

FESTA GRAN

DIA INTERNACIONAL DE LES PERSONES GRANS



Ajuntament
de Sabadell

**Del 26 de setembre
al 2 d'octubre de 2022**

CUIDEM EL COS I LA MENT

Activar el nostre cos i la nostra ment són bons camins per mantenir-nos de la millor manera possible. I és aquí on enguany la Festa Gran i el Dia Internacional de les persones grans volen posar l'accent. Cuidar-nos, sigui quina sigui la nostra edat, és important per afavorir la salut i la qualitat de la vida.

Per això, comptant com sempre amb les entitats de gent gran i el teixit associatiu, us presentem un programa de propostes per reflexionar, promoure i avançar en estils de vida actius i saludables.

Hem viscut dos anys molt complicats, en què especialment les persones grans heu vist molt limitades les possibilitats de relacionar-vos i interactuar amb el vostre entorn més proper. Ara tenim l'oportunitat d'anar refent vincles. Hem recuperat les Vacances de la Gent Gran després de cinc anys i fomentem nombroses activitats i punts de trobada com la Festa Gran. Us animem a participar, a implicar-vos i a gaudir del conjunt de propostes, com també d'aquesta celebració. Cuidem-nos per viure millor i per ser més feliços.

Gaudiu de la Festa Gran!

Marta Farrés
Alcadessa de Sabadell

Dilluns 26 de setembre

A les 9.30 h, a l'entrada del CAP Sud, c. de Feijoo, 61

Caminada popular.

Activitat gratuïta dinamitzada pels participants del programa de Dinamització Esportiva del Vapor Llonch. Durada: 2 hores aproximadament.

Per a aquesta activitat cal portar roba i calçat adequat. No es necessita una condició física mínima

Organitza: Vapor Llonch, Servei d'Ocupació de Catalunya, Generalitat de Catalunya i Ajuntament de Sabadell

A les 18 h, a l'Espai Cultura, c. d'en Font, 25

Escalfant motors: "MÚSIQUES!!!"

Espectacle a càrrec de la Cia E'Klàssic-30. Farem un passeig musical de peces clàssiques i populars, un recorregut de la mà de diversos autors, des de Mozart fins a Gardel Cia E'Klàssic-30

Artistes: Bernat Castillejo a la flauta travessera, Canòlich Prats al violí, Lluís Cabal a la viola i Esther Vila al Violoncel

Entrada amb invitació

Dimarts 27 de setembre dijous 29 (2 grups)

A les 8 h, a la plaça Catalunya, davant de l'hotel Sabadell

Cardona: La muntanya de la sal

Sortida de tot el dia. Amb aquesta ruta farem un viatge al passat i coneixerem els indrets que van protagonitzar l'extracció, el transport i el comerç de la sal a Cardona.

Inscripcions: UES

Activitat de pagament: 17 €

Dimarts 27 de setembre

A les 10.30 h, a la plaça del Dr. Robert

Activitat amb les residències

Les residències de gent gran de la ciutat organitzen tot un seguit de jocs per treballar les capacitats cognitives i físiques dels assistents.

A les 12 h, sessió de música en moviment

En cas de pluja aquesta activitat s'anul·larà

A les 18 h, a la plaça del Dr. Robert

Masterclass de Balls en línia

Diversos grups de Balls en línia dels casals i les entitats de persones grans oferiran una masterclass oberta a tothom.

En cas de pluja aquesta activitat es farà al Complex Alexandra

Dimecres 28 de setembre

De 10 a 12 h, a la plaça de l'Argub

Masterclass de gimnàstica i Tai-txi

Diversos grups de casals i entitats de persones grans de la ciutat que practiquen aquestes disciplines faran una trobada on treballaran els beneficis d'aquesta activitat que combina l'equilibri del cos i la ment.

Cal portar roba i sabates adequades per a la pràctica esportiva.

En cas de pluja aquestes activitats es faran al Complex Alexandra

**A les 19 h, al Teatre Principal,
c. de Sant Pau, 6**

ACTE CENTRAL

TEATRE

Las Gallegas

En la frontera entre el teatre còmic i el clown, sorgeixen Las Gallegas, dues dones que desenvolupen la seva peculiar visió d'un viatge a través de la mort. Les protagonistes apareixen a l'escenari per viure el seu propi funeral. Lolita i Corina s'adapten sense complexos a qualsevol esdeveniment o circumstància, es sorprenen amb secrets ocults, gaudeixen amb noves llibertats, transformant-se en fantasmes professionals.

Entrada amb invitació a recollir al mateix teatre a partir del dia 22 de setembre

Dijous 29 de setembre

A les 10 h

Sent el que sento. Activitat amb gent gran i conductors de TUS

Experiència destinada a sensibilitzar els conductors d'autobusos urbans sobre la dificultat que pot tenir un viatge en autobús per a determinats col·lectius i acostar a les persones grans a la feina de la conducció en una ciutat. L'activitat consisteix en un itinerari en autobús i un debat dinamitzat posterior

Col·labora: TUS

Acte exclusiu per a entitats i Consell Consultiu de la Gent Gran

Dijous 29 de setembre

A les 18.30 h, en l'auditori del Casal Pere Quart, carrer de Lacy, 11

Pojeció de la pel·lícula "Un viaje de diez metros"

Entrada amb invitació

Divendres 30 de setembre

A les 9 h, a la plaça de Complex de Gent Gran de Sant Oleguer

Tastet de marxa nòrdica

Vine a conèixer aquesta disciplina esportiva, nascuda als països nòrdics, en què l'esforç físic es distribueix de forma versàtil, equilibrada i apropiada, sobre diversos grups musculars de tot el cos. La correcta utilització dels bastons implica activament la part alta del cos en l'acte de caminar, projectant-lo cap endavant.

Agraïrem que qui tingui pals, els porti

A les 18 h, a la plaça del Dr. Robert

Havaneres, a càrrec del grup Sons d'AltaMar

Cantada d'havaneres i rom cremat

Entrada lliure



Dissabte 1 d'octubre

DIA INTERNACIONAL DE LA GENT GRAN

**A les 10 h, al Saló del Teatre Principal
Rebuda institucional a les entitats de
gent gran de la ciutat, residències i
col·laboradors de la Festa Gran.**

Lectura del manifest pels drets de la
gent gran per part dels membres de la
coordinadora de gent gran i els usuaris
de les residències col·laboradores

Saló Principal del Teatre Principal.

**Acte exclusiu per a les entitats,
consell consultiu i col·laboradors.**

Diverses entitats de la ciutat ens
mostraran l'art de les manualitats
utilitzant materials i tècniques diverses.

**A les 18 h, al Centre Cívic de Sant
Oleguer**

**Teatre: *Quién nos manda hacer teatro.*
A càrrec de la companyia Solera i
Salero del Casal Gent Gran Can Rull**

Aquesta comèdia hilarant ens mostra
els entrebancs que es pot trobar una
companyia de teatre quan s'ha de
preparar una obra a corre-cuita i els
actors i actrius són d'una dubtosa
qualitat.

Entrada amb Invitació

Diumenge 2 d'octubre

A les 11 h, a la plaça del Mercat Central

Programa Sempre Acompanyats

Durant 2 hores i dins de la campanya
per evitar la soledat no volguda en
col·laboració amb la Fundació la Caixa,
hi haurà entrevistes i xerrades amb
persones voluntàries, implicades o
afectades per la soledat no desitjada, per
intentar combatre aquesta situació que
afecta a moltes persones grans.

Organitza: Fundació La Caixa

**A les 11.30 h, a la Fira de Sabadell,
plaça de la Sardana**

**BALLADA DE SARDANES AMB LA
COBLA LA NOVA VALLÈS**

**Mostra de sardanes de tots els casals
de gent gran**

Mostra de manualitats i arts plàstiques

**A les 12 h, a la plaça dels Avis i les
Àvies**

**Ofrena floral al monument dels avis i
les àvies**

**Organitza la Coordinadora de Casals
de la Gent gran de Sabadell**

A les 17 h, a la plaça Doctor Robert

**Ball de cloenda amb l'orquestra Orgue
de Gats, per tothom que tingui ganes
de passar-ho bé ballar i no parar.**

**Degustació de coca i refrigeri per a la
gent gran**

INFORMACIÓ

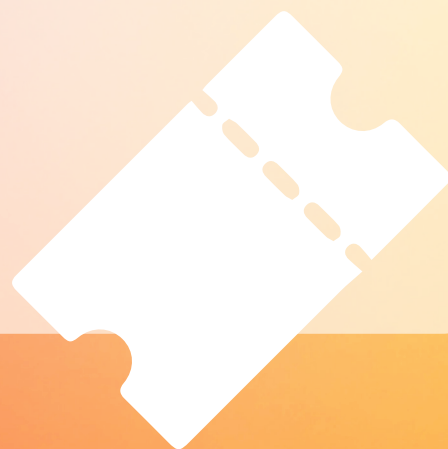
RECOLLIDA D'INVITACIONS ALS ACTES:

Els actes que siguin gratuïts són d'entrada lliure però alguns requereixen recollir la invitació a l'Antic Mercat de Sant Joan, plaça de Sant Joan, 1B, des del dia 21 de setembre, de les 10 a 12.30 h i de 17 h a 19.30 h.

Per a l'espectacle de Las Gallegas cal anar a buscar les entrades a la Taquilla del Teatre Principal, carrer de Sant Pau, 6, **a partir del dia 22 de setembre.**

- **Tardes de dimecres a dissabte, de 18 a 20 h.**
- **Matins de divendres i dissabte, d'11 a 13 h.**
- Cal facilitar els DNI per recollir les entrades.
- Un dels DNI ha de ser d'una persona major de 60 anys.
- Màxim 2 entrades per persona.

Els actes programats a l'aire lliure quedaran anul·lats en cas de pluja



PROGRAMACIÓ D'ACTIVITATS ALS EQUIPAMENTS DE GENT GRAN

CURS 2022-2023

INFORMÀTICA, COMUNICACIÓ I IDIOMES

Informàtica i internet bàsic, francès, anglès i català

ARTS, CULTURA I MÚSICA

Cant coral, teatre, literatura, grups de tertúlia i debat

ACTIVITAT FÍSICA, DANSA I NATURA

Gimnàstica suau, taitxí i excursions a la natura

ACTIVA EL CERVELL

Tallers de memòria i habilitats cognitives, mandales i jocs de taula

SALUT I BENESTAR

Biodansa, daoyin i tallers emocionals

Vine i informa-te'n al teu equipament més proper, on tindran la programació detallada amb els dies, horaris i preus de les activitats. Activitats adreçades a persones majors de 60 anys.

ANTIC MERCAT DE SANT JOAN

Pl. de Sant Joan, 1A. 93 725 96 64
Horari: de dilluns a divendres, de 9.30 a 13 h i de 16.15 a 20 h
mercatsantjoan@ajsabadell.cat

COMPLEXOS DE GENT GRAN:

Horari: de dilluns a divendres, de 9 a 20 h

ESPAI SANT OLEGUER

C. de Sol i Padrís, 58. 93 710 11 01
espaisantoleguer@ajsabadell.cat

ESPAI ALEXANDRA

Pl. d'Ovidi Montllor, 3. 93 716 02 20
espaialexandra@ajsabadell.cat

ESPAI PARC CENTRAL

C. de Diego de Almagro, 42. 93 745 31 69
espaiparccentral@ajsabadell.cat

També us podeu adreçar a la bústia:
Ciclesdevida@ajsabadell.cat



SABADELL
CIUTAT AMIGA
DE LES
PERSONES
GRANS

ORGANITZA:

Ajuntament  de Sabadell

ENTITATS PARTICIPANTS I COL·LABORADORS DE LA FESTA GRAN:

- CONSELL CONSULTIU DE LA GENT GRAN DE SABADELL
- COORDINADORA DE CASALS DE GENT GRAN DE SABADELL
- RESIDÈNCIA GERIÀTRICA ALLEGRA
- RESIDÈNCIA GERIÀTRICA MUTUAM CREUETA
- RESIDÈNCIA SARQUAVITAE
- RESIDÈNCIA ALLEGRA
- SANTA RITA RESIDÈNCIES
- CIUTAT DE SABADELL SERVEIS SOCIO SANITARIS
- VIMUSA
- TUS

