

AGENDA SÈNIOR D'ACTIVITATS

Del febrer al juny
del 2025

Edició especial

200

Bicentenari
del Masnou



Ajuntament
del Masnou

Benvolguts veïns i veïnes,

És una satisfacció presentar-vos aquesta nova edició de l'agenda de la gent gran, que engloba el període del febrer al juny del 2025. Aquest any, a més, coincideix amb el bicentenari de la nostra vila, un moment que ens convida a mirar enrere amb orgull, però també a mirar endavant amb il·lusió.

Aquesta agenda és un reflex del compromís de l'Ajuntament amb vosaltres, un actiu imprescindible del Masnou. Gràcies a la vostra experiència, contribuïu de manera decisiva a construir una vila cohesionada i amb valors.

L'oferta variada, que hem treballat amb cura, està pensada per afavorir l'aprenentatge constant i el benestar, fomentar la salut física i emocional, i, sobretot, enfortir els vincles socials. En aquest sentit, El Masnou Cuida continua sent una de les nostres prioritats per lluitar contra la soledat no desitjada i reforçar la xarxa d'atenció i suport a aquelles persones que més ho necessiten.

Volem que us sentiu protagonistes d'un municipi bicentenari que volem seguir construint plegats, un Masnou actiu, saludable i inclusiu.

Gràcies per la vostra implicació i que gaudiu d'aquesta agenda.

*Jaume Oliveras i Maristany
Alcalde*



ESTIMULEM EL PAPER ACTIU DE LES PERSONES SÈNIORS A LA SOCIETAT

Us presentem una nova edició de l'agenda sènior d'activitats del Masnou, que recull propostes i alternatives per contribuir a mantenir l'activitat d'aquest col·lectiu, donar resposta a les vostres necessitats i posar en valor el vostre paper en la nostra societat.

En aquesta agenda hi trobareu opcions que van des de les activitats físiques fins a propostes formatives. Tallers i activitats presencials i grupals que es fan en un entorn de trobada, aprenentatge i socialització, amb les quals volem impulsar el paper actiu de les persones sèniors i estimular la vostra participació en la societat.

Mantenir les capacitats cognitives, fer sortides per descobrir l'entorn més pròxim, estar informats i prevenuts per evitar estafes amb les noves tecnologies, prevenir i saber com actuar davant un incendi o participar en tallers per millorar la salut són algunes de les propostes que es recullen en aquesta agenda. Confiem que en gaudiu i l'aprofiteu.

*Isabel Alfaro Hidalgo
Regidora de Gent Gran*



INSCRIPCIONS

El període d'inscripció s'obre el dia 27 de gener 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 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.
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.

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

BENESTAR I SALUT

TALLER SOBRE SOLEDAT NO VOLGUDA

Taller dinàmic sobre la gestió emocional de la soledat no volguda a través d'un curtmetratge.

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

TALLER SOBRE LA GESTIÓ DEL DOL

Taller dinàmic sobre la gestió emocional i eines per afrontar el dol.

LLOC: CAP Ocata-Teià (*sala de formacions*)
DATA: Dilluns 10 de març
HORARI: De 16 a 17.30 h
HO ORGANITZA: Projecte El Masnou Cuida
A CÀRREC DE: Sheila Gallego (CAP Ocata)

XERRADA: “L’ALZHEIMER I EL ROL DE LA PERSONA CUIDADORA”

És molt important que els cuidadors de persones amb Alzheimer coneguin l'abast d'aquesta malaltia i aprenguin a cuidar-se a si mateixos tan físicament com emocionalment. Per donar suport a aquests cuidadors i millorar la seva qualitat de vida, la Fundació Pasqual Maragall oferirà coneixements, eines i recursos per millorar la qualitat de vida i l'atenció que presten a la persona malalta.

LLOC: Sala Joan Comellas
DATA: Dimecres 12 de març
HORARI: De 18 a 20 h
A CÀRREC DE: Fundació Pasqual Maragall

TALLER SOBRE ELS CANVIS FISIOLÒGICS, HORMONALS I EMOCIONALS DE LES DONES DURANT EL CLIMATERI

En aquest taller es facilitaran tots els coneixements i l'expertise de Carme Guerrero per ajudar-vos a comprendre l'origen, les causes i els efectes dels canvis propis d'aquesta etapa biològica de la dona. D'aquesta manera podreu afrontar i viure aquests canvis des del coneixement i amb una major cura cap a vosaltres mateixes i les dones del vostre entorn.

LLOC: Sala de les Lletres (Biblioteca)
DATA: Dilluns 24 de febrer
HORARI: De 10 a 13 h
A CÀRREC DE: Carme Guerrero

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 cas que n'hi hagi un.

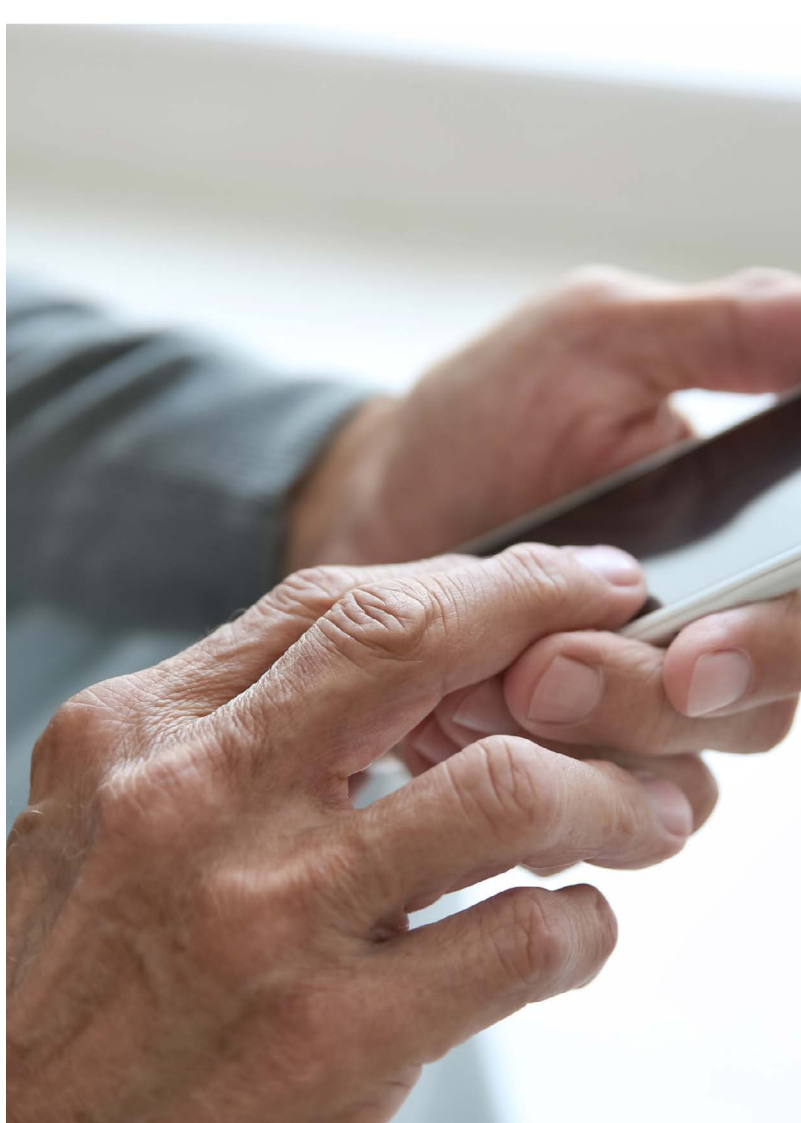
En finalitzar la xerrada faran una demostració en cas que calgui fer una primera actuació a casa.

LLOC: Segona planta de Can Malet
DATA: Dilluns 3 de març
HORARI: D'11.30 a 13 h
FINALITZA: Protecció Civil

XERRADA: “CONSELLS DE SEGURETAT I HÀBITS DIGITALS SEGURS”

Membres dels Mossos d'Esquadra donaran consells de seguretat a l'hora de fer servir el mòbil, parlaran de com prevenir estafes per Internet, com realitzar compres segures i assessoraran per no tenir ensurts quan es fan servir les xarxes socials.

LLOC: Sala de les Lletres (Biblioteca)
DATA: Dijous 20 de febrer
HORARI: De 18 a 20 h
FINALITZA: Mossos d'Esquadra



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 dijous, de 10 a 11 h
DATA D'INICI: 13 de febrer
FINALITZA: 12 de juny
A CÀRREC DE: Remei Sendrós

LLOC: Plaça de l'Església
HORARI: Els divendres, d'11 a 12 h
DATA D'INICI: 14 de febrer
FINALITZA: 6 de juny
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: Els dijous, de 17 a 18 h*
DATA D'INICI: 13 de febrer
FINALITZA: 12 de juny

*Els dijous 15 de maig i 5 de juny no hi haurà sessió. Aquestes dues sessions tindran lloc a la mateixa hora i el mateix lloc els divendres 16 de maig i 6 de juny.

SORTIDES EN VELER

Sis participants per sortida. Places limitades. 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.

LLOC: Plaça d'Europa (port del Masnou)
HORARI: De 10 a 13 h*
SORTIDES: 7 i 28 de març,
25 d'abril i 30 de maig.

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



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/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 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.

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. Adreceu-vos al casal més proper 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: 25 de febrer

FINALITZA: 3 de juny

CÀRREC DE: Owl Institute

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: 25 de febrer

FINALITZA: 3 de juny

CÀRREC DE: Owl Institute



CULTURA

TEATRE: M'HO ENTENS O T'HO EXPLICO?

És la primavera del 1992. No queden gaires mesos per a les Olimpíades de Barcelona 92 i el Pol ho està passant molt malament. Té una taverna gallega a l'Eixample que no aixeca el vol, els deutes se'l mengen i, per a més inri, la seva dona el deixa per un altre. Decidit a acabar amb el patiment intenta suïcidar-se. Però els seus amics, el Jaume i el Carlos, el troben abans que ho aconsegueixi i per animar-lo li ofereixen entrar al seu negoci per ajudar-lo econòmicament, però el Jaume hi posa una condició: que el local arruïnat es converteixi en un pub d'ambient gai, que és el que té futur a la zona de l'Eixample. Tot i la reticència inicial i els seus prejudicis, finalment ho accepta. Comèdia esbojarrada i políticament incorrecta on suren molts prejudicis de temps passats que provoquen moments totalment hilarants.

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

LLOC: Aquitània Teatre de Barcelona
DATA: Diumenge 6 d'abril
HORARI: De 18 a 19.30 h
PREU: 19,50 €

Podreu adquirir les entrades a MyEntrada (Puerto Rico, 12, local B) de l'11 al 14 de març, de dimarts a dijous, de 10 a 13 h i de 15 a 17 h, i divendres, de 10 a 13 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.



SORTIDA: GIRONA, TEMPS DE FLORS

Girona, Temps de Flors torna carregada d'exposicions de flors als monuments, patis i jardins.

Un petit esdeveniment que es va celebrar al Saló de Descans de l'Ajuntament el 1954 ha esdevingut el gran festival internacional de Girona. Aquest festival ha anat creixent any rere any, tant pel que fa a l'espai que l'acollia com per la implicació, cada cop més gran, de la ciutadania i el teixit social de la ciutat.

La ciutat de Girona es vesteix de gala amb les composicions florals. Espais únics com les escales de la catedral de Girona o patis privats seran els protagonistes de Girona, Temps de Flors.

L'Ajuntament finança el desplaçament en autocar i el preu inclou el dinar a la Fonda Casa Marita.

PUNT DE SORTIDA DE L'AUTOCAR: Carrer de Manila, cantonada amb l'avinguda del President John F. Kennedy, a les 9 h.

LLOC: Ciutat de Girona
DATA: Dimarts 13 de maig
HORARI: De 10 a 18 h aprox.
PREU: 30 € aprox.

Podreu adquirir les entrades a MyEntrada (Puerto Rico, 12, local B) del 22 al 25 d'abril, de dimarts a dijous, de 10 a 13 h i de 15 a 17 h, i divendres, de 10 a 13 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

Història recent de Catalunya a través del Masnou

En aquesta píndola formativa 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, <i>(a la 1a planta de l'Edifici Centre)</i>
DATA D'INICI:	14 de febrer
FINALITZA:	20 de juny
HORARI:	Els divendres, de 15.50 a 17.20 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

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.

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.

Grup A

LLOC:	Sala de formació (Biblioteca)
HORARI:	Els dimecres, de 16.30 a 18 h
DATA D'INICI:	12 de febrer
FINALITZA:	30 d'abril
A CÀRREC DE:	Rafael Aranda

Grup B

LLOC:	Sala de formació (Biblioteca)
HORARI:	Els dimecres, de 16.30 a 18 h
DATA D'INICI:	7 de maig
FINALITZA:	16 de juliol
A CÀRREC DE:	Rafael Aranda

Els tallers d'escriptura creativa seran cada dues setmanes. Cada persona només es pot apuntar a un dels dos grups.

En paral·lel als tallers s'organitzarà una xerrada literària amb un escriptor o escriptora.

CLUB D'ESCRIPTURA

Per tal de donar continuïtat al Taller d'Esriptura 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'Esriptura Creativa o bé tenir uns mínims coneixements de diferents tècniques d'escriptura.

LLOC: Sala de formació (*Biblioteca*)
SESSIONS: Els dijous 13 de febrer, 6 de març, 10 d'abril, 8 de maig, 5 de juny i 10 juliol
HORARI: De 17 a 18.30 h
A CÀRREC DE: Rafael Aranda



TALLER D'INTRODUCCIÓ A LA PINTURA A L'OLI

Curs per a persones que vulguin començar, pas a pas, a pintar a l'oli. Acompanyament personalitzat i aprenentatge dels recursos bàsics: encaix i transferències d'imatges, coneixement del material, el color, les primeres taques, gras sobre magre, veladures i tipus de pinzellades i espàtula.

LLOC: Equipament de Proximitat Els Vienesos
HORARI: Els dimecres, d'11 a 12.30 h
DATA D'INICI: 19 de febrer
FINALITZA: 2 de juliol
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 INTERGENERACIONAL “LES DONES DE LA MEVA FAMÍLIA”

Per commemorar el Dia Internacional de les Dones, en aquest taller familiar es reflexionarà en clau feminista sobre el paper de la dona al llarg de la història i, en particular, de les dones de les nostres famílies. Ens endinsarem a explorar-ne, compartir-ne i conèixer-ne la història. I amb l'ajuda de mares, àvies i besàvies i altres persones de la família, crearem el llibre *Les dones de la meva família*.

LLOC: Sala Joan Comellas
DATA Dissabte 8 de març
HORARI: De 10 a 12 h
A CÀRREC DE: EKUA

Per a aquest taller és important que vingueu acompanyades dels vostres familiars (nets/netes, fills/filles, etc.), així com que porteu impreses fotografies de les dones de la vostra família: les que viuen i les que van viure. Però sí no en teniu, no passa res. La podreu dibuixar o definir de la manera que preferiu.



XERRADA: “TRANQUIL·LITAT LEGAL: PROTEGEIX EL TEU PRESENT I EL FUTUR DE LA TEVA FAMÍLIA”

Tens dubtes sobre com fer el testament? No saps com autoritzar l'accés bancari a familiars de la teva confiança? O no saps per on començar a l'hora de planificar el teu llegat? Vina al teu casal més proper i t'ho expliquem!

LLOC: Casal de la Gent Gran de Can Malet
DATA Dimecres 5 de març
HORARI: De 16 a 17 h

LLOC: Casal dels Avis d'Ocata
DATA Dimecres 12 de març
HORARI: De 16 a 17 h

LLOC: Casal d'Avis Can Mandri
DATA Dimecres 19 de març
HORARI: De 16 a 17 h

A CÀRREC DE: Grup 8 Assessors i Advocats

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 15 a 16 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:	4 de març
FINALITZA:	27 de maig
A CÀRREC DE:	Carme Florensa i Bernat Ancochea



NOCES D'OR

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 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.



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.

200
Bicentenari
del Masnou



Generalitat
de Catalunya



Ajuntament
del Masnou