



Activitats de la **gent gran**

Solsona
Curs 2026-2027

Activitats curs 2026-2027



	Pàg.		Pàg.
SALUTACIÓ	1	INFORMACIÓ	
FÍSQUES		• AULA D'EXTENSIÓ	
• GIMNÀSTICA	2	UNIVERSITÀRIA	10
• NATACIÓ	2	• CLUB BITLLES SOLSONA	10
• GRUP DE CAMINADA	2	• CASAL CÍVIC I COMUNITARI	
• GRUP DE PASSEIG	3	XAVIER JOUNOU	11
• IOGA	3	• CENTRE DE FORMACIÓ DE	
• PETANCA	3	PERSONES ADULTES DEL	
• BALLS DE TARDA	3	SOLSONÈS	11
		• CORAL ESTEL SANT JORDI	11
PLÀSTIQUES I TALLERS		• CONSELL DE LA GENT GRAN	
• ESTAMPACIÓ SOBRE ROBA	4	DE SOLSONA	12
• DECORACIÓ PER A LA LLAR	4		
• PINTURA I DIBUIX	4		
• LABORS	4		
• MITJA I GANXET	4		
• COSTURA	4		
• 'PATCHWORK'	5		
• TREBALLEM AMB LA			
MEMÒRIA	5		
• LA FOTOGRAFIA AL TEU			
ABAST	5		
NOVES TECNOLOGIES			
• TALLER DE MEMÒRIA	6		
• TALLER DE 'SMARTPHONE'			
BÀSIC	6		
• TALLER SOBRE CANVA	6		
• TALLER DE CREACIÓ			
D'ÀLBUMS PERSONALITZATS	6		
CULTURALS I FORMATIVES			
• ESCOLA MUNICIPAL DE			
MÚSICA JOAN ROURE	8		
• CLUB DE LECTURA	8		
• BIBLIOTECA A CASA	8		

**Per a matricular-se
o obtenir més informació,
a partir del 14 de setembre:
SERVEIS SOCIALS
Matins, de 10 a 14 h**

Salutació



Us trobeu en una etapa de la vida plena d'oportunitats per continuar aprenent, compartint, descobrint i gaudint. Per això, des de l'Ajuntament de Solsona, a través de la regidoria de Drets Socials, treballem per fomentar un envelliment actiu i saludable, que contribueixi al benestar, l'autonomia i la qualitat de vida de les persones grans.

Un any més, us presentem una programació amb més de vint propostes pensades per respondre a interessos i inquietuds diversos: activitats físiques, plàstiques i creatives, tallers de noves tecnologies i propostes culturals i formatives. Un ampli ventall que enguany incorpora tres novetats: els exercicis de força i autonomia al centre de salut integral Activa, les sessions de tennis taula amb el CTT i l'activitat de fotografia amb Kàtia Prat, després de la molt bona acollida que va tenir durant la darrera Setmana de la Gent Gran.

Per tal que aquesta oferta estigui a l'abast de tothom, l'Ajuntament hi destina recursos i fa un esforç econòmic perquè una part important de les activitats siguin gratuïtes o estiguin subvencionades, i assumeix aproximadament el 30 % del seu cost. Aquest curs, d'altra banda, s'han actualitzat lleugerament alguns preus d'activitats físiques que havien quedat desfasats, però sense perdre el seu caràcter popular.

Aquesta publicació, a més, vol ser una eina útil per conèixer el conjunt d'activitats adreçades a la gent gran que es fan a Solsona. Per això, hi trobareu tant les propostes organitzades directament pel consistori, a través del personal de Serveis Socials, com altres iniciatives impulsades per entitats i equipaments de la ciutat.

El curs passat, vau participar-hi 317 persones. És una dada que ens encoratja a continuar treballant, però també ens continua plantejant reptes, com el de reduir la bretxa de gènere: només un 13,24 % de les persones inscrites van ser homes. La diversitat de la programació vol contribuir a arribar a tothom.

Us animem, doncs, a moure-us, aprendre, crear, compartir i descobrir. Perquè mantenir-se actiu és cuidar-se, relacionar-se, adquirir nous coneixements i continuar formant part activa de la vida de la ciutat.

Gràcies a totes les entitats, equipaments, administracions i persones que feu possible aquesta programació i, sobretot, a tothom que a partir del 14 de setembre tornareu a omplir-vos l'agenda i fareu que això tingui sentit.

Judit Gisbert
Alcaldeessa de Solsona

Maria Moumen
Regidora de Drets Socials

Activitats físiques

Totes aquestes activitats comencen el primer d'octubre i s'allarguen fins al mes de juny.

GINNÀSTICA SUAU

PROFESSORAT: Sagafit
LLOC: Sagafit (av. del Cardenal Tarancón, 45, baixos)
HORARI: dilluns i dimecres d'11 a 12 h (en cas que el grup sigui superior a 15 persones, només s'hi podrà assistir un dia)
PREU: 1 dia, 10 €/mes; 2 dies, 15 €/mes

GINNÀSTICA MANTENIMENT

PROFESSORAT: Sagafit
LLOC: Sagafit (av. del Cardenal Tarancón, 45, baixos)
HORARI: dimarts i dijous de 10 a 11 h i de 11 h a 12 h (en cas que el grup sigui superior a 15 persones, només s'hi podrà assistir un dia)
PREU: 1 dia, 10 €/mes; 2 dies, 15 €/mes

*Prèviament a la inscripció, cal adreçar-se a Sagafit per a determinar el tipus de gimnàstica més adient al nivell físic de cadascú. En aquest centre cada usuari/ària podrà fer una activitat com a màxim.

GINNÀSTICA MANTENIMENT

PROFESSORAT: Espaiagua
LLOC: Espaiagua (c. del Pedraforca, 31-C)
HORARI: dimarts i dijous d'11 a 11.50 h
PREU: 1 dia, 10 €/mes; 2 dies, 15 €/mes

FORÇA I AUTONOMIA

NOVETAT

PROFESSORAT: Activa
LLOC: Activa, centre de salut integral (av. del Pont, 11)
HORARI: dilluns o dimecres de 10 a 11 h
PREU: 10 €/mes

NATACIÓ

PROFESSORAT: Espaiagua
LLOC: Espaiagua (c. del Pedraforca, 31-C)
SUBVENCIÓ QUOTA: 30 % classe, 10 % lliure

GRUP DE CAMINADA

SORTIDA: pl. del Camp
HORARI: dimecres a les 9.10 h
PREU: gratuït
HO ORGANITZA: Consell de la Gent Gran de Solsona



GRUP DE PASSEIG

SORTIDA: pl. del Camp
HORARI: dimecres a les 16 h
PREU: gratuït
PROFESSORA: Cristina Torres,
de Sàmara Natura

IOGA

PROFESSORA: Emma Herrada
LLOC: auditori de la sala polivalent
HORARI: dimarts d'11.15 a 12.15 h
o de 12.15 a 13.15 h; dimecres de 9 a
10 h; dijous de 10 a 11 h, o divendres
de 9 a 10 h
PREUS: 1 dia, 7 €/mes i 2 dies,
11 €/mes

PETANCA

LLOC: joc de la pilota (passeig de les
Moreres)
HORARI: dimarts a les 10 h
HO ORGANITZA: Consell de la Gent
Gran de Solsona

TENNIS TAULA

NOVETAT

LLOC: gimnàs Escola Arrels II (av. del
Cardenal Tarancón, 49)
HORARI: dilluns a les 17.30 h
HO ORGANITZA: Club Tennis Taula
Solsona
PREU: 7 €/mes

BALL DE TARDA

LLOC: casal cívic i comunitari Xavier
Jounou
DURADA: del 4 d'octubre al 25 d'abril
(vegeu-ne el programa a part per
concretar dates)
HORARI: tots els diumenges a les 19 h
HO ORGANITZA: Consell de la Gent
Gran de Solsona
HI COL·LABOREN: Ajuntament de
Solsona, Impremta Muval i Casal cívic i
comunitari Xavier Jounou



Activitats plàstiques i tallers

Totes aquestes activitats comencen el primer d'octubre i s'allarguen fins al juny.

Les inscripcions són per a un únic dia a la setmana i les places són limitades. En cas que no hi hagi un mínim d'inscripcions a cada grup, es cancel·larà l'horari corresponent i es buscaran places en altres grups de la mateixa activitat, si s'escau.

ESTAMPACIÓ SOBRE ROBA

PROFESSORA: Núria Bastida
LLOC: casal de Cultura i Joventut (sala 13)
HORARI: dilluns de 9 a 11 h o d'11 a 13 h
PREU: 11 €/mes

DECORACIÓ PER A LA LLAR

Redecorar objectes de la llar, scrapbooking i fusta

PROFESSORA: Núria Bastida
LLOC: casal de Cultura i Joventut (sala 13)
HORARI: dimecres de 15.30 a 17.30 h o de 17.30 a 19.30 h
PREU: 11 €/mes

PINTURA I DIBUIX

PROFESSORA: Anna Delgado
LLOC: Colors Solsona (c. del Bisbe Vidal i Barraquer, 2)
HORARI: dimarts, dimecres o dijous de 10 a 12 h
PREU: 11 €/mes

LABORS

PROFESSORA: Mercè Prat
LLOC: casal de Cultura i Joventut
HORARI: dijous de 10 a 12 h o de 15.30 a 17.30 h
PREU: 11 €/mes

MITJA I GANXET

PROFESSORA: Laura Juárez
LLOC: Mans i mànigues (c. del Castell, 48)
HORARI: dilluns de 16 a 18 h o dimecres de 10.30 a 12.30 h
PREU: 11 €/mes

COSTURA

Curs de costura creativa per aprendre a utilitzar la màquina de cosir, treballar amb roba de punt, tallar roba i fer patrons. I, si cal, per fer vores i posar cremalleres.

PROFESSORA: Laura Juárez
LLOC: Mans i Mànigues (c. del Castell, 48)



HORARI: dimarts d'11 a 13 h, dijous de 10.30 a 12.30 h o dimecres de 15 a 17 h
PREU: 11 €/mes

'PATCHWORK'

PROFESSORA: Alfonsa Caball
LLOC: casal de Cultura i Joventut
HORARI: dimarts de 10 a 12 h o de 17.30 a 19.30 h o dimecres de 17.30 a 19.30 h
PREU: 11 €/mes

TREBALLEM AMB LA MEMÒRIA

Per a persones de primer any: 10 sessions d'octubre a desembre
Per a persones que ja hi han participat altres anys: d'octubre a juny

LLOC: Giga Unitat de memòria Catalunya Central (pl. de les Moreres, 2)
HORARI: per concretar
PREU: 7 €/mes
HO ORGANITZA: Associació Giga

LA FOTOGRAFIA AL TEU ABAST

NOVETAT

Proposta que neix de la voluntat d'acompanyar les persones a treure un profit real de la seva càmera.

PROFESSORA: Kàtia Prat
LLOC: pendent de concretar

HORARI: 2 sessions mensuals d'una hora, els dilluns de 10 a 11 h (dates per concretar)
PREU: entre 32 i 23 €/mes segons nombre d'inscripcions



Noves tecnologies

TALLERS AL PUNT ÒMNIA SOLSONA

El Punt Òmnia ofereix a la ciutadania un espai gratuït d'accés a les noves tecnologies. Imparteix les activitats la persona dinamitzadora del servei.
LLOC: c. de l'Alcalde Moles, 30
CONTACTE: tel. 973481886 / solsona@xarxaomnia.gencat.cat

Memòria: activitats cognitives amb exercicis fàcils i divertits per reforçar la memòria

Dimarts de 10 a 11.30 h

Inici: 29 de setembre

Smartphone bàsic: eines de Google, aplicacions, Whatsapp

Dijous de 10 a 11.30 h

Inici: 22 d'octubre

Canva: ús d'un programa gratuït per fer dissenys fàcils i originals

Dilluns d'11 a 12.30 h

Inici: 26 d'octubre

Àlbums personalitzats: elaboració d'àlbums amb la pàgina web Hofmann

Dilluns de 16.30 h a 17.45 h o

dimecres d'11 a 12.30 h

Inici: dilluns 19 d'octubre o dimecres 21 d'octubre

Atenció personalitzada:

*Si tens dubtes, has de realitzar algun tràmit i necessites ajuda directa de la dinamitzadora, pots demanar hora per telèfon, al 973481886, WhatsApp, al 678346279, per correu electrònic a solsona@xarxaomnia.gencat.cat, o bé escollir hora client a <https://xarxaomnia.gencat.cat/node/2743/cita-previa>.



Xarxa òmnia



Generalitat
de Catalunya
**Departament
de Drets Socials**



Activitats culturals i formatives

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA JOAN ROURE

Hi ha descomptes per a persones grans en la quota mensual de l'Escola Municipal de Música Joan Roure. Per a més informació, cal adreçar-se a la secretaria del centre (telèfon: 973480563).

CLUB DE LECTURA

COORDINADORA I MODERADORA:
Carme Cusí

LLOC: biblioteca Carles Morató

HORARI: dilluns a les 10 h

Activitat gratuïta (la biblioteca pot facilitar els llibres mitjançant el préstec de lots.)

BIBLIOTECA A CASA

La Biblioteca Carles Morató dona accés a la informació, la cultura i el lleure de forma igualitària a persones amb mobilitat reduïda permanent o temporal amb dificultat per apropar-se a l'equipament. La biblioteca porta a domicili llibres o revistes que la persona que ho necessiti hagi sol·licitat per telèfon o correu electrònic –també pot assessorar-la en la tria–, i, posteriorment, recull el material passat el mes de préstec.

Informació i inscripcions: Biblioteca Carles Morató (pl. de Ramon Llumà / Tel. 973483839 / biblioteca.solsona@ajsolsona.cat)



Entitats, centres i equipaments

AULA D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA DE SOLSONA

Les aules d'Extensió Universitària són entitats socioculturals sense afany de lucre que tenen la finalitat d'oferir una formació continuada a les persones amb inquietuds culturals i amb el desig de mantenir-se intel·lectualment actives al llarg de la seva vida.

L'eix troncal consisteix en un programa de conferències quinzenals de temàtiques diverses (història, literatura, art, ciència, economia...) impartides per professors universitaris i especialistes en la matèria. Cada trimestre hi ha una sortida cultural i normalment s'assisteix a algun espectacle. També es fa un viatge d'una setmana, aproximadament, per curs.

L'Aula és oberta a totes les persones adultes, sense límit d'edat, i per participar-hi no cal tenir cap titulació prèvia ni superar cap prova d'accés o avaluació.

QUOTA ANUAL: 40 €
LLOC: casal cívic i comunitari Xavier Jounou
HORARI: dijous a les 18 h, quinzenalment d'octubre a juny

Divendres 16 d'octubre a les 18 h

Inauguració del curs acadèmic 2026-2027 al casal cívic i comunitari Xavier Jounou

"El minuto heroico i El buen espíritu: la sèrie documental com a instrument transformador", a càrrec de Mònica Terribas Sala, periodista.

Per a més informació:
<http://aulauniversitaria.solsonae.cat>
Correu electrònic:
aulasolsona@gmail.com
Presencialment, els dijous que hi ha sessió al casal cívic i comunitari Xavier Jounou de Solsona una hora abans de l'inici.

CLUB BITLLES SOLSONA

Espai obert per a la pràctica de bitlles.

Horaris d'entrenament

DIES: dimarts i dijous
LLOC: parc de l'Hort del Bisbe
HORARI: a l'hivern a les 15 h, i a l'estiu, a les 18 h
HO ORGANITZA: Club Bitlles Solsona

Es participa en campionats els caps de setmana.



CASAL CÍVIC I COMUNITARI XAVIER JOUNOU

El casal cívic i comunitari és un espai públic obert a tothom on podeu participar en diferents activitats, com tallers, conferències i exposicions.

Trimestralment, s'organitzen activitats informàtiques, plàstiques, artístiques, físiques... Totes són gratuïtes.

Consulteu-ne la programació al mateix casal:

Horari: de 9 a 14 h i de 15 a 21 h de
dilluns a divendres
Adreça: c. d'Antoni Gaudí, 2 A
Telèfon: 973306853

CENTRE DE FORMACIÓ DE PERSONES ADULTES DEL SOLSONÈS

El Centre de Formació de Persones Adultes del Solsonès del Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya ofereix cursos de formació a diferents nivells:

Alfabetització (quatre nivells de dificultat)

Català (tres nivells, fins al B1 del MECR)

Anglès (tres nivells, fins al A2.2 del

MECR)

COMPETIC (informàtica, quatre nivells). Certificats equivalents a l'ACTIC

A més a més, el CFA serà centre de suport ACTIC (qui vulgui, amb inscripció prèvia, s'hi podrà examinar per lliure per obtenir els diferents nivells de l'ACTIC, sense ser necessària l'assistència a classes).

GES (graduat en Educació Secundària, ESO). Presencial o a distància (IOC)

Preparació per a la prova d'accés a cicles formatius de grau superior
Preparació per a la prova d'accés a la universitat (per a majors de 25 anys i de 45)

TOTS ELS ENSENYAMENTS SÓN GRATUÏTS. Per a més informació: Centre de Formació de Persones Adultes del Solsonès (c. dels Dominics, 12, amb entrada per la plaça del Consell Comarcal del Solsonès / Tel.: 973481366)

CORAL ESTEL SANT JORDI DE SOLSONA

Estel Sant Jordi és una coral oberta a tothom. Es reuneix els dimecres, a partir del 16 de setembre, d'11.30 a 13 h al casal cívic i comunitari Xavier Jounou de Solsona.

Per a més informació cal adreçar-se directament al casal cívic els dies d'assaig.



CONSELL DE LA GENT GRAN DE SOLSONA

T'animem a formar-ne part?
Vols dir-hi la teva, compartir
experiències i fer sentir la veu de la
gent gran al municipi?
T'hi esperem!

El Consell de la Gent Gran de Solsona
és un òrgan consultiu que té per
objectiu la consulta, el debat i
l'elaboració de propostes pel que fa a
qüestions i iniciatives que afecten la
gent gran. No té cap afiliació política.

Es forma part del Consell de la Gent
Gran del Solsonès, del Consell de la
Gent Gran de Catalunya i de la Junta
del Centre Sanitari del Solsonès.
Organitzem el grup de caminada de la
gent gran i els balls, i col·laborem en
la programació de les activitats que
s'organitzen per a la gent gran des de
l'Ajuntament de Solsona.

Segueix-nos i contacta'ns:

- Instagram: @cggsolsona

També ens pots trobar a:

- Casal Cívic Xavier Jounou
- Serveis Socials de l'Ajuntament

O escriu-nos a:

cggsolsona@gmail.com

Participa, opina i suma't al Consell de
la Gent Gran de Solsona!

Agraïrem tots els suggeriments, idees
i col·laboracions que ens feu arribar.
Per endavant, moltes gràcies!



Què cal saber?



A QUI S'ADRECEN LES ACTIVITATS D'AQUEST PROGRAMA:

- A les persones a partir de 60 anys que no estiguin treballant o en situació d'actiu (que no cotitzin a la seguretat social)
- A les persones pensionistes d'invalidesa a partir de 55 anys
- A les persones pensionistes de viduitat a partir de 60 anys que no estiguin treballant o en situació d'actiu (que no cotitzin a la Seguretat Social)

IMPORTANT: en les activitats amb places limitades, si hi ha un excés de demanda, es decidirà per sorteig qui formarà els grups.

INFORMEU-VOS TAMBÉ DEL PROGRAMA DE VACANCES IMSERSO I DEL TERMALISME SOCIAL, QUE ES PODEN SOL·LICITAR CADA ANY.

Ho organitzen:



Ajuntament de Solsona
REGIDORIA DE DRETS SOCIALS



Hi col·labora:



Diputació de Lleida
La força dels municipis



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Drets Socials**