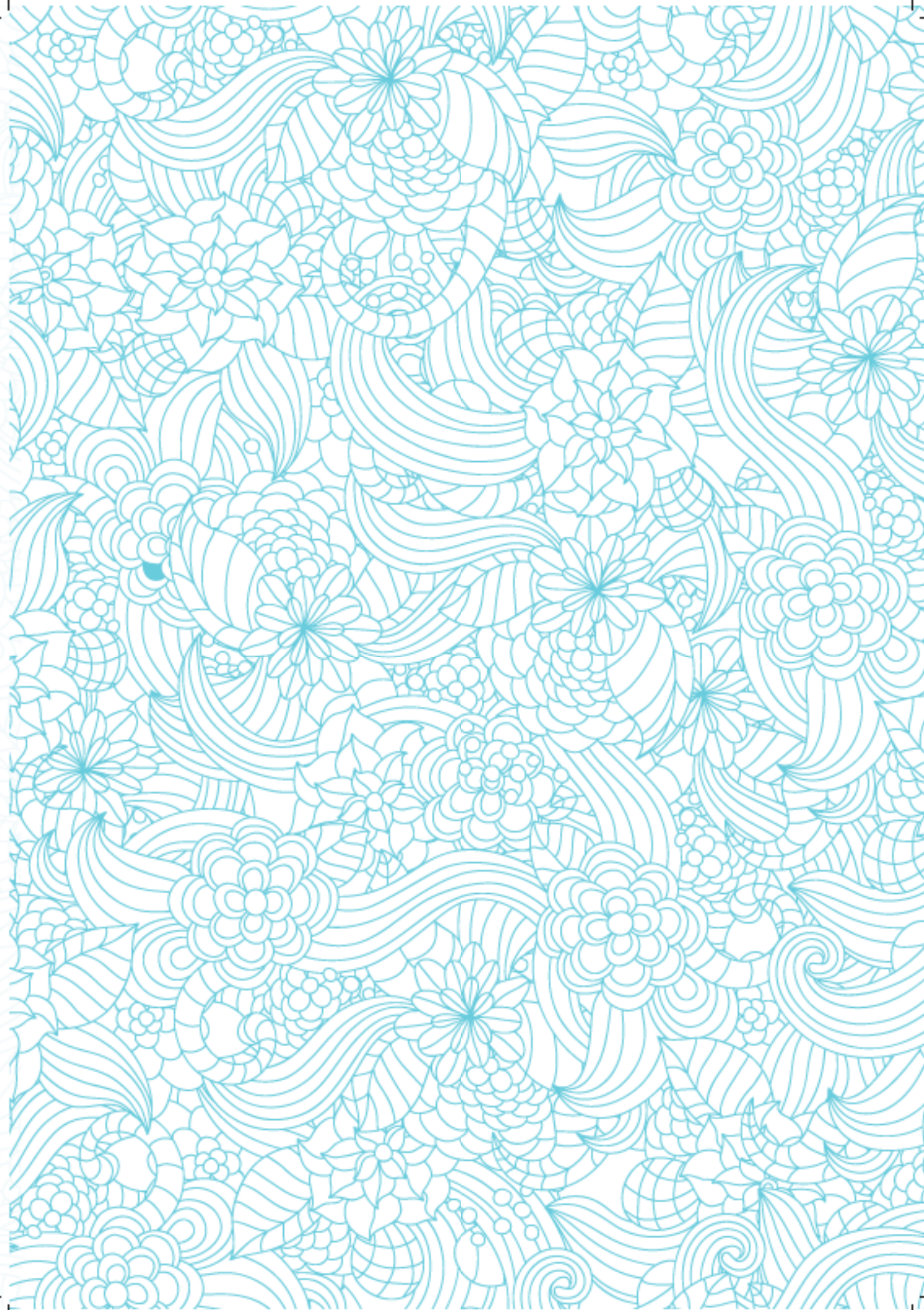




# Guia d'activitats per a la gent gran

Regidoria de Benestar Social i ocupació.  
Regidoria de Medi Ambient i Horta.  
Regidoria de Joventut.  
Regidoria d'Educació Infantil.  
Regidoria d'Esports.  
Regidoria de Cultura.  
Regidoria d'Informàtica.  
Auditori Municipal Enric Granados.

Universitat de Lleida.  
Teatre de la Llotja.  
Departament de Benestar Social i Família.  
Obra Social Fundació La Caixa.  
Centre Excursionista de Lleida.  
Creu Roja de Lleida. Associació de Lluita contra el càncer.



## 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 us facilita informació actualitzada mitjançant missatges al mòbil o per correu electrònic.

Si us interessa, feu-nos arribar aquesta butlleta signada a l'Àrea de Gent Gran (rbla. de Ferran, 13, planta baixa, 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 no es facilitaran a tercers 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 o correu electrònic a l'Àrea de Gent Gran de l'Ajuntament (rbla. de Ferran, 13, 5a planta, tel. 973 700 349. gentgran@paeria.cat).

## Notes d'interès


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 fer 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.



### Carnet sènior

El poden obtenir les persones majors de 65 anys empadronades a la ciutat i dona dret a descomptes en activitats culturals, esportives... Es pot tramitar presencialment a l'OMAC, pel telèfon d'atenció al ciutadà 010 i per tràmits on line (serveispersonals.paeria.cat).



## **Relació de centres cívics de la ciutat**

### **CENTRE CÍVIC DE LA BORDETA**

Pla d'Urgell, s/n · 25001 Lleida

Horari consergeria: dilluns, dimarts i divendres de 9.00 a 13.00 h i de dilluns a divendres de 16.00 a 20.30 h.

Tel.: 973 700 629 · Fax: 973 208 156

### **CENTRE CÍVIC DE BALÀFIA**

C/ de Terrassa, 1 · 25005 Lleida

Horari consergeria: dilluns de 9.00 h a 13.00 h i de dilluns a divendres de 15.00 h a 21.00 h.

Tel.: 973 700 655 · Fax: 973 246 415

### **CENTRE CÍVIC DE CAPPONT**

C/ Alfons II, 14 · 25001 Lleida

Horari consergeria: de dilluns a divendres de 10.00 h a 13.00 i de 16.00 h a 20.00 h.

Tel.: 973 700 645 · Fax: 973 210 754

### **CENTRE CÍVIC DEL CENTRE HISTÒRIC**

Pl. Ereta, s/n · 25002 Lleida

Horari consergeria: de dilluns a divendres de 10.00 a 13.00 i de 16.00 a 20.00 h.

Tel.: 973 700 643

### **CENTRE CÍVIC DE DEMOCRÀCIA**

C/ Democràcia, 19 · 25007 Lleida

Horari consergeria: de dilluns a divendres de 10.00 h a 14.00 i de 17.30 h a 20.30 h.

Tel.: 973 700 651 · Fax: 973 238 458

### **CENTRE CÍVIC DE LLÍVIA**

C/ Gran, 58 · 25195 Llívia

### **CENTRE CÍVIC MAGRANERS**

Plaça Joan XXIII, 1 · 25001 Lleida

Horari consergeria: dilluns, dimecres i dijous de 10.00 a 13.00 h i de dilluns a divendres de 16.30 a 20.30 h.

Tel.: 973 700 697

### **CENTRE CÍVIC LA MARIOLA**

C/ Artur Mor, 1 · 25003 Lleida

Horari consergeria: de dilluns a divendres de 10.00 a 13.00 h i de 16.00 a 20.00 h.

Tel.: 973 700 656 · Fax: 973 281 913

### **CENTRE CÍVIC PARDINYES**

C/ Sant Pere Claver, 5 · 25005

Horari consergeria: de dilluns a divendres de 10.00 a 13.00 h i de 16.00 a 20.00 h.

Tel.: 973 247 919

### **CENTRE CÍVIC RAIMAT**

C/ Major, 15 · 25111 Raimat

Horari consergeria: de 14.00 a 21.00 h.

Tel.: 973 724 094 · Fax: 973 724 094

### **CENTRE CÍVIC DEL SECÀ DE SANT PERE**

Avinguda Sant Pere, s/n · 25005 Lleida

Horari consergeria: de dilluns a divendres de 10.00 h a 13.00 i de 16.00 a 19.00 h.

Tel.: 973 249 253

### **CENTRE CÍVIC DE SUCS**

C/ del Bou, s/n · 25113 Sucs

Tel.: 973 748 363

## **Serveis Socials a la ciutat**

### **SERVEIS SOCIALS DEL CENTRE HISTÒRIC**

Carrer Tallada, 1 entresòl

Dilluns, dimecres i divendres de 9.30 h a 14 h i dimecres, de 16.30 a 19.30 h.

Tel.: 973 700 337 · Fax: 973 700 322  
sscentrehistoric@paeria.cat

### **SERVEIS SOCIALS DE DEMOCRÀCIA**

Carrer Democràcia, 19

Dilluns, dimecres i divendres de 9.30 h a 14 h i dimarts i dijous de 16.30 a 19.30 h.

Tel.: 973 700 651 · Fax: 973 238 458  
ssdemocracia@paeria.cat

### **SERVEIS SOCIALS DE LA MARIOLA**

Carrer d'Artur Mor, 1

Dilluns, dimecres i divendres de 9.30 h a 14 h i dimarts i dijous, de 16.30 a 19.30 h.

Tel.: 973 700 656 · Fax: 973 281 913  
ssmariola@paeria.cat

### **SERVEIS SOCIALS DE BALÀFIA**

Carrer Terrassa, 1

Dilluns, dimecres i divendres de 9.30 h a 14 h, dimarts i dijous de 16.30 h a 19.30 h.

Tel.: 973 700 655 · Fax: 973 224 678  
ssbalafia@paeria.cat

### **SERVEIS SOCIALS DE PARDINYES**

Carrer de Sant Pere Claver, 1

Dimecres i divendres de 9.30 a 14 h, dilluns de 16.30 a 19 h.

Tel.: 973 247 919  
sspardinyes@paeria.cat

### **SERVEIS SOCIALS DEL SECÀ DE SANT PERE**

Avinguda de Sant Pere, 3

Dilluns i dimecres de 9.30 h a 14 h.

Tel.: 973 249 253  
ssseca@paeria.cat

### **SERVEIS SOCIALS DE LA BORDETA**

Avinguda del Pla d'Urgell, 30

Dimecres i divendres de 9.30 h a 14 h.

Tel.: 973 700 629 · Fax: 973 208 156  
ssbordeta@paeria.cat

### **SERVEIS SOCIALS DE CAPPONT**

Carrer d'Alfons II, 14

Dilluns, dimecres i divendres de 9.30 h a 13.30 h.

Tel.: 973 700 645 · Fax: 973 210 754  
scappont@paeria.cat

### **SERVEIS SOCIALS DELS MAGRANERS**

Plaça de Joan XXIII, 1

Dilluns de 9.30 a 14 h.

Tel.: 973 700 697 · Fax: 973 211 256  
ssmagraners@paeria.cat

## Defensor de les persones grans

És una figura adjunta al Síndic de Greuges de l'Ajuntament de Lleida que presta un servei d'assessorament, informació, atenció i suport a les persones grans de la ciutat en les seves relacions amb l'Administració Local i resta d'agents locals.

Està ubicat a les oficines de la Sindicatura de Greuges, a l'edifici Casino, C/ Major, 31.

Tel: 973 700 356

## Relació de LLars de la ciutat

**ASSOCIACIÓ DE JUBILATS I PENSIONISTES DE BLOC 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/ Comerç, 38  
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 Llitera, 6  
Tel. 973 228 124

## Esplais de la Gent Gran

**ESPLAI BALÀFIA**

**DE FUNDACIÓ "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

## Altres activitats a realitzar a partir del gener de 2012

### • *Activitats físicoesportives:*

Aquagym d'estiu.  
Senderisme.

### • *Noves tecnologies:*

Nous cursos d'informàtica a les diferents llars.  
Cursos d'utilització de telèfons mòbils.  
Tallers de salut i qualitat de vida.  
Tardes de ball.

## Voluntariat Sènior

La gent gran ha acumulat al llarg de la seva vida uns coneixements i una experiència que, juntament amb el temps lliure de què disposen, poden encara beneficiar la resta de ciutadania mitjançant l'exercici de la solidaritat a través del voluntariat. L'Ajuntament, conscient d'aquesta realitat, ha impulsat el Projecte de Voluntariat sènior, que pretén la creació d'una xarxa de voluntariat gran i oferir un ampli ventall de possibilitats i camps d'intervenció.

Aquests àmbits d'actuació són:

- **Àmbit econòmic.** Amb l'assessorament empresarial a joves emprenedors.
- **Àmbit intergeneracional i intercultural.** Accions de suport i acompanyament als processos d'integració/inserció social i cultural de nous nadius, intercanvis amb xarxes de voluntaris joves, voluntariat europeu...
- **Àmbit educatiu i cultural.** Acompanyament lingüístic a persones no catalanoparlants, suport en el lleure dels infants, suport al procés escolar dels menors...
- **Àmbit social i de la salut.** Acompanyaments en situacions de dependència, en situacions de sol·licitud, suport a les famílies cuidadores...

Si t'interessa participar-hi contacta amb:

Oficina del Voluntariat sènior. C/ Democràcia, 19, 1r.

Tel. 973 700 692 i 973 700 349 . [voluntarisenior@paeria.es](mailto:voluntarisenior@paeria.es)





## **Proposa'ns activitats**

Us oferim la possibilitat que grups de persones grans amb uns interessos i inquietuds comunes pugueu proposar la realització d'una activitat concreta de tipus formatiu, lúdic...

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

- **Qui sóc:**
- **Què vull fer:**
- **Amb qui ho vull fer:**

Us 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...

## Corals i rondalles:

El cant coral i la música de rondalla permet treballar el sentit del ritme, la coordinació i el treball en equip, així com recordar cançons d'ahir, d'avui i de sempre.

Tenen corals les llars de: Bonaire, Santa Teresina, Santa Cecília, Secà de Sant Pere, Magraners, El Pilar, Sant Anastasi, Balàfia i el Club Sant Jordi.

Hi ha rondalla a la Llar El Pilar i al Club Sant Jordi.

Més informació a les respectives llars.

## Temps lliure:

· *Matinals de cinema:*

Els dimecres a les 10.30 h.

Del 19 d'octubre al 30 de novembre.

A Caixaforum (Av. Blondel, 3).

19 octubre: "Mis tardes con Marguerite"

26 octubre: "Nothing personal"

2 novembre: "El escritor"

9 novembre: "London River"

16 novembre: "Copia certificada"

23 novembre: "Luciérnagas en el jardín"

30 novembre: "La grandeza de vivir"

Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.

## Coneixem la ciutat

Les adoberies: visita guiada a aquestes importants restes arqueològiques que ens permeten conèixer com es treballava la pell.

**Dia 20 d'octubre a les 10 h.**

Punt de trobada: Adoberies. Rambla de Ferran, 9, baixos.

*Inscripcions: del 13 al 19 d'octubre al telèfon al ciutadà 010. Visita gratuïta.*

Arborètum. Jardí botànic de Lleida: visita que ens permetrà descobrir i conèixer espècies botàniques de diversos bioclims.

**Dia 3 de novembre a les 11.00 h.**

Punt de trobada Arborètum. C/Enric Farreny, 144.

*Inscripcions: del 27 d'octubre al 2 de novembre al telèfon d'atenció al ciutadà 010. Visita gratuïta.*

## Teatre:

El teatre permet treballar la memorització d'un text, l'expressió corporal i el treball en equip així com gaudir tot interpretant un text teatral.

Podeu trobar grups de teatre a les llars de: Sta. Teresina i El Pilar.

Més informació a les respectives llars.



Parc científic i tecnològic agroalimentari de Lleida. Visita guiada a aquest equipament cabdal en el desenvolupament tecnològic de la ciutat.

**Dia 29 de novembre a les 10.30 h.**

Punt de trobada: Parc científic. Turó de Gardeny. Línia 4 d'autobusos de Lleida.

*Inscripcions: del 24 al 28 de novembre al telèfon d'atenció al ciutadà 010. Visita gratuïta.*

La Suda. Visita guiada a aquest nou espai del Turó de la Seu.

**Dia 4 d'octubre, a les 10.30 h.**

Punt de trobada: recepció de la Seu.

*Inscripcions: del 26 al 30 de setembre al telèfon d'atenció al ciutadà 010. Visita gratuïta.*

### **Activament:**

Organitzat conjuntament amb l'Obra Social "La Caixa". És una plataforma virtual perquè la gent gran posi la ment en forma d'una manera entretinguda. Consisteix en diverses activitats adreçades a treballar les principals àrees cognitives: atenció, concentració, llenguatge...

Més informació: a les diferents llars municipals.

### **Programa de prevenció de la dependència:**

Organitzat conjuntament amb l'Obra Social de "la Caixa".

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. Hi ha servei de transport adaptat.

Llar Municipal de La Bordeta: en horari de matins.

Llar Municipal El Pilar: en horari de tardes.

Per a més informació adreceu-vos als Serveis Socials d'atenció primària municipal del vostre barri.

### **Formació:**

Es programaran cursos de català, anglès i lectura funcional a les diferents llars.

**Dates: a concretar a partir de setembre a les diferents llars.**

### **Grans lectors:**

La lectura és un hàbit íntim i saludable que beneficia l'autonomia personal i que permet moure's sense sortir de casa i viure altres vides i en altres llocs. Llegir no té edat i és un exercici molt beneficiós per treballar la memòria. El programa, en col·laboració amb l'Obra Social "La Caixa", organitza un seguit de tallers de promoció de la lectura en els quals, a la vegada, s'estimulen i exerciten diferents funcions cognitives com l'atenció, la creativitat o la imaginació. Informació a les diferents llars.

### **Parlem de cinema:**

Activitat adreçada a persones aïllonades al cinema i que volen aprofundir en els coneixements de les tècniques cinematogràfiques.

Lloc: Caixafòrum (Blondel, 3).

Inici: dimarts, dia 25 d'octubre de 18 a 20 h.

*Preu: 25 € per quadrimestre.*

*Inscripcions: del 22 al 28 de setembre a l'OMAC, de 8.30 a 19 h.*

### **Taller de creació literària:**

Adreçat a persones que volen millorar el seu estil i la seva tècnica d'escriptura.

Lloc: Centre Cívic del Centre Històric, a la Pl. Ereta.

*Nivell d'iniciació 1:* per a persones sense experiència en la creació literària.

Horari: els dimecres de 18 a 20 h. Inici: dia 19 d'octubre.

*Nivell d'iniciació 2:* per a persones sense experiència en la creació literària.

Horari: els dijous de 18 a 20 h. Inici: dia 20 d'octubre.

*Nivell avançat:* per a persones amb experiència en la creació literària i que ja hagin participat en el taller en anys anteriors.

Horari: els dilluns de 18 a 20 h. Inici: dia 17 d'octubre.

*Preu: 25 € per quadrimestre.*

*Inscripcions: del 22 al 28 de setembre a l'OMAC, de 8.30 a 19 h.*



## **Noves Tecnologies:**

### • *Cursos informàtica.*

Es programaran diversos cursos d'informàtica a les llars municipals: iniciació a la informàtica, informàtica avançada, internet...

**Dates:** a concretar a partir de setembre a les diferents llars.

### • *Històries de vida:*

Organitzat conjuntament amb l'Obra Social de "La Caixa".

És una manera innovadora d'aprendre a fer servir les tecnologies mentre es fa un projecte, a partir d'històries personals, vivències o interessos.

**Més informació:** a les diferents Llars municipals.

### • *Tallers utilització de telèfon mòbil:*

Llar de Bonaire:

**Dia 19 d'octubre a les 10.00 h.**

Llar de Llívia:

**Dia 9 de novembre a les 17.00 h.**

Llar de Sta. Teresina:

**Dia 24 de novembre a les 10.00 h.**

Llar El Pilar:

**Dia 14 de desembre a les 10.00 h.**

**Preu:** activitat gratuïta.

**Inscripcions:** a la mateixa llar, dates a concretar.

## **Prevenció i salut:**

### **Emociona't:**

#### • *Llar Santa Teresina:*

Dimarts, de 10.30 a 12.30 h.

**De 18 d'octubre al 20 de desembre**

**Preu:** 20 €.

**Inscripcions:** del 12 al 15 de setembre a cada llar.

## **Memòria Activa:**

### • *Esplai Balàfia:*

Dimarts de 18 a 19.30 h.

**Del 18 d'octubre al 22 de maig.**

### • *Llar Municipal Democràcia:*

Dimecres, de 18 a 19.30 h.

**Del 19 d'octubre al 23 de maig.**

### • *Llar Municipal Santa Teresina:*

**Grup 1:** dilluns, de 16.30 a 18 h.

**Del 17 d'octubre al 21 de maig.**

**Grup 2:** dilluns, de 18 a 19.30 h.

**Del 17 d'octubre al 21 de maig.**

### • *Llar Municipal del Secà:*

Divendres, de 16.00 a 17.30 h.

**Del 21 d'octubre al 25 de maig.**

### • *Llar Municipal la Bordeta:*

Divendres, de 10.30 a 12 h.

**Del 12 d'octubre al 25 de maig.**

### • *Llar Municipal Santa Cecília:*

Divendres, de 18.00 a 19.30 h.

**Del 21 d'octubre al 25 de maig.**

### • *Associació de Jubilats i pensionistes de blocs Joan Carles-La Mercè*

Dilluns, de 16 a 17.30 h.

**Del 17 d'octubre al 21 de maig.**

### • *Llar Bonaire:*

Dilluns, de 17.30 a 19 h.

**Del 17 d'octubre al 21 de maig.**

### • *Llar Municipal de Pardinyes:*

Dimecres, de 16,30 a 18 h.

**Del 19 d'octubre al 23 de maig.**

### • *Llar Municipal de la Mariola:*

Divendres, de 17.30 a 19 h.

**Del 21 d'octubre al 25 de maig.**

### • *Llar Municipal El Pilar:*

Dilluns, de 18.00 a 19.30 h.

**Del 17 d'octubre al 21 de maig.**

**Preu:** 20 €

**Inscripcions:** del 12 al 15 de setembre a cada llar.

- Cada persona sols podrà inscriure's a dues activitats aquàtiques (natació - aquagym).
- Cada torn de natació es considera com una activitat.

## Gimnàstica:

- **Llar municipal de Bonaire:**  
Dilluns i dimecres, de 19 a 20 hores.  
Del 17 d'octubre al 23 de maig.
- **Associació de jubilats i pensionistes blocs Joan Carles-la Mercè / Llar municipal Rufeà:**  
Dimarts i dijous, d'11.30 a 12.30 h.  
Del 18 d'octubre al 24 de maig.
- **Llar municipal Arques de Rufeà:**  
Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 hores.  
Del 17 d'octubre al 23 de maig.  
*L'activitat es durà a terme al Centre Cívic de la Mariola (C/ Artur Mor, 1)*
- **Llar municipal de Santa Teresina:**  
**Grup 1:** dilluns i dijous, de 10 a 11 h.  
Del 18 d'octubre al 19 de maig.  
**Grup 2:** dilluns i dijous, d'11 a 12 h.  
Del 18 d'octubre al 19 de maig.  
**Grup 3:** dilluns i dijous, de 12 a 13 h.  
Del 17 d'octubre al 24 de maig.
- **Llar municipal de jubilats Santa Cecília:**  
**Grup 1:** dimarts i divendres, de 16.30 a 17.30 h.  
Del 19 d'octubre al 20 de maig  
**Grup 2:** dimarts i divendres, de 17.30 a 18.30 h.  
Del 18 d'octubre al 25 de maig.
- **Llar municipal de la Mariola:**  
Dimarts i dijous, de 10 a 11 h.  
Del 18 d'octubre al 24 de maig.
- **Llar municipal de Pardinyes:**  
**Grup 1:** dimarts i dijous, de 16 a 17 h.  
Del 18 d'octubre al 24 de maig.  
**Grup 2:** dimarts i dijous, de 17 a 18 h.  
Del 18 d'octubre al 24 de maig.
- **Llar municipal de Secà de Sant Pere:**  
Dimarts i dijous, de 16 a 17 h.  
Del 18 d'octubre al 24 de maig.

- Cada persona podrà fer la inscripció de dues persones (per tant com a màxim 4 inscripcions, en el moment de passar a taula).

- **Llar municipal de Magraners:**  
Dimarts i dijous, de 16 a 17 h.  
Del 18 d'octubre al 24 de maig.
  - **Llar municipal de la Bordeta:**  
Dimarts i dijous, de 17 a 18 h.  
Del 19 d'octubre al 19 de maig.
  - **Llar municipal de Suc:**  
Dimecres i divendres, de 17 a 18 h.  
Del 19 d'octubre al 25 de maig.
  - **Llar municipal de Raimat:**  
Dimecres i divendres, de 18.15 a 19.15 h.  
Del 19 d'octubre al 25 de maig.
  - **Llar municipal de Democràcia:**  
Dimecres i divendres, de 17 a 18 h.  
Del 19 d'octubre al 25 de maig.
  - **Llar municipal El Pilar:**  
Dilluns i dimecres, de 18 a 19 h.  
Del 17 d'octubre al 23 de maig.
  - **Esplai de Sant Anastasi:**  
Dimarts i dijous, de 10.30 a 11.30 h.  
Del 18 d'octubre al 24 de maig.
  - **Esplai Balàfia:**  
**Grup 1:** dilluns i dimecres, de 16.30 a 17.30 h.  
Del 17 d'octubre al 23 de maig.  
**Grup 2:** dimarts i dijous, de 16 a 17 h.  
Del 18 d'octubre al 24 de maig.  
**Grup 3:** dimarts i dijous, de 17 a 18 h.  
Del 18 d'octubre al 24 de maig.  
*L'activitat es durà a terme al Centre Cívic de Balàfia*
  - **Llar de Llívia:**  
Dimarts i dijous, de 19 a 20 h.  
Del 18 d'octubre al 24 de maig.
- Preu: 30 €**  
**Inscripcions: del 12 al 15 de setembre a cada llar.**

# Activitats físiques



## Tai-txi:

- **Llar municipal de Santa Cecília:**  
Grup 1: dilluns i dimecres, de 10 a 11 h.  
Grup 2: dilluns i dimecres, d'11 a 12 h.  
Grup 3: dilluns i dimecres, de 12 a 13 h.  
Del 17 d'octubre al 23 de maig.
- **Llar municipal de Democràcia:**  
Grup 1: dimarts i dijous, de 17 a 18 h.  
Grup 2: dimarts i dijous, de 18 a 19 h.  
Del 17 d'octubre al 24 de maig.
- **Llar municipal de Bonaire:**  
Dilluns i dimecres, d'11.45 a 12.45 h.  
Del 17 d'octubre al 23 de maig.

## Natació:

- **Piscina del Col·legi Episcopal.**  
Primer torn:  
Grup 1: dimecres i divendres, de 9.45 a 10.30 h.  
Del 5 d'octubre al 16 de desembre  
Grup 2: dimecres i divendres, d'11.15 a 12 h.  
Del 5 d'octubre al 16 de desembre.  
Grup 3: dimarts i dijous, d'11.15 a 12 h.  
Del 4 d'octubre al 15 de desembre.  
Segon torn:  
Grup 1: dimarts i dijous, de 9.54 a 10.30 h.  
Del 10 de gener al 20 de març.  
Grup 2: dimecres i divendres, de 9.45 a 10.30 h.  
De l'11 de gener al 16 de març.

## Aquagym hivern:

- **Piscina del Col·legi Episcopal.**  
Grup 1: dilluns, de 17.30 a 18.15 h.  
Del 3 d'octubre al 28 de maig.  
Grup 2: dimarts, de 17.30 a 18.15 h.  
Del 4 d'octubre al 29 de maig.  
Grup 3: dimecres, de 17.30 a 18.15 h.  
Del 5 d'octubre al 30 de maig.  
Grup 4: dijous, de 17.30 a 18.15 h.  
Del 6 d'octubre al 31 de maig.  
Grup 5: divendres, de 17.30 a 18.15 h.  
Del 7 d'octubre al 25 de maig.

- **Llar municipal El Pilar:**  
Grup 1: dimarts i dijous, de 10 a 11 h.  
Grup 2: dimarts i dijous, d' 11 a 12 h.  
Del 17 d'octubre al 24 de maig.
  - **Llar municipal del Secà de Sant Pere:**  
Dimarts i dijous, de 10 a 11 h.  
Del 17 d'octubre al 24 de maig.
  - **Llar municipal de la Bordeta:**  
Dilluns i dimecres, de 17.30 a 18.30 h.  
Del 17 d'octubre al 23 de maig.
- Preu: 30 €**  
**Inscripcions: del 12 al 15 de setembre a cada llar.**

- Grup 3: dilluns i divendres, de 10.30 a 11.15 h.  
Del 19 de gener al 16 de març.

**Preu per torn: 42 €.**  
**Inscripcions: del 22 al 28 de setembre a l'OMAC, de 8.30 a 19 h. Es pot fer la inscripció als dos torns.**

### Requisits:

- **persones majors de 60 anys o majors de 50 anys que siguin pensionistes per invalidesa.**
- **Cal portar el DNI i justificant de la condició de pensionista.**
- **Cada persona sols podrà inscriure's a dues activitats aquàtiques (natació - aquagym).**
- **Cada torn de natació es considera com una activitat.**
- **Cada persona podrà fer la inscripció de dues persones (per tant com a màxim 4 inscripcions, en el moment de passar a taula).**

- Grup 6: dilluns, de 12 a 12.45 h.  
Del 3 d'octubre al 28 de maig.
- Grup 7: dimecres, d'11.15 a 12 h.  
Del 5 d'octubre al 30 de maig.

**Preu: 42 €.**  
**Inscripcions: del 22 al 28 de setembre a l'OMAC, de 8.30 a 19 h.**

### Requisits:

- **persones majors de 60 anys o majors de 50 anys que siguin pensionistes per invalidesa.**
- **Cal portar el DNI i justificant de la condició de pensionista.**



La vitalitat que expressa la gent gran de Lleida any rere any és un fet, que es fa evident en la resposta massiva que tenen les diferents activitats que s'organitzen des de la Paeria. Un ampli programa que promou la participació social de tots vosaltres amb l'objectiu de millorar la vostra qualitat de vida.

El progrés social ha comportat l'augment considerable de l'esperança de vida de les persones, un dels fenòmens socials més significatius dels darrers segles. Cal fer, doncs, que aquesta nova vida es gaudeixi en les millors condicions. I per això treballem des de l'Ajuntament al servei del col·lectiu que formeu la gent gran. Sou persones mereixedores de tot el nostre respecte i afecte i, a més d'agrair-vos l'aportació que heu fet durant molts anys en la construcció de la societat actual, hem de vetllar pel vostre benestar en tots els àmbits.

Aquest és un dels motius pels quals s'ha posat en marxa el programa Voluntariat Sènior, que té l'objectiu de crear una xarxa integrada per persones grans de la ciutat. Es tracta de recuperar per a la ciutat la riquesa de coneixements de les persones grans i el seu bagatge d'experiències vitals, creant un projecte com a mitjà participatiu per exercir la solidaritat i ocupar el temps lliure.

La guia d'activitats que teniu a les mans posa al vostre abast un ampli ventall d'activitats municipals, que valen impulsar comportaments saludables i afavorir una vida activa entre les persones grans de Lleida. Cada any treballem per oferir-vos un programa variat i atansar-lo a les vostres cases, per això es desenvolupa en tots els barris de la ciutat, intentant recollir els vostres suggeriments i idees, per enriquir-lo i adaptar-lo a les vostres necessitats i inquietuds.

Un any més, desitjo que gaudiu de les propostes que teniu al vostre abast i que us presentem en aquesta guia.

Àngel Ros i Domingo  
Alcalde de Lleida

# Índex

Aquesta Guia conté informació sobre les activitats que tenen una durada de curs escolar i les que es desenvoluparan durant el primer trimestre del curs (d'octubre a desembre de 2011).

La resta d'activitats, un cop concretades les dades, es publicaran al Butlletí de la Paeria del mes de gener.

- **Activitats físiques**
- **Noves tecnologies**
- **Prevenció i salut**
- **Formació**
- **Coneixem la ciutat**
- **Proposa'ns activitats**
- **Altres activitats que es realitzaran a partir del gener de 2012**
- **Voluntariat Sènior**
- **Serveis socials a la ciutat**
- **La guia a l'abast**
- **Notes d'interès**

# Guia d'activitats per a la gent gran

2011  
2012

*Oci · Cultura · Esports · Formació · Idiomes*

LA PAERBA



Ajuntament de Lleida