

Programa d'activitats +60

Febrer - juny 2025

Gaudeix de la vida **en gran!**



www.rubi.cat/gentgran



Ajuntament
de Rubí

Presentació

Benvolguts, benvolgudes,

Comencem l'any amb una nova programació de Gaudeix de la vida en gran!, pensada per a rubinencs i rubinenques de més de 60 anys. Any nou, vida nova, diuen... i aquesta programació que teniu a les mans està plena de novetats. Per primera vegada descentralitzem algunes de les activitats per oferir-les al Centre Cívic de Ca n'Oriol, amb la voluntat d'arribar encara a més persones grans. També estrenem un taller de dibuix i pintura creativa, un taller d'anglès per viatjar i un curs per aprendre a interpretar pel·lícules des del llenguatge audiovisual.



A molts i moltes de vosaltres us agrada la fotografia i per això aquests primers mesos de l'any us proposem sortides fotogràfiques i un taller per millorar les vostres fotos i fer un àlbum digital! També ampliïm a dos grups l'activitat d'estimulació cognitiva i us animem a cuinar, a descobrir la cosmètica natural i a fer exercici físic.

Les sortides culturals són sempre l'activitat que més ens demaneu. Entre març i juny us n'hem preparat cinc: Delta del Llobregat i l'observatori d'aus; les coves del Toll, a Moià; Girona, Temps de Flors; una ruta literària al voltant de la novel·la La catedral del mar, i una visita al Monestir de Santa Maria de Pedralbes.

Gaudeix de la vida en gran! també inclou noves rutes per sortir a caminar per l'entorn de la ciutat, amb diferents nivells de dificultat, i us continuem oferint espais per a la gestió emocional, com el cercle de dones i les conferències sobre benestar.

Recordeu que en el moment de fer la inscripció a les activitats que en requereixen tindran prioritat les persones que no hi han participat mai.

Gaudiu de la vida en gran!

Cordialment,

Ana Maria Martínez Martínez
Alcaldeessa

Salut i emocions

Estimulació cognitiva – grup 1

- Dilluns, de 16 a 17.30 h
- Inici: 17 de març (9 sessions)
- Ateneu Municipal de Rubí
- Places limitades.
Es requereix inscripció prèvia.
 - Març: 17, 24 i 31
 - Abril: 7 i 28
 - Maig: 5, 12, 19 i 26

** Activitat per a persones majors de 80 anys o amb un deteriorament cognitiu.
No és un taller preventiu.*

Estimulació cognitiva – grup 2

- Dilluns, de 18 a 19.30 h
- Inici: 17 de març (9 sessions)
- Centre Cívic de Ca n'Oriol
- Places limitades.
Es requereix inscripció prèvia.
 - Març: 17, 24 i 31
 - Abril: 7 i 28
 - Maig: 5, 12, 19 i 26

Conferències sobre benestar

Espai on parlar de com tenir cura del nostre benestar personal i qualitat de vida, i abordar temes que ens proporcionen benestar, com la gestió emocional, el positivisme, el sentit de l'humor, l'autoestima, etc. També aprendrem a gestionar totes aquelles experiències que ens produeixen malestar, com la sensibilitat, les relacions amb els altres, l'aferrament, la gestió de les decepcions, la culpa, la mort, etc.

- Dilluns, de 10 a 11.30 h
- Inici: 17 de març (9 sessions)
- Ateneu Municipal de Rubí
- Places limitades.
Es requereix inscripció prèvia.
 - Març: 17, 24 i 31
 - Abril: 7 i 28
 - Maig: 5, 12, 19 i 26

Cercle de dones i espai artístic femení

Espai de creixement personal i sororitat que té com a propòsit afavorir l'autoestima, l'empoderament femení i l'acompanyament sobre com tenir cura del nostre benestar personal i la nostra qualitat de vida. També serà un espai de creació on s'utilitzaran diferents recursos artístics com a forma d'expressió.

- Dilluns, d'11.30 a 13 h
- Inici: 17 de març (9 sessions)
- Ateneu Municipal de Rubí
- Places limitades.
Es requereix inscripció prèvia.
 - Març: 17, 24 i 31
 - Abril: 7 i 28
 - Maig: 5, 12, 19 i 26

** Activitat per a dones*

Exercici físic suau i estiraments

- Dimecres, d'11 a 12 h
- Inici: 19 de març (6 sessions)
- Centre Cívic de Ca n'Oriol
- Places limitades.
Es requereix inscripció prèvia.
 - Març: 19 i 26
 - Abril: 2, 9, 23 i 30

Taller de cosmètica natural

- Divendres 25 de d'abril, a les 10 h
- Biblioteca Mestre Martí Tauler
- Durada: 3 hores aprox.
- Places limitades.
Es requereix inscripció prèvia.



Taller de cuina saludable

- Divendres 23 de maig, a les 10 h
- Biblioteca Mestre Martí Tauler
- Durada: 3 hores aprox.
- Places limitades.

Es requereix inscripció prèvia.

Taller de plantes aromàtiques

- Dimecres 28 de maig, a les 9.30 h
- Punt de trobada: Plaça Marquès de Barberà (anirem junts caminant fins a Ecobòdum)
- Durada: 3 hores aprox.
- Places limitades.

Es requereix inscripció prèvia.

Expressió, creativitat i cultura digital

Anglès per viatjar

- Dijous, de 10 a 11.30 h
- Inici: 20 de març (6 sessions)
- Biblioteca Mestre Martí Tauler
- Places limitades.

Es requereix inscripció prèvia.

- Març: 20 i 27
- Abril: 3, 10 i 24
- Maig: 8

Dibuix i pintura creativa

- Dilluns 2 de juny, de 10 a 13 h
- Ateneu Municipal de Rubí
- Places limitades.

Es requereix inscripció prèvia.

Treu partit al teu mòbil

- Dimarts, de 16 a 17.30 h
- Inici: 18 de març (6 sessions)
- Rubí Forma
- Cal portar mòbil.
- Places limitades.

Es requereix inscripció prèvia.

- Març: 18 i 25
- Abril: 1, 8, 22 i 29

Eines Google

- Dimarts, de 17.30 a 19 h
- Inici: 18 de març (6 sessions)
- Rubí Forma
- Places limitades.

Es requereix inscripció prèvia.

- Març: 18 i 25
- Abril: 1, 8, 22 i 29

Sortides fotogràfiques amb mòbil o càmera

- Dimecres, de 16 a 17.30 h
- Inici: 19 de març (6 sessions)
- Ateneu Municipal de Rubí
- Cal portar mòbil o càmera.
- Places limitades.

Es requereix inscripció prèvia.

- Març: 19 i 26
- Abril: 2, 9, 23 i 30

Edita fotos amb el teu mòbil

- Dimecres, de 17.30 a 18.45 h
- Inici: 19 de març (7 sessions)
- Ateneu Municipal de Rubí
- Cal portar mòbil.
- Places limitades.

Es requereix inscripció prèvia.

- Març: 19 i 26
- Abril: 2, 9, 23 i 30
- Maig: 7

Millora les teves fotos i fes el teu àlbum digital

- Dimarts, de 16 a 17.30 h
- Inici: 6 de maig (4 sessions)
- Rubí Forma
- Cal portar mòbil.
- Places limitades.

Es requereix inscripció prèvia.

- Maig: 6, 13, 20 i 27



Aprèn a interpretar pel·lícules

Una forma divertida i diferent de veure el cinema que farà que pensis més enllà de l'impacte inicial de la imatge.

- Dimarts, de 17.30 a 19 h
 - Inici: 6 de maig (4 sessions)
 - Rubí Forma
 - Places limitades.
- Es requereix inscripció prèvia.
- Maig: 6, 13, 20 i 27

Surt a caminar

** Es recomana portar roba i calçat còmodes, gorra i aigua.*

Bloc 1

Dijous 27 de febrer

Volta per les terres del Castell, bosc de Can Feliu i torrent de Xercavins

- Hora de sortida: 9.30 h
 - Punt de trobada: Porta de l'Arborètum del Castell (carrer del Castell, s/n)
 - Grau de dificultat: baix
 - Durada: 3 h aprox.
 - Places limitades.
- Es requereix inscripció prèvia.



Dijous 20 de març

Rubí en femení

Com seria la història de Rubí si fos explicada i protagonitzada per dones? Retrocedirem als segles XIX i XX des d'un punt de vista feminista que ens permetrà endinsar-nos en un Rubí sorprenent, on les dones són les protagonistes.

- Hora de sortida: 10 h
 - Punt de trobada: L'Escardívol (porta de la ràdio)
 - Durada: 2 h aprox.
 - Places limitades.
- Es requereix inscripció prèvia.

Dijous 10 d'abril

Ruta a Can Rosés, Can Tiraires, Penjallops i antic camp de golf

- Hora de sortida: 9.30 h
 - Punt de trobada: Porta del Pavelló de Can Rosés
 - Grau de dificultat: baix
 - Durada: 3 h aprox.
 - Places limitades.
- Es requereix inscripció prèvia.

Dijous 22 de maig

Ruta del Vint-i-cinc de Setembre a la font de Can Barba i Can Domènec

- Hora de sortida: 9.30 h
 - Punt de trobada: Porta de la Piscina Municipal de Can Rosés
 - Durada: 2,5 h aprox.
 - Places limitades.
- Es requereix inscripció prèvia.

Bloc 2

Divendres 28 de febrer

Ruta a Can Rosés, Can Tiraires, Penjallops i antic camp de golf

- Hora de sortida: 9.30 h
 - Punt de trobada: Porta del Pavelló de Can Rosés
 - Grau de dificultat: baix
 - Durada: 3 h aprox.
 - Places limitades.
- Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 21 de març **Rubí en femení**

Com seria la història de Rubí si fos explicada i protagonitzada per dones? Retrocedirem als segles XIX i XX des d'un punt de vista feminista que ens permetrà endinsar-nos en un Rubí sorprenent, on les dones són les protagonistes.

- Hora de sortida: 10 h
 - Punt de trobada: L'Escardívol (porta de la ràdio)
 - Durada: 2 h aprox.
 - Places limitades.
- Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 11 d'abril **Volta per les terres del Castell, bosc de Can Feliu i torrent de Xercavins**

- Hora de sortida: 9.30 h
 - Punt de trobada: Porta de l'Arborètum del Castell (carrer del Castell, s/n)
 - Grau de dificultat: baix
 - Durada: 3 h aprox.
 - Places limitades.
- Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 16 de maig **Ruta del Vint-i-cinc de Setembre a la font de Can Barba i Can Domènec**

- Hora de sortida: 9.30 h
 - Punt de trobada: Porta de la Piscina Municipal de Can Rosés
 - Durada: 2,5 h aprox.
 - Places limitades.
- Es requereix inscripció prèvia.



Bloc 3

Divendres 7 de març **Rubí en femení**

Com seria la història de Rubí si fos explicada i protagonitzada per dones? Retrocedirem als segles XIX i XX des d'un punt de vista feminista que ens permetrà endinsar-nos en un Rubí sorprenent, on les dones són les protagonistes.

- Hora de sortida: 10 h
 - Punt de trobada: L'Escardívol (porta de la ràdio)
 - Durada: 2 h aprox.
 - Places limitades.
- Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 4 d'abril **Ruta del Vint-i-cinc de Setembre a la font de Can Barba i Can Domènec**

- Hora de sortida: 9.30 h
 - Punt de trobada: Porta de la Piscina Municipal de Can Rosés
 - Durada: 2,5 h aprox.
 - Places limitades.
- Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 9 de maig **Ruta a Can Rosés, Can Tiraires, Penjallops i antic camp de golf**

- Hora de sortida: 9.30 h
 - Punt de trobada: Porta del Pavelló de Can Rosés
 - Grau de dificultat: baix
 - Durada: 3 h aprox.
 - Places limitades.
- Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 6 de juny **Volta per les terres del Castell, bosc de Can Feliu i torrent de Xercavins**

- Hora de sortida: 9.30 h
 - Punt de trobada: Porta de l'Arborètum del Castell (carrer del Castell, s/n)
 - Grau de dificultat: baix
 - Durada: 3 h aprox.
 - Places limitades.
- Es requereix inscripció prèvia.

Cicle de visites culturals

Dijous 27 de març **Delta del Llobregat** **i l'observatori d'aus**

- Hora de sortida: 9.15 h
 - Lloc de sortida: L'Escardívol
 - Hora de tornada (aprox.): 14 h
 - Places limitades.
- Es requereix inscripció prèvia.

Dijous 24 d'abril **Coves del Toll, a Moia**

- Hora de sortida: 9.15 h
 - Lloc de sortida: L'Escardívol
 - Hora de tornada (aprox.): 14 h
 - Places limitades.
- Es requereix inscripció prèvia.

Dijous 15 de maig **Girona, Temps de Flors**

- Hora de sortida: 9.15 h
 - Lloc de sortida: L'Escardívol
 - Hora de tornada (aprox.): 14 h
 - Places limitades.
- Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 30 de maig **Ruta literària de La catedral del mar**

- Hora de sortida: 9.15 h
 - Lloc de sortida: L'Escardívol
 - Hora de tornada (aprox.): 14 h
 - Places limitades.
- Es requereix inscripció prèvia.

Divendres 13 de juny **Reial Monestir de Santa Maria** **de Pedralbes**

- Hora de sortida: 9.15 h
 - Lloc de sortida: L'Escardívol
 - Hora de tornada (aprox.): 14 h
 - Places limitades.
- Es requereix inscripció prèvia.

Informació general

- Les activitats són gratuïtes i destinades a persones a partir dels 60 anys.
- Segons la normativa, que serà lliurada el primer dia de curs, la no assistència reiterada comportarà la baixa d'ofici.
- Per motius aliens a l'organització, les activitats podran tenir variacions.
- L'organització es reserva el dret d'anular les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants.

Inscripcions

- Les inscripcions es poden fer a través del formulari www.rubi.cat/inscripcionsgentgran o del telèfon 637 831 092.
- El període d'inscripcions estarà vigent des del 10 de febrer a les 8 h fins que s'esgotin les places.
- Les inscripcions per telèfon hauran de ser en horari de 8 a 14 h.
- Les inscripcions presentades fora d'aquest termini no seran acceptades.
- Es prioritzaran les inscripcions de les persones que no han participat mai al programa Gaudeix de la vida en gran!



Recursos

Aula d'Extensió Universitària
de Rubí
C. Xile, 1-3

Què ofereix?

Activitats formatives com conferències, cursos, seminaris, tallers, visites culturals, etcètera, impartides per professorat universitari i també per professionals especialitzats, de prestigi reconegut, que tracten els temes segons la programació escollida. Les activitats, que van de setembre a juny, estan formades per diversos eixos. A més, l'Aula és oberta a qualsevol oportunitat que es presenti per incorporar activitats fora de programa.

Associació de Gent Gran
de Rubí i el seu Entorn
C. Magallanes, 60

Què ofereix?

- **Activitats físiques i esportives** per promoure la salut i el benestar personal
- **Activitats manuals** per desenvolupar la creativitat i l'expressió personal
- **Activitats escèniques i musicals** per fomentar l'empatia i les dinàmiques de grup
- **Activitats culturals i formatives** per a persones que volen créixer intel·lectualment i senten curiositat per descobrir nous coneixements
- **Sortides, homenatges i festes** per fomentar la cohesió social i reconèixer persones destacades



Adreces d'interès

Ateneu Municipal de Rubí
C. Xile, 1-3

Biblioteca Mestre Martí Tauler
C. Aribau, 5

Casal Cívic i Comunitari de Rubí
C. Magallanes, 60

Casal Primer de Maig
C. Lepant, 31-33

Centre Cívic de Ca n'Oriol
C. Sòria, 5

Oficina d'esport per a tothom Activa't.
Activitats físiques de manteniment
C. Joaquim Blume, s/n, l'Escardívol

Rubí Forma
Rambleta de Joan Miró, s/n

Teatre Municipal La Sala
C. Cervantes, 126

Més informació:

Oficina d'Informació a la Gent Gran
C. General Prim, 33-35

Atenció amb cita prèvia: 637 83 10 92
(telèfon i WhatsApp)