



Belén García | Alcaldessa de Sant Joan Despí

Actuem per a un envelliment saludable

Afortunadament, cada vegada vivim més anys. Per tant, una vegada ens jubilem encara podem tenir molts anys per endavant. Com envellim durant aquest període és important. Sobretot en termes de qualitat de vida: hem de tendir a viure força anys lliures de malalties i, sobretot, de discapacitat, per mantenir-nos autònoms el més temps possible.

L'Organització Mundial de la Salut defineix l'envelliment actiu i saludable com aquell procés d'optimitzar les oportunitats de salut física, mental i social que permetin a la gent gran participar activament en la societat sense patir discriminació i gaudir d'una bona qualitat de vida i independent.

Per tant, un envelliment saludable depèn de molts factors: socioeconòmics, genètics, del nombre de malalties cròniques que tinguem, de l'alimentació, de l'activitat física, de les relacions socials... Cadascú pot fer moltes coses en el seu dia a dia per envellir amb una millor qualitat de vida i mantenir la seva capacitat per fer les activitats habituals de la vida quotidiana sense necessitat d'ajuda d'altres persones.

En aquesta línia, l'Ajuntament de Sant Joan Despí treballa un programa anual d'activitats que contribueix a afavorir l'envelliment actiu de la Gent Gran.

Com a mostra, us presentem el programa d'activitats de la Setmana de la Gent Gran 2022, que esperem que gaudiu plenament.

Actuamos para un envejecimiento saludable

Afortunadamente, vivimos cada vez más años. Por tanto, una vez nos jubilamos, todavía podemos tener muchos años por delante. Como envejecemos durante este período es importante. Sobre todo en términos de calidad de vida: el objetivo al que debemos tender es vivir bastantes años pero libres de enfermedad y, sobre todo, de discapacidad, para mantenernos autónomos lo más tiempo posible.

La Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento activo y saludable como ese proceso de optimizar las oportunidades de salud física, mental y social que permitan a las personas mayores participar activamente en la sociedad sin sufrir discriminación y disfrutar de una buena calidad de vida e independiente.

Por tanto, un envejecimiento saludable depende de muchos factores: socioeconómicos, genéticos, del número de enfermedades crónicas que tengamos, de la alimentación, de la actividad física, de las relaciones sociales... Cada uno puede hacer muchas cosas en su día a día para envejecer con una mejor calidad de vida y mantener su capacidad para realizar las actividades habituales de la vida cotidiana sin necesidad de ayuda de otras personas.

En esta línea, el Ayuntamiento de Sant Joan Despí trabaja un programa anual de actividades que favorece el envejecimiento activo de la gente mayor.

Como muestra, os presentamos el programa de actividades de la Semana de las Personas Mayores 2022, que esperamos que disfrutéis plenamente.

PROGRAMA D'ACTIVITATS

maig de 2022

DIMARTS 3 DE MAIG

Passegem per Sant Joan Despí + masterclass de tonificació muscular + esmorzar saludable

Lloc de sortida: Àrea de Serveis a la Persona, itinerari municipal i final a la plaça del Cirerers
Hora de sortida: 9.15 hores



DIMECRES 4 DE MAIG

Torneig de pàdel sènior

Hora: de 9 a 11 hores
Inscripció: directament al Tennis Despí.
Inscripcions obertes fins al 2 de maig
Torneig per a persones de més de 60 anys.

Inauguració de l'exposició d'escultura i pintura de Jaume Casadevall i Natalia Luque

Lloc: Centre de Gent Gran Cirerers
Hora inauguració: 19 hores



DIJOUS 5 I 12 DE MAIG

Taller + Melé de petanca de gent gran

Vols iniciar-te en el món de l'esport de la petanca? Vols perfeccionar els teus llançaments de boles? Vols trobar amistosats per jugar habitualment a la petanca...
Inscriu-te al taller de petanca del Club de Petanca Sant Joan Despí - Les Planes del dia 5 i participa en la melé final del dia 12 de maig, amb premis per a tothom que hi participi.

Hora: de 10 a 13 hores
Lloc: Pistes del Club de Petanca Sant Joan Despí
Les Planes (av. Mare de Déu de Montserrat, 23)
Inscripcions: trucant al Centre Cirerers (9 3749 73 97)
L'organitza: Club de Petanca Sant Joan Despí - Les Planes
Hi col·labora: Ajuntament Sant Joan Despí

Tarda de ball al Centre Cívic Les Planes

Hora: de 17 a 19.30 h
Lloc: Sala d'actes del Centre Cívic Les Planes
L'organitza: Associació de Gent Gran ADEGGPI
Hi col·labora: Ajuntament Sant Joan Despí

DISSABTE 7 DE MAIG

Tarda d'havaneres i rom cremat

Hora: 17 hores
Lloc: Plaça Cirerers

DIMARTS 10 DE MAIG

Sortida al Montseny.

Passegem (programa quinzenal de caminades de mig/llarg recorregut)

Hora de sortida: 8.15 hores
Lloc de sortida: Àrea de Serveis a la Persona
Destinació: Montseny. Ruta de 15 km
Cal portar dinar, roba i calçat adequat per caminar còmodament per la muntanya, gorra i aigua.
Inscripcions: a partir dels dimarts 3 de maig i fins exhaurir places.
A l'Àrea de Serveis a la Persona
Preu: 5 €





DIMECRES 11 DE MAIG

Aula Cultural de Gent Gran Conferència: LES RELACIONS ENTRE LA BANCA I LA GENT GRAN.

A càrrec de l'Associació d'Usuaris de Bancs, Caixes i Assegurances, AICEC-ADICAE
Lloc: Sala d'actes de l'Àrea de Serveis a la Persona
Hora: 17 hores

DIJOUS 12 DE MAIG

FESTIVAL MUSICAL DE PRIMAVERA

Tarda de música en viu amb la interpretació de les cançons d'ahir i de sempre, màgia, exhibició de balls i espectacle de castanyoles.

Hora: 16.30 hores
Lloc: Teatre Mercè Rodoreda
Invitacions: Invitacions a disposició dels assistents al Centre de Gent Gran Cirerers, Àrea de Serveis a la Persona i Centre Mercè Rodoreda.
* Aforament limitat / imprescindible presentació invitació

DIVENDRES 13 DE MAIG

Celebració Noces d'Or amb les parelles que es van casar els anys 1971 i 1972

*Cal inscripció prèvia a l'Àrea de Serveis a la Persona abans del 22 d'abril.
Tel. 93 477 00 51.

Tarda de ball al Foment Cultural i Artístic

Hora: de 17 a 19.30 hores
Lloc: Sala d'actes del Foment Cultural
L'organitza: Associació de Gent Gran Amigos del baile
Hi col·labora: Ajuntament Sant Joan Despí.

DIUMENGE 15 DE MAIG

CONNECTA'T A LA VIDA

Programa especial de ràdio dedicat al món sènior.
Lloc: 107.2FM
Hora: 18 hores



DILLUNS 16 DE MAIG

JORNADA LÚDICA AL CENTRE CIRERERS

- No et quedis a casa, vine a "jugar" al Centre Cirerers
Hora: 10 hores
- Mostra de puzles i participació en el muntatge del PUZLE COL·LECTIU del centre
Atreueix-te a muntar un o els puzles que vulguis, més fàcils o més difícils, de 50 o de 5.000 peces. Els tenim tots... Vine a participar
*Aquesta activitat durarà tot el dia, pots venir a fer puzles en l'horari que vulguis i estar-te tota l'estona que et calgui.
Hora: 10 hores



- Taller de MANDALES i exposició dels treballs realitzats als tallers de memòria de gent gran
Hora: A partir de les 17 hores

- Torneig d'escacs.
Torneig de partides ràpides
*Cal inscriure's a la recepció del Centre Cirerers i/o trucant al telèfon 93 749 73 97
Hora: 17 hores

- Sessió de bingo
Hora: 17 hores
*Cal inscriure's a la recepció del centre Cirerers i/o trucant al telèfon 93 749 73 97

- *Els mandales i els puzles fets durant la jornada seran exposats al Centre durant tot el mes de maig. Per venir al centre i participar en alguna de les activitats de la jornada t'emportaràs un regal amb el qual podràs estimular la teva memòria i millorar el teu envelliment actiu.

DIUMENGE 12 DE JUNY

Tarda de teatre al Centre Cívic Sant Pancraç

Obres: SOLO SE VIVE UNA VEZ de Rubén Oswaldo i LOS PELIGROS DE LA SOLEDAD de Temps d'Actuar
Hora: 18 hores
Invitacions a disposició dels assistents al Centre de Gent Gran Cirerers, Àrea de Serveis a la Persona i Banc del Temps.
* Aforament limitat

Preu: 5€ (3€ aniran destinats a la campanya d'ajut a Ucraïna)
Els diners recaptats aniran destinats destinats a la campanya d'ajut a Ucraïna
L'organitza: Grup de teatre amateur del Banc del Temps, Temps d'Actuar
Hi col·labora: Ajuntament Sant Joan Despí

ALTRES ACTIVITATS DURANT EL MES DE MAIG

DIVENDRES 20 DE MAIG

Aula Cultural de Gent Gran

Conferència: La hipertensió arterial a la gent gran, cal un control òptim?

A càrrec del Dr. Carles Paytubí, doctor en medicina Interna.
Lloc: Sala d'actes de l'Àrea de Serveis a la Persona
Hora: 17 hores

DIMARTS 24 DE MAIG

Conferència sobre salut i prevenció: Coneixem les millors tècniques per aixecar-nos del terra. Síndrome post caiguda i exercicis de millora de la nostra condició física.

A càrrec de M. Carmen Valero, fisioterapeuta.
Lloc: Centre Cirerers
Hora: 17 hores

DIMECRES 25 DE MAIG

Aula Cultural de Gent Gran

Presentació del llibre L'Alzheimer, un llarg camí de roses i espines.

A càrrec de l'autora del llibre, M. Rosa Giner Quiñero.
Lloc: Sala d'actes de l'Àrea de Serveis a la Persona
Hora: 17 hores

Pla Municipal de la Gent Gran: enquesta participativa

Durant tot el mes de maig, les persones de més de 60 anys podran participar en el procés de participació que l'Ajuntament de Sant Joan Despí ha posat en marxa per tal conèixer les inquietuds, necessitats i la situació actual de la gent gran del municipi dissenyar polítiques locals d'envelliment actiu en la línia de la nova realitat social de la nostra ciutat. Podreu contestar *in situ* l'enquesta de participació que hem preparat o dipositar-la en una de les bústies que tindrem repartides pel municipi i al centre Cirerers. També es podrà participar per telèfon i telemàticament, a través del web municipal i WhatsApp.



la ciutat que m'estimo



Sant Joan Despí



AJUNTAMENT DE
SANT JOAN DESPÍ

