

AGENDA SÈNIOR D'ACTIVITATS

Del setembre al
desembre del 2025

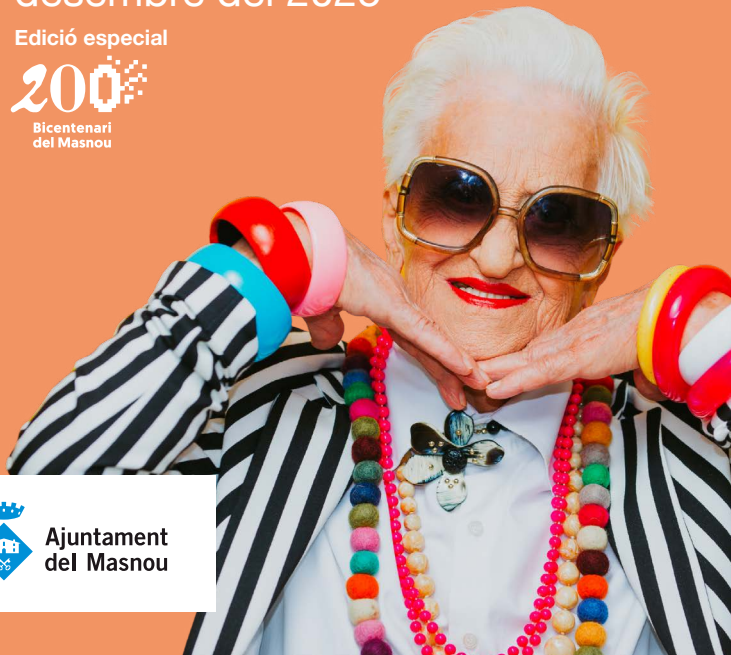
Edició especial

200

Bicentenari
del Masnou



Ajuntament
del Masnou



Benvolguts veïns i veïnes,

És una satisfacció adreçar-me a vosaltres un cop més amb motiu d'aquesta nova edició de l'agenda sènior d'activitats, corresponent al període de setembre a desembre de 2025.

Aquesta agenda arriba en un moment especial, en què estem culminant les celebracions del bicentenari del Masnou, un any ple de memòria i de futur, en què vosaltres heu estat protagonistes essencials. Amb la vostra experiència, coneixement i energia, contribuïu dia rere dia a fer del Masnou una comunitat més cohesionada, més solidària i més viva.

La programació que us presentem n'és una bona mostra: activitats per gaudir de la cultura, cuidar la salut, aprendre, moure el cos, compartir coneixements i continuar enfortint vincles. El projecte El Masnou Cuida hi torna a tenir un paper destacat, com a eina de suport, escolta i enllaç amb totes aquelles persones que puguin sentir-se soles o que necessiten un acompanyament proper i personalitzat.

L'objectiu és clar: que tothom se senti part d'un municipi actiu, saludable i inclusiu. Un Masnou que posa en valor la vostra trajectòria i que compta amb vosaltres per seguir construint futur.

Gràcies, un cop més, per la vostra implicació constant.

Us desitjo que gaudiu d'aquesta agenda.

Jaume Oliveras i Maristany
Alcalde



APRENTATGE CONTINU, ACTIVITAT FÍSICA I CREATIVITAT

L'agenda que us presentem per a la recta final de l'any inclou propostes que fomenten l'aprenentatge continu, l'activitat física i la creativitat, però que sobretot potencien la relació entre persones i la socialització.

L'acollida d'aquestes activitats demostra l'entusiasme, la curiositat i les ganes de continuar creixent que teniu, i que mai no és tard per aprendre coses noves, descobrir talents amagats i emprendre nous reptes.

Envellir de manera activa no és només un dret, sinó que és una forma de vida. És per això que hem dissenyat les activitats seguint els vostres suggeriments, amb propostes que inspiren, motiven i connecten.

El benestar de la ciutadania no es limita a la salut física, sinó que també es troba en una conversa, en un somriure compartit, en la satisfacció d'assolir un repte o simplement en el fet de sentir-se part d'una comunitat que cuida, respecta i posa en valor les persones grans.

Isabel Alfaro Hidalgo
Regidora de Gent Gran



INSCRIPCIONS

El període d'inscripció s'obre el dia 8 de setembre de 2025.

És imprescindible tenir 65 anys o més i estar empadronat al 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 us trobeu en llista d'espera.

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, us podeu inscriure a la llista d'espera de la resta d'activitats i, en el cas que hi hagi vacants, us hi podreu incorporar.
2. No es pot repetir un taller ja realitzat abans d'un any lectiu. Malgrat tot, us podeu inscriure a la llista d'espera i, en el cas que hi hagi vacants, us hi podreu incorporar.
3. Cal justificar les absències. Quan una persona inscrita s'absenta tres sessions sense justificar-les, automàticament és 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 vols participar o en vols saber més, truca al 93 557 17 77 o envia un correu a elmasnoucuida@elmasnou.cat.



El Masnou Cuida

PER COMMEMORAR L'1 D'OCTUBRE, EL DIA DE LA GENT GRAN

GRAN FESTA SÈNIOR

Dissabte 27 de setembre, a les 19.30 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-se 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 15 de setembre fins al divendres 19 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.



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 diumenges 5 i 19 d'octubre

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

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 17 i 31 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.

LLOC: Can Teixidor, carretera Nacional II, 1 (entrada pel carrer de Pere-Jordi Bassegoda i Musté)

HORARI: La primera visita, de 10 a 11 h, i la segona, d'11.30 a 12.30 h

VISITES: El dissabte 18 d'octubre

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, seguit d'una visita pel port per descobrir com s'implementa i quina biodiversitat marina amaguen les aigües del port.

Divuit participants per visita. Places limitades.

Lloc: Sala Masnou Blau
(local número 15 del port del Masnou)
Horari: De 10 a 12 h
Visites: Els dijous 9 i 23 d'octubre

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.

Places limitades a trenta participants.

LLOC: Plaça d'Europa (port del Masnou)
HORARI: Dijous 30 d'octubre, de 19.30 a 21 h
PREU: 15 € per persona pel lloguer de les ulleres de realitat virtual
(s'ha d'abonar *in situ* el mateix dia de la sessió)

SORTIDES EN VELER

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

Sis participants per sortida. Places limitades.

Lloc: Plaça d'Europa (port del Masnou)
Horari: De 10 a 13 h*
Visites: 3 i 24 d'octubre,
21 de novembre i
12 de desembre

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

VERMUT MUSICAL “TROBADA INTERGENERACIONAL CONTRA L'EDATISME”

Acomiadeu-vos de l'estiu i doneu la benvinguda a la tardor amb un taller sobre l'edatisme, seguit d'un vermut musical en bona companyia!

LLOC: Jardins de Can Malet
HORARI: Diumenge 16 de novembre,
a les 12 h

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

BENESTAR I SALUT

CONSCIÈNCIA CORPORAL, BENESTAR EMOCIONAL

Taller dinàmic i participatiu per treballar la consciència i l'expressió corporals a través del riure, la música i el ball.

Taller continuat de tres mòduls de tres sessions per mòdul.*

LLOC: Segona planta de Can Malet

DATA: Els dimarts

HORARI: De 16.30 a 18 h

SESSIONS: 7, 14 i 21 d'octubre;
4, 11 i 18 de novembre;
2, 9 i 16 de desembre.

HO ORGANITZA: Projecte El Masnou Cuida

A CÀRREC DE: Pilar Martí i Cecilia Ávila

**Atesa l'estructura i la continuïtat del taller, es recomana assistir, com a mínim, a un mòdul sencer, no pas a sessions puntuals de mòduls diferents.*

TALLER SOBRE EDATISME

Taller dinàmic sobre l'edatisme: què és, com es detecta, què podem fer davant de situacions discriminatòries, etc.

LLOC: CAP Ocata-Teià (sala de formacions)

DATA: Dilluns 27 d'octubre

HORARI: De 16 a 17.30 h

HO ORGANITZA: Projecte El Masnou Cuida

A CÀRREC DE: Sheila Gallego (CAP Ocata)

ENVELLIR AMB SENTIT: FER-SE GRAN AMB BENESTAR EMOCIONAL

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

LLOC: Segona planta de Can Malet

DATA: Divendres 14 de novembre

HORARI: De 10 a 11.30 h

HO ORGANITZA: Projecte El Masnou Cuida

A CÀRREC DE: Helena Hidalgo (CAP Masnou-Alella)





TALLER SOBRE ANSIETAT I RELAXACIÓ

Taller participatiu al voltant de l'ansietat, les causes i les solucions.

LLOC: CAP Ocata-Teià (sala de formacions)
DATA: Dilluns 24 de novembre
HORARI: De 16 a 17.30 h
HO ORGANITZA: Projecte El Masnou Cuida
A CÀRREC DE: Sheila Gallego (CAP Ocata)

DEATH CAFÈ

Com viviu la mort? En aquest espai de conversa oberta i sense judicis, compartirem reflexions sobre la mort com a part natural de la vida, per dissoldre pors i trencar tabús.

LLOC: Segona planta de Can Malet
DATA: Dilluns 15 de desembre
HORARI: De 10 a 11 h
HO ORGANITZA: Projecte El Masnou Cuida
A CÀRREC DE: Helena Hidalgo (CAP Masnou-Alella)

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 dimecres, d'11 a 12 h
DATA D'INICI: 1 d'octubre
FINALITZA: 10 de desembre

LLOC: Jardins de Can Malet
HORARI: Els divendres, d'11 a 12 h
DATA D'INICI: 3 d'octubre
FINALITZA: 12 de desembre

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 dijous, d'11 a 12 h
DATA D'INICI: 9 d'octubre
FINALITZA: 18 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:

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 19 de juny de 2026.

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: Els dimarts, d'11 a 12 h.
- Can Malet: Els dijous, de 10.30 a 11.30 h.
- Can Mandri: Els dijous, d'11.45 a 12.45 h.

Adreceu-vos al casal més proper per inscriure-us 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'11.30 a 12.30 h
DATA D'INICI: 30 de setembre
FINALITZA: 9 de desembre

Per a persones de 76 anys en endavant

LLOC: Segona planta de Can Malet
HORARI: Els dimarts, de 10 a 11 h
DATA D'INICI: 30 de setembre
FINALITZA: 9 de desembre

A CÀRREC DE: Owl Institute



CULTURA

FESTA “EL MASNOU CUIDA”: OBRA DE TEATRE *FISTERRA*

Una *road movie* teatral en to de comèdia delirant en què dues desconegudes es troben en un taxi camí de *Fisterra* fugint d'una societat opressora per al seu gènere i amb la intenció d'enterrar secrets inconfessables. Una gallega que té un taxi, però no vol fer de taxista, una catalana que no se separa d'una capsa de sabates misteriosa, un crim que qualsevol de les dues podria haver perpetrat i una necessitat de prosperar més enllà de la pressió que les empresona al llarg de la seva vida. *Fisterra* posa al centre la dona que ja ha passat el llindar de la fertilitat, la dona que no encaixa en els cànons estètics socials, la dona que es rebel·la contra la condemna de mantenir-se invisible i impassible davant un futur lineal i poc pròsper. En finalitzar l'obra de teatre hi haurà un refrigeri gratuït per a les persones assistents.

LLOC: Espai Escènic Iago Pericot
DATA: Diumenge 14 de desembre
HORARI: De 17 a 18.20 h

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

Des del dilluns 1 de desembre fins al divendres 12 de desembre es podran recollir les invitacions a l'Oficina d'Atenció Ciutadana (OAC). Recordeu que heu d'acreditar la vostra identitat amb un document oficial.



SORTIDA: PESSEBRE VIVENT DE CORBERA

El pessebre vivent de Corbera de Llobregat és la representació del naixement de Jesús a Betlem, una manifestació cultural i popular que ha esdevingut patrimoni immaterial.

Aquesta representació és un projecte clàssic de participació intergeneracional i, alhora, un referent actual de la llarga tradició teatral catalana que emana dels misteris i les formes més pures i autèntiques del teatre hagiogràfic medieval de Catalunya.

LLOC: Corbera de Llobregat
DATA: Dissabte 13 de desembre
HORARI: De 18 a 19.30 h.
PREU: 11 € que cal abonar a l'entrada del recinte.

PUNT DE SORTIDA DE L'AUTOCAR: Carrer de Manila, cantonada amb l'avinguda del President John F. Kennedy, a les 16.30 h.
Les places són limitades.

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

— 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 D'INICI: 30 de setembre

FINALITZA: 2 de desembre

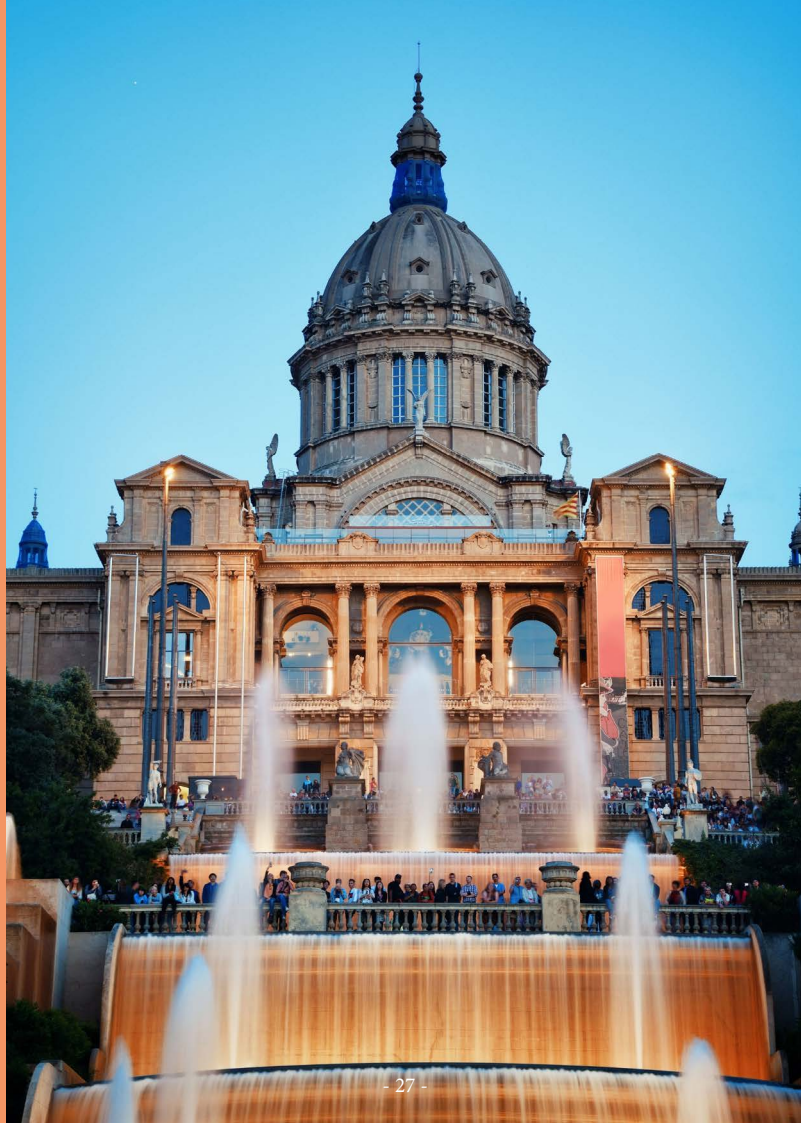
HORARI: Els dimarts, de 18 a 19.30 h

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

En finalitzar la formació, el diumenge 14 de desembre al matí es farà una visita guiada al Museu Nacional d'Art 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 o cfpam@elmasnou.cat.



TALLER D'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 per les persones grans 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 formació (Biblioteca)
HORARI: Els dimecres, de 16.30 a 18 h
DATA D'INICI: 1 d'octubre
FINALITZA: 10 desembre
A CÀRREC DE: Rafael Aranda

*Els tallers d'escriptura creativa seran cada dues setmanes.
En paral·lel als tallers s'organitzarà una xerrada literària amb
un escriptor o escriptora.*

CLUB D'ESCRITURA

Per donar continuïtat al Taller d'Espectura Creativa, a través d'aquesta sèrie de trobades mensuals es treballaran les 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 formació (Biblioteca)
SESSIONS: Els dijous 25 de setembre de 2025,
9 d'octubre de 2025, 13 de novembre
de 2025 i 11 de desembre de 2025
HORARI: De 17 a 18.30 h
A CÀRREC DE: Rafael Aranda





TALLER DE PINTURA AMB AQUAREL·LES

Curs per a persones que vulguin començar, pas a pas, a pintar amb aquarel·les. Acompanyament personalitzat i aprenentatge dels recursos bàsics: tècniques bàsiques del color, pintar sobre sec i sobre humit, creació d'efectes amb sal, lleixius, vinagres, cúrcuma, etc.

Es finalitzarà el taller amb un tastet de dibuix amb carbonet.

LLOC:	Equipament de Proximitat Els Vienesos
HORARI:	Els dimecres, d'11 a 12.30 h
DATA D'INICI:	1 d'octubre
FINALITZA:	17 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.

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)

SESSIONS: Els dimecres 1, 8, 15 i 22 d'octubre

HORARI: De 12.30 a 13.30 h

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

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



ORQUESTRA D'UKELELES

Des de l'Escola Municipal de Música del Masnou (EMMUM) s'ofereix l'assignatura de llarga durada Orquestra d'Ukeleles. Les persones majors de 60 anys poden gaudir d'una tarifa reduïda de 26 euros al mes.

LLOC: Equipament de Proximitat
Els Vienesos

DATA: Els dimecres,
de 12.30 a 13.30 h

Per matricular-vos-hi heu de fer arribar omplerts els documents següents a l'adreça de correu electrònic escola@emumm.cat o bé presencialment a la Secretaria de l'Escola (1r pis, de dimarts a dijous, de 17 a 20 h):

- Document de matrícula, especificant que es vol fer el curs Orquestra d'Ukeleles (prèviament heu de demanar aquest document a l'escola).
- Fotocòpia del DNI.
- Fotocòpia de la targeta sanitària.

Per poder tirar endavant el curs cal que hi hagi un mínim de persones inscrites.

Per a més informació sobre l'oferta educativa, tarifes i altres, podeu consultar el web de l'EMMUM: <https://www.emumm.cat/>

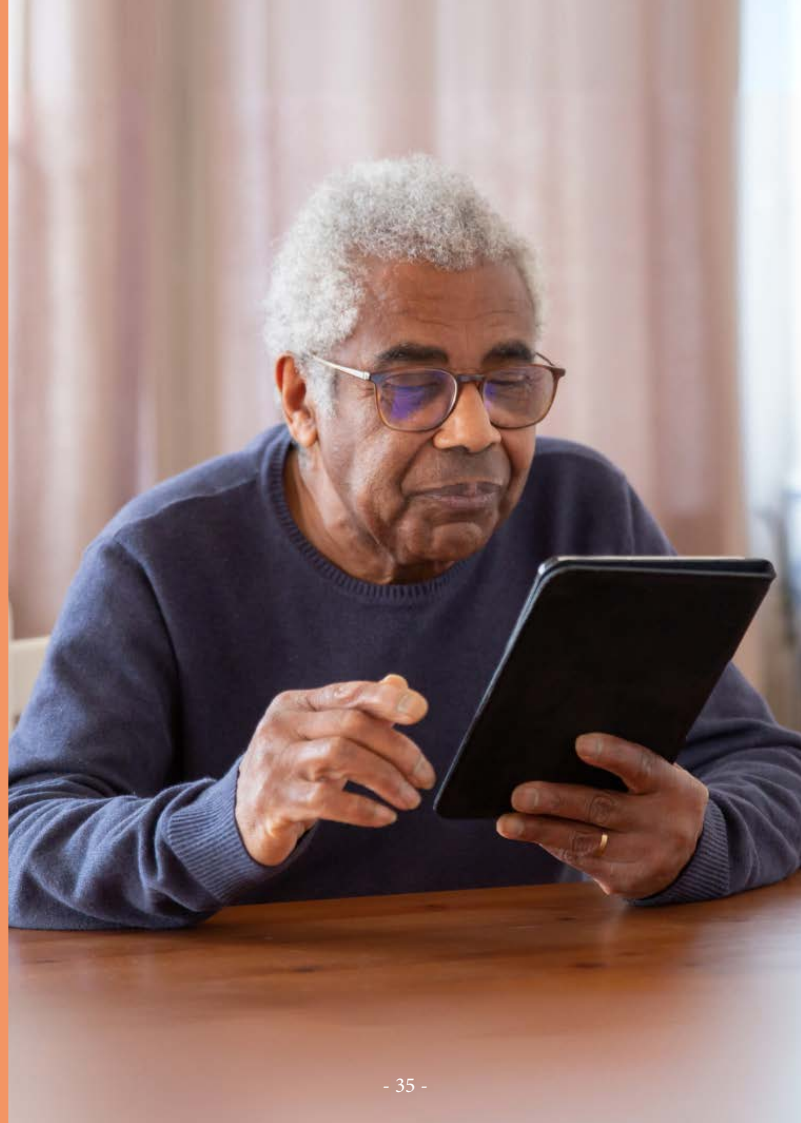
NOVES TECNOLOGIES

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) i es potencia significativament l'autonomia personal.

LLOC: Aula 2 (Edifici Centre)
HORARI: Els dimarts, de 12 a 13 h
DATA D'INICI: 30 de setembre
FINALITZA: 16 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 són dos.



NOCES D'OR

Dissabte 22 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 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 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.*

200

**Bicentenari
del Masnou**



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