



El tai-txi, una activitat que (amb la gimnàstica, l'aquagym o el senderisme) serveix per mantenir el bon estat físic i psíquic de la gent gran. © H. Sirvent

Guia amb 136 activitats per a la gent gran

◦ Distribuïdes en els àmbits físico-esportiu, noves tecnologies, prevenció i salut i formació

La "Guia d'activitats per a la gent gran 2016-2017" inclou informació de les diferents opcions de participar en activitats lúdiques i formatives diverses a la ciutat. Hi consten les que s'ofereixen des de l'Ajuntament de Lleida, les que es fan en col·laboració amb la Fundació bancària "la Caixa" i, com a novetat, també hi ha les que cada llar de jubilats organitza per als seus associats.

Enguany, l'oferta s'ha ampliat a 5.872 places i 136 grups amb propostes de tot tipus distribuïdes en els àmbits físico-esportiu, noves tecnologies, prevenció i salut i formació. Els cursos es van iniciar la setmana del 10 d'octubre i finalitzaran la tercera setmana de maig, just abans de la festa de cloenda de final d'aquest mes, i el període es divideix en dos semestres.



Animada sessió de les Tardes de Ball al River Cafè. © Paeria



Presentació de la guia als usuaris de les llars municipals. © H. S.

La programació respon als objectius de manteniment d'una vida activa i un bon estat físic i psíquic de les persones grans i la prevenció de situacions de risc del col·lectiu. També es potencia la promoció de la participació per mitjà del voluntariat i les activitats intergeneracionals. El document s'ha elaborat atenent l'interès i els suggeriments que fa la

gent gran i, per això, la Paeria està oberta a rebre propostes noves que puguin interessar al col·lectiu per poder anar incorporant-les. Cal destacar que de les 23.000 persones que a Lleida tenen més de 65 anys, el 16% (9.000) són socis de les llars municipals, cosa que demostra com és d'activa i el nivell d'associacionisme de la gent gran.

A la guia hi figuren un seguit d'activitats que cal destacar pel seu valor diferencial o bé perquè són noves. Així, cal esmentar els tallers específics per treballar les emocions, les sessions d'horticultura terapèutica, d'escacs "Mou peça", d'escriptura i expressió i d'"Envellint i embellint positivament", a més de les caminades setmanals per la ciutat "Camina i fes salut".

Cinc grans blocs

Les activitats físico-esportives serveixen per mantenir el bon estat físic i psíquic de les persones grans. En aquest apartat es troben la gimnàstica, el tai-txí, l'aquagym o el senderisme. En total, s'ofereixen 1.470 places per a tot el curs.

Les noves tecnologies pretenen facilitar l'accés de les persones grans de Lleida a les noves tecnologies i als sistemes de comunicació. S'hi inclouen les que es fan en el marc del conveni de col·laboració signat entre l'Ajuntament de Lleida i la Fundació bancària "la Caixa". Es tracta d'una programació dissenyada de manera que cada persona es pugui inscriure al curs que més s'adapti al seu nivell i anar progressant en l'aprenentatge. En total, s'ofereixen 1.220 places per a tot el curs.

Les de prevenció i salut pretenen promoure els hàbits de vida saludable i prevenir situacions de risc per a la salut física i/o psíquica de les persones grans. Hi entren els tallers de "Memòria activa", d'horticultura terapèutica, "Activa't", "Entrena", "Viure com jo vull", "Despertar amb un somriure", "Menys dolor més vida" i "Envellint i embellint positivament", amb un total de 2.757 places.

L'àmbit formatiu permet impulsar la formació al llarg de la vida. Hi ha tallers com "Parlem de cinema", "Mou peça", d'escriptura i expressió i d'idiomes. Les places totals ofertes són 425.

Activitats de lleure

A més, hi ha tot un seguit d'oportunitats de lleure, amb el concert de corals, les tardes de ball, les matinals de cinema o les visites guiades a exposicions. També n'hi ha d'altres que estan subjectes a promocions (campanyes de La Llotja o de l'Auditori Municipal).



Acte de reconeixement a la tasca cultural i artística de les corals de gent gran. © H. S.

La guia es pot consultar a la pàgina web de l'Ajuntament, on hi ha un link, i també es distribueix a l'Oficina Municipal d'Atenció Ciutadana –OMAC– (Edifici Pal·las, plaça de la Paeria, 11, baixos) i als diferents serveis i edificis municipals.

Durant la presentació de la guia, el paer en cap, Àngel Ros, va indicar que l'Ajuntament de Lleida vetlla per tenir i mantenir els serveis municipals específics per a la gent gran, com ara el servei gratuït de teleassistència per a persones majors de 65 anys, amb 3.950 usuaris, o el Servei d'Atenció Domiciliària, amb 567 persones. Tot això, va subratllar l'alcalde, "amb una dotació pressupostària important com ho són els 2.363.000 € que destinem a la gent gran, dels quals 786.000 € (el 33,3% del total) es dediquen al manteniment i el funcionament de les llars de jubilats, a les seves activitats i a les subvencions a entitats. ...

Com a novetat, les inscripcions s'han de fer a l'Àrea de Gent Gran

Canvi de lloc d'inscripció

Per tal de facilitar la inscripció a les activitats de gent gran, enguany s'ha canviat el lloc i es fa a les dependències de l'Àrea de Promoció de la Gent Gran i del Voluntariat, a la rambla de Ferran 13, planta baixa, en horari de 9 a 14 h (més informació al telèfon 973 70 03 49), segons el calendari que s'especifica en cada activitat. Cal assenyalar que enguany es mantenen els preus d'anys anteriors.



Més informació:
Àrea de Promoció de la Gent Gran. Rambla de Ferran, 13, planta baixa.
Tel. 973 70 03 49



En l'àmbit de les activitats físico-esportives s'ofereixen 1.470 places per a tot el curs. © H.S.