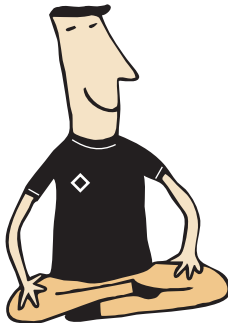
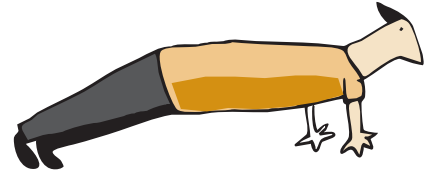


programa
03/04



Activitats per a la gent Gran

Ajuntament de Lleida / Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública

Presentació

Com sabeu molt bé, per l'experiència de cada any, el seguit d'activitats que us presentem en aquesta guia tenen l'objectiu d'oferir-vos un ventall de propostes engrescadores per al nou curs 2003/04.

En aquesta ocasió, com veureu, continuem mantenint les que varen tenir més èxit en passades edicions i hi hem afegit, a més, algunes altres que estem convençuts que tindran la mateixa o millor acollida.

Com esmentava al principi, l'àmplia varietat d'activitats està pensada perquè tothom pugui triar el que trobi més adient, i poder comptar així amb una nombrosa participació.

Esperem que el resultat de tot plegat suposi millorar i fruir del vostre lleure, i que amplieu, alhora, les vostres experiències i relacions personals.

Vull aprofitar l'avinentsa per a posar-me a la vostra disposició, com a nou regidor en aquesta àrea, en tot allò que considereu oportú.

Candi Villafaña Árboles
Regidor de Serveis Personals i Salut Pública

ÀMBIT DE PREVENCIÓ I SALUT

Tai-txi

El tai-txi és una gimnàstica oriental de ritme lent i constant en la qual no s'aplica la força física i es manté la respiració. Després de l'èxit d'aquesta temporada, us tornem a oferir una nova manera de fer esport.

Durada: 1 grup de 54 sessions i 2 grups de 27 sessions
Grup A, del 21 d'octubre de 2003 al 20 de maig de 2004
Grup B, del 21 d'octubre de 2003 al 18 de maig de 2004
Grup C, del 23 d'octubre de 2003 al 20 de maig de 2004

Horari:

Grup A, dues sessions setmanals (dimarts i dijous de 10 a 11 h)
Grup B i C, una sessió setmanal per grup
(dimarts o dijous de 11:30 a 12:30 h)

Lloc:

Grup A, Llar Municipal Sta. Cecília de Captopont, c/ Eduardo Velasco, 5
Grup B, Llar Municipal de Democràcia, c/ Democràcia, 19
Grup C, Llar Municipal de Pardinyes, c/ St. Pere Claver, 5

Inscripcions: De l'1 al 15 de setembre a l'OMAC

(Oficina Municipal Atenció Ciutadana) Edifici Pal-las. Plaça Paeria, 11.
Telèfons: 973 700338 / 973 700339

Participants: Soci/es de les Llars Municipals de Jubilats, amb un mínim de 15 i un màxim de 30 persones inscrites per grup

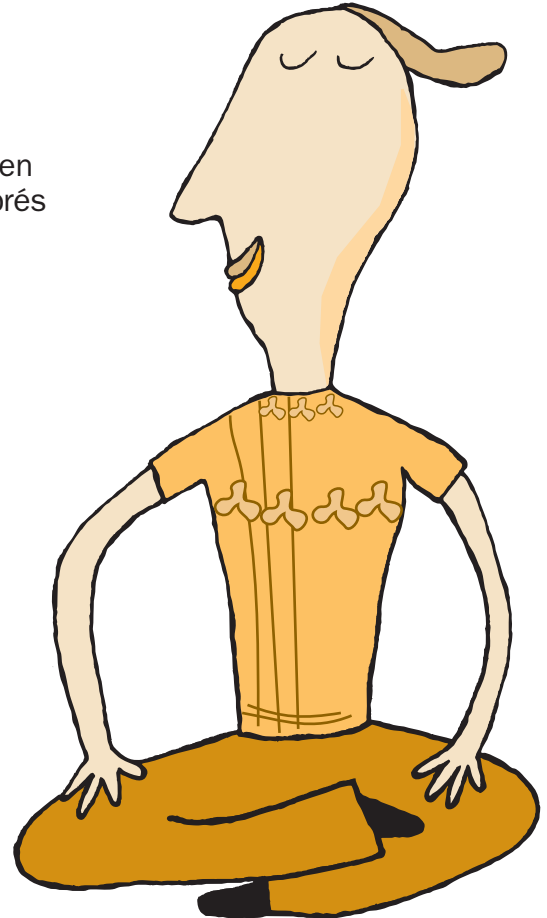
Material: roba còmoda

Quota d'inscripció:

Grup A: 18,50 ¢/curs

Grup B i C: 9'25 ¢/curs

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública



Gimnàstica gran

Mantenir un bon estat físic mitjançant exercicis adequats a l'edat dels participants és la finalitat d'aquesta activitat que es realitza amb tant d'èxit cada any.

Durada: 54 sessions del 20 d'octubre al 21 de maig

Horari: Dues hores setmanals

Dies i hores a determinar per cada Llar

Lloc: A cada Llar de Jubilats

Inscripcions:

- Les llars de jubilats: ERETA, BONAIRE, DEMOCRÀCIA I ST. ANASTASI hauran de formalitzar la matrícula de l'1 al 15 de juliol

- Les llars de jubilats: MARIOLA , BLOCS JOAN CARLES-LA MERCÈ, RUFEA, RAÏMAT i STA. TERESETA hauran de formalitzar la matrícula del 16 al 31 de juliol

- Les llars de jubilats: BALÀFIA, SECÀ DE ST. PERE, LLÍVIA, SUCS I PARDINYES hauran de formalitzar la matrícula de l'1 al 14 d'agost

- Les llars de jubilats: STA. CECÍLIA DE CAPPONT, BORDETA I MAGRANERS hauran de formalitzar la matrícula del 16 al 29 d'agost

a l'OMAC (Oficina Municipal Atenció Ciutadana). Edifici Pal·las. Plaça Paeria, 11. Telèfons: 973 700338 / 973 700339

Participants: Soci/es de les Llars Municipals de Jubilats amb un mínim de 15 i un màxim de 25 persones inscrites per grup

Material: calçat i roba còmoda

Quota d'inscripció: 18,50 ¤/curs

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública

Activitat aquàtica

L'aquàtica és una pràctica ideal per a la Gent Gran perquè es realitza exercici sense que les articulacions pateixin ja que l'aigua ofereix resistència i amorteix els esforços, també cal tenir en compte que no es necessita saber nedar.

Durada: 27 sessions, del 21 d'octubre al 21 de maig

Horari: Una tarda de dimarts a divendres de 17:30 a 18:15

Lloc: Piscina Col·legi Episcopal

Inscripcions: Del dia 2 al 15 de setembre a l'OMAC (Oficina Municipal Atenció Ciutadana) Edifici Pal·las. Pl. Paeria, 11.

Telèfons: 973 700338 / 973 700339

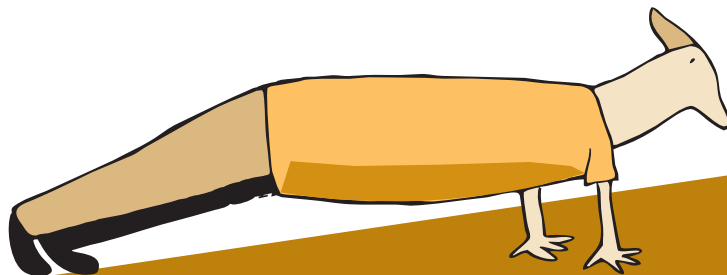
Participants: Soci/es de les Llars Municipals de Jubilats, amb un mínim de 10 i un màxim de 15 persones inscrites per grup

Material: gorra de bany, vestit de bany, xancles i tovallola

Quota d'inscripció: 25 ¤/curs

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública

La NO assistència a 5 sessions sense justificació comportarà la baixa de l'activitat sense dret a devolució.



Natació

Aquesta activitat està adreçada a aquelles persones que no saben nedar o volen millorar la seva pràctica, tot gaudint de la relaxació que produeix l'activitat física dins de l'aigua.

Durada: 4 grups de 20 sessions

Grup 1, del 13 d'octubre al 17 de desembre

Grup 2, del 14 d'octubre al 29 de desembre

Grup 3, del 19 de gener al 24 de març

Grup 4, del 19 de gener al 25 de març

Horari: Dues sessions setmanals per grup

Lloc: Piscina Col·legi Episcopal

Inscripcions: Del dia 2 al 15 de setembre o fins que s'esgotin les places, a l'OMAC (Oficina Municipal Atenció Ciutadana). Edifici Pal·las. Plaça Paeria, 11.

Telèfons: 973 700338 / 973 700339

Participants: Soci/es de les Llars Municipals de Jubilats, amb un mínim de 10 i un màxim de 15 persones inscrites per grup

Material: gorra de bany, vestit de bany, xancles i tovallola

Quota d'inscripció: 25 ¢/curs

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública

La NO assistència a 5 sessions sense justificació comportarà la baixa de l'activitat sense dret a devolució.

Cloenda de gimnàstica gran, activitat aquàtica i natació

La cloenda del programa **Esport per la Gent Gran** tindrà lloc el dia 27 de maig de l'any 2004 al Parc Alcalde Pons. Es facilitarà un programa d'actes de la festa.



Emociona't

Les emocions poden afectar el nostre estat d'ànim o influenciar-nos a l'hora de prendre decisions. Amb aquest taller aprendreu a diferenciar i a tractar els diferents tipus d'emocions que us ajudaran a millorar les vostres relacions amb els altres.

Professora: Anna Soldevila,
psicopedagoga

Durada: Del 6 d'octubre al 22 de desembre

• **Grup 1:** 11 sessions de 2 h.

Llars de jubilats de: ERETA, BONAIRE, DEMOCRÀCIA I ST. ANASTASI, del 7 d'octubre al 16 de desembre

• **Grup 2:** 11 sessions de 2 h. Llars de jubilats de: MARIOLA, BLOCS JOAN CARLES-LA MERCÈ, RUFEA, RAÏMAT i STA. TERESETA)

del 9 d'octubre al 18 de desembre

• **Grup 3:** 22 sessions d'1 h i 30 min.

Llars de jubilats de: BALÀFIA, SECÀ DE ST. PERE, LLÍVIA, SUCS I PARDINYES, del 6 d'octubre al 22 de desembre

• **Grup 4:** 11 sessions de 2 h.

Llars de jubilats de: STA. CECÍLIA DE CAPPONT, BORDETA I MAGRANERS del 7 d'octubre al 16 de desembre

Horari:

Grup 1: dimarts, de 17 h a 19 h

Grup 2: dijous, de 17 h a 19 h

Grup 3: dimarts i dimecres de 10 a 11.30 h

Grup 4: dilluns de 10 a 12 h

Lloc: s'anunciarà oportunament

Preinscripcions : Del dia 1 al 12 de setembre, a l'OMAC (Oficina Municipal Atenció Ciutadana). Edifici Pal-las. Plaça Paeria, 11.

Tel. 973 700 338/ 973 700 339

Selecció dels participants mitjançant una entrevista: del 15 al 19 de setembre

Inscripcions: Del dia 22 al 30 de setembre, a l'OMAC (Oficina Municipal Atenció Ciutadana). Edifici Pal-las. Plaça Paeria, 11.

Tel. 973 700 338 / 973 700 339

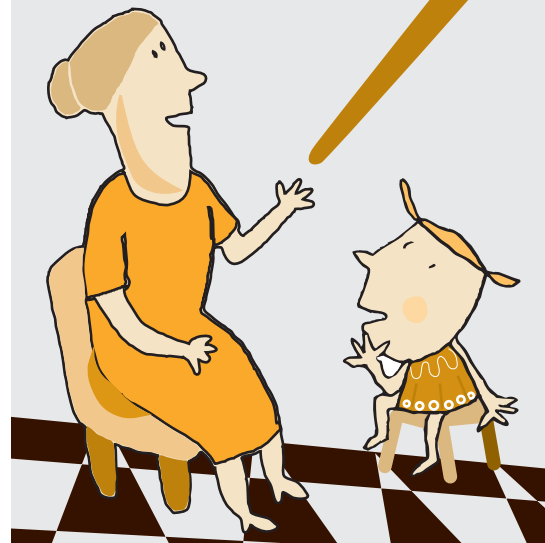
Participants: Soci/es de les Llars Municipals de Jubilats, amb un mínim de 15 i un màxim de 20 persones inscrites per grup

Quota d'inscripció: 6 €/curs

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública

Taller d'aprendre a contar contes

De tots és ben sabut que un conte esdevé màgic a les orelles dels més menuts. Darrera d'un seguit de paraules s'amaguen aventures, històries de por, d'amistat... capaces de transmetre la realitat a través de la cultura de l'imaginari. No perdís l'oportunitat de compartir la riquesa de la teva experiència i, alhora, aprendre quelcom de nou per explicar contes.





Professora: Carme Sarret, psicòloga

Durada: Una sessió setmanal de dues hores, del 21 d'abril al 26 de maig

Horari: Dimecres, de les 18:30 a les 20:30 h

Lloc: Llar Municipal de Mariola

Inscripcions: Del 28 de gener al 28 de març o fins que s'esgotin les places, a l'OMAC (Oficina Municipal Atenció Ciutadana). Edifici Pal.las. Plaça Paeria, 11. Telèfons: 973 700338 / 973 700339

Participants: Soci/es de les Llars Municipals de Jubilats, amb un mínim de 8 i un màxim de 12 persones inscrites per grup

Quota d'inscripció: 6 €/curs

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública

Aposta per la teva memòria

La memòria és la capacitat per registrar la informació, retenir-la i després evocar-la. Per millorar-la és necessari conèixer com funciona i aprendre a desenvolupar estratègies per afavorir el rendiment. Per aquest motiu realitzem un curs on, mitjançant una sèrie d'exercicis pràctics, estimularem i entrenarem la retenció, per millorar així l'habilitat mental de la memòria.

Inscripcions: Del dia 15 d'octubre al dia 15 de novembre, o fins que s'esgotin les places, a l'OMAC (Oficina Municipal d'Atenció Ciutadana) Edifici Pal.las. Plaça Paeria 11. Telèfons 973 700 338/ 973 700 339

Participants: Soci/es de les Llars Municipals de Jubilats amb un mínim de 12 i un màxim de 15 persones inscrites per grup.

Si no es cobreixen els mínims no es realitzarà el curs.

Quota d'inscripció: 6 €

Professor: Francesc Jové, psicopedagog

Durada: Del 12 de gener al 2 d'abril, un total de 12 sessions d'una hora

Lloc i horaris:

•Llar ST. ANASTASI

dilluns de 10:00h a 11:00h

•Llar SUCS

dilluns de 16h a 17h

•Llar DEMOCRÀCIA

dimecres de 17:30h a 18:30h

•Llar SECÀ SANT PERE

dimecres de 18h a 19h

•Llar BORDETA

dimecres de 10:00h a 11:00h

•Llar RUFEA

dimecres de 11:15h a 12:15h

•Llar MARIOLA

dimecres de 16:00 a 17:00h

•Llar Sta. CECÍLIA

dimecres de 16:45h a 17:45h

•Llar BALÀFIA

dilluns de 17:30h a 18:30h

•Llar BONAIRE

dijous de 11:30h a 12:30h

•Llar Sta. TERESINA

dijous de 16:00h a 17:00h i dimarts de 10:00h a 11:00h.

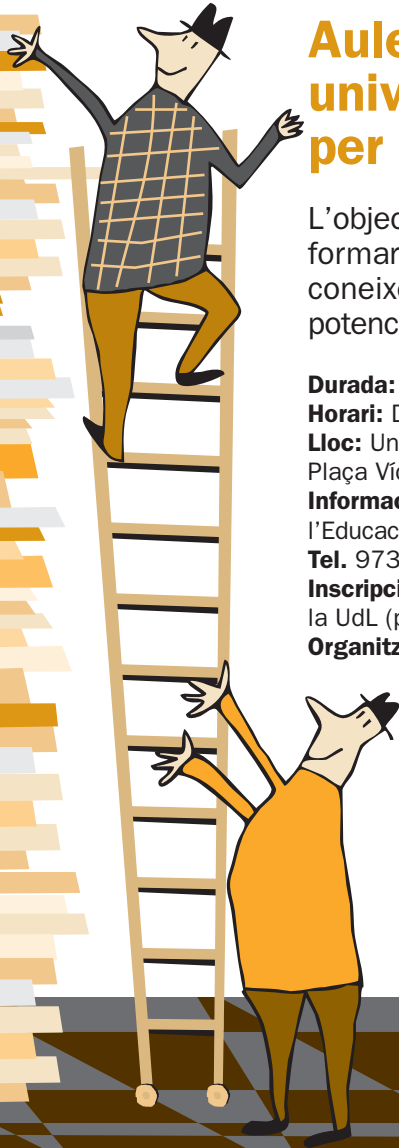
•Llar Blocs JOAN CARLES-LA MERCÈ, dijous de 10:00h a 11:00h

•Llar RAÏMAT, dimarts de 17h a 18h

•Llar Ereta, Llivia i Magraners, a determinar si hi ha grup.

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública

ÀMBIT DE FORMACIÓ



Aules universitàries per a la gent gran

L'objectiu d'aquestes aules és formar, informar, ampliar coneixements, conservar i potenciar les facultats mentals.

Durada: D'octubre a juny

Horari: De tarda, 8 hores setmanals

Lloc: Universitat de Lleida (UdL)
Plaça Víctor Siurana.

Informació: Institut de Ciències de l'Educació de la UdL (C/ Jaume II, 71).

Tel. 973 70 33 82 973 70 33 83

Inscripcions: a l'Edifici del Rectorat de la UdL (plaça Víctor Siurana).

Organitza: Universitat de Lleida

Aprenem anglès

Cada cop sou més les persones que viatgeu a l'estranger. Si voleu iniciar-vos en aquest idioma amb nocions bàsiques, ara teniu l'oportunitat, mitjançant classes teòriques i pràctiques, per fer front a les situacions més quotidianes: presentar-vos, demanar un beure, comprar alguna cosa...

Durada: D'octubre a maig

Horari: 1 sessió setmanal d'una hora i mitja.

Dia i hora a concretar

Lloc: A concretar depenent de les inscripcions

Inscripcions: Des del dia 15 de setembre, a les Juntes de les pròpies Llars Municipals de Jubilats

Participants: Soci/es de les Llars de Jubilats amb un mínim de 15 persones inscrites per grup.

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública i Institut Municipal d'Educació Ramon Barrull

Activitat Gratuïta

Aprenem català

Si voleu iniciar-vos o aprofundir d'una manera clara i senzilla mitjançant material teòric i pràctic en la llengua catalana ara us oferim una bona oportunitat.

Aquest taller es divideix en dos cursos:

- a) Converses de Català: Introducció al català parlat mitjançant converses tot utilitzant senzilles regles per iniciar alguna petita escriptura al final del taller.
- b) Iniciació al Català escrit: Taller adreçat a començar a utilitzar el català com a mitjà escrit tot utilitzant les nocions bàsiques de la llengua catalana.

Durada: D'octubre a maig

Horari: Dues hores setmanals. Dia i hora a concretar per a cada Llar de Jubilats

Lloc: A cada Llar Municipal de Jubilats

Inscripcions: Des del dia 15 de setembre, a les Juntes de les pròpies Llars Municipals de Jubilats

Participants: Soci/es de les Llars de Jubilats amb un mínim de 15 persones inscrites per grup

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública i Institut Municipal d'Educació Ramon Barrull

Activitat Gratuïta

Curs de lectura funcional

Si vols millorar la lectura i l'escriptura, en aquest taller s'impartiran classes teòriques i pràctiques per fer front a les situacions quotidianes: anar a comprar, llegir les etiquetes dels productes, llegir anuncis de la premsa ...

Durada: D'octubre a maig

Horari: Dues hores setmanals.

Dia i hora a concretar per a cada Llar de Jubilats

Lloc: A les Llars de Jubilats

Inscripcions: Des del dia 15 de setembre, a les Juntes de les pròpies Llars de Jubilats

Participants: Persones majors de 65 anys , jubilats/des, soci/es de les Llars Municipals de Jubilats amb un mínim de 15 persones inscrites per grup

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública i Institut Municipal d'Educació Ramon Barrull

Activitat Gratuïta



Tertúlies

Mitjançant un cicle de xerrades-col·loqui oferim un espai on debatrem temes d'interès o novedosos per a la gent gran.

1r divendres de cada mes a les 17 h, a partir del mes d'octubre
Lloc: Sala Jaume Magre,
C/ Bisbe Torres, 2

Calendari

3 d'octubre

Sabem controlar les emocions?

A càrrec de la Sra. Anna Soldevila,
llicenciada en psicologia

7 de novembre

Discapacitats i dependències.

A càrrec del Sr. Candi Villafaña, Regidor de Serveis Personals i Salut Pública, i del Sr. Ramir Muñoz, Director de la Fundació Lleida Solidària

5 de desembre

Immigració. Ahir i avui.

A càrrec del Sr. Jacinto Pernia, Tècnic d'immigració, drets civils i voluntariat

6 de febrer

Economia domèstica.

A càrrec de la Sra. Montserrat Gil, gerent de l'Institut de Mercats i Consum

5 de març

La separació en les famílies: sentiments i emocions

A càrrec del Sr. Francesc Jové, psicopedagog.

2 d'abril

Agenda 21. Mediambient i sostenibilitat.

A càrrec de la Sra. Ester Fanló, Gerent de la Fundació Lleida 21

7 de maig

Rutes turístiques per les comarques de Lleida.

A càrrec del Patronat Municipal de Turisme de Lleida

Participants: Obert a totes les persones grans de la ciutat.
Activitat Gratuïta.

Organitza: Ajuntament de Lleida.
Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.



Escola de música d'adults

L'Escola de Música d'Adults, del Conservatori Municipal de Lleida, està oberta a tothom que tingui interès a obtenir uns coneixements bàsics a partir de 16 anys i sense límit d'edat.

S'imparteixen quatre cursos de Llenguatge musical i Cant Coral. També es pot optar a l'aprenentatge d'acordió, clarinet, contrabaix, fagot, flauta travessera ...

Durada: Llenguatge musical: 1 hora setmanal

Cant Coral: 1'30 hora setmanal

Instrument: 0'30 hora setmanal

Horari: A determinar

Lloc: Conservatori Municipal de Música

Lloc d'inscripció i informació: Conservatori Municipal de Música. Pl. Mossèn Jacint Verdaguer s/n.

Tel. 973 222508

Participants: Obert a tota la població

Quota d'inscripció: 81,61 ¢

Premis: VIII "la veu" i IV pintura

La Coordinadora de Jubilats i Pensionistes de Lleida i Comarques convoca un concurs literari i un concurs de poesia, de pintura i fotografia.

Inscripcions i informació: Fins al 14 de novembre es podran entregar els treballs a la Coordinadora de Jubilats i Pensionistes de Lleida i Comarques. C/Democràcia, 19. Tel. 973 221863

Data de lliurament dels premis: 11 de desembre a les 17 hores

Lloc de lliurament dels premis: Casino Municipal

Participants: Jubilats i Pensionistes a partir de 50 anys

Organitza: Comissió de Cultura de la Coordinadora de Jubilats i Pensionistes de Lleida i Comarques

Exposició d'obres presentades al IV concurs de pintura

Dates: Del 3 al 15 de desembre

Lloc: Museu de la Paeria

Participants: Jubilats i Pensionistes a partir de 50 anys que s'haguin presentat al concurs de pintura.

Organitza: Comissió de Cultura de la Coordinadora de Jubilats i Pensionistes de Lleida i Comarques
Activitat gratuïta



Les CIBER@ULES a les llars de jubilatats de Bonaire i Sta. Cecília

Els temps canvien... fins ara et posaves en contacte amb els familiars o els amics o feies qualsevol gestió, mitjançant el telèfon o la carta... anima't i aprèn a fer-ho amb un ordinador a les ciberaules de les Llars Municipals de Jubilats.

En aquestes aules hi trobaràs ordinadors multimèdia amb connexió a internet, material de consulta audiovisual (Cd-rom, vídeos...) i material de lectura.

Lloc: Ciberaules de les Llars de Jubilats de Sta. Cecília (C/ Eduard Velasco, 5) i Bonaire (C/ Bonaire, 37).
Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública i Fundació "la Caixa" .

Els cursos de formació s'anunciaran oportunament.

Pensem en euros

Tertúlies sobre l'euro, per facilitar una millor adaptació de la gent gran a la nova moneda.

Aquestes tertúlies tindran el suport de la gravació en vídeo de la conferència del Dr. Antón Costas, catedràtic d'Economia Aplicada de la Universitat de Barcelona.

Lloc: als Esplais de Sant Anastasi i Balàfia; i a les Llars Municipals de Jubilats de Bonaire, La Bordeta, La Mariola, Pardinyes, Sta. Cecília de Cappont, Sta. Teresina, Secà de Sant Pere.

Informació: Als respectius Esplais de la Fundació "la Caixa" i a les Llars Municipals de Jubilats. Activitat gratuïta

Organitza: Fundació "la Caixa"



Informàtica i comunicació a l'abast

Les tecnologies de la informació i la comunicació a l'abast de la gent gran. T'oferim cursos i tallers on pots aprendre a utilitzar l'ordinador, consultar CD-ROM i navegar per internet.

Durada: Els cursos tenen una durada de 24 hores i els tallers de 14 hores. Es faran d'octubre a juny.

Lloc: Esplai Sant Anastasi (Av. Blondel, 33) Esplai Balàfia (C/ Alcalde Porqueres, 80)

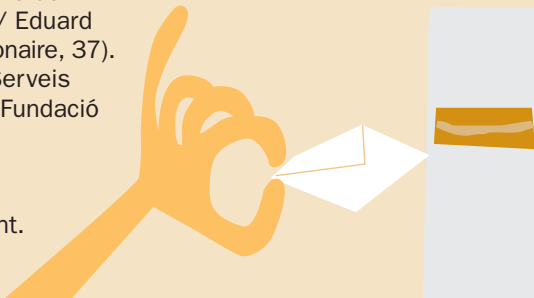
Centre Cultural de la Fundació "la Caixa" (Av. Blondel, 3)

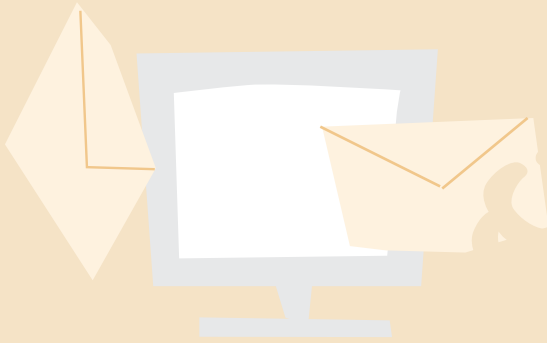
Inscripció i informació: Centre Cultural de la Fundació "la Caixa"

Telèfon: 973 270788

Activitat gratuïta

Organitza: Fundació "la Caixa"





Activitats intergeneracionals a la CIBER@ULA de l'esplai sant anastasi

Per tal de commemorar l'Any Europeu de les persones amb discapacitat, l'Esplai Sant Anastasi vol crear un espai intergeneracional on les persones amb discapacitat de l'Escola Taller Shalom, que han començat a conèixer com funciona un ordinador, es familiaritzin amb el món de les noves tecnologies de la mà de la gent gran voluntària.

Lloc: Esplai Sant Anastasi (Av. Blondel, 33)

Durada: D'octubre a juny

Organitza: Fundació "la Caixa"

Conferència: "fer-se gran, una nova oportunitat"

Quan ens fem grans les tensions provocades per obligacions familiars, laborals o socials minven i podem dedicar més energia a gaudir d'altres possibilitats que la vida ens ofereix. D'altra banda els canvis de la societat ens obliguen a adaptar-nos constantment.

Conferència a càrrec de la Sra. Hiltrud Amuser Burger, psicoanalista i directora de "Kur Klinikum, tractament de les crisis" (clínica psicoterapèutica i psicossomàtica).

Lloc: Centre Cultural de la Fundació "la Caixa"

Data: 8 d'octubre, a les 17 h

Activitat gratuïta

Organitza: Fundació "la Caixa"





ÀMBIT DE TEMPS LLIURE I PARTICIPACIÓ

Tardes de ball al casino

Un any més et convidem al Casino, on, amb la companyia d'una orquestra jove, divertida i amb humor, gaudirem de balls antics i moderns. És un bon lloc on retrobar-nos i fer noves amistats.

Durada: Del 26 de febrer al 6 de maig

Horari: Tots els dijous de 17'30 a 20'00 h

Lloc: Casino Principal

Participants: Activitat oberta a la ciutat

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública

Activitat gratuïta

Concerts corals de les llars de jubilats

Actuació conjunta de les corals de les llars municipals de jubilats a l'Auditori Municipal Enric Granados.

Lloc: Auditori Municipal Enric Granados, durant el mes de maig

Participants: Activitat oberta a tota la població. Les invitacions es poden recollir a les diferents llars municipals de jubilats o bé a la Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública (Edf. de l'antiga Audiència. Rbl.Ferran, 13, 2n)

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública i Auditori Municipal Enric Granados

Activitat Gratuïta, prèvia presentació d'invitació

Auditori Municipal Enric Granados

Presentant el carnet de soci de qualsevol llar Municipal de Jubilats de Lleida es podrà gaudir d'importants descomptes en el preu de l'entrada per als concerts programats a l'Auditori Municipal Enric Granados durant la temporada 2003-2004.

Taller de teatre

Si sempre has somniat amb ser un actor o actriu de teatre, ara és el moment. Amb aquesta activitat t'endinsaràs en el món de la interpretació i podràs participar en una obra de teatre.

Durada: De la primera setmana de febrer a la darrera de maig de 2004

Horari: Dilluns, de les 16 a les 19 h

Lloc: Aula Municipal de Teatre

Inscripcions: Des del dia 1 d'octubre fins que s'esgotin les places (Oficina Municipal Atenció Ciutadana) Edifici Pal·las. Plaça Paeria, 11.

Tel. 973 700338 / 973 700339

Participants: Jubilats/des, soci/es de les Llars Municipals de Jubilats amb un mínim de 10 i un màxim de 35 persones inscrites per grup

Quota d'inscripció: 6 ¢/curs

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública i Aula Municipal de Teatre.

Taller d'humor

Activitat adreçada a potenciar el sentit de l'humor de la Gent Gran millorant la seva salut i el seu benestar, tot aprenent a riure o, a desinhibir-se i a potenciar la creativitat i l'expressivitat.

Professor: Ramon Caballol, actor

Durada: Del 19 d'abril al 21 de juny

Horari: Dilluns, de les 17 a les 19 h

Lloc: Casino Principal

Inscripcions: A partir del 2 de febrer fins que s'esgotin les places, a l'OMAC (Oficina Municipal Atenció Ciutadana) Edifici Pal·las. Pl. Paeria, 11. Tel. 973 700 338 / 973 700 339

Participants: Soci/es de les Llars Municipals de Jubilats amb un mínim de 10 i un màxim 15 persones inscrites per grup

Quota d'inscripció: 6 ¢/curs

Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública

Teatre Municipal de l'Escorxador

Presentant el carnet de soci de qualsevol Llar Municipal de Jubilats de Lleida hi haurà un descompte del 50% del preu de l'entrada en les representacions i espectacles teatrals que es duguin a terme durant la temporada 2003/2004.



Visites comentades a exposicions

A la nostra ciutat tenim un ampli ventall d'exposicions (de pintura, gravats, antigues civilitzacions...), que a vegades desconeixem. Ara és el moment de visitar-les en grups acompanyats per un/a guia que ens ajudarà a conèixer tots els detalls.

Coneix el Centre d'Art La Panera.

Col·lecció Municipal d'Art Contemporani.

Dies: 8, 12, 15 i 22 d'octubre de 2003, de les 17 a les 18 h.

Lloc: Al Centre d'Art La Panera (Pl. de la Panera, 2)

Organitza: Centre d'Art La Panera

Inscripcions per a grups: a les llars de jubilats

Informació per a grups: Àrea de Gent Gran de la Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública.
Tel. 973 700 349

Horari de visites per grups: els dimecres, 8, 15 i 22 d'octubre, de les 17 a les 18:30 h

Entrada gratuïta Altres exposicions s'anunciaran oportunament

Els esperits, l'or i el xaman. Museo del Oro de Colombia

Del 18 de setembre de 2003 al 4 de gener de 2004.

Lloc: Centre cultural de la Fundació "la Caixa". Avda Blondel, 3.

Organitza: Fundació "la Caixa"

Pau Casals en l'escenari de l'art. La Col·lecció Vil·la Casals

De mitjan de febrer a mitjan d'abril de 2004.

Lloc: Centre Cultural de la Fundació "la Caixa". Avda. Blondel, 3.

Organitza: Fundació "la Caixa"

Els mestres del gravat en la Col·lecció del Museu Britànic (s. XV-XX)

De mitjan d'abril a mitjan de juliol de 2004.

Lloc: Centre Cultural de la Fundació "la Caixa". Av. Blondel, núm. 3

Informació: Fundació "la Caixa"
Tel. 902 223 040

Organitza: Fundació "la Caixa"

Cicle músiques del món

Escoltant música ens endinsarem en les diferents cultures del món. Segur que gaudireu i us despertaran tots els sentits.

12 d'octubre, a les 19 h, ADEL SALAMEH (Palestina)

19 d'octubre, a les 19 h, LINDA TILLERY & THE CULTURAL HERITAGE CHOIR (Música afroamericana)

26 d'octubre, a les 19 h, MOSCOW ART TRIO (Rússia)

16 de novembre, a les 19 h, POETES I MÚSICS DEL RAJASTHAN (Índia)

23 de novembre, a les 19 h, TRIO MOSHE LEISER (Músiques Jiddisch)

Lloc: Centre Cultural de la Fundació "la Caixa" (Av. Blondel, núm. 3)

Organitza: Fundació "la Caixa"

Informació: Fundació "la Caixa" (Av. Blondel, núm.3. Tel. 973 270 788)

Preu: 3 € (cal acreditar la condició de jubilat)

Organitzen i/o col·laboren:

- Auditori Municipal Enric Granados
- Caixa de Catalunya
- Conservatori Municipal de Música
- Coordinadora de Jubilats i Pensionistes de Lleida i Comarques
- Empresa Municipal de Serveis Comunitaris
- Decapacap, accions culturals
- Institut Municipal d'Educació Ramon Barrull
- Oficina d'Atenció al Ciutadà/na
- Universitat de Lleida
- Palau de la Música de Barcelona
- Aula de Teatre
- Centre d'Art La Panera



Fundació "laCaixa"

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida
Àmbit de Benestar i
Cohesió Social
Regidoria de Serveis Personals
i Salut Pública

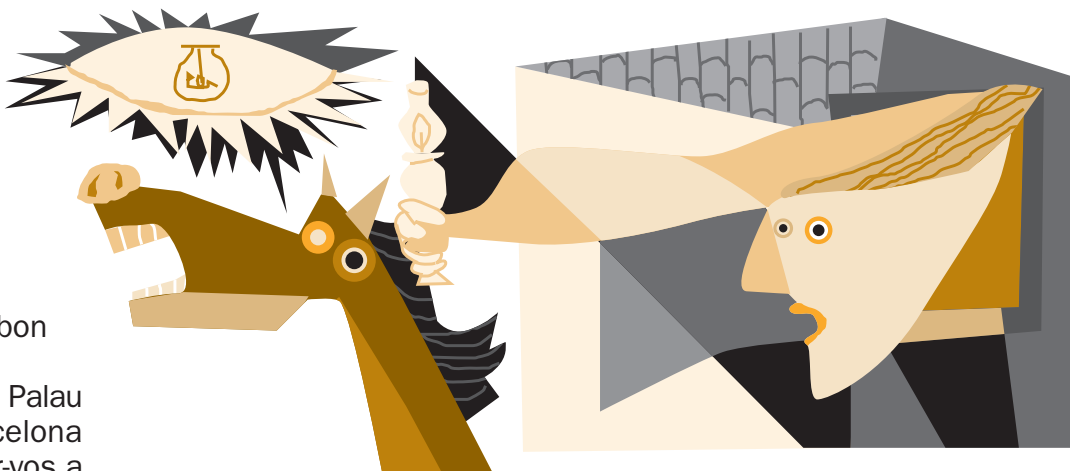
Concerts al Palau de la Música de Barcelona

Si voleu gaudir d'un bon concert en un edifici emblemàtic com és el Palau de la Música de Barcelona no dubteu en apuntar-vos a aquesta activitat. També es fan visites comentades al mateix Palau.

Durada: a partir de gener
Lloc: Palau de la Música de Barcelona

Inscripcions: a les llars de jubilats
Informació: Àrea de Gent Gran de la Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública (tel. 973 700 349).

Participants: Jubilats/des, soci/es de les Llars Municipals de Jubilats
Organitza: Regidoria de Serveis Personals i Salut Pública i el Palau de la Música de Barcelona



Un tomb per l'art dels segles XX i XXI

A través d'una selecció de les millors obres d'art dels segles XX i XXI i unes xerrades amenes i disteses, descobrireu les diferents manifestacions artístiques més rellevants de l'art del nostre temps, que transcorren des de l'impressionisme a l'art més actual, i que us permetran conèixer les seves principals característiques i evolució.

Durada: Del 29 d'octubre al 3 de desembre

Horari: Dimecres, de les 17 a les 18:30 h

Lloc: Centre d'Art La Panera

Inscripcions: Des del dia 15 de setembre al Centre d'Art La Panera (pl. La Panera, 2. Tel. 973 262 185) o a la Regidoria de Cultura (C/ Major, 31, 1r. Tel. 973 700 394)

Participants: Jubilats/des, soci/es de les Llars Municipals de Jubilats amb un mínim de 10 i un màxim de 35 persones inscrites per grup

Activitat gratuïta

prèvia presentació del carnet d'Amics del Centre d'Art La Panera (carnet gratuït que podreu aconseguir en el mateix moment en què us matriculeu al curs)

Organitza: Centre d'Art La Panera, Regidoria de Museus i Patrimoni Històric

Campionat de jocs de taula i altres jocs

Campionats de parxís, bofitarra, escacs, dominó, bitlles, billar... entre les diferents llars de la ciutat.

Durada: Primavera. Repartiment de premis durant la Festa Major de maig.

Lloc: A les llars de jubilats dels participants.

Participants: Adreçat als soci/es de les llars municipals de jubilats.

Inscripció i Informació: Coordinadora de Jubilats i Pensionistes de Lleida i Comarques.

C/Democràcia, 19
Tel. 973 221863

Organitza: Coordinadora de Jubilats i Pensionistes de Lleida i Comarques

Voluntariat i cooperació amb els països en vies de desenvolupament

El projecte "La Gent Gran i el seu paper com a voluntaris/es en els projectes de cooperació amb els països en vies de desenvolupament" es crea amb l'objectiu de conèixer les realitats d'altres països i cercar més lligams de participació directa entre la Gent Gran i la cooperació Internacional.

• **Xerrades Introductòries:** experiències viscudes de dos persones jubilades vinculades en l'àmbit de la cooperació Internacional.

Llocs:

-Llar de Jubilats de Bonaire. Divendres 10 d'octubre de 2003 a les 17h

- Sala Jaume Magre c/ Bisbe Torres 2. Dijous 2 d'octubre de 2003 a les 19h

- Aules Universitàries per a la Gent Gran. Divendres 17 i 24 d'octubre a les 17h

• **Curs d'iniciació a la Cooperació Internacional per a Gent Gran**

Durada: 10 hores.

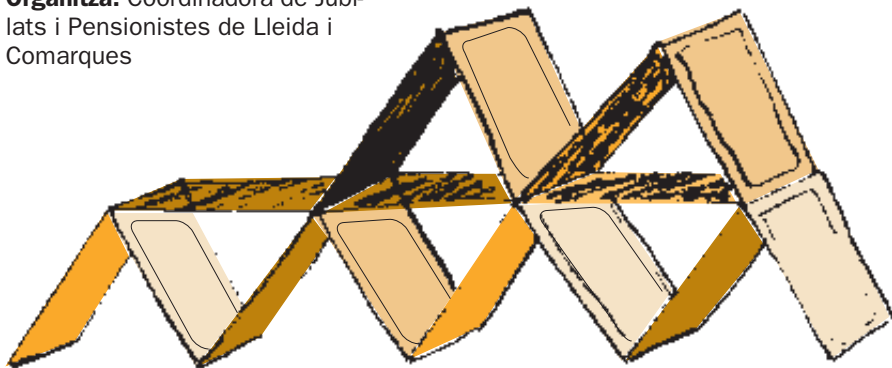
Inici al novembre de 2003

• **Viatges als països vinculats als projectes de cooperació Internacional**

Durada: Durant el 2004 segons cada projecte i disponibilitat dels voluntaris

Informació i Inscripcions: Federació d'Associacions de veïns de Lleida.
Pl. St. Llorenç, 1 Tel. 973 282 272

Organitzen: Federació d'Associacions de Veïns de Lleida, Creu Roja, Centre de Cooperació Internacional de la Universitat de Lleida, Regidoria de Participació Ciutadana, Drets Civils i Cooperació, Aules Universitàries per a la Gent Gran i Coordinadora de Jubilats i Pensionistes de les Terres de Lleida



A més a més de tota aquesta oferta d'activitats podeu gaudir a les vostres llars de jubilats d'activitats pròpies com ara: pintura, treballs manuals, cant coral, ioga, costura, punta al coixí, sardanes, anglès, balls de saló, ball, relaxació i control mental, tallers de teatre, campionats de jocs de taula, viatges, excursions, sortides culturals...

La Coordinadora de Jubilats i Pensionistes de Lleida i Comarques també organitza altres activitats d'àmbit global: conferències, viatges culturals, visites a exposicions, visites turístiques, activitats de voluntariat, activitats de solidaritat, assessorament jurídic ...

Els requisits per inscriure's a qualsevol activitat queden especificats en aquesta programació.

Llars municipals de la ciutat

Llar de Jubilats Blocs
Joan Carles – La Mercè
C/ Pius XII 20
Tel. 973 26 74 66

Llar de Jubilats Bonaire
C/ Bonaire 37
Tel. 973 24 64 98

Llar de Jubilats Bordeta
C/ Sant Jaume 1
Tel. 973 20 52 91

Llar de Jubilats
Democràcia
C/Democràcia 19
Tel. 973 22 40 77

Llar de Jubilats Ereta
Pl. de l'Ereta 12
Tel. 973 27 41 60

Llar de Jubilats Llúvia
C/ Major s/n
Tel. 973 23 92 75

Llar de Jubilats
Magraners
Pl. de Joan XXIII 1
Tel. 973 20 03 34

Llar de Jubilats Mariola
C/ Artur Mor 1
Tel. 973 28 27 16

Llar de Jubilats Pardinyes
C/ St. Pere Claver 5
Tel. 973 24 79 19

Llar de Jubilats Raimat
C/Major s/n
Tel. 973 72 40 94

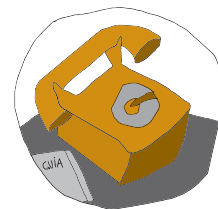
Llar de Jubilats Rufeia
Partida de Rufeia, s/n

Llar de Jubilats Santa
Cecília
C/ Eduard Velasco 5
Tel. 973 20 59 91

Llar de Jubilats Santa
Teresina
C/ Pica d'Estats 4
Tel. 973 26 97 62

Llar de Jubilats Secà
de Sant Pere
Pl. de Sant Pere s/n
Tel. 973 24 33 53

Llar de Jubilats Sucs
Ctra. del Bou s/n
Tel. 973 74 83 63



Esplais de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"

Esplai Balàfia
Av. Alcalde Porqueres 80
Tel. 973 22 13 25

Esplai Sant Anastasi
Av. de Blondel 33
Tel. 973 27 26 48

Coordinadora de Jubilats i Pensionistes de Lleida i Comarques

C/Democràcia 19
Tel. 973 22 18 63