

# GENT R ACTIVA N



PRIMAVERA 2026



XARXA DE  
CENTRES  
CÍVICS  
Casal de Gent Gran



Aquestes activitats es realitzen amb el suport de la Regidoria de Gent Gran de l'Ajuntament de Vilanova i la Geltrú.

## PARLEM de...



### XERRADA-TALLER AMB L'ARXIU COMARCAL

Xerrada-taller on, a partir de documents originals de l'Arxiu Comarcal del Garraf, descobrirem com aquests materials expliquen de manera directa i natural què passava a la ciutat durant la **Transició** i durant la **Guerra Civil** i coneixerem de primera mà com funciona l'Arxiu i quin valor té per entendre la història.

#### L'Arxiu i la **TRANSICIÓ**

Dimecres 15 d'abril, a les 10.30 h, al Casal de Gent Gran

#### L'Arxiu i la **GUERRA CIVIL**

Dilluns 11 de maig, a les 11 h, al Centre Cívic La Sardana

### VIURE A CASA... I TREURE'N PROFIT

Opcions per convertir el teu habitatge en ingressos i complementar la teva pensió de jubilació.

A càrrec de **Santiago Villalba** i **Gabriel Santolària**, membres de SECOT CAT.

Dimecres 13 de maig, a les 10.30h, al Casal de Gent Gran

Col·labora: Secot Cat. La força de l'experiència

## **ENS CRONOREGULEM AMB L'ALIMENTACIÓ I L'ESTIL DE VIDA**

Coneixerem el nostre rellotge intern i com afecta a la salut i al benestar. Aprendre a identificar quin és el nostre ritme biològic (mussol o alosa), quina importància té un bon descans i quina alimentació és l'adequada per potenciar la salut física i mental.

A càrrec d'**Anna Trillas Llambrich**, dietista i nutricionista de l'ICS.

Divendres 29 de maig, a les 10.30 h, al Casal de Gent Gran

Col·labora: Institut Català de la Salut

## **XERRADA SOBRE PREVENCIÓ D'INCENDIS A L'INTERIOR DE L'HABITATGE**

Aprèn a prevenir incendis a casa

A càrrec del Parc de Bombers de Vilanova i la Geltrú

Dimecres 10 de juny, a les 10.30 h, al Casal de Gent Gran

Col·labora: Parc de Bombers de Vilanova i la Geltrú i Policia Local



# PASSEJADES CULTURALS

## PASSEJADES CONEIXEM VILANOVA

A càrrec de **Rafel Jorba Valldosera**, estudiós de la història de Vilanova i la Geltrú.

**Ruta circular per Masies** -Masia Cabanyes, Masia d'en Sardet, Masia d'en Frederic, Masia de la Monja i Masia de la Por-.

Dimecres 29 d'abril, sortida des de l'Església dels Josepets, a les 10 h

### Les Casernes i el seu entorn

Dimecres 27 de maig, sortida des del Casal, a les 10 h

**Inscripció prèvia i gratuïta** al Casal, per telèfon al 93 816 90 29 o per correu a [casal@vilanova.cat](mailto:casal@vilanova.cat).

## ALTRES ACTIVITATS

### FESTA DE LA PRIMAVERA

#### 10a MOSTRA D'ENTITATS DE GENT GRAN

Estands informatius, activitats i actuacions a l'escenari.

Dimecres 20 de maig, de les 10 h a les 19.30 h

A la plaça d'Enric Cristòfol Ricart.

Organitza: Regidoria de Gent Gran.

### ACTUACIÓ DE PLAYBACK

A càrrec del grup de Playback del Casal de Gent Gran

Dimecres 27 de maig, a les 17.30 h, al Casal de Gent Gran, entrada lliure.

# TALLERS

## TALLERS D'ASSESSORAMENT ENERGÈTIC

### Estalvia energia, tu tens el poder!

Servei gratuït de formació i assessorament en estalvi i transició energètica per a ciutadania.

Tallers per aprendre a estalviar en la factura de llum i gas, amb opció d'assessorament individual per analitzar el teu cas, subvencions i dubtes sobre transició energètica.

## TALLER BÀSIC D'ELECTRICITAT

**Casal de Gent Gran**, dimecres 3 de juny, de 18 a 20 h

**Centre Cívic Sant Joan**, dimecres 8 d'abril, de 18 a 20 h

**Centre Cívic La Sardana**, dimecres 6 de maig, de 18 a 20 h

**Inscripció prèvia i gratuïta** a [www.vilanova.cat/ciutat\\_verda/energia](http://www.vilanova.cat/ciutat_verda/energia) o a qualsevol centre de la Xarxa de Centres Cívics de Vilanova i la Geltrú  
Organitza: Agència Local de l'Energia Vilanova i la Geltrú

## ASSESSORAMENTS INDIVIDUALS PRESENCIALS

### Casal de Gent Gran

Dimecres 3 de juny, de 9 a 14 h i de 15 a 17.45 h

Dimecres 17 de juny, de 15 a 19.30 h

### Centre Cívic Sant Joan

Dimecres 8 d'abril, de 9 a 14 h i de 15 a 17.45 h

Dimecres 22 d'abril, de 15 a 19.30 h

### Centre Cívic La Sardana

Dimecres 6 de maig, de 9 a 14 h i de 15 a 17.45 h

Dimecres 20 de maig, de 15 a 19.30 h

**Inscripció prèvia i gratuïta** [www.vilanova.cat/ciutat\\_verda/energia](http://www.vilanova.cat/ciutat_verda/energia) o a qualsevol centre de la Xarxa de Centres Cívics de Vilanova i la Geltrú  
Organitza: Agència Local de l'Energia Vilanova i la Geltrú

# TALLERS

## TALLER D'ARTTERÀPIA: ExpressAr:Te

Promourem el benestar emocional i la connexió amb l'essència creativa a través del llenguatge universal de l'art.

No cal conèixer cap tècnica ni experiència prèvia artística.

A càrrec d'**Alexandra Corvillo Carmona**, psicòloga estudiant del màster d'Artteràpia per la Universitat de Girona.

Els divendres d'octubre a juny, de 9 a 11 h, al Casal de Gent Gran

**Inscripció gratuïta** al Casal, per telèfon al 93 816 90 29 o per correu a [casal@vilanova.cat](mailto:casal@vilanova.cat).



# EXPOSICIONS al Casal

## **ALES I ANTENES. UN VIATGE A ALLÒ DIMINUT I LLEUGER**

Fotografies de **Francisco Bernal**

Del 13 al 30 d'abril

## **METAMORFOSI VEGETAL. L'ANATOMIA DE L'EFÍMER**

Fotografies de **Carlos Lizalde**

Del 4 al 29 de maig

## **DIARIS VISUALS DE L'ÍNDIA**

Fotografies de **David Muntaner**

De l'1 al 15 de juny



## **LA DONA COM A SUBJECTE, NO COM A OBJECTE**

Exposició de collage i tècniques mixtes de **Cinta Bosch** i **Georgina Elorza**

Del 22 de juny al 20 de juliol

**Horari:** de dilluns a divendres de 10 a 13 h  
Dissabtes i diumenges de 15.30 a 19.30 h

# DONES AMB MEMÒRIA

25 ANYS TRANSMETENT LA NOSTRA HISTÒRIA

Espai de trobada setmanal que promou la recuperació de la història local mitjançant el recull dels testimoniatges de les dones que hi participen per tal de reivindicar i fer visible la presència femenina.

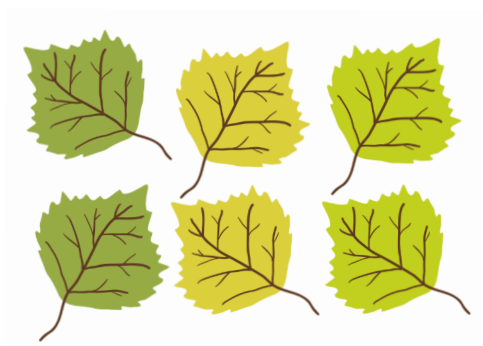
El grup es reuneix els dimarts de 17.30 a 19 h, d'octubre a juny, a l'Escola Politècnica Superior d'Enginyeria (Avinguda de Víctor Balaguer, s/n).

Més informació:

Regidoria de Gent Gran

Telèfon 93 814 00 00, extensió 2040.

Correu electrònic: [gentgran@vilanova.cat](mailto:gentgran@vilanova.cat).



# BALLS



## BALLEM! Cicle de balls de saló

Al Foment Vilanoví, els diumenges de gener a desembre.

Quinzenalment (excepte agost).

Horaris: hivern de les 18 a les 21 h / estiu de les 18.30 a les 21.30 h.

Preu: 5 €. Venda d'entrades: 15 minuts abans.

Organitza: Foment Vilanoví, C. de Santa Madrona, 1.

Correu electrònic: [foment@fomentvilanovi.cat](mailto:foment@fomentvilanovi.cat)

### Calendari primavera

12 d'abril, a les 18 h, a càrrec del grup **RAY BAND**

26 d'abril, a les 18 h, a càrrec del grup **Sr. PRATS**

10 de maig, a les 18.30 h, a càrrec del grup **DOBLE CARA**

24 de maig, a les 18.30 h, a càrrec de **XAVI DELGADO**

7 de juny, a les 18.30 h, a càrrec del **DUO MELODY**

21 de juny, a les 18.30 h, a càrrec de **DUET FESTUC**

# ACTIVITATS ESPORTIVES

## FUTBOL CAMINANT

Per a persones majors de 60 anys

Al Camp Cruyff Court Vilanova, els dimarts de 10 a 11 h

## CICLE DE PASSEJADES D'ESPORT I PATRIMONI

Consulteu les properes dates a la Regidoria d'Esports.

Inscripcions presencials a la Regidoria d'Esports.

Plaça de la Vila, 12, planta baixa.

De dilluns a divendres, de 9.30 a 13.30 h.

# CURSOS

## ORGANITZATS PEL CASAL DE GENT GRAN

**ANGLÈS INICIACIÓ**, dilluns de 9.30 a 11 h

**ANGLÈS INTERMIG**, dilluns d'11 a 12.30 h

40,65 € (amb Carnet Actiu 32,52 €). Durada 10 sessions

**BALL EN LÍNIA 1**, dilluns de 17.30 a 18.30 h

**BALL EN LÍNIA 2**, dilluns de 18.30 a 19.30 h

**BALL EN LÍNIA 3**, divendres de 16.30 a 17.30 h

27,10 € (amb Carnet Actiu 21,68 €). Durada 10 sessions

**BALLZUM**, divendres de 18.30 a 19.30 h

27,10 € (amb Carnet Actiu 21,68 €). Durada 10 sessions

**GIMNÀSTICA ACTIVA**, dimarts i dijous de 8.30 a 9.30 h

**GIMNÀSTICA ACTIVA**, dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h

52,40 € (amb Carnet Actiu 43,36 €). Durada 20 sessions

**IOGA CASAL 1**, dilluns i dimecres de 9 a 10 h

**IOGA CASAL 2**, dimecres de 10.15 a 11.15 i divendres de 9 a 10 h

**IOGA**, dimarts i dijous de 9 a 10 h (al Pavelló Mpal. d'Esports, Pl. Casernes)

54,20 € (amb Carnet Actiu 43,36 €). Durada 20 sessions

**TALLER DE MEMÒRIA 1**, dijous de 9.15 a 10.15 h

**TALLER DE MEMÒRIA 2**, dijous de 10.15 a 11.15 h

**TALLER DE MEMÒRIA 3**, dijous d'11.15 a 12.15 h

27,10 € (amb Carnet Actiu 21,68 €). Durada 10 sessions

**TALLER DE MEMÒRIA 4**, divendres de 9.30 a 11 h

40,65 € (amb Carnet Actiu 32,52 €). Durada 10 sessions

**SEVILLANES**, divendres de 17.30 a 18.30 h

27,10 € (amb Carnet Actiu 21,68 €). Durada 10 sessions

*INICI DELS CURSOS A PARTIR DE DIVENDRES 10 D'ABRIL.*

**ORGANITZATS PER**  
**L'ASSOCIACIÓ GENT GRAN CAL PALLISSA**

**ANGLÈS 1r**, dimarts, de 9.30 a 10.30 h

**BALLS LLATINS**, dilluns, de 16.30 a 17.30 h

**BIJUTERIA AMB CÀPSULES DE CAFÈ**, dimecres, de 10 a 12 h

**CATALÀ**, dimarts, de 10 a 11 h

**CASTANYOLES**, dimarts, de 12 a 12.45 h

**CHI KUNG**, dimarts, de 12 a 13 h

**COUNTRY**, dilluns, de 10.30 a 11.30 h

**ENTRENAMENT PER LA MEMÒRIA**, dimarts, de 10 a 11 h

**FLAMENC**, dimarts, d'11 a 12 h

**GUITARRA**, dilluns, d'11.30 a 12.30 h

**INICIACIÓ A LA INFORMÀTICA**, dimecres, de 18 a 19 h

**KARAOKE**, dimecres, de 16.30 a 17.30 h

**LABORS I COSTURA**, dijous, de 16.30 a 18 h

**MANUALITATS**, dimarts, de 17 a 18.30 h

**MÒBIL**, dimecres, de 19 a 19.30 h

**PINTURA AMB TÈCNIQUES VARIADES**, divendres, de 17 a 18 h

*MÉS INFORMACIÓ dels CURSOS a l'ENTITAT CAL PALLISSA*

***Horari d'atenció:***

*Dilluns de 10 a 12 h i dimarts, dimecres i dijous de 17 a 19 h*

# SERVEIS DEL CASAL



## PODOLOGIA

El servei s'ofereix els dijous.

Per concertar visita truqueu al telèfon 93 816 90 29 o al Casal de Gent Gran.

Preu: 16.30 €/servei.

## CARNET ACTIU

Expedició d'aquest carnet adreçat a persones empadronades a Vilanova i la Geltrú que compleixin alguna de les condicions següents:

- Tenir 65 anys o ser pensionistes per jubilació
- Tenir una discapacitat igual o superior al 65%, o inferior al 65% però amb el barem de mobilitat
- Tenir reconegut un grau 2 o 3 de dependència
- Ser titular d'una pensió d'incapacitat de la SS

Disposar d'aquest carnet permet gaudir d'avantatges i descomptes a serveis i equipaments municipals i als comerços adherits.

Més informació al Casal de Gent Gran.

## ESPAI DE LECTURA I SERVEI DE PREMSA DIÀRIA

Prensa de temàtica general i premsa esportiva.

## ESPAI SOCIAL I DE JOCS DE TAULA

## ESPAI DE BILLAR

# ALTRES ACTIVITATS DEL CASAL

## GRUP DE PLAYBACK DEL CASAL DE GENT GRAN

Obert a qui vulgui participar, actuar i passar-ho bé.

Assajos els divendres de 10 a 12 h.

## EN BICI SENSE EDAT

**NOVETAT!!!**

Ets una persona gran i vols gaudir d'un passeig en tricicle adaptat per la ciutat?

amb voluntariat de l'Associació A Tres Rodes podreu passejar per aquells espais de la ciutat que tingueu ganes de visitar com el Passeig Marítim, la Rambla, el Mercat del Centre, el Mercat de Mar,...

Un passeig per compartir històries, rialles i bons moments!

Les persones interessades adreceu-vos al:

### **Casal de Gent Gran**

Carrer de Josep Llanza, 4. Telèfon: 93 816 90 29

Correu electrònic: [casal@vilanova.cat](mailto:casal@vilanova.cat)

## ALTRES ACTIVITATS DE L'ASSOCIACIÓ CAL PALLISSA

### **TARDES DE BINGO**

Els dilluns de 17.30 a 19 h

### **VIATGES**

Consulteu a l'Associació Gent Gran Cal Pallissa.

Consulteu altres activitats a l'entitat.

# INFORMACIÓ D'INTERÈS

## REGIDORIA DE GENT GRAN

Plaça de la Vila, 8

Tel. 93 814 00 00 extensió 2040

gentgran@vilanova.cat

www.vilanova.cat



## CASAL DE GENT GRAN

C. de Josep Llanza, 4

Tel. 93 816 90 29

casal@vilanova.cat

Horaris:

De dilluns a divendres de 10 a 13 i de 16 a 20 h

Dissabtes i diumenges de 15.30 a 19.30 h

## ASSOCIACIÓ GENT GRAN CAL PALLISSA

Activitats destinades a les persones grans

calpallissa@gmail.com

Dilluns de 10 a 12 h

Dimarts, dimecres i dijous de 17 a 19 h

Tel. 930 172 652

Casal de Gent Gran, C. de Josep Llanza, 4

Vols rebre per correu electrònic  
informació de la programació  
de la **Gent Gran Activa** de Vilanova i la Geltrú?

Omple la butlleta, retalla-la i entrega-la al Casal de Gent Gran.

**Nom:** \_\_\_\_\_

**Cognoms:** \_\_\_\_\_

**Codi Postal:** \_\_\_\_\_

**Correu electrònic:** \_\_\_\_\_

Marca amb una **X**:

\_\_\_\_\_ Vull rebre **per correu electrònic** informació  
de la programació de la **Gent Gran Activa**

Signatura:

D'acord amb la normativa en matèria de Protecció de Dades, l'informem que les seves dades i les del seu representat seran tractades per a la gestió del servei. El responsable de tractament és l'Ajuntament de Vilanova i la Geltrú. La base jurídica és el consentiment de l'interessat. Les seves no seran cedides a tercers.

Per a més informació consulti la nostra política de privacitat al web [www.vilanova.cat](http://www.vilanova.cat).

Així mateix s'informa de la possibilitat d'exercir els seus drets d'accés, rectificació, supressió, oposició, portabilitat i limitació de les dades mitjançant la remissió d'un escrit dirigit a l'Ajuntament de Vilanova i la Geltrú, a l'adreça Plaça de la Vila, 8, CP 08800 Vilanova i la Geltrú (Barcelona), mitjançant instància general a la Seu Electrònica amb assumpte "Tutela dels drets", o mitjançant un correu electrònic a l'adreça [dpd@vilanova.cat](mailto:dpd@vilanova.cat).

