

DESEMBRE

NOVEMBRE

OCTUBRE

SETEMBRE

Activitat	Setembre	Octubre	Novembre	Desembre
Taller de ioga	21 i 28	5, 19 i 26	2, 9, 16, 23 i 30	
Taller de txikung	29 i 30	6, 7, 13, 14, 20, 21, 27 i 28	3, 4, 10, 11, 17, 18, 24 i 25	1 i 2
Activitat esportiva als casals		3, 6, 10, 13, 17, 20, 24 i 27	3, 7, 10, 14, 17, 21, 24 i 28	1, 5, 12, 15, 19 i 22
Poliesportiu		Del 3 d'octubre al 21 de juny 2023		
Manualitats	17	15	5	3
Taller de memòria	22, 23, 29 i 30	6, 7, 13, 14, 20, 21, 27 i 28	3, 4, 10, 11, 17, 18, 24 i 25	1, 2, 15 i 16
Formació digital	20 i 27	3, 4, 10, 11, 17, 18, 24 i 25	7, 8, 14, 15, 21, 22, 28 i 29	
Cicle de converses	28	19		18
Passajades	17 i 24		27	
Festa Radars		2		
Excursió a les Ruïnes d'Empúries		27		
Dinar de la Gent gran			19	

Calendari

AGENDA d'activitats per a gent gran

Del setembre al desembre de 2022



MÉS INFORMACIÓ

Regidoria de Cicles de Vida
Roger de Flor, 23
08320 El Masnou
Tel. 93 557 18 00
gent.gran@elmasnou.cat

Totes les activitats són gratuïtes.
Edat mínima: 60 65 anys

És condició indispensable estar empadronat al Masnou.

Cal inscripció prèvia a totes les activitats.

INSCRIPCIONS

- A través del formulari del web municipal: www.elmasnou.cat
- Enviant un correu a: gent.gran@elmasnou.cat
- Trucant al: 93 557 17 77

Ho organitza l'Ajuntament del Masnou amb el suport dels casals de la gent gran d'Ocata, Can Mandri i Can Malet, CFPAM, Complex Esportiu Municipal, Fem Fira, Associació de Veïns i Veïnes del Masnou Alt i dels professionals que s'indiquen a l'activitat.



Activitat esportiva al Poliesportiu del Masnou

Programa esportiu de manteniment amb exercicis dinamitzats per professionals de l'esport especialitzats en gent gran. Hi ha tres nivells:

• Activitat física suau:

Activitat de baixa intensitat a partir d'exercicis suaus i estiraments dinàmics.

• Activitat física intensa:

Activitat amb intervals d'intensitat amb resistència aeròbica i treball muscular de tot el cos.

• Activitat física d'alta intensitat:

Activitat amb intervals d'alta intensitat.

Del 3 d'octubre al 21 de juny 2023

Inscripcions: Es podran reservar fins a tres sessions setmanals:

- A través del web: esports.elmasnou.cat.
- Personalment al Complex Esportiu.
- Trucant al 93 557 18 60.



60

Taller de txikung a l'aire lliure

• Parc esportiu de Pau Casals (el Masnou Alt)

Horari: Dijous de 10 a 11 h

Dies: Setembre: 29

Octubre: 6, 13, 20 i 27

Novembre: 3, 10, 17 i 24

Desembre: 1

• Plaça de l'Església

Horari: Divendres d'11 a 12 h

Dies: Setembre: 30

Octubre: 7, 14, 21 i 28

Novembre: 4, 11, 18 i 25

Desembre: 2

Instructora: Remei Sendrós.

Els exercicis de txikung són suaus i harmoniosos. Amb la pràctica es millora la coordinació, l'equilibri i la capacitat pulmonar. Ens ajuda a relaxar-nos, aporta flexibilitat i millora la mobilitat de les articulacions. Reforça les cames, la columna vertebral i la musculatura, i millora l'estat d'ànim.



60

Activitat esportiva als casals de la gent gran

• Casal de Can Malet

Horari: Dilluns de 10.30 a 11.30 h

Dies: Octubre: 3, 10, 17 i 24

Novembre: 7, 14, 21 i 28

Desembre: 5, 12 i 19

• Casal de Can Mandri

Horari: Dilluns de 10 a 11 h

Dies: Octubre: 3, 10, 17 i 24

Novembre: 7, 14, 21 i 28

Desembre: 5, 12 i 19

• Casal d'Ocata (Cal Ros)

Horari: Dijous de 10 a 11 h

Dies: Octubre: 6, 13, 20, 27

Novembre: 3, 10, 17, 24

Desembre: 1, 15, 22

Programa d'activitats suaus adreçat a aquelles persones de més edat o amb problemes de mobilitat a qui els costa desplaçar-se al poliesportiu.
Inscripcions: Als mateixos casals i també pels canals habituals de la Regidoria.



65



Taller de ioga

Horari: Dimecres d'11 a 12.15 h

Dies: Setembre: 21 i 28

Octubre: 5, 19 i 26

Novembre: 2, 9, 16, 23 i 30

Lloc: Sala Joan Comellas (Edifici Centre)

Instructora: Yoyes Maset.

La pràctica del ioga permet experimentar la relació harmònica entre el cos i la ment, activar els sistemes circulatori i limfàtic, i treballar els aparells respiratori i digestiu.



60

Noces d'Or

Homenatge que el consistori ofereix a les parelles que durant aquest any 2022 celebren els cinquanta anys de convivència.

El consistori celebra, en la data que se'ls comunicarà oportunament, un acte commemoratiu a la sala de plens per a totes les parelles que ho sol·liciten durant l'any.

Club dels Divendres

Un espai per passar una bona estona xerrant, rient i treballant la ment (memòria, estratègia, agudesa visual...) a través de jocs de taula.

Dies/hora: Segon i quart divendres de cada mes, de 18 a 20 h, a partir del 23 de setembre.

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

Cal inscripció prèvia: 616 014 133
femfiraemasnou@gmail.com

Manualitats 1

60

Taller "Fem un portamonedes"

Dia/hora: Dissabte 17 de setembre, d'11 a 13 h

Reciclant, enganxat i cosint farem un portamonedes personalitzat.

Taller "Bruixes i carbasses"

Dia/hora: Dissabte 15 d'octubre, d'11 a 13 h

Ja s'apropa Tots Sants i per això dediquem el taller a fer divertides bruixes i carbasses.

Taller "Fem un coixí terapèutic"

Dia/hora: Dissabte 5 de novembre, d'11 a 13 h

Tela, fil i agulla, herbes aromàtiques... un coixí que ens ajudarà a alleugerir dolors!

Taller "Decorem per Nadal"

Dia/hora: Dissabte 3 de desembre, d'11 a 13 h

Elements decoratius per guarnir en dates molt assenyalades.

Lloc: Centre Cívic Ca n'Humet, primer pis, aula 5.

(Hi ha accés amb ascensor).

Cal inscripció prèvia: 616 014 133
femfiraemasnou@gmail.com

Manualitats 2

Taller de costura (patchwork, punt de creu...)

Dia/hora: Dilluns, de 17 a 19 h

Un món de llana (ganxet i mitja)

Dia/hora: Dimarts, de 17 a 19 h

Dia/hora: Dijous, de 17 a 19 h

Taller de manualitats creatives

Dia/hora: Dimecres, de 17 a 19 h

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

Inscripcions: 669 695 423 – masnoualt@outlook.es

Important: Cal dur de casa tot el material necessari.



Taller de memòria

Estimulació cognitiva

• **Casal de Can Malet**

Horari: Divendres, de 10 a 11 h

Dies: Setembre: 23 i 30

Octubre: 7, 14, 21 i 28

Novembre: 4, 11, 18 i 25

Desembre: 2 i 16

• **Casal d'Ocata (Cal Ros)**

Horari: Dijous, de 10 a 11 h

Dies: Setembre: 22 i 29

Octubre: 6, 13, 20 i 27

Novembre: 3, 10, 17 i 24

Desembre: 1 i 15

L'estimulació cognitiva engloba un conjunt de tècniques i estratègies que tenen com a objectiu prevenir o contenir el deteriorament associat a l'edat que pateixen moltes persones.

Professora: Irene Fernández.
Fundació Germans Aymar i Puig.



65



Introducció a l'ús del telèfon mòbil

Formació digital

• **Can Mandri**

Horari: Dilluns de 17 a 18.30 h

Dies: Octubre: 3, 10, 17 i 24

Novembre: 7, 14, 21 i 28

Professora: M. Antònia Segalés

• **Can Malet (2a planta)**

Horari: Dimarts, 17 a 18.30 h

Dies: Setembre: 20 i 27

Octubre: 4, 11, 18 i 25

Novembre: 8, 15, 22 i 29

Professora: Carme Florensa

Adreçat a persones que gairebé no el saben fer anar i per aprofundir en el seu funcionament.



65

Sexualitat per a gent gran

Cicle de converses temàtiques

Dia: Dimecres, 19 d'octubre

Hora: de 17 a 19 h

Lloc: Can Malet, 2a planta

"El sexe es fa gran amb nosaltres"

A càrrec d'Alba Llobera i Montserrat Roig, psicòlogues i sexòlogues.

Taller i debat, en què es tractarà d'aconseguir la participació dels assistents i amb aportació de dades d'interès a partir de les experiències lliurement expressades durant l'acte.



60

Transició energètica

Cicle de converses temàtiques

Dia: Dimecres, 28 de setembre

Hora: de 18 a 20 h

Lloc: Sala de les Lletres de la Biblioteca Joan Coromines (Edifici Centre)

A càrrec de Neus Soler, agent energètica del SAE de l'Ajuntament del Masnou.

Xerrada per impulsar un model energètic més sostenible a través de les energies renovables i l'estalvi a les llars (autoconsum fotovoltaic, eficiència energètica...)



60

Excursió a les ruïnes d'Empúries

60

Empúries és un dels escenaris privilegiats de la nostra història, porta d'entrada de la cultura grega i romana a la península Ibèrica.

Visita guiada. Durada: 1 h 45 min.

Dia: Dijous 27 d'octubre

Sortida: 8 h, aparcament del Cementiri Municipal.

Tornada: 16 h, des del passeig Marítim de l'Escala.

Arribada: cap a les 18.30 h a l'aparcament del Cementiri Municipal.

Dinar a l'Escala (cadascú pel seu compte) i temps lliure per passejar.

Nombre de places autocar: 50.

Inscripcions a partir de l'1 d'octubre.



PASSEJADES I VISITES LOCALS

Itinerari: El Masnou, terra de mar

Pl. de l'Església, s/n

Dissabte 17 de setembre, a les 19 h

Itinerari: Les dones del tèxtil al Masnou

Ca n'Humet,

c. de Fontanills, 77-79

Dissabte 24 de setembre, a les 19 h

Visita guiada: El Cementiri del Masnou, un museu a l'aire lliure

Cementiri Municipal del Masnou

Av. de Joan XXIII, 100

Diumenge 27 de novembre, a les 11 h

Itinerari: El modernista desconegut: l'arquitecte Bonaventura Bassegoda i Amigó

Escola Ocata, pg. de Romà Fabra, 3

Diumenge 18 de desembre, a les 11 h