promou la vitalitat, l'equilibri emocional i la serenitat.

LLOC: Parc esportiu de Pau Casals.

INICI: **1 de febrer.**

HORARI: Dijous, de 10 a 11 h (10 sessions).

LLOC: Plaça de l'Església.

INICI: **19 d'abril.**

HORARI: Divendres, d'11 a 12 h (10 sessions).

A CÀRREC DE: Remei Sendrós.

---

## Taller de reforç del sòl pelvià

Exercicis per reforçar la musculatura lumbar i abdominal que ajuden a mantenir els òrgans interns al seu lloc. Indicats per a dones i homes, ajuden a prevenir patologies del tracte urinari, pròstata, recte, còlon i milloren la qualitat de la sexualitat.

LLOC: Sala Joan Comellas.

INICI: **6 de març.**

HORARI: Dimecres, de 17 a 18 h (10 sessions).

A CÀRREC DE: Remei Sendrós.

## Taller de mandales

Tècnica que aporta tranquil·litat i relaxació i prevé estats mentals negatius, com ansietat, estrès o angoixa. Ajuda a treballar la concentració, la focalització de l'atenció, la paciència, la memòria i la creativitat, i facilita l'equilibri psicològic.

LLOC: Espai Cívic els Masovers.

INICI: **7 de febrer.**

HORARI: Dimecres, d'11 a 12 h (10 sessions).

LLOC: Espai Cívic i Veïnal d'Ocata.

INICI: **24 d'abril.**

HORARI: Dimecres, d'11 a 12 h (10 sessions).

A CÀRREC DE: Fundació Aymar i Puig.





## Taller de memòria

L'estimulació cognitiva engloba un conjunt de tècniques i estratègies que, mitjançant una sèrie d'exercicis i activitats concretes aplicades de manera amena, tenen com a objectiu prevenir o contenir el deteriorament associat a l'edat que pateixen moltes persones.

PER A PERSONES DE 65 A 75 ANYS

LLOC: Equipament de Proximitat Els Vienesos.

INICI: **15 de febrer.**

HORARI: Dijous, de 10.30 a 12 h (10 sessions).

PER A PERSONES DE 76 ANYS EN ENDAVANT

LLOC: Aula 2, Edifici Centre.

INICI: **5 d'abril.**

HORARI: Divendres, de 10.30 a 12 h (10 sessions).

A CÀRREC DE: Fundació Aymar i Puig.

## ACTIVITATS FÍSQUES PER A GENT GRAN

Recordeu que estan programades de l'octubre de 2023 al juny de 2024, seguint el calendari escolar, i que us hi podeu incorporar sempre que hi hagi places lliures o, si no, us podeu inscriure a la llista d'espera.

– Programes esportius de diferents intensitats dinamitzats per professionals especialitzats en gent gran. Es realitzen al Complex Esportiu Municipal, on us heu d'adreçar per a més informació.

– Programa d'activitats suaus adreçat a aquelles persones de més edat o amb problemes de mobilitat a qui els costa desplaçar-se fins al Complex Esportiu Municipal. Es realitzen als casals de la gent gran, on us heu d'adreçar per a més informació.



# CULTURA

**13 D'ABRIL • A les 15.30 h**

Anem al teatre a veure *Los chicos del coro*, *El musical*, al Teatre Tívoli. Els participants hauran d'abonar només el preu de l'entrada amb **descompte del 25%**, per un import de **49,15 €**. **Les places són limitades**. L'Ajuntament del Masnou subvenciona íntegrament el trasllat amb autocar.

**PUNT DE SORTIDA DE L'AUTOCAR: 15.30 h** al Carrer Tomàs Vives, entre els carrers Flos i Calcat i Navarra. Es demana màxima puntualitat.

**INICI DE L'ESPECTACLE: 17 h.**

La tornada al Masnou serà al mateix lloc del punt de sortida, entre les **20.30 h i 21 h**.

**Podreu adquirir les entrades del 4 al 8 de març:**

a) **Trucant al telèfon 93 540 07 90** (Pagament amb targeta).

b) **Presencialment a "MyEntrada"**, al carrer Puerto Rico, 12, B del Masnou (pagament amb efectiu o targeta TPV virtual).

**HORARIS D'INSCRIPCIÓ:** De dilluns a dijous de 10 a 12 h i de 15 a 17 h; i divendres de 10 a 12 h.



**27 D'ABRIL • A les 18 h**

**Teatre: *Vida de peix... sense espines!***

Amb Mercè Comes i Rosa Andreu.

LLOC: A l'Espai Escènic Iago Pericot.

Un entreteniment còmic de primer ordre. Amb un llenguatge directe i natural, irònic i divertit, dues dones conversen en una sala d'espera d'una consulta qualsevol. Expressions, anècdotes i situacions molt còmiques viscudes en primera persona o agafades en préstec del cercle d'amistats. Converses surrealistes i, de vegades, reals com la vida mateixa: la vida de la Marcia i la Llúcia.

Per poder recollir les entrades, cal que acrediteu la vostra identitat amb un document oficial, a l'Oficina d'Atenció Ciutadana (OAC), ubicada a la plaça de la Igualtat, 1, del 8 al 12 d'abril, de dilluns a divendres, de 8.30 a 14 h, i el dijous 11 també de 16 a 19 h.

L'espectacle és gratuït per a les persones a partir dels 65 anys i empadronades al municipi. Recordeu que l'aforament és limitat.

# Vida de peix... sense espines!

Amb Mercè Comes i Rosa Andreu

Idea, text i direcció de Mercè Comes



Una producció d'  
**ANEXA**



Generalitat de Catalunya  
Departament de Cultura

**23 DE MAIG • A les 9 h**

## **Visita guiada al recinte modernista de Sant Pau**

Els participants únicament hauran d'abonar el **preu especial** de l'entrada de **8 € per persona**. L'Ajuntament del Masnou subvenciona el trasllat amb autocar i **les places són limitades**.

**PUNT DE SORTIDA DE L'AUTOCAR: 9 h** a l'Avinguda Joan Maragall, entre el carrer Sant Agustí i el carrer Sant Domènec. Es demana màxima puntualitat.

**INICI DE L'ACTIVITAT: 10.30 h.**

La tornada al Masnou serà al mateix lloc del punt de sortida, entre les **12.30 h i 13 h**.

**Podreu adquirir les entrades del 22 al 26 d'abril:**

- a) **Trucant al telèfon 93 540 07 90** (Pagament amb targeta).
- b) **Presencialment a "MyEntrada"**, al carrer Puerto Rico, 12, B del Masnou (pagament amb efectiu o targeta TPV virtual).

**HORARIS D'INSCRIPCIÓ:** De dilluns a dijous de 10 a 12 h i de 15 a 17 h; i divendres de 10 a 12 h.





**1 DE FEBRER • A les 18 h**

## **Aprendre per aprendre: Història recent de Catalunya a través del Masnou**

En aquestes píndoles formatives ens endinsarem en els darrers dos-cents anys de la història del nostre país i del Masnou. Repassarem els diferents factors socioeconòmics i culturals (indians, industrialització, modernisme, migracions, etc.) que han configurat la nostra vila des del seu naixement fins a l'actualitat.

LLOC: Aula 5 del CFPAM, a la 1a planta de l'Edifici Centre.

HORARI: Dijous, de 18 a 19.30 h, de febrer a juny.

A CÀRREC DE: Marta Roig Leronés, llicenciada en Història de l'Art i en col·laboració amb el Centre de Formació de Persones Adultes del Masnou.

**El Centre de Formació de Persones Adultes del Masnou (CFPAM)** té una oferta formativa molt interessant, que inclou, entre d'altres, noves tecnologies, idiomes, etc. Està situat al c. d'Itàlia, 50, la planta (Edifici Centre). Per contactar-hi: 93 557 17 60 / 93 557 18 82 o [cfpam@elmasnou.cat](mailto:cfpam@elmasnou.cat).

## **Taller formatiu sobre l'ús del mòbil i les apps més emprades**

Coneixereu el funcionament bàsic del telèfon mòbil, així com del WhatsApp, LaMevaSalut.cat, etc.

LLOC: Aula 7 (Edifici Centre).

HORARI: Dimarts, d'11 a 12 h (10 sessions).

INICI: **2 d'abril**.

A CÀRREC DE: Carme Florensa i Bernat Ancochea.



## INSCRIPCIONS

Cal inscripció prèvia per a totes les activitats, tret de les que s'indiqui expressament que no és necessària:

**El període d'inscripció s'obrirà el 22 de gener de 2024**

Us hi podreu inscriure:

- A través del formulari del web municipal:  
*www.elmasnou.cat*
- Trucant al 93 557 17 77.
- Presencialment a l'OAC.

## NORMATIVA D'INSCRIPCIÓ ALS TALLERS

Per garantir al màxim l'accés a les persones que estiguin interessades en els tallers, i atès que les places són limitades, la inscripció es regeix per la normativa següent:

1. Cada persona es pot inscriure a tres tallers com a màxim.
2. No es pot repetir un taller ja realitzat abans d'un any. Tanmateix, la persona es pot inscriure a la llista d'espera i, en el cas que hi hagi vacants, s'hi podran incorporar.
3. Les absències caldrà justificar-les. Quan una persona inscrita s'absenti tres sessions sense justificar-les, automàticament serà donada de baixa i s'hi incorporarà la primera persona que estigui en llista de espera.

NOTA: Queda exempt d'aquesta normativa el taller de txi-kung, per no tenir limitació de places.

## RECORDEU

### CASALS DE LA GENT GRAN DEL MASNOU

Adreceu-vos als casals que tenim al municipi i descobriu totes les activitats que s'hi fan.

#### Casal dels Avis d'Ocata

Jaume I, 119

Tel. 93 540 37 40

*casaldelsavisocata@gmail.com*

#### Casal de la Gent Gran de Can Malet

Passatge de Maria Rossell, 11

Tel. 93 555 47 26

*can.malet@gmail.com*

#### Casal d'Avis Can Mandri

Can Mandri, 12

Tel. 93 555 63 00

*canmandrimasnou@gmail.com*

## NOCES D'OR

Si celebren les Noces d'Or aquest 2024 i desitgeu participar en l'acte que organitzarà l'Ajuntament a finals d'any, contacteu amb la Regidoria de Gent Gran.

## CELEBRACIÓ DELS 100 ANYS

Teniu un familiar resident al municipi que durant el 2024 celebrarà el seu centenari? Si ho desitgeu, des de l'Ajuntament li farem un homenatge. Contacteu amb la Regidoria de Gent Gran.

## MÉS INFORMACIÓ:

Regidoria de Gent Gran

Plaça de la Igualtat, 1

Tel. 93 557 18 00

*gent.gran@elmasnou.cat*

Amb el suport dels casals  
de gent gran del Masnou



Ajuntament  
del Masnou



Generalitat  
de Catalunya