



Ajuntament de  
**Terrassa**

**ACTIVA**

el  
**+60**

Activitats per a  
**Gent Gran 2014**

Les masies de Terrassa



Viure la natura



Cicle de cinema



Monogràfic de literatura



El Natació



Converses



# Presentació

A partir dels seixanta anys, als homes i les dones se'ns obren les portes a una etapa que sovint implica nous reptes i noves oportunitats per viure la vida. L'edat és cada vegada menys un condicionant per treure el màxim profit de cada dia, per aprendre, per gaudir, per conviure. Tot depèn de quina és l'actitud amb què afrontem aquest temps en el qual la trajectòria laboral ja ha finalitzat o és a prop de fer-ho, mentre que simultàniament s'obren nous horitzons per gaudir de la família, de l'amistat, de la natura i, evidentment, també de la nostra ciutat.



A Terrassa, l'any 2013 un 20% de la població tenia més de seixanta anys, és a dir, dues de cada deu persones: un percentatge prou important de dones i homes als quals s'adreça especialment aquest programa "Activa el +60". La missió del servei municipal de Promoció de la Gent Gran es oferir activitats, programes i propostes que puguin cobrir les necessitats de les persones que tenen inquietuds per no aturar el seu dia a dia tancats en un cercle d'envelliment passiu.

El programa "Activa el +60" ofereix un ampli catàleg de propostes i activitats de caire cultural i cívic que està a la disposició de totes aquelles persones majors de seixanta anys de la nostra ciutat. Viure, conviure, ser solidaris, compartir, aprendre, respectar, participar, gaudir... Aquestes són algunes de les claus d'una etapa de la vida que comença al voltant dels seixanta anys i que, gràcies a disposar de millor salut, un esperit jove i força i empenta, agafen més pes que mai.

Enguany, el programa es presenta amb novetats destacades, com l'obertura a les diferents sensibilitats en forma d'un monogràfic destinat a comprendre i gaudir millor de la poesia, o la possibilitat de mantenir el cos amb activitat saludable, entre moltes altres. Hi trobareu també tota mena d'activitats que es poden fer a centres cívics, casals de barri, biblioteques, equipaments esportius i altres equipaments municipals de la ciutat, a més, és clar, de la possibilitat d'obtenir assessorament personalitzat al mateix servei de Promoció de la Gent Gran.

Per tot això, us convido a descobrir tot el que podeu fer a través del programa "Activa el +60" per viure a fons la nostra ciutat, per viure noves experiències i mantenir-vos actius com a persones i com a ciutadans i ciutadanes.

**Jordi Ballart i Pastor**  
Alcalde de Terrassa

# Les masies de Terrassa

**Visita a masies i cases emblemàtiques de la ciutat**

Horari: dijous, a les 10.30 h

**20 de febrer**

**Masia de Can Palet**

Lloc de trobada: av. Glòries  
Catalanes, 119



**20 de març**

**Casa Alegre de Sagrera**

Lloc de trobada: c. Font Vella, 29



**24 d'abril**

**Masia Torre Mossèn Homs**

Lloc de trobada: Torre Mossèn  
Homs, 6



**22 de maig**

**Masia de Ca n'Amat**

Lloc de trobada: camí de Ca  
n'Amat, s/n (Les Fonts)



**19 de juny**

**Casa Baumann**

Lloc de trobada: av. Jacquard, 1

**25 de setembre**

**Masia Freixa**

Lloc de trobada: pl. Josep Freixa  
i Argemí s/n - Parc de Sant Jordi

**23 d'octubre: Masia de Ca n'Anglada**

Lloc de trobada: c. Mare de Déu del Mar, 49

**20 de novembre: Masia de Can Tries**

Lloc de trobada: sector de Can Tries Industrial (Viladecavalls)

**Nota:** Pot haver-hi modificacions segons la disponibilitat dels propietaris.  
Inscripció gratuïta a Promoció de la Gent Gran

# Viure la natura

**Sortides amb dinar de sarró** adreçades a persones que tinguin inquietuds relacionades amb la natura i potencial per caminar entre 8 i 17 km a un ritme tranquil

## **Equipament:**

- Calçat adequat per caminar
- Roba còmoda (de més o menys abric en funció de l'època de l'any)
- Motxilla petita
- Dinar de sarró: esmorzar i dinar
- Aigua
- Recomanable portar telèfon mòbil

## **Informació general:**

- Horari: entre les 8 i les 19 h (Es confirmarà en el moment de la inscripció).
- Sortida des de Terrassa amb autocar i/o transport públic. El lloc de trobada es notificarà en el moment de la inscripció.
- Preu: 13,90 €\* , amb guies, assegurança i transport inclosos.
- Grups d'un màxim de 50 persones i un mínim de 25.
- En cas de mal temps, l'organització es reserva el dret de modificar el recorregut de la sortida, posposar-la o anul·lar-la sota la proposta dels guies.
- Les activitats es programen tant pel nombre de quilòmetres com per la dificultat de desnivell. Es demana que les persones que prenguin algun tipus de medicació, la portin a sobre o valorin la seva participació en cada sortida, per no distorsionar-ne la bona marxa.
- La cobertura de l'assegurança contractada cobreix l'activitat col·lectiva establerta per l'organització, no qualsevol decisió individual de les persones participants.
- Davant de qualsevol dubte i/o imprevist, la direcció de Promoció de la Gent Gran hi donarà resposta.

\* Preu públic condicionat a l'IVA

Inscripcions a Promoció de la Gent Gran



## MARÇ

### Dimecres 5

#### **Tavèrnoles - Parador de Sau**

Itinerari: 14 km - Desnivell: 200 m - Dificultat: baixa

Inscripció: del 5 de febrer al 3 de març

Organització: Centre Excursionista de Terrassa

### Dijous 13

#### **Sant Llorenç dels Morunys**

Itinerari: 16 km - Desnivell: 400 m - Dificultat: baixa

Inscripció: del 13 de febrer a l'11 de març

Organització: Excursionistes.cat

## ABRIL

### Dijous 10

#### **La Vall d'Olzinelles**

Itinerari: 10 km - Desnivell: 200 m - Dificultat: baixa

Inscripció: del 10 de març al 8 d'abril

Organització: Excursionistes.cat

## MAIG

### Dijous 8

#### **Santuari del Far - Santuari de la Salut**

Itinerari: 14 km - Desnivell: 250 m - Dificultat: baixa

Inscripció: del 8 d'abril al 6 de maig

Organització: Excursionistes.cat

### Dimarts 20

#### **Borredà - Sant Sadurní de Rotgers**

Itinerari: 13 km - Desnivell: 300 m - Dificultat: baixa

Inscripció: del 22 d'abril al 19 de maig

Organització: Club Muntanyenc de Terrassa

## JUNY

### Dimecres 4

#### **Santa Cristina d'Aro - Romanyà**

Itinerari: 11 km - Desnivell: 250 m - Dificultat: baixa

Inscripció: del 5 de maig al 2 de juny

Organització: Centre Excursionista de Terrassa

### Dimarts 17

#### **Balmes de Tavertet**

Itinerari: 10 km - Desnivell: 500 m -

Dificultat: mitjana

Inscripció: del 16 de maig al 16 de juny

Organitza: Club Muntanyenc de Terrassa



Foto: Enric Prat

## SETEMBRE

### Dimecres 17

#### **Circular als voltants de Rajadell**

Itinerari: 14 km - Desnivell: 250 m - Dificultat: baixa

Inscripció: del 18 d'agost al 15 de setembre

Organització: Centre Excursionista de Terrassa

### Dimarts 30

#### **Salts d'aigua a Rupit**

Itinerari: 13 km - Desnivell: 350 m - Dificultat: mitjana

Inscripció: de l'1 al 29 de setembre

Organització: Club Muntanyenc de Terrassa

## OCTUBRE

### Dijous 9

#### **Ermita de Bruguers**

Itinerari: 16 km - Desnivell: 300 m - Dificultat: mitjana

Inscripció: del 8 de setembre al 7 d'octubre

Organització: Excursionistes.cat

### Dimarts 21

#### **Collformic - Pla de la Calma**

Itinerari: 12 km - Desnivell:

350 m - Dificultat: mitjana

Inscripció: del 22 de setembre al 20 d'octubre

Organització: Club Muntanyenc de Terrassa



Foto: Enric Prat

## NOVEMBRE

### Dimecres 5

#### **Gisclareny - Gresolet - Saldes**

Itinerari: 14 km - Desnivell: 200 m - Dificultat: baixa

Inscripció: del 6 d'octubre al 3 de novembre

Organització: Centre Excursionista de Terrassa

Sortida de germanor

### Dimarts 25 de novembre

#### **Travessa a Collserola**

Itinerari: 14 km - Desnivell: 250 m - Dificultat: baixa

Inscripció: del 24 d'octubre al 21 de novembre

Organització: Centre Excursionista de Terrassa - Club Muntanyenc de Terrassa - Excursionistes.cat

Cost del desplaçament i dinar de restaurant a càrrec directe de les persones participants. El preu s'indicarà en el moment de la inscripció.

**Recordatori:** es poden aportar fotografies de la sortida, que es publicaran en el web municipal, i es podrà participar en el concurs fotogràfic "Els meus ulls veuen..."

## Concurs de fotografia 2014 "Els meus ulls veuen..."

El veredict del jurat es farà públic en l'acte institucional del Dia Internacional de la Gent Gran.

Les bases es publicaran en el blog d'Activa +60 a partir del 15 de maig ([blogs.terrassa.cat/activa60](http://blogs.terrassa.cat/activa60))



1r premi 2013. "Equilibri" Autor: Josep Maria Prat Segura

Més informació i inscripcions a Promoció de la Gent Gran

# Cicle de cinema

i a continuació: col·loqui

Projeccions al Cinema Catalunya (carrer de Sant Pere, 9)

Horari: dilluns, a les 17 h

Després de cada pel·lícula s'obrirà un col·loqui per reflexionar sobre els valors humans que ens pot aportar cadascuna.

Preu de cada sessió: 2 €



**17 de febrer**

## ***Abuelos al poder***

Direcció: Andy Fickman

Interpretació: Billy Crystal, Bette Midler, Tom Everett Scott, Bailee Madison i altres

Sinopsi: Una parella d'avis de la vella escola s'ofereixen voluntària per cuidar els seus tres néts quan els seus pares han de marxar...



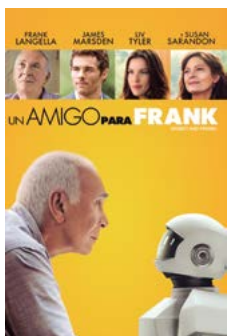
**28 d'abril**

## ***El cuarteto***

Direcció: Dustin Hoffman

Interpretació: Maggie Smith, Tom Courtenay, Billy Connolly, Pauline Collins i altres

Sinopsi: Temps enrere, Reggie, Wilf i Cissy van formar part d'un quartet de cantants d'òpera senzillament magnífic, que va recollir ovacions per tot el món. Ara viuen retirats a la residència Beecham House, juntament amb altres cantants, on esperen un nou resident d'importància rellevant.



**19 de maig**

## ***Un amigo para Frank***

Direcció: Jake Schreier

Interpretació: Frank Langella, James Marsden, Liv Tyler, Susan Sarandon i altres

Sinopsi: Frank és un vell i solitari rondinaire que té una gran passió pels llibres. De fet, la seva única amicitat és la que manté amb una bibliotecària. La seva vida és molt tranquil·la i rutinària, però tot canvia quan el seu fill decideix regalar-li un robot.



# Monogràfic de literatura

## **LA POESIA: TOT UN MÓN**

Horari: dimecres, a les 17.30 h

Lloc: Complex Els Telers (c. Sant Ildefons, 8)

### **7 de maig**

#### **Què faríem sense poesia?**

La importància del llenguatge en el món civilitzat. La poesia com a forma de llenguatge i d'expressió: una manera interessant de dir les coses.

### **21 de maig**

#### **Uns quants exemples de bona poesia**

Lectura d'uns quants poemes essencials de la literatura catalana per descobrir-hi aquells elements que els converteixen en clàssics de primer ordre. Poemes de Joan Maragall, Josep Carner, Joan Salvat-Papasseit, Bartomeu Rosselló-Pòrcel i alguns altres.

### **28 de maig**

#### **"Captiu del càntic". La poesia de Salvador Espriu**

Aproximació (amb recital inclòs) a l'obra poètica de Salvador Espriu, de qui el 2013 vam commemorar el centenari del naixement.



### **4 de juny**

#### **Joan Vinyoli i el seu domini màgic**

Aproximació teatralitzada a la figura i l'obra de Joan Vinyoli, de qui el 2014 commemorem el centenari del naixement.

### **18 de juny**

#### **Cloenda a la Jazz Cava de Terrassa**

A càrrec de Jaume Aulet, professor de literatura catalana de la UAB, amb la col·laboració de Tomàs Nadeu i Pepi Sabrià, d'Amics de les Arts i Joventuts Musicals de Terrassa.

Inscripció gratuïta a Promoció de la Gent Gran

# Converses

Parlem, opinem, xerrem!!

## Club de la Gent Gran del Districte IV

Horari: dimecres, a les 17 h

**Dates:** 15 de gener / 12 de febrer / 12 de març / 9 d'abril / 14 de maig / 11 de juny

Lloc: Centre Cívic Maria Aurèlia Capmany (av. Àngel Sallent, 55)

## Converses de Ca n'Anglada

Horari: dimarts, de 10 a 12 h

**Dates:** 14 i 28 de gener / 11 i 25 de febrer / 11 i 25 de març / 8 i 29 d'abril / 13 i 27 de maig / 10 de juny / 16 i 30 de setembre / 14 i 28 d'octubre / 11 i 25 de novembre / 16 de desembre

Lloc: Casal de la Gent Gran de Ca n'Anglada (c. Sant Tomàs, 2)

Inscripció gratuïta a Promoció de la Gent Gran

## El Natació

Programes adreçats a les persones majors de 65 que no siguin sòcies del **Club Natació Terrassa** i que desitgin estimular i augmentar la pràctica de l'activitat física regular tot millorant la salut personal amb l'increment de l'exercici físic.

### Tarifa Plana Gent Gran

Es poden utilitzar les instal·lacions del Club Natació Terrassa en la franja horària de 6 a 13 h de dilluns a divendres.

Preu: 15 €/mes

### Programa Health Senior

Programa de salut i esport que inclou aspectes mèdics, dietètics i d'activitat física i esportiva, tots ells personalitzats amb seguiments i avaluacions.

Preu: 15 €/mes

### Pack Tarifa Plana Plus Gent Gran (programa 1+2)

Preu: 25 €/mes

### Requisits:

- Tenir 65 anys o més
- Ser participant d'Activa +60. Cal recollir el document acreditatiu en el servei de Promoció de la Gent Gran

**ACTIVA**  
*el* **+60**

Ajuntament  de Terrassa

## Promoció de la Gent Gran



C/ Sant Ildefons, 8



93 788 33 33



De dilluns a divendres, de 9 a 14 h



gentgran@terrassa.cat



www.terrassa.cat/gentgran



blogs.terrassa.cat/activa60

Hi col·laboren:



Excursionistes.cat

