

Abreera

SETMANA DE LA
GENT GRAN 2024



DEL DIMARTS 21 AL
DIVENDRES 31 DE MAIG



PERSONES DE 60 ANYS O MÉS

Amb tallers, activitats, xerrades,
balls i molt més!

Participen-hi!

#INFO



ACTIVITATS
GRATUÏTES



Ajuntament d'Abreera
Regidoria de Gent Gran

Segueix-nos!

@AbreeraInforma
@abreera.info
Ajuntament Abreera
abreera.cat



Gent
Gran
d'Abreera



Diputació
Barcelona



Des de l'Ajuntament d'Abrera i en el marc de **"l'Abrera Igualitària i l'Abrera Saludable"**, un any més, seguim impulsant, promovent i fomentant la **vida activa i saludable** de la nostra Gent Gran!

Enguany, tornem a celebrar la **Setmana de la Gent Gran**, amb moltes **novetats** i una **àmplia oferta de propostes amb** l'objectiu d'apropar-vos a les activitats que trobareu als **Casals de la Gent Gran d'Abrera** durant tot l'any.

Així, **des del dimarts 21 de maig i fins al divendres 31 de maig** (ambdós inclosos), us oferim diferents propostes, **totes gratuïtes**, que es duran a terme al nostre municipi, al nucli i als barris. Hi trobareu **actuacions musicals, tallers, jocs, xerrades** sobre seguretat a la llar, salut, alimentació saludable, convivència, herències i testaments, i el servei de teleassistència, amb la col·laboració de diferents entitats referents i especialitzades en les necessitats i el dia a dia de la gent gran. També **l'Associació de la Gent Gran d'Abrera** ens acompanya oferint **diversió** i el tradicional **sopar d'estiu**, un moment per poder compartir plegats i plegades de **l'alegria de ser gran i viure a Abrera!**

Altrament, recentment hem posat en marxa el servei **"d'Àpats en Companyia"** i, abans de finalitzar l'any, treballarem plegats i plegades en una **guia local de prevenció davant el maltractament a les persones grans**. I a l'octubre, coincidint amb la commemoració del Dia Mundial de la Gent Gran i, com és habitual, celebrarem la **"25a Caminada de la Gent Gran d'Abrera"**.

Un any més, convidem a tothom, gent gran i a tota la família, a gaudir plegades i plegats de la Setmana de la Gent Gran d'Abrera 2024!

Jesús Naharro Rodríguez
L'Alcalde

Giulia Mirto Ariño
Regidora de Gent Gran

	21 de maig Dimarts	22 de maig Dimecres	23 de maig Dijous	25 de maig Dissabte	26 de maig Diumenge
MATÍ	11.00h -12.30 h Taller: "Vacances segures"	10.00 h – 11.30 h Taller: "Salut i Dones"	10.30 h – 11.30 h Activitat: "Matí Juganer"		
TARDA	17.00 h – 18.30 h Taller: "Dietes adaptades i alimentació saludable".	16.00 h – 17.30 h Xerrada: "La Xarxa Violeta d'Abrera".	17.00 h – 18.30 h Xerrada: "Els subministraments bàsics a la llar".	17.30 – 21.00 h Festa de la Primavera Concurs de truites i pastissos, berenar i ball.	20.00 h – 00.00 h Berenar-Sopar de la Gent Gran
	27 de maig Dilluns	28 de maig Dimarts	29 de maig Dimecres	30 de maig Dijous	31 de maig Divendres
MATÍ	Classes obertes de: Santa Maria de Vilalba: 9.00 h – 10.00 h Gimnàstica dolça 10.10 h – 11.10 h Taller de Memòria Can Vilalba: 10.10 h – 11.10 h Gimnàstica Dolça 11.15 h – 12.15 h Taller de Memòria		10.00 h – 11.30 h Xerrada: "El Bon tracte a les persones grans: Eines per la convivència saludable"		10.00 h – 11.30 h Xerrada: "Com em pot ajudar el servei de teleassistència?"
TARDA	16.00 h – 17.30 h Xerrada informativa sobre l'aplicació digital del CatSalut: "La Meva Salut"	16.00 h – 17.30 h Xerrada: "Herències, testaments i últimes voluntats".	16.00 h – 17.30 h Activitat: "Bingo Musical"	Totes les activitats es fan al Casal de la Gent Gran d'Abrera (Rbla. del Torrentet, 8) excepte el Berenar-Sopar d'estiu (Pavelló d'Esports) i les classes obertes als barris de Santa Maria de Vilalba i Can Vilalba.	

Taller: "Vacances Segures"

 11.00 h - 12.30 h

 Casal de la Gent Gran d'Abrera


Xerrada a càrrec de la Policia Local d'Abrera on us proporcionarem consells de seguretat abans de marxar de vacances.

Organitza:

Ajuntament d'Abrera. Regidoria de Seguretat Ciutadana.

 **Activitat Gratuïta**

Taller: "Diets adaptades i alimentació saludable"

 17.00 h - 18.30 h

 Casal de la Gent Gran d'Abrera

Aprendrem conductes i estils de vida saludables en relació a l'alimentació mitjançant la dinàmica del "semàfor dels aliments". També prepararem un esmorzar equilibrat conjuntament!"



Per participar a les activitats cal inscripció prèvia al Casal de la Gent Gran d'Abrera (Rbla. del Torrentet, 8)



Presencial:

Dilluns 13 i dimecres 15 de maig de 16.00 h a 19.00 h
Divendres 17 de maig de 9.30 h a 13.00 h



Telefònica:

Trucant al: 93 770 18 12 o al 628 478 291
Enviant un WhatsApp al 628 47 82 91

Taller: "Salut i Dones"

🕒 10.00 h - 11.30 h

📍 Casal de la
Gent Gran d'Abrera

Per commemorar el Dia Internacional d'Acció per a la Salut de les dones, us oferim aquest taller on treballarem l'etapa vital vinculada a la salut sexual a partir dels 60 anys i on aprofundirem plegats i plegades en els aspectes psicològics implicats en la sexualitat.

Organitza:

Ajuntament d'Abrera. Regidoria de Gent Gran.

Col·labora: Creu Roja

📍 **Activitat Gratuïta**

Xerrada: "La Xarxa Violeta d'Abrera"

🕒 16.00 h - 17.30 h

📍 Casal de la
Gent Gran d'Abrera

Xerrada informativa per donar a conèixer la Xarxa Violeta d'Abrera, una organització ciutadana en que totes i tots hi tenim molt a dir i a oferir!

Organitza:

Ajuntament d'Abrera, Regidoria d'Igualtat,
Feminisme i LGTBI.

📍 **Activitat Gratuïta**



Per participar a les activitats cal inscripció prèvia al
Casal de la Gent Gran d'Abrera
(Rbla. del Torrentet, 8)



Presencial:

Dilluns 13 i dimecres 15 de maig de 16.00 h a 19.00 h
Divendres 17 de maig de 9.30 h a 13.00 h



Telefònica:

Trucant al: 93 770 18 12 o al 628 478 291
Enviant un WhatsApp al 628 47 82 91

23 de maig

Dijous

Activitat: "Matí Juganer"

🕒 10.00 h - 11.30 h

📍 Casal de la Gent Gran d'Abrera

A través de diferents jocs de taula mantindrem la ment activa i estimulada i coneixerem els beneficis de l'estimulació cognitiva.

Organitza: Ajuntament d'Abrera. Regidoria de Gent Gran.
Col·labora: Creu Roja

📍 **Activitat Gratuïta**



Xerrada: "Els subministraments bàsics a la llar"

🕒 17.00 h - 18.30 h

📍 Casal de la Gent Gran d'Abrera

Amb aquesta activitat donarem a conèixer els avantatges i les inconvenients de les diferents ofertes de subministraments a la llar per part de les subministradores (aigua, gas, electricitat). També ens facilitaran eines per a preveure els possibles enganys en la seva contractació, i ens donaran eines per entendre els diferents conceptes en les factures.

Organitza: **Ajuntament d'Abrera. Regidoria de Gent Gran.**
Col·labora: **Diputació de Barcelona**

📍 **Activitat Gratuïta**



Presencial:

Dilluns 13 i dimecres 15 de maig de 16.00 h a 19.00 h
Divendres 17 de maig de 9.30 h a 13.00 h



Telefònica:

Trucant al: 93 770 18 12 o al 628 478 291
Enviant un WhatsApp al 628 47 82 91

Per participar a les activitats cal inscripció prèvia al Casal de la Gent Gran d'Abrera (Rbla. del Torrentet, 8)

Abreera

GENT GRAN

**NOU
SERVEI**

'ÀPATS EN COMPANYIA'

Oferim un **NOU** servei
adreçat a la nostra **gent gran!**

PREUS:

➔ 8,25€ / dinar
a les instal·lacions

➔ 9,35€ / dinar
per emportar-se
al domicili

NOU SERVEI D'ÀPATS EN COMPANYIA

 DE DILLUNS A DIUMENGE

 DE 13.00 H A 15.00 H

 RESIDÈNCIA DE GENT GRAN
CANIGÓ (c. de Menorca, 16)



DIRIGIT A:

- PERSONES DE 65 ANYS O MÉS
- PERSONES DE 60 ANYS O MÉS (informe d'excepcionalitat)
- CAL ESTAR EMPADRONAT/DAA ABRERA



SOL·LICITA-HO!

A través dels Serveis Socials Bàsics:

 C. Major, 3

 T. 93 770 29 11

 serveissocials@abrera.cat

+INFO



Ajuntament d'Abreera

Regidoria de Gent Gran
Regidoria d'Acció Social i Drets de la Ciutadania

Segueix-nos!

 @AbreeraInfo
 @AbreeraInfo
 Ajuntament Abreera
 abrera.cat



**Gent
Gran**
d'Abreera

25 de maig

Dissabte

Festa de la Primavera: Concurs de truites i pastissos, berenar i ball

🕒 17.30 h – 21.00 h

📍 Casal de la
Gent Gran d'Abrera

Passarem una tarda ben divertida on berenarem, ballarem i gaudirem de les creacions dels i les participants al concurs.

Organitza:

Associació de la Gent Gran d'Abrera

Col·labora:

L'Ajuntament d'Abrera. Regidoria de Gent Gran.

17.30 h - 18.00 h	Portar truites i pastissos
18.00 h - 19.00 h	Inici del ball
19.00 h - 20.00 h	Entrega de premis del concurs i berenar
20.00 h - 21.00 h	Ball

📍 **Activitat Gratuïta**



Per participar a les activitats cal inscripció prèvia al Casal de la Gent Gran d'Abrera (Rbla. del Torrentet, 8)

👥 **Presencial:**

Dilluns 13 i dimecres 15 de maig de 16.00 h a 19.00 h
Divendres 17 de maig de 9.30 h a 13.00 h

📞 **Telefònica:**

Trucant al: 93 770 18 12 o al 628 478 291
Enviant un WhatsApp al 628 47 82 91

26 de maig

Diumenge

Sopar de la Gent Gran d'Abrera

🕒 20.00 h - 00.00 h

📍 Pavelló Municipal d'Abrera

Vine a gaudir d'una tarda de sopar, ball i diversió!!

Organitza:

Associació de la Gent Gran d'Abrera

Col·labora:

L'Ajuntament d'Abrera. Regidoria de Gent Gran.

📍 **Activitat Gratuïta**



Per participar a les activitats cal inscripció prèvia al
Casal de la Gent Gran d'Abrera (Rbla. del Torrentet, 8)



Presencial:

Dilluns 13, dimarts 14 i dimecres 15 de maig de 16.00 h a 18.00 h
Al despatx de l'Associació de la Gent Gran d'Abrera.

27 de maig

Dilluns

Gimnàstica dolça i Taller de Memòria

🕒 9.00 h - 12.30 h

📍 Pavelló Municipal d'Abbrera

Activitats obertes i dirigides als barris! Participa de les classes obertes tot cuidant el teu cos i la teva ment, per un envelliment actiu i saludable!

Organitza:
Ajuntament d'Abbrera. Regidoria d'Esports i Benestar.

HORARIS:

SANTA MARIA DE VILALBA

9.00 h - 10.00 h Gimnàstica dolça
10.10 h - 11.10 h Taller de Memòria

CAN VILALBA

10.10 h - 11.10 h Gimnàstica dolça
11.15 h - 12.15 h Taller de Memòria

📍 Activitat Gratuïta

👥 No cal inscripció



27 de maig

Dilluns

Xerrada informativa sobre l'aplicació digital del CatSalut : "La Meva Salut"

🕒 16.00 h - 17.30 h

📍 Casal de la Gent Gran d'Abrera

Un/a professional del CAP d'Abrera ens explicarà les funcions i com utilitzar la plataforma digital "La meva salut", des d'on la ciutadania podem consultar el nostre historial mèdic i accedir a tots els serveis sanitaris.

Organitza:

Centre d'Atenció Primària d'Abrera (CAP d'Abrera).

📍 **Activitat Gratuïta**



Per participar a les activitats cal inscripció prèvia al Casal de la Gent Gran d'Abrera (Rbla. del Torrentet, 8)

👥 **Presencial:**

Dilluns 13 i dimecres 15 de maig de 16.00 h a 19.00 h
Divendres 17 de maig de 9.30 h a 13.00 h

📞 **Telefònica:**

Trucant al: 93 770 18 12 o al 628 478 291
Enviant un WhatsApp al 628 47 82 91

28 de maig

Dimarts

Xerrada: "Herències, testaments i últimes voluntats"

🕒 16.00 h - 17.30 h

📍 Casal de la
Gent Gran d'Abrera

En aquesta xerrada ens explicaran de forma professional perquè és important fer testament. També ens parlaran del document de voluntats anticipades i ens resoldran els dubtes que puguin sorgir sobre les herències.

Organitza: Ajuntament d'Abrera. Regidoria de Gent Gran.

Col·labora: AFFA d'Abrera (Associació de Familiars de l'Alzheimer d'Abrera)

📍 **Activitat Gratuïta**



Per participar a
les activitats
cal inscripció
prèvia al
Casal de la Gent
Gran d'Abrera
(Rbla. del Torrentet, 8)

👤 **Presencial:**

Dilluns 13 i dimecres 15 de maig de 16.00 h a 19.00 h
Divendres 17 de maig de 9.30 h a 13.00 h

📞 **Telefònica:**

Trucant al: 93 770 18 12 o al 628 478 291
Enviant un WhatsApp al 628 47 82 91

Xerrada: Bon tracte a les persones grans. Eines de convivència saludable

🕒 10.00 h - 11.30 h

📍 Casal de la
Gent Gran d'Abrera

Els recursos legals de protecció garanteixen els nostres drets, ens permeten decidir com volem viure, com volem ser atesos i per qui volem ser atesos. Conèixer els nostres drets és important perquè aquests siguin respectats i puguem gaudir d'una bona qualitat de vida.

Organitza: Ajuntament d'Abrera. Regidoria de Gent Gran.
Col·labora: Servei Especialitzat d'Atenció a les Persones del
Consell Comarcal del Baix Llobregat (SEAP)

📍 **Activitat Gratuïta**



Activitat: "Bingo Musical"

🕒 16.00 h - 17.30 h

📍 Casal de la
Gent Gran d'Abrera

Participa del Bingo Musical! Una activitat en que reconeixem els fragments de les cançons que ens recorden als millors moments de la nostra vida, mentre els anirem marcant al ritme de "línia" i "bingo"!

Organitza: Ajuntament d'Abrera. Regidoria de Gent Gran.
Col·labora: Associació de Familiars d'Alzheimer d'Abrera (AFAA).

📍 **Activitat Gratuïta**

Per participar a les activitats cal inscripció prèvia al Casal de la Gent Gran d'Abrera (Rbla. del Torrentet, 8)

👤 **Presencial:**
Dilluns 13 i dimecres 15 de maig de 16.00 h a 19.00 h
Divendres 17 de maig de 9.30 h a 13.00 h

📞 **Telefònica:**
Trucant al: 93 770 18 12 o al 628 478 291
Enviant un WhatsApp al 628 47 82 91

Xerrada:

"Com em pot ajudar el servei de teleassistència?"

🕒 10.00 h - 11.30 h

📍 Casal de la Gent Gran d'Abrera

Des de l'Ajuntament d'Abrera oferim el "Servei Local de Teleassistència", un servei especialitzat i 100% subvencionat per l'Ajuntament, amb que us oferim atenció professional a domicili les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any. És important conèixer el funcionament i quan en podem tramitar els aparells, per tal de gaudir-ne el més aviat possible!

Organitza:

Ajuntament d'Abrera. Regidoria d'Acció Social i Drets de la Ciutadania.

📍 **Activitat Gratuïta**



Per participar a les activitats cal inscripció prèvia al Casal de la Gent Gran d'Abrera (Rbla. del Torrentet, 8)

👥 **Presencial:**

Dilluns 13 i dimecres 15 de maig de 16.00 h a 19.00 h
Divendres 17 de maig de 9.30 h a 13.00 h

📞 **Telefònica:**

Trucant al: 93 770 18 12 o al 628 478 291
Enviant un WhatsApp al 628 47 82 91

I a més...

A L'OCTUBRE:

"25a Caminada de la Gent Gran d'Abbrera"

Amb motiu de la commeració, l'1 d'octubre, del Dia Internacional de la Gent Gran.

Properament, més informació!



Abbrera

GENT GRAN

Sopar de la Gent Gran

Vine a gaudir d'una tarda de sopar, ball i diversió!

DIUMENGE 26 DE MAIG DE 2024
DE 20.00 H A 00.00 H
PAVEL·LÓ ESPORTIU MUNICIPAL
(pg. de l'Església, 22)
PERSONES DE 60 ANYS O MÉS

ACTIVITAT GRATUITA

+INFO


Inscripcions:
Casal de la Gent Gran (Despatx de l'Associació)
Dilluns 13, dimarts 14 i dimecres 15 de maig de 16 h a 18 h

Més informació:
associaciogentgranabrera@gmail.com
T. 93 770 26 26

ORGANITZA:
ASSOCIACIÓ DE LA GENT GRAN D'ABRERA

Gent Gran d'Abbrera

Abbrera 2025

Segueix-nos!
@AbbreraInforma
@AbbreraInfo
Ajuntament Abbrera
abbrera.cat

Ajuntament d'Abbrera

ESTIL L'ABRERA

Per participar a les activitats cal inscripció prèvia al **Casal de la Gent Gran d'Abrera** (Rbla. del Torrentet, 8)



Presencial:

Dilluns 13 i dimecres 15 de maig de 16.00 h a 19.00 h
Divendres 17 de maig de 9.30 h a 13.00 h



Telefònica:

Trucant al: 93 770 18 12 o al 628 478 291
Enviant un WhatsApp al 628 47 82 91

ORGANITZA:



Ajuntament d'Abrera
Regidoria de Gent Gran

**Gent
Gran
d'Abrera**

**ASSOCIACIÓ DE
LA GENT GRAN
D'ABRERA**

COL-LABORA:



Creu Roja



Consell Comarcal
del Baix Llobregat

Salut/
CatSalut

AMB EL SUPORT DE:



**Diputació
Barcelona**

+INFO



Ajuntament d'Abrera
Regidoria de Gent Gran

Segueix-nos!

@AbbreraInforma
@abrerainfo
Ajuntament Abrera
abrera.cat



**Gent
Gran
d'Abrera**



Diputació
Barcelona