
AGENDA D'ACTIVITATS PER A GENT GRAN

Del setembre
al desembre
del 2024



Ajuntament
del Masnou



Teniu a les mans una nova edició de l'agenda de la gent gran, amb activitats noves i d'altres de reformulades per oferir un millor servei. És un conjunt de propostes de diversos àmbits i treballades de manera transversal: culturals, educatives, de lleure, relacionades amb la salut, des d'un vessant més social, de caràcter commemoratiu, etc. Espero que pugueu gaudir d'aquesta variada oferta, només una mostra de la ferma voluntat que tenim al Masnou per cuidar la nostra gent gran.

Jaume Oliveras i Maristany
Alcalde



CONTINUAR CREIXENT

Contribuir a un envelliment actiu i saludable, socialitzar i adquirir nous coneixements són alguns dels objectius de les propostes i activitats que us proposem en aquesta agenda de la gent gran.

D'entre les propostes, destaquen les d'activitat física, les relacionades amb la creativitat o les de coneixement del nostre entorn. Algunes, com les classes de ioga, estan plenament consolidades i tenen molt seguiment entre les persones usuàries. D'altres són més noves i pretenen continuar aportant coneixements i donar resposta a aquesta necessitat que teniu molts de vosaltres d'aprendre per aprendre.

Estic convençuda que en aquesta programació hi trobareu activitats que contribuïran a millorar la vostra qualitat de vida, a fomentar les relacions interpersonals, a estimular-vos físicament i psicològicament, i a trobar noves formes d'ocupar el temps de lleure que us heu guanyat.

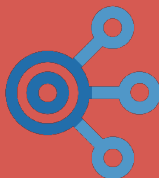
*Isabel Alfaro Hidalgo
Regidora de Gent Gran*



PROJECTE: EL MASNOU CUIDA

“El Masnou Cuida” és el nou nom que pren l’antic projecte “Radars” al Masnou. Amb aquest projecte volem continuar treballant per oferir un servei que reforci les relacions socials i la xarxa comunitària, per conèixer i acompanyar les persones grans que se senten soles o aïllades per mitjà d’una atenció individualitzada, i per millorar el seu benestar amb la implicació dels serveis municipals i comunitaris, casals, entitats, comerços i el veïnat.

Si hi vols participar o en vols saber més, truca al 93 557 18 25 o envia un correu a elmasnoucuida@elmasnou.cat.



El Masnou cuida

ACTIVITATS PROGRAMADES

*Per commemorar l'1 d'octubre, el Dia de la Gent Gran
Del 14 de setembre al 14 d'octubre*

GRAN FESTA SÈNIOR. *Dissabte 14 de setembre,*
a les 19 h. Pistes de Pau Casals. Pàg. 27

VERMUT MUSICAL. *Diumenge 29 de setembre,*
a les 12 h. Jardins de Can Malet. Pàg. 28

FESTA EL MASNOU CUIDA. *Diumenge 13 d'octubre,*
obra de teatre *laia*, a les 17 h i les 19 h.
Espai Escènic Iago Pericot. Pàg. 29

SORTIDA EN VELA

Sis participants per sortida. Places limitades.

Gaudeix de l'experiència d'una passejada en el veler *Ikaigai* de la mà de Mar de Dins i veuràs el Masnou des del mar.

LLOC: Plaça d'Europa (port del Masnou)

HORARI: De 10 a 13 h*

SORTIDES: 27 de setembre, 3 d'octubre,
4 d'octubre i 11 d'octubre

*En funció del temps que faci i les necessitats de cada grup.

FÀBRICA DEL VIDRE RAMON CLEMENTE

Vint participants per visita. Places limitades.

Vine a conèixer o a recordar aquesta fàbrica de vidre emblemàtica del nostre municipi i coneix com funciona la indústria del vidre en l'actualitat.

LLOC: Carrer de la República Argentina, 15

HORARI: De 10 a 11.30 h

SORTIDES: Els divendres 20 de setembre,
4 d'octubre, 8 de novembre i
13 de desembre

MUSEU CUSÍ DE FARMÀCIA

Quinze participants per visita. Places limitades.

És un privilegi poder visitar el Museu de la Real Acadèmia de Farmàcia de Catalunya, situat al nostre municipi. Se'n visitaran els diferents espais: la instal·lació farmacèutica benedictina del segle XVIII, la biblioteca i una zona d'exposicions de les diferents col·leccions temàtiques.

LLOC: Museu dels Laboratoris Cusí (actualment Laboratoris Siegfried), accés pel pàrquing dels Laboratoris (pregunteu al vigilant del pàrquing). S'hi pot accedir tant per la carretera nacional (N-II) com per l'avinguda de Teodoro Torres.

HORARI: De 10 a 11 h

SORTIDES: Els dissabtes 28 de setembre
i 30 de novembre

Donatiu obligatori de 3 € al museu per al seu manteniment i conservació.

XERRADA “MILLOR PREVENIR QUE APAGAR”

Vint participants. Places limitades.

Protecció Civil oferirà la informació necessària per saber com es pot prevenir un incendi a casa així com què s'ha de fer en cas que n'hi hagi un.

En finalitzar la xerrada faran una demostració en cas que calgui fer una primera actuació a casa.

LLOC: Equipament de Proximitat Els Vienesos

HORARI: Dilluns 30 de setembre, a les 11 h

LLOC: Casal dels Avis d'Ocata

HORARI: Dimarts 1 d'octubre, a les 11 h

EXPOSICIÓ FOTOGRÀFICA I XERRADA

Expedició sènior d'esquí de muntanya al Mont Ararat

Inauguració de l'exposició fotogràfica i col·loqui posterior a càrrec de Jordi Monterde i Jordi Matias, que compartiran la seva experiència i parlaran dels esdeveniments viscuts al Kurdistan i durant tota la seva vida esportiva a la muntanya en cims emblemàtics o superiors als 5.000 metres.

LLOC: Exposició i col·loqui: Edifici Centre, carrer d'Itàlia, 50, 1a planta
(passadís d'exposició fotogràfica)

HORARI: Dimarts 22 d'octubre, a les 17 h.

BENESTAR I SALUT

TALLER DE NUTRICIÓ

Jornada i taller per a totes les persones que volen estar formades i informades de les novetats sobre dietètica i nutrició en l'edat adulta, amb els objectius següents:

- Obtenir una visió més holística, innovadora i sàvia de l'alimentació i la nutrició en el procés d'envelliment.
- Aconseguir els coneixements i la formació per dur a terme de manera correcta les tècniques d'alimentació i nutrició.
- Ser capaç d'elaborar menús equilibrats en les diferents situacions de salut.

LLOC: Sala de les Lletres (Biblioteca)

HORARI: De 17 a 19 h

DATA: Dijous 28 de novembre

A CÀRREC DE: Carme Guerrero

TALLER SOBRE MÚSICA I EMOCIONS

Taller dinàmic sobre la relació entre les diferents emocions i la música. Farem servir la música com a eina de connexió emocional.

LLOC: CAP Ocata-Teià (sala de formacions)
HORARI: De 16 a 17.30 h
DATA: Dilluns 7 d'octubre
HO ORGANITZA: Projecte "El Masnou Cuida"
A CÀRREC DE: Sheila Gallego (CAP Ocata)

TALLER DE BENESTAR EMOCIONAL

Taller dinàmic sobre les emocions utilitzant el joc de taula Dixit. Parlarem sobre la regulació emocional alhora que passem una estona agradable.

LLOC: CAP Ocata-Teià (sala de formacions)
HORARI: De 16 a 17.30 h
DATA: Dilluns 21 d'octubre
HO ORGANITZA: Projecte "El Masnou Cuida"
A CÀRREC DE: Sheila Gallego (CAP Ocata)

TALLER D'ACTIVITATS

TALLER DE TXIKUNG

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 del Llac
HORARI:	De 10 a 11 h
DATA:	Dijous 26 de setembre
FINALITZA:	Dijous 5 de desembre

LLOC:	Jardins de Can Malet
HORARI:	D'11 a 12 h
DATA:	Divendres 27 de setembre
FINALITZA:	Divendres 13 de desembre
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
HORARI:	De 17 a 18 h
DATA:	Dimecres 18 de setembre
FINALITZA:	Dimecres 11 de desembre



ACTIVITATS SÈNIOR AL COMPLEX ESPORTIU DEL MASNOU

Programa esportiu de manteniment amb exercicis monitoritzats i dinamitzats per professionals de l'esport especialitzats en gent gran.

S'ofereixen dos tipus d'activitats (física i ioga) amb diferents nivells d'intensitat:

- ACTIVITAT FÍSICA SUAU:

Activitat de baixa intensitat per a la millora física general i el benestar mental, a partir d'exercicis suaus i estiraments dinàmics.

- ACTIVITAT FÍSICA INTENSA:

Activitat amb intervals d'intensitat en què s'introdueixen exercicis de resistència aeròbica i treball muscular de tot el cos.

- ACTIVITAT FÍSICA D'ALTA INTENSITAT:

Activitat amb intervals d'alta intensitat en què es treballen exercicis de resistència aeròbica i treball muscular de tot el cos.

- IOGA:

Activitat amb exercicis adaptats en què es treballa per augmentar la flexibilitat, l'equilibri i el control sobre el propi cos i la respiració, afavorint la relaxació, la concentració i l'autoestima. La intensitat dels exercicis pot ser de nivell suau o nivell intens.

CONDICIONS D'ACCÉS AL PROGRAMA:

Les sessions seran al Complex Esportiu del Masnou, de l'1 d'octubre de 2024 al 20 de juny de 2025.

Tenir com a mínim 60 anys i constar al padró del Masnou.

Es poden reservar fins a tres sessions setmanals:

- Al web esports.elmasnou.cat.
- Presencialment al Complex Esportiu del Masnou.
- Trucant al 93 55718 60.



TALLER DE MEMÒRIA

L'estimulació cognitiva és un conjunt de tècniques i estratègies que estan orientades a millorar el rendiment i l'eficàcia de capacitats cognitives com la memòria, l'atenció, el llenguatge, el raonament o la planificació, entre d'altres.

L'objectiu principal de l'estimulació cognitiva és prevenir o contenir el deteriorament associat a l'edat que pateixen moltes persones.

PER A PERSONES DE 65 A 75 ANYS

LLOC:	Sala polivalent d'Elis Vienesos
INICI:	Dilluns 23 de setembre
FINALITZA:	Dilluns 2 de desembre
HORARI:	De 10 a 11 h

PER A PERSONES DE 76 ANYS EN ENDAVANT

LLOC:	Segona planta de Can Malet
INICI:	Dilluns 23 de setembre
FINALITZA:	Dilluns 2 de desembre
HORARI:	D'11.30 a 12.30 h

A CÀRREC DE: Fundació Aymar i Puig



CULTURA

TEATRE: GERMANES

Diumenge 24 de novembre, a les 18 h

Després de la defunció del pare, tres germanes retornen a la llar de la seva infància. Allà es retroben amb la mare, que ha d'afrontar una nova vida. Aquesta trobada servirà, no només per gestionar emocionalment la pèrdua del progenitor, sinó també per redescobrir les complicitats familiars. En l'entorn més càlid de qualsevol llar, la cuina, s'aniran desmembrant secrets i angoixes, els retrets més vius i els afectes més dispersos d'aquesta família tan singular. *Germanes* utilitza la mort per parlar de la vida, l'humor per entomar els sotracs. Una obra entre la comèdia i el drama que tracta la quotidianitat com una experiència terapèutica i que celebra la vida per damunt de tot.

LLOC: A l'Espai Escènic Iago Pericot

DATA: Diumenge 24 de novembre

HORARI: De 18 a 19.15 h

L'espectacle és gratuït i es prioritzarà el lliurament d'entrades per a les persones a partir de 65 anys i empadronades al municipi.

Recordeu que l'aforament és limitat.

Des del dilluns 11 de novembre fins al divendres 22 de novembre es podran recollir les invitacions a l'Oficina d'Atenció Ciutadana (OAC). Recordeu que heu d'acreditar la vostra identitat amb un document oficial.

*Col·lectiu de Teatre de Cornellà
presenta*

Germanes

Anna Viñallonga Laura Relats
Laura Bardelás Tito López
Leo Amazares Rosa Matencio

direcció:

Marta Roset i David G. Frutos



ELS LLUMS DE SANT PAU

Dissabte 14 de desembre, a les 17 h

Celebrem el Nadal visitant els llums de Sant Pau, que transformen el Recinte Modernista de Sant Pau en l'autèntic epicentre dels llums nadalencs de Barcelona. Aquest xou lumínic és un pla nadalenc alternatiu i una oportunitat única per descobrir aquest patrimoni modernista. Una visita que no et pots perdre si vols gaudir de la màgia del Nadal.

L'Ajuntament del Masnou subvenciona el trasllat amb autocar i els participants únicament han d'abonar el preu de l'entrada, que es preveu que sigui d'uns 13,50 euros.

PUNT DE SORTIDA DE L'AUTOCAR: Carrer de Manila, cantonada amb l'avinguda del President John F. Kennedy, a les 17 h. L'hora prevista d'accés al recinte és entre les 18 i les 18.30 h.

LLOC: Recinte Modernista de Sant Pau
DATA: Dissabte 14 de desembre
HORARI: De 18 a 19.30 h

Podreu adquirir les entrades a MyEntrada (Puerto Rico, 12, local B) del 2 al 13 de desembre, de dilluns a dijous, de 10 a 12 h i de 15 a 17 h, i divendres, de 10 a 12 h. Les persones que no puguin desplaçar-se en aquestes dates i horaris poden trucar al 93 540 07 90 (per fer la compra amb targeta o Bizum). Les places són limitades.



CONEIXEMENT

APRENDRE PER APRENDRE

Introducció a l'art català

En aquesta píndola formativa es farà un recorregut pels diferents estils, des de l'Imperi romà fins a l'actualitat. Per endinsar-se en l'art clàssic de l'antiguitat, el romànic i el gòtic de l'època medieval, el Renaixement, el barroc i el neoclassicisme d'època moderna, i acabar amb les avantguardes del segle XX.

LLOC:	Aula 5 del CFPAM (a la 1a planta de l'Edifici Centre)
DATA:	Divendres 4 d'octubre
FINALITZA:	Divendres 29 de novembre
HORARI:	De 16 a 17.30 h
A CÀRREC DE:	Marta Roig Lerones, llicenciada en Història de l'Art i en col·laboració amb el Centre de Formació de Persones Adultes del Masnou

En finalitzar la formació es farà una visita guiada a càrrec de Marta Roig al Museu d'Art Nacional de Catalunya.

El Centre de Formació de Persones Adultes del Masnou (CFPAM) té una oferta formativa molt interessant, que inclou, entre d'altres, noves tecnologies i idiomes. Està situat al carrer d'Itàlia, 50, 1a planta (Edifici Centre). Per contactar-hi: 93 555 17 60 / 93 557 18 82 o cfpam@elmasnou.cat.



MUSEU D'ART
MNAC

1000 ANYS D'ART

MUSEU D'ART
MNAC

ESCRITURA CREATIVA

A través d'aquesta iniciativa es pretén fomentar l'hàbit de l'escriptura, la lectura, l'ús de la imaginació i el desenvolupament de la creativitat, així com fer visibles i compartir amb la societat les habilitats, els coneixements i els valors. Els relats escrits pels sèniors són el reflex de les nostres vides i del coneixement acumulat en anys d'experiències i també de com observem la nostra història i el nostre temps.

LLOC: Sala de les Lletres (Biblioteca)

DATA: Dimecres 18 de setembre

FINALITZA: Dimecres 11 de desembre

HORARI: De 17 a 18.30 h

A CÀRREC DE: Rafael Aranda

En paral·lel als tallers es faran dues xerrades literàries i un recital poètic els dies 9 de setembre, 6 de novembre i 4 de desembre, de 18.30 a 19.30 h, a la Sala de les Lletres de la Biblioteca.

Els tallers d'escriptura creativa seran cada dues setmanes.



TALLER D'UKELELE

Els tallers de música són una manera eficaç de connectar amb les emocions. La música ofereix benestar i salut emocional, inhibeix les emocions negatives, aviva els records i manté l'atenció. Alhora, la música també millora l'autoestima, ajuda a aprendre noves habilitats, millora la coordinació i és relaxant, per la qual cosa disminueix l'impacte d'emocions negatives, com l'angoixa i l'ansietat.

LLOC: Equipament de Proximitat Els Vienesos
(sala polivalent)

HORARI: De 12.30 a 13.30 h

SESSIONS: Els dijous 24 d'octubre, 31 d'octubre,
7 de novembre, 14 de novembre

A CÀRREC DE: Escola Municipal de Música del
Masnou (EMUMM)

*L'EMUMM s'encarrega de facilitar els instruments a qui no en tingui.
Si disposesu d'ukelele propi, porteu-lo. Places limitades.



FEM GRANS FOTOS

Taller de tres sessions fotogràfiques per adquirir coneixements bàsics de fotografia en general i aprendre a fer fotos de qualitat del nostre entorn amb el mòbil. No cal tenir coneixements previs, però sí ganes d'aprendre. En finalitzar el taller gaudirem d'una gimcana fotogràfica pel Masnou.

LLOC: C/ del Dr. J. Agell, 5, local 2

HORARI: De 18 a 19.30 h

SESSIONS: Els dijous 24 d'octubre, 31 d'octubre,
7 de novembre, 14 de novembre

A CÀRREC DE: Associació fotogràfica del Masnou



NOVES TECNOLOGIES

TALLER FORMATIU SOBRE L'ÚS DEL MÒBIL I LES APPS MÉS EMPRADES

Taller destinat a millorar les competències digitals. Els tallers aborden la bretxa digital i milloren la qualitat de les nostres vides a través de l'ús del telèfon mòbil. S'hi ensenya a accedir a apps, com ara *LaMevaSalut.cat*, i potencia significativament l'autonomia personal i la qualitat de vida de les persones.

LLOC:	Aula 2 (Edifici Centre)
HORARI:	De 12 a 13 h
INICI:	Dimarts 24 de setembre
FINALITZA:	Dimarts 10 de desembre
A CÀRREC DE:	Carne Florensa i Bernat Ancochea



NOCES D'OR

*Dissabte 23 de novembre, a les 12 h
Sala de plens de l'Ajuntament*

Si celebren les Noces d'Or aquest 2025, podeu participar en un homenatge a les parelles que durant aquest any celebren els cinquanta anys de convivència. La sala de plens de l'Ajuntament es converteix en un escenari ideal per a aquesta celebració.

Contacteu amb la Regidoria de Gent Gran
(gent.gran@elmasnou.cat) per sol·licitar més informació.

CELEBRACIÓ DELS CENT ANYS

Teniu un familiar resident al municipi que durant el 2025 celebrarà el centenari? Si ho desitgeu, des de l'Ajuntament li farem un homenatge.

Contacteu amb la Regidoria de Gent Gran
(gent.gran@elmasnou.cat) per sol·licitar més informació.

GRAN FESTA SÈNIOR

Dissabte 14 de setembre, a les 19 h

Pistes esportives de Pau Casals

Les pistes esportives de Pau Casals seran l'escenari de la Gran Festa Sènior amb què començaran els actes de commemoració del Dia Internacional de la Gent Gran.

Enguany la festa serà a l'aire lliure amb un bon sopar i música. Un ambient ideal per poder relacionar-nos i compartir una estona.

L'entrada és gratuïta i els requisits d'accés són estar empadronat al Masnou i ser major de 65 anys. Des del dilluns 2 de setembre fins al divendres 13 de setembre es podran recollir les invitacions a l'Oficina d'Atenció Ciutadana (OAC). Recordeu que heu d'acreditar la vostra identitat amb un document oficial.



VERMUT MUSICAL

Diumenge 29 de setembre, a les 12 h

Jardins de Can Malet

Volem acomiadar-nos de l'estiu i donar la benvinguda a la tardor organitzant un vermut musical per retrobar-nos i gaudir d'una bona estona en companyia i bona música!

PREUS REDUÏTS PER A PERSONES SÈNIOR AL CINEMA LA CALÀNDRIA

El programa Cinema Sènior del Ministeri de Cultura facilita l'accés de les persones grans al cinema amb preus especials. Cada dimarts, les persones majors de 65 anys poden comprar les entrades a un preu de 2 euros. Fins al 31 de desembre del 2024, aquest programa d'ajudes estarà actiu.

Contacteu amb el cinema La Calàndria per sol·licitar més informació.

CINE SÈNIOR

VIU EL MILLOR CINEMA A LA CALÀNDRIA!

TOTS ELS DILLUNS A 2€

Preu aplicable només a taquilla • Imprescindible presentar DNI



FESTA EL MASNOU CUIDA: OBRA DE TEATRE IAIA

*Diumenge 13 d'octubre, a les 17 i 19 h
Espai Escènic Iago Pericot*

Des del projecte “El Masnou Cuida” també celebrem el Dia de la Gent Gran, amb especial atenció a les persones sèniors que se senten soles o aïllades. En aquesta ocasió se celebra amb una obra de teatre molt especial (amb dues funcions: a les 17 h i a les 19 h) i acompanyada d'un berenar per als assistents. *Iaia* és un obra de teatre documental i multidisciplinària en què el públic entrarà al menjador de casa la iaia per reconstruir i revivre els seus records. Un altaveu a la vida de les iaies a través del seu testimoni captat en videotrucada. Un espectacle en què conviuen passat i present per conèixer i entendre la història de les nostres iaies.

*L'espectacle és gratuït i es prioritzarà el lliurament d'entrades per a les persones a partir de 65 anys i empadronades al municipi.
Recordeu que l'aforament és limitat.*

Des del dilluns 30 de setembre fins al divendres 11 d'octubre es podran recollir les invitacions a l'Oficina d'Atenció Ciutadana (OAC). Recordeu que heu d'acreditar la vostra identitat amb un document oficial.

INSCRIPCIONS

El període d'inscripció s'obre el dia 1 de setembre de 2024.

És imprescindible tenir 65 anys o més i estar empadronat al Masnou.

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

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. Tanmateix, la persona es pot inscriure a la llista d'espera dels altres tallers i, en el cas que hi hagi vacants, s'hi podrà incorporar.
2. No es pot repetir un taller ja realitzat abans d'un any. Malgrat tot, la persona es pot inscriure a la llista d'espera i, en el cas que hi hagi vacants, s'hi podrà incorporar.
3. Cal justificar les absències. Quan una persona inscrita s'absenta tres sessions sense justificar-les, automàticament serà donada de baixa i s'hi incorporarà la primera persona que estigui en llista d'espera.

RECORDEU

Adreceu-vos als casals que tenim al municipi i descobriu-hi 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

PER A MÉS INFORMACIÓ:

Regidoria de Gent Gran

Plaça de la Igualtat, 1

Tel. 93 557 18 25

gent.gran@elmasnou.cat

Amb el suport dels casals de gent gran del Masnou.



**Generalitat
de Catalunya**



**Ajuntament
del Masnou**