

Agenda d'activitats de febrer a juny 2022



AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Salut
i Ciutadania



PERSONES GRANS
DE REUS

Inscripcions a les activitats

Tel. 699 89 59 78 (envelliment actiu)
www.inscripcions.reus.cat

Més informació

<https://eos.reus.cat>

Grantivisme!

L'edat ens aporta una perspectiva de la vida que ens permet veure les coses d'una altra manera. Una forma de viure el món des d'una altra velocitat i punt de vista. El món va més ràpid que mai i adaptar-se al dia a dia és tot un repte. Per sort, aquesta visió que ens dona l'experiència és una virtut que ens permet trobar solucions en comptes de problemes.

Més enllà de la pròpia experiència i de tot allò viscut com a font de saviesa, les persones grans també gaudim d'altres fortaleeses, opcions que ens brinda aquesta fase de la vida. El Grantivisme és això: la capacitat per trobar-les i potenciar-les des d'una actitud tolerant, activa i generosa. Aquesta pràctica ens determina com un valor únic de Reus. Una riquesa diversa i infinita. Som respecte, bondat i solidaritat.

Aquesta agenda és un itinerari que combina, a través de les seves activitats, creixement emocional, activitat física i nutrició. Un camí de noves experiències per enfortir la nostra salut i poder oferir el millor de nosaltres.

Tenim l'oportunitat d'aprendre a fer-nos grans gaudint la vida i fent una ciutat millor, compartint Reus amb les altres generacions i posant en valor la nostra dignitat com a col·lectiu. Aquest és i serà el llegat del Grantivisme, el poder de les persones grans de Reus.

Aprender a fer-nos grans és la millor manera d'envellir

Febrer

1	15
2 Marxa nòrdica	16 Marxa nòrdica
3	17 Pràctiques de Resiliència
4	18 Visita cultural
5	19
6	20
7	21 Meditació creativa
8	22
9 Marxa nòrdica	23 Marxa nòrdica
10 Pràctiques de Resiliència	24 Pràctiques de Resiliència
11	25
12	26
13	27
14	28 Meditació creativa

L'apunt i amunt!

El dia a dia ens aboca al constant aprofitament del temps des d'una visió productiva i mecànica. En canvi, aturar-nos a contemplar el nostre entorn pot ser una oportunitat d'enriquir el nostre jo més reflexiu. Què tenim al voltant i com hi interactuem? Com ens integrem d'una manera que ens acosti al benestar més tranquil i alhora creatiu? Potser tenim aquestes claus al davant i no les veiem, trobem-les!

Febrer

Dimecres 2

Marxa nòrdica

Hora: 9.30 h - 11 h

Lloc: Passeig de la boca de la Mina

Dimecres 9

Marxa nòrdica

Hora: 9.30 h - 11 h

Lloc: Passeig de la boca de la Mina

Dijous 10

Claus per un envelliment satisfactori. Comencem per acceptar-nos.

Taller II Pràctiques de Resiliència (1a. Sessió).

Hora: 10 h - 11.30 h

Lloc: Centre Cívic del Carme

Dimecres 16

Marxa nòrdica

Hora: 9.30 h - 11 h

Lloc: Passeig de la boca de la Mina

2022

Dijous 17

La importància de viure el present per transformar-nos

Taller II Pràctiques de Resiliència (2a. Sessió).

Hora: 10 h - 11.30 h

Lloc: Centre Cívic del Carme

Divendres 18

Visita comentada a l'exposició "Mirant l'altre, la imatge de la diversitat al museu de Reus"

Hora: 10 h - 12 h

Lloc: Museu Salvador Vilaseca (Raval Santa Anna, 59)

Dilluns 21

Meditació creativa

Connectem amb les emocions a través de la meditació, el cos i el joc creatiu.

Hora: 10 h - 11 h

Lloc: Centre Cívic del Carme

Febrer

Dimecres 23

Marxa nòrdica

Hora: 9.30 h - 11 h

Lloc: Passeig de la boca de la Mina

Dijous 24

El cos necessita l'esperança per recuperar-se i adaptar-se

Taller II Pràctiques de Resiliència (3a. Sessió).

Hora: 10 h - 11.30 h

Lloc: Centre Cívic del Carme

Dilluns 28

Meditació creativa

Connectem amb les emocions a través de la meditació, el cos i el joc creatiu.

Hora: 10 h - 11 h

Lloc: Centre Cívic del Carme

**Caminem a poc
a poc i gaudim
de cada dia
a tot gas**

Març

1 Cuines del món	17 Pràctiques de Resiliència
2 Marxa nòrdica	18 Visita cultural
3 Pràctiques de Resiliència	19
4	20
5	21 Meditació creativa
6	22
7 Meditació creativa	23 Marxa nòrdica
8	24 Pràctiques de Resiliència
9 Marxa nòrdica	25
10	26
11	27
12	28 Meditació creativa
13	29
14 Meditació creativa	30 Marxa nòrdica
15	31 Pràctiques de Resiliència
16 Marxa nòrdica	

L'apunt i amunt!

Quan ens sentim bé amb nosaltres mateixes gaudim d'un millor benestar. La salut emocional es pot treballar d'una forma activa i això ens permet viure d'una forma més positiva. Entrenar la resiliència, l'autoestima o la comunicació és una dinàmica que aporta grans progressos en el constant aprenentatge de fer-se gran. Obrir la ment ens permetrà ser persones més creatives i, per tant, trobar solucions davant de qualsevol situació. Som-hi!

Març

Dimarts 1

Cuines del món

Taller de cuina.

Hora: 17 h - 19 h

Lloc: Casal gent gran Centre Cívic Mestral

Dimecres 2

Marxa nòrdica

Hora: 9.30 h - 11 h

Lloc: Passeig de la boca de la Mina

Dijous 3

Donem fe de tot el que hem après amb amor i humor

Taller II Pràctiques de Resiliència (4a. Sessió).

Hora: 10 h - 11.30 h

Lloc: Centre Cívic del Carme

2022

Dilluns 7

Meditació creativa

Connectem amb les emocions a través de la meditació, el cos i el joc creatiu.

Hora: 10 h - 11 h

Lloc: Centre Cívic del Carme

Dimecres 9

Marxa nòrdica

Hora: 9.30 h - 11 h

Lloc: Passeig de la boca de la Mina

Dilluns 14

Meditació creativa

Connectem amb les emocions a través de la meditació, el cos i el joc creatiu.

Hora: 10 h - 11 h

Lloc: Centre Cívic del Carme

Març

Dimecres 16

Marxa nòrdica

Hora: 9.30 h - 11 h

Lloc: Passeig de la boca de la Mina

Dijous 17

Prenem consciència del valor de la vida

Taller II Pràctiques de Resiliència (5a. Sessió).

Hora: 10 h - 11.30 h

Lloc: Centre Cívic del Carme

Divendres 18

Visita guiada “Raval Santa Anna 59, un banc de tresors”

Hora: 10 h - 12 h

Lloc: Museu Salvador Vilaseca (Raval Santa Anna, 59)

Accés amb escales

2022

Dilluns 21

Meditació creativa

Connectem amb les emocions a través de la meditació, el cos i el joc creatiu.

Hora: 10 h - 11 h

Lloc: Centre Cívic del Carme

Dimecres 23

Marxa nòrdica

Hora: 9.30 h - 11 h

Lloc: Passeig de la boca de la Mina

Dijous 24

Replantegem-nos tot el que ens envolta

Taller II Pràctiques de Resiliència (6a. Sessió).

Hora: 10 h - 11.30 h

Lloc: Centre Cívic del Carme

Març

Dilluns 28

Meditació creativa

Connectem amb les emocions a través de la meditació, el cos i el joc creatiu.

Hora: 10 h - 11 h

Lloc: Centre Cívic del Carme

Dimecres 30

Marxa nòrdica

Hora: 9.30 h - 11 h

Lloc: Passeig de la boca de la Mina

Dijous 31

Aprendre a estar en harmonia amb el món

Taller II Pràctiques de Resiliència (7a. Sessió).

Hora: 10 h - 11.30 h

Lloc: Centre Cívic del Carme

**A vegades la
nostra salut
trontolla, però
tenim una digni-
tat de ferro!**

Grantivisme!

El poder de les persones grans de Reus

Abril

1	16 Festa de setmana santa
2	17 Festa de setmana santa
3	18 Pasqua Florida
4 Meditació creativa	19
5 Cuines del món	20
6 Marxa nòrdica	21
7 Pràctiques de Resiliència	22 Visita cultural
8	23
9	24
10	25 Meditació creativa
11 Meditació creativa	26
12 Festa de setmana santa	27
13 Festa de setmana santa	28
14 Festa de setmana santa	29
15 Divendres Sant	30

L'apunt i amunt!

La nutrició és una pedra angular que condiciona la salut física i mental ja que, per una banda, és la nostra font d'energia i, per l'altra, gaudir de cada àpat repercuteix directament en l'estat d'ànim personal. Així doncs, una bona alimentació, combinada amb exercici físic i un bon estat d'ànim, ens permetrà fer prevenció davant certes patologies i afrontar els reptes diaris des d'una visió més àgil i activa. Bon profit!

Abril

Dilluns 4

Meditació creativa

Connectem amb les emocions a través de la meditació, el cos i el joc creatiu.

Hora: 10 h - 11 h

Lloc: Centre Cívic del Carme

Dimarts 5

Cuines del món

Taller de cuina.

Hora: 17 h - 19 h

Lloc: Casal gent gran Centre Cívic Mestral

Dimecres 6

Marxa nòrdica

Hora: 9.30 h - 11 h

Lloc: Passeig de la boca de la Mina

2022

Dijous 7

Descobrirem amb valentia, voluntat i cor, com ser persones grans radiant.

Taller II Pràctiques de Resiliència (8a. Sessió).

Hora: 10 h - 11.30 h

Lloc: Centre Cívic del Carme

Dilluns 11

Meditació creativa

Connectem amb les emocions a través de la meditació, el cos i el joc creatiu.

Hora: 10 h - 11 h

Lloc: Centre Cívic del Carme

Abril

Dimecres 20

Marxa nòrdica

Hora: 9.30 h - 11 h

Lloc: Passeig de la boca de la Mina

Divendres 22

Visita al “Refugi antiaeri de la Patacada”

Hora: 10 h - 12 h

Lloc: Plaça de la Patacada

Accés amb escales

Divendres 25

Meditació creativa

Connectem amb les emocions a través de la meditació, el cos i el joc creatiu.

Hora: 10 h - 11 h

Lloc: Centre Cívic del Carme

Som de la tercera edat amb una personalitat de primera categoria

Maig

1	17
2 Meditació creativa	18 Marxa nòrdica
3 Cuines del món	19
4 Marxa nòrdica	20 Visita cultural
5	21
6	22
7	23 Meditació creativa
8	24
9 Meditació creativa	25 Marxa nòrdica
10	26
11 Marxa nòrdica	27
12	28
13	29
14	30 Meditació creativa
15	31
16 Meditació creativa	

L'apunt i amunt!

Som éssers que necessitem abraçar i que ens abracin. Aquest gest és essencial per mantenir una bona salut emocional i gaudir d'una felicitat més humana. Una abraçada benèfica serà aquella que duri de 5 a 10 segons i ens aportarà calma, benestar, refugi... Podent gaudir d'aquests tresors, per què no ens fem més abraçades? Som-hi!

Maig

Dilluns 2

Meditació creativa

Connectem amb les emocions a través de la meditació, el cos i el joc creatiu.

Hora: 10 h - 11 h

Lloc: Centre Cívic del Carme

Dimarts 3

Cuines del món

Taller de cuina.

Hora: 17 h - 19 h

Lloc: Casal gent gran Centre Cívic Mestral

Dimecres 4

Marxa nòrdica

Hora: 9.30 h - 11 h

Lloc: Passeig de la boca de la Mina

2022

Dilluns 9

Meditació creativa

Connectem amb les emocions a través de la meditació, el cos i el joc creatiu.

Hora: 10 h - 11 h

Lloc: Centre Cívic del Carme

Dimecres 11

Marxa nòrdica

Hora: 9.30 h - 11 h

Lloc: Passeig de la boca de la Mina

Dilluns 16

Meditació creativa

Connectem amb les emocions a través de la meditació, el cos i el joc creatiu.

Hora: 10 h - 11 h

Lloc: Centre Cívic del Carme

Maig

Dimecres 18

Marxa nòrdica

Hora: 9.30 h - 11 h

Lloc: Passeig de la boca de la Mina

Divendres 20

Visita guiada “Reus i els seus artistes”

Hora: 10 h - 12 h

Lloc: Museu d'Art i Història de Reus (Pl. de la Llibertat, 13)

Dilluns 23

Meditació creativa

Connectem amb les emocions a través de la meditació, el cos i el joc creatiu.

Hora: 10 h - 11 h

Lloc: Centre Cívic del Carme

2022

Dimecres 25

Marxa nòrdica

Hora: 9.30 h - 11 h

Lloc: Passeig de la boca de la Mina

Dilluns 30

Meditació creativa

Connectem amb les emocions a través de la meditació, el cos i el joc creatiu.

Hora: 10 h - 11 h

Lloc: Centre Cívic del Carme

**Som camaleons
de la vida i ens
adaptem a tots
els canvis**

Juny

1	Marxa nòrdica	16
2		17
3		18
4		19
5		20
6	Pasqua Granada	21
7	Cuines del món	22
8	Marxa nòrdica	23
9		24
10		25
11		26
12		27
13	Meditació creativa	28
14		29
15	Marxa nòrdica	30

L'apunt i amunt!

L'activitat física és un hàbit 100% saludable que ens permet viure d'una forma més sana i autònoma. El treball físic, controlat i adaptat a cada persona, és una eina de prevenció de certes malalties i genera oportunitats d'interacció social. Al teu ritme, a l'hora que t'agradi més i amb qui vulguis (però millor amb companyia), ara és bon moment per començar a practicar hàbits saludables. Vinga doncs!

Juny

Dimecres 1

Marxa nòrdica

Hora: 9.30 h - 11 h

Lloc: Passeig de la boca de la Mina

Dimarts 7

Cuines del món

Taller de cuina.

Hora: 17 h - 19 h

Lloc: Casal gent gran Centre Cívic Mestral

Dimecres 8

Marxa nòrdica

Hora: 9.30 h - 11 h

Lloc: Passeig de la boca de la Mina

2022

Dilluns 13

Meditació creativa

Connectem amb les emocions a través de la meditació, el cos i el joc creatiu.

Hora: 10 h - 11 h

Lloc: Centre Cívic del Carme

Dimecres 15

Marxa nòrdica

Hora: 9.30 h - 11 h

Lloc: Passeig de la boca de la Mina

Divendres 17

Visita guiada “Hi ha dones, al Museu?”

Hora: 10 h - 12 h

Lloc: Museu d'Art i Història de Reus (Pl. de la Llibertat, 13)

Activitats regulars als casals

Del 10 de gener fins al 17 de juny

Casal Centre Cívic Ponent

Taller noves tecnologies

Dilluns

Sessió: 9.30 a 11.30 h

Gimnàstica

Dilluns i dimecres / Dimarts i dijous

Sessió: 9 a 11 h / 10.30 a 11.30 h / 12 a 13 h

Dimarts i divendres

Sessió: 19.30 a 20.30 h (dimarts)

Sessió: 17.30 a 18.30 h (divendres)

Informàtica

Dimecres

Sessió: 17 a 18 h / 18.15 a 19.15 h / 19.30 a 20.30 h

de febrer a juny

Ball country

Divendres

Sessió: 19 a 20.30 h

Ball en línia (avançat)

Dilluns

Sessió: 16.30 a 17.30 h

Taller de memòria

Dilluns

Sessió: 10 a 11 h (dos grups) / 11 a 12 h / 12 a 13 h

Català

Dimarts

Sessió: 11 a 12 h

Treballs packwork

Dimecres

Sessió: 16 a 18 h

Activitats regulars als casals

Casal Centre Cívic Migjorn

Gimnàstica

Dimarts i divendres

Sessió: 9 a 10 h

Relaxació

Dimarts

Sessió: 16.15 a 17.15 h

Informàtica

Dimecres

Sessió: 9 a 10 h / 10 a 11 h / 11 a 12 h

Taller de memòria

Divendres

Sessió: 10 a 11 h

de febrer a juny

Ball en línia

Dimarts

Sessió iniciació: 10 a 11 h

Sessió avançat: 11 a 12 h

Creativitat i treballs manuals

Dilluns i divendres

Sessió: 16 a 18 h

Ball d'envelat

Divendres

Sessió: 19 a 20.15 h

Teatre i ball de sevillanes

Divendres

Sessió: 17 a 19 h

Activitats regulars als casals

Casal Centre Cívic Mas Abelló

Gimnàstica i salut d'esquena

Dimarts i dijous

Sessió: 17 a 18 h

Jocs de taula

De dilluns a divendres

Sessió: 15.30 a 19 h

Treballs manuals

Dilluns i dimecres

Sessió: 16 a 17 h (dilluns)

Sessió: 17 a 18 h (dimecres)

de febrer a juny

Casal Centre Cívic Mestral

Gimnàstica

Dimarts i dijous

Sessió: 10.30 a 11.30 h

Gimnàstica (Sol i Vista)

Dimarts i divendres

Sessió: 15.30 a 16.30 h

Treballs manuals

Dimecres

Sessió: 18 a 19 h

Jocs de taula

De dilluns a divendres

Sessió: 19 a 21 h

Activitats regulars als casals

Mandales

Dijous

Sessió: 9 a 10.30 h

Sortida

Dijous quinzenal

Sessió: 17 a 19 h

Lloc sortida: Boca de la mina

Ball en línia

Dimecres

Sessió: 19 a 20 h

de febrer a juny

Casal Sant Bernat Calvó

Jocs de taula

De dilluns a divendres

Sessió: 17.30 a 20 h

Taller “Receptari de cuina”

Dijous (inici 3 de març)

Sessió: 16 a 17.30 h

Inscripcions a les activitats

Tel. 699 89 59 78 (envelliment actiu)

www.inscripcions.reus.cat

Més informació

<https://eos.reus.cat>

Notes

A series of 20 thin, light gray horizontal lines spaced evenly down the page, providing a template for writing notes.

Notes

A series of 20 thin, light gray horizontal lines spaced evenly down the page, providing a template for writing notes.

Notes

A series of 20 thin, light gray horizontal lines spaced evenly down the page, providing a template for writing notes.

Notes

A series of 20 thin, light gray horizontal lines spaced evenly down the page, providing a template for writing notes.



AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Salut
i Ciutadania



PERSONES GRANS
DE REUS

Pla d'Envel·liment
Actiu i Saludable de Reus