



Projecte Radars

EL MASNOU

Radars és una xarxa comunitària de prevenció i acció per al benestar de la gent gran del Masnou i pal·liar els efectes de la soledat no volguda. Perquè voler viure sol no vol dir voler estar sol.

Coneixes algú a qui li pugui interessar? Vols participar en el projecte, com a persona usuària o com a part del voluntariat?

Tel. 93 557 18 72
radars@elmasnou.cat



Manualitats

• **Taller de costura (patchwork, punt de creu...)**
Horari: Dilluns, de 17 a 19 h

• **Un món de llana (ganxet i mitja)**
Horari: Dimarts, de 17 a 19 h
Dijous, de 17 a 19 h

• **Taller de manualitats creatives**
Horari: Dimecres, de 17 a 19 h

Lloc: Associació de Veïns i Veïnes del Masnou Alt (pistes esportives de Pau Casals)

Inscripcions: 669 695 423
masnoualt@outlook.es

Important:
Cal dur de casa tot el material necessari.

Tot l'any, coincidint amb el calendari anual escolar.

60

SANT JORDI
Diumenge 23 d'abril

Els actes de la celebració de la diada de Sant Jordi per a la gent gran es publicaran en una programació especial.



AGENDA d'activitats per a gent gran

Del febrer
al juny de
2023



MÉS INFORMACIÓ

Regidoria de Cicles de Vida
Roger de Flor, 23
08320 El Masnou
Tel. 93 557 18 00
gent.gran@elmasnou.cat

Totes les activitats són gratuïtes.
Edat mínima: 60 65 anys

És condició indispensable estar empadronat al Masnou.

Cal inscripció prèvia a totes les activitats.

INSCRIPCIONS

- A través del formulari del web municipal:
www.elmasnou.cat
- Enviant un correu a:
gent.gran@elmasnou.cat
- Trucant al: 93 557 17 77

Ho organitza l'Ajuntament del Masnou amb el suport dels casals de la gent gran d'Ocata, Can Mandri i Can Malet, CFPAM, Complex Esportiu Municipal, Fem Fira, Associació de Veïns i Veïnes del Masnou Alt i dels professionals que s'indiquen a l'activitat.



Formació digital

Introducció a l'ús del telèfon mòbil

• NIVELL 1

Lloc: Espai Cívic els Masovers
Horari: Dimecres, de 16 a 17 h
Dies: Abril: 12, 19 i 26
Maig: 3, 10, 17, 24 i 31

A càrrec de Jaume Crivillers.

• NIVELL 2

Lloc: Equipament Cívic Els Vienesos
Horari: Dilluns, de 17 a 18 h
Dies: Març: 27
Abril: 3, 17 i 24
Maig: 8, 15, 22 i 29

A càrrec de M. Antònia Segalés i Juanmi Muñoz.

Lloc: Can Malet (2a planta)
Horari: Dimarts, de 17 a 18 h
Dies: Abril: 11, 18 i 25
Maig: 2, 9, 16, 23 i 30

A càrrec de Carme Florensa i Bernat Ancochea.

65



Formació digital

Informàtica

65

• NIVELL 0

Lloc: Centre de Formació de Persones Adultes (aula 1) Edifici Centre

Horari: Dilluns, de 15.30 a 17 h
Dies: Febrer: 6, 13 i 27
Març: 6, 13 i 27
Abril: 17 i 24
Maig: 8, 15 i 29
Juny: 12 i 19

Hi ha 12 places disponibles.
A càrrec de Joaquín Aramendia.

Activitat musical

Aprèn a tocar l'ukelele

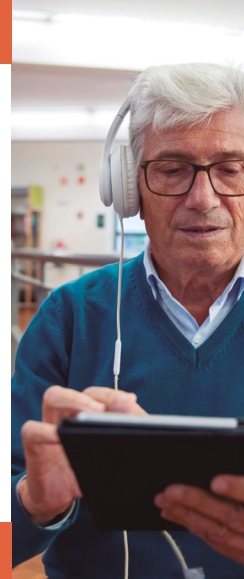
60

Lloc: Espai Cívic els Masovers
Horari: Dijous, de 13 a 14 h
Dies: Febrer: 2, 9 i 16
Març: 2, 9, 16, 23 i 30

Només es disposa de 10 instruments per cedir als participants.

A càrrec de l'Escola Municipal de Música del Masnou (EMUMM).

Ukelele: petit instrument de quatre cordes semblant a una guitarra que és molt fàcil d'aprendre a tocar.



Espectacle musical

Jo vull ser miss

La companyia *Mousse* recupera el cuplet tradicional, patrimoni immaterial sonor català del segle XX, amb aquest espectacle.

Sàtira de la situació que actualment viuen moltes persones. La recerca de la pròpia identitat i l'empoderament són els ingredients clau d'aquesta peça, combinats amb humor, melodies entrelligades i un toc d'erotisme.

Lloc: Espai escènic Iago Pericot, Ca n'Humet
Dia: Divendres, 10 de març
Hora: 18 h

Espectacle gratuït. Aforament limitat.

Cal fer inscripció prèvia i rebre'n confirmació. Es farà el control del registre a la taquilla.

60



Vermut musical

Companyia de Sarsuela Ciutat Comtal

La companyia Rafató Teatre presenta la Companyia de Sarsuela Ciutat Comtal, que ens oferirà un **recull líric amb cançó catalana** ("L'oreneta", "L'emigrant", "Rosó", "Paraules d'amor", "Cançó d'amor i de guerra" i fragments d'òpera i sarsuela populars).

Piano elèctric, soprano, tenor o baríton i presentador.

Lloc: Jardins de Can Malet
Dia: Dissabte, 13 de maig
Hora: 12.30 h

Espectacle gratuït. Aforament limitat.

Cal aconseguir invitació pels canals habituals d'inscripció.

Se servirà beguda aperitiva de marca local.

60



Manualitats

Tallers creatius

Dies:
Gener 28 Penjaclauers
Febrer 11 Coixí de cors
Febrer 25 Clauers
Març 11 Marc de fotos de botons
Març 25 Capseta joier
Abril 1 Cistelletes de Pasqua
Abril 22 Ramet de roses
Maig 13 Test decoratiu
Maig 27 Pintem?
Juny 17 Polsera estival

Horari: Dissabte, a les 11 h
Lloc: Ca n'Humet, 1r pis

Donatiu de 5 € per taller per a les despeses de material.

Cal inscripció prèvia:
• WhatsApp 616 014 133
• femfiraalmasnou@gmail.com



Entreteniment

Club dels Divendres

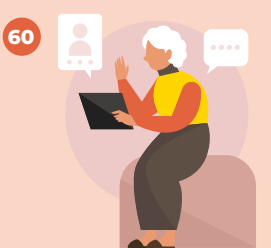
JOCS DE TAULA PER A ADULTS

Dies: Gener: 13 i 27
Febrer: 10 i 24
Març: 10 i 24
Abril: 14 i 28
Maig: 12 i 26
Juny: 9

Horari: de 18 a 20 h
Lloc: Ca n'Humet, 1r pis

Activitat gratuïta

Cal inscripció prèvia:
• WhatsApp 616 014 133
• femfiraalmasnou@gmail.com



VISITES GUIADES I PASSEJADES

• **Itinerari “Les dones del tèxtil al Masnou”**
Visita a algunes de les fàbriques que omplien el paisatge del municipi: Ca n'Humet, Cal Soberano, Sedalines el Pino o Can Xala. Punt de trobada a Ca n'Humet (c. de Fontanills, 77-79). Diumenge 28 de maig, a les 11 h.

Estimulació cognitiva

Taller de memòria

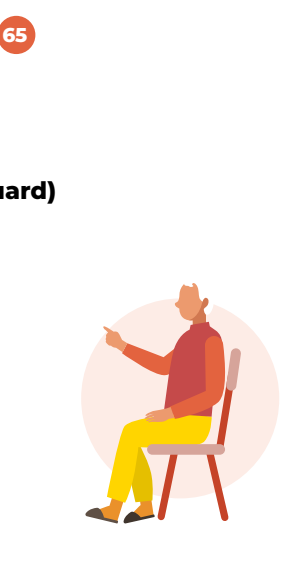
L'estimulació cognitiva engloba un conjunt de tècniques i estratègies que tenen com a objectiu prevenir o contenir el deteriorament associat a l'edat que pateixen moltes persones.

Lloc: Casal d'Ocata (Cal Ros)
Horari: Dijous, de 10 a 11 h
Dies: Febrer: 2, 9, 16 i 23
Març: 2, 9, 16, 23 i 30
Abril: 13, 20 i 27

Lloc: Casal de Can Malet (1r pis)
Horari: Divendres, de 10 a 11 h
Dies: Febrer: 3, 10, 17 i 24
Març: 3, 10, 17, 24 i 31
Abril: 14, 21 i 28

Lloc: Espai Cívic els Masovers (Bellresguard)
Horari: Dimecres, de 10 a 11 h
Dies: Febrer: 1, 8, 15 i 22
Març: 1, 8, 15, 22 i 29
Abril: 12, 19 i 26

A càrrec de Martinet Solidari.



Activitat esportiva

Poliesportiu del Masnou

Programa esportiu de manteniment amb exercicis monitoritzats i dinamitzats per professionals de l'esport especialitzats en gent gran.

Hi ha tres nivells:

• **Activitat física suau:**
Activitat de baixa intensitat a partir d'exercicis suaus i estiraments dinàmics.

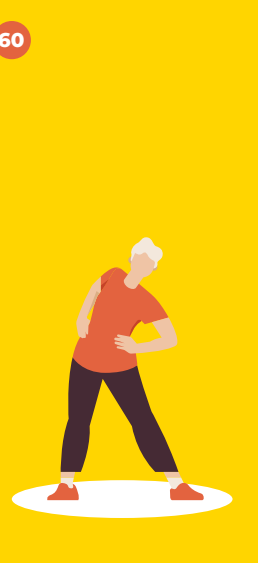
• **Activitat física intensa:**
Activitat amb intervals d'intensitat amb resistència aeròbica i treball muscular de tot el cos.

• **Activitat física d'alta intensitat:**
Activitat amb intervals d'alta intensitat.

Del 3 d'octubre al 22 de juny 2023.

Inscripcions: Es podran reservar fins a tres sessions setmanals:

- A través del web: esports.elmasnou.cat.
- Personalment al Complex Esportiu.
- Trucant al 93 557 18 60.



Activitat esportiva

Casals de la gent gran

Programa d'activitats suaus adreçat a aquelles persones de més edat o amb problemes de mobilitat a qui els costa desplaçar-se al poliesportiu.

Lloc: Casal de Can Malet
Horari: Dilluns, de 10.30 a 11.30 h
Dies: Gener: 9, 16, 23 i 30
Febrer: 6, 13 i 27
Març: 6, 13 i 27
Abril: 17 i 24
Maig: 8, 15 i 29
Juny: 12 i 19

Lloc: Casal de Can Mandri
Horari: Dilluns, de 10 a 11 h
Dies: Gener: 9, 16, 23 i 30
Febrer: 6, 13 i 27
Març: 6, 13 i 27
Abril: 17 i 24
Maig: 8, 15 i 29
Juny: 12 i 19

Lloc: Casal d'Ocata (Cal Ros)
Horari: Dijous, de 10 a 11 h
Dies: Gener: 12, 19 i 26
Febrer: 2, 9, 16 i 23
Març: 2, 9, 16, 23 i 30
Abril: 13, 20 i 27
Maig: 4, 11, 18 i 25
Juny: 1, 8, 15 i 22

Inscripcions: als mateixos casals i també pels canals habituals de la Regidoria.



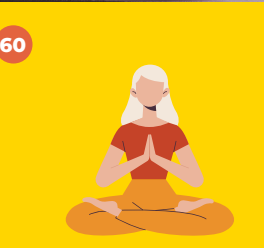
Relaxació. Cos i ment

Taller de ioga

La pràctica del ioga permet experimentar la relació harmònica entre el cos i la ment, activar els sistemes circulatori i limfàtic, i treballar els aparells respiratori i digestiu.

Lloc: Sala Joan Comellas (Edifici Centre)
Horari: Torn 1: Dimecres, d'11 a 12 h
Torn 2: Dimecres, de 12 a 13 h
Dies: Febrer: 15 i 22
Març: 1, 8, 15, 22 i 29
Abril: 13, 20 i 27
Maig: 3, 10, 17, 24 i 31
Juny: 7 i 14

Instructora: Yoyes Maset.



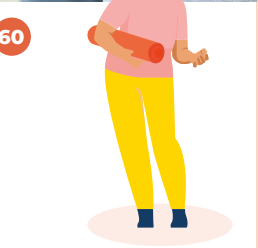
Cos i ment

Reforçant el sòl pelvià

Exercicis per reforçar la musculatura lumbar i abdominal que ajuden a mantenir els òrgans interns al seu lloc. Indicats per a homes i dones, ajuden a prevenir patologies del tracte urinari, pròstata, recte, còlon i milloren la qualitat de la pròpia sexualitat.

Lloc: Sala Joan Comellas (Edifici Centre)
Horari: Dimecres, de 17 a 18 h
Dies: Febrer: 1, 8, 15 i 22
Març: 1, 8, 15, 22 i 29
Abril: 5

Instructora: Remei Sendrós.



Relaxació. Cos i ment

Taller de txikung a l'aire lliure

Els exercicis de txikung són suaus i harmònics. Amb la pràctica es millora la coordinació, l'equilibri i la capacitat pulmonar. Ens ajuda a relaxar-nos, aporta flexibilitat i millora la mobilitat de les articulacions. Reforça les cames, la columna vertebral i la musculatura, i millora l'estat d'ànim.

Lloc: Parc esportiu de Pau Casals
Horari: Dijous, de 10 a 11 h
Dies: Abril: 13, 20 i 27
Maig: 4, 11, 18 i 25
Juny: 1, 8 i 15

Lloc: Plaça de l'Església
Horari: Divendres, d'11 a 12 h
Dies: Abril: 14, 21 i 28
Maig: 5, 12, 19 i 26
Juny: 2, 9 i 16

Instructora: Remei Sendrós.



• Itinerari “El Masnou, terra de mar”

La passejada comença a la plaça de l'Església i finalitza a Cal Ros de les Cabres o al parc del Llac. Diumenge 19 de febrer, a les 11 h. Diumenge 19 de març, a les 11 h.

• **Visita guiada al Cementiri del Masnou, un museu a l'aire lliure**
Diumenge 26 de març, a les 11 h.

INFORMACIÓ I RESERVES:

Web: [Ajuntament del Masnou](https://AjuntamentdelMasnou.cat)/Descobreix el Masnou 2023.
Inscripcions a visites guiades i activitats
O a l'**Oficina de Turisme del Masnou:**
Tel. 93 557 18 34
turisme@elmasnou.cat