

XX
SET-
MANA
DE LA
GENT
GRAN
DE SOL-
SONA



Del 20 al 26
de maig de 2024



HORARIS

Dissabte 18 de maig (pàg. 2)

11 h Pòdcast *Llegir*

Dilluns 20 de maig (pàg. 2 i 3)

10 h Col·loqui: "Jo, vella"

11 h "Energy"

16 h Benestar emocional i autocura

17 h Inauguració de les exposicions de treballs de les activitats de la gent gran i "Anem de bateig"

Dimarts 21 de maig (pàg. 3 i 4)

9 h Activitat al Museu de Solsona: "Geni al descobert"

11.30 h Xerrada-taller d'intercanvi de receptes i degustació

16 h Bingo musical

16.30 h Taller d'expressió vocal i corporal

18 h "Somriu sense límits" (la ruleta de la boca)

Dimecres 22 de maig (pàg. 4 i 5)

8.30 h Caminada

10 h Taller d'edició de fotos amb Canva

16 h Tarda de tertúlia i música

17 h Cinefòrum: *Un amic per a en Frank*

Dijous 23 de maig (pàg. 5 i 6)

11h Taller de literatura i filosofia visual

16 h El bingo del sedentarisme

18 h Xerrada de l'Aula d'Extensió

Universitària: "La mediació: eina per a la convivència i les relacions reeixides"

Divendres 24 de maig (pàg. 6)

9 h Sortida al Museu de l'Escola Rural i als dòlmens de Ceuró de Castellar de la Ribera

10 h Taller: "La importància de l'exercici de força en persones grans"

16 h Taller amb l'aplicació mòbil de l'Ajuntament "Solsona 24/7"

17.30 h Xerrada: "La importància de planificar la successió"

Dissabte 25 de maig (pàg. 7)

10 h Campionat de bitlles catalanes

16.30 h Tallers davant l'ajuntament de Solsona

Diumenge 26 de maig (pàg. 7)

14 h Festa d'homenatge a la gent gran del Solsonès*

**Cal inscriure's a les dependències municipals dels Serveis Socials.*



PROGRAMACIÓ

DISSABTE 18 DE MAIG

11 h Pòdcast *Llegir*

Llegir és un pòdcast, però també és una experiència única de conèixer persones relacionades amb la cultura de forma diferent. Parlarem de llibres, però també de moltes altres coses, com el temps, la cuina o les ungles dels peus. Hi cap tot.

Lloc: sala cultural de l'ajuntament de Solsona
Activitat gratuïta

DILLUNS 20 DE MAIG

10 h Col·loqui: "Jo, vella", amb l'escriptora Anna Freixas

Ser dona i envellir a la nostra societat és un repte. Amb Anna Freixas, autora del llibre *Jo, vella* (Ara Llibres, 2023), parlarem sense tabús de com celebrar aquesta etapa de la vida, de conquerir espais de llibertat i plaer, de viure lliures de violències i, en definitiva, de celebrar el nostres cossos i les nostres vides.

Lloc: saló de les Homilies d'Organyà de la biblioteca Carles Morató
Ho organitza: SIAD del Solsonès

D'11 a 13 h "Energy"

Sessió d'aeròbic, agilitat i mobilitat. Una petita coreografia per passar-s'ho bé.

Lloc: Sagafit
Professor: Hicham Bensaga

**Cal inscriure's als Serveis Socials de l'ajuntament de Solsona.*

16 h Benestar emocional i autocura

Taller de benestar emocional i autocura i tècniques de relaxació, com el *mindfulness*.

Ho organitza: Referent comunitària del Centre Sanitari del Solsonès
Tècniques: Núria Sánchez i Núria Becerra, psicòlogues
Lloc: Casal cívic Xavier Jounou

**Cal inscriure's als Serveis Socials de l'ajuntament de Solsona.*

17 h Inauguració de les exposicions de treballs de les activitats de la gent gran i "Anem de bateig"

Enguany a «Remenant calaixos!» traurem fotografies i vestimenta de batejos anteriors als anys 90.

I s'exposaran els treballs que durant

tot el curs s'han fet als tallers de la gent gran (manualitats, pintura, estampació sobre roba, labor de retalls (*patchwork*) i ganxet)

En l'acte d'inauguració, hi intervin-
dran el Club de lectura i la Coral Estel
Sant Jordi de Solsona.

Lloc: Casal cívic Xavier Jounou

DIMARTS 21 DE MAIG

De 9 a 11 h Activitat al Museu de Solsona: "Geni al descobert"

Al voltant de l'exposició temporal "Picasso. Territori i arts i tradicions populars catalanes", el Museu de Solsona ha preparat una activitat per descobrir l'artista malagueny i la seva relació amb la cultura popular.

Es farà una visita a la mostra tempo-
ral de manera dinàmica utilitzant
diversos jocs breus i àlbums il·lustrats
que ens permeten conèixer millor
aquest geni i la seva relació amb les
obres de la col·lecció etnogràfica del
Solsonès. Finalment, es farà un taller
per descobrir la gran capacitat
creativa que tenim les persones.

Lloc: Museu de Solsona
Ho organitza: Museu Diocesà i
Comarcal de Solsona

** Cal inscriure's als Serveis Socials de
l'Ajuntament de Solsona.*

11.30 h Xerrada-taller d'intercanvi de receptes i degustació

D'una banda, compartirem coneixe-
ments a través de receptes tradicio-
nals o més innovadores sobre les
quals la nutricionista Alba Crespo
farà aportacions. De l'altra, degusta-
rem un petit aperitiu.

Lloc: seu del Sol del Solsonès (Vall
Fred, 22)

Ho organitza: Referent comunitària
del Centre Sanitari del Solsonès
Tècnica: Alba Crespo, nutricionista

En el moment de la inscripció, cal
portar una recepta tradicional o
innovadora, preferiblement amb
ingredients de temporada, explicada
de forma clara i ordenada.

** Cal inscriure's als Serveis Socials de
l'Ajuntament de Solsona.*

De 16 a 18 h Bingo musical

"Te'n recordes de la cançó...?" és una
activitat de bingo dinamitzada amb
molta marxa. Hi haurà premis a la
línia i el bingo. En acabar, s'oferiran
portes obertes a GIGA i berenar.

Lloc: seu de GIGA (pl. de les Moreres,
2 baixos)
Ho organitza: GIGA



16.30 h Taller d'expressió vocal i corporal

La residència Pere Màrtir Colomés de Solsona organitza un taller d'expressió vocal i corporal, juntament amb la coral La Solsonina.

Dinamitzadora: Teresa Subirà
Lloc: jardí de la residència Pere Màrtir Colomés

Acte gratuït i obert a tothom

18 h "Somriu sense límits" (la ruleta de la boca)

Dinàmica per promoure els hàbits saludables bucodentals

Lloc: Casal cívic Xavier Jounou
Ho organitza: Referent comunitària del Centre Sanitari del Solsonès
Tècnica: Laura Serrano Tarifa, higienista bucodental

** Cal inscriure's als Serveis Socials de l'ajuntament de Solsona.*

DIMECRES 22 DE MAIG

8.30 h Caminada

Sortida de la freixera (passeig del Pare Claret) amb autocar, en direcció a la Torregassa.

Hi haurà dos recorreguts, un de llarg i un de curt, i es farà una esmorzar a la font de Colomers.

A les 11.30 h, tornada en bus.

Ho organitza: Grup de caminada de la gent gran de Solsona

** Cal inscriure's als Serveis Socials a l'ajuntament de Solsona.*

10 h Taller d'edició de fotos amb Canva

Creació d'un àlbum de fotos amb l'eina de disseny de contingut visual en línia Canva.

Cal portar fotos en un llapis de memòria (*pendrive*), al mòbil o des del núvol.

Professora: Alícia Garcia
Lloc: Punt Òmnia Solsona (c. de l'Alcalde Moles, 30)

** Cal inscriure's als Serveis Socials de l'ajuntament de Solsona.*

16 h Tarda de tertúlia i música

La Residència Pere Martir Colomés de Solsona organitza una tarda de tertúlia i música amb la presència d'una furgoteka (*food truck*).

Lloc: jardí de la residència Pere Màrtir
Colomés de Solsona

Acte obert a tothom.

La furgoteka estarà oberta durant
tota la tarda a preus reduïts.

Aquest dia es podrà visitar l'exposició
"Quan es pinta des del cor", del pintor
Francisco Cervilla.

Lloc: sala d'actes allotjaments tute-
lats Llars Vedruna

17 h Cinefòrum amb la pel·lícula *Un amic per a en Frank*, de Jake Schreier

La història se situa en un futur molt
proper. Frank és un ancià que viu sol
al camp i comença a tenir problemes
de memòria. Els seus fills viuen lluny i
no el poden atendre, d'aquí que
acabin trobant, com a solució,
l'assistència d'un robot. Inicialment,
en Frank el rebutja, però aviat es
convertirà en un fidel amic que
l'ajudarà a cometre algunes malife-
tes.

Lloc: Teatre comarcal de Solsona
Ho organitza: CIMAE, SCCL

Entrada gratuïta. Obert a totes les
edats.

DIJOUS 23 DE MAIG

A les 11 h Taller de literatura i filosofia visual

La literatura, igual que la filosofia, ens
ajuda a fer-nos preguntes. Proposem
una activitat d'aproximació al pensa-
ment filosòfic. Ho farem a partir de
l'observació, l'estranyesa i la sorpresa
d'un fet concret, que ens portaran a
reflexionar-hi, a establir un diàleg
amb els companys i a associar-ho a la
literatura.

Lloc: Saló de les Homilies d'Organyà
de la biblioteca Carles Morató
Ho organitza: Biblioteca Carles
Morató

**Cal inscriure's als Serveis Socials de
l'ajuntament de Solsona.*

16 h El bingo del sedentarisme

El bingo del sedentarisme és un taller
actiu: mitjançant el joc del bingo, es
donaran pautes de promoció del
moviment i educació per evitar el
sedentarisme.

Ho organitza: Referent comunitària
del Centre Sanitari del Solsonès
Tècnica: Anna Pallarès, fisioterapeuta
Lloc: Centre cívic Xavier Jounou de
Solsona

**Cal inscriure's als Serveis Socials de
l'ajuntament de Solsona.*



18 h Xerrada: “La mediació: eina per a la convivència i les relacions reeixides”

Ramona Fornell i Sorribes (Harmèdia), jurista i mediatra, i Meri Raurich i Florensa (Cercles vius), educadora social i mediatra, impartiran una conferència sobre la mediació com a eina per a les relacions reeixides.

Lloc: Casal cívic Xavier Jounou
Ho organitza: Aula d'Extensió Universitària de Solsona

DIVENDRES 24 DE MAIG

De 9 a 13 h Sortida al Museu de l'Escola Rural i als dòlmens de Ceuró de Castellar de la Ribera

Lloc de sortida: estació d'autobusos de Solsona

Preu: a concretar

Ho organitzen: Consell de la Gent Gran del Solsonès i Ajuntament de Castellar de la Ribera

**Cal adquirir-ne els tiquets als Serveis Socials de l'ajuntament de Solsona.*

De 10 a 11.30 h Taller: “La importància de l'exercici de força en persones grans”

Cal portar roba còmoda.

Professor: Miquel Vilar
Lloc: Espai Gua (c. del Pedraforca, 31C)

**Cal inscriure's als Serveis Socials de l'ajuntament de Solsona.*

16 h Taller amb l'aplicació mòbil de l'Ajuntament “Solsona 24/7”

Vine a conèixer “Solsona 24/7”, l'aplicació mòbil de l'Ajuntament de Solsona que permet la comunicació bidireccional més àgil amb els serveis municipals.

A càrrec de Joan Parcerisa, regidor de Serveis i Noves Tecnologies de Solsona

Lloc: Sala cultural de l'Ajuntament de Solsona

17.30 h Xerrada: “La importància de planificar la successió”

Roser Berenguer, notària, i Rossend Mujal, advocat, explicaran com planificar la successió i la importància de fer-ho.

Lloc: Sala cultural de l'ajuntament de Solsona

DISSABTE 25 DE MAIG

10 h Campionat de bitlles catalanes

Es faran tirades individuals al camp de bitlles del parc de l'Hort del Bisbe. Optaran a un premi els majors de 55 anys que siguin pensionistes o que no estiguin en actiu.

Hi col·labora: Club Bitlles Solsona
Inscripcions el mateix dia abans de començar.

De 16.30 a 19.30 h Tallers davant l'ajuntament de Solsona

Manualitats, pintura, labor de retalls (*patchwork*) i ganxet.

Professores: Núria Miralles, Mercè Prat, Lurdes Santamaria, Alfonsa Caball i Laura Juárez

S'amenitzaran els tallers a través de la col·laboració de l'Escola Municipal de Música Joan Roure.

Lloc: davant l'ajuntament de Solsona (en cas de pluja, dins l'entrada del consistori)

DIUMENGE 26 DE MAIG

43a FESTA D'HOMENATGE A LA GENT GRAN DEL SOLSONÈS

14 h Dinar de germanor a la sala polivalent

Preu: 6 euros

17 h Ball amb Raül

**Cal recollir-ne els tiquets a les dependències municipals.*



INFORMACIÓ D'INTERÈS

EXPOSICIÓ DE TREBALLS DE LES ACTIVITATS DE LA GENT GRAN CURS 2023-2024

Inauguració: 20 de maig a les 17 h
Oberta fins al 26 de maig

Enguany a "Remenant calaixos!" traurem fotografies i roba de batejos d'abans del 1990 amb una mostra que duu per títol "Anem de bateig". Diverses persones del Solsonès hi participen amb records, indumentària, fotografies... que ens evoquen com eren els batejos antigament.

Lloc: Casal cívic Xavier Jounou
Horari de visita:

- Dilluns, de 17 a 20 h
- De dimarts a divendres, de 10 a 12 h i de 17 a 20 h
- Dissabte, 17 a 20 h
- Diumenge, de 16 a 18 h

CONSELL DE LA GENT GRAN DE SOLSONA

Ens podeu trobar a través d'Instagram (@cggsolsona) i al blog <http://consellgentgran.solsonae.cat/>.

També podeu contactar nosaltres al casal cívic Xavier Jounou, a través dels Serveis Socials de l'Ajuntament o mitjançant el correu cggsolsona@gmail.com.

Us convidem a formar part del Consell de la Gent Gran de Solsona!

PUGEM AL BUS

Durant tota la Setmana de la Gent Gran, les persones majors de 60 anys poden utilitzar el bus interurbà Solsona-Olius de forma totalment gratuïta. Només cal mostrar el DNI en el moment de pujar al vehicle. I també poden fer-ho els menors de 60 anys que siguin pensionistes, que hauran de passar a recollir l'abonament als Serveis Socials de l'Ajuntament de Solsona.

Hi col·labora: Consell Comarcal del Solsonès



HO ORGANITZEN:

- Ajuntament de Solsona
- Consell Comarcal del Solsonès
- Consell de la Gent Gran de Solsona

HI COL·LABOREN:

- Ajuntament de Castellar de la Ribera
- Aula d'Extensió Universitària de Solsona
- Biblioteca Carles Morató
- Casal Cívic Xavier Jounou
- Centre Sanitari del Solsonès
- Club Bitlles Solsona
- Club de lectura de la gent gran de Solsona
- Consell de la Gent Gran del Solsonès
- Coral Estel Sant Jordi
- Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària de la Generalitat de Catalunya
- Escola Municipal de Música Joan Roure
- GiGa, Associació de malalties neurològiques del Solsonès
- Grup de caminada de la gent gran de Solsona
- Museu Diocesà i Comarcal de Solsona
- Punt Òmnia
- Residència Pere Màrtir Colomés
- Roser Berenguer, notària de Solsona
- Rossend Mujal, advocat
- SIAD
- Sol del Solsonès
- UBIC



