

Guia d'Activitats per a la gent gran

Oci · Cultura · Esports · Formació · Idiomes

JUNY '08

om
a c oio

 **Obra Social**
Fundació "la Caixa"

25 anys 1982-2007
+ benestar X a tothom

 **LA PAERIA**
Ajuntament de Lleida
Regidoria de Serveis Personals
i Salut Pública

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida



Benvolguts i benvolgudes,

Com cada setembre, s'inicia un nou curs i novament em plau presentar-vos la Guia d'Activitats per a la Gent Gran, 2007/2008.

El programa us ofereix un seguit d'activitats en diferents àmbits (formació, noves tecnologies, lleure i participació...), que inclou les que organitza la Regidoria de Serveis Personals i les que fan d'altres regidories i entitats.

Quant a les activitats que proposa la Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública, hi podeu trobar, a més de les que podríem definir com a clàssiques, d'altres de noves que esperem que us interessin.

Enguany, també, us volem oferir la possibilitat que vosaltres ens proposeu activitats que us agradaria fer: si sou un grup i teniu un interès comú, per mitjà dels grups d'activitats us podem oferir suport per a la seva realització.

Us encoratjo a continuar participant en totes aquestes propostes que us presentem i que demostren que la gent gran és, a més, gent activa.

Salutacions cordials,

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Àngel Ros i Domingo'. The signature is stylized and fluid, with a long horizontal line extending to the right.

Àngel Ros i Domingo

Alcalde de Lleida

ACTIVITATS FÍSICOESPORTIVES	5
Tai-txi	5
Pilates	5
Tècniques de relaxació	6
Natació	6
Aquagim hivern	7
Aquagim estiu	7
Gimnàstica	8
Senderisme	10
Caminem per la ciutat. PIP.	11
Activitat física al Club Sant Jordi	11
NOVES TECNOLOGIES	12
Cursos d'informàtica	12
Informàtica i multimèdia.....	13
Informàtica: tractament d'imatges	14
Informàtica: Internet	14
Mediateca Municipal Josep Alcobé.....	14
Activitats mediateca	15
Curs d'utilització de telèfons mòbils.....	17
Cursos d'informàtica Club Sant Jordi.....	17
ACTIVITATS DE PREVENCIÓ I SALUT	18
Emociona't.....	18
Memòria activa.....	18
Taller de salut i qualitat de vida	19
Com potenciar la intel·ligència emocional.....	20
Taller de plantes medicinals.....	20
Curs de prevenció cardiovascular	20
Cursos de cuina saludable	21
Grups de deshabitució del tabac	21
Cuidar-se per cuidar.....	22
Programa de prevenció de la dependència	22
Cicle de conferències "Salut, sanitat i societat: una reflexió"	23

ÀMBIT DE FORMACIÓ	24
Aules universitàries per a la gent gran	24
Universitat Popular de Lleida.....	25
Cursos d'idiomes del Club Sant Jordi	29
Exposicions.....	30
ÀMBIT DE TEMPS LLIURE, PARTICIPACIÓ I INTERGENERA- CIONAL	31
Tardes de ball al Casino.....	31
Taller de cuina i tradicions gastronòmiques intergenera- cional i intercultural.....	31
Compartim la música.....	32
Taller d'humor terapèutic	32
Taller de decoració amb fruita i de parar taula.....	33
Taller de màgia	33
Matinals de cinema.....	34
Visites al Congrés i al Senat, a Madrid.....	34
Audicions al Palau de la Música Catalana.....	35
Visita al Parlament de Catalunya i al Liceu	35
Visita al Parlament Europeu	35
Fem cinema gran.....	36
Visita a l'exposició universal de Saragossa	36
Mostra de col·leccionisme	36
Voluntariat gran	37
El camí de Santiago.....	37
Grups d'activitats per a la gent gran.....	37
Concerts corals de les llars de jubilats	39
Activitats de medi ambient.....	39
Activitats de l'Institut Municipal d'Acció Cultural.....	40

ACTIVITATS FÍSICOESPORTIVES

Aquest bloc d'activitats pretén millorar i mantenir l'estat físic dels participants mitjançant una variada oferta.

• TAI-TXI

El tai-txi és una activitat que permet tonificar el vostre cos mitjançant tècniques orientals i de relaxació.

GRUPS:

LLAR MUNICIPAL DE SANTA CECÍLIA

Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h.
Del 15 d'octubre de 2007 al 21 de maig de 2008.

LLAR MUNICIPAL DE DEMOCRÀCIA

Grup 1: dijous, de 17 a 18 h.
Del 18 d'octubre 2007 al 22 de maig de 2008.
Grup 2: dijous, de 18 a 19 h.
Del 18 d'octubre de 2007 al 22 de maig de 2008.

LLAR MUNICIPAL DE BONAIRE

Dilluns i dimecres, de 12 a 13 h.
Del 15 d'octubre de 2007 al 21 de maig de 2008.

Lloc: Orfeó Lleidatà (c. Sant Martí, 60-62 entrada pel c. Darrere de Sant Martí).

LLAR MUNICIPAL EL PILAR

Dimarts i dijous, de 10.30 a 11.30 h.
Del 15 d'octubre de 2007 al 21 de maig de 2008.

Preu: 25 € · Llar Democràcia: 12 €

Inscripcions: 17 i 18 de setembre de 2007 a l'Ajuntament (rbla. de Ferran, 13, pl. b.).

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

• PILATES

Possibilita la rehabilitació articular mitjançant exercicis d'estiraments.

Durada i horari:

Dimarts i dijous, d'11.30 a 12.30 h.
Del 4 de març de 2008 al 17 d'abril de 2008.

Lloc:

Centre Cívic del Centre Històric
(pl. de l'Ereta).

Preu: 17 €

Inscripcions: de l'1 al 15 de febrer de 2008 a l'Ajuntament - IMAE (rbla. de Ferran, 13, 4a pl.).

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

• TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ

Pretén afavorir l'equilibri entre el cos i la ment per mitjà de diferents tècniques.

Durada i horari:

Dijous, d'11.30 a 12.30 h.

Del 22 d'abril al 3 de juny de 2008.

Lloc:

Centre Cívic del Centre Històric

(pl. de l'Ereta).

Preu: 17 €

Inscripcions: de l'1 al 15 d'abril de 2008 a l'Ajuntament - IMAE (rbla. de Ferran, 13, 4a pl.).

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

• NATACIÓ

Activitat adreçada a persones que no saben nedar o que volen millorar la seva pràctica tot gaudint de la relaxació que produeix el medi aquàtic.

GRUPS

Primer torn:

Grup A: dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.15 h.

Del 15 d'octubre de 2007 al 19 de desembre de 2007.

Grup B: dimarts i divendres, d'11.15 a 12 h.

Del 16 d'octubre de 2007 a l'11 de gener de 2008.

Segon torn:

Grup A: dimarts i dijous, de 18.15 a 19 h.

Del 9 de gener de 2008 al 13 de març de 2008.

Grup B: dimarts i dijous, d'11.15 a 12 h.

Del 15 de gener de 2008 al 28 de març de 2008.

Lloc: piscina del col·legi Episcopal.

Preu: 35 €

Inscripcions: del 17 al 28 de setembre de 2007 a l'Ajuntament (rbla. de Ferran, 13, pl. b.).

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

· AQUAGIM HIVERN

Com que es fa en un medi aquàtic, aquesta activitat permet minimitzar esforços i que els exercicis siguin menys agressius per a les articulacions. No cal saber nedar.

DURADA

Del 15 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.

GRUPS

Grup A: cada dimarts.

Grup B: cada dimecres.

Grup C: cada dijous.

Grup D: cada divendres.

Horari: de 17.30 a 18.15 h.

Lloc: piscina col·legi Episcopal

Preu: 35 €

Inscripcions: del 17 al 28 de setembre de 2007 a l'Ajuntament (rbla. de Ferran, 13, pl. b.).

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

· AQUAGIM ESTIU

Les piscines municipals ofereixen l'oportunitat de dur a terme aquesta activitat durant els mesos d'estiu, tot combinant un bany refrescant amb la realització d'exercicis que, dins de l'aigua, són menys agressius.

A partir del mes d'abril de 2008, es trobarà informació d'aquesta activitat a l'Institut Municipal d'Acció Esportiva (IMAE). També es farà arribar informació a les diferents llars.

** Per a més informació:*

· al telèfon 010.

· IMAE: rbla. de Ferran, 13, 4a pl. · Tel. 973 700 607

• GIMNÀSTICA

Practicant gimnàstica aconseguirem millorar moltes funcions del nostre organisme, com la respiració, la circulació sanguínia o l'enfortiment de la musculatura, i ens permetrà conèixer i cuidar el cos.

GRUPS

LLAR MUNICIPAL DE BONAIRE

Dilluns i dimecres, de 19 a 20 h.

Del 15 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.

L'activitat es durà a terme a les instal·lacions del col·legi Lestonnac.

LLAR DE JUBILATS DELS BLOCS JOAN CARLES-LA MERCÈ

Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h.

Del 15 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.

LLAR MUNICIPAL DE SANTA TERESINA

Grup 1: dilluns i dijous, de 10 a 11 h.

Del 15 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.

Grup 2: dilluns i dijous, d'11 a 12 h.

Del 15 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.

Grup 3: dilluns i dijous, de 12 a 13 h.

Del 15 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.

LLAR MUNICIPAL DE JUBILATS DE SANTA CECÍLIA

Dimarts i divendres, de 16.30 a 17.30 h.

Del 15 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.

LLAR MUNICIPAL DE LA MARIOLA

Grup 1: dimarts i dijous, de 10 a 11 h.

Del 15 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.

Grup 2: dimecres i divendres, de 18 a 19 h.

Del 15 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.

LLAR MUNICIPAL DE PARDINYES

Grup 1: dimarts i dijous, de 16 a 17 h.

Del 15 d'octubre de 2007 a 23 de maig de 2008.

Grup 2: dimarts i dijous, de 17 a 18 h.

Del 15 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.

LLAR MUNICIPAL DEL SECÀ DE SANT PERE

Dimarts i dijous, de 16 a 17 h.

Del 15 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.

LLAR MUNICIPAL DELS MAGRANERS

Dimarts i dijous, de 16 a 17 h.

Del 15 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.

LLAR MUNICIPAL DE LA BORDETA

Grup 1: dimarts i dijous, de 16 a 17 h.

Del 15 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.

Grup 2: Dimarts i dijous, de 17 a 18 h.

Del 15 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.

LLAR MUNICIPAL DE SUCS

Dimecres i divendres, de 17 a 18 h.
Del 15 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.

LLAR MUNICIPAL DE RAIMAT

Dimecres i divendres, de 18.15 a 19.15 h.
Del 15 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.

LLAR MUNICIPAL DE DEMOCRÀCIA

Dimecres i divendres, de 17.30 a 18.30 h.
Del 15 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.

LLAR MUNICIPAL EL PILAR

Dilluns i dimecres, de 18 a 19 h.
Del 15 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.

ESPLAI SANT ANASTASI

Dilluns i dimecres, de 19 a 20 h.
Del 15 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.
L'activitat es durà a terme a les instal·lacions del col·legi Maristes.

ESPLAI BALÀFIA

Grup 1: dilluns i dimecres, de 16.30 a 17.30 h.
Del 15 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.

Grup 2: dimarts i dijous, de 16 a 17 h.
Del 15 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.

Grup 3: dimarts i dijous, de 17 a 18 h.
Del 15 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.
L'activitat es durà a terme al Centre Cívic de Balàfia.

Preu: 25 €

Inscripcions: del 17 al 28 de setembre de 2007 a l'Ajuntament (rbla. de Ferran, 13, pl. b.).

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

• **SENDERISME**

Activitat que s'adreça a les persones que els agrada caminar i fer rutes planificades i adaptades per a aquest col·lectiu. Els participants no han de tenir limitacions o malalties greus.

DATES I LLOCS

Divendres, 28 de març de 2008: serra de Montsant. Excursió planera amb poc desnivell. 2,5 hores aproximadament.

Divendres, 18 abril de 2008: serra de Prades. Desnivells suaus. 3 hores aproximadament.

Divendres, 16 de maig de 2008: serra de Montroig. 300 metres de desnivell. 3 hores aproximadament.

Divendres, 20 de juny de 2008: port del Cantó (Pirineu). 300 metres de desnivell. 3 hores aproximadament.

Lloc de sortida i arribada: a l'avinguda de Madrid, davant l'edifici de la Paeria.

Material: cal portar roba còmoda, calçat esportiu o de muntanya, gorra, protecció solar, aigua i esmorzar i dinar.

Preu: 10 €

Inscripcions: del 3 al 20 de març de 2008 a l'Oficina Municipal d'Atenció Ciutadana (l'OMAC) (pl. de la Paeria, 11).

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

Col·labora: Centre Excursionista de Lleida.

• CAMINEM PER LA CIUTAT. PIP.

Aquesta activitat pretén oferir la possibilitat de fer caminades per la ciutat i els seus voltants. S'inclou dins el Programa d'Implantació Progressiva (PIP) de la prescripció de l'activitat física per a la millora de la salut i com a eina preventiva i terapèutica.

Dates: l'activitat es durà a terme un dia a la setmana a partir del gener de 2008.

Dia i hora a concretar.

***Més informació al 010 a partir de desembre de 2007.**

Lloc: el lloc de trobada per participar en l'activitat serà a l'Arc del Pont, al costat d'Indíbil i Mandoni. És una activitat gratuïta que no requereix inscripció prèvia.

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública, IMAE, INEF (UdL) i Institut Català de la Salut.

• ACTIVITAT FÍSICA AL CLUB SANT JORDI

Gimnàstica, ioga, tai-txi i pilates, activitats adreçades a majors de 55 anys.

Durada: dues hores setmanals d'octubre a maig.

Preu: 36 €

Inscripció: Club Sant Jordi (av. del Segre, 1) · Tel. 973 243 079 · email: csjlleida@viureiconviure.org

NOVES TECNOLOGIES

L'accés a les noves tecnologies és imprescindible per no quedar fora d'un entorn altament tecnificat. Aquest bloc d'activitats pretén minvar o fer desaparèixer el risc de la fractura digital.

. CURSOS D'INFORMÀTICA

A Cursos de 32 hores (iniciació i Internet)

LLAR MUNICIPAL DE DEMOCRÀCIA

Dimarts i dijous, de 10 a 12 h.

Del 15 de gener al 6 de març de 2008.

Nombre màxim de participants: 12 persones.

LLAR MUNICIPAL DEL SECÀ

Dimarts i dijous, de 10 a 12 h.

Del 15 de gener al 6 de març de 2008.

Nombre màxim de participants: 10 persones.

LLAR MUNICIPAL DE LA MARIOLA

Dilluns i dimecres, de 16 a 18 h.

Del 14 de gener al 5 de març de 2008.

Nombre màxim de participants: 12 persones.

LLAR MUNICIPAL DE PARDINYES

Dilluns i dimecres, de 16 a 18 h.

Del 14 de gener al 6 de març de 2008.

Nombre màxim de participants: 10 persones.

LLAR MUNICIPAL DE SUCS

Dates i horaris a concretar.

LLAR MUNICIPAL DE RAIMAT

Dates i horaris a concretar.

Preu: activitat gratuïta.

Inscripcions: del 15 de novembre al 14 de desembre de 2007, al telèfon d'informació municipal 010.

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

Col·labora: Acces. Institut Municipal d'Informàtica.

B Cursos de 24 hores (iniciació i internet)

LLAR MUNICIPAL DE SANTA CECÍLIA

Grup 1: dilluns i dimecres, de 16 a 18 h.

Del 8 d'octubre al 14 de novembre de 2007.

Grup 2: dimarts i dijous, de 10 a 12 h.

Del 9 d'octubre al 20 de novembre de 2007.

Nombre màxim de participants: 14 persones.

LLAR MUNICIPAL DE BONAIRE

Grup 1: dimarts i dijous, de 10 a 12 h.

Del 9 d'octubre al 20 de març de 2007.

Grup 2: dimarts i dijous, de 16 a 18 h.

Nombre màxim de participants: 14 persones.

LLAR MUNICIPAL EL PILAR

Grup 1: dimarts i dijous, de 16 a 18 h.

Del 9 d'octubre al 20 de novembre.

Grup 2: dilluns i dimecres, de 10 a 12 h.

Del 8 d'octubre al 14 de novembre.

Nombre màxim de participants: 10 persones.

Preu: activitat gratuïta.

Inscripcions: dies 17 i 18 de setembre en cada llar.

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

Col·labora: Obra Social Fundació La Caixa.

Els cursos pel segon trimestre es concretaran més endavant.

• INFORMÀTICA I MULTIMÈDIA

Informàtica iniciació:

Dilluns, de 9.30 a 11.30 h.

Del 8 d'octubre al 10 de desembre de 2007.

Informàtica nivell mitjà:

Dimecres, d'11 a 13 h.

Del 10 d'octubre al 12 de desembre de 2007.

Informàtica nivell avançat:

Dimecres, de 9 a 11 h.

Del 10 d'octubre al 12 de desembre de 2007.

Preu: socis Club 60, 40 € · no socis Club 60, 82 €.

Inscripcions: a partir del dia 3 de setembre a Club 60.

Organitza: Club 60. Obra Social de Caixa Terrassa (c. Lluís Companys, 2 · Tel. 973 275 765).

• **INFORMÀTICA: TRACTAMENT D'IMATGES**

Grup iniciació: dimarts, de 9 a 11 h.

Del 9 d'octubre a l'11 de desembre.

Grup mitjà: divendres, d'11 a 13 h.

Del 5 d'octubre al 21 de desembre (festiu 7/12/07).

Grup avançat: divendres, de 9 a 11 h.

Del 5 d'octubre al 21 de desembre (festiu 7/12/07).

Grup edició de vídeo: dimarts, d'11 a 13 h.

Del 9 d'octubre a l'11 de desembre.

Preu: socis Club 60, 40 € · no socis Club 60, 82 €.

Inscripcions: a partir del dia 3 de setembre a Club 60.

Organitza: Club 60. Obra Social de Caixa Terrassa (c. Lluís Companys, 2 · Tel. 973 275 765).

• **INFORMÀTICA: INTERNET**

Grup iniciació: dijous, de 9.30 a 11 h.

Del 13 de setembre al 20 de desembre.

Nivell mitjà: dijous, d'11.15 a 12.45 h.

Del 13 de setembre al 20 de desembre.

Aula oberta. Nivell superior: dijous, de 17 a 19 h.

Del 4 d'octubre al 20 de desembre.

Preu: socis Club 60, 40 € · no socis Club 60, 82 €.

Inscripcions: a partir del dia 3 de setembre a Club 60.

Organitza: Club 60. Obra Social de Caixa Terrassa (c. Lluís Companys, 2 · Tel. 973 275 765).

• **MEDIATECA MUNICIPAL JOSEP ALCOBÉ**

Situada al carrer Bisbe Torres, 2, és un espai públic per a majors de 12 anys que disposa d'ordinadors per realitzar i complementar tasques de formació informàtica amb personal de suport.

És una activitat gratuïta, però que requereix fer-se un carnet per accedir-hi. El carnet té un cost de 3 €.

Horari: de 10 a 13 h i de 16.30 a 19.30 h.

Per a més informació i tramitació del carnet: IME. Institut Municipal d'Educació "Ramon Barrull", (c. Bisbe Torres, 2 · Tel. 973 700 649).

• **ACTIVITATS MEDIATECA**

• **Ofimàtica bàsica**

Coneixements bàsics sobre Windows. Introducció a Word i Excel.

Horari: dilluns, de 9 a 12 h, i dimecres, de 9 a 10 h. D'octubre a desembre.

Lloc: Mediateca Municipal Josep Alcobé
(c. Bisbe Torres, 2).

Preu: activitat gratuïta. Cal tenir el carnet, que es tramita a l'IME i que té un cost de 3 €.
Inscripcions: a l'IME. Institut Municipal d'Educació (c. Bisbe Torres, 2).

• **Curs bàsic d'Internet i correu electrònic**

Coneixements bàsics per poder navegar per Internet i fer ús del correu electrònic.

Horari: dilluns, de 9 a 11 h. De gener a març de 2008.

Lloc: Mediateca Municipal Josep Alcobé
(c. Bisbe Torres, 2).

Preu: activitat gratuïta. Cal tenir el carnet, que es tramita a l'IME i que té un cost de 3 €.
Inscripcions: a l'IME. Institut Municipal d'Educació (c. Bisbe Torres, 2).

• **Taller de Word**

Coneixements bàsics de l'ús del tractament de textos: com escriure textos, corregir-los, donar-los format...

Horari: dilluns, d'11 a 13 h. De gener a març de 2008.

Lloc: Mediateca Municipal Josep Alcobé
(c. Bisbe Torres, 2).

Preu: activitat gratuïta. Cal tenir el carnet, que es tramita a l'IME i que té un cost de 3 €.
Inscripcions: a l'IME. Institut Municipal d'Educació (c. Bisbe Torres, 2).

• **Taller de PowerPoint**

Coneixements bàsics del programa PowerPoint per poder fer exposicions, presentacions o demostracions amb el suport d'un ordinador.

Horari: dilluns, de 9 a 11 h. De març a maig de 2008.

Lloc: Mediateca Municipal Josep Alcobé (c. Bisbe Torres, 2).

Preu: 20 €. Cal tenir el carnet, que es tramita a l'IME i que té un cost de 3 €.
Inscripcions: a l'IME. Institut Municipal d'Educació (c. Bisbe Torres, 2).

• **Curs bàsic d'Internet i correu electrònic II**

Aprofundir en l'ús del correu electrònic, aprendre a descarregar arxius i conèixer i identificar el programari no desitjat.

Horari: dilluns, d'11 a 13 h. De març a maig de 2008.

Lloc: Mediateca Municipal Josep Alcobé (c. Bisbe Torres, 2).

Preu: 20 €. Cal tenir el carnet, que es tramita a l'IME i que té un cost de 3 €.
Inscripcions: a l'IME. Institut Municipal d'Educació (c. Bisbe Torres, 2).

• **Recursos d'Internet**

Conèixer diferents cercadors. Organitzar les vacances i d'altres possibilitats que ofereix Internet.

Horari: dilluns i dimecres, de 19.30 a 21 h.
De gener a febrer de 2008.

Lloc: Mediateca Municipal Josep Alcobé (c. Bisbe Torres, 2).

Preu: 20 €. Cal tenir el carnet, que es tramita a l'IME i que té un cost de 3 €.
Inscripcions: a l'IME. Institut Municipal d'Educació (c. Bisbe Torres, 2).

. CURS D'UTILITZACIÓ DE TELÈFONS MÒBILS

Es pretén que les persones grans coneguin les funcions bàsiques dels mòbils: fer i rebre trucades, llegir i enviar missatges, ús de l'agenda...

DATES I LLOCS

Dimecres, 19 de setembre de 2007: a la Llar Municipal de la Bordeta.

Dimecres, 26 de setembre de 2007: a la Llar Municipal de Cappont.

Dimecres, 3 d'octubre de 2007: a la Llar Municipal de la Mariola.

Dimecres, 17 d'octubre de 2007: a la Llar Municipal de Bonaire.

Dimecres, 7 de novembre de 2007: a la Llar Municipal de Sucs.

Dimecres, 21 de novembre de 2007: a la Llar Municipal del Secà.

Dimecres, 28 de novembre de 2007: a la Llar Municipal de Santa Teresina.

Dimecres, 12 de desembre de 2007: a la Llar Municipal de Pardinyes.

Nombre màxim de participants: 15 persones per grup.

Horari: de 10 a 12 h.

Preu: activitat gratuïta.

Inscripcions: del 3 al 12 de setembre de 2007, al telèfon d'informació de l'Ajuntament, 010.

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

Col·labora: Creu Roja de Lleida, Fundació Vodafone i Fundació Viure i Conviure de Caixa Catalunya.

No és imprescindible tenir mòbil propi.

. CURSOS INFORMÀTICA CLUB SANT JORDI

Informàtica Iniciació I, informàtica iniciació II, comptabilitat informàtica, Excel, Internet, gestió de correus electrònics i enviament d'imatges.

Activitats adreçades a majors de 55 anys.

Preu: 10 €

Inscripcions: Club Sant Jordi (av. del Segre, 1 · Tel. 973 243 019 · email: csjlleida@viureiconviure.org).

Col·labora: Universitat de Lleida (UdL).

ACTIVITATS DE PREVENCIÓ I SALUT

Amb aquestes activitats es vol potenciar hàbits de vida saludable, tant en l'àmbit físic com emocional.

• **EMOCIONA'T**

Conèixer les nostres emocions contribueix al benestar personal i social. Amb aquest taller d'Educació Emocional s'aconseguirà millorar les habilitats socials i les relacions interpersonals, la resolució de conflictes, l'autoestima, la presa de decisions encertades i el sentit de la responsabilitat, entre altres.

Professora: a concretar

DURADA

Llar Municipal de Santa Teresina: dimarts, de 10.30 a 12.30 h.

Del 16 d'octubre al 18 de desembre de 2007.

Llar Municipal del Secà: dijous, de 16 a 18 h.

Del 18 d'octubre al 20 de desembre de 2007.

Preu: 15 €

Inscripcions: de l'1 a l'11 d'octubre de 2007, a l'Oficina Municipal d'Atenció Ciutadana (OMAC).

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

• **MEMÒRIA ACTIVA**

Aquest taller pretén desenvolupar i millorar la memòria. Es podran aprendre estratègies per recordar i, també, per evitar oblits, tot coneixent com funciona la memòria i reduint l'angoixa que provoca perdre'n amb els anys.

Professora: a concretar

LLOCS I HORARIS

Llar Municipal de Sucs: divendres, de 16 a 17.30 h.

Del 19 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.

Esplai Balàfia: dimarts, de 18 a 19.30 h.

Del 16 d'octubre de 2007 al 20 de maig de 2008.

Llar Municipal de Democràcia: dimecres, de 18 a 19.30 h.

Del 17 d'octubre de 2007 al 21 de maig de 2008.

Llar Municipal de Santa Teresina: dilluns, de 16.30 a 18 h i de 18 a 19.30 h.

Del 15 d'octubre de 2007 al 26 de maig de 2008.

Llar Municipal del Secà: dilluns, de 10 a 11.30 h.

Del 15 d'octubre de 2007 al 26 de maig de 2008.

Llar Municipal de la Bordeta: divendres, de 10.30 a 12 h.

Del 19 d'octubre de 2007 al 23 de maig de 2008.

Llar Municipal de Santa Cecília: dimarts, de 10 a 11.30 h.

Del 16 d'octubre de 2007 al 20 de maig de 2008.

Llar dels Blocs Joan Carles-la Mercè: dimecres, de 10 a 11.30 h.

Del 17 d'octubre de 2007 al 21 de maig de 2008.

Preu: 15 €

Inscripcions: de l'1 a l'11 d'octubre de 2007, a l'Oficina Municipal d'Atenció Ciutadana (OMAC).

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

• TALLER DE SALUT I QUALITAT DE VIDA

Consisteix en una dinàmica participativa, on es treballaran temes d'exercici físic i salut, i prevenció d'accidents.

DATES I LLOCS

Esplai de Sant Anastasi: dijous, 17 i 24 de gener de 2008, de 10.30 a 11.30 h.

Llar Municipal de Bonaire: divendres, 18 i 25 de gener de 2008, de 10.30 a 11.30 h.

Llar Municipi de Cappont: dijous, 31 de gener de 2008 i 7 de febrer de 2008, de 10.30 a 11.30 h.

Llar Municipal dels Magraners: divendres 1 i 8 de febrer de 2008, de 10.30 a 11.30 h.

Llar Municipal de Raimat: dijous, 14 i 21 de febrer de 2008, de 10.30 a 11.30 h.

Llar Municipal de la Mariola: divendres, 15 i 22 de febrer de 2008, de 10.30 a 11.30 h.

Esplai Balàfia: dijous, 28 de febrer i 6 de març de 2008, de 10.30 a 11.30 h.

Llar Municipal del Secà: divendres, 29 de febrer i 7 de març de 2008 de 10.30 a 11.30 h.

Llar Municipal de Santa Teresina: dijous, 13 i 20 de març de 2008, de 10.30 a 12.30 h.

Nombre màxim de participants: 15 persones.

Preu: activitat gratuïta.

Inscripcions: del 4 al 13 de febrer de 2008, al telèfon d'informació municipal 010.

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

• COM POTENCIAR LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Per a persones que vulguin aprendre a canalitzar les emocions, conèixer la teoria de la intel·ligència emocional i portar una vida emocional més equilibrada.

Horari: dimarts i dijous, de 17 a 18.30 h.
Primer quadrimestre.

Lloc: Mediateca Municipal Josep Alcobé
(c. Bisbe Torres, 2).

Preu: 30 €. Cal tenir el carnet, que es tramita a l'IME i que té un cost de 3 €.
Inscripcions: a l'IME. Institut Municipal d'Educació (c. Bisbe Torres, 2).

• TALLER DE PLANTES MEDICINALS

Aportar els coneixements bàsics necessaris per a un bon ús de les plantes medicinals.

Horari: dissabtes, de 10 a 13 h.
De gener a febrer de 2008.

Lloc: Mediateca Municipal Josep Alcobé
(c. Bisbe Torres, 2).

Preu: 20 €. Cal tenir el carnet, que es tramita a l'IME i que té un cost de 3 €.
Inscripcions: a l'IME. Institut Municipal d'Educació (c. Bisbe Torres, 2).

• CURS DE PREVENCIÓ CARDIOVASCULAR

Durada: d'octubre a novembre de 2007.

Preu: gratuït.
Inscripcions: Club Sant Jordi (av. del Segre, 2).
Organitza: Club Sant Jordi.

· CURSOS DE CUINA SALUDABLE

Per a diabètics, afeccions cardiovasculars, hipertensió, antienvelliment.

Marinar amb oli, curs de cata de vins.

Cuina de disseny, cuina de temporada, cuines del món.

Durada: d'octubre de 2007 a maig de 2008.

Preu: gratuït.

Inscripcions: Club Sant Jordi (av. del Segre, 2).

Organitza: Club Sant Jordi.

· GRUPS DE DESHABITUACIÓ DEL TABAC

Adreçat a gent gran que des de fa molts anys són fumadors i fumadores i volen suport per assegurar-se l'èxit.

Grups organitzats per la Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública (Àrea de drogodependències) amb la col.laboració de l'Associació Contra el Càncer, per oferir suport professional i aprenentatge d'estratègies personals per fer front a cadascuna de les fases del procés de deshabituació del tabac.

El procés té una durada d'un any.

Requereix: estar motivat, assistir a les sessions i signar un contracte terapèutic de 60 € en concepte de dipòsit que es retornaran quan s'hagi acabat el procés.

Inscripcions: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública (rbla. de Ferran, 13, 5a planta · Tel. 973 700 631).

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

· CUIDAR-SE PER CUIDAR

L'increment de la dependència fa que cada cop més hi hagi persones que necessiten atencions especials per desenvolupar les activitats quotidianes. És un fet que afecta les persones independentment de la seva edat, així com de forma molt directa les famílies que han de tenir-ne cura.

Una de les prioritats de la Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública és la de donar suport a aquestes persones i/o famílies que exerceixen la figura de cuidador/cuidadora principal, mitjançant un seguit d'iniciatives que tenen com a objectiu donar una atenció integral a aquestes persones que es fan càrrec d'una persona dependent millorant la seva formació i capacitat a l'hora de prestar atencions, així com donar eines de suport i facilitar l'acompanyament, per tal de prevenir l'esgotament o la claudicació familiar.

- Tallers de formació bàsica.
- Tallers de formació continuada.
- Grup de suport emocional.

Les persones interessades han de posar-se en contacte amb els serveis socials més propers al seu domicili (vegeu contactes, p. 42).

· PROGRAMA DE PREVENCIÓ DE LA DEPENDÈNCIA

Programa adreçat a gent gran que comença a tenir dificultats per fer una vida personal i social normal, amb l'objectiu principal de promoure un estil de vida actiu i mantenir uns nivells funcionals satisfactoris.

El programa engloba una sèrie de tallers d'atenció psicosocial que inclouen l'estimulació sensorial, la motora i la cognitiva.

Per a més informació adreceu-vos als serveis socials d'atenció primària municipal del vostre barri (vegeu contactes, p. 42).

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública i Obra Social de Fundació "la Caixa".

. CICLE DE CONFERÈNCIES “SALUT, SANITAT I SOCIETAT: UNA REFLEXIÓ”

Dimarts, 2 d'octubre, a les 19 h

“Salut , sanitat i societat. Què esperem dels serveis sanitaris?”

A càrrec d'Andreu Segura, metge de salut pública.

Dimarts, 9 d'octubre, a les 19 h

“ Els mites de la medicina. Més informació és sempre millor?”

A càrrec de Pere Godoy, metge epidemiòleg.

Dimarts, 16 d'octubre, a les 19 h

“Malalties reals o inventades. L'estat de la salut i la susceptibilitat genètica.”

A càrrec de Juan Gérvas, metge de medicina general.

Dimarts, 23 d'octubre, a les 19 h

“El consum dels serveis sanitaris. Una visió econòmica.”

A càrrec de Vicente Ortún, economista.

Dimarts, 30 d'octubre, a les 19 h

“La mort, la salut i la sanitat. Factors que poden ajudar-nos a morir en pau.”

A càrrec de Ramon Bayés, psicòleg.

Lloc: Centre Social de Fundació “la Caixa” (av. de Blondel, 2).

Preu: activitat gratuïta sense inscripció prèvia.

Organitza: Obra Social de Fundació “la Caixa”.

ÀMBIT DE FORMACIÓ

La formació és bàsica al llarg de la vida de les persones.

Aquest bloc pretén possibilitar un ventall d'activitats formatives per a la gent gran, tant en aspectes nous com en d'altres que cal aprofundir.

• AULES UNIVERSITÀRIES PER A LA GENT GRAN

L'objectiu d'aquestes aules és formar, informar, ampliar coneixements, conservar i potenciar les facultats mentals.

El model d'ensenyament és el de petits cicles temàtics que es desenvolupen al llarg del curs acadèmic (literatura, història de les religions, medicina, filosofia, psicologia, història...).

A més a més, per a la gent ja matriculada ofereixen:

Cursos de català.

Cursos d'informàtica.

Cursos d'apreciació musical.

Tallers d'escriptura creativa.

Durada: del 8 d'octubre de 2007 al 29 de maig de 2008.

Grup A: dilluns i dimecres.

Grup B: dimarts i dijous.

Horari: de 17 a 19 h.

Lloc: Universitat de Lleida (UdL)
Edifici Rectorat (aula 2.13).

Inscripcions: Edifici del Rectorat de la UdL (plaça Víctor Siurana).

Tels. 973 70 33 82 · 973 70 33 83

Informació: Institut de Ciències de l'Educació de la UdL (c. Jaume II, 71 · Tel. 973 70 33 82 · 973 70 33 83).

Organitza: Universitat de Lleida (UdL).

• UNIVERSITAT POPULAR DE LLEIDA

La Universitat Popular de Lleida, de l'Institut Municipal d'Educació Ramon Barrull col·labora en la formació dels ciutadans i de les ciutadanes de Lleida.

Podeu consultar altres activitats de la UP a www.paeria.es o directament a l'Institut Municipal d'Educació (IME) (c. Bisbe Torres, 2).

• Curs d'iniciació al català

Curs d'introducció al català parlat mitjançant converses, i escrit, amb la finalitat de ser capaços de redactar algun escrit breu en acabar les sessions.

LLOCS I HORARIS

Llar Municipal de la Bordeta: divendres, de 17.30 a 19 h.

Llar Municipal de Santa Teresina: dimarts, de 17.30 a 19 h.

Llar Municipal de Democràcia: dilluns, de 17.30 a 19 h.

Llar Municipal de Bonaire: divendres, de 17.30 a 19 h.

Llar Municipal de Raimat: dimecres, de 17.30 a 19 h.

Llar Municipal de Sucs: dimecres, de 16 a 17.30 h.

Llar Municipal El Pilar: divendres, de 10.30 a 12 h.

A partir del mes d'octubre.

Grups mínims de 15 persones.

Preu: activitat gratuïta. Cal tenir el carnet, que es tramita a l'IME i que té un cost de 3 €.

Inscripcions: a les llars mateix, del 20 al 27 de setembre.

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

Col·labora: Institut Municipal d'Educació (IME).

• **Lectura funcional**

Es pretén aconseguir l'adquisició dels coneixements de lectura necessaris per afrontar les situacions quotidianes, com anar a comprar, llegir la premsa...

Horari: divendres, de 16 a 18 h.
D'octubre de 2007 a maig de 2008.

Lloc: Llar Municipal de Pardinyes.

Preu: activitat gratuïta. Cal tenir el carnet, que es tramita a l'IME i que té un cost de 3 €.

Inscripcions: a la llar mateix, del 20 al 27 de setembre.

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

Col·labora: Institut Municipal d'Educació (IME).

• **Anglès**

Mitjançant aquest curs podem adquirir coneixements bàsics, en els àmbits teòric i pràctic, d'una llengua estrangera i aprofitar la llengua anglesa per conèixer diferents aspectes dels països anglosaxons.

LLAR MUNICIPAL DE LA BORDETA: dimecres, de 17.30 a 19 h.
D'octubre de 2007 a maig de 2008.

ESPLAI SANT ANASTASI: dijous, de 18 a 19.30 h.
D'octubre de 2007 a maig de 2008.

Preu: activitat gratuïta. Cal tenir el carnet, que es tramita a l'IME i que té un cost de 3 €.

Inscripcions: a la llar mateix, del 20 al 27 de setembre.

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

Col·labora: Institut Municipal d'Educació (IME).

• **Les matemàtiques en la vida diària**

Reflexionarem sobre les matemàtiques que utilitzem diàriament, a vegades de forma inconscient.

Horari: dijous, de 10 a 11.30 h.

Lloc: per determinar.

De novembre de 2007 a gener de 2008.

Preu: activitat gratuïta. Cal tenir el carnet, que es tramita a l'IME i que té un cost de 3 €.

Inscripcions: Institut Municipal d'Educació (IME), (c. Bisbe Torres, 2).

• **Una passejada per la història de Lleida**

Descobrir i recordar la història de la ciutat amb visites guiades per conèixer els espais més emblemàtics.

Horari: dimarts, de 10 a 12.30 h.

De març a abril de 2008.

Preu: activitat gratuïta. Cal tenir el carnet, que es tramita a l'IME i que té un cost de 3 €. Cal pagar les visites als monuments.

Inscripcions: Institut Municipal d'Educació (IME), (c. Bisbe Torres, 2).

• **Curs de dibuix artístic**

Horari: dilluns, de 18 a 21 h.

D'octubre de 2007 a gener de 2008.

Lloc: Escola Municipal de Belles Arts
(c. Cavallers, 15).

Preu: activitat gratuïta. Cal tenir el carnet, que es tramita a l'IME i que té un cost de 3 €.

Inscripcions: Institut Municipal d'Educació (IME), (c. Bisbe Torres, 2).

• **Curs d'introducció al llenguatge musical I**

Orientat a adquirir nocions bàsiques sobre els elements que configuren el llenguatge musical i aprendre'n la lectura i l'escriptura.

Horari: divendres, d'11 a 12 h.
D'octubre de 2007 a maig de 2008 .

Lloc: Conservatori Municipal de Música
(pl. Mossèn Jacint Verdaguer, s/n).

Preu: activitat gratuïta. Cal tenir el carnet, que es tramita a l'IME i que té un cost de 3 €.
Inscripcions: Institut Municipal d'Educació (IME), (c. Bisbe Torres, 2).

• **Taller d'introducció al llenguatge musical II**

Per aprofundir en els elements tractats en el curs anterior.

Horari: divendres, d'11 a 12 h.
D'octubre de 2007 a maig de 2008.

Lloc: Conservatori Municipal de Música
(pl. Mossèn Jacint Verdaguer, s/n).

Preu: 30 €. Cal tenir el carnet, que es tramita a l'IME i que té un cost de 3 €.
Inscripcions: Institut Municipal d'Educació (IME), (c. Bisbe Torres, 2).

• **Taller d'introducció a l'audició de música moderna**

Conèixer diferents estils musicals: samba, salsa, country, swing...

Horari: dimecres, de 15.30 a 16.30 h.
De novembre de 2007 a abril de 2008.

Lloc: Conservatori Municipal de Música
(pl. Mossèn Jacint Verdaguer, s/n).

Preu: 20 €. Cal tenir el carnet, que es tramita a l'IME i que té un cost de 3 €.
Inscripcions: Institut Municipal d'Educació (IME), (c. Bisbe Torres, 2).

• **Taller d'introducció a l'audició**

Aprendre a escoltar i a entendre la música treballant els diferents aspectes de l'obra musical.

Horari: dijous, de 12 a 13 h.
De gener a maig de 2008.

Lloc: Conservatori Municipal de Música
(pl. Mossèn Jacint Verdaguer, s/n).

Preu: 20 €. Cal tenir el carnet, que es tramita a l'IME i que té un cost de 3 €.
Inscripcions: Institut Municipal d'Educació (IME), (c. Bisbe Torres, 2).

• **Fem comèdia?**

Treballar el gènere teatral de la comèdia. Caracterització de personatges còmics, improvisació i interpretació.

Horari: dimarts, de 16 a 18 h.
De gener a maig de 2008.

Lloc: a determinar.

Preu: activitat gratuïta. Cal tenir el carnet, que es tramita a l'IME i que té un cost de 3 €.
Inscripcions: Institut Municipal d'Educació (IME), (c. Bisbe Torres, 2).

• **CURSOS D'IDIOMES DEL CLUB SANT JORDI**

Anglès bàsic, anglès per a iniciats (First level), tertúlies d'anglès, tertúlies de francès.

Durada: d'octubre de 2007 a maig de 2008.

Preu: els cursos d'idiomes tenen un cost de 20 €. Les tertúlies són gratuïtes.
Inscripcions: Club Sant Jordi (av. del Segre, 1 · email: csjlleida@viureiconviure.org).
Organitza: Club Sant Jordi.

• EXPOSICIONS

1 Centre Social i Cultural de Fundació “la Caixa”

Al llarg de tot l'any es realitzaran diverses exposicions al Centre Social i Cultural de Fundació “la Caixa” de Lleida.

Se celebraran diferents activitats paral·leles a les exposicions.

Es pot demanar visites de grup conduïdes per un educador que, a partir del diàleg amb els participants, presenta les obres de l'exposició, ajuda a entendre-les i estimula la capacitat d'observació.

Del 21 de setembre de 2007 al 6 de gener de 2008.

“Angel Jové. Cristòfol-Pavese. 1907-2007. Altra volta mossego un tros de pa.”

Inauguració: 20 de setembre, a les 19.30 h.

Del 22 de gener a l'11 de maig de 2008.

“L'art del Tibet.” La col·lecció Léon Verbert.

Juny-juliol de 2008

“Mart-Terra. Una anatomia comparada.”

*Per a més informació i reserva de visites guiades: av. de Blondel, 3 · Lleida · Tel. 973 270 788

2 Institut Municipal d'Acció Cultural

Exposicions des de l'Institut Municipal d'Acció Cultural.

Al Centre d'Art La Panera, Museu d'Art Jaume Morera, Sala Municipal de Sant Joan, Museu del Palau de La Paeria, Sala Cambra de Comerç i l'Espai Cavallers 31/33.

*Per a més informació: www.paeria.es/cultura o bé adreceu-vos a l'Antic Casal de Joventut Republicana de Lleida (av. de Blondel, 64 · Tel. 973 700 394 · Fax 973 700 432).

ÀMBIT DE TEMPS LLIURE, PARTICIPACIÓ I INTERGENERACIONAL

Seguit d'activitats amb un caire fonamentalment lúdic i amb què es volen, alhora, fomentar les relacions intergeneracionals.

• TARDES DE BALL AL CASINO

Les Tardes de Ball al Casino, una activitat emblemàtica a la ciutat, que ofereix un espai per poder ballar i fomentar les relacions interpersonals.

DURADA

Març: dies 6, 13 i 27.

Abril: dies 3, 10, 17 i 24.

Horari: cada dijous, de 17.30 a 20.00 h.

Lloc: al River Cafè (Camps Elisis).

***Per a més informació truqueu al 010.**

Preu: activitat gratuïta.

Participants: activitat oberta a la ciutat.

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

• TALLER DE CUINA I TRADICIONS GASTRONÒMIQUES INTERGENERACIONAL I INTERCULTURAL

La cuina és un dels elements que més apropa les diferents cultures i generacions i que permet augmentar l'acceptació i l'enteniment entre diferents col·lectius. Alhora, recuperarem la tradició d'una cuina sana i saludable.

Es vol aconseguir que joves, gent gran i immigrants parlin de cuina i de tradicions culinàries de diversos països i diferents generacions.

Horari: a concretar. L'activitat es durà a terme a partir d'octubre de 2007.

***Més informació al 010.**

Lloc: als diferents casals infantils i centres oberts municipals i a les diferents llars municipals.

Preu: activitat gratuïta.

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

• **COMPARTIM LA MÚSICA**

La música actual dels joves resulta incomprensible per a la gent gran.

Que els mateixos joves els en puguin explicar el significat i el procés d'elaboració ajudarà perquè la gent gran la compregui i en pugui apreciar les qualitats; fins i tot, poder intervenir en el procés creatiu d'una peça musical.

Horari: a concretar. L'activitat es durà a terme a partir de gener de 2008.

Lloc: Mercat de la Bordeta.
***Més informació al 010.**

Preu: a determinar.

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública i Regidoria de Joventut.

• **TALLER D'HUMOR TERAPÈUTIC**

Mitjançant l'aplicació pràctica de tècniques i dinàmiques del món dels pallasos, de la teràpia del riure, de l'expressió corporal... s'intenta aconseguir redescobrir i potenciar habilitats personals per facilitar el nostre benestar i el de l'entorn.

Professor: Jordi Baiget Piqué.

Durada: 4 sessions de 2 hores.

Dates i horaris: a concretar. L'activitat es durà a terme a partir d'octubre de 2007.

***Més informació al 010.**

Preu: 15 €

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

• TALLER DE DECORACIÓ AMB FRUITA I DE PARAR TAULA

Aprendre a realitzar composicions i decoracions amb fruita i a parar taula de forma decorativa i original.

Professora: Judit Comes.

DATES I HORARIS

Dilluns, 29 d'octubre de 16 a 18 h: Llar Municipal El Pilar.

Dimarts, 30 d'octubre de 16 a 18 h: Llar Municipal de Llívیا.

Dilluns, 3 de desembre de 16 a 18 h: Llar Municipal del Secà.

Dimarts, 4 de desembre de 16 a 18 h: Llar Municipal de Sucs.

Durada: una sessió d'una hora i mitja o dues hores.

Preu: 5 €

Inscripcions: del 10 al 20 d'octubre, a l'OMAC (pl. de la Paeria, 11).

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

• TALLER DE MÀGIA

Mitjançant l'aprenentatge de trucs de màgia, treballar l'agilitat mental, la destresa manual...

Dates i horaris: a concretar.

***Més informació al 010.**

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

• MATINALS DE CINEMA

Sessions matinals de cinema acompanyades d'una presentació del film i d'un col·loqui posterior amb els participants conduït per un expert.

DATES

Dimecres, 3 d'octubre : *Grbavica: el secreto de Esma.*

Dimecres, 10 d'octubre: *Para que no me olvides.*

Dimecres, 24 d'octubre: *Como una imagen.*

Dimecres, 31 d'octubre: *Agnes Browne.*

Dimecres, 14 de novembre: *La sal de la tierra.*

Dimecres, 21 de novembre: *Seigné.*

Dimecres, 28 de novembre: *Bodas y prejuicios.*

Horari: totes les sessions són a les 10.30 h.

Lloc: Centre Cultural de Fundació "la Caixa" (av. de Blondel, 3).

Preu: activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública i Obra Social de "la Caixa".

• VISITES AL CONGRÉS I AL SENAT, A MADRID

Sortida d'un dia a Madrid amb el TGV per tal de visitar el Congrés i el Senat amb una visita guiada. Possibilitat de ser rebuts per parlamentaris de Lleida.

Dates: diverses sortides durant l'any. Dates a concretar depenent del calendari de sessions de les dues cambres. Les primeres visites seran els dies 5, 12 i 19 de novembre.

Lloc de sortida: estació de RENFE.

Preu: 75 € (dinar no inclòs).

Inscripcions:

Dimarts, 23 d'octubre, de 16 a 18 h, a l'OMAC (pl. de la Paeria, 11), pel viatge del 5 de novembre.

Dijous, 25 d'octubre, de 16 a 18 h, a l'OMAC (pl. de la Paeria, 11), pel viatge del 12 de novembre.

Dilluns, 29 d'octubre, de 16 a 18 h, a l'OMAC (pl. de la Paeria, 11), pel viatge del 19 de novembre.

Participants: 50 persones per cada viatge.

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

. AUDICIONS AL PALAU DE LA MÚSICA CATALANA

Visita guiada al Palau de la Música Catalana, declarat Patrimoni de la Humanitat. Posterior audició d'un concert.

Dates: diverses sortides durant l'any. Dates a concretar segons la programació musical del Palau.

***Més informació al 010.**

Preu: 15 €. Dinar no inclòs.

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

. VISITA AL PARLAMENT DE CATALUNYA I AL LICEU

Conèixer la institució legislativa per excel·lència de Catalunya, el seu funcionament i la seva seu mitjançant una visita guiada.

Possibilitat de ser rebuts per un parlamentari de Lleida.

Visita, també, al Liceu i després audició d'un concert.

Dates: diverses sortides durant l'any.

Dates a concretar d'acord amb el calendari de sessions de la cambra i de la programació musical del Liceu.

***Més informació al 010.**

Preu: 20 € (dinar no inclòs).

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

. VISITA AL PARLAMENT EUROPEU

Conèixer el màxim òrgan de decisió de la Comunitat Europea.

Dates i preu: a concretar.

***Més informació al 010.**

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

• FEM CINEMA GRAN

Taller que permet intervenir en tot el procés de creació d'un curt cinematogràfic: escriure el guió, interpretació, caracterització, muntatge...

Dates, preu i lloc: a concretar.

*Més informació al 010.

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

• VISITA A L'EXPOSICIÓ UNIVERSAL DE SARAGOSSA

Es programaran un seguit de sortides per visitar l'Exposició Universal de Saragossa.

Dates: a partir de juny de 2008.

*Més informació al 010.

Preu: a concretar.

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

• MOSTRA DE COL·LECCIONISME

Que les persones grans que tenen col·leccions diverses les puguin mostrar en les diferents llars.

Lloc i dates: a concretar.

*Més informació al 010.

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

• VOLUNTARIAT GRAN

Creació d'una xarxa de voluntariat de gent gran que pugui intervenir tant en el propi col·lectiu de gent gran com en d'altres.

Possibilitat d'organitzar intercanvis de voluntaris amb altres ciutats.

Els que hi estigueu interessats, adreceu-vos a la Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública (rbla. de Ferran, 5a pl. · Tel. 973 700 349).

• EL CAMÍ DE SANTIAGO

Es realitzarà la ruta del camí de Santiago fins a Sarria (Lugo) amb tren, i de Sarria fins a Compostel·la es farà caminant, tal com mana la tradició.

Preu i dates: a concretar.

***Més informació al 010.**

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

• GRUPS D'ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN

Possibilitat que grups de persones grans amb uns interessos i inquietuds comuns, puguin proposar la realització d'una activitat concreta de tipus formatiu, lúdic...

Si teniu alguna activitat pensada, feu arribar la següent informació a l'Àrea de Gent Gran de l'Ajuntament (rbla. de Ferran, 13, 5a planta · Tel. 973 700 349).

• QUI SÓC:

• QUÈ VULL FER:

• AMB QUI HO VULL FER:

Et podem oferir, segons l'activitat que sigui, assessorament, ajut per trobar un monitor/professor, espai on dur-ho a terme, ajut en les despeses que pugui generar l'activitat...

Activitat 1. “Parlem de cinema”

Curs per a persones que entenen i els agrada el cinema, on es parla del contingut de la pel·lícula i dels seus aspectes tècnics sota la direcció d'un expert.

El grup acorda la pel·lícula de cartellera que volen comentar, cada participant la va a veure pel seu compte i a la sessió es treballa sobre un guió proporcionat pel conductor del grup.

DATES

Octubre: dies 2, 16 i 30.

Novembre: dies 13 i 27.

Desembre: dies 11 i 18.

Gener: dies 8 i 22.

Febrer: dies 5 i 19.

Març: dies 4 i 18.

Hora: de 18.30 a 20.30 h.

Lloc: Centre Cultural de Fundació “la Caixa”
(av. de Blondel, 3).

Preu: 30 €

Inscripció: 2 d'octubre, de 17.30 a 18.30 h, al Centre Cultural de Fundació “la Caixa”.

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

Col·labora: Fundació “la Caixa”.

Activitat 2. “Taller de lectura i iniciació a l'escriptura creativa”

A partir de la lectura de textos dels grans poetes i narradors, s'iniciarà els alumnes en les tècniques narratives i poètiques, amb incidència especial en el relat curt i els poemes.

Es treballarà la teoria literària donant prioritat a l'escriptura espontània, i es valorarà la llibertat en la creació.

Al final del curs, es realitzarà una publicació col·lectiva amb els participants al taller.

DATES

Octubre: dies 3, 17 i 31.

Novembre: dies 14 i 28.

Desembre: dies 12 i 19.

Gener: dies 9 i 23.

Febrer: dies 6 i 20.

Març: dies 5 i 19.

Abril: dies 2, 16 i 30.

Hora: dimecres, de 18 a 21 h.

Lloc: a concretar.

Preu: 30 €

Inscripció: el 3 d'octubre, de 17 a 18 h, al lloc on es dugui a terme l'activitat.

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

• **CONCERTS CORALS DE LES LLARS DE JUBILATS**

Actuació conjunta de les corals de les llars municipals de jubilats a l'Auditori Municipal Enric Granados.

Lloc: Auditori Municipal Enric Granados, durant el mes de maig.

Participants: activitat oberta a tota la població. Les invitacions es podran recollir a les diferents llars municipals de jubilats o bé a la Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública (rbla. de Ferran, 13, 5a).

Preu: activitat gratuïta, prèvia presentació d'invitació.

El dia del concert s'anunciarà més endavant.

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública i Auditori Municipal Enric Granados.

• **ACTIVITATS DE MEDI AMBIENT**

• **Ecodescobertes**

Adreçades a tota la població.

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

Horari: diumenges al matí, visita guiada de dues hores, d'11 a 13 h.

Programa

Tardor 07:

“L'aprofitament de l'energia solar a Lleida.” Visita a instal·lacions d'energia solar en edificis.

“Com es depuren les aigües residuals de Lleida?”

Visita a l'abocador de residus urbans i al parc de Serrallarga.

Primavera 08:

Visita als aiguamolls de Rufeà.

“Coneix l'horta de Lleida.”

Visita al Centre d'Acollida d'Animals de Companyia.

“A la Mitjana també es fa fosc.”

“Els parcs i jardins de Lleida.”

• **Sortides naturalistes**

Adreçades a persones amb un interès per augmentar els seus coneixements naturalistes.
Activitats gratuïtes amb inscripció prèvia.

Horari: dissabtes al matí, visita guiada per un especialista, de 4 hores, desde les 9 fins a les 13 h.

PROGRAMA

Tardor 07:

“Els bolets de la Mitjana.”

“Anellaments aquàtics de la Mitjana.”

Primavera 08:

“Papallones de la Mitjana.”

“Animals aquàtics de la Mitjana.”

“Les plantes amb flor.”

***Més informació i inscripcions:**

*Regidoria de Medi Ambient i Horta (c. Tallada, 32, 1a planta · infosostenibilitat@paeria.es
<http://sostenibilitat.paeria.cat>).*

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.

• **ACTIVITATS DE L'INSTITUT MUNICIPAL D'ACCIÓ CULTURAL**

Setembre 07: dies 28, 29 i 30 · 8è Premi d'Arts Escèniques.

Octubre 07: del 4 d'octubre al 18 de novembre · 16a Mostra d'Arts Escèniques.

Novembre 07: del 9 al 16 · Setmana Literària: Premis Literaris 07.

Durant tot el mes: festival de jazz.

Març 08: del 28 de febrer al 2 de març · Animac.

Dia 21: Dia Mundial de la Poesia.

Dia 22: Dia Mundial de l'Aigua.

Dia 27: Dia Mundial del Teatre.

Abril 08: del 28 març al 4 abril: Mostra de Cinema Llatinoamericà.

Dia 29: Dia Internacional de la Dansa.

Maig 08: de l'1 al 4: Fira de Titelles.

Dia 18: dia internacional dels Museus.

Dia 19: Nit dels Museus.

Juny 08: dia 21: Dia Internacional de la Dansa.

Del 23 al 24: Festinival.

Juliol-agost 08: del 4 de juliol al 17 d'agost: Nits d'Estiu.

*Més informació: *IMAC* (av. de Blondel, 64 · www.paeria.cat/cultura).

• Relació de museus i sales d'exposició de la ciutat

CENTRE D'ART LA PANERA

Pl. La Panera, 2

Tel. 973 262 185 i 973 700 399

Horari: de dimarts a divendres,
de 10 a 14 h i de 16 a 20 h

Dissabtes: d'11 a 14 h i de 17 a 20 h

Diumenges i festius: d'11 a 14 h

Dilluns tancat

MUSEU D'ART JAUME MORERA

Av. de Blondel, 40 i c. Major, 31

Tel. 973 700 419

Horari: de dimarts a dissabte,
d'11 a 14 h i de 17 a 20 h

Diumenges i festius: d'11 a 14 h

Dilluns tancat

SALA MUNICIPAL DE SANT JOAN

Pl. Sant Joan, soterrani

Tel. 973 700 394

Horari: de dimarts a dissabtes,
d'11 a 13 h i de 18 a 20 h

Dissabtes: d'11 a 14 h. i de 16 a 20 h

Diumenges i festius: d'11 a 14 h

Dilluns tancat

MUSEU DE LA PAERIA

Pl. Paeria, 1, baixos

Tel. 973 700 394

Horari: de dimarts a dissabtes,
d'11 a 14 h i de 17 a 20 h

Diumenges i festius: d'11 a 14 h

MUSEU DE L'AIGUA

Campament de la Canadiense

Av. Miquel Batllori, s/n

Tel. 973 211 992

Horari: de dimarts a diumenge, d'11 a 14 h

Dilluns tancat

DIPÒSIT DEL PLA DE L'AIGUA

C. Múrcia, 10

Tel. 973 211 992

Horari: dissabte i diumenge, d'11 a 14 h

Visites guiades concertades: dimarts i dijous

RODA-RODA MUSEU DE L'AUTOMOCIÓ

C. Santa Cecília, 22

Tel. 973 211 992

Horari: de dimarts a dissabte,

d'11 a 14 h i de 17 a 20 h

Diumenges i festius: d'11 a 14 h

Dilluns tancat

Visites guiades concertades: dies a concretar

SALA DE LA CAMBRA DE COMERÇ

C. Anselm Clavé, 2

Horari: de dimarts a dissabte

d'11 a 14 h i de 17 a 20 h

Diumenges i festius: d'11 a 14 h

ESPAI CAVALLERS 31/33

C. Cavallers, 31/33

• Notes d'interès

Aquesta guia conté les activitats que organitza la Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública i les que preparen d'altres entitats i organitzacions.

Les activitats que organitza l'Ajuntament, poden patir canvis o modificacions per causes imprevistes.

*Podeu consultar la *informació al 010.*

L'Ajuntament no es fa responsable de les activitats que organitzen d'altres entitats i organitzacions.

En les diferents activitats que organitza la Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública, es necessita un mínim de participants per dur-les a terme. No es podran realitzar si no hi ha aquest mínim d'inscrits.

Un cop feta la inscripció, no es retornaran els diners excepte en cas que el curs no es dugui a terme.

• Adreces d'interès

ÀREA DE GENT GRAN

C. Rambla Ferran, 13, 5a planta
Tel. 973 700 349
gentgran@paeria.cat

OFICINA MUNICIPAL D'ATENCIÓ CIUTADANA (OMAC)

Pl. Paeria, 11. Edifici Pal·las. 010
infocit@paeria.cat

INSTITUT MUNICIPAL D'EDUCACIÓ (IME)

C. Bisbe Torres, 2
Tel. 973 700 618
paeria.cat/ime

MEDIATECA MUNICIPAL JOSEP ALCOBÉ

C. Bisbe Torres, 2
Tel. 973 700 649
paeria.cat/ime

INSTITUT MUNICIPAL D'ACCIÓ ESPORTIVA (IMAE)

C. Rambla Ferran, 13, 4a planta
Tel. 973 700 614
paeria.cat/esport

• Teatre Municipal de l'Escorxador

Si presenteu el carnet de soci de qualsevol llar municipal de jubilats de Lleida, hi haurà uns descomptes del 50% del preu de l'entrada en les representacions i els espectacles teatrals que es duguin a terme durant la temporada 2007-2008.

*Adreça: c. Lluís Companys, s/n.
Tel. 973 279 356
paeria.cat/cultura*

• Auditori Municipal Enric Granados

Si presenteu el carnet de soci de qualsevol llar municipal de jubilats de Lleida podreu gaudir d'importants descomptes en el preu de l'entrada per als concerts programats a l'Auditori Municipal Enric Granados durant la temporada 2007-2008.

*Adreça: pl. Mossèn Jacint Verdaguer, s/n
Tel. 973 223 320
paeria.cat/cultura*

• Relació de llars a la ciutat

LLAR DE BLOCS JOAN CARLES-LA MERCÈ

C. Pius, XII, 20
Tel.: 973 267 466

LLAR DE BONAIRE

C. Bonaire, 37
Tel.: 973 246 498

LLAR DE LA BORDETA

C. Sant Jaume, 1
Tel.: 973 205 291

LLAR DE DEMOCRÀCIA

C. Democràcia, 19
Tel.: 973 230 725

LLAR DE L'ERETA

Pl. Ereta, 12
Tel.: 973 275 962

LLAR DELS MAGRANERS

Pl. Joan XXIII, 1
Tel.: 973 200 334

LLAR DE LA MARIOLA

C. Artur Mor, 1
Tel.: 973 282 716

LLAR DE PARDINYES

C. Sant Pere Claver, 1
Tel.: 973 247 919

LLAR DE RAIMAT

C. Major, 15 · Raimat
Tel.: 973 724 094

LLAR ARQUES DE RUFEA

Pda. Rufeà, 45
Tel.: 973 275 746

LLAR DE SANTA CECÍLIA

C. Eduardo Velasco, 5
Tel.: 973 205 991

LLAR DE SANTA TERESINA

C. Pica d'Estats, 4
Tel.: 973 269 762

LLAR DEL SECÀ DE SANT PERE

Pl. Sant Pere, 3
Tel.: 973 243 353

LLAR DE SUCS

C. Del Bou, 11
Tel.: 973 748 363

LLAR DE LLÍVIA

C. Gran, 58
Tel.: 973 239 275

LLAR EL PILAR

C. Tamarit de Ilitera, 6
Tel.: 973 228 124

ESPLAIS DE LA GENT GRAN

ESPLAI BALÀFIA DE FUN- DACIÓ "LA CAIXA"

Av. Alcalde Porqueres, 80
Tel.: 973 221 325

ESPLAI SANT ANASTASI DE FUNDACIÓ "LA CAIXA"

Av. de Blondel, 33.
Tel.: 973 272 648

CLUB SANT JORDI DE CAIXA CATALUNYA

Av. Segre, 1
Tel.: 973 243 019

ALTRES CONTACTES D'INTERÈS

COORDINADORA DE
JUBILATS I PENSIONISTES
DE LLEIDA I COMARQUES
C. Democràcia, 19
Tel.: 973 221 863

• Serveis socials a la ciutat

SERVES SOCIALS DEL BARRI ANTIC

Adreça: c. de la Tallada, 1 entresòl
Horari: dilluns, dimecres i dijous, de 10 h a 13 h
Telèfon: 973 70 03 37
Fax: 973 70 03 22
Correu electrònic: sscentrehistoric@paeria.es

SERVEIS SOCIALS DE DEMOCRÀCIA

Adreça: c. de la Democràcia, 19
Horari: dimecres i divendres, de 9.30 h a 13.30 h
Telèfon: 973 22 40 77
Fax: 973 23 84 58
Correu electrònic: ssdemocracia@paeria.es

SERVEIS SOCIALS DE LA MARIOLA

Adreça: c. d'Artur Mor, 1
Horari: dilluns, dimecres i dijous, de 9.30 h a 13.30 h
Telèfon: 973 28 07 10
Fax: 973 28 19 13
Correu electrònic: ssmariola@paeria.es

SERVEIS SOCIALS DE BALÀFIA

Adreça: c. de Terrassa, 1
Horari: dilluns, dimarts, dimecres i divendres, de 10 h a 13 h
Telèfon: 973 24 85 68
Fax: 973 22 46 78
Correu electrònic: ssbalafia@paeria.cat

SERVEIS SOCIALS DE PARDINYES

Adreça: av. de Sant Pere Claver, 1
Horari: dilluns i divendres, de 10 h a 13 h
Telèfon: 973 24 79 19
Correu electrònic: sspardinyes@paeria.cat

SERVEIS SOCIALS DEL SECÀ DE SANT PERE

Adreça: av. de Sant Pere, 3
Horari: dimecres i dijous, de 10 h a 13 h
Telèfon: 973 24 92 53
Correu electrònic: ssseca@paeria.cat

SERVEIS SOCIALS DE LA BORDETA

Adreça: av. del Pla d'Urgell, 30
Horari: dilluns i dijous, de 10 h a 13 h
Telèfon: 973 20 57 69
Fax: 973 20 81 56
Correu electrònic: ssbordeta@paeria.cat

SERVEIS SOCIALS DE CAPPONT:

Adreça: C/ d'Alfons II, 14
Horari: Dimecres i divendres de 10 h a 13 h
Telèfon: 973 70 06 45
Fax: 973 21 07 54
Correu electrònic: sscappont@paeria.cat

SERVEIS SOCIALS DELS MAGRANERS

Adreça: pl. de Joan XXIII, 1
Horari: dimarts i dimecres, de 10 h a 13 h
Telèfon: 973 20 59 93
Fax: 973 21 12 56
Correu electrònic: ssmagraners@paeria.cat



Festa de cloenda de les activitats de la gent gran

*Com a cloenda de les activitats de la gent gran,
dijous, 29 de maig de 2008, als Camps Elisis,
es durà a terme la FESTA DE LA CLOENDA.*

*Quan sigui oportú, es facilitarà el programa
d'actes de la festa.*

LA GUIA A L'ABAST

Voleu rebre informació sobre dates d'inscripció a les activitats, sobre activitats noves que es puguin realitzar, sobre canvis en els horaris...?

L'Àrea de Gent Gran de l'Ajuntament et facilita informació actualitzada mitjançant missatge al mòbil o per correu electrònic.

Si us interessa, fes-nos arribar aquesta butlleta signada a l'Àrea de Gent Gran (rbla. de Ferran, 13, 5a planta · Tel. 973 700 349), o per correu electrònic (gentgran@paeria.cat).



Nom: _____

Adreça: _____

Autoritzo l'Ajuntament a fer-me arribar informació sobre les activitats de la gent gran per mitjà de:

Missatge al mòbil núm.: _____

Missatge e-mail: _____

Data: _____

Signatura

Aquestes dades no es destinaran a altres finalitats ni tampoc es facilitaran a terceres parts, d'acord amb el principi de confidencialitat de dades de caràcter personal que estableix la Llei orgànica de protecció de dades (Llei 15/1999, de 13 de desembre).

L'usuari pot exercir el dret de rectificació, cancel·lació i oposició que li atorga la vigent llei orgànica de protecció de dades (Llei 15/1999, de 13 de desembre), sol·licitant-ho personalment per telèfon, per correu, correu electrònic a l'Àrea de Gent Gran de l'Ajuntament (rbla. de Ferran, 13, 5a planta · Tel. 973 700 349 · gentgran@paeria.cat).

