

VINE I GAUDEIXI!

Matadepera 2022 | 2023

ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN

FRANQUEIG PAGAT	Aut. núm. 088012
	



INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

L'Ajuntament de Matadepera es reserva el dret de possibles canvis o cancel·lacions suggerides pel Departament de Salut de l'Ajuntament de Matadepera.

- Inscripcions: de l'1 al 13 de setembre.
- Lloc: **OAC** - Ajuntament. Cal demanar cita prèvia al **93 787 02 00**.
- Horari: de dilluns a divendres de 8:15 a 14:00 h i dimecres de 16:00 a 19:00 h.
- Inici de les activitats **3 d'octubre**.
- Presentació dels cursos: **dijous 29 de setembre a les 18h al Casal de Cultura**, on celebrarem el dia internacional de la Gent gran.
- Adreçat a **persones empadronades a Matadepera i majors de 60 anys**.
(però obert a qualsevol edat sempre i quan hi hagin places).

Reservat el dret d'anul·lar 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 del voluntariat són gratuïtes.

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

SORTIDES

• 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 16:30 a 17:45 h. | Casal de la Gent Gran

Dimecres - d'abril a juny - de 17:00 a 18:15 h. | Casal de la Gent Gran

Voluntària: Carme Gonzalez

• 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 dijous de cada mes, d'octubre a juny a les 9.00h a l'Escola de Música de Matadepera

Voluntàries: Carme Bartomeus, Kika Solé i Dolors Bargés

• SORTIDES AMB E-BIKE PER L'ENTORN DE MATADERA

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

Dimarts de 9 a 12h | Ajuntament de Matadepera

Voluntaris: Alfons Alcaraz i Joan Castelló

PERRUQUERIES

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

· Rentar i pentinar: 11 €

· Tallar: 11 €

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.

Stil9 - M. Carmen Arrones - 93 787 05 64

Barberia Trassera - Òscar Trasserra - 93 720 86 38 (només per homes, i que estiguin jubilats, servei a 14,5 €. De dimarts a dissabtes, hores concertades).

TALLERS DE CUINA

• LA CUINA DE CAN VINYERS

Dijous 9 i 16 de febrer de 18:00 a 19:30 h. | Restaurant Can Vinyers

Voluntari: Edgar González

• ELS PLATS DE LA MONTSE A LA TARTANA

Dimecres 8 i 22 de març de 10:00 a 12:00 h. | Restaurant La Tartana

Voluntària: Montse Carrera

• ESPECIALITATS DEL CELLER

Dilluns 17 i 24 d'abril de 17:00 a 18:30 h. | Restaurant El Celler

Voluntari: Lluís Bernils

CENTRES MÈDICS

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

Centre Dental Matadepera - 93 730 05 46

· 20 € revisions i neteja bucal - anual

· 10% en tots els tractaments

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

· 10% en tots els tractaments

Centre Mèdic de Matadepera - 93 730 05 46

· 10% de descompte en els tractaments de psicologia, fisioteràpia i podologia.

· Revisió anual gratuïta de medicina general.

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 | Patricia Álvarez

Dijous de 16:00 a 17:30 i de 17:30 a 19:00 h. | Aula 2

Divendres de 9:30 a 11:00 i de 11:00 a 12:00 h. | Aula 1 | Patricia Álvarez

• GIMNÀSTICA - Casal de Cultura

De manteniment i suau. Per a les persones amb mobilitat reduïda i per treballar l'adaptació de les habilitats físiques.

Dimarts i dijous de 9:30 a 11:00 h. | Voluntària: Isabel Mas

• TALLER DE DIETÈTICA I NUTRICIÓ - Casal de Cultura

L'ayurveda: coneixement del cos, la ment i les emocions.

Dimecres de 10:15 a 11:30 h. | Voluntària: Montse Carrera | 15€ (4 dimecres d'octubre)

• IOGA

Activitats on realitzarem postures (asanes) amb estiraments, acompanyades de la respiració, que relaxen, milloren la nostra salut i enforteixen 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

• XERRADES "CONVERSES DE SALUT" - Casal de Cultura

Organitzades pel CAP Matadepera.

"Que no t'atrapi la grip ni la COVID" | Dimecres 26 d'octubre a les 18:30 h.

"Solitud no volguda" | Dijous 17 de novembre a les 18:30 h.

"Envel·liment actiu: Quanta salut ens dona?" Dijous 9 de febrer a les 18:30 h.

Activitat	Activitats de voluntariat	Dia i hora	Lloc	Responsable
CONVERSES EN FRANCÈS	Converses en francès en petit grup. Les llengües enriqueixen la comunicació.	Dilluns d’11:00 a 12:00 h. Dimarts d’11:45 a 12:45 h.	Aula 3 Aula 3	Mercè Llongueras Rosa Nysen
ANGLÈS	Voleu practicar l’anglès? Us hi esperem! Places limitades.	Dilluns de 18:00 a 19:00 h. Dimarts de 10:00 a 11:00 h. Dimarts de 16:45 a 18:00 h. Dijous de 9:15 a 10:30 h. Dijous de 9:00 a 10:00 h.	Aula 1 Aula 2 Aula 1 Aula 1 Aula 2	Maria Elena Mas Marina Fahnmüller Isabel Lafuente Carme Guitart Adela Russó
CONVERSES EN ANGLÈS	Converses en anglès en petit grup. Les llengües enriqueixen la comunicació.	Divendres de 9:30 a 11:00 h. Dimarts de 18:00 a 19:00 h. Dimecres de 9:30 a 10:30 h	Aula 2 Aula 2 Aula 3	Pepe Marin Joana Pedemonte Montserrat Santamaria Cari Jimenez
ALEMANY	Guten morgen, comencem a parlar l’alemany bàsic.	Dimarts d’11:00 a 12:00 h.	Aula 2	Marina Fahnmüller
 PORTUGUÈS	Vols iniciar-te al món del portuguès? (Brasil)	Dimecres de 9:15 a 10:15 h.	Aula 2	Gemma Garcia
CATALÀ	Adreçat a persones que volen aprendre o a millorar la llengua oral o escrita.	Dilluns de 10:00 a 11:00 h. Dimecres de 9:15 a 10:30 h.	Aula 2 Aula 1	Montse Armengol Mia Carrera
INICIACIÓ A LES CONVERSES EN CATALÀ	Encara no t’has decidit a parlar en català, aquí tens un espai per a fer-ho amb el suport de la CAL.	Dimarts de 10:30 a 11:30 h. Parella lingüística	Aula 3	M. Dolors Farriol Francesca Nart
ITALIÀ	Volete imparare Italiano??	Dilluns d’11:15 a 12:30 h. Dimarts de 18:30 a 19:30 h. Dijous de 18:45 a 20:00 h.	Aula 2 Aula 2 Aula 1	Núria Forte Joan Castelló Lory Salvato
CONVERSES EN ITALIÀ	Uvoi migliorare la vostra conversazione in Italiano?	Dilluns de 16:15 a 17:15 h.	Aula 2	Jordi Estany
MÒBILS	Vine i t’ensenyarem les possibilitats que ofereixen els mòbils. Cal portar llibret d’instruccions. Individual o en grup.	Dimecres d’11:00 a 12:00 h i de 12:00 a 13:00 h.	Sala d’informàtica	Mª Rosa Urgeles
PORTÀTILS	Gestiona el teu propi ordinador i les aplicacions de comunicació online.	Dimarts d’11:45 a 12:45 h.	Sala d’informàtica	Mª Rosa Urgeles
INFORMÀTICA	Word, Power Point, Navegar Internet, Hoffman. Inscripcions al Casal de la Gent Gran.	Dependrà del curs.	Sala d’informàtica	Anna M. Cabeza, Mercè Barella, M. Dolors Pagès, Júlia Gutiérrez, Mercè Llongueras
TALLER DE FOTOGRAFIA	Gaudeix i aprèn fent fotografies. Aprèn a utilitzar el programa <i>lightroom</i> .	Dilluns de 17:00 a 18:00 h. (bàsic) Dilluns de 18:00 a 19:00 h. (avançat)	Aula 2 Aula 2	Sunsi Ferrer Pepe Marin
SORTIDES FOTOGRÀFIQUES	Posa en marxa l’objectiu i capta l’entorn amb estil.	Divendres a les 9:00 h (1 cop al mes, a concretar).	Casal G.G.	Pilar Pujol 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 d’11:00 a 13:00 h.	Aula 1	Pepita Creus
<i>PATCHWORK</i> ÉS VIDA	Iniciació al Patchwork. Treballarem diferents tècniques, que ens ajuden a adquirir totes les formes, ritmes i seqüències.	Dimecres de 18:00 a 20:00 h.	Aula 1	Sónia Galve Markolf
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. Un cop al mes es farà la tècnica Ikebana.	Dimecres de 10:45 a 12:15 h.	Caserna	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 16:15 a 18:15 h. - aquarel·la Dilluns de 10:00 a 12:00 h. - oli Dimarts de 10:00 a 12:00 h. - oli Dilluns de 18:30 a 20:00 h. - aquarel·la	Casal de Cultura	Júlia Cabeza Tere Torras Anna Melero
RECICLATGE D’OBJECTES	Donar una segona oportunitat a objectes de desús.	Dimecres de 17:00 a 18:30 h.	Caserna	Eva Xirau
TALLER ARTÍSTIC	Descobreix i practica un ampli ventall de tècniques manuals des de pintura, esmalts, estany...	Dijous de 10:30 a 12:30 h.	Aula 1	Balbina Arnés
BRIDGE	El bridge un joc de cartes on s’exercita la concentració i la memòria.	Dilluns de 16:00 a 18:00 h.	Aula 1	Tomàs Herrero Carme Sala
MMIKUB (rumico)	Vols activar la teva ment? Vine a jugar amb nosaltres.	Dilluns de 17:15 a 19:00 h.	Aula 2	
CANASTA	Tardes de tertúlia per compartir el joc de la canasta.	Dimarts de 17:15 a 19:30 h.	Aula 2	Montse Relats
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.	Dimecres de 16:00 a 18:00 h.	Ampliació bar	Andreu Iglesias Antonio Sánchez
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
SEVILLANES	“Sevilla tiene un color especial... “ anima’t a ballar amb nosaltres.	Dimarts de 9:30 a a 10:30 h. Dimecres de 18:00 a 19:00 h.	Aula 3	Victòria Morante
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. Dijous de 17:00 a 18:00 h.	Aula 3	
PETANCA	Vine a aprendre i a jugar a petanca amb nosaltres.	Dimarts de 10:00 a 12:00 h. Dijous de 10:00 a 12:00 h.	Pista petanca Casal	Artur Jornet Felix Garcia
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
GUIARRA I SOLFEIG	Aprendre a fer ritmes per acompanyar les cançons amb la guitarra.	Dimecres de 10:00 a 12:00 h.	Aula 3	Ricard Segura
CAMPS DE CONSCIÈNCIA	Com treballar en consciència camp per camp i descobrir tota la seva interconnectivitat.	Dijous de 10:00 a 11:15 h.	Aula 3	Carmeta Palomo
 SALUT	Cuidar-te perquè no t’hagin de cuidar.	Dimarts de 17:00 a 18:00 h.	Aula 3	Montserrat Lleonart
 PSICOMOTRICITAT VIVENCIAL	Un espai on a través del moviment arribem a l’emoció i al pensament. De benestar i salut de treball físic i de bon humor, un espai per relacionar-se amb els altres i amb un mateix.	Dilluns de 17:00 a 18:00 h.	Casal de cultura	Judit Bosch
JARDINERIA I HORTICULTURA DOMÈSTICA	Com fer un hort a casa i poder plantar les teves pròpies llavors i veure com creixen.	Els dimarts del primer trimestre de 15:30 a 17:00 h.	Caserna	Joan Moreno
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 11:00 h i d’11:00 a 12:00 h.	Camp de golf municipal	Paco Cruz
TALLER D’ASTRONOMIA	Astronomia bàsica per aficionats. Instruments i fotografia en astronomia amateur.	Dijous del mes d’octubre de 18:00 a 19:30 h. Dijous del mes de novembre de 18:00 a 19:30 h.	Informàtica	Carles Cera
 CURS DE MATEMÀTICA RECREATIVA	Per enamorats i coneixedors de les matemàtiques. (Nivell batxillerat).	Dijous d’11:00 a 12:00 h.	Aula 3	Andreu Iglesias
 COUNTRY	Anima’t a ballar country , t’ensenyem els passos bàsics per moret al ritme de la música.	Dijous de 17:00 a 18:00h i de 18:00 a 19:00 h	Aula 3	Jordi Estrada
 PETITES REPARACIONS	Donem noves oportunitats als nostres petits electrodomèstics o aparells elèctrics.	Dimarts de 10:30 a 12:30 h.	Caserna	Josep Pizà
 TEATRE	Deixa la vergonya a casa i simplement vine a moure’t, riure, interpretar i ser feliç.	Dilluns de 19:15 a 20:15 h.	Aula 3	Conxita Minguillon