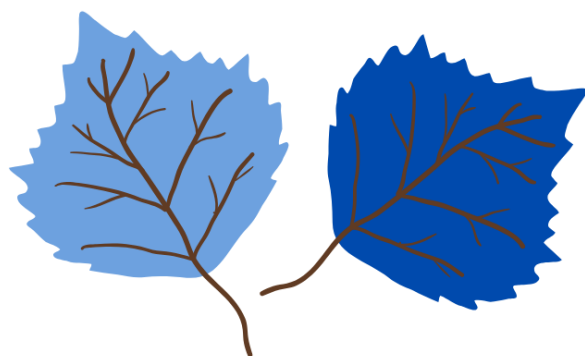


# GENT R ACTIVA N



**HIVERN 2026**



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

## PARLEM de...

### **ENVELLIMENT I SALUT COGNITIVA.**

#### **QUAN ENS HEM DE COMENÇAR A PREOCUPAR?**

Xerrada sobre l'envelliment, la salut cognitiva i la prevenció del deteriorament cognitiu.

A càrrec de **Rubén Moreno Ortiz**, neuropsicòleg del Programa Reforç de la Memòria de la Fundació Catalunya La Pedrera.

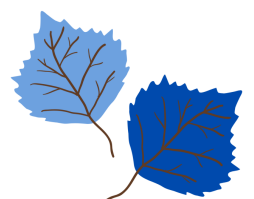
Dimecres 14 de gener, a les 10.30h, al Casal de Gent Gran  
Col·labora: Fundació Catalunya La Pedrera

### **MITES SOBRE ELS PEUS DE LES PERSONES GRANS.**

#### **QUÈ HI HA DE CERT I QUÈ HI HA DE FALS?**

A càrrec de **Carme Parra Díaz**, podòloga del servei de podologia del Casal de Gent Gran.

Dijous 29 de gener, a les 10.30 h, al Casal de Gent Gran



## **CUIDA EL TEU PATRIMONI. LA IMPORTÀNCIA DE FER UN BON TESTAMENT**

Vols saber per què és important fer un bon testament i com et pot ajudar a planificar el teu futur i el de la teva família?

A càrrec de **M. Ángeles Lozano Alonso**, llicenciada en Dret i sòcia de SECOT CAT.

Dimecres 18 de febrer, a les 10.30 h, al Casal de Gent Gran

Col·labora: SECOT CAT

## **PRODUCTES HERBARIS. DEL BON VERD A L'HERBASSAR**

Coneixerem els productes naturals, avantatges i limitacions.

A càrrec de **Júlia Ferreras Zamora**, metgessa anestesista i màster en el tractament del dolor.

Dimecres 4 de març, les 10.30h, al Casal de Gent Gran

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

Descobreix com el nostre rellotge intern ens afecta la salut i el benestar. Aprenderàs a identificar el teu cronotip (mussol o alosa), la importància d'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 20 de març, a les 10.30 h, al Casal de Gent Gran

Col·labora: Institut Català de la Salut

# PASSEJADES CULTURALS

## PASSEJADES CONEIXEM VILANOVA

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

### **Nucli Antic, la Vilanova Vella**

Dimecres 28 de gener, sortida des del Casal a les 10 h

### **Francesc Roig Toqués, l'home que estimava el mar**

Dimecres 25 de febrer, sortida des del Casal a les 10 h

### **Enric Cristòfol Ricart i Nin, pintor i gravador**

Dimecres 25 de març, 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).



# TALLER

## TALLER D'ARTTERÀPIA: ExpressAr:Te

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

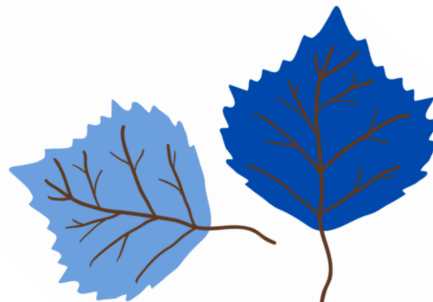
No cal conèixer cap tècnica ni experiència prèvia artística.

A càrrec d'**Alexandra Corvillo Carmona**, psicòloga i 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 prèvia i gratuïta** al Casal, per telèfon al 93 816 90 29 o per correu a [casal@vilanova.cat](mailto:casal@vilanova.cat).



# MÉS DIGITALS

Formació en competències digitals bàsiques adreçades a persones que es vulguin iniciar o aprofundir en l'ús de les eines digitals.

Formacions presencials, en grups reduïts i de 15 h de durada.

## ENS PROTEGIM DEL MÓN DIGITAL

### **Eines útils i pràctiques per a la seguretat en el món digital**

Les compres a internet, la informació real i els enganys, el mòbil protegit i eines per conèixer els riscos i controlar-los.

Del 2 de febrer al 23 de març, els dilluns de 16 a 18 h

## LA TEVA SALUT EN EL MÓN DIGITAL

### **Eines útils i pràctiques per a la salut en el món digital**

Connecta amb la teva salut, la tecnologia que cuida, l'hospital i el CAP al teu mòbil i la Salut sense enganys.

Del 3 de febrer al 17 de març, els dimarts de 16 a 18 h

## CONSUM SALUDABLE EN EL MÓN DIGITAL

### **Eines útils i pràctiques per al bon consum en el món digital**

Drets bàsics de les persones consumidores en el món digital, com reclamar, la informació real i els enganys i altres organismes de suport.

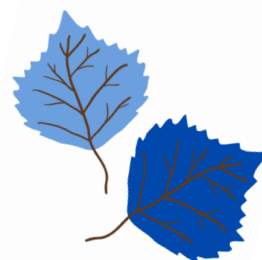
Del 5 de febrer al 19 de març, els dijous de 16 a 18 h

Organitza: Fundesplai

Inscripcions: al Casal de Gent Gran (C. de Josep Llanza, 4)



# EXPOSICIONS al Casal



## L'ÍNDIA TAL COM ÉS, SENSE FILTRES TURÍSTICS

Fotografies d'**Artur Antúnez Vitales**

Del 12 de gener al 6 de febrer

## VILANOVA I EL MAR

Exposició d'obres de diferents artistes del Col·lectiu Fotogràfic  
Fotoítaca

De l'11 de febrer al 4 de març

## EXPOSICIÓ CAPTA EL VOLUNTARIAT

El Concurs fotogràfic Capta el Voluntariat, és una acció de sensibilització promoguda per l'Oficina d'Entitats-Punt de Voluntariat, amb l'objectiu de fer visible i posar en valor els projectes de voluntariat de la ciutat a través de la mirada artística i personal de la fotografia.

Aquesta exposició és un recull de les imatges premiades (1r, 2n i 3r premi) de les edicions d'aquest Concurs dels anys 2019, 2021, 2022, 2023 i 2024.

Del 25 de març al 8 d'abril

**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 (Av. de Víctor Balaguer, s/n).

Més informació: Regidoria de Gent Gran, telèfon 93 814 00 00, extensió 2040. Correu electrònic 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 21.30 h.

Preu: 5 €.

Venda d'entrades: 15 minuts abans.

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

foment@fomentvilanovi.cat

# 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 DE MARXA NÒRDICA**

Per a persones majors de 60 anys

21 de gener a Lliçà de Vall

4 de febrer a Vilanova i la Geltrú

25 de març a Sant Pere de Riudebitlles

Sortides a diferents municipis de la demarcació de Barcelona.

Preu: 5 euros

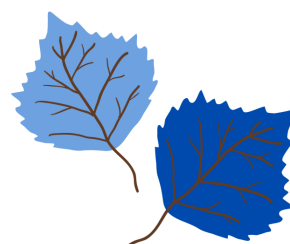
## **CICLE DE PASSEJADES D'ESPORT I PATRIMONI**

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**, diluns 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 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**, dijous de 16 a 17.30 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

*PRE-INSCRIPCIONS al desembre, INSCRIPCIONS del 7 al 9 de gener.*

*INICI DELS CURSOS LA SETMANA DEL 12 DE GENER.*

**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

**GUIARRA**, 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*

*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 trucar al telèfon 93 816 90 29 o presencialment 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 Seguretat Social

Amb aquest document es pot gaudir d'avantatges i descomptes en serveis i equipaments municipals i en comerços de la ciutat.

Més informació al Casal de Gent Gran.

## **ESPAI DE LECTURA I SERVEI DE PREMSA DIÀRIA**

Premsa 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 per la ciutat?

Persones voluntàries de l'Associació A Tres Rodes us portaran a fer un passeig per aquells espais de la ciutat que tingueu ganes de visitar com el Passeig Marítim, la Rambla, el Mercat del Centre,...

Un passeig amb bona companyia per compartir històries, rialles i bons moments!

Les persones interessades podeu adreçar-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**

Consultar a l'Associació Gent Gran Cal Pallissa.

Consulteu altres activitats a l'entitat.

# ENTITAT

## **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

# ORGANITZA

## **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

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).

