



# Activitats de tot tipus per a la gent gran de Lleida

**La nova Guia municipal ofereix 52 activitats esportives, sobre noves tecnologies, prevenció i salut, formació i temps lliure, participació i intergeneracionals**

La Regidoria de Serveis Personals de l'Ajuntament ha presentat la nova Guia d'activitats 2007/2008 per a la gent gran de Lleida. Editada des de l'Àrea de Gent Gran, la publicació conté un ampli ventall d'activitats agrupades per temàtiques: **esportives**, noves tecnologies, prevenció i salut, formació i temps lliure, participació i intergeneracionals. És estructurada per activitats, de les quals facilita una breu definició, les dades i el lloc on es desenvolupen, el lloc d'inscripció, el preu, etc. A més inclou informació de les activitats que duen a terme altres departaments municipals i altres entitats que treballen amb gent gran.

La nova Guia ofereix un total de 52 activitats diferents, amb 15 noves propostes respecte a l'edició anterior: Curs d'utilització de telèfon mòbil, Grups de deshabitució de tabac, Cuidar-se per cuidar, Programa de prevenció de la dependència, Taller de cuina i tradicions gastronòmiques intergeneracional i intercultural, Taller d'humor terapèutic, Taller de decoració amb fruita i de parar la taula, Taller de màgia, Visites al Parlament de Catalunya i al Liceu, Visita al Parlament Europeu, Fem cinema gran, Visita a l'Exposició Universal de Saragossa, El camí de Santiago, Mostra de col·leccionisme i Grups d'activitats per a la Gent Gran (packs d'activitats).



A l'esquerra, viatge a Madrid; a sobre d'aquestes línies, tallers de reciclatge i de pintura, respectivament, i a sota, presentació de la nova Guia.



A més, entre les novetats d'enguany destaca que les inscripcions per a les activitats gratuïtes es poden fer trucant directament al 010. Així mateix, es posarà en marxa un servei d'avís que permetrà rebre informació sobre les activitats per e-mail i SMS.

**Activitats per desenvolupar**

**Activitats fisicoesportives:** per ajudar a mantenir el bon estat físic dels participants. Inclou un total de 10 activitats (40 grups): gimnàstica, tai-chi, pilates natació, senderisme, etc. El curs passat un total de 1.303 persones van participar en aquestes activitats.

**Noves tecnologies:** per possibilitar i facilitar l'accés dels usuaris al món de les noves tecnologies mitjançant cursos d'internet, d'iniciació, etc. Inclou un total de 13 activitats (37 grups). Cinquanta persones hi van participar el curs passat.

**Activitats de prevenció i salut:** pretenen potenciar hàbits de vida saludables tant a nivell físic com emocional. Inclou un total de 10 activitats (25 grups): tallers de memòria, de salut i qualitat de vida, grups de deshabitació de tabac,

programes de prevenció de la dependència, etc. El curs passat hi van participar 364 persones.

**Activitats de formació:** faciliten l'accés a la cultura. Inclou un total de 13 activitats (21 grups). L'edició passada hi van participar 246 persones.

**Activitats de temps lliure, participació i intergeneracionals:** pretenen oferir un espai per a la socialització i la participació. Inclou un total de 18 activitats (24 grups): Tardes de ball, Matinals de Cinema, Visites al Palau de la Música, etc. El curs passat hi van participar 6.100 persones.

La Guia d'activitats serà distribuïda per correu ordinari a tots els nuclis on hi hagi alguna persona més gran de 65 anys. Es podrà trobar també a diferents espais públics (llars de jubilats, OMAC, etc.) a partir de setembre.

Es pot demanar a: [www.paeria.cat/tramits](http://www.paeria.cat/tramits) o consultar a: <http://serveispersonals.paeria.cat/activitatsyrecurso.asp>

**MÉS DE 20.000 PARTICIPANTS**

- ▮ Població més gran de 65 anys\_\_\_\_\_ 20.043 persones
- ▮ Total de llars municipals\_\_\_\_\_16
- ▮ Total espais de la gent gran\_\_\_\_\_ 3
- ▮ Total de socis de les llars\_\_\_\_\_ 8.073
- ▮ Total de Guies editades\_\_\_\_\_ 17.000
- ▮ Regidories implicades\_\_\_\_\_ 7
- ▮ Entitats i organitzacions\_\_\_\_\_ 4

ACTIVITATS	GRUPS	PLACES
▮ Fisicoesportives	40	975
▮ Noves tecnologies	37	260
▮ Prevenció i salut	25	409
▮ Formació	21	150
▮ Temps lliure i participació	24	341