

Abreera

SETMANA DE LA GENT GRAN 2021

Del dilluns 4 d'octubre al diumenge 10 d'Octubre



Abreera
Activitats
Segures

Ús obligatori
Ús del gel
Distància
seguretat

*Totes les activitats
són gratuïtes



Ajuntament d'Abreera
Regidoria de Gent Gran

Segueix-nos!

@AbreeraInforma
@abreerainfo
Ajuntament Abreera
abreera.cat

Setmana de la Gent gran d'Abrera!

A Abrera, cuidem la nostra gent gran i la mantenim activa! Des de la Regidoria de Gent Gran de l'Ajuntament d'Abrera continuem treballant per oferir diverses activitats per tal de **potenciar una vida activa i saludable** per a les persones grans d'Abrera, amb totes les mesures de prevenció de la Covid-19, com són l'ús de mascareta, la distància de seguretat entre persones i la utilització de gel hidroalcohòlic.

Enguany, hem recuperat les **activitats presencials, amb espais de treball, compllicitat i retrobament**, molt importants per **millorar la salut** dels nostres avis i àvies.

En aquesta línia, ens fa molta il·lusió recuperar la **Setmana de la Gent Gran**, amb **30 activitats** que tindran lloc al nostre municipi del dilluns 4 al diumenge 10 d'octubre. Comptarem amb diverses propostes al **Casal de la Gent Gran del nucli urbà** i als **Casals Socials de Santa Maria de Vilalba i Can Vilalba**, així com a diferents espais exteriors d'Abrera.



A banda dels beneficis físics, amb aquestes iniciatives afavorim la **salut psíquica i mental** de les persones més grans. **Fomentem les relacions personals i el benestar emocional** així com una **vida activa i saludable**.

Abrera amb la Gent Gran!

Jesús Naharro
L'Alcalde

Francisco Sanchez
Regidor de la Gent Gran



Ajuntament d'Abrera

Calendari de la Setmana de la Gent Gran d'Abbrera

del dilluns 4 d'octubre al diumenge 10 d'octubre

Dilluns 4 d'octubre	Dimarts 5 d'octubre	Dimecres d'octubre	Dijous 3 d'octubre	Divendres 8 d'octubre	Dissabte 5 d'octubre
<p>Batuka 09.15 - 10.15 h</p> <p>Gimnàstica dolça 09.10 - 10.00 h</p> <p>Taller de Memòria 10.15 - 11.15 h</p> <p>Gimnàstica dolça 10.20 - 11.00 h</p> <p>Taller de Memòria 10.15 - 11.15 h</p> <p>Taller de Risoteràpia 16.30 - 18.00 h</p> <p>Taller de Musicoteràpia 17.00 - 18.00 h</p>	<p>loga 09.30 - 11.00 h</p> <p>Passejades saludables 10.00 - 11.00 h</p> <p>Taller de Musicoteràpia 17.00 - 18.00 h</p> <p>Taller de Relaxació 17.00 - 18.00 h</p>	<p>Batuka 09.15 - 10.15 h</p> <p>Xerrada sobre Testament Vital 11.00 - 12.00 h</p> <p>Gimnàstica dolça 09.10 - 10.00 h</p> <p>Taller de Memòria 10.15 - 11.15 h</p> <p>Gimnàstica dolça 10.20 - 11.00 h</p> <p>Taller de Memòria 10.15 - 11.15 h</p> <p>Patchwork 15.30 - 17.30 h / 17.30 - 19.30 h</p> <p>Taller demostratiu Memòria 17.00 - 18.00 h</p> <p>Taller de Musicoteràpia 17.00 - 18.00 h</p>	<p>Passejades saludables 10.00 - 11.00 h</p> <p>Taller de Memòria 10.00 - 11.00 h / 11.00 - 12.00 h</p> <p>Taller de Manualitats 15.30 - 17.30 h / 17.30 - 19.30 h</p> <p>Xerrada Creu Roja sobre d'Insomni 17.30 - 18.30 h</p> <p>Taller de Relaxació 17.00 - 18.00 h</p>	<p>Batuka 09.15 - 10.15 h</p> <p>Xerrada sobre sexualitat 10.30 - 11.30 h</p> <p>Taller de Relaxació 16.30 - 18.00 h</p>	<p>Reiki 10.00 - 12.00 h</p>

22A EDICIÓ
DE LA CAMINADA
DIUMENGE 10 OCTUBRE

***Totes les activitats
són gratuïtes**

Dilluns 4 d'octubre

MATÍ

Batuka

Horari: 09.15-10.15 h

Lloc: Casal de la Gent Gran d'Abrera

(rbla. del Torrentet, 8)

La batuka és un tipus de ball que combina l'exercici aeròbic amb els ritmes llatins. Activitat oberta.

Activitat Gratuïta

Gimnàstica Dolça

Horari: 9.10-10.00 h

Lloc: Pista Santa Maria

de Vilalba (c. de Castell de Voltrega)

Gimnàstica que treballa la mobilitat articular, exercicis d'esquena i coordinació. Activitat oberta.

Activitat Gratuïta

Taller de Memòria

Horari: 10.15 - 11.15 h

Lloc: Sala casal social Santa Maria de

Vilalba (c. Major, 18)

Activitat d'estimulació cognitiva en grup, on l'objectiu és optimitzar el funcionament de la memòria. Activitat oberta.

Activitat Gratuïta

Gimnàstica Dolça

Horari: 10.20 - 11.00 h

Lloc: Pista Casal Social Can Vilalba

(av. de Circumvallació, 3)

Gimnàstica que treballa la mobilitat articular, exercicis d'esquena i coordinació. Activitat oberta.

Activitat Gratuïta

Taller de Memòria

Horari: 11.30-12.30 h

Lloc: Sala casal social Can Vilalba

(av. de Circumvallació, 3)

Activitat d'estimulació cognitiva en grup, on l'objectiu és optimitzar el funcionament de la memòria. Activitat oberta.

Activitat Gratuïta

TARDA

Taller de Risoteràpia

Horari: 16.30 - 18.00 h

Lloc: Casal de la Gent Gran d'Abrera

(rbla. del Torrentet, 8)

Tècnica psicoterapèutica que busca generar beneficis mentals i emocionals mitjançant el riure. Activitat em grup que té com a objectiu que els participants surtin d'aquestes sessions sentint-se més positius, optimistes i més satisfets amb la seva vida.

Activitat Gratuïta



Dilluns 4 d'octubre

Taller de Musicoteràpia

Horari: 17.00 - 18.00 h

Lloc: Sala Casal social Can Vilalba

(av. de Circumvallació, 3)

La musicoteràpia es basa en la utilització de la música per optimitzar la qualitat de vida, millorar la salut física, social, comunicativa, emocional i intel·lectual i el benestar.

Inscripcions: al Casal de la Gent Gran d'Abrera (Rbla. del Torrentet, 8, despatx de la Dinamitzadora del casal) en horari:

De manera presencial:

Dilluns 27 de setembre:
de 10h a 12h i de 16h a 18h

Dimarts 28 de setembre:
de 10h a 12h

Dimecres 29 de setembre:
de 16h a 18h

De manera telefònica:

T. 93 770 18 12

T. 628 47 82 91

Enviant whatsapp al 628 47 82 91

Activitat Gratuïta

Dimarts 5 d'octubre

MATÍ

Xerrada sobre Sexualitat

Horari: 10.30 - 11.30 h

Lloc: Casal de la Gent Gran d'Abrera

(rbla. del Torrentet, 8)

Les relacions afectivo-sexuals en persones grans, son, com en qualsevol etapa vital, una necessitat relacionada amb la qualitat de vida. A la tercera edat s'engloben dins d'una època plena de canvis físics, psicològics i socials.

Activitat Gratuïta

TARDA

Taller de Musicoteràpia

Horari: 17.00 - 18.00 h

Lloc: Casal de la Gent Gran d'Abrera

(rbla. del Torrentet, 8)

La musicoteràpia es basa en la utilització de la música per optimitzar la qualitat de vida, millorar la salut física, social, comunicativa, emocional i intel·lectual i el benestar.

Activitat Gratuïta

Taller de Relaxació

Horari: 17.00 - 18.00 h

Lloc: Sala Casal social Can Vilalba

(av. de Circumvallació, 3)

En aquest taller, s'explicaran efectives tècniques per aconseguir un estat de relaxació plena. Es pendrà consciència d'un mateix, s'aprendrà a identificar els senyals d'ansietat i estrés.

Inscripcions: al Casal de la Gent Gran d'Abrera (Rbla. del Torrentet, 8, despatx de la Dinamitzadora del casal) en horari:

De manera presencial:

Dilluns 27 de setembre:
de 10h a 12h i de 16h a 18h

Dimarts 28 de setembre:
de 10h a 12h

Dimecres 29 de setembre:
de 16h a 18h

De manera telefònica:

T. 93 770 18 12

T. 628 47 82 91

Enviant whatsapp al 628 47 82 91

Activitat Gratuïta

Dimecres 6 d'octubre

MATÍ

Batuka

Horari: 9.15 - 10.15 h

Lloc: Casal de la Gent Gran d'Abrera
(rbla. del Torrentet, 8)

La batuka és un tipus de ball que combina l'exercici aeròbic amb els ritmes llatins. Activitat oberta

Activitat Gratuïta

Xerrada sobre Testament Vital

Horari: 11.00 - 12.00 h

Lloc: Casal de la Gent Gran d'Abrera
(rbla. del Torrentet, 8)

S'explicarà què és un testament vital i en què consisteix, té a veure amb la cura de la salut i els tractaments que una persona vol rebre arribat el moment.

Activitat Gratuïta

Gimnàstica Dolça

Horari: 9.10 - 10.00 h

Lloc: Pista Santa Maria de Vilalba
(c. de Castell de Volterra)

Activitat d'estimulació cognitiva en grup, on l'objectiu és optimitzar el funcionament de la memòria. Activitat oberta.

Activitat Gratuïta

Taller de Memòria

Horari: 10.15 - 11.15 h

Lloc: Sala Casal Santa Maria de Vilalba (c. Major, 5)

Activitat d'estimulació cognitiva en grup, on l'objectiu és optimitzar el funcionament de la memòria. Activitat oberta.

Activitat Gratuïta

Gimnàstica Dolça

Horari: 10.20 - 11.00 h

Lloc: Pista Casal Social Can Vilalba
(av. de Circumvallació, 3)

Gimnàstica que treballa la mobilitat articular, exercicis d'esquena i coordinació. Activitat oberta.

Activitat Gratuïta

Taller de Memòria

Horari: 11.30 - 12.30 h

Lloc: Sala Casal Social Can Vilalba
(av. de Circumvallació, 3)

Activitat d'estimulació cognitiva en grup, on l'objectiu és optimitzar el funcionament de la memòria. Activitat oberta.

Activitat Gratuïta



Dimecres 6 d'octubre

TARDA

Patchwork

Horari: 15.30 - 17.30 h
17.30 - 19.30 h

Lloc: Casal de la Gent Gran d'Abrera
(rbla. del Torrentet, 8)

Tècnica de costura que consisteix a crear peces tèxtils unint diferents tipus de tela donant lloc a mosaics acolorits i originals. Activitat oberta.

Activitat Gratuïta

Taller demostratiu Memòria

Horari: 17.00 - 18.00 h
Lloc: Casal de la Gent Gran d'Abrera
(rbla. del Torrentet, 8)

Es realitzaran diferents tècniques perquè persones que encara no coneixen aquests tipus de tallers, puguin accedir a ells, els coneguin i vegin els avantatges d'entrenar la memòria per tenir un envelliment actiu i saludable.

Activitat Gratuïta

Taller de Musicoteràpia

Horari: 17.00 - 18.00 h
Lloc: Sala Casal Santa Maria de Vilalba (c. Major, 5)

La musicoteràpia es basa en la utilització de la música per optimitzar la qualitat de vida, millorar la salut física, social, comunicativa, emocional e intel·lectual i el benestar

Inscripcions: al Casal de la Gent Gran d'Abrera (Rbla. del Torrentet, 8, despatx de la Dinamitzadora del casal) en horari:

De manera presencial:

Dilluns 27 de setembre:
de 10h a 12h i de 16h a 18h

Dimarts 28 de setembre:
de 10h a 12h

Dimecres 29 de setembre:
de 16h a 18h

De manera telefònica:

T. 93 770 18 12
T. 628 47 82 91

Enviant whatsapp al 628 47 82 91

Activitat Gratuïta



Dijous 7 d'octubre

MATÍ

Taller de Memòria

Horari: 10.00 - 11.00 h
11.00 - 12.00 h

Lloc: Casal de la Gent Gran d'Abrera
(rbla. del Torrentet, 8)

Activitat oberta per conèixer les diferents activitats que es realitzen amb Gent Gran a Abrera.

Activitat Gratuïta

TARDA

Taller de Manualitats

Horari: 15.30 - 17.30 h
17.30 - 19.30 h

Lloc: Casal de la Gent Gran d'Abrera
(rbla. del Torrentet, 8)

Activitat oberta per conèixer les diferents activitats que es realitzen amb Gent Gran a Abrera.

Xerrada Creu Roja sobre l'Insomni

Horari: 17.30 - 18.30 h

Lloc: Casal de la Gent Gran d'Abrera
(rbla. del Torrentet, 8)

S'explicarà com afecta d'insomni a les persones grans i què podem fer per millorar en cas de patir-ho.

Activitat Gratuïta



Taller de Relaxació

Horari: 17.00 - 18.00 h

Lloc: Sala Casal Santa Maria
de Vilalba (c. Major, 5)

En aquest taller, s'explicaran efectives tècniques per aconseguir un estat de relaxació plena. Es pendrà consciència d'un mateix, s'aprendrà a identificar els senyals d'ansietat i estrès.

Inscripcions: al Casal de la Gent Gran d'Abrera (Rbla. del Torrentet, 8, despatx de la Dinamitzadora del casal) en horari:

De manera presencial:

Dilluns 27 de setembre:
de 10h a 12h i de 16h a 18h

Dimarts 28 de setembre:
de 10h a 12h

Dimecres 29 de setembre:
de 16h a 18h

De manera telefònica:

T. 93 770 18 12
T. 628 47 82 91

Enviant whatsapp al 628 47 82 91

Activitat Gratuïta



Divendres 8 d'octubre

MATÍ

Ioga

Horari: 9.30 - 11.00 h

Lloc: Casal de la Gent Gran d'Abrera
(rbla. del Torrentet, 8)

El ioga és una disciplina hindú que practica la respiració i meditació equilibrant el cos amb la ment. Activitat ofereix.

Activitat Gratuïta

Batuka

Horari: 9.15 - 10.15 h

Lloc: Casal de la Gent Gran d'Abrera
(rbla. del Torrentet, 8)

La batuka és un tipus de ball que combina l'exercici aeròbic amb els ritmes llatins. Activitat oberta.

Activitat Gratuïta

TARDA

Taller de Relaxació

Horari: 16.30 - 18.00 h

Lloc: Casal de la Gent Gran d'Abrera
(rbla. del Torrentet, 8)

En aquest taller, s'explicaran efectives tècniques per aconseguir un estat de relaxació plena. Es pendrà consciència d'un mateix, s'aprendrà a identificar els senyals d'ansietat i estrès.

Inscripcions: al Casal de la Gent Gran d'Abrera (Rbla. del Torrentet, 8, despatx de la Dinamitzadora del casal) en horari:

De manera presencial:

Dilluns 27 de setembre:
de 10h a 12h i de 16h a 18h

Dimarts 28 de setembre:
de 10h a 12h

Dimecres 29 de setembre:
de 16h a 18h

De manera telefònica:

T. 93 770 18 12

T. 628 47 82 91

Enviant whatsapp al 628 47 82 91

Activitat Gratuïta



Dissabte 9 d'octubre

MATÍ

Reiki

Horari: 10.00-12.00 h

Lloc:

Reiki és una tècnica de canalització i transmissió d'energia vital a través de la imposició de mans, que s'utilitza per obtenir pau i equilibri.

Inscripcions: al Casal de la Gent Gran d'Abrera (Rbla. del Torrentet, 8, despatx de la Dinamitzadora del casal) en horari:

De manera presencial:

Dilluns 27 de setembre:
de 10h a 12h i de 16h a 18h

Dimarts 28 de setembre:
de 10h a 12h

Dimecres 29 de setembre:
de 16h a 18h

De manera telefònica:

T. 93 770 18 12

T. 628 47 82 91

Enviant whatsapp al 628 47 82 91

Activitat Gratuïta



**LES ACTIVITATS
OBERTES SÓN PER
DONAR A CONÈIXER
LES DIFERENTS
ACTIVITATS QUE ES
REALITZEN AMB GENT
GRAN A ABRERA.**

22^A EDICIÓ DE LA CAMINADA DIUMENGE 10 OCTUBRE

Horari: 10.00 h

Lloc: Casal de la Gent Gran d'Abrera

Enguany es celebra la 22a edició de la Caminada.

Activitat intergeneracional oberta a la participació de tothom.

La Caminada es farà sempre que les mesures COVID ens ho permetin.

L'activitat comptarà amb totes les mesures de seguretat adients.

Hi haurà control d'aforament i de participants.

Els obsequis aquest any únicament seran per persones majors de 60 anys.

Degut al protocol de mesures per la Covid, enguany no es pot oferir entrepà ni poma.

Inscripcions: al Casal de la Gent Gran d'Abrera (Rbla. del Torrentet, 8, despatx de la Dinamitzadora del casal) en horari:

De manera presencial:

Dilluns 4 de octubre:

de 10h a 12h i de 16h a 20h

Dimarts 5 de octubre:

de 10h a 12h

Dimecres 6 de octubre:

de 16h a 18h

De manera telefònica:

T. 93 770 18 12

T. 628 47 82 91

Enviant whatsapp al 628 47 82 91

Activitat Gratuïta





Ajuntament d'Abrera







Diputació
Barcelona



tot
l'any
salut



Segueix-nos!

-  @AbreraInforma
-  @abrerainfo
-  Ajuntament Abrera
-  abrera.cat

Consulta les activitats