

Formació

*Oci i
Cultura*

Esports

Guia d'Activitats

Per a majors de 65 anys

Idiomes

Tot per a tothom



LA PAERIA

Ajuntament de Lleida
Àmbit de Benestar i
Cohesió Social

Regidoria de Serveis Personals

Activeu-vos

Benvolguts i Benvolgudes,

Comencem un nou any, és per això que m'és grat poder-vos lliurar la "guia d'activitats gener-juny 2006 per a majors de 65 any" que organitzem des de la Regidoria de Serveis Personals. Desitjo que sigui del vostre interès, i us animo a participar-hi.

Atentament,

Candi Villafañe i Arboles

Regidor de Serveis Personals

Esports

Gimnàstica

ACTIVITAT FÍSICA PER MANTENIR-SE EN FORMA

Lloc. LLAR MUNICIPAL PARDINYES

Preu. 20 euros

Horari.

Torn-1: dilluns i dimecres de 10 a 11h.

Torn-2: dimarts i dijous de 16 a 17h.

Lloc. LLAR MUNICIPAL RAÏMAT

Preu. 20 euros

Horari. dilluns i divendres de 18:15 a 19:15h.

Lloc. LLAR MUNICIPAL MAGRANERS

Preu. 20 euros

Horari. dimarts i dijous de 16 a 17h.

Lloc. LLAR MUNICIPAL DE LA BORDETA

Preu. 20 euros

Horari. dimarts i dijous, de 16 a 17h.

Taller de Pilates

REHABILITACIÓ ARTICULAR MITJANÇANT EXERCICIS D'ESTIRAMENTS

Lloc. CENTRE CÍVIC DEL CENTRE HISTÒRIC

Plaça l'Ereta

Preu. 15 euros

Durada. 2 de març fins al 11 d'abril

Horari. dimarts i dijous de 11.30 a 12.30h.

Taller de tècniques de relaxació

DIFERENTS TÈCNiques PER ESTABLIR UN EQUILIBRI ENTRE EL COS I LA MENT

Lloc. CENTRE CÍVIC DEL CENTRE HISTÒRIC

Plaça l'Ereta

Preu. 15 euros

Durada. 18 d'abril fins al 25 de maig

Horari. dimarts i dijous de 11.30 a 12.30h.

Aquagim d'estiu

ACTIVITAT AQUÀTICA QUE ES PRACTICARÀ A LES PISCINES MUNICIPALS, FACILITANT AIXÍ A TOTES AQUELLES PERSONES QUE HO DESITGEN, MANTENIR-SE EN FORMA DURANT L'ÈPOCA ESTIVAL.

Llocs de realització.

Piscina Municipal Secà de Sant Pere

Piscina Municipal de Pardinyes

Piscina Municipal de Cap Pont

Piscina Municipal de La Bordeta

Torns de cada piscina:

Del 3 de juliol al 14 de juliol

Del 17 al 28 de juliol

Del 31 de juliol al 11 d'agost

Del 14 d'agost al 28 d'agost

Horari: 10.30 a 11.15h.

Preu: 15 euros

Senderisme gran

ACTIVITAT QUE S'ADREÇA A AQUELLES PERSONES QUE ELS AGRADI CAMINAR I NO PATEIXIN LIMITACIONS O MALALTIES GREUS.

Preu. 6 euros per sortida

On anem i quan.

31 de març - CONGOST DEL SEGRE

28 d'abril - CONGOST DE MONTREBEI

19 de maig - MONTSANT

19 de juny - BARRANC DE SALENQUES

Hora i Lloc de sortida.

9h davant de la Paeria (per l'Av. de Madrid)

Hora i Lloc d'arribada.

l'hora d'arribada dependrà de l'excursió, i el lloc davant de la Paeria (per l'Av. de Madrid).

Material.

Cal portar calçat esportiu o de muntanya, esmorzar i dinar.

Col·labora.

Centre Excursionista de Lleida (CELL)

INSCRIPCIONS a l'OMAC

(Oficina d'Atenció Ciutadana)

Edifici Pal.las. Paeria, 11. Tel. 973 700 338

ORGANITZA

Regidoria de Serveis Personals

Tel. 973 700 349

Formació

Informàtica

INICIACIÓ A LA INFORMÀTICA

Lloc. LLAR MUNICIPAL BONAIRE

Segon nivell

Preu. 7 euros

Durada. del 7 de febrer al 14 de març

Horari. dimarts i dijous, de 10 a 12h.

Lloc. LLAR MUNICIPAL DEMOCRÀCIA

Preu. 7 euros

Durada. del 7 de febrer al 28 de març

Horari. dimarts i dijous, de 10 a 12h.

Lloc. LLAR MUNICIPAL MARIOLA

Preu. 7 euros

Durada. del 7 de març al 2 de maig

Horari. dimarts i dijous, de 16 a 18h.

Lloc. LLAR MUNICIPAL SECÀ DE SANT PERE

Preu. 7 euros

Durada. del 7 de març al 2 de maig

Horari. dimarts i dijous, de 10 a 12h.

Lloc. LLAR MUNICIPAL DE PARDINYES

Preu. 7 euros

Durada. del 13 de febrer al 3 d'abril

Horari. dilluns i dimecres, de 10 a 12h.

Organitza. Regidoria de Serveis Personals
Accés (Institut Municipal d'Informàtica)

Taller Emociona't

TALLER QUE POSSIBILITA LA MILLORA DE LES HABILITATS SOCIALS I LES RELACIONS INTERPERSONALS, LA RESOLUCIÓ DE CONFLICTES, L'AUTOESTIMA, LA PRESA DE DECISIONS, I EL SENTIT DE LA RESPONSABILITAT ENTRE ALTRES.

Lloc. LLAR MUNICIPAL SECÀ DE SANT PERE

Nivell avançat.

Preu. 7 euros

Durada. del 27 de gener al 26 de maig

Horari. divendres de 16 a 17.30h.

Lloc. LLAR MUNICIPAL DE LA MARIOLA

Preu. 7 euros

Durada. del 31 de gener al 23 de maig

Horari. dimarts de 18 a 19.30h.

Lloc. LLAR MUNICIPAL DE PARDINYES

Preu. 7 euros

Durada. del 27 de gener al 26 de maig

Horari. divendres de 18 a 19.30h.

Lloc. LLAR MUNICIPAL DE SANTA TERESINA.

Nivell avançat.

Preu. 7 euros

Durada. del 13 de febrer al 22 de maig

Horari. dilluns de 17 a 19h.

Lloc. LLAR MUNICIPAL DE CAP PONT

Preu. 7 euros

Durada. del 1 de febrer al 24 de maig

Horari. dimecres de 18 a 19.30h.

Lloc. LLAR MUNICIPAL DE BONAIRE

Preu. 7 euros

Durada. del 31 de gener al 23 de maig

Horari. dimarts de 18 a 19.30h.

Lloc. LLAR MUNICIPAL DE LA BORDETA

Nivell avançat.

Preu. 7 euros

Durada. del 1 de febrer al 24 de maig

Horari. dimecres de 16 a 17.30h.

Aprenem a escoltar

TALLER D'INICIACIÓ A LA MÚSICA. DES DE L'AUDICIÓ ES FARÀ UN REPÀS PELS MOMENTS MÉS IMPORTANTS DE LA HISTÒRIA DE LA MÚSICA I ELS SEUS GÈNERES.

Lloc. EMOL. ESCOLA DE MÚSICA DE L'ORFEÓ LLEIDATÀ.

C/ Sant Martí, s/n (baixos esglèsia)

Preu. 15 euros

Durada. del 25 de gener al 12 d'abril

Horari. dimecres de 10 a 11.30h.

Un altre ritme. Taller de música activa

EN AQUESTA ACTIVITAT PODREM EXPLORAR I ENDINSAR-NOS EN EL MÓN DE LA MÚSICA DES DEL MOVIMENT, EL RITME, LA PERCUSSIÓ I LA DANSA. L'ACTIVITAT TÉ UN CARÀCTER LÚDIC I ESTÀ BASADA EN LA PRÀCTICA MUSICAL, UTILITZANT RECURSOS CORPORALS, VOCALS I INSTRUMENTALS.

NO ES NECESSARI TENIR CONEIXEMENTS MUSICALS.

Lloc. EMOL. ESCOLA DE MÚSICA DE L'ORFEÓ LLEIDATÀ.

C/ Sant Martí, s/n (baixos esglèsia)

Preu. 15 euros

Durada. del 19 d'abril al 24 de maig

Horari. dimecres de 10 a 11.30h.

INSCRIPCIONS a l'OMAC

(Oficina d'Atenció Ciutadana)

Edifici Pal.las. Paeria, 11

Tel. 973 700 338

ORGANITZA

Regidoria de Serveis Personals

Tel. 973 700 349

Formació

Català

INICIACIÓ A LA LLENGUA CATALANA

Lloc. LLAR MUNICIPAL DEMOCRÀCIA

Preu. gratuït

Horari. dilluns de 17.30 a 19h.

Lloc. LLAR MUNICIPAL DE SUCS

Preu. gratuït

Horari. dijous de 17.30 a 19h.

Lloc. LLAR MUNICIPAL DE RAÏMAT

Preu. gratuït

Horari. dimecres de 17 a 18.30h.

Anglès

INICIACIÓ A LA LLENGUA ANGLESA

Lloc. ESPLAI SANT ANASTASI

Preu. gratuït

Horari. dijous de 17.30 a 19h.

Lloc. LLAR MUNICIPAL DE LA BORDETA

Preu. gratuït

Horari. dimecres de 17.30 a 19h.

Lectura funcional

APRENDRE DIFERENTS TÈCNiques DE LECTURA

Lloc. LLAR MUNICIPAL PARDINYES

Preu. gratuït

Horari. divendres de 16 a 17h.

Animació a la lectura

TALLER PER APRENDRE A GAUDIR DE LA LECTURA EN DIFERENTS ESTILS LITERARIS

Lloc. CENTRE CÍVIC DEL CENTRE

HISTÒRIC. Plaça l'Ereta, s/n

Preu. gratuït

Horari. del 24 de febrer al 31 de març
divendres de 10 a 12h.

Taller de jardineria

TALLER PER APRENDRE DIFERENTS TÈCNiques DE JARDINERIA

Lloc. CENTRE CÍVIC DEL CENTRE

HISTÒRIC. Plaça l'Ereta, s/n

Preu. gratuït

Horari. del 21 de febrer al 28 de març
dimarts de 10 a 12h.

INSCRIPCIONS a l'IME

(Institut Municipal d'Educació)
C/ Bisbe Torres, 2. Tel. 973 279 350
de 9 a 13h i de 17 a 19h.

ORGANITZA

.Regidoria de Serveis Personals
Tel. 973 700 349
.IME (Institut Municipal d'Educació)

Taller de Salut i qualitat de vida

**PARTICIPACIÓ D'UNA FORMA DINÀMICA I OBERTA
EN ELS DIFERENTS TALLERS ON ES TREBALLARÀ
TEMES D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE, L'EXERCICI
FÍSIC I L'AUTOMEDICACIÓ.**

Lloc. LLAR MUNICIPAL DE BOINARE

Preu. gratuït
Durada. els dies 18 i 25 de gener i
1 i 8 de febrer
Horari. dimecres de 10.30 a 11.30h.

Lloc. LLAR MUNICIPAL DE CAP PONT

Preu. gratuït
Durada. els dies 14, 24 i 28 de febrer i
el 7 de març
Horari. dimarts de 10.30 a 11.30h.

Lloc. LLAR MUNICIPAL DE RAÏMAT

Preu. gratuït
Durada. els dies 3, 10, 17 i 24 de març
Horari. divendres de 10.30 a 11.30h.

Lloc. LLAR MUNICIPAL DE MAGRANERS

Preu. gratuït
Durada. els dies 13, 20 i 27 de març
i el 3 d'abril
Horari. dilluns de 10.30 a 11.30h.

Lloc. LLAR MUNICIPAL DE LA MARIOLA

Preu. gratuït
Durada. el dia 28 de març
i els dies 4, 18 i 25 d'abril
Horari. dimarts de 17 a 18h.

Lloc. LLAR MUNICIPAL DEL SECÀ DE SANT PERE

Preu. gratuït
Durada. els dies 2,9,16 i 23 de maig
Horari. dimarts de 10.30 a 11.30h.

INSCRIPCIONS a cada LLAR DE JUBILATS

Oci i Cultura

Audicions al Palau de la Música

CICLES COBLA, COR I DANSA

Un espectacle de dansa a partir del llenguatge clàssic sobre músiques amb instruments tradicionals catalans.

Lloc. Palau de la Música de Barcelona

Preu. gratuït

Durada. els dies 11 de març i 29 d'abril

Hora i lloc de sortida. 9h. davant de la Paeria (per l'Av. de Madrid)

Hora i lloc d'arribada. l'hora d'arribada dependrà de l'excursió, i el lloc davant de la Paeria (per l'Av.de Madrid).

Cada persona només pot escollir una sola actuació. L'esmorzar i el dinar seran per compte propi.

ELS DIUMENGES AL PALAU

Concert de música clàssica.

Lloc. Palau de la Música de Barcelona

Preu. gratuït

Durada. els dies 19 de març i 2 d'abril

Hora i lloc de sortida. 9h. davant de la Paeria (per l'Av. de Madrid)

Hora i lloc d'arribada. l'hora d'arribada dependrà de la sortida del concert, i el lloc davant de la Paeria (per l'Av.de Madrid).

Cada persona només pot escollir una sola actuació. L'esmorzar i el dinar seran per compte propi.

Concert de Corals

CONCERT DIDÀCTIC

Concert de les corals en les que participen les diferents llars municipals.

Lloc. Auditori Enric Granados, Sala 1.

Preu. gratuït

Dia. 6 de juny

Hora. de 18 a 20h.

En col·laboració amb.

Auditori Enric Granados i les diferents Corals de les Llars de Jubilats de Lleida.

Avui concert

CONCERT DIDÀCTIC

Concert didàctic "Grup de cambra Scherzo" amb l'Aula de cant de l'Orfeó Lleidatà i la col·laboració de l'Aula Municipal de Teatre.

Lloc. Auditori Enric Granados, Sala 2.

Preu. gratuït

Dia. 31 de maig

Hora. de 18 a 19 h

En col·laboració amb.

Auditori Enric Granados

Aula Municipal de Teatre

Escola de Música de l'Orfeó Lleidatà

Tardes de ball

Tots dijous dels mesos de març i abril, hi haurà ball.

Lloc. River cafè, Xalet Camps Elisis, s/n

Durada. del 2 de març fins el dijous 27 d'abril

Hora. de 17.30 a 20h.

Visites guiades a exposicions

Possibilitat de realitzar visites guiades a les diferents exposicions que surtin per a grups majors de 15 persones, a les següents sales:

Sales.

-CENTRE D'ART LA PANERA

-CENTRE SOCIAL I CULTURAL DE LA FUNDACIÓ "LA CAIXA"

-MUSEU D'ART JAUME MORERA

Calendari de les exposicions a determinar.

Qualsevol grup que estigui interessat, ha de passar-se en contacte amb la Regidoria de Serveis Personals al tel.: 973 700 349.

INSCRIPCIONS a l'OMAC

(Oficina d'Atenció Ciutadana)

Edifici Pal.las. Paeria, 11

Tel. 973 700 338

ORGANITZA

Regidoria de Serveis Personals

Tel. 973 700 349

Oci i Cultura

Altres activitats en funcionament

AQUESTES ACTIVITATS VAN INICIAR-SE EL DARRER TRIMESTRE DEL 2005, CONTINUEN FUNCIONANT FINS EL MAIG DEL 2006, PERÒ PER AQUEST CURS JA TENEN LA INSCRIPCIÓ COMPLERTA.

★ *Cada curs té un mínim i un màxim d'inscripcions i no es faran els cursos si no hi ha un mínim de participants inscrits.*

★ *Un cop feta l'inscripció no es retornaran els diners excepte en el cas que el curs no es realitzi.*

Tai-txí

LLAR DE JUBILATS DE CAP PONT
LLAR DE JUBILATS DEMOCRÀCIA

Activitat aquàtica

QUATRE GRUPS A LA PISCINA EPISCOPAL

Natació

TRES GRUPS A LA PISCINA EPISCOPAL

Gimnàstica

ESPLAI DE BALÀFIA
ESPLAI DE SANT ANASTASI
LLAR DE BALÀFIA
LLAR DE BONAIRE
LLAR DE CAP PONT
LLAR DE DEMOCRACIA
LLAR DE LA BORDETA
LLAR DE LA MARIOLA (BLOCS JOAN CARLES LA MERCÈ - RUFEA)
LLAR DE LLÍVIA
LLAR DE SANTA TERESINA
LLAR DEL SECÀ DE SANT PERE
LLAR DE SUCS

Català

LLAR DE BONAIRE
LLAR DE LA BORDETA
LLAR DE SANTA TERESINA

Informàtica

LLAR DE BONAIRE
LLAR DE SANTA CECÍLIA

Aposta per la teva memòria

ESPLAI DE BALÀFIA
ESPLAI DE SANT ANASTASI
LLAR DE BONAIRE
LLAR DE CAP PONT
LLAR DE DEMOCRACIA
LLAR DE LA BORDETA
LLAR DE LA MARIOLA (BLOCS JOAN
CARLES LA MERCÈ - RUFEA)
LLAR DE LLÍVIA
LLAR DE MARGRANERS
LLAR DE PARDINYES
LLAR DE RAÏMAT
LLAR DE SANTA TERESINA
LLAR DEL SECÀ DE SANT PERE
LLAR DE SUCS

Llars municipals de la ciutat

Llar Municipal de Jubilats
Blocs Joan Carles - La Mercè
C/ Pius XII, 20
Tel. 973 26 74 66

Llar Municipal de Jubilats Bonaire
C/ Bonaire, 37
Tel. 973 24 64 98

Llar Municipal de Jubilats de La Bordeta
Sant Jaume, 1
Tel. 973 20 52 91

Llar Municipal de Jubilats de Democràcia
C/ Democràcia, 19
Tel. 973 23 07 25

Llar Municipal de Jubilats de l'Ereta
Pl. De l'Ereta, 12
Tel. 973 27 41 60

Llar Municipal de Jubilats de Llivia
C/ Major, s/n
Tel. 973 23 92 75

Llar Municipal de Jubilats de Magraners
Pl. De Joan XIII, 1
Tel. 973 20 03 34

Llar Municipal de Jubilats Mariola
C/ Artur Mor, 1
Tel. 973 28 27 16

Llar Municipal de Jubilats de Pardinyes
C/ Sant Pere Claver, 5
Tel. 973 24 79 19

Llar Municipal de Jubilats de Raïmat
C/ Major, s/n. Raïmat
Tel. 973 72 40 94

Llar Municipal de Jubilats de Rufea

Partida de Rufea s/n

Llar Municipal de Jubilats de Sta.

Cecília

C/ Eduard Velasco, 5

Tel. 973 20 59 91

Llar Municipal de Jubilats de Santa

Teresina

C/ Pica d'Estats, 4

Tel. 973 26 97 62

Llar Municipal de Juiblats de Secà

de Sant Pere

Pl. De Sant Pere, s/n

Tel. 973 24 33 53

Llar Municipal de Jubilats de Sucs

Ctra. del Bou, s/n

Tel. 973 74 83 63

Esplais de Gent Gran

Esplai Balàfia de la Fundació "la Caixa"

*Av. Alcalde Porqueres, 80
Tel. 973 27 26 48*

Esplai Sant Anastasi de la Fundació "la Caixa"

*Av. De Blondel, 33
Tel. 973 27 26 48*

Club de Sant Jordi de la Fundació Viure i Conviure de la Caixa de Catalunya

*Av. del Segre, 1
Tel. 973 24 30 19*

Altres d'interès

Coordinadora de Jubilats i Pensionistes de Lleida i Comarques


*C/ Democràcia, 19
Tel. 973 22 18 63*

Per a més informació:

973 700 349

Correu electrònic:

gentgran@paeria.es



26 *de maig!*
*festa de "Cloenda
d'activitats"*

Guia d'Activitats

Per a majors de 65 anys

*Oci i
Cultura*

Idiomes

Formació

Esports

Tot per a tothom

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida
Àmbit de Benestar i
Cohesió Social

Regidoria de Serveis Personals