

AGENDA d'activitats per a gent gran

Del febrer
al juny
de 2022



Ajuntament
del Masnou

CINEMA

DESCOMpte DE 2 EUROS EN L'ENTRADA DE LES SESSIONS REGULARS DE LA SALA LA CALÀNDRIA

A bescanviar a la taquilla per a qualsevol sessió setmanal, inclosa la del dia de l'espectador. Procediment: Cada setmana hi ha un nombre limitat de reserves de descompte, fins al 27 de juny. Una per persona. Abans del divendres a les 12 h, es demana el descompte per correu a gent.gran@elmasnou.cat o trucant al 93 557 17 77, es donen nom i cognoms i s'aplica el descompte a la mateixa taquilla, abans d'entrar a la sala, prèvia presentació del DNI. Cada correu o trucada rep confirmació. No s'acumulen d'una setmana per l'altra. A partir de 65 anys.

MÚSICA

TALLER: UKELELES PER A GENT GRAN

A càrrec de l'EMUMM (Escola Municipal de Música del Masnou). L'escola aporta els instruments durant el curs. A partir de 65 anys.

Professora: Laia Casanellas
Lloc: Casal d'Avis de Can Malet
Dates: Març: 31 / Abril: 14, 21 i 28 / Maig: 5, 12, 19 i 26
Horari: de 12 a 13 h
Aforament màxim: 10 persones
Activitat gratuïta.

Inscripcions: a través del formulari del web municipal (www.elmasnou.cat), enviant un correu a gent.gran@elmasnou.cat o trucant al 93 557 17 77

Ukelele: petit instrument de quatre cordes semblant a una guitarra que és molt fàcil d'aprendre a tocar.

VERMUTS MUSICALS

Se servirà beguda aperitiva de marca local.

A partir de 60 anys.

CONCERT VERMUT AMB EL DUET ALQUIMISTAS

Duet musical de veus i guitarra espanyola i ukelele, amb una varietat infinita de cançons que poden anar des del folk llatinoamericà fins a temes en anglès o portuguès passant per versions de bandes mítiques del rock llatí dels noranta.

Lloc: Jardins de Can Malet
Dia i hora: dissabte 26 març a les 12.30 h
Espectacle gratuït. Aforament limitat.

Inscripcions a partir del dilluns 14 de març a través del formulari del web municipal (www.elmasnou.cat), enviant un correu a gent.gran@elmasnou.cat o trucant al 93 557 17 77.

CONCERT VERMUT DIADA DE SANT JORDI. TENOR JOSEP AZNAR AMB PIANO

Recital *Cançons de sempre en clau de felicitat i de tenor.*

Repertori variat amb sarsuela, estudiantina, tango, cançó popular, sardana i òpera.

Lloc: Jardins de Can Malet
Dia i hora: dissabte 23 d'abril a les 12 h
Espectacle gratuït. Aforament limitat.

Inscripcions a partir del dilluns 11 d'abril a través del formulari del web municipal (www.elmasnou.cat), enviant un correu a gent.gran@elmasnou.cat o trucant al 93 557 17 77.

CONCERT VERMUT AMB JOAN MARCOS (ÒPERA & ROCK)

El cantant oferirà un recorregut des d'estàndards fins a àries d'òpera passant per les veus d'Elvis Presley i Frank Sinatra.

Lloc: Jardins de Can Malet
Dia i hora: dissabte 28 maig
a les 12 h
Espectacle gratuït. Aforament limitat.

Inscripcions a partir del 16 de maig a través del formulari del web municipal (www.elmasnou.cat), enviant un correu a gent.gran@elmasnou.cat o trucant al 93 557 17 77.

ESPORTS

ACTIVITAT FÍSICA AL COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL FINS AL 22 DE JUNY

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

Hi ha 2 nivells:

ACTIVITAT FÍSICA SUAUA: 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.
Requisits: Tenir com a mínim 60 anys i constar al padró del Masnou.

Inscripcions: Es poden reservar fins a tres sessions setmanals. Es poden fer per la pàgina web esports.elmasnou.cat o pre-

sencialment al mateix Complex Esportiu del Masnou o bé trucant al 93 557 18 60. Activitat gratuïta.

SALUT I BENESTAR

TALLER DE MEMÒRIA (PROGRAMA D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA)

A càrrec d'Irene Fernández, psicòloga de la Fundació Germans Aymar i Puig.

Lloc: Casal de la Gent Gran de Can Malet
Dies: els divendres de 10 a 11 h. 14 sessions.
Març: 4, 11, 18 i 25 / Abril: 1, 8, 22 i 29 / Maig: 6, 20 i 27 / Juny: 3, 10 i 17
Activitat gratuïta.

Cal inscripció prèvia a través del formulari del web municipal (www.elmasnou.cat), enviant un correu a gent.gran@elmasnou.cat o trucant al 93 557 17 77.

TALLER DE IOGA

A càrrec de Yoyes Maset, psicòloga, psicomotricista i instructora de ioga.

Lloc: Sala Joan Comellas. Edifici Centre.
Dies: els dimecres d'11 a 12.15 h
1a tanda: 9 sessions
Febrer: 16 i 23 / Març: 2, 9, 16, 23 i 30 / Abril: 6 i 13
2a tanda: 9 sessions
Abril: 20 i 27 / Maig: 4, 11, 18 i 25 / Juny: 1, 8 i 15
Activitat gratuïta.

Cal inscripció prèvia a través del formulari del web municipal (www.elmasnou.cat), enviant un correu a gent.gran@elmasnou.cat o trucant al 93 557 17 77.

ENTRETENIMENT

CLUB DELS DIVENDRES

El Club del Divendres és un espai reservat als adults per passar una bona estona xerrant i jugant a jocs de taula (Memory, Rummikub, Triòminos...) que permeten exercitar la ment i treballar la motricitat fina.

Els participants, a través dels jocs, treballen la memòria visual, espacial, el càlcul i l'estratègia, i sobretot passaran una estona en bona companyia.

Dies: segon i quart divendres de cada mes, de 18 a 20 h.

Dates: 11 i 25 de febrer / 11 i 25 de març / 8 i 22 d'abril / 13 i 27 de maig / 10 de juny.

Lloc: Centre Cívic Ca n'Humet (primer pis, aula 5. Hi ha accés amb ascensor).

Activitat gratuïta, cal inscripció prèvia: 616 014 133 - femfira-elmasnou@gmail.com

Ho organitza: Fem Fira

Hi col·labora: Ajuntament del Masnou

TALLERS DE MANUALITATS

5 de febrer: Fem un marc de fotos

12 de març: Fem un subjecta-portes

9 d'abril: Preparem Sant Jordi

14 de maig: La primavera

4 de juny: Per concretar

Lloc: Centre Cívic Ca n'Humet (primer pis, aula 5. Hi ha accés amb ascensor).

Horari: 11 h

Donatiu: 5 €

Inscripcions: Cal inscripció prèvia. 616 014 133 - femfira-elmasnou@gmail.com

Ho organitza: Fem Fira

Hi col·labora: Ajuntament del Masnou

TALLER: UN MÓN DE LLANA

Treballs amb ganxet i agulles de fer mitja.

Dies: els dijous no festius de 18 a 19 h

Lloc: Associació de Veïns i Veïnes del Masnou Alt (pistes esportives Pau Casals)

Activitat gratuïta. Inscripcions: 669 695 423 - masnoualt@outlook.es

Important: cal dur tot el material necessari de casa.

Ho organitza: Associació de Veïns i Veïnes del Masnou Alt

Hi col·labora: Ajuntament del Masnou

TALLER DE COSTURA

Treballs variats en punt de creu, *patchwork*...

Dies: els dilluns no festius de 17 a 19 h

Lloc: Associació de Veïns i Veïnes del Masnou Alt (pistes esportives de Pau Casals)

Activitat gratuïta. Inscripcions: 669 695 423 - masnoualt@outlook.es

Important: cal dur tot el material necessari de casa.

Ho organitza: Associació de Veïns i Veïnes del Masnou Alt

Hi col·labora: Ajuntament del Masnou

TALLER: LLAUNA, BRIC... I CANTA BINGO!

Programa d'educació ambiental del Consorci per al Tractament de Residus Sòlids Urbans del Maresme.

L'objectiu del taller és que els participants puguin conèixer de manera lúdica i dinàmica la gestió dels residus a la comarca del Maresme. El taller s'inicia amb una primera fase introductòria, en què es presenta el concepte de residu, quina és la seva

gestió i posterior tractament, i es resolen possibles dubtes sobre la recollida selectiva. A continuació, es convida els participants a jugar al bingo dels residus!

Casal de la Gent Gran Can Malet

24 de febrer (dijous) a les 18 h

Casal de la Gent Gran Cal Ros de les Cabres

24 de març (dijous) a les 18 h

Casal de la Gent Gran Can Mandri

28 d'abril (dijous) a les 18 h

Durada de l'activitat: 1 hora i 30 minuts

Com apuntar-s'hi: per correu a gent.gran@elmasnou.cat o a través del web municipal

Nombre màxim de participants en cada taller: 30

FORMACIÓ DIGITAL

CURSET: INTRODUCCIÓ AL MÒBIL

Per compte del Centre de Formació de Persones Adultes del Masnou (CFPAM)

Professora: M. Antònia Segalés

El taller d'Introducció al mòbil està adreçat a persones amb coneixements molt bàsics i interessades a aprofundir en el seu funcionament, per tal de treure'n profit i que els sigui una eina d'utilitat en el seu dia a dia. Els continguts que s'impartiran giraran al voltant del següents eixos:

- Configuració bàsica
- Càmera
- WhatsApp
- Aplicacions
- Correu electrònic

Lloc: Casal de la Gent Gran de Can Mandri

Dates: els dilluns

Febrer: 7, 14 i 21

Març: 7, 14, 21 i 28

Abril 4 i 25

Maig 2, 9, 16, 23 i 30

Horari: de 17 a 18 h

Cal inscripció prèvia: a través del formulari del web municipal (www.elmasnou.cat), enviat un correu a gent.gran@elmasnou.cat o trucant al 93 557 17 77.

CURSET: TREURE PARTIT A UNA TAULETA DIGITAL PER A LA TEVA VIDA DIÀRIA

Contingut:

- Què és una tauleta digital? Diferències entre un telèfon mòbil intel·ligent i un PC.

- Sistemes operatius més utilitzats: Android i IOS (Apple).

- Configuració dels menús.

Requisits desitjables:

- Coneixement previ d'Android o IOS (Apple); ús de pantalles tàctils.

- Utilització de correu electrònic.

- Conèixer una mica la navegació per Internet.

Lloc: Sala Joan Comellas (Edifici Centre)

Dates: els dijous 10 i 17 de març

Horari: de 18 a 20 h (petita pausa entre hores)

Preu: 10 € socis Aula d'Extensió Universitària / 12 € no socis

Inscripció: únicament per correu electrònic a aeuelmasnou@gmail.com

Ho organitza: Aula d'Extensió Universitària del Masnou

Hi col·labora: Ajuntament del Masnou

SORTIDES DE SENSIBILITZACIÓ MEDIAMBIENTAL

EXCURSIÓ AL JARDÍ BOTÀNIC MARIMURTRA DE BLANES (TOT EL DIA)

Situat a Blanes, a la Costa Brava, el Jardí Botànic Marimurtra és un dels

jardins més bells de la riba Mediterrània. Damunt d'uns penya-segats que voregen el mar es poden contemplar algunes de les panoràmiques més espectaculars de la costa i conèixer més de quatre mil espècies vegetals, la majoria exòtiques, així com força exemplars extraordinaris per la seva edat o dimensions. Marimurtra és l'obra d'un home apassionat per la natura. Carl Faust (Hadamar, Alemanya 1874-Blanes 1952), empresari establert a Catalunya, va dedicar la seva il·l·lusió, el seu esforç i tot el seu patrimoni a la realització del seu somni: el Jardí Botànic Marimurtra.

Visita guiada. Durada 90 minuts.

Dia: dissabte 7 de maig a les 10.30 h.

Aforament limitat a 50 persones.

Autocar d'anada: a les 9 h a l'aparcament del Cementiri municipal.

Autocar de tornada: a les 16 h al passeig Marítim de Blanes.

Dinar a Blanes (cadascú pel seu compte) i temps lliure per passejar.

Inscripcions a partir del 25 d'abril a través del formulari del web municipal (www.elmasnou.cat), enviant un correu a gent.gran@elmasnou.cat o trucant al 93 557 17 77.

CONSORCI PER AL TRACTAMENT DE RESIDUS SÒLIDS URBANS DEL MARESME (MATINAL)

El Centre Integral de Valorització de Residus del Maresme és pioner en el tractament dels residus municipals que no s'han recollit selectivament, la fracció resta. La visita permetrà:

- Conèixer els processos i el funcionament de la planta de tractament de resta i la planta de recuperació energètica.

- Conèixer exemples que es troben a la planta de tractament de resta i a la planta de recuperació energètica d'interaccions entre la ciència i la tecnologia que ens permeten una millor gestió dels residus.

- Reflexionar sobre el consum responsable relacionat amb la generació de residus.

- Adoptar un compromís col·lectiu d'actuació en la gestió i tractament dels residus escolars/domèstics.

Visita guiada. Durada d'unes 2 hores.

Dia: dimecres 25 de maig a les 10 h

Aforament limitat a 50 persones.

Autocar d'anada: a les 9.15 h a l'aparcament del Cementiri municipal.

Autocar de tornada: a les 13 h a la mateixa planta de residus.

Inscripcions a partir del 9 de maig a través del formulari del web municipal (www.elmasnou.cat), enviant un correu a gent.gran@elmasnou.cat o trucant al 93 557 17 77.

DIVERSOS

CELEBRACIÓ DE LES NOCES D'OR

Homenatge que el consistori ofereix a les parelles que durant aquest any celebren els cinquanta anys de convivència. Cal estar empadronat al municipi.

Si desitgeu participar-hi, contacteu amb la Regidoria de Gent Gran (gent.gran@elmasnou.cat – 93 557 17 77).

ESPai RADARS

El dia 16 de febrer entra en funcionament l'espai Radars, per donar atenció als responsables i gestors

del programa, als voluntaris i als usuaris que sol·licitin acompanyament i ajut en casos de solitud no desitjada entre la gent gran del Masnou. Es tracta d'adherir com a usuàries beneficiàries del projecte aquelles persones grans que viuen soles per poder-los oferir un seguiment telefònic i activitats socials i trobades amb l'equip de voluntariat.

Per a qualsevol dubte o consulta sobre el projecte, per obtenir més informació, per notificar d'algú que pot ser beneficiari d'aquest servei o si es vol formar part del voluntariat:

Ubicació: Ptge. de Marià Rossell, 11, planta baixa. 08320 El Masnou (a l'edifici del Casal de la Gent Gran de Can Malet, entrada pel jardí).

Horaris d'atenció: els dimecres de 10 a 14 h i els dijous de 15 a 19 h.

Contacte: radars@elmasnou.cat - 93 557 18 72

PROJECTE "CIUTATS AMIGUES DE LA GENT GRAN"

Es tracta d'un projecte mundial liderat per l'OMS en el qual participen ciutats de la UE i també de països extracomunitaris.

L'Ajuntament del Masnou n'està implementant la primera fase.

Amb el suport de la Diputació de Barcelona, s'ha començat a treballar en l'elaboració d'una diagnosi que permet identificar el grau "d'amigabilitat" de la ciutat amb les persones grans, que es materialitza en l'anàlisi sociodemogràfica del territori, la identificació dels recursos disponibles i en l'organització de grups de discussió al voltant dels vuit àmbits que inclou

el projecte. Amb els resultats de la diagnosi es dissenya un pla d'acció que recull el marc estratègic i conceptual del Pla, la definició d'objectius i accions que cal desenvolupar, i els mecanismes de seguiment i avaluació.

Per a més informació: https://www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf

Recollida d'opinió. De qualsevol persona que desitgi opinar sobre el present o el futur del col·lectiu de la gent gran que viu al Masnou. Envieu el vostre missatge a: gent.gran@elmasnou.cat

NOU SERVEI DE MOBILITAT: TAXI A DEMANDA

Per garantir el dret a la mobilitat i l'accessibilitat amb transport públic a les persones majors de 65 anys i a les persones amb un grau de discapacitat acreditat superior al 33%, l'Ajuntament del Masnou posa a disposició una col·laboració amb el col·lectiu de taxistes locals per facilitar els desplaçaments de les persones amb dificultat de mobilitat. Disponible de dilluns a divendres de 7 a 20 h al preu de 2 euros per trajecte. Cobreix un itinerari que dona accés als principals serveis sanitaris, geriàtrics, associatius, esportius, municipals, comissaria, cementiri, esglésies...

Condicions: cal ser resident empadronat al Masnou.

Per a informació més detallada i reserves cal trucar al 900 696 566 de 8 a 20 h.

MÉS INFORMACIÓ:

Regidoria de Gent Gran

Roger de Flor, 23

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**