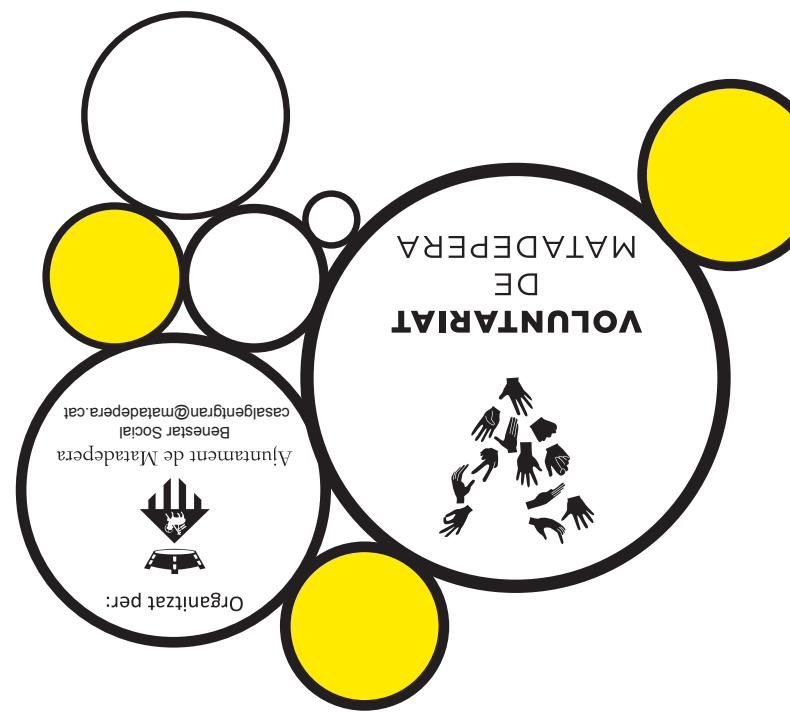


# VINE I GAUDEIXI!

Matadepera 2018 | 2019

## ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN



## INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

Aquesta iniciativa neix amb la finalitat d'oferir un conjunt d'activitats per a la **Gent Gran** del municipi de Matadepera, liderat per un grup de persones voluntàries del mateix poble.

- Inscripcions **del 5 al 19 de setembre**.
- Lloc **OAC - Ajuntament**.
- Horari **de dilluns a divendres de 9:00 a 14:00 h. i dimecres de 16:00 a 19:00 h.**
- Inici de les activitats **1 d'octubre**.
- Adreçat a **persones empadronades a Matadepera i majors de 60 anys**.  
(però obert a qualsevol edat sempre i quan hi hagin places).
- Presentació dels cursos **dimecres 26 de setembre a les 19:00 h. al Casal de Cultura**.
- Exposició dels cursos de fotografia i sortides fotogràfiques.
- Presentació del projecte Matadesphera, què en sabem i què fem a Matadepera pels reptes del canvi climàtic i la gent gran què?

Reservat el dret d'anular algun taller en cas de poca assistència (mínim 5 persones).

Les places són limitades i s'adjudicaran per rigorós ordre d'inscripció. Totes les activitats de voluntariat són gratuïtes.

**La falta d'assistència continuada i no justificada fins a un 25%, farà que es perdi la plaça.**

## Sortides i tallers a les escoles

### · CAMINADES: UN TOMB PEL TERME

Caminades per gaudir de l'entorn, en grup i de manera saludable, per mantenir-nos en forma!

Dimecres - d'octubre a març - de 17:00 a 18:00 h. | Casal de la Gent Gran

Dimecres - d'abril a juny - de 17:30 a 18:30 h. | Casal de la Gent Gran

Voluntaris: Martí Cortada · Carme González

### · UN TOMB A RITME DE NATURA

Caminades guiades per a la gent gran amb empena.

Cada 3r dimecres a les 9:00 h. - d'octubre a juny (durada: unes 3 hores) | Casal de la Gent Gran

Voluntari: Narcís Serrat

### · SORTIDES A LA NATURA

Caminades per descobrir el Parc Natural de Sant Llorenç.

1r i 2n dijous de mes, d'octubre a juny a les 9.00h. a l'Escola de Música de Matadepera

Voluntaris: Ramon Pujals, Miquel Talló

### · PASSEJADES BTTE

Passejades en bicicleta elèctrica pels entorns de Matadepera. Anima't a provar-ho!

Dimarts de 9 a 12h | Ajuntament de Matadepera

Voluntaris: Josep Beltrà i Alfons Alcaraz

### · TALLERS A LES ESCOLES

Interrelació de la gent gran amb la canalla tot ensenyant: costura, horts, lectura de poemes, oficis...

Escola Ginesta · Escola Torredemer · Bressol Ralet Ralet · Institut Matadepera

Voluntaris: Tini Anton · Martí Fontseca · Glòria Farrés · Dolors Revelló · Anna M<sup>a</sup> Carbonell · Marta Posa ·

Josep Vargas · Elvira Serra · Victòria Morante · Clotí Salvador · Neus Valls · Narcís Vila · M<sup>a</sup> Assumpció Borrel.

### · COL-LABORACIONS INSTITUT

Suport a la llengua.

Voluntaris: Mercè Bardolet.

## Perruqueries

Si estàs empadronat/ada a Matadepera i tens més de 70 anys, les perruqueries t'ofereixen un preu especial:

· Rentar i pentinar: 9,5 euros

· Tallar: 10 euros

Si hi estàs interessat/ada, adreça't al Casal de la Gent Gran per poder fer-te el carnet (per acreditar l'empadronament i l'edat) que s'haurà de presentar a la perruqueria escollida. Dimecres (excepte vigílies de festiu) hores concertades.

Imma Vazquez - 93 712 89 00

Núria Estilistes - 93 787 05 08

Stil9 - M. Carmen Arrones - 93 787 05 64

Escenes - Laura Gómez - 93 787 18 27

Barberia Trassera - Òscar Trasserra - 93 720 86 38 (només per homes, i que estiguin jubilats, servei a 12€. De dimarts a dissabtes, hores concertades).

## Clíniques dentals

Si tens més de 70 anys, les clíniques dentals t'ofereixen:

· 20 euros Revisions i neteja bucal anuals

· 10% en tots els tractaments

Min Centre Dental - 93 730 17 94 / 619 455 645

Centre Dental Matadepera - 93 730 05 46

## ALTRES ACTIVITATS per a la Gent Gran

### · RACÓ DE LA MEMÒRIA - Casal de la Gent Gran

Espai per estimular la memòria i potenciar la capacitat d'observació a través de diferents exercicis.

**Dijous de 10:30 a 12:00 i de 12:00 a 13:30 h. / Aula 2 / Rosanna Viapiano**

**Dijous de 16 a 17:30 h. i de 17:30 a 19:00 h. / Aula 1 / Rosanna Viapiano**

**Divendres de 10:30 a 11:30 h. / Aula 1 / Rosanna Viapiano**

### · GIMNÀSTICA - Casal de Cultura

De manteniment i suau (per a que les persones amb mobilitat reduïda, per treballar l'adaptació de les habilitats físiques).

**Dimarts i dijous de 9:30 a 11:00 h. / Àlicia Lao**

### · IOGA - Casal de Cultura

Activitat on realitzarem postures (asanes) amb estiraments, acompanyades de la respiració, que relaxen, milloren la nostra salut i enforceixen el cos.

**Dilluns i dimecres de 15:30 a 16:30 h. / Isabel Mas**

**Dimarts i dijous de 11:00 a 12:00 h. i de 20:00 a 21:00 h. / Isabel Mas**

### · NOUS SEMINARIS DE DIFERENTS TEMÀTIQUES

Aquesta activitat s'organitza conjuntament amb l'Associació de la Gent Gran de Matadepera.

**NOU**

· **SEMINARI 1: COUNTRY**

Horari i monitor/a a concretar

· **SEMINARI 2: DIETÈTICA**

Horari a concretar - Sònia Fabrego

| Activitat                                            | Activitats de voluntariat                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     | Dia i Hora                                                                                                                                                                        |  | Lloc                                                     | Responsable                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CONVERSES EN FRANCÈS                                 | Converses en francès en petit grup. Les llengües enriqueixen la comunicació.                                                                                                                                                                        |                                                                                     | Dilluns 11:00 a 12:00 h.<br>Dimarts de 11:45 a 12:45 h.                                                                                                                           |  | Aula 3<br>Aula 2                                         | Tere Serra<br>Rosa Nyssen                                                                                                                                 |
| ANGLÈS                                               | Voleu practicar l'anglès? Us hi esperem! Places limitades.                                                                                                                                                                                          |                                                                                     | Dilluns de 9:45 a 11:00 h.<br>Dimarts de 10:30 a 11:30 h.<br>Dimarts de 16:00 a 17:00 h.<br>Dimarts de 18:30 a 19:30 h.<br>Dijous de 9:00 a 10:00 h.<br>Dijous de 9:00 a 10:00 h. |  | Aula 1<br>Aula 2<br>Aula 2<br>Aula 1<br>Aula 2<br>Aula 1 | Carme Guitart<br>Marina Fahnmüller<br>A concretar<br>Natalia Romanchanka<br>Adela Russo<br>Anna Iribarren                                                 |
| CONVERSES EN ANGLÈS                                  | Converses en anglès en petit grup. Les llengües enriqueixen la comunicació.                                                                                                                                                                         |                                                                                     | Dimarts de 9:30 a 10:30 h.                                                                                                                                                        |  | Aula 2                                                   | Joana Pedemonte<br>Antoni Vilaseca                                                                                                                        |
| ALEMANY                                              | Guten morgen, comencem a parlar l'alemany bàsic.                                                                                                                                                                                                    |                                                                                     | Divendres de 9:30 a 10:30 h.                                                                                                                                                      |  | Aula 2                                                   | Marina Fahmüller                                                                                                                                          |
| CATALÀ                                               | Adreçat a persones que volen aprendre o a millorar la llengua oral o escrita.                                                                                                                                                                       |                                                                                     | Dilluns de 9:45 a 11:00 h.<br>Dimecres de 9:15 a 10:30 h.<br>Dimecres de 9:15 a 10:30 h.<br>Divendres de 10:30 a 12:00 h.                                                         |  | Aula 2<br>Aula 1<br>Aula 2<br>Aula 2                     | Carmina Puig<br>Isabel Salvador<br>Maria Martínez<br>Pepita Tenas                                                                                         |
| INICIACIÓ A LES CONVERSES EN CATALÀ                  | Encara no t'has decidit a parlar en català, aquí tens un espai per a fer-ho.                                                                                                                                                                        |                                                                                     | Dimarts de 11:00 a 12:00 h.                                                                                                                                                       |  | Aula 3                                                   | M. Dolors Farriol                                                                                                                                         |
| ITALIÀ                                               | Volete imparare italiano??                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     | Dilluns 11:15 a 12:15 h.<br>Dijous de 17:00 a 18:00 h i de 18:45 a 20:00 h.                                                                                                       |  | Aula 2<br>Aula 2                                         | Núria Forte<br>Montse Ballarà, Lory Salvato                                                                                                               |
| XERRADES                                             | Cicle de xerrades “a Matadepera envellim activament, vine i escolta”                                                                                                                                                                                |                                                                                     | A determinar.                                                                                                                                                                     |  | Aula 3                                                   | Diferents ponents                                                                                                                                         |
| <div>NOU</div> MICROTALLERS                          | 1r Trimestre                                                                                                                                                                                                                                        | Reflexologia<br>Musicoteràpia<br>Scrapbook<br>Tècniques de microescultura i joieria | Dijous de 9:30 a 10:30 h.<br>Dimecres de 18:00 a 19:00 h.<br>Dimarts de 16:30 a 18:15 h.<br>Dijous de 17:30 a 19:00 h.                                                            |  | Aula 3<br>Aula 3<br>Aula 1<br>Aula 3                     | Montse Fuset<br>Alícia Cabanes<br>Quima Font                                                                                                              |
|                                                      | 2n Trimestre                                                                                                                                                                                                                                        | Alta bisuteria - Swarovsky                                                          | Dijous de 12:15 a 13:30 h.                                                                                                                                                        |  | Aula 1                                                   | Salvador Farrés                                                                                                                                           |
|                                                      | 3r Trimestre                                                                                                                                                                                                                                        | Consells Jardineria                                                                 | A concretar                                                                                                                                                                       |  | Aula 1<br>A concretar                                    | Balbina Arnès<br>David Colon                                                                                                                              |
| TABLET                                               | Aprendre a utilitzar la tablet.                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     | Dimecres de 11:00 a 12:00 h.<br>Dijous de 11:00 a 12:00 h.                                                                                                                        |  | Sala d'informàtica                                       | Teresa Casasayas                                                                                                                                          |
| AULA OBERTA D'INFORMÀTICA                            | Si vols consultar alguna cosa i no saps on fer-ho, pots disposar de l'aula d'informàtica, sense professor.                                                                                                                                          |                                                                                     | Divendres de 17:00 a 18:30 h.                                                                                                                                                     |  | Sala d'informàtica                                       | Xoxi Sañé                                                                                                                                                 |
| MÒBILS                                               | Vine i t'ensenyarem les possibilitats que ofereix un mòbil. Cal portar llibret d'instruccions. Individual o en grup.                                                                                                                                |                                                                                     | Dimecres de 11:45 a 12:45 h.<br>i de 15:30 a 16:30 h.                                                                                                                             |  | Aula 2<br>Sala d'informàtica                             | M <sup>a</sup> Rosa Urgeles                                                                                                                               |
| INFORMÀTICA                                          | Es crearan diferents grups segons el nivell i els programes que es vulguin aprendre o perfeccionar. (Inscripcions al Casal de la Gent Gran)                                                                                                         |                                                                                     | Dependrà del curs.                                                                                                                                                                |  | Sala d'informàtica                                       | Lluís Yubero, Anna M. Cabeza, Mercè Barella<br>Llibert Badal, Josep Lluís Mena,<br>M. Dolors Pagès, Araceli Miralles, Júlia Gutiérrez<br>Mercè Llongueras |
| TALLER FOTOGRÀFIC                                    | Iniciat en el món de la fotografia.                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     | Dimecres de 17:00 a 18:00 h.                                                                                                                                                      |  | Aula 2                                                   | Sunsi Ferrer, Pepe Marin                                                                                                                                  |
| SORTIDES FOTOGRÀFIQUES                               | Posa en marxa l'objectiu i capta l'entorn amb estil.                                                                                                                                                                                                |                                                                                     | 2n i 4t divendres a les 9:00 h.                                                                                                                                                   |  | Casal G.G.                                               | Pilar Pujol<br>Josep Aguilera                                                                                                                             |
| MITJA I GANXET AMIGURUMIS                            | Si et fa il·lusió fer peücs, bufandes, xals, jerseis, gorros... per regalar o per a tu, aquí tindràs l'oportunitat de fer-ne. Vols descobrir com fer un amigurumis?                                                                                 |                                                                                     | Dilluns de 11:15 a 12:45 h.                                                                                                                                                       |  | Aula 1                                                   | Núria Ramon, Pepita Creus                                                                                                                                 |
| NINOS DE PELUIX                                      | Taller dirigit a qui vol aprendre a confeccionar, des de l'inici fins al final, ninos de peluix. Pot ser un bon regal per a tu, per algú de la família o per alguna amistat.                                                                        |                                                                                     | Dimarts de 10:30 a 12:00 h.                                                                                                                                                       |  | Aula 1                                                   | Pili Jiménez                                                                                                                                              |
| PATCHWORK ÉS VIDA                                    | Iniciació al <i>Patchwork</i> , mitjançant la realització d'un <i>Sampler</i> , format per diferents blocs i diferents tècniques, que ens ajuden a adquirir totes les formes, maneres, ritmes, seqüències amb què es realitza un <i>Quilt</i> .     |                                                                                     | Dimecres de 18:00 a 20:00 h.                                                                                                                                                      |  | Aula 1                                                   | Sónia Gálve                                                                                                                                               |
| TALLER DE COSTURA                                    | Reciclar roba de casa. Costura bàsica.                                                                                                                                                                                                              |                                                                                     | Dimecres de 16:15 a 17:45 h.                                                                                                                                                      |  | Aula 1                                                   | Rosa Camba                                                                                                                                                |
| PUNTES DE COIXÍ                                      | Les puntaires catalanes mantenen aquesta tradició per gaudi propi, i també transmeten els seus coneixements a qui els vol aprendre. En aquest curs aprendrem els punts principals.                                                                  |                                                                                     | Divendres de 10:30 a 12:00 h.                                                                                                                                                     |  | Aula 3                                                   | Lola Monné                                                                                                                                                |
| DECORACIÓ FLORAL                                     | Curs on treballarem les diverses formes d'art floral d'acord al temps. Treballs amb flor natural, flor seca, flor artificial, assecament de flors, manualitats amb flors, etc.                                                                      |                                                                                     | Dimecres de 10:45 a 12:15 h.                                                                                                                                                      |  | Aula 1                                                   | Joan Moreno                                                                                                                                               |
| AQUAREL·LA I OLI                                     | Taller de pintura amb tècniques a l'oli i a l'aquarel·la; pensat tant per alumnes que ja practiquen aquest tipus de pintura, com també per a persones que s'hi volen iniciar. Compartirem coneixements i, també, rebreu una atenció personalitzada. |                                                                                     | Dilluns de 10:00 a 12:00 h. - oli<br>Dimecres de 10:00 a 12:00 h. - oli<br>Dilluns de 15:30 a 17:30h. - aquarel·la<br>Dimarts de 19:00 a 21:00 h. - aquarel·la                    |  | Casal de Cultura                                         | Tere Torras<br>Tere Torras<br>Karina Herm<br>Júlia Cabeza                                                                                                 |
| <div>NOU</div> RECICLATGE D'OBJECTES                 | Donar una segona oportunitat a objectes en desús.                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     | Dilluns de 17:15 a 18:45 h.                                                                                                                                                       |  | A concretar                                              | Karina Herm                                                                                                                                               |
| TALLER ARTÍSTIC                                      | Descobreix i practica un ampli ventall de tècniques manuals des de pintura, esmalts, estany...                                                                                                                                                      |                                                                                     | Dijous de 10:15 a 12:15 h.                                                                                                                                                        |  | Aula 1                                                   | Balbina Arnés                                                                                                                                             |
| <div>NOU</div> MANDALES                              | Vine a fer mandales i descobreix els seus beneficis.                                                                                                                                                                                                |                                                                                     | Dimarts de 10:00 a 11:00 h.                                                                                                                                                       |  | Aula 3                                                   | Mar Cerezuela                                                                                                                                             |
| <div>NOU</div> BRIDGE                                | El bridge un joc de cartes on s'exercita la concentració i la memòria.                                                                                                                                                                              |                                                                                     | Dilluns de 16:00 a 18:00 h.                                                                                                                                                       |  | Aula 3                                                   | Tomàs Herrero                                                                                                                                             |
| MMIKUB (rumico)                                      | Vols activar la teva ment? Vine a jugar amb nosaltres.                                                                                                                                                                                              |                                                                                     | Dilluns de 17:15 a 19:00 h.                                                                                                                                                       |  | Aula 2                                                   | Adelina Grau                                                                                                                                              |
| CANASTA                                              | Tardes de tertúlia per compartir el joc de la <i>canasta</i> .                                                                                                                                                                                      |                                                                                     | Dimarts de 17:00 a 19:30 h.                                                                                                                                                       |  | Aula 2                                                   | Montse Relats · Lola Puig                                                                                                                                 |
| ESCACS                                               | Descobreix un joc on treballaràs la memòria i la concentració mentre comparteixes una bona estona amb companys al poble i el respecta de l'adversari.                                                                                               |                                                                                     | Dimarts de 17:00 a 18:00 h.                                                                                                                                                       |  | Aula 1                                                   | Enric Vilarrubias                                                                                                                                         |
| CANT CORAL                                           | Si vols passar una bona estona vine a cantar les cançons de sempre i altres de noves.                                                                                                                                                               |                                                                                     | Dilluns de 18:00 a 19:00 h.                                                                                                                                                       |  | Aula 3                                                   | Àngels Garcia-Cascon                                                                                                                                      |
| <div>NOU</div> PIANO                                 | Una estona per tocar el piano mentre recordem cançons d'ara i de sempre.                                                                                                                                                                            |                                                                                     | Dilluns de 16:00 a 17:30 h.                                                                                                                                                       |  | Aula 3                                                   | Jan Pagès                                                                                                                                                 |
| BELLUGA'T I CANTA                                    | Moviment i dansa.                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     | Dimarts de 18:30 a 19:30 h.                                                                                                                                                       |  | Aula 3                                                   | Laura Tapia                                                                                                                                               |
| BALL EN LÍNIA                                        | Vine a ballar al casal, seguint una coreografia bàsica i fàcil al ritme de la música.                                                                                                                                                               |                                                                                     | Dilluns de 8:50 a 9:50 h.                                                                                                                                                         |  | Aula 3                                                   | A definir                                                                                                                                                 |
| HAVANERES                                            | Si us agrada cantar o bé si sabeu tocar algun instrument, per què no us apunteu al grup?                                                                                                                                                            |                                                                                     | Divendres de 17:30 a 19:00 h.                                                                                                                                                     |  | Aula 3                                                   | Teresa Sardà                                                                                                                                              |
| GUIITARRA I SOLFEIG<br>Acompanyament al cant         | Si vols acompanyar-te amb la guitarra de les cançons que ja saps, aquí en podràs aprendre (adreçat només a persones a partir de 60 anys).                                                                                                           |                                                                                     | Dimecres de 10:30 a 12:00 h.                                                                                                                                                      |  | Aula 3                                                   | Ricard Segura<br>Robert Torrents                                                                                                                          |
| <div>NOU</div> CONCIÈNCIA SENSORIAL, COS, RESPIRACIÓ | Com conèixer el teu cos mitjançant la respiració.                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     | Dijous 10:45 a 11:45 h.                                                                                                                                                           |  | Aula 3                                                   | Carmeta Palomo                                                                                                                                            |
| JARDINERIA I HORTICULTURA DOMÈSTICA                  | Curset bàsic de jardineria i horticultura on practicarem com gaudir del jardí d'una manera sencilla i conrear un petit hort.                                                                                                                        |                                                                                     | Cada 1r dilluns de mes de 15:30 a 17:00 h.<br>1r i 2n trimestre.                                                                                                                  |  | Aula 2                                                   | Xavi Cano                                                                                                                                                 |
| GOLF                                                 | Vols iniciar-te al món del golf? Vine a conèixer al camp que tenim a Matadepera mentre jugues i gaudeixes de la natura.                                                                                                                             |                                                                                     | Dilluns de 10:00 a 12:00 h. - INICIACIÓ<br>Dimecres de 10:00 a 12:00 h. - VETERANS                                                                                                |  | Camp de golf municipal                                   | A concretar<br>Salvador Pàez                                                                                                                              |
| GALETES DECORADES                                    | Aprenem a fer galetes.                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                     | Novembre. Dia i hora a determinar.                                                                                                                                                |  | Aula 1                                                   | Montse Prat<br>Mariona Badia                                                                                                                              |
| TALLERS DE CUINA                                     | Els plats de Cal Madu.                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                     | Dilluns 5 de novembre de 18:00 a 20:00 h.                                                                                                                                         |  | Cal Madu                                                 | Montse Orriols                                                                                                                                            |
|                                                      | Cuina de nadal.                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     | Dimecres 14 de novembre de 10:00 a 12:00 h.<br>Divendres 16 de novembre de 10:00 a 20:00h.                                                                                        |  | Espai Gastronòmic Arrels                                 | Montse i Anna                                                                                                                                             |
|                                                      | La cuina de Can Vinyers.                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     | Dijous dies 14 i 21 de febrer de 18:00 a 19:30 h.                                                                                                                                 |  | Restaurant Can Vinyers                                   | Edgar González                                                                                                                                            |
|                                                      | Els plats de la Montse a La Tartana.                                                                                                                                                                                                                |                                                                                     | Dimecres 6 i 20 de març de 10:00 a 12:00 h.                                                                                                                                       |  | Restaurant La Tartana                                    | Montse Carrera                                                                                                                                            |
|                                                      | Especialitats del Cellar.                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     | Dilluns dies 1 i 8 d'abril de 17:00 a 18:30 h.                                                                                                                                    |  | Restaurant El Cellar                                     | Lluís Bernils                                                                                                                                             |