



Catàleg de recursos municipals per a la gent GRAN de Viladecans

- Promoció de l'envelliment actiu
- **Formació**
- **Salut i qualitat de vida**
- Participació social
- Serveis per a la promoció de l'autonomia personal i atenció a la dependència
- Una ciutat al teu abast

Catálogo de recursos municipales para las personas MAYORES de Viladecans

- Promoción del envejecimiento activo
- **Formación**
- **Salud y calidad de vida**
- Participación social
- Servicios para la promoción de la autonomía personal y atención a la dependencia
- Una ciudad a tu alcance



Devem agraïment i servei als nostres grans

Un dels principals canvis que ha experimentat la societat actual és el fet que la vellesa ja no es considera el trànsit cap al final de la vida. La majoria de persones arriben a l'edat de jubilació en bones condicions de salut i amb una actitud vital notable. El que comença ara és una etapa plena d'activitat i il·lusió.

Això sí, a determinades edats, es van tenint necessitats diferents. El cos requereix més atencions i els canvis d'hàbits conseqüents de la disminució d'activitat passen factura. També pot passar que a aquesta edat no s'arribi tan ben acompanyat com voldríem o que no es disposi d'una borsa econòmica que garanteixi la tranquil·litat.

Les administracions hem de ser capaces de prevenir i donar solucions a possibles situacions de malaltia, aïllament i risc social.

Viladecans aposta clarament per la qualitat de vida i la potenciació del benestar, l'autoestima i l'autonomia dels seus majors. Per això, l'Ajuntament hi destina recursos humans i econòmics. A més dels programes de Serveis Socials que donen resposta a les necessitats de dependència, compta amb un destacat programa de dinamització.

Des d'aquest programa s'impulsa el que s'anomena 'envelliment actiu' mitjançant cursos d'alfabetització, tallers de manteniment de la memòria, cursos d'informàtica i TIC, activitats esportives, activitats intergeneracionals, com l'hort a l'Ateneu de Cultura Popular Can Batllori, la Setmana de la Gent Gran, la celebració de les Noces d'Or, suport econòmic i assessorament tècnic a les entitats, dinamització de la comissió de la gent gran, espais lúdics i de salut i xerrades temàtiques.

És molt el treball recollit en aquest catàleg que us presentem. Gran part d'aquesta activitat es realitza amb l'ajuda de les entitats, que proposen i decideixen la majoria de les activitats programades diàriament. Per a elles, la nostra gratitud.

Carles Ruiz Novella
Alcalde de Viladecans

Índex

Promoció de l'envelliment actiu pàgina 4

1.

Formació pàgina 5

- Tallers d'alfabetització
- Tallers d'entrenament de la memòria
- Concurs de poesia per a gent gran
- Tallers d'informàtica i TIC

2.

Salut i qualitat de vida pàgina 10

- Curs d'activitat física per a gent gran
- Marxa de la gent gran
- Espais lúdics i de salut
- Xerrades d'informació i sensibilització

3.

Participació social pàgina 15

- Equipaments de gent gran
- Comissió de la gent gran
- Setmana de la gent gran
- Noces d'Or

4.

**Serveis per a la promoció
de l'autonomia personal i atenció
a la dependència** pàgina 22

5.

Una ciutat al teu abast pàgina 24

A vertical decorative element on the left side of the page, consisting of a series of overlapping diamond shapes. Each diamond is filled with a different color: green, purple, light blue, orange, green, purple, light blue, and orange. The diamonds are connected by dashed lines of the same color as the diamonds they connect.

Promoció de l'envelliment actiu

L'augment de la longevitat és un avenç social important que suposa alhora un repte per crear les condicions socials, econòmiques i personals, que permetin arribar a edats avançades en bones condicions de salut i de qualitat de vida.

Aquesta realitat demogràfica significa una oportunitat per incorporar el concepte d'envelliment actiu a les polítiques adreçades a les persones grans. Aquest concepte entén l'envelliment com a un procés individual que s'estén al llarg de la vida i fa que la ciutadania arribi a la vellesa en bones condicions de salut, promovent la seva participació en la societat, afavorint la formació permanent i garantint els seus drets de gaudir d'una vida activa i amb qualitat.

És possible afrontar l'envelliment de forma activa creant estils de vida saludables que ens permetin viure plenament aquesta etapa de la vida. Tenir una actitud positiva, oberta, sentir-se part de la societat i mantenir les pròpies relacions socials, són condicions favorables per a un envelliment satisfactori.

A continuació passem a detallar les activitats que es desenvolupen al municipi de Viladecans en pro d'aquest envelliment actiu.

1.

Formació

La finalitat de la formació d'adults és garantir per a tothom les mateixes oportunitats d'aprenentatge, tot respectant la diversitat.

Proporcionar aquelles habilitats i coneixements que constitueixen les competències bàsiques que els permetin desenvolupar-se de manera autònoma, i poder escollir entre les diferents possibilitats que ofereix la societat actual.



Tallers d'alfabetització

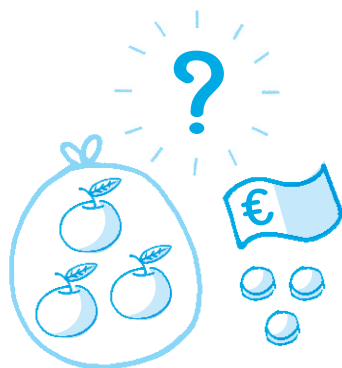
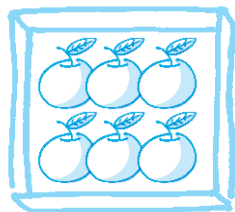
Aquests tallers d'alfabetització s'adrecen a persones grans que volen millorar les seves habilitats de lecto-escritura i càlcul, així com ampliar coneixements, i conservar i potenciar les facultats mentals.

Els tallers es realitzen en les diferents associacions de gent gran.

Les classes es fan un cop a la setmana en diferents horaris en funció de la disponibilitat de les entitats.

El cursos segueixen el calendari escolar, és a dir, comencen el mes d'octubre i finalitzen al juny.

P O M A



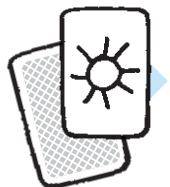
Més informació:

Lloc: PROGRAMA DE DINAMITZACIÓ DE GENT GRAN

Adreça: Torre del Baró (carrer d'Àngel Guimerà, 2)

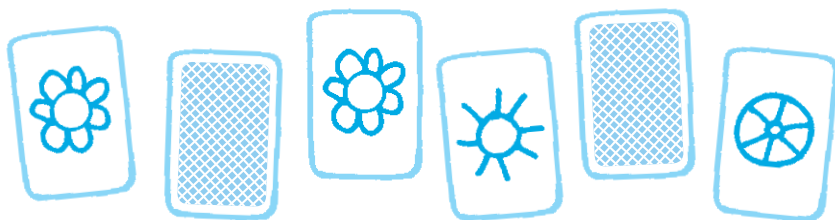
Telèfon: 936 351 802 (ext. 8112)

Adreça electrònica: dinamitzaciogentgran@viladecans.cat



Tallers d'entrenament de la memòria

Els tallers d'entrenament de la memòria consisteixen en treballar conjuntament una sèrie d'exercicis que estimulin diferents àrees de la memòria, així com facilitar estratègies per millorar la retenció i la capacitat d'evocació. D'aquesta manera, amb l'activitat mental s'aconsegueix que les capacitats que s'exerciten rendeixin al màxim.



S'organitzen en grups de treball de deu a dotze persones a les quals un professional proposa activitats amenes i adaptades a les capacitats i les necessitats de cada grup.

Aquests tallers es realitzen a les diferents associacions de gent gran de la ciutat.

En total són 10 sessions d'una hora i mitja, un cop a la setmana.

Més informació:

Lloc: PROGRAMA DE DINAMITZACIÓ DE GENT GRAN

Adreça: Torre del Baró (carrer d'Àngel Guimerà, 2)

Telèfon: 936 351 802 (ext. 8112)

Adreça electrònica: dinamitzaciogentgran@viladecans.cat



Concurs de poesia de gent gran



El Concurs de Poesia de Gent Gran s'emmarca dins els actes de la Diada de Sant Jordi. Aquest concurs és obert a la gent gran de Viladecans, Barcelona i comarques limítrofes.

Les persones interessades en participar han de tenir presents les bases que regulen aquest concurs.

Un cop finalitzat el termini de presentació d'obres, els membres del jurat fan la seva valoració.

L'acte de lliurament de premis es fa a la Biblioteca de Viladecans i hi ha establerts els següents guardons:

- Guanyador (1r premi)
- Finalista (2n premi)
- Accèssit (3r premi)
- Premi local



Més informació:

Lloc: PROGRAMA DE DINAMITZACIÓ DE GENT GRAN

Adreça: Torre del Baró (carrer d'Àngel Guimerà, 2)

Telèfon: 936 351 802 (ext. 8112)

Adreça electrònica: dinamitzaciogentgran@viladecans.cat



Tallers d'informàtica i TIC

Durant tot l'any s'ofereixen cursos bàsics d'informàtica per a gent gran distribuïts en diferents equipaments municipals de la ciutat.

A més de la programació fixa dels cursos d'Informàtica bàsica, Iniciació a Internet i Internet segur per a tothom, s'organitzen tallers específics pensats per als interessos i característiques de la gent gran.



La inscripció i durada dels cursos es fa trimestralment.

Així mateix, per fomentar l'aprenentatge de les noves tecnologies de forma intergeneracional neix el programa AWI.NET, format per cursos en què joves ensenyen l'entorn d'Internet a gent gran d'una forma propera i senzilla.



I, molt recentment, s'han posat en marxa els tallers d'utilització dels mòbils *smartphones*.

La preinscripció es pot fer per diferents mitjans:

- A través de la pàgina web (www.xplai-viladecans.cat).
- Trucant al telèfon de la Fundació Ciutat de Viladecans.
- Personant-se als diferents punts de la xarxa.

Més informació:

Lloc: XPLAI (Xarxa Pública d'Accés a Internet)

Adreça: Fundació Ciutat de Viladecans
(carrer de l'Antiga Riera, 8)

Telèfon: 936 470 055

Adreça electrònica: fundvila@fundacionviladecans.org

2.

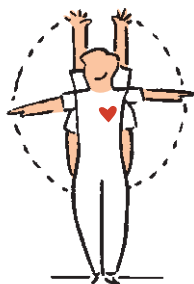
Salut i qualitat de vida

Amb l'edat, les persones experimenten canvis que afecten les seves capacitats amb més o menys intensitat. La manera com vetllem per la nostra salut al llarg de la vida pot condicionar-ne la qualitat.

Així, els hàbits de vida de les persones són objecte d'especial atenció per comprendre com es constitueixen els espais d'oportunitats socials per arribar a un envelliment saludable.

Les persones que tenen un millor estat de salut i autonomia personal són més favorables a la participació en els equipaments i activitats socioculturals.

Una vida social activa està relacionada amb una millor qualitat en l'etapa de la vellesa; amb beneficis tant en la salut física com mental de la persona gran.



Curs d'activitat física per a gent gran

L'objectiu d'aquest curs d'activitat física per a gent gran és que les persones adquireixin l'hàbit d'ocupar una part del seu temps de lleure fent una activitat fisicoesportiva adequada a les seves possibilitats, ja que la pràctica d'exercicis físics pot aportar molts beneficis personals pel que fa a la seva salut, la millora de la condició física i per tant de la seva autonomia personal en la seva vida diària, les relacions personals, entre d'altres.

Aquests cursos es realitzen en diferents equipaments municipals entre els mesos d'octubre i juny. Les classes tenen una durada aproximada de tres quarts d'hora i es porten a terme un cop a la setmana.

Les inscripcions per participar es fan des del servei de dinamització de gent gran.

Aquests cursos tenen una quota molt econòmica que es paga trimestralment mitjançant domiciliació bancària.

Per a les persones majors de 75 anys aquesta activitat és gratuïta.

Més informació:

Lloc: PROGRAMA DE DINAMITZACIÓ DE GENT GRAN

Adreça: Torre del Baró (carrer d'Àngel Guimerà, 2)

Telèfon: 936 351 802 (ext. 8112)

Adreça electrònica: dinamitzaciogentgran@viladecans.cat



Marxa de la gent GRAN

A iniciativa del Consell Comarcal del Baix Llobregat i en col·laboració amb els ajuntaments de la comarca s'organitza una caminada. Aquesta engloba diferents actes que tenen lloc en l'entorn del dia 1 d'octubre, Dia Internacional de la Gent Gran.

El principal objectiu de les activitats que es programen és la promoció de la salut i la qualitat de vida en les persones grans, així com la millora del benestar físic i la promoció de la participació d'aquest col·lectiu a la nostra societat.



A la caminada es marca un itinerari per diferents zones del municipi i es finalitza l'acte amb la lectura d'un manifest al voltant de les circumstàncies de l'edició en què se celebra la marxa.

Les inscripcions per participar en aquest acte es poden fer directament al servei de dinamització i als casals de gent gran del municipi.

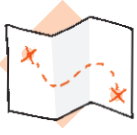
Més informació:

Lloc: PROGRAMA DE DINAMITZACIÓ DE GENT GRAN

Adreça: Torre del Baró (carrer d'Àngel Guimerà, 2)

Telèfon: 936 351 802 (ext. 8112)

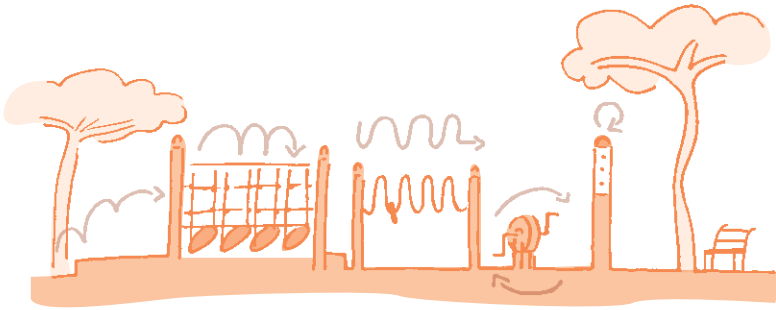
Adreça electrònica: dinamitzaciogentgran@viladecans.cat



Espais lúdics i de salut

La Diputació de Barcelona, en col·laboració amb l'Ajuntament, ha instal·lat en el municipi uns nous equipaments públics: els espais lúdics i de salut.

Aquests són uns circuits a l'aire lliure dissenyats per estimular l'activitat física i sensorial de les persones grans.



Per tal que aquest col·lectiu pugui aprendre a utilitzar correctament i de forma segura aquest nou equipament s'organitzen, conjuntament amb els monitors d'activitat física, unes sessions formatives durant tot l'any.

Actualment, Viladecans compta amb dos d'aquests espais situats un al parc de la Gent Gran (al costat Frederica Montseny) i un altre al costat del Casal de Gent Gran Can Pastera.

**Viladecans
a Peu**

Itineraris Urbans Saludables



La Xarxa de recorreguts urbans saludables formada per set itineraris diferents us ofereix la possibilitat de fer camins dins de Viladecans a peu. Aquests itineraris també inclouen els parcs i mobiliari urbans que us anireu trobant mentre camineu i que podeu utilitzar a diari.

Els trobaràs a la pàgina 26 d'aquest catàleg



Xerrades d'informació i sensibilització

Dins el programa de dinamització de gent gran es promouen campanyes de sensibilització i prevenció de diferents temes d'interès, així com xerrades adreçades a potenciar els hàbits saludables, les relacions intergeneracionals i aspectes d'interès comunitari.

L'allargament de l'esperança de vida, les jubilacions anticipades, els avenços en assistència social i en salut, fan que el col·lectiu de les persones grans sigui molt significatiu en la societat d'avui. No només en nombre, sinó també en qualitat de vida.

Aquesta realitat ha afavorit la sensibilització social progressiva i encara més cap a les necessitats, condicions de vida i expectatives de les persones d'edat; al mateix temps, aquestes persones són més cultes, vitals, actives, implicades socialment i amb més predisposició per a la informació.

Així doncs, l'Ajuntament ofereix una atenció integral pel que fa a informació, assessorament, gestió i orientació en els temes d'interès per a aquest col·lectiu.

Qualsevol persona gran pot proposar xerrades amb temàtiques d'interès per a aquest grup.

Més informació:

Lloc:	PROGRAMA DE DINAMITZACIÓ DE GENT GRAN
Adreça:	Torre del Baró (carrer d'Àngel Guimerà, 2)
Telèfon:	936 351 802 (ext. 8112)
Adreça electrònica:	dinamitzaciogentgran@viladecans.cat

3.

Participació social

El col·lectiu de gent gran procedeix de contextos socials, econòmics, territorials, polítics i culturals molt diferents, tot i que la majoria procedeix de la immigració dels anys seixanta.

Hi ha un canvi pel que fa al seu paper en la societat. La jubilació comporta la necessitat de reorganitzar el temps i ocupar-lo amb activitats d'oci que es realitzin de forma voluntària per part de la persona i que cobreixin les seves necessitats i interessos.

Moltes persones grans es troben de manera informal en els equipaments públics de la ciutat. En aquest sentit, podem trobar que les activitats socioculturals destinades a la gent gran estan vinculades als seus casals.

Així doncs, aquests equipaments els podem considerar com a centres socials que promouen el benestar de les persones grans, afavorint l'oci i la convivència.



Equipaments de gent gran

A la ciutat de Viladecans les associacions de gent gran que tenen la seva seu als diferents equipaments les podem trobar a:



Associació de pensionistes i jubilats de l'Alba-rosa

Adreça: Carrer de la Tulipa, 3

Telèfon: 936 584 974

Adreça electrònica: jubilatsar@hotmail.com



Associació de pensionistes i jubilats de la Montserratina

Adreça: Plaça de la Constitució, 4

Telèfon: 936 593 087

Adreça electrònica: casalmontserratina1@hotmail.com



Associació de gent gran de Can Pastera

Adreça: Carrer d'Oriol Martorell, 6

Telèfon: 936 377 985

Adreça electrònica: canpastera@hotmail.es



Associació de pensionistes i jubilats Casal de la Torre-roja

Adreça: Carrer del Pintor Fortuny, 32-44, baixos

Telèfon: 936 594 039

Adreça electrònica: casaltr@gmail.com



Associació de jubilats Barri de Sales de Viladecans

Adreça: Carrer de Rafael Casanova, 50 (local)

Telèfon: 936 379 404

Adreça electrònica: asociacionjubiladosales@hotmail.com



Associació de Gent Gran de Viladecans (Fundació La Caixa)

Adreça: Carrer del Llevat, 2 C, baixos

Telèfon: 936 376 504

Adreça electrònica: esplaviladecans@yahoo.es



Comissió de la gent gran

La principal finalitat de la constitució d'aquesta comissió de la gent gran és la representació de totes les entitats de gent gran del municipi, per treballar i donar opinió sobre tots els temes que els pertanyen.



En aquest sentit, la comissió promou la implicació activa i participació directa de les persones grans en les propostes de temps de lleure i el seu desenvolupament.

La comissió té caràcter participatiu i es reuneix un cop de forma trimestral, i de forma extraordinària quan les circumstàncies ho requereixen.

Més informació:

Lloc: PROGRAMA DE DINAMITZACIÓ DE GENT GRAN

Adreça: Torre del Baró (carrer d'Àngel Guimerà, 2)

Telèfon: 936 351 802 (ext. 8112)

Adreça electrònica: dinamitzaciogentgran@viladecans.cat



Suport a les entitats de gent gran

L'Ajuntament de Viladecans aposta clarament per la qualitat de vida, la potenciació del benestar, l'autoestima i l'autonomia de la seva gent gran. És per aquest motiu que destina recursos humans i econòmics als seus interessos.

El programa de dinamització de gent gran de l'Ajuntament ofereix assessorament, informació i suport econòmic a les entitats que treballen per al col·lectiu.



Anualment i mitjançant convocatòria pública, s'atorguen subvencions econòmiques per a la realització d'activitats en matèria de gent gran.

Més informació:

Lloc: PROGRAMA DE DINAMITZACIÓ DE GENT GRAN

Adreça: Torre del Baró (carrer d'Àngel Guimerà, 2)

Telèfon: 936 351 802 (ext. 8112)

Adreça electrònica: dinamitzaciogentgran@viladecans.cat



Setmana de la gent gran

Amb la jubilació hi ha un notable augment del temps lliure, i aquest s'ha de reorganitzar i ocupar-lo en activitats de lleure que satisfacin les necessitats de les persones grans.

Les persones grans de Viladecans, des de fa molts anys, tenen un merescut reconeixement amb la Setmana de la Gent Gran.

La finalitat principal d'aquesta setmana és promoure un envelliment actiu, uns hàbits de vida saludables i, sobretot, unes bones relacions interpersonals amb activitats lúdiques i culturals.

Els actes que engloben aquesta setmana tenen lloc el mes de juny en diferents espais i equipaments públics.

De les activitats que es programen i en què la gent gran es pot sentir protagonista d'allò que es fa, se'n poden trobar exposicions de treballs (manuais/artesanals, etc.), promoció de l'activitat física (exercici físic, passejades d'oxigenació), xerrades informatives, exhibició de les diferents activitats que es treballen als casals de gent gran i sopar de germanor, entre d'altres.

Les persones que estiguin interessades en poder participar en alguna de les activitats d'aquesta setmana, s'han d'adreçar als casals de gent gran del municipi o al servei de dinamització de gent gran de l'Ajuntament.

Més informació:

Lloc:	PROGRAMA DE DINAMITZACIÓ DE GENT GRAN
Adreça:	Torre del Baró (carrer d'Àngel Guimerà, 2)
Telèfon:	936 351 802 (ext. 8112)
Adreça electrònica:	dinamitzaciogentgran@viladecans.cat

50



Noces d'Or

L'Ajuntament de Viladecans, per homenatjar a les parelles que compleixen els 50 anys de casament i/o de convivència, organitza l'acte de les Noces d'Or.

Es porten a terme durant la celebració de la Setmana de la Gent Gran, com a acte de clausura i s'organitza a l'edifici Cúbic.

Prèviament, les persones interessades en participar i celebrar els seus 50 anys de casament, han de sol·licitar-ho mitjançant un formulari i presentant la documentació que ho acrediti adreçant-se al servei de dinamització de gent gran de l'Ajuntament.

Les parelles reben una placa commemorativa, amb la presència de l'alcalde i diferents autoritats municipals. L'acte clou amb un ball popular amb música en directe per a tots els assistents.

Més informació:

Lloc: PROGRAMA DE DINAMITZACIÓ DE GENT GRAN

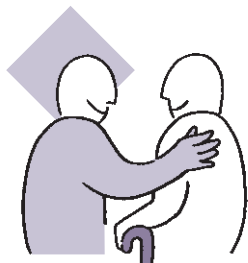
Adreça: Torre del Baró (carrer d'Àngel Guimerà, 2)

Telèfon: 936 351 802 (ext. 8112)

Adreça electrònica: dinamitzaciogentgran@viladecans.cat

4.

**Serveis
per a la
promoció de
l'autonomia
personal
i atenció a la
dependència**



Serveis i tràmits que s'hi presten:

- Suport a la gent gran i a les persones cuidadores
- Informació sobre prestacions econòmiques
- Tramitació de la Llei de la Dependència
- Servei d'atenció domiciliària
- Tramitació de teleassistència
- Servei d'àpats a domicili
- Servei de menjador, 'Àpats en companyia', al Casal de Gent Gran Montserratina.

Més informació:

Lloc: EBAS-4

Adreça: Carrer de l'Escultor Llimona, 3, baixos

Telèfon: 936 580 231

Adreça electrònica: ebas4@viladecans.cat

5.

Una ciutat al teu abast



Equipaments culturals, cívics, esportius i de formació



Atrium Viladecans

Adreça: av. de Josep Tarradellas, 17
Telèfon: 936 594 160
Web: www.atriumviladecans.com



Biblioteca de Viladecans

Adreça: av. de Josep Tarradellas, 16
Telèfon: 936 374 090
Web: bibliotecadeviladecans.blogspot.com



Ateneu de Cultura Popular Can Batllori

Adreça: c. d'Ernest Lluch, 12 bis
Telèfon: 936 376 168
Web: ateneucanbatllori.wordpress.com



Ateneu de les Arts

Adreça: av. del Doctor Fleming, 5
Telèfon: 936 470 677
Web: www.ateneudelesarts.cat



Centre de Formació d'Adults Edelia Hernández

Adreça: c. de Santiago Rusiñol, 2
Telèfon: 936 474 387 / 936 586 451
Adreça electrònica: a8060137@xtec.cat



Museu de Viladecans

Adreça: c. de les Sitges, 1-3
Telèfon: 936 351 800 (ext. 8180)
Web: viladecans.cat



Ateneu d'Entitats Pablo Picasso

Adreça: ptge. de Sant Ramon, 2
Telèfon: 936 591 456
Web: ateneupicasso@viladecans.cat



Casals de Barri

- Casal de l'Alba-Rosa
Adreça: c. de la Tulipa, 3
- Casal Barri de Sales
Adreça: c. de Rafael Casanova, 50
- Casal Hispanitat
Adreça: pl. de Luis Burción, 8
- Casal del Barri Montserratina
Adreça: pl. de la Constitució, 4
- Casal de Ponent
Adreça: av. del Doctor Fleming, 5



Fundació Ciutat de Viladecans

Adreça: c. de l'Antiga Riera, 8
Telèfon: 936 470 055
Web: www.xplai-viladecans.cat



Espais naturals



Platja de Viladecans



**Espai Natural
del Remolar-Filipines**



**Itinerari
de Sant Ramón**



**Parc Forestal
de Mas Ratés i Can Trius**



Participació ciutadana



**Reconeixement
a les persones grans
centenàries**

Data de realització: tot l'any

Més informació:

Departament de Protocol i Relacions
Institucionals

Telèfon: 936 351 800 (ext. 8320)

Adreça electrònica:

protocol@viladecans.cat



**Fira de Sant Isidre
i Mostra d'Entitats**

Data de realització: mitjans de maig



Teatre Al Carrer

Data de realització: el juliol



**Festa Major d'hivern
i Festa Major d'estiu**

Data de realització de la Festa Major
d'hivern: el 20 de gener

Data de realització de la Festa Major
d'estiu: el 8 de setembre



Cinema a la fresca

Data de realització: el juliol



Tràmits administratius



**Sol·licitud
del Carnet Rosa i
del transport metropolità**

Lloc: Oficina d'atenció al ciutadà

Viladecans Informació

Adreça: pl. d'Europa, 7

Telèfon: 936 351 900



**Tràmit del Bo Social
de l'aigua i la llum**

Lloc: Àrea de Medi Ambient i Ciutat
Sostenible

Adreça: c. Major, 41

Telèfon: 936 584 974

Viladecans a Peu

Itineraris Urbans Saludables



Xarxa d'itineraris urbans saludables

La xarxa de recorreguts urbans saludables que us presentem aquí, formada per set itineraris diferents, us ofereix la possibilitat de fer camins dins de Viladecans a peu, amb un esforç moderat i sense preparació física especial. Aquest fullet també inclou els parcs i mobiliari urbans que us anireu trobant mentre camineu i que podeu utilitzar a diari.

La tendència actual i creixent al sobrepès i l'obesitat demana que ens belluguem per no quedar-nos "oxidats". D'aquí ve aquesta proposta d'itineraris saludables que us fem: l'activitat i l'exercici físics prevenen malalties lligades al sedentarisme, i també complementen el tractament d'aquestes afeccions.

Per la vostra salut i el coneixement de racons especials de Viladecans... gaudiu d'aquests camins!

Pla d'entrenament

1 Fase d'inici (2 mesos)
Comença caminant de 20 a 30 minuts al dia.
Freqüència setmanal: 3 dies alterns.
Progrés: cada setmana augmenta uns minuts (per exemple de 3 a 5 minuts).

2 Fase de millora (2 mesos)
Segueix caminant el mateix temps amb què has acabat la fase anterior (entre 40 i 50 minuts al dia).
Freqüència setmanal: 4 dies (1r mes) i 5 dies (2n mes).
Progrés: augmenta els minuts cada setmana fins a arribar a 60 minuts per dia. També pots mantenir el temps, augmentar el ritme i fer més distància.

3 Fase de manteniment (d'ara en endavant)
Segueix caminant el mateix temps amb què has acabat la fase anterior (uns 60 minuts al dia).
Freqüència setmanal: 5 i 7 dies setmanals.
Progrés: durant els 2 primers mesos d'aquesta fase hauràs de caminar més ràpid, triggant menys en fer la mateixa ruta. Aleshores estaràs en forma i podràs seguir fent salut amb aquestes o altres rutes.



Consells i recomanacions



Utilitza un calçat i roba còmodes.



Després de menjar evita fer activitats intenses, ja que poden interferir en la correcta digestió dels aliments.



Recorda portat aigua i anar bevent durant el recorregut, sobretot quan fa calor.



Evita les hores de màxima insolació. Camina sota l'ombra, porta barret, ulleres de sol i protecció solar.



Durant la passejada, hauries d'anar a una velocitat agradable que et permeti parlar.



Cal que respectis les normes de seguretat viària.



No t'oblidis de respectar l'entorn.



Anima algun familiar o amic perquè camini amb tu.



Recorda portar rellotge durant la caminada.

Consulta també a:
www.viladecans.cat

RS1



Itinerari: Barri de Sales

Distància	Temps	Velocitat (aprox.)	Calories (aprox.)
2,13 km	26 min.	6 km/h	126 cal

També hi tens:

- 1 Parc de la Marina
- 2 Edifici Cúbic
- 3 Institut Sales
- 4 Escola Pau Casals
- 5 Cap Mas Font
- 6 Parc de la Pau



RS2

Itinerari: Torre-roja - Campreciós

Distància	Temps	Velocitat (aprox.)	Calories (aprox.)
3,08 km	31 min.	6 km/h	228 cal

També hi tens:

- 1 Escultura 'Guant de beisbol'
- 2 Edifici de la Torre-roja
- 3 Institut Torre Roja
- 4 Font de la plaça dels Voluntaris Olímpics
- 5 Escoles Miquel Martí i Pol i Mediterrània
- 6 Camp Municipal de Beisbol
- 7 Escola Germans Amat Targa

**RS3**

Itinerari: Can Ginestar - Montserratina

Distància	Temps	Velocitat (aprox.)	Calories (aprox.)
2,12 km	25 min.	5,1 km/h	173 cal

També hi tens:

- 1 Parc del Torrent Ballester
- 2 CAP Maria Bernades
- 3 Parc de Cal Barratet
- 4 Bosc de Can Ginestar
- 5 Masia de Can Ginestar
- 6 Escola Germans Amat Targa
- 7 Escultura 'Emprempta i Matriu'





Itinerari: Barri Antic

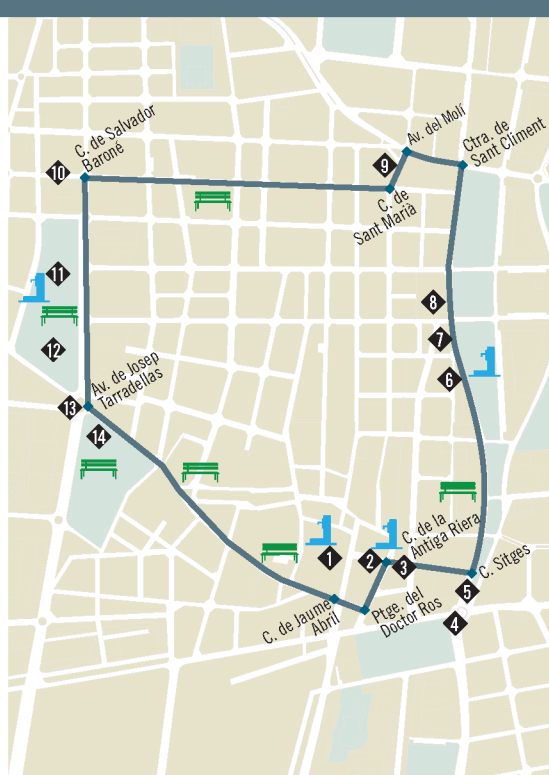
Distància	Temps	Velocitat (aprox.)	Calories (aprox.)
2,77 km	33 min.	6 km/h	377 cal

També hi tens:

- 1 Can Modolell i jardins de Can Modolell
- 2 Ca n'Amat - Museu de Viladecans
- 3 Rambla Modolell - Parc Infantil
- 4 CAP Mas Font
- 5 Poliesportiu Municipal del Centre
- 6 Escola Àngela Roca II
- 7 Ateneu d'Entitats Pablo Picasso
- 8 Escola Àngela Roca I
- 9 Parc de Cal Barratet



- 10 CAP Maria Bernades
- 11 Parc del Torrent Ballester
- 12 Escultura 'Eco Blau'
- 13 Escultura 'Expansión Cardinal'
- 14 Can Xic - Centre de Recursos per a Joves

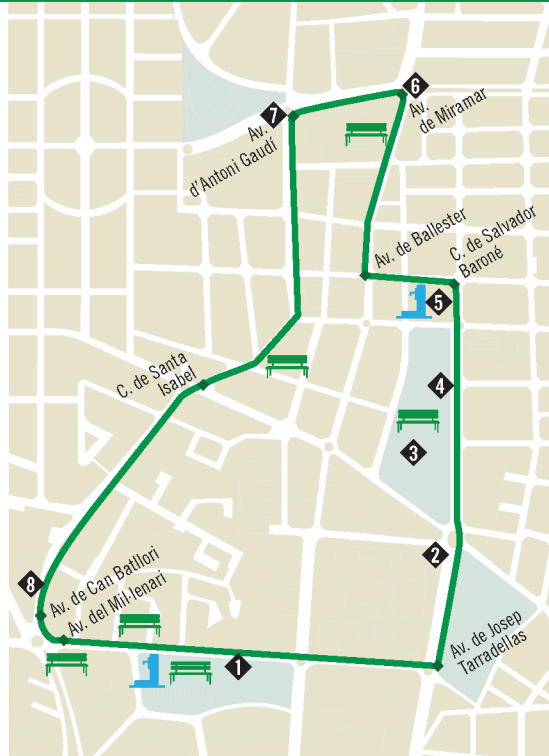


Itinerari: Can Batllori-Torrent Ballester

Distància	Temps	Velocitat (aprox.)	Calories (aprox.)
2,91 km	29,11 min.	5,99 km/h	217 cal

També hi tens:

- 1 Parc de Can Pastera
- 2 Atrium Viladecans
- 3 Escultura 'Eco Blau'
- 4 Parc del Torrent Ballester
- 5 CAP Maria Bernades
- 6 Escultura 'Emprempta i Matriu'
- 7 Restes del mas de Can Guardiola
- 8 Església de Santa Maria de Sales



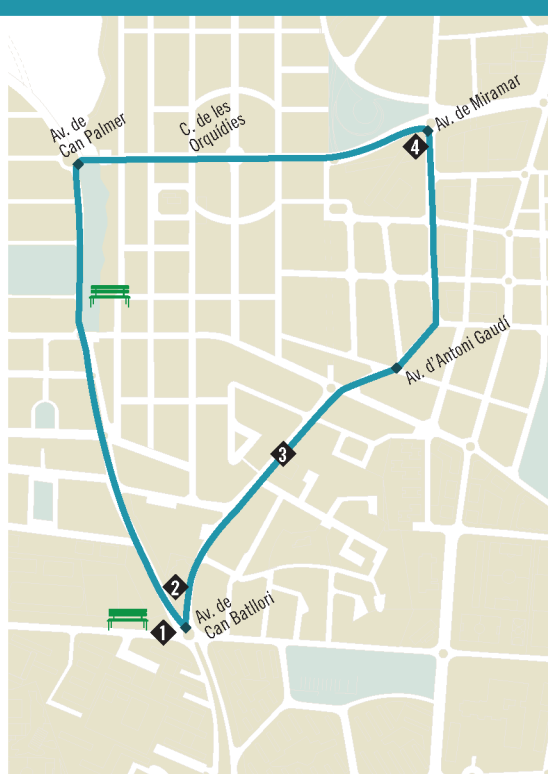


Itinerari: L'Alba-rosa

Distància	Temps	Velocitat (aprox.)	Calories (aprox.)
2,26 km	22,6 min.	6 km/h	108 cal

També hi tens:

- 1 Masia de Can Palmer
- 2 Església de Santa Maria de Sales
- 3 Col·legi Santo Tomàs
- 4 Institut Miramar



Itinerari: Can Palmer-Can Guardiola

Distància	Temps	Velocitat (aprox.)	Calories (aprox.)
2,77 km	27,7 min.	6 km/h	133 cal

També hi tens:

- 1 Masia de Can Palmer
- 2 Església de Sta. Maria de Sales
- 3 Escola Marta Mata
- 4 Restes del mas de Can Guardiola
- 5 Molinet d'en Subiracs
- 6 Escola Can Palmer





Catálogo de recursos municipales para las personas MAYORES de Viladecans

- Promoción del envejecimiento activo
- **Formación**
- **Salud y calidad de vida**
- Participación social
- Servicios para la promoción de la autonomía personal y atención a la dependencia
- Una ciudad a tu alcance

Catàleg de recursos municipals per a la gent GRAN de Viladecans

- Promoció de l'envelliment actiu
- **Formació**
- **Salut i qualitat de vida**
- Participació social
- Serveis per a la promoció de l'autonomia personal i atenció a la dependència
- Una ciutat al teu abast



Debemos agradecimiento y servicio a nuestros mayores

Uno de los principales cambios que ha experimentado la sociedad actual es el hecho de que la vejez ya no se considera el tránsito hacia el final de la vida. La mayoría de personas llegan a la edad de jubilación en buenas condiciones de salud y con una actitud vital notable. Lo que comienza ahora es una etapa llena de actividad e ilusión.

Eso sí, a determinadas edades, se van teniendo necesidades diferentes. El cuerpo requiere más cuidados y los cambios de hábitos consecuentes de la disminución de actividad pasan factura. También puede ocurrir que a esa edad no se llegue todo lo bien acompañado que quisiéramos o que no se disponga de una bolsa económica que garantice la tranquilidad. Las administraciones debemos ser capaces de prevenir y dar soluciones a posibles situaciones de enfermedad, aislamiento y riesgo social.

Viladecans apuesta claramente por la calidad de vida y la potenciación del bienestar, la autoestima y la autonomía de sus mayores. Por ello el Ayuntamiento destina recursos humanos y económicos. Además de los programas de Servicios Sociales que dan respuesta a las necesidades de dependencia, cuenta con un destacado programa de dinamización.

Desde este programa se impulsa lo que se denomina envejecimiento activo, mediante cursos de alfabetización, talleres de mantenimiento de la memoria, cursos de informática y TIC, actividades deportivas, actividades intergeneracionales, como el huerto en el Ateneu de Cultura Popular Can Batllori, la 'Setmana de la Gent Gran', celebración de las 'Noces d'Or', apoyo económico y asesoramiento técnico a las entidades, dinamización de la comisión de la Gent Gran, espacios lúdicos y de salud y charlas temáticas.

Es mucho el trabajo recogido en este catálogo que os presentamos. Gran parte de esta actividad se realiza con la ayuda de las entidades, que proponen y deciden la mayoría de las actividades programadas a diario. Para ellas, nuestra gratitud y agradecimiento.

Carles Ruiz Novella
Alcalde de Viladecans

Índice

Promoción del envejecimiento activo página 34

1.

Formación página 35

- Talleres de alfabetización
- Talleres de entrenamiento de la memoria
- Concurso de poesía para personas mayores
- Talleres de informática y TIC

2.

Salud y calidad de vida página 40

- Curso de actividad física para personas mayores
- Marcha de las personas mayores
- Espacios lúdicos y de salud
- Charlas de información y sensibilización

3.

Participación social página 45

- Equipamientos de personas mayores
- Comisión de las personas mayores
- ‘Setmana de la gent gran’
- ‘Noces d’Or’

4.

**Servicios para la promoción
de la autonomía personal y atención
a la dependencia** página 52

5.

Una ciudad a tu alcance página 54



Promoción del envejecimiento activo

El aumento de la longevidad es un avance social importante que supone al mismo tiempo un reto para crear las condiciones sociales, económicas y personales que permitan llegar a edades avanzadas en buenas condiciones de salud y de calidad de vida.

Esta realidad demográfica significa una oportunidad para incorporar el concepto de envejecimiento activo a las políticas dirigidas a las personas mayores. Este concepto entiende el envejecimiento como un proceso individual que se extiende a lo largo de la vida y hace que la ciudadanía llegue a la vejez en buenas condiciones de salud, promoviendo su participación en la sociedad, favoreciendo la formación permanente y garantizando sus derechos de disfrutar de una vida activa y con calidad.

Es posible afrontar el envejecimiento de forma activa creando estilos de vida saludables que nos permitan vivir plenamente esta etapa de la vida. Tener una actitud positiva, abierta, sentirse parte de la sociedad y mantener las propias relaciones sociales, son condiciones favorables para un envejecimiento satisfactorio.

A continuación se detallan las actividades que se desarrollan en el municipio de Viladecans en pro de este envejecimiento activo.

1.

Formación

La finalidad de la formación de adultos es garantizar para todos las mismas oportunidades de aprendizaje, respetando la diversidad.

Proporcionar aquellas habilidades y conocimientos que constituyen las competencias básicas que les permitan desarrollar de manera autónoma y poder escoger entre las diferentes posibilidades que ofrece la sociedad actual.



Talleres de alfabetización

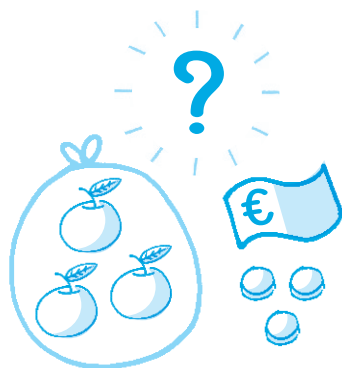
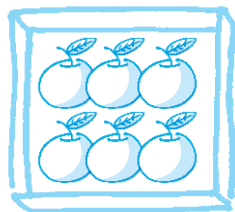
Estos talleres de alfabetización se dirigen a personas mayores que quieran mejorar sus habilidades de lectoescritura y cálculo, así como ampliar conocimientos y conservar y potenciar las facultades mentales.

Los talleres se realizan en las diferentes asociaciones.

Las clases se hacen una vez a la semana en diferentes horarios, en función de la disponibilidad de las entidades.

Los cursos siguen el calendario escolar, es decir, comienzan el mes de octubre y finalizan el mes de junio.

P O M A



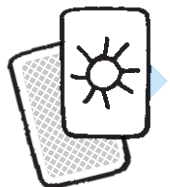
Más información:

Lugar: PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN DE PERSONAS MAYORES

Dirección: Torre del Baró (calle Àngel Guimerà, 2)

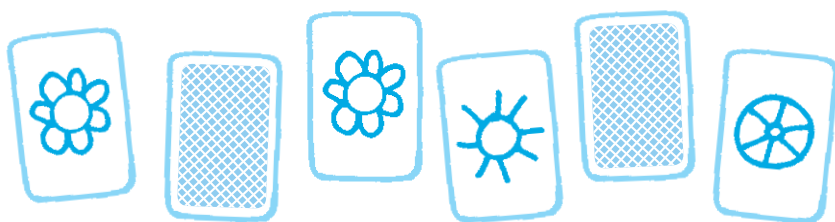
Teléfono: 936 351 802 (ext. 8112)

Dirección electrónica: dinamitzaciogentgran@viladecans.cat



Talleres de entrenamiento de la memoria

Los talleres de entrenamiento de la memoria consisten en trabajar conjuntamente una serie de ejercicios que estimulan diferentes áreas de la memoria, así como facilitar estrategias para mejorar la retención y la capacidad de evocación. De esta manera, con la actividad mental se consigue que las capacidades que se ejercitan rindan al máximo.



Se organizan en grupos de trabajo de diez a doce personas a quienes un profesional propone actividades amenas y adaptadas a las capacidades y las necesidades de cada grupo.

Estos talleres se realizan en las diferentes asociaciones de personas mayores de la ciudad.

En total son 10 sesiones de una hora y media, una vez a la semana.

Más información:

Lugar: PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN DE PERSONAS MAYORES

Dirección: Torre del Baró (calle Àngel Guimerà, 2)

Teléfono: 936 351 802 (ext. 8112)

Dirección electrónica: dinamitzaciogentgran@viladecans.cat



Concurso de poesía de personas mayores



El Concurso de Poesía se enmarca en los actos de la Diada de Sant Jordi. Este concurso está abierto a las personas mayores de Viladecans, Barcelona y comarcas limítrofes.

Las personas interesadas en participar han de tener presentes las bases que regulan este concurso.

Una vez finalizado el plazo de presentación de las obras, los miembros del jurado hacen su valoración.

El acto de entrega de premios se hace en la Biblioteca de Viladecans y hay establecidos los siguientes galardones:

- Ganador (1r premio)
- Finalista (2º premio)
- Accésit (3r premio)
- Premio local



Más información:

Lugar: PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN DE PERSONAS MAYORES

Dirección: Torre del Baró (calle Àngel Guimerà, 2)

Teléfono: 936 351 802 (ext. 8112)

Dirección electrónica: dinamitzaciogentgran@viladecans.cat



Talleres de informática y TIC

Durante todo el año se ofrecen cursos básicos de informática para personas mayores distribuidos en diferentes equipamientos municipales de la ciudad.



Además de la programación fija de los cursos de Informática básica, Iniciación a Internet e Internet segura para todos, y según la tipología de este colectivo, se organizan talleres específicos pensados para los intereses y características de las personas mayores.

La inscripción y duración de los cursos se hace trimestralmente.

Así mismo, para fomentar el aprendizaje de las nuevas tecnologías de forma intergeneracional nace el programa AWI.NET, formado por cursos en los que jóvenes enseñan el entorno de Internet a personas mayores de una forma cercana y sencilla.



Y, muy recientemente, se han puesto en marcha los talleres de utilización de los teléfonos móviles *smartphones*.

La preinscripción se puede hacer por diferentes medios:

- A través de la página web (www.xplai-viladecans.cat).
- Llamando al teléfono de la Fundació Ciutat de Viladecans
- Personalmente en los diferentes puntos de la red.

Más información:

Lugar: XPLAI (Xarxa Pública d'Accés a Internet)

Dirección: Fundació Ciutat de Viladecans
(calle Antiga Riera, 8)

Teléfono: 936 470 055

Dirección electrónica: fundvila@fundacionviladecans.org

2.

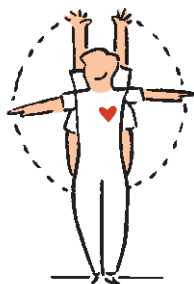
Salud y calidad de vida

Con la edad, las personas experimentan cambios que afectan sus capacidades con más o menos intensidad. La manera en que vemos por nuestra salud a lo largo de la vida puede condicionar la calidad de todo el proceso.

Así, los hábitos de vida de las personas son objeto de especial atención para comprender cómo se constituyen los espacios de oportunidades sociales para llegar a un envejecimiento saludable.

Las personas que tienen un mejor estado de salud son más favorables a la participación en los equipamientos socioculturales.

Tener una vida social activa está relacionada con una mejor calidad de vida en la vejez; concretamente, tiene numerosos beneficios, tanto para la salud física como mental, de la persona mayor.



Curso de actividad física para personas mayores

El objetivo de este curso de actividad física para personas mayores es que las personas participantes adquieran el hábito de ocupar una parte de su tiempo de ocio haciendo una actividad físico-deportiva adecuada a sus posibilidades, ya que la práctica de ejercicio físico puede aportar muchos beneficios personales por lo que se refiere a la salud, la mejora de la condición física y por tanto de su autonomía personal en la vida diaria, las relaciones personales, entre otros.

Estos cursos se realizan en diferentes equipamientos municipales entre los meses de octubre y junio. Las clases tienen una duración aproximada de 45 minutos y se llevan a cabo una vez a la semana.

Las inscripciones para participar se hacen desde el servicio municipal de dinamización de personas mayores.

Estos cursos tienen una cuota muy económica que se paga trimestralmente mediante domiciliación bancaria.

Para las personas mayores de 75 años esta actividad es gratuita.

Más información:

Lugar: PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN DE PERSONAS MAYORES

Dirección: Torre del Baró (calle Àngel Guimerà, 2)

Teléfono: 936 351 802 (ext. 8112)

Dirección electrónica: dinamitzaciogentgran@viladecans.cat



Marcha de las personas mayores

A iniciativa del Consell Comarcal del Baix Llobregat y en colaboración con los ayuntamientos de la comarca se organiza una caminata. Esta engloba diferentes actos que tienen lugar en el entorno al 1 de octubre, Día Internacional de las Personas de Edad.

El principal objetivo de las actividades que se programan es la promoción de la salud y la calidad de vida de las personas mayores, así como la mejora del bienestar físico y la promoción de la participación de este colectivo en nuestra sociedad.



En la caminata se marca un itinerario por diferentes zonas del municipio y se finaliza el acto con la lectura de un manifiesto sobre las circunstancias de la edición en la que se celebra la marcha.

Las inscripciones para participar en este acto se pueden hacer directamente en el servicio de dinamización y en los *casals* de personas mayores del municipio.

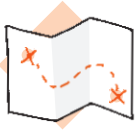
Más información:

Lugar: PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN DE PERSONAS MAYORES

Dirección: Torre del Baró (calle Àngel Guimerà, 2)

Teléfono: 936 351 802 (ext. 8112)

Dirección electrónica: dinamitzaciogentgran@viladecans.cat



Espacios lúdicos y de salud

La Diputación de Barcelona, en colaboración con el Ayuntamiento, ha instalado en el municipio unos nuevos equipamientos públicos: los espacios lúdicos y de salud.

Estos son unos circuitos al aire libre diseñados para estimular la actividad física y sensorial de las personas mayores.



Para que este colectivo pueda aprender a utilizar correctamente y de forma segura este nuevo equipamiento se organizan, conjuntamente con los monitores de actividad física, unas sesiones formativas durante todo el año.

Actualmente, Viladecans cuenta con dos de estos espacios, situados uno en el parque de la Gent Gran (al lado de Frederica Montseny) y otro al lado del Casal de Gent Gran de Can Pastera.

Viladecans
a Peu

Itineraris Urbans Saludables



La red *Itineraris Urbans Saludables*, formada por siete itinerarios diferentes, os ofrece la posibilidad de caminar a pie por Viladecans. Estos itinerarios también incluyen los parques y mobiliario urbanos que iréis encontrando mientras camináis y que podéis utilizar a diario.

Los encontraréis en la página 26 de este catálogo



Charlas de información y sensibilización

Incluidas en el programa de dinamización de personas mayores, se promueven campañas de sensibilización y prevención de diferentes temas de interés, así como charlas encaminadas a potenciar los hábitos saludables, las relaciones intergeneracionales y aspectos de interés comunitario.

El aumento de la esperanza de vida, las jubilaciones anticipadas y los avances en asistencia social y en salud, hacen que el colectivo de las personas mayores sea muy significativo en la sociedad de hoy. No sólo en número, sino también en calidad de vida.

Esta realidad ha favorecido la sensibilización social progresiva, aún más, hacia las necesidades, condiciones de vida y expectativas de las personas de edad; al mismo tiempo, estas personas son más cultas, vitales, activas, implicadas socialmente y con más predisposición para la información.

Así pues, el Ayuntamiento ofrece una atención integral en cuanto a información, asesoramiento, gestión y orientación en los temas de interés para este colectivo.

Cualquier persona mayor puede proponer charlas con temáticas de interés para este grupo.

Más información:

Lugar:	PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN DE PERSONAS MAYORES
Dirección:	Torre del Baró (calle Àngel Guimerà, 2)
Teléfono:	936 351 802 (ext. 8112)
Dirección electrónica:	dinamitzaciogentgran@viladecans.cat

3.

Participación social

El colectivo de personas mayores procede de contextos sociales, económicos, territoriales, políticos y culturales muy diferentes, todo y que la mayoría procede de la inmigración de los años 60.

Hay un cambio en cuanto a su papel en la sociedad. La jubilación comporta la necesidad de reorganizar el tiempo y ocuparlo con actividades de ocio que se realicen de forma voluntaria por parte de la persona y que cubran sus necesidades e intereses.

Muchas personas mayores se encuentran de manera informal en los equipamientos públicos de la ciudad. En este sentido, podemos comprobar que las actividades socioculturales destinadas a las personas mayores están vinculadas a sus *casals*.

Así pues, estos equipamientos los podemos considerar como centros sociales que promueven el bienestar de las personas mayores, favoreciendo el ocio y la convivencia.



Equipamientos para personas

En Viladecans las asociaciones de personas mayores, que tienen su sede en los diferentes equipamientos, las podemos encontrar en:



Asociación de pensionistas y jubilados de Alba-rosa

Dirección: Calle de la Tulipa, 3

Teléfono: 936 584 974

Dirección electrónica: jubilatsar@hotmail.com



Asociación de pensionistas y jubilados de Montserratina

Dirección: Plaza de la Constitució, 4

Teléfono: 936 593 087

Dirección electrónica: casalmontserratina1@hotmail.com



Associació de Gent Gran de Can Pastera

Dirección: Calle d'Oriol Martorell, 6

Teléfono: 936 377 985

Dirección electrónica: canpastera@hotmail.es



Asociación de pensionistas y jubilados Casal Torre-roja

Dirección: Calle del Pintor Fortuny, 32-44, baixos

Teléfono: 936 594 039

Dirección electrónica: casaltr@gmail.com



Asociación de jubilados Barrio de Sales

Dirección: Calle de Rafael Casanova, 50 (local)

Teléfono: 936 379 404

Dirección electrónica: asociacionjubiladosales@hotmail.com



Associació de Gent Gran de Viladecans (Fundació La Caixa)

Dirección: Calle del Llevat, 2 C, baixos

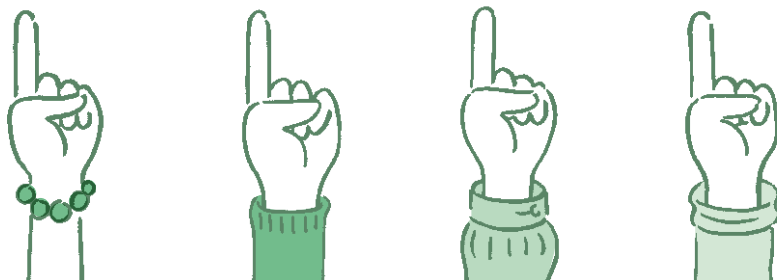
Teléfono: 936 376 504

Dirección electrónica: esplaviladecans@yahoo.es



Comisión de las personas mayores

La principal finalidad de la constitución de esta comisión es la representación de todas las entidades de este colectivo en el municipio, para trabajar y opinar sobre todos los temas que les pertenecen.



En este sentido, la comisión promueve la implicación activa y participación directa de las personas mayores en las propuestas de tiempo libre y su desarrollo.

La comisión tiene carácter participativo y se reúne habitualmente de forma trimestral y de forma extraordinaria, cuando las circunstancias lo requieren.

Más información:

Lugar: PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN DE PERSONAS MAYORES

Dirección: Torre del Baró (calle Àngel Guimerà, 2)

Teléfono: 936 351 802 (ext. 8112)

Dirección electrónica: dinamitzaciogentgran@viladecans.cat



Apoyo a las entidades de personas mayores

El Ayuntamiento de Viladecans apuesta claramente por la calidad de vida, la potenciación del bienestar, la autoestima y la autonomía de sus personas mayores. Por eso destina recursos humanos y económicos a sus intereses.

El programa de dinamización de personas mayores del Ayuntamiento ofrece asesoramiento, información y apoyo económico a las entidades que trabajan para dicho colectivo.



Anualmente y mediante convocatoria pública, se otorgan subvenciones económicas para la realización de actividades en materia de personas mayores.

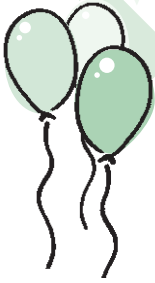
Más información:

Lugar: PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN DE PERSONAS MAYORES

Dirección: Torre del Baró (calle Àngel Guimerà, 2)

Teléfono: 936 351 802 (ext. 8112)

Dirección electrónica: dinamitzaciogentgran@viladecans.cat



Setmana de la gent gran

Con la jubilación hay un notable aumento del tiempo libre, y este se ha de reorganizar y ocuparlo en actividades de ocio que satisfagan las necesidades de las personas mayores.

Este colectivo ciudadano, desde hace muchos años, tiene un merecido reconocimiento con la 'Setmana de la Gent Gran'.

La finalidad principal de esta semana es promover un envejecimiento activo, unos hábitos de vida saludables y, sobre todo, unas buenas relaciones interpersonales con actividades lúdicas y culturales.

Los actos que engloban esta semana tienen lugar en el mes de junio en diferentes espacios y equipamientos públicos.

Entre las actividades que se programan y donde las personas mayores se pueden sentir protagonistas, se pueden encontrar exposiciones de trabajos (manuales/artesanales, etc.), promoción de la actividad física (ejercicio físico, paseos de oxigenación), charlas informativas, exhibición de las diferentes actividades que se trabajan en los *casals* y cena de hermandad, entre otras.

Las personas que estén interesadas en poder participar en alguna de las actividades de la *Setmana*, se han de dirigir a los *casals* de personas mayores del municipio o al servicio de dinamización de personas mayores del Ayuntamiento.

Más información:

Lugar:	PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN DE PERSONAS MAYORES
Dirección:	Torre del Baró (calle Àngel Guimerà, 2)
Teléfono:	936 351 802 (ext. 8112)
Dirección electrónica:	dinamitzaciogentgran@viladecans.cat



Noces d'Or (Bodas de Oro)

El Ayuntamiento de Viladecans, para homenajear a las parejas que cumplen 50 años de casados y/o de convivencia, organiza el acto de las Bodas de Oro.

Se lleva a cabo durante la celebración de la *Setmana de la Gent Gran* como acto de clausura, y se organiza en el edificio Cúbic.

Previamente, las personas interesadas en participar y celebrar sus 50 años de convivencia, han de solicitarlo mediante un formulario y presentar la documentación que lo acredite al servicio de dinamización de personas mayores del Ayuntamiento.

Las parejas reciben una placa conmemorativa, con la presencia del alcalde y otras autoridades municipales. El acto finaliza con un baile popular con música en directo para todos los asistentes.

Más información:

Lugar: PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN DE PERSONAS MAYORES

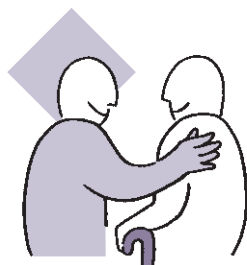
Dirección: Torre del Baró (calle Àngel Guimerà, 2)

Teléfono: 936 351 802 (ext. 8112)

Dirección electrónica: dinamitzaciogentgran@viladecans.cat

4.

Servicios para la promoción de la autonomía personal y atención a la dependencia



Servicios y trámites que se prestan:

- Apoyo a las personas mayores y cuidadoras
- Información sobre prestaciones económicas
- Tramitación de la Ley de la Dependencia
- Servicio de atención domiciliaria
- Tramitación de teleasistencia
- Servicio de comidas a domicilio
- Servicio de comedor, 'Àpats en companyia' (Comidas en compañía), en el *casal* de personas mayores de Montserratina

Más información:

Lugar: EBAS-4

Dirección: Calle Escultor Llimona, 3, baixos

Teléfono: 936 580 231

Dirección electrónica: ebas4@viladecans.cat

5.

Una ciudad a tu alcance



Equipamientos culturales, cívicos, deportivos y de formación



Atrium Viladecans

Dirección: av. de Josep Tarradellas, 17
Teléfono: 936 594 160
Web: www.atriumviladecans.com



Biblioteca de Viladecans

Dirección: av. de Josep Tarradellas, 16
Teléfono: 936 374 090
Web: bibliotecadeviladecans.blogspot.com



Ateneu de Cultura Popular Can Batllori

Dirección: c. Ernest Lluch, 12 Bis
Teléfono: 936 376 168
Web: ateneucanbatllori.wordpress.com



Ateneu de las Arts

Dirección: av. del Doctor Fleming, 5
Teléfono: 936 470 677
Web: www.ateneudelesarts.cat



Centro de Formación para Adultos Edelia Hernández

Dirección: c. de Santiago Rusiñol, 2
Teléfono: 936 474 387 / 936 586 451
Correo electrónico: a8060137@xtec.cat



Museo de Viladecans

Dirección: c. de les Sitges 1-3
Teléfono: 936 351 800 (ext 8180)
Web: viladecans.cat



Ateneu d'Entitats Pablo Picasso

Dirección: pje. de Sant Ramon, 2
Teléfono: 936 591 456
Web: ateneuentitaspicasso.wordpress.com



Casals de Barrio

- Casal de l'Alba-Rosa
Dirección: c. de la Tulipa, 3
- Casal Barri de Sales
Dirección: c. de Rafael Casanova, 50
- Casal Hispanitat
Dirección: pl. de Luis Burción, 8
- Casal de Barri Montserratina
Dirección: pl. de la Constitució, 4
- Casal de Ponent
Dirección: av. del Doctor Fleming, 5



Fundació Ciutat de Viladecans

Dirección: c. de l'Antiga Riera, 8
Teléfono: 936 470 055
Web: www.xplai-viladecans.cat/



Reservas naturales



Playa de Viladecans



**Reserva Natural
del Remolar-Filipines**



**Itinerario
de San Ramon**



**Parque Forestal
de Mas Ratés y Can Trius**



Participación ciudadana



**Reconocimiento
a las personas mayores
centenarias**

Fecha de realización: todo el año

Más información:

Departamento de Protocolo y
Relaciones Institucionales

Teléfono: 936 351 800 (ext. 8320)

Correo electrónico:

protocol@viladecans.cat



**Fira de Sant Isidre
i Mostra d'Entitats**

Fecha de realización: mediados de mayo



'Teatre al carrer'

Fecha de realización: julio



**Fiesta Mayor de invierno
y Fiesta Mayor de verano**

**Fecha de realización de la Fiesta Mayor
de invierno:** el 20 de enero

**Fecha de realización de la Fiesta Mayor
de verano:** el 8 de septiembre



'Cinema a la fresca'

Fecha de realización: julio



Trámites administrativos



**Solicitud del
Carnet Rosa y del
transporte metropolitano**

Lugar: Oficina de atención al ciudadano,

Viladecans Información

Dirección: pl. de Europa, 7

Teléfono: 936 351 900



**Trámite del Bono Social
del agua y la luz**

Lugar: Área de Medio Ambiente

y Ciudad Sostenible

Dirección: c. Major, 41

Teléfono: 936 584 974

