

# PROGRAMACIÓ PER A LA GENT GRAN

TARDOR / HIVERN 2023-2024



AJUNTAMENT DE  
MONT-ROIG DEL CAMP

# MIAMI PLATJA

## ACTIVITATS ORGANITZADES DES DEL CASAL D'AVIS SANT JAUME

### Més informació al Casal d'Avis Sant Jaume:

🏠 c. Sòria, 18-20

🕒 Dilluns a diumenge, de 15 a 20 h

📞 977 17 10 30

✉️ [casalavismiami@gmail.com](mailto:casalavismiami@gmail.com)

## 1 **FESTA DELS 80 ANYS**



Un any més, el Casal d'Avis Sant Jaume organitza la Festa dels 80, on convida a totes les persones sòcies d'aquesta edat. Hi haurà un berenar amb música en directe.

### **Dia**

21 DE SETEMBRE

### **Hora**

18.30 H

### **Lloc**

TEATRE DEL CENTRE POLIVALENT

Venta de tiquets al mateix Casal d'Avis Sant Jaume

## 2 PINTURA



Aprèn a crear les teves pròpies obres d'art amb l'assessorament d'una professora.

### **Dia**

TOTS ELS **DILLUNS**  
D'OCTUBRE A JULIOL

### **Hora**

DE 15 A 17 H

Activitats gratuïtes per socis/es del Casal d'Avis Sant Jaume.  
Inscripcions al Casal.

## 3 MANUALITATS



Taller de manualitats on elaboraràs tot tipus d'objectes decoratius.

### **Dia**

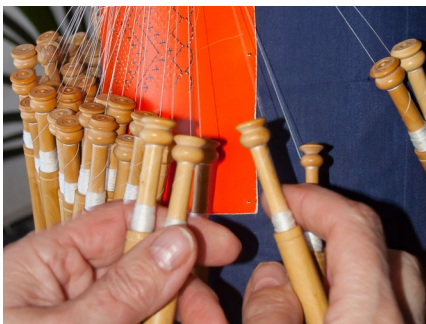
TOTS ELS **DIMARTS**  
D'OCTUBRE A JULIOL

### **Hora**

DE 15 A 17 H

Activitats gratuïtes per socis/es del Casal d'Avis Sant Jaume.  
Inscripcions al Casal.

## 4 PUNTES DE COIXÍ



Per treballar les teves puntes de coixí amb el suport d'una professora que t'ajudarà a resoldre dubtes.

### **Dia**

TOTS ELS **DIJOUS**  
D'OCTUBRE A JULIOL

### **Hora**

DE 15 A 17 H

Activitats gratuïtes per socis/es del Casal d'Avis Sant Jaume.  
Inscripcions al Casal.

# MIAMI PLATJA

## ACTIVITATS GRATUÏTES ORGANITZADES DES DE L'AJUNTAMENT

### Més informació a Serveis Socials de l'Ajuntament:

🏠 Av. Granada 48

🕒 Dilluns a divendres, de 9 a 14 h

📞 977 17 27 58

✉️ gent.gran@mont-roig.cat

5

## COSMÈTICA NATURAL



Aprèn a fer productes de cosmètica amb ingredients 100% naturals.  
**Participa en el taller mensual que més t'interessi!**

**25 OCTUBRE:** Identifica les plantes. Sacs d'olors terapèutiques

**28 NOVEMBRE:** Pasta de dents i desodorant

**19 DESEMBRE:** Sabons de glicerina

**30 GENER:** Farmaciola natural 1

**27 FEBRER:** Farmaciola natural 2

**26 MARÇ:** Xampú sòlid

**30 ABRIL:** Sabó amb olis vegetals

**28 MAIG:** Llar sense tòxics

**18 JUNY:** Crema corporal

### Hora

A LES 16 H

### Lloc

CENTRE POLIVALENT

**Inscripcions:** trucant al 679 041 961 o a les oficines de Serveis Socials de Miami Platja.

## 6

# MINDFULNESS



Aprèn tècniques de relaxació que et permetin centrar l'atenció en el moment present, sense jutjar. El Mindfulness ajuda a reduir l'estrès, millora l'habilitat d'atenció i atura el pensament quan sentim que aquest s'escapa del nostre control.

Taller a càrrec de la psicòloga de benestar emocional del CAP de Miami Platja.

### **Dia**

**6, 13 I 20 DE NOVEMBRE**

### **Hora**

**A LES 16 H**

### **Lloc**

**CENTRE POLIVALENT**

**Inscripcions:** al CAP de Miami Platja o trucant al 679 041 961

## 7

# TALLER DE MEMÒRIA



Taller de 10 sessions en què es treballarà l'atenció, la memòria, la concentració, el raonament lògic i es donaran tècniques per evitar els oblitats del dia a dia.

### **Dia**

**ELS DIMARTS DES DEL 16 DE GENER FINS AL 19 DE MARÇ**

### **Hora**

**A LES 11.15 H**

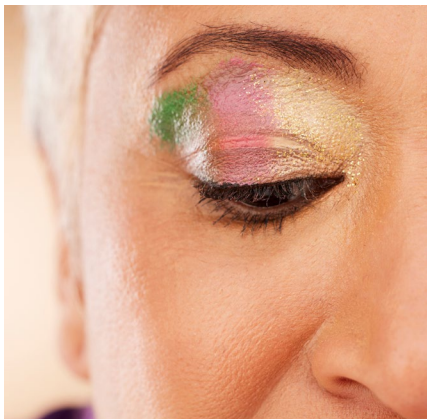
### **Lloc**

**CENTRE POLIVALENT**

**Inscripcions:** al CAP de Miami Platja o trucant al 679 041 961.

**8**

## TALLER DE MAQUILLATGE DE FESTA



Aprèn a millorar el teu aspecte utilitzant el maquillatge que millor s'adapti al teu tipus de pell i característiques facials.

### **Dia**

**14 DE DESEMBRE**

### **Hora**

DE 15 A 19 H

### **Lloc**

CENTRE POLIVALENT

**Inscripcions:** trucant al 679 041 961 o a les oficines de Serveis Socials de Miami Platja.

**9**

## HORT SOCIAL LA FLORIDA



Espai d'oci on estar en contacte amb la natura, aprendre a gestionar un hort, conèixer les virtuts de les plantes...

Activitat lliure amb la guia d'una persona professional que orienta i assessora un cop a la setmana totes les accions necessàries per tenir cura de les verdures i hortalisses.

**Inscripcions:** trucant al 679 041 961 o passant per les oficines de Serveis Socials de Miami Platja.

**6**

PROGRAMACIÓ **TARDOR - HIVERN**

# MONT-ROIG

## ACTIVITATS GRATUÏTES ORGANITZADES DES DE L'AJUNTAMENT

### Més informació a Serveis Socials de l'Ajuntament:

 c. Agustí Sardà, 4  Dilluns a divendres, de 9 a 14 h

 977 83 75 53  gent.gran@mont-roig.cat

### Nova ubicació! CASAL MONT-ROIG DEL CAMP

 c. Aureli M. Escarré, 3  dilluns a divendres de 14 a 20 h

 977 83 74 56  gent.gran@mont-roig.cat

## 10 TALLER DE COSTURA CREATIVA



Taller on aprendràs a elaborar projectes de costura cosint tant a mà com a màquina.

### **Dia**

**DIVENDRES. INICI 15 DE SETEMBRE FINS AL JUNY**

### **Hora**

DE 16 A 18 H

### **Lloc**

CASAL DE MONT-ROIG

**Inscripcions: trucant al  
679 041 961**

## 11 ESCOLA DE PINTURA



Classes de pintura on aprendràs a crear les teves pròpies obres de petit o gran format.

### Dia

**DIMARTS.** INICI 19 DE SETEMBRE FINS AL JUNY

### Hora

DE 16 A 18 H

### Lloc

CASAL DE MONT-ROIG

Inscripcions: trucant al  
**679 041 961**

## 12 MUSICOTERÀPIA



Taller on mitjançant la música es crearà un espai d'expressió corporal aportaran beneficis físics i mentals.

### Dia

TOTS ELS **DILLUNS** DEL 2 AL 30 D'OCTUBRE

### Hora

A LES 11.30 H

### Lloc

CASAL DE MONT-ROIG

Inscripcions: trucant al  
**679 041 961**

## 13 TALLER DE MEMÒRIA



Taller de 10 sessions on es donaran tècniques per evitar els oblits del dia a dia.

### Dia

**DIMARTS.** INICI 3 D'OCTUBRE FINS AL DESEMBRE

### Hora

A LES 11.15 H

### Lloc

CASAL DE MONT-ROIG

Inscripcions: al CAP de Mont-  
roig o trucant al **679 041 961**



**14**

## COSMÈTICA NATURAL



Aprèn a fer productes de cosmètica amb ingredients 100% naturals.  
**Participa en el taller mensual que més t'interessi!**

**26 OCTUBRE:** Identifica les plantes. Sacs d'olors terapèutiques

**30 NOVEMBRE:** Pasta de dents i desodorant

**21 DESEMBRE:** Sabons de glicerina

**25 GENER:** Farmaciola natural 1

**29 FEBRER:** Farmaciola natural 2

**28 MARÇ:** Xampú sòlid

**25 ABRIL:** Sabó amb olis vegetals

**30 MAIG:** Llar sense tòxics

**20 JUNY:** Crema corporal

### Hora

A LES 16 H

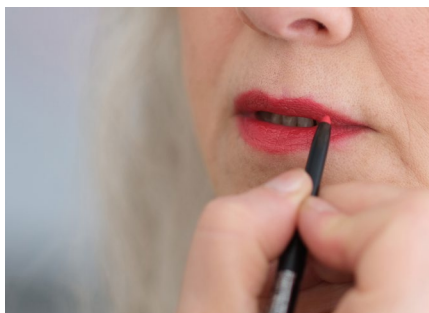
### Lloc

CASAL DE MONT-ROIG

**Inscripcions: al casal de Mont-roig o trucant al 679 041 961**

**15**

## TALLER DE MAQUILLATGE DE FESTA



Aprèn a millorar el teu aspecte utilitzant el maquillatge que millor s'adapti al teu tipus de pell i característiques facials.

### Dia

**13 DE DESEMBRE**

### Hora

DE 15 A 19 H

### Lloc

CASAL DE MONT-ROIG

**Inscripcions: trucant al  
679 041 961**



Aprèn tècniques de relaxació que et permetin centrar l'atenció en el moment present, sense jutjar. El Mindfulness ajuda a reduir l'estrès, millora l'habilitat d'atenció i atura el pensament quan sentim que aquest s'escapa del nostre control.

Taller a càrrec de la psicòloga de benestar emocional del CAP de Mont-roig.

### Dia

12, 19 I 26 DE GENER

### Hora

DE 16 A 18 H

### Lloc

CASAL DE MONT-ROIG

Inscripcions: al CAP de Mont-roig o trucant al **679 041 961**

## LES MEVES ACTIVITATS

**Activitat**

**Dia**

**Hora**

**Lloc**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

# GIMNÀSTICA PER MANTENIR-TE EN FORMA!

## ACTIVITATS GRATUÏTES

### POLIESPORTIU MIAMI PLATJA

| HORARI       | DILLUNS            | DIMARTS            | DIMECRES           | DIJOURS            | DIVENDRES                                  |
|--------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--|
| 9.15 a 10 h  |                    | CAMINEM MIAMI      |                    |                    |  |
| 10.15 a 11 h |                    | GIMNÀSTICA SUAU    |                    | GIMNÀSTICA SUAU    |  |
| 11.15 a 12 h | EDAT D'OR (GRUP 1) | EDAT D'OR (GRUP 2) | EDAT D'OR (GRUP 1) | EDAT D'OR (GRUP 2) | EDAT D'OR (GRUP 1: 11 h) (GRUP 2: 11.50 h) |



### POLIESPORTIU MONT-ROIG

| HORARI       | DILLUNS   | DIMARTS         | DIMECRES  | DIJOURS    | DIVENDRES |
|--------------|-----------|-----------------|-----------|------------|-----------|
| 10.15 a 11 h | EDAT D'OR |                 | EDAT D'OR |            | EDAT D'OR |
| 11.15 a 12 h |           | GIMNÀSTICA SUAU |           | GIMNÀSTICA |           |

**Calendari d'activitats:** L'inici de les activitats per a gent gran serà el 18 de setembre de 2023 i la finalització el 21 de juny de 2024. Durant els períodes de vacances escolars no es duran a terme les activitats (Nadal: del 21 de desembre fins al 5 de gener i Setmana Santa del 25 de març a l'1 d'abril ambdós inclosos).


## Més informació als poliesportius

### Poliesportiu Mont-roig

 C. Aureli Maria Escarré, 3  Dilluns a divendres: 8 h - 22 h  
Dissabtes: 9 h - 13 h

 977 837 611

### Poliesportiu Miami Platja

 C. Badajoz, 4  Dilluns a divendres: 8 h - 22 h  
Dissabtes: 9 h - 13 h

 977 170 572

A MÉS,  
**L'ASSOCIACIÓ DE JUBILATS  
I PENSIONISTES DE MONT-ROIG  
I L'ASSOCIACIÓ CASAL D'AVIS SANT JAUME**  
ORGANITZEN SORTIDES  
I ALTRES ACTIVITATS AL LLARG DE L'ANY.

**INFORMA-TE'N ALS CASALS!**



AJUNTAMENT DE  
MONT-ROIG DEL CAMP



**mont-roig.cat**