



Ajuntament de
Terrassa

ACTIVA
el
+60

Activitats per a
Gent Gran 2019

Art a la ciutat

Viure la natura

Cicle de cinema

El Natació

I moltes altres
activitats...

Presentació



Ja és aquí una nova edició del programa «Activa el +60», que ofereix un ampli catàleg de propostes pensades per a totes aquelles persones de més de 60 anys amb ganes de descobrir i viure la ciutat a fons, compartint experiències i inquietuds. El programa inclou activitats orientades a públics i interessos molt diversos: art, cinema, música, Fira Modernista, natura, memòria històrica, exercici físic saludable,... És a dir, propostes pensades per millorar la qualitat de vida i aconseguir un envelliment actiu i saludable.

Des del Govern Municipal, i des de tots els serveis de l'Ajuntament, ens hem fixat com a objectiu fer de Terrassa una ciutat on les persones grans puguin desenvolupar tot el seu potencial, gaudir de la màxima qualitat de vida i trencar qualsevol barrera que pugui dificultar l'exercici en plena igualtat de tots els seus drets. Tot això es resumeix en el concepte "Terrassa, ciutat amiga de la gent gran", que inspira un ampli ventall d'actuacions en tots els àmbits dels serveis municipals, a partir d'una nova metodologia de treball anomenada "interseccional". Això significa que els projectes i accions que es duen a terme han de tenir en compte els diferents eixos de discriminació que poden afectar les persones: l'edat n'és un, però també ho poden ser el sexe, l'origen, la classe social, l'orientació sexual, les capacitats, o altres.

Confio que aquesta nova edició del programa "Activa el +60" us porti propostes engrescadores i atractives, per gaudir de tot allò que Terrassa ens ofereix com a ciutat que és de benestar, de cultura i de qualitat de vida.

Finalment, aprofito l'ocasió per suggerir-vos que per a qualsevol qüestió que us pugui interessar us adreceu al Servei de Promoció de la Gent Gran, on us podran orientar i ajudar en tot allò que necessiteu per viure millor i per viure a fons la nostra ciutat.

Alfredo Vega
Alcalde de Terrassa

Art a la ciutat

Activitat reconduïda, de l'antiga activitat de Patrimoni Cultural, com a una Pràctica Significativa que ha estat inclosa al Banc de Bones Pràctiques (BBP) del Govern Local de la Federació de Municipis de Catalunya i de la Fundació Carles Pi i Sunyer d'Estudis Autònoms i Locals.

Són 8 exposicions guiades d'art que es fan a diferents sales de la ciutat on s'exposen treballs d'artistes locals i de renom del nostre país.



Dijous 14 de febrer

Rembrandt

Gravat

Centre Cultural

Horari: 10.30 h

Dijous 9 de maig

Josep R. Pombo

El paisatge metafòric

Centre Cultural

Horari: 10.30 h

Dijous 14 de març

El cos subjecte

Fotografia

Casa Soler i Palet

Horari: 11 h

Divendres 6 de juny

COLBACAT

Col·lectiva. Plàstica

Amics de les Arts

Horari: 10.30 h

Dijous 11 d'abril

Paquita Rodríguez

Collage

Amics de les Arts

Horari: 10.30 h

A concretar a partir de setembre fins novembre.

Poseu-vos en contacte amb el servei de Promoció de la Gent Gran.

Inscripció gratuïta a Promoció de la Gent Gran.

Visites a l'Ajuntament

L'Ajuntament de Terrassa és un edifici neogòtic on té la seu el consell de la ciutat. Aquest equipament municipal que data del 1903 amaga uns tresors de valor cultural i patrimonial que volem donar a conèixer a les persones grans de la ciutat en diferents visites guiades:

Horari: dimecres a les 11 h

Dimecres 13 de març

Dimecres 15 de maig

Dimecres 16 d'octubre

Dimecres 11 de desembre

Inscripció gratuïta a Promoció de la Gent Gran

La visita es realitzarà si s'inscriuen un mínim de 10 persones.



Fira Modernista

L'Ajuntament de Terrassa va impulsar la Fira Modernista de Terrassa l'any 2003 amb l'objectiu de recuperar la vella tradició de la Fira de Primavera, que es va institucionalitzar a Terrassa l'any 1228 per un privilegi del rei Jaume I. D'aquesta manera, fa 16 anys que la ciutat també es dota d'una Festa Major de primavera, tant pel volum d'activitats com per la implicació de la ciutadania. Des de l'any 2007, la Fira Modernista de Terrassa està declarada per la Generalitat de Catalunya com a Festa Local d'Interès Turístic. L'any 2010, aquest certamen també va obtenir un dels Premis de Catalunya de Comunicació i Relacions Públiques en la categoria d'activitats turístiques, atorgat per l'Associació Catalana de Comunicació i Relacions Públiques i la Fundació per al Foment de la Comunicació i el Desenvolupament.

La Fira Modernista és un dels esdeveniments més participatius i que compta amb una major implicació ciutadana, tant a nivell particular com per part del teixit associatiu, del sector comercial i de la restauració.

Destaquen la cercavila popular, les cantades de caramelles i corals, les ballades dels gegantons modernistes, les passejades a cavall i en burro català, exhibicions de vehicles antics o recreacions de casaments modernistes, entre d'altres.

Enguany continuem amb aquesta activitat del Pla d'Acció de "Terrassa Ciutat Amiga de les Persones Grans" on un dels interessos és potenciar la participació de les persones a nivell d'entitats i individual en activitats culturals de ciutat.

Taller de complements modernistes

Lloc: Casal Anna Murià (Sant Ildefons, 8) (5 sessions)

Març

Divendres 1, 8, 15, 22 i 29 de 16 a 18 h

Lloc: Blasco de Garay, 51 (5 sessions)

Març

Dilluns 4, 11, 18 i 25 de 10 a 12 h

Abril

Dilluns 1 de 10 a 12 h

Inscripcions de 2,20* € a Promoció de la Gent Gran. El material anirà a càrrec de les persones participants. Per poder realitzar el taller hi ha d'haver un mínim de 10 persones.

*Aquest preu pot variar segons aprovació ordenances fiscals 2019

Cicle de cinema

Projeccions de pel·lícules al Cinema Catalunya (Sant Pere, 9)



18 de febrer

El becario

Direcció: Nancy Meyers

Intèrprets: Robert De Niro, Anne Hathaway, Rene Russo, Nat Wolff, Drena De Niro

Sinopsi: La jove propietària d'un exitós negoci en línia dedicat a la moda accepta a contractar que la companyia contracti, com a part d'un programa de treball, a un home de setanta anys com a becari sènior...



25 de març

Mi casa en París

Direcció: Israel Horovitz

Intèrprets: Kevin Kline, Maggie Smith i Kristin Scott Thomas

Sinopsi: Un novaiorquès que necessita diners, viatja a París per vendre el luxós apartament que acaba d'heretar del seu pare, amb qui no tenia cap contacte. En arribar allà descobreix que una senyora gran, Mathilde, hi viu amb la seva filla. No triga a assabentar-se que, segons la llei francesa, no podrà fer-se amb el pis fins que Mathilde mor.



29 d'abril

Una madre imperfecta

Direcció: Lorene Scafaria

Intèrprets: Susan Sarandon, Rose Byrne, J.K. Simmons, Lucy Punch i Michael McKean

Sinopsi: Marnie és una vídua recent que es trasllada a Hollywood per estar més a prop de la seva filla, cosa que resultarà ser un canvi total per a la seva vida: noves aventures, nous amics, noves oportunitats... i qui sap si un nou amor.



17 de juny

Un viaje de 10 metros

Direcció: Lasse Hallström

Interpretació: Helen Mirren, Manish Dayal, Charlotte Le Bon

Sinopsi: Els Kadam, una família índia amb Papa al capdavant, es trasllada al sud de França. Allà decideixen obrir un restaurant davant d'un luxós restaurant francès d'alta cuina amb una estrella Michelin, regentat per l'odiosa Madame Mallory.



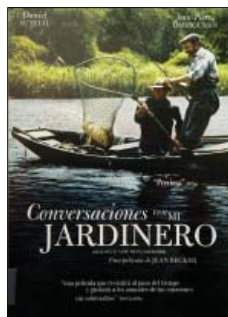
14 d'octubre

Una canción para Marion

Direcció: Paul Andrew Williams

Interpretació: Vanessa Redgrave, Terence Stamp, Gemma Arterton i Christopher Eccleston.

Sinopsi: Una dona gran, malalta de càncer, troba un recés de pau en un grup de senyors jubilats que es reuneixen per cantar. El seu marit, un home rondinaire i controlador, a més de considerar inadequada la conducta de la seva dona, té una pèssima relació amb el seu fill.



18 de novembre

Conversaciones con mi jardinero

Direcció: Jean Becker

Interpretació: Daniel Auteuil, Jean-Pierre Darroussin, Fanny Cottençon

Sinopsi: Després d'haver-se donat a conèixer a París, un pintor torna al seu poble natal al camp. La casa on va passar la seva infantesa té un esplèndid jardí, però ell ni sap ni li ve de gust cuidar-lo, així que posa un anunci al diari local sol·licitant els serveis d'un jardiner.

Sis tardes de dilluns a l'any, de febrer a novembre, a les 17 h.

Preu de cada sessió: 2 €*

*Aquest preu pot variar segons aprovació ordenances fiscals 2019

Viure la natura

Dinar de sarró

Equipament:

- Calçat adequat per caminar
- Roba còmoda (de més o menys abric en funció de l'època de l'any)
- Motxilla petita
- Dinar de sarró: esmorzar i dinar
- Aigua
- Recomanable portar telèfon mòbil

Informació general:

- Horari: entre les 7 del matí i les 7 de la tarda (es confirmarà en el moment de la inscripció).
- Preu: 14,18 €* , amb guies, assegurança i transport inclosos.
- Grups d'un màxim de 50 persones i un mínim de 25.
- Sortida des de Terrassa en autocar i/o transport públic. El lloc de trobada es notificarà en el moment de la inscripció.
- En cas de mal temps, l'organització es reserva el dret de modificar el recorregut de la sortida, posposar-la o anul·lar-la sota la proposta dels guies.
- Les activitats es programen, tant pel nombre de quilòmetres com per la dificultat de desnivell. Es demana que les persones que prenguin algun tipus de medicació, la portin amb elles o valorin la seva participació en cada sortida, per no distorsionar-ne la bona marxa de la mateixa.
- Cal tenir un mínim de preparació física en caminades de muntanya.
- La cobertura de l'assegurança contractada cobreix l'activitat col·lectiva establerta per l'organització, no qualsevol decisió individual de les persones participants.
- Davant de qualsevol dubte i/o imprevist, la direcció de Promoció de la Gent Gran donarà resposta.
- Preu públic condicionat a l'IVA

Inscripcions a Promoció de la Gent Gran

*Aquest preu pot variar segons aprovació ordenances fiscals 2019

MARÇ

Dimecres 6

L'estany d'Ivars i la torre del Remei

Itinerari: 14 km

Desnivell aprox. 120 m

Inscripció: del 6 de febrer al 5 de març

Organitza: Excursionistes.cat



Dimecres 20

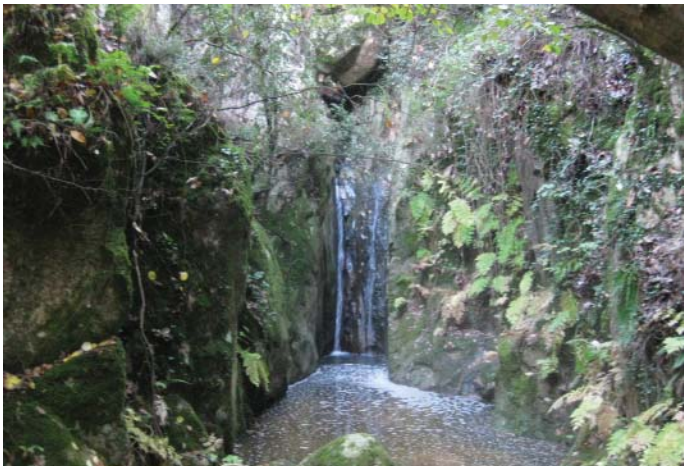
Gorgs de Penjacans, ermita i castell de Farnes

Itinerari: 10 km

Desnivell aprox: 328 m

Inscripció: del 20 de febrer al 19 de març

Organitza: Centre Excursionista de Terrassa



ABRIL

Dijous 4

Serra de Miramar

Itinerari: 10 km

Desnivell aprox.: 250 m

Inscripció: del 4 de març al 3 d'abril

Organitza: Club Muntanyenc de Terrassa



MAIG

Dimecres 15

Puig de la Força (embassament de Sau)

Itinerari: 7,5 km

Desnivell aprox.: 460 m

Inscripció: del 15 d'abril al 14 de maig

Organitza: Centre Excursionista de Terrassa

JUNY

Dimecres 5

Palamós-Sagaró

Itinerari: 14 km

Desnivell aprox.: 140 m

Inscripció: del 6 de maig al
4 de juny

Organitza: Excursionistes.cat



Dijous 20

Serrat del mitgdia-Catllaràs

Itinerari: 9 km

Desnivell aprox.: 406 m

Inscripció: del 20 de maig al 19 de juny

Organitza: Club Muntanyenc de Terrassa



SETEMBRE

Dimecres 18

Puigsacalm i Puig dels Llops i Tossal Gros

Itinerari: 9 km

Desnivell aprox.: 475 m

Inscripció: del 19 d'agost al 17 de setembre

Organitza: Centre Excursionista de Terrassa



OCTUBRE

Dimecres 16

Les Planes d'Hòstoles

Itinerari: 11,3 km

Desnivell aprox.: 375 m

Inscripció: del 16 de setembre
al 15 d'octubre

Organitza: Excursionistes.cat



NOVEMBRE

Dijous 7

Les Fagedes de Capsacosta

Itinerari: 10,4 km

Desnivell aprox.: 300 m

Inscripció: del 7 d'octubre al 6 de novembre

Organitza: Club Muntanyenc de Terrassa



Sortida de germanor

Dimecres 27 de novembre

Ruta pels Singles de Vacarisses

Inscripció: del 28 d'octubre al 26 de novembre

Organitza: Centre Excursionista de Terrassa - Club
Muntanyenc de Terrassa - Excursionistes.cat

Cost del desplaçament i dinar de restaurant a càrrec
directe dels participants. El preu s'informarà en el
moment de la inscripció.

Assajos oberts a l'Auditori Municipal

Amb aquesta activitat es promou l'entrada gratuïta per a les persones grans als assajos musicals d'alguns dels espectacles de l'Orquestra Terrassa 48 a l'Auditori Municipal de Terrassa. El seu objectiu és fomentar la participació social i cívica en el marc del programa "Terrassa Ciutat Amiga de les Persones Grans". Després de la bona acollida que va tenir l'any 2015 l'edició realitzada amb grups reduïts, enguany volem oferir-ho a totes les persones grans de la ciutat.

Divendres 22 de febrer

Obres de Bach, Telemann, Shnitke, Shostakovich

Divendres 15 de març

Obres de Mahler, Rott, Brahms, Ferrari, Bach

Divendres 17 maig

Obres de Telemann i Françaix

Horari: 12 h

A concretar de setembre fins novembre. Poseu-vos en contacte amb el servei de Promoció de la Gent Gran per a més informació i inscripcions.



El llibre de la vida: Taller de records de tota una vida

El taller "Records de tota una vida" és una proposta d'estimulació cognitiva que ajuda a la gent gran a recordar, de manera natural, experiències passades amb la finalitat d'ajudar a potenciar la capacitat d'autoreconeixement alhora que contribueix a mantenir la identitat i a rememorar el que va passar en el transcurs de la vida.

La finalitat del taller és induir a les persones participants cap a la seva memòria emocional i propiciar-ne els records personals positius. D'aquesta manera, el que es pretén és afavorir l'àmbit psicològic, sociorelacional i emocional dels i les participants.

Lloc i horari:

Barri de Ca n'Aurell

Local del Club de la Gent Gran del Districte 4 (Blasco de Garay, 51)
Dimecres tarda de 16 a 17.30 h

Dijous 14 de març

Dijous 28 de març

Dijous 11 d'abril

Barri de Ca n'Anglada

Casal de la Gent Gran de Ca n'Anglada
Dimarts matí de 10 a 11.30 h

Dimarts 22 de gener

Dimarts 29 de gener

Dimarts 5 de febrer

Barri de Ca n'Anglada

Centre Cívic Montserrat Roig. Dimarts matí de 10 a 11.30 h

Dimarts 12 de febrer

Dimarts 26 de febrer

Dimarts 12 de març

Inscripcions al Club de la Gent Gran del Districte 4 i a Promoció de la Gent Gran

MOU-TE, tu hi guanyes!

L'Ajuntament de Terrassa a través del Serveis Salut Comunitària impulsa un programa d'activitat física saludable, amb la finalitat de facilitar l'accés a la pràctica d'algun tipus d'activitat física a la població de la nostra ciutat.

Mou-te, tu hi guanyes!, conté activitats organitzades per l'ajuntament i per entitats de la ciutat amb les característiques de ser variades, adaptades a les possibilitats individuals i gratuïtes. Es pretén que les persones participants puguin sentir i experimentar alguns o molts dels beneficis que ens aporta l'activitat física pel que fa a la salut, a la millora de la condició física i a les relacions personals entre d'altres.

Descripció de les activitats:

Intensitat alta ♥ ♥ ♥

Intensitat moderada ♥ ♥

Intensitat suau ♥

PARCS SALUDABLES ♥ ♥

Voleu millorar qualitats físiques bàsiques com la força, la flexibilitat, la resistència, l'equilibri o la coordinació? Voleu conèixer els aparells de jocs saludables que hi ha en els parcs de la ciutat? Per a que serveixen? Què es treballa? Com s'utilitzen? Només cal que us adreceu als parcs on es faran sessions dirigides per una persona especialista en activitat física que us ensenyarà a utilitzar cadascun dels aparells, a adaptar l'exercici a les vostres necessitats i a guiar la seva execució per tal de millorar la condició física i la salut.

És una activitat adreçada a la gent gran i a totes aquelles persones que necessiten millorar la seva forma física.

Horaris:

Dimarts i dimecres de 10 a 11.30 h. Els dies concrets també es publicaran en el fulletó informatiu i al web: www.terrassa.cat/moute

Es faran 1 o 2 sessions mensuals a cada espai, exceptuant els períodes de vacances.



Llocs:

Parcs saludables de diferents districtes de la ciutat:

Districte 2 (Torresana): Plaça de Frederica Montseny (carrer Lugo - carrer Burgos)

Dimarts

12 de febrer	12 de març
2 d'abril	7 i 21 de maig
11 de juny	17 de setembre
8 i 22 d'octubre	5 de novembre
3 de desembre	

Districte 3 (Segle XX): Parc de Vallparadís - La devesa

Dimecres

13 de febrer	13 de març
3 d'abril	8 i 22 de maig
12 de juny	18 de setembre
9 i 23 d'octubre	6 de novembre
4 de desembre	

Districte 4 (La Maurina): Núria, 175 (Casal de la Gent Gran)

Dimarts

19 de febrer	19 de març
9 d'abril	14 i 28 de maig
18 de juny	24 de setembre
15 i 29 d'octubre	12 de novembre
10 de desembre	

Districte 5 (Can Boada): Camí de Can Boada

Dimecres

20 de febrer	20 de març
10 d'abril	15 i 29 de maig
19 de juny	25 de setembre
16 i 30 d'octubre	13 de novembre
11 de desembre	

QIGONG / TXIKUNG ♥♥

Tècnica mil·lenària que pertany a la Medicina Tradicional Xinesa i que està composta per senzills exercicis que integren el cos mitjançant moviments i postures, una respiració diafragmàtica i la ment atenta, aportant benestar físic, mental i emocional. Relaxació, enfortiment muscular, articular i millora de les funcions dels òrgans són algunes de les aportacions a la salut.

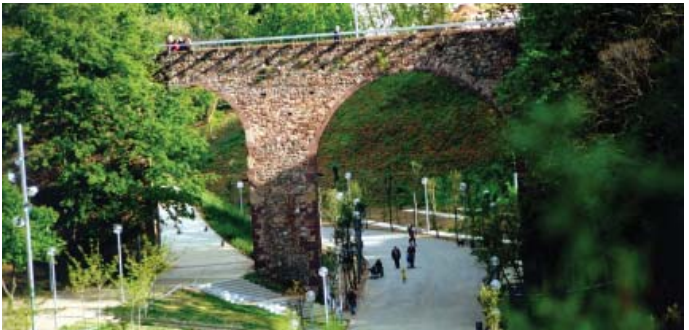
Horaris:

- Durant l'any l'entitat ofereix el primer diumenge de cada mes a les 10 h*.
- De març a desembre en el marc del MOU-TE oferim 2 sessions més amb periodicitat mensual el divendres a les 18 h o diumenge a les 10 h*.

*Exceptuant els períodes de vacances. Consultar calendari

Punt de trobada:

Parc de Vallparadís (Torrent de les Bruixes)



- Diumenge 3 de febrer, 10 h
- Diumenge 3 i 17 de març, 10 h
- Divendres 22 de març, 18 h
- Diumenge 7 i 28 d'abril, 10 h
- Diumenge 5 i 19 de maig, 10 h
- Divendres 24 de maig, 18 h
- Diumenge 2 i 16 de juny, 10 h
- Dissabte 21 de juny, 18 h
- Diumenge 1 i 15 de setembre, 10 h
- Divendres 27 de setembre, 18 h
- Diumenge 6 i 20 d'octubre, 10 h
- Divendres 25 d'octubre, 18 h
- Diumenge 3 i 17 de novembre, 10 h
- Divendres 25 de novembre, 18 h
- Diumenge 1 i 15 de desembre, 10 h
- Divendres 20 de desembre, 18 h

INICIACIÓ A LA MARXA NÓRDICA ♥♥

Sessions per aprendre la tècnica de la marxa nòrdica que és una activitat física saludable que consisteix en incorporar uns bastons específics a la manera natural de caminar. El nivell d'esforç el determina cada persona i inclou no només l'acció de les cames com en la marxa normal, sinó també la part superior del cos. Es tracta d'un moviment per a tot el cos que millora la força muscular, el sistema cardiovascular, la coordinació i la mobilitat.

Durant l'any oferirem diferents cursos d'iniciació a la marxa nòrdica per aprendre i consolidar la tècnica. La primera sessió de cada curs constarà d'una hora teòrica a la Biblioteca del Districte 3 i la següent serà de pràctica. La resta de sessions seran pràctiques.

Punt de trobada:

Parc de Vallparadís (Torrent de la Font d'en Sagrera, just després del pont de la carretera de Montcada)

Cursos i horaris:

• **Primer curs** (de febrer a març)

Dimecres de 18 a 20 h

20 i 27 de febrer

6 i 13 de març

20 i 27 de març

• **Segon curs** (d'abril a juny)

Dues sessions mensuals els dissabtes de 10.30 a 12.30 h

13 i 27 d'abril

11 i 18 de maig

8 i 15 de juny

• **Tercer curs** (d'octubre a desembre)

Dues sessions mensuals dimecres a la tarda de 18 a 20 h

2 i 16 d'octubre

6 i 20 de novembre

4 i 18 de desembre

- És imprescindible l'ús de roba i calçat esportiu per poder fer les activitats.

- Us recomanem portar aigua.

- Els horaris i punts de trobada poden estar subjectes a canvis.

En cas de pluja l'activitat s'anul·larà.

Consultar www.terrassa.cat/moute

El Natació: avantatges per a la gent gran

Programes adreçats a les persones de 65 i més anys que desitgin estimular i augmentar la pràctica de l'activitat física regular, tot millorant la salut personal amb l'increment de l'exercici físic.

Tarifa per a gent gran participant del programa Activa+60

Tarifa amb la qual es poden utilitzar les instal·lacions del Club Natació Terrassa en la franja horària de 6 a 13 h de dilluns a divendres.

Tarifa 16€/mes:

- Tenir 65 anys o més
- Tenir una renda individual que no superi l'Indicador de Renda de Sufficiència de Catalunya (IRSC) x 1,4%
- Ser participant del programa "Activa+60"
- Places limitades
- No haver estat soci i/o abonat del Club Natació Terrassa en el darrer any

Tarifa 21€/mes:

- Tenir 65 anys o més
- Tenir una renda individual que superi l'Indicador de Renda de Sufficiència de Catalunya (IRSC) x 1,4%
- Ser participant del programa "Activa+60"
- Places limitades i a gaudir un màxim de 4 anys*
- No haver estat soci i/o abonat del Club Natació Terrassa en el darrer any

Cal recollir el document acreditatiu en el servei de Promoció de la Gent Gran



*Les persones que fins ara han estat gaudint durant 4 anys de la tarifa plana vigent fins 2018, a partir de 2019 podran continuar utilitzant les instal·lacions amb la quota per persones de més de 65 anys que té el Club Natació Terrassa amb la bonificació de la matrícula.

ACTIVA
el **+60**

Ajuntament  de Terrassa

Promoció de la
Gent Gran

**Per a més informació i
inscripcions**



C/ Sant Ildefons, 8



93 788 33 33



De dilluns a divendres, de 9 a 14 h



gentgran@terrassa.cat



www.terrassa.cat/gentgran



blogs.terrassa.cat/activa60



Col·laboren:



Club Natació
Terrassa



Excursionistes.cat



CONSELL ESPORTIU
DEL VALLÈS OCCIDENTAL
TERRASSA



centre
cultural
TERRASSA



Associació
El Llibre de la Vida
preservant els records de les persones