

— AGENDA SÈNIOR D'ACTIVITATS

Del setembre
al desembre
del 2026



Ajuntament
del Masnou

Benvolguts veïns i veïnes,

El pas del temps ens ofereix noves oportunitats per continuar aprenent, relacionant-nos i gaudint del nostre entorn. Amb aquesta nova agenda sènior d'activitats, que correspon al període de setembre a desembre de 2026, us convidem a continuar participant en la vida del Masnou i a fer d'aquests espais un punt de trobada amb altres persones del municipi.

La programació que teniu a les mans recull propostes pensades per a interessos diversos: activitats per cuidar el cos i la ment, espais per compartir coneixements, iniciatives culturals, tallers, sortides i experiències que ens permeten descobrir aspectes del nostre municipi des de noves mirades.

Més enllà de les activitats concretes, aquesta agenda representa una manera d'entendre la gent gran com una peça essencial de la nostra comunitat. Els vostres coneixements, les vostres vivències i la vostra participació contribueixen a fer del Masnou un poble més actiu, més proper i més cohesionat.

En aquest sentit, continuem impulsant iniciatives com El Masnou Cuida, que reforcen l'acompanyament, les relacions socials i la xarxa comunitària, amb la voluntat que totes les persones puguin sentir-se escoltades i acompanyades.

Espero que trobeu en aquesta agenda activitats que us despertin interès i que aquests mesos siguin una nova oportunitat per compartir, aprendre i gaudir en companyia.

Gràcies per la vostra implicació i per la vostra aportació diària a la vida del Masnou.

Gaudiu de l'agenda!

*Jaume Oliveras i Maristany
Alcalde*



EL MASNOU, UN POBLE ACTIU AMB PERSONES ACTIVES

Teniu a les mans una nova edició de l'Agenda Sènior d'Activitats del Masnou, una proposta pensada per continuar fomentant un envelliment actiu, saludable i ple d'oportunitats per aprendre, compartir i gaudir de la vida en comunitat.

Al Masnou entenem que l'edat no és cap límit per continuar descobrint nous interessos, adquirir coneixements i mantenir una vida social rica i estimulante. Per això, aquesta agenda s'ha dissenyat escoltant les inquietuds i les demandes de les persones sèniors del municipi, amb la voluntat d'oferir-los activitats que responguin als seus interessos i al desig, tan valuós, d'aprendre pel gust d'aprendre.

Al llarg dels propers mesos hi trobareu una programació variada que combina activitats culturals, esportives i de lleure amb propostes que conviden a la descoberta i a la participació. També hem volgut posar en valor la riquesa patrimonial, cultural i natural del nostre municipi, aprofitant aquells espais i recursos que formen part de la identitat del Masnou.

Ahora, no podem deixar de mirar cap al mar, un dels grans trossos que defineixen el nostre poble. Les sortides en velar ofereixen una oportunitat única per gaudir del litoral des d'una perspectiva diferent, reforcen el vincle amb l'entorn i promouen experiències compartides que contribueixen al benestar emocional i relacional.

Més enllà de cada activitat concreta, aquesta agenda és una invitació a participar, a conèixer noves persones, a reforçar els vincles existents i a continuar construint una comunitat cohesionada, activa i inclusiva. Perquè envellir activament significa mantenir la curiositat, cultivar les relacions i continuar sent protagonistes de la vida del municipi. Us animo a descobrir totes les propostes i a fer-vos-les vostres. El Masnou és un poble viu gràcies a les persones que en formen part i la gent gran n'és una peça essencial.

Gaudiu-ne molt!

*Isabel Alfaro Hidalgo
Regidora de Gent Gran*



INSCRIPCIONS

El període d'inscripció s'obre el dia 31 d'agost de 2026.

És imprescindible tenir 65 anys o més i constar al padró del Masnou. Cal inscripció prèvia per a totes les activitats, atès que les places són limitades, tret d'aquelles en què s'indiqui expressament que no és necessària la inscripció.

Us hi podeu preinscriure:

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

Un cop feta la preinscripció i validada per l'Ajuntament, rebreu un correu electrònic per indicar-vos que disposeu de plaça o bé per informar-vos que us trobeu en llista d'espera. Disposeu fins al dia 25 de setembre de 2026 a les 14 h per fer, per compte propi, qualsevol modificació de les vostres respostes del formulari de preinscripció.

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 ordre d'arribada i per la normativa següent:

1. Cada persona es pot preinscriure a tres activitats de l'agenda com a màxim. Tanmateix, la persona es pot preinscriure a la llista d'espera de la resta d'activitats 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 lectiu. Malgrat tot, la persona es pot preinscriure a la llista d'espera i, en el cas que hi hagi vacants, s'hi podrà incorporar. Els únics tallers en què no s'aplica aquesta normativa són el taller de memòria i el club d'escriptura.
3. Cal justificar les absències. Quan una persona inscrita s'absenta de tres sessions sense justificar-les, automàticament serà donada de baixa i s'hi incorporarà la primera persona que estigui en llista d'espera.

EL MASNOU CUIDA

El Masnou Cuida és el nom del projecte amb el qual 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 voleu participar o en voleu saber més, truqueu al 93 557 17 77 o envieu un correu a elmasnoucuida@elmasnou.cat.



El Masnou Cuida

PER COMMEMORAR EL DIA INTERNACIONAL DE LES PERSONES GRANS

GRAN FESTA SÈNIOR

Dissabte 26 de setembre, a les 13 h

Complex Esportiu Municipal del Masnou

La pista esportiva del Complex Esportiu Municipal del Masnou serà l'escenari de la Gran Festa Sènior, amb què començaran els actes de commemoració del Dia Internacional de les Persones Grans.

Enguany la festa comptarà amb un bon dinar i música, un ambient ideal per poder relacionar-se, ballar 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 14 de setembre fins al divendres 18 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.



VESPREIG MUSICAL

Acomiadeu-vos de l'estiu i doneu la benvinguda a la tardor amb un vespreig musical en bona companyia!

LLOC: Pistes esportives de Pau Casals
HORARI: Diumenge 25 d'octubre, a les 19 h

Activitat oberta a tots els públics. No és necessària inscripció.

VISITA A LA FÀBRICA DEL VIDRE RAMON CLEMENTE

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

Vint participants per visita. Places limitades

LLOC: Carrer de la República Argentina, 15
HORARI: De 10 a 11.30 h
VISITES: Els divendres 16 i 30 d'octubre

VISITA A LA MASIA CAN TEIXIDOR

Us convidem a conèixer un dels edificis més destacats i desconeguts del Masnou, Can Teixidor. Situat en una posició preeminent, la seva arquitectura s'assimila a la d'un mas fortificat, amb dependències pròpies d'una explotació agrícola i residencial: casa, capella, celler i una gran bassa que donava l'aigua a un molí fariner.

Quinze participants per visita. Places limitades.

Accés i visita no apta per a persones amb cadira de rodes o mobilitat reduïda que no puguin pujar o baixar escales ni caminar per terreny irregular.

Activitat en col·laboració amb el Museu Municipal de Nàutica del Masnou.

LLOC: Can Teixidor, carretera Nacional II,
1 (entrada pel carrer de Pere-Jordi
Bassegoda i Musté)
HORARI: La primera visita, de 10 a 11.30 h,
i la segona, d'11.30 a 13 h
VISITES: El dissabte 24 d'octubre

VISITA AL MUSEU CUSÍ DE FARMÀCIA

És un privilegi tenir al Masnou el Museu de la Real Acadèmia de Farmàcia de Catalunya. 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.

Quinze participants per visita. Places limitades.

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

VISITES: Els dissabtes 7 i 21 de novembre

Donatiu obligatori de 3 € al Museu per al manteniment i conservació.

VISITA AL CENTRE ENOTURÍSTIC I ARGEOLÒGIC DE VALLMORA

Us convidem a conèixer i gaudir del celler romà de Vallmora amb una visita teatralitzada.

LLOC: Carrer d'Ernest Lluch, 40, Teià

HORARI: 11 h

VISITES: 17 d'octubre

Places limitades.

ELABORA UNA ESPELMA NADALENCA

Apropeu-vos a un dels casals de gent gran i participeu en l'elaboració d'una espelma ornamentada per adornar la taula per Nadal.

Quinze participants per taller. Places limitades.

LLOC: Casal de la Gent Gran de Can Malet

HORARI: Dilluns 26 d'octubre, de 10 a 12 h

LLOC: Casal d'Avis Can Mandri

HORARI: Dimarts 27 d'octubre, de 10 a 12 h

LLOC: Casal dels Avis d'Ocata

HORARI: Dimarts 27 d'octubre, de 17 a 19 h



VIU EL PORT

VISITA AL PORT DEL MASNOU

Us convidem a conèixer el nou projecte Regeneració de biodiversitat Marina, del port del Masnou, a través d'una explicació seguida d'una visita pel port per descobrir com s'implementa i quina biodiversitat marina amaguen les aigües del port.

Accés de dues hores gratuïtes al pàrquing del port del Masnou (demaneu el tiquet en finalitzar el taller). Places limitades a divuit participants.

LLOC: Sala Masnou Blau
(local número 15 del port del Masnou)
HORARI: Dilluns 5 d'octubre, de 9.30 a 11 h

L'ART DE NAVEGAR

Viu una experiència educativa i immersiva que combina una xerrada introductòria sobre la navegació guiada a través d'alguns instruments de navegació antics, i una pel·lícula de realitat virtual que transporta els participants a una travessia nàutica i d'astronomia interactiva.

Accés de dues hores gratuïtes al pàrquing del port del Masnou (demaneu el tiquet en finalitzar el taller). Trenta participants per grup. Places limitades.

LLOC: Sala Masnou Blau
(local número 15 del port del Masnou)
HORARI: Dilluns 19 d'octubre, d'11 a 12.30 h

TALLER D'OBSERVACIÓ DE CONSTEL·LACIONS

Observació, mitjançant telescopi, de les constel·lacions i astres principals del nostre cel (Orió, Gemini, Taurus, etc.). Apreneu a identificar-los, alhora que descobrireu les curiositats de la mitologia que amaguen.

Accés de dues hores gratuïtes al pàrquing del port del Masnou (demaneu el tiquet en finalitzar el taller).

Quinze participants per grup. Places limitades.

LLOC: Sala Masnou Blau
(local número 15 del port del Masnou)
HORARI: Dilluns 26 d'octubre, de 19.30 a 21 h



SORTIDES EN VELER

Gaudiu de l'experiència d'una passejada en el veler *Ikigai* de la mà de Mar de Dins i veureu el Masnou des del mar.

Sis participants per sortida. Places limitades.

LLOC: Plaça d'Europa (port del Masnou)
HORARI: De 10 a 13 h*
SORTIDES: 2 i 23 d'octubre,
6 de novembre
i 4 de desembre.

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



BENESTAR I SALUT

ENVELLIMENT SALUDABLE I BENESTAR EMOCIONAL

Un taller per comprendre els canvis emocionals de la vellesa i aprendre a gestionar-los amb consciència per afavorir el benestar i una vida plena.

LLOC: CAP Ocata-Teià (sala de formacions)
DATA: Divendres 30 d'octubre
HORARI: De 9.30 a 11 h
HO ORGANITZA: Projecte El Masnou Cuida
A CÀRREC DE: Sheila Gallego (CAP Ocata-Teià)

TALLER SOBRE SEXUALITAT

Taller dinàmic sobre la comprensió de la pròpia sexualitat i dels canvis que experimentem.

LLOC: Segona planta de Can Malet
DATA: Divendres 6 de novembre
HORARI: D'11 a 12.30 h
HO ORGANITZA: Projecte El Masnou Cuida
A CÀRREC DE: Helena Hidalgo (CAP Masnou-Alella)

COL·LOQUI PER A PERSONES CUIDADORES

Adreçat a les persones cuidadores de persones dependents.

S'explorarà la cura d'un mateix i del benestar propi a l'hora mentre es té cura d'una altra persona.

LLOC: CAP Masnou-Alella
DATA: Divendres 20 de novembre
HORARI: De 9.30 a 11 h
HO ORGANITZA: Projecte El Masnou Cuida
A CÀRREC DE: Sheila Gallego (CAP Ocata-Teià)

TALLER SOBRE NUTRICIÓ

Adreçat a tothom qui vol estar format i informat de les novetats sobre dietètica i nutrició.

LLOC: CAP Ocata-Teià (sala de formacions)
DATA: Dimecres 25 de novembre
HORARI: De 10 a 11.30 h
HO ORGANITZA: Projecte El Masnou Cuida
A CÀRREC DE: Clara Bretxa (CAP Masnou-Alella)



PREVENCIÓ I RISC

XERRADA: "MILLOR PREVENIR QUE APAGAR"

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

LLOC: Equipament els Masovers
DATA: Divendres 9 d'octubre
HORARI: D'11 a 12.30 h
A CÀRREC DE: Protecció Civil

COS I MENT

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. Promouen la vitalitat, l'equilibri emocional i la serenitat.

LLOC: Parc del Llac
HORARI: Els dimarts, d'11.30 a 12.30 h
DATA D'INICI: 6 d'octubre
FINALITZA: 1 de desembre

LLOC: Jardins de Can Malet*
HORARI: Els dijous, d'11.30 a 12.30 h
DATA D'INICI: 8 d'octubre
FINALITZA: 3 de desembre

**Les tres primeres sessions tindran lloc al jardí de Can Malet i, les restants, a la plaça de l'Església.*

A CÀRREC DE: Jaume Sanclimens



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: Els divendres, d'11 a 12 h
DATA D'INICI: 9 d'octubre
FINALITZA: 11 de desembre
A CÀRREC DE: Júlia Puiggròs



ACTIVITATS PER A GENT GRAN 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 activitats físiques amb diferents nivells d'intensitat i ioga:

- 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 SUAU O INTENS:

Activitat amb exercicis adaptats en què es treballa per augmentar la flexibilitat, l'equilibri i el control sobre el propi cos i la respiració, i s'afavoreix 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 2025 al 21 de juny de 2027.

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

Es poden reservar fins a dues sessions setmanals:

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

Als casals de gent gran del municipi s'ofereix un programa esportiu d'activitat física suau per a persones amb problemes de mobilitat que no els permeten desplaçar-se fins al Complex Esportiu Municipal. Els horaris són els següents:

- Cal Ros: dimarts, de 10 a 11 h, i dijous, de 10 a 11 h.
- Can Malet: dimarts, d'11.15 a 12.15 h, i dijous, de 11.15 a 12.15 h.
- Can Mandri: dilluns, de 10 a 11 h, i divendres, de 11 a 12 h.

Adreceu-vos al casal més proper per inscriure-us-hi i per a més informació.



ESTIMULACIÓ COGNITIVA

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: Equipament de Proximitat
Els Vienesos
HORARI: Els dimarts, d'11 a 12 h
DATA D'INICI: 6 d'octubre
FINALITZA: 1 de desembre

Per a persones de 76 anys en endavant

LLOC: Segona planta de Can Malet
HORARI: Els dimarts, de 9.45 a 10.45 h
DATA D'INICI: 6 d'octubre
FINALITZA: 1 de desembre

A CÀRREC DE: Owl Institute



CULTURA

MAMMA MIA

Basat en els 23 grans èxits d'ABBA com ara *Dancing Queen*, *Gimme Gimme Gimme*, *Chiquitita* o *The Winner Takes It All*, entre d'altres. Un homenatge a les mares i les filles, a l'amor i a les amistats.

Una comèdia musical amb la qual no podreu evitar cantar, ballar i emocionar-vos al ritme de les cançons d'ABBA!

PUNT DE SORTIDA DE

L'AUTOCAR:

LLOC:

DATA:

HORARI:

PREU:

Plaça de la Llibertat, a les 15.45 h*

Teatre Tívoli

Dissabte 14 de novembre

De 17 a 20 h

67,90 €

Podeu adquirir les entrades presencialment a MyEntrada (Puerto Rico, 12, local B) del 5 al 8 d'octubre, ambdós inclosos, en horari de 10 a 13 h i de 15 a 17 h.

Només s'accepten inscripcions presencials i limitades a quatre inscripcions per persona.

Les places són limitades. L'assignació de butaques es realitzarà per ordre de pagament.

**Des del punt on us deixa l'autocar fins al teatre hi ha 10 minuts caminant.*

MAMMA MIA!

EL MUSICAL



TEATRE TÍVOLI

ATG
ENTERTAINMENT

mammamiaelmusical.es

Presented by arrangement with Music Theatre International (www.mtishows.eu)

Balaña
en viu

CANDLELIGHT: TRIBUT A THE BEATLES I QUEEN

Acompanyeu-nos en aquest homenatge a aquestes dues bandes icòniques interpretades per un quartet de corda en un entorn emblemàtic i adornat amb llums d'espelmes.

PUNT DE SORTIDA DE

L'AUTOCAR:

LLOC:

Plaça de la Llibertat, a les 17.45 h
Petit Palau - Palau de la Música

Catalana, Barcelona

DATA:

Dissabte 19 de desembre

HORARI:

De 19 a 20 h

PREU:

27,50 €

Les places són limitades.

Podeu adquirir les entrades a MyEntrada (Puerto Rico, 12, local B) del 9 al 12 de novembre, ambdós inclosos, en horari de 10 a 13 h i de 15 a 17 h.

Només s'accepten inscripcions presencials i limitades a quatre inscripcions per persona.

Les places són limitades. L'assignació de butaques es realitzarà per ordre de pagament.

PREUS REDUÏTS PER A PERSONES SÈNIORS 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 dilluns, les persones majors de 65 anys poden comprar les entrades a un preu de 2 euros.

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



CINE SÈNIOR

Preu aplicable només a taquilla • Imprescindible presentar DNI



A PARTIR DEL 7 DE JULIOL

TOTS ELS DILLUNS A 2€

Per a majors de 65 anys!

CINEMA
LA CALÀNDRIA

FESTA EL MASNOU CUIDA: OBRA DE TEATRE JOVENT

Des del projecte “El Masnou Cuida” també celebren el Dia de la Gent Gran, amb especial atenció a les persones sèniors que se senten soles o aïllades. En aquesta ocasió proposen una obra de teatre molt especial (amb dues funcions: una primera a les 17 h i l'altra a les 19 h) acompanyada d'un berenar per als assistents entre les sessions.

Jovent és un espectacle multidisciplinari, immersiu i documental que dona veu als joves i contraposa les seves expectatives amb les de les persones sènior. Un diàleg entre generacions.

Què diríeu al vostre jo del futur? I al vostre jove del passat? Com canvien les prioritats al llarg dels anys? Una oda al pas del temps que us enfronta a la capacitat o incapacitat d'imaginar el futur.

LLOC: Espai Escènic Iago Pericot
DATA: Diumenge 18 d'octubre
HORARI: A les 17 i les 19 h

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

Des del dilluns 5 d'octubre fins al divendres 16 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.



— CONEIXEMENT —

APRENDRE PER APRENDRE: HISTÒRIA DE L'ART EN CLAU FEMENINA. ARTISTES, MUSES I DONES

En aquesta píndola formativa es farà un recorregut per la història de l'art i es posarà el focus en el paper de les dones. Coneixereu artistes que van crear en contextos difícils, s'analitzarà la dona com a musa i model al llarg dels segles, i es reflexionarà sobre com ha estat representada en diferents èpoques, des de l'art clàssic fins a l'art contemporani. Una mirada diferent i enriquidora per redescobrir l'art i donar veu a dones sovint oblidades.

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

DATA D'INICI: 6 d'octubre

FINALITZA: 1 de desembre

HORARI: Els dimarts, de 18 a 19.30 h

A CÀRREC DE: Marta Roig Lerones, llicenciada en Història de l'Art, 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 i idiomes. Està situat al carrer d'Itàlia, 50, 1a planta (Edifici Centre).

Per contactar-hi: 93 555 17 60 o cfpam@elmasnou.cat.



APRÈN A ESCRIURE UNA NOVEL·LA

Si ja escriviu relats, ara podeu escriure la vostra primera novel·la. Coneixereu el mètode i les eines que es fan servir en el procés. Aconseguireu el primer manuscrit de la vostra història.

LLOC: Sala de suport (Biblioteca)
HORARI: Els dimecres, de 16.30 a 18 h
DATA D'INICI: 7 d'octubre
FINALITZA: 16 de desembre
A CÀRREC DE: Rafael Aranda

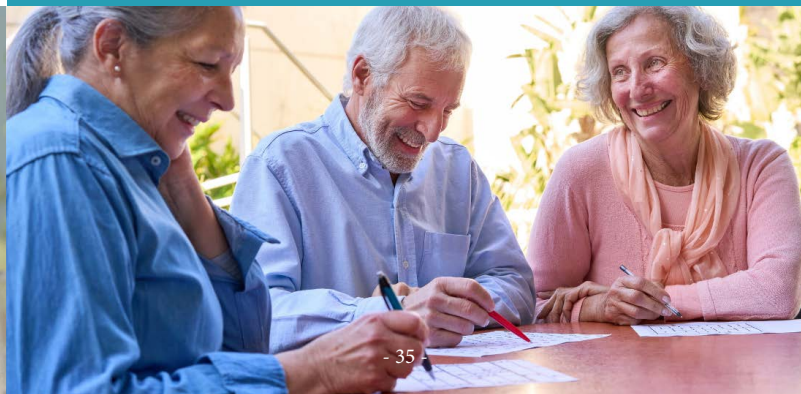
Els tallers d'escriptura creativa seran cada dues setmanes.

CLUB D'ESCRITURA

Per donar continuïtat als tallers d'escriptura, a través d'aquesta sèrie de trobades mensuals es treballaran tècniques d'escriptura, s'oferiran lectures i recursos d'aprenentatge, i es proposaran exercicis per polir la vostra habilitat d'escriptura.

Per aquest motiu es recomana haver cursat prèviament el Taller d'Espectura Creativa o bé tenir uns mínims coneixements de diferents tècniques d'escriptura.

LLOC: Sala de suport (Biblioteca)
SESSIONS: Els dijous 8 d'octubre,
12 de novembre i
10 de desembre
HORARI: De 17 a 18.30 h
A CÀRREC DE: Rafael Aranda





TALLER DE PINTURA A L'OLI

Curs de perfeccionament de les tècniques i estils principals de pintura a l'oli: textures, pols de marbre, gruixos, tècniques figuratives, mixtes. Seguiment i suport artístic de propostes i interessos personals.

LLOC: Equipament de Proximitat Els Vienesos
HORARI: Els dimecres, d'11 a 12.30 h
DATA D'INICI: 7 d'octubre
FINALITZA: 16 de desembre
A CÀRREC DE: Olga Artigas

Les sessions del taller tindran lloc cada dues setmanes i es facilitarà el material necessari a les persones participants.

TASTET DE TEATRE PER A ADULTS

En aquest tastet de teatre provareu altres maneres de relacionar-vos, assajareu noves maneres de comportar-vos, encarnareu diferents personatges i actuareu amb guions que ajuden a mirar des d'un altre lloc, sense tantes pors o prejudicis, trencant inèrcies i patrons.

LLOC: Segona planta de Can Malet
HORARI: Els dilluns, d'11 a 13 h
DATA D'INICI: 5 d'octubre
FINALITZA: 30 de novembre
A CÀRREC DE: Susana Eva Martínez

NOVES TECNOLOGIES

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

Taller destinat a millorar les competències digitals i la qualitat de vida a través de l'ús del telèfon mòbil. A les sessions s'hi aborda la bretxa digital, s'ensenyà a accedir a apps (com ara LaMevaSalut.cat), a utilitzar els cercadors web principals i es potencia significativament l'autonomia personal.

LLOC: Aula 2 (Edifici Centre)
HORARI: Els dimarts, de 12 a 13 h
DATA D'INICI: 6 d'octubre
FINALITZA: 15 de desembre
A CÀRREC DE: Carme Florensa
i Bernat Ancochea

Atesa la naturalesa d'aquesta activitat, el nombre màxim de dies d'absència no justificada permesos és dos.



NOCES D'OR

Si celebren les Noces d'Or aquest 2026, podeu participar en un homenatge a les parelles que 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.

LLOC: Sala capitular
DATA: Dissabte 28 de novembre
HORARI: A les 12 h

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

CELEBRACIÓ DELS CENT ANYS

Teniu un familiar resident al municipi que durant el 2026 celebra 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.



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 les Persones Grans 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