

L'Ateneu Gran

Xerrades

Dilluns 2 de maig

A les 17.30 h

Presentació del cicle de xerrades

A càrrec de la Regidora de Gent Gran, Ana M. Diaz

A les 18 h

Perspectives: la riquesa de compartir històries a través de la imatge

A càrrec de Marta Cuní, *coach* (entrenadora personal) i facilitadora del mètode *Points of you (punts de tu mateix)*

El mètode *Points of You* està construït per generar apertura, compartir emocions, escoltar, aprendre i veure situacions concretes des de perspectives diferents, a través de la fotografia.

Dilluns 23 de maig, a les 18 h

Residu Zero

A càrrec de Montse Mas, col·laboradora i voluntària del projecte de formació de Voluntariat en coneixement del Departament de Gent Gran.

El canvi personal de la Montse està alineat amb el moviment social Residu Zero, basat en un estil de vida per reduir el plàstic i els residus del planeta amb accions concretes i quotidianes.

Dilluns 30 de maig, a les 18 h

Què li passa al sucre?

A càrrec d'Anna Giralt, especialista en salut i nutrició natural. Coneixerem els efectes del sucre en la nostra salut.

Dilluns 13 de juny, a les 18 h

Presentació del llibre: Punticoma, un somni ple de vida

A càrrec de Carole Chupin

L'autora, ajudant mèdica de psicologia, ens compartirà la seva experiència amb la malaltia. Un relat personal ple de força, energia i resiliència.

Inscripció gratuïta.

Cal reservar plaça al centre o al 93 593 20 08.

Mesures de seguretat Covid-19

La participació a les activitats culturals comporta el compliment de les següents mesures de seguretat, subjectes a l'actualització de les recomanacions sanitàries de cada moment:

- L'entrada és gratuïta amb inscripció prèvia. Cal trucar o enviar un correu electrònic al centre on es fa l'activitat per fer la reserva.
- A l'entrada del centre hi haurà dispensador de gel hidroalcohòlic.
- És obligatori l'ús de mascareta.
- Cal arribar 15 minuts abans de l'activitat per facilitar l'entrada esglaonada a la sala.
- Les entrades i sortides a la sala es faran de manera pausada i ordenada seguint sempre les senyalitzacions i indicacions del personal del centre.
- Un cop acabada l'activitat, es recomana no quedar-se parlant i fer grups dins de l'equipament.
- Si tens símptomes de la COVID-19 o has estat contacte estret amb alguna persona diagnosticada, NO VINGUIS a l'acte.



L'Ateneu Gran
centre formació
gent gran

PROGRAMACIÓ
CULTURAL

primavera 2022



Ajuntament de Mollet del Vallès



El Lledoner
centre de serveis
gent gran

PROGRAMACIÓ
CULTURAL

primavera 2022



Ajuntament de Mollet del Vallès

33-2014-502

mollet
és gent gran

Gestiona:
calaix
de cultura

El Lledoner

Pl. Cinco Pinos, núm. 1
08100 - Mollet del Vallès
Tel. 93 579 09 66
elledoner@molletvalles.cat

L'Ateneu Gran

C. Gaietà Vínzia, núm. 3
08100- Mollet del Vallès
Tel. 93 593 20 08
ateneugran@molletvalles.cat

El Lledoner

Exposicions

Del 22 d'abril al 6 de juny

La ciutat de les formigues (capítol 2)

Fotografies de Xus de la Cruz

Contemplar i fotografiar els canvis d'estació del paisatge rural de Gallecs és l'objectiu de la mostra de la fotografia Xus de la Cruz, un treball fascinant que tindrà un nou recorregut gràcies a la paraula i els versos de noves mirades.

Activitats paral·leles

Divendres 22 d'abril, a les 18 h

Taller de haikus

Fotografies de David Dreambular

Els haikus són poemes curts, de tres versos, que parlen de temes relacionats amb la natura. El seu origen és japonès. La Xus ens presentarà les seves fotografies i ens donarà consignes per construir els haikus. Aquests textos acompanyaran les fotografies durant el temps de l'exposició.

Divendres 6 de maig, a les 17 h

Passejada fotogràfica amb

Xus de la Cruz

Porta la teva càmera o telèfon intel·ligent i acompanya'ns a Gallecs. La Xus ens mostrarà els seus racons preferits i la seva manera de mirar i d'estimar el paisatge.

Del 10 de juny al 15 de setembre

Compartim passions; t'hi afegeixes?

Retrats del Voluntariat en coneixement

El voluntariat en coneixement és una de les accions de promoció del voluntariat i la participació social de la gent gran de Mollet del Vallès. Com a societat, tenim la responsabilitat que els coneixements i l'experiència acumulats al llarg de la vida de la gent gran no es perdi. No ho podem permetre, si volem avançar cap a una societat solidària i per a totes les edats.

Espais de trobada

Inici, dimecres 20 d'abril, a les 18.15 h

Club de lectura

Trobada per parlar del llibre, *Cuatro Reinas*, d'Esther Ventura.

Amb la presència de l'escriptora local.

Inici, dijous 28 d'abril, a les 17 h

Club de cinema

El club de cinema és un espai obert, on mirem i comentem pel·lícules, i descobrim diferents aspectes relacionats amb el món del cinema, com la música, la fotografia o la interpretació.

Inscripció gratuïta. Cal reservar plaça al centre o bé fer la reserva trucant al telèfon 93 579 09 66.

Música

Veus en femení

Divendres 27 de maig, a les 19 h

Manual Dualicy

Intèrprets: Alice Marcon (veu) i Emanuel Sonka (guitarra)

El duet format per Alice Marcon i Emanuel Sonka és jove, dinàmic i versàtil. Els dos músics aporten un toc personal en aquesta proposta musical que se centra, principalment, en estils com el pop, el soul i el blues. Provenents d'Itàlia i Suècia, actualment viuen a Barcelona, on junts comparteixen la seva passió per la música.

Sortides culturals

Dissabte 30 d'abril, a les 18 h

Clàssica i art modern europeu, maridatge perfecte

Museu Europeu d'Art Modern

Et proposem un maridatge cultural per a la tarda del dissabte: un **recital de cançó espanyola**, ple de sensibilitat i bellesa, de la mà de la mezzosoprano Mar Esteve i el pia-

nista Guillem García, i la **visita a la col·lecció del Museu Europeu d'Art Modern**, que mostra pintura i escultura figurativa dels segles XX i XXI. Tot en un entorn immillorable, el Palau Gomis, un edifici del segle XVIII al vell mig del barri de Ciutat Vella.

Preu: 12 €

Dissabte 18 de juny, a les 10.30 h

Degustació del modernisme a Mataró

Mataró, capital del gènere de punt, és una ciutat que a finals del segle XIX viu de ple la revolució industrial, la transformació urbanística, l'empenta constructiva i la configuració d'un nou eixample. En aquest context situem l'obra primerenca d'un jove **Josep Puig i Cadafalch**, arquitecte municipal de Mataró (1892-1895) amb projectes privats com la botiga La Confianza (1893). Unes primeres passes que culminen l'any 1897 amb el projecte d'una casa que esdevé una obra d'art per a la vida quotidiana: **la Casa Coll i Regàs** promoguda per l'industrial Joaquim Coll i Regàs.

Preu: 8 €

Itinerari

Dissabte 14 de maig, de 10 a 12 h

Un matí de marxa nòrdica terapèutica per Gallecs

La marxa nòrdica aporta nombrosos beneficis per a la salut: millora la consciència corporal i postural, afavoreix el son saludable i tranquil, exercita el 90 % de la musculatura corporal, etc. Tan si ja la practiques com si no, el Fer i la Laura, ens faran una classe de marxa nòrdica, mentre passegem per Gallecs en plena primavera.

Heu de portar el pals.

A càrrec de Nordic Walking Terapèutic®

Preu: 7 €

Dates d'inscripció a l'itinerari i sortides culturals

A partir de l'1 d'abril i fins que hi quedin places

El Lledoner: De dill. a div., de 10 h a 13 h i de 15 h a 20 h

L'Ateneu Gran: De dill. a div., de 15 h a 21 h

Cinefòrum

Festival de cinema la GRAN pantalla!

Aquest Festival, nascut a Barcelona l'any 2019, busca relats que contribueixin a generar noves lectures i discursos que van més enllà de les representacions convencionals que solen associar-se al col·lectiu de la gent gran i diversificar les mirades existents. Així doncs, es posaran en pantalla interseccions poc visibilitzades, com gent gran LGTBIQ+, gent gran migrades i gent gran i feminismes, entre altres. La GRAN pantalla és un espai de diàleg, de trobada, de reflexió i d'oci per reflectir-nos-hi i mirar-nos amb dignitat.

Diumenge 24 d'abril, a les 18 h

La generació silenciosa

Direcció: Ferran Navarro (Espanya, 2020)

El documental pretén ser un petit homenatge al col·lectiu de persones grans LGTBI de Barcelona, conegut com la generació del silenci perquè va haver de viure la seva sexualitat d'amagat de la seva família, d'amics i de l'entorn laboral. A través de vint-i-quatre entrevistes, descobrirem les històries de persones que han tingut vides apassionants i, alhora, difícils.

Amb la participació del director del documental, Ferran Navarro, i alguns dels seus protagonistes.

Diumenge 22 de maig, a les 22 h

Jericó, el infinito vuelo de los días

Direcció: Catalina Mesa (Colòmbia, 2016)

Calidoscopi de retrats íntims de dones del poble de Jericó, a Colòmbia. A través d'un itinerari sensible i musical es desenvolupen les trobades i les converses entre dones del poble de Jericó, d'edats i condicions socials diferents. D'una en una es van revelant les seves històries de vida, els seus espais interiors, el seu sentit de l'humor i la seva saviesa.

La sessió estarà dinamitzada pel director del festival Alfredo Cohen.



Gestiona:



DATES I HORARIS D'INSCRIPCIÓ

Del 28 de març al 7 d'abril de 2022
El Lledoner, de 9.30 h a 13 h i de 15 h a 20 h
L'Ateneu Gran, de 15.15 h a 20 h

INSCRIPCIONS EN LÍNIA

Els mateixos dies i horaris en l'enllaç següent:
<https://civic.enginydigital.cat/Mollet/>

PAGAMENT

El preu de cada taller es determina segons la valoració total dels ingressos de la unitat familiar i de convivència, dividit entre el nombre de persones que viuen al domicili. Es recomana que el pagament dels cursos es faci amb targeta de crèdit o dèbit.

PREUS

Tallers trimestrals (8 sessions)

Majors de 64 anys (de Mollet)	Preu
De 0 a 570 €	3 €
De 571 a 796 €	8 €
De 797 a 1.022 €	12 €
De 1.023 a 1.248 €	22 €
Més de 1.249 €	40 €
Entre 55 i 64 anys pensionistes (de Mollet)	Preu
De 0 a 796 €	8 €
De 797 a 1.022 €	22 €
Més de 1.023 €	40 €
Entre 55 i 64 anys en actiu	40 €
A partir de 55 anys de fora de Mollet	40 €

Preu dels tallers monogràfics: 17 €

DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA PER A LA INSCRIPCIÓ

Les persones que no han fet mai cap curs de pagament de gent gran i aquelles que n'han fet, però que han canviat la seva situació familiar o econòmica durant l'any 2022, han de presentar el certificat de la pensió o d'ingressos de cada membre de la unitat familiar en el moment de fer la inscripció.

El certificat de la pensió es pot recollir a l'Oficina de l'INS de Mollet, al carrer de Gaietà Ventalló, 23. Cal demanar cita prèvia al telèfon 901 10 65 70 o per Internet a l'adreça www.seg-social.es

També han de portar el número de compte bancari per poder fer la devolució en cas necessari.

DEVOLUCIONS

Segons l'Ordenança de Preus Públics núm. 3.3 *Preu públic per la prestació dels serveis culturals i de temps lliure*, únicament es retornarà l'import dels diners de la matrícula, en cas de causa justificada que es pugui acreditar i sempre que aquesta acreditació es presenti com a límit màxim una setmana abans de començar el curs. En cas de que el curs s'anul·li per manca d'inscripcions es farà la devolució d'ofici.

INCIDÈNCIES PER LA SITUACIÓ SANITÀRIA

En cas de suspensió del curs derivada de la situació sanitària, les activitats i els cursos de pagament continuaran, segons la tipologia, en format en línia o per mitjà d'altres sistemes, que permetin a l'alumnat continuar gaudint de les activitats en què cada persona s'ha inscrit. La substitució de les classes presencials per aquests altres motius no implicarà cap devolució dels imports satisfets, ja que s'entén que els nous formats garantiran la finalització dels cursos.

TALLERS PER A LA GENT GRAN

primavera 2022



El Lledoner

Pl. Cinco Pinos, núm.1
08100 - Mollet del Vallès
Tel. 93 579 09 66
ellledoner@molletvalles.cat

L'Ateneu Gran

C. Gaietà Vínzia, núm. 3
08100- Mollet del Vallès
Tel. 93 593 20 08
ateneugran@molletvalles.cat

Habilitats personals

Costura

Taller per aprendre a cosir o per perfeccionar la teva tècnica. Podràs fer des d'una vora d'uns pantalons a una faldilla.

M Núria Riguillo (V)

D A partir del 25 d'abril de 2022

H Dilluns, de 18 h a 19.30 h

LI El Lledoner

Q Gratuït (8 sessions)

L'heure en français

L'houra en francés

Parla francès en aquest espai de trobada.

M Carmen Martin i M. Josep Ciurans (V)

D A partir del 26 d'abril de 2022

H Dimarts, de 18 h a 19.30 h

LI El Lledoner

Q Gratuït (8 sessions)

Memòria, música i dansa

La música i la dansa són dues disciplines que ens ajuden a prevenir el deteriorament cognitiu i estimulen la memòria.

Vine a passar una estona divertida.

M Manuela Raurich

D A partir del 27 d'abril de 2022

H Dimecres, de 18 h a 19.30 h

LI El Lledoner

Q Curs de pagament (8 sessions)

Iniciació a la conversa en francès

Inicia't en la conversa bàsica en francès.

M M. Josep Ciurans (V)

D A partir del 28 d'abril de 2022

H Dijous, de 18 h a 19.30 h

LI El Lledoner

Q Gratuït (8 sessions)

Altres recursos

Fotografiem la natura **NOU!**

En aquest taller aprendràs a fotografiar la natura de manera diferent i artística. Les fotografies fetes a les sortides s'exposaran a El Lledoner en la programació de tardor. Porta la teva càmera o el teu mòbil i mostra-li a tothom l'artista que portes a dins!

M Aida Grima, de Geoblau

D Els dies 7 i 28 de maig, i 11 de juny de 2022

H Dissabtes, de 10 h a 12 h

LI El Lledoner

Q Curs de pagament (3 sessions)

Intestí sa i emocions **NOU!**

Vols saber què és la microbiota? Saps com millorar les teves digestions? Com afecten les teves emocions en la salut intestinal? Aprèn hàbits d'alimentació i estils de vida que t'ajudaran a tenir cura de la teva salut intestinal.

M Manuela Serrano

D A partir del 26 d'abril de 2022

H Dimarts, de 18.30 h a 20 h

LI L'Ateneu Gran

Q Curs de pagament (4 sessions)

Cuina sense fogons **NOU!**

Aprèn a fer plats freds rics i saludables amb tots els nutrients, per a aquesta primavera i estiu, i sorprèn els teus convidats.

D A partir del 20 d'abril de 2022

H Dimecres, de 18 h a 19.30 h

LI El Lledoner

Q Curs de pagament (8 sessions). Curs amb suplement de 10 €

Humanitats

Taller de cinema: dones directores **NOU!**

En aquest taller posarem en valor la feina de dones directores repassant la trajectòria de quatre de les realitzadores més reconegudes del món: Isabel Coixet, Sofia Coppola, Jane Campioni i Agnès Varda.

M Judith Vives

D A partir del 2 de maig de 2022

H Dilluns, de 18 h a 19.30 h

LI El Lledoner

Q Curs de pagament (4 sessions)

Expressió

Ball en línia (*line dance*)

Aprèn a ballar en línia diferents estils musicals com la salsa, el *country* o el pas doble. Reforçaràs la memòria, la coordinació i gaudiràs del ball sense parella.

M Rosa Llopis

D A partir del 25 d'abril de 2022

H Dilluns, de 18.30 h a 20 h

LI El Lledoner

Q Curs de pagament (8 sessions)

Salut i creixement personal

Ioga

Trobaràs l'equilibri entre el teu cos i la teva ment.

M Victòria Garcia

D A partir del 25 d'abril de 2022

H Dilluns, de 9.15 h a 10.45 h

LI El Lledoner

Q Curs de pagament (8 sessions)

Ioga i meditació

Aconsegueix un equilibri entre el teu cos i la teva ment.

Combinarem la pràctica de ioga i la meditació guiada.

M Victòria Garcia

D A partir del 25 d'abril de 2022

H Dilluns, d'11 h a 12.30 h

LI El Lledoner

Q Curs de pagament (8 sessions)

Activa't i estira't

Exercicis d'estiraments suaus, que et conviden a moure tot el cos i a millorar la teva flexibilitat.

M Albert Tort

D A partir del 19 d'abril de 2022

H Dimarts, de 9.30 h a 11 h

H Dimecres, de 9.30 h a 11 h

LI El Lledoner

Q Curs de pagament (8 sessions)

Gimnàstica hipopressiva

Exercicis per reforçar la musculatura abdominal i prevenir la caiguda dels òrgans interns.

M Kenia Álvarez, de Sòster Café Pilates

D A partir del 26 d'abril de 2022

H Dimarts i dijous, d'11.15 h a 12.15 h

LI El Lledoner

Q Curs de pagament (12 sessions)

Riure per reviuere

Comparteix una experiència de grup basada en el principis de la intel·ligència emocional, l'humor i el pensament positiu.

D A partir del 26 d'abril de 2022

H Dimarts, de 17.15 h a 18.45 h

LI L'Ateneu Gran

Q Curs de pagament (8 sessions)

Tonificació sènior

La pèrdua de massa muscular és un procés natural de l'envel·liment del cos. Amb exercicis de tonificació suaus, amb manuelles i petit material, fortificaràs els músculs i previndràs

el desgast d'ossos.

M Albert Tort

D A partir del 28 d'abril de 2022

H Dijous, de 9.30 h a 11 h

LI El Lledoner

Q Curs de pagament (8 sessions)

Bricolatge emocional: adeu a l'estrès **NOU!**

En aquest taller practicaràs com regular l'estrès i, a més, practicareu tècniques específiques de relaxació que ens ajudaran a reduir l'estrès i millorar la nostra qualitat de vida. De nou, el cine ens ajudarà a il·lustrar les sessions i fer-nos passar una estona entretinguda.

M Ismael Clavero

D A partir del 28 d'abril de 2022

H Dijous, de 16 h a 17.30 h

LI L'Ateneu Gran

Q Curs de pagament (4 sessions)

Equilibri

Pren consciència corporal a través d'exercicis del mètode Pilates i millora la teva higiene postural.

M Elisabet Fernández

D A partir del 22 d'abril de 2022

H Divendres, de 9.30 h a 11 h

LI El Lledoner

Q Curs de pagament (8 sessions)

Equilibri suau

Pren consciència corporal a través d'exercicis del mètode Pilates, amb una intensitat moderada, i millora la teva higiene postural.

M Elisabet Fernández

D A partir del 22 d'abril de 2022

H Divendres, d'11.15 h a 12.45 h

LI El Lledoner

Q Curs de pagament (8 sessions)