



أنشطة
ملئة
بالطاقة

الدورة 34
من أسبوع
المسنين

من 18 إلى 27 يونيو/حزيران

34.^a
Setmana
de la Gent
Gran

Del 18 al 27
de junio

Actividades
llenas de energia



MÉS INFORMACIÓ,
ALS CASALS DE
BARRI I ALS CASALS
DE GENT GRAN:

更多信息请咨询
询区政府大
楼或养老院:

MÁS INFORMACIÓN,
EN LOS CASALS DE
BARRIO Y EN LOS
CASALS DE PERSONAS
MAYORES:

للمزيد من
المعلومات، اتصل
بمراكز CASALS
الأحياء وبمراكز
CASALS للمسنين:

Casal de Barri Montserratina

Adreça: plaça de la Constitució, 4
Telèfon: 93 659 30 87
Adreça electrònica:
jubiladosmontserratina@gmail.com

Casal de l'Alba-rosa

Adreça: carrer de la Tulipa, 3
Telèfon: 93 658 49 74
Adreça electrònica:
jubilatsar@hotmail.com

Casal de Gent Gran Can Pastera

Adreça: carrer d'Oriol Martorell, 6
Telèfon: 93 637 79 85
Adreça electrònica:
canpasteracasal@gmail.com

Casal Barri de Sales

Adreça: carrer de Rafael Casanova, 50 (local)
Telèfon: 93 637 94 04
Adreça electrònica:
asociacionjubiladosbarrisales@gmail.com

Esplai de la Gent Gran La Caixa

Adreça: carrer del Llevat, 2c, baixos
Telèfon: 93 637 65 04
Adreça electrònica:
esplaiviladecans@gmail.com

TAMBÉ A: VILADECANS.CAT
I/O TEL.: 93 637 18 00



Participa i gaudeix de les activitats

参与和享受活动

Participa y disfruta de las actividades

شارك واستمتع بالأنشطة

Agraïments a:
Agradecimientos a:
感谢:
نتوجه بالشكر إلى:



protecció civil



充满活力的
的活动

第三十
届老人
之周

6月18日至27日

34a
Setmana
de la Gent
Gran

Del 18 al 27 de juny



Activitats plenes
d'energia



DIUMENGE 18	
Noces d’Or. Acte commemoratiu amb les parelles que fan cinquanta anys de convivència. (Acte exclusiu per a les parelles i familiars)	🕒 12 h 📍 Cúbic

DILLUNS 19	
Classe oberta d’activitat física “Cos i ment” Per treballar la consciència corporal i la memòria amb música dels anys seixanta i setanta.	🕒 10 h 📍 Pl. d’Europa
Acte inaugural de la 34a Setmana de la Gent Gran Espectacle a càrrec del grup “Mujeres Coraje” de Creu Roja Viladecans.	🕒 17 h 📍 Casal de Barri Montserratina

DIMARTS 20	
Classe oberta de txikung. Activitat física d’origen xinès per treballar el cos, la respiració i la ment.	🕒 10 h 📍 Pl. d’Europa
Xerrada sobre la Llei de Dependència Informació i recursos per tramitar-la.	🕒 18 h 📍 Casal de Barri Montserratina
Nit de Cinema. Ens reunirem als casals de referència (a les 21 h), portant el nostre pícnic, i anirem al parc de la Marina per sopar. Projectió de la pel·lícula “@buelos”.	🕒 22 h 📍 Parc de la Marina (escenari del llac)

DIMECRES 21	
Final de curs de les classes d’activitat física. Exhibició a càrrec de les persones participants en aquesta activitat.	🕒 10 h 📍 Podium Viladecans
Sopar per a la Gent Gran	🕒 20 h 📍 Cúbic

DIJOUS 22	
Celebrem la Setmana de la Gent Gran. Tallers de risoteràpia i exhibició de sevillanes per a les persones residents.	🕒 10 a 13 h 📍 Residències de Viladecans
Xerrada “Jocs de la infància”. Dinàmica per promoure l’activitat física, la higiene postural i la memòria.	🕒 10 h 📍 Casal de Barri Montserratina
Exhibició de final de curs dels casals de la gent gran. Mostra dels balls i activitats realitzades per les diferents entitats de gent gran de Viladecans.	🕒 17 h 📍 Atrium Viladecans

DILLUNS 26	
Tastet d’activitats artístiques	🕒 9.30 a 12 h 📍 Ateneu de les Arts

DIMARTS 27	
Activitat intergeneracional d’art urbà Joves i gent gran crearan una cançó sobre la solitud.	🕒 18 a 20 h 📍 Centre de Recursos per a Joves Can Xic

18号周日	
金婚. 专为携手共度了50年的夫妻准备的庆祝活动。(仅限夫妻及其家人)	🕒 12点 📍 Cúbic

19号周一	
体育活动公开课 “身和心” 在60年代和70年代音乐的伴奏下锻炼身体和记忆力。	🕒 10点 📍 Pl. d’Europa
第三十四届老年人之周开幕仪式 之周开幕仪式 比拉德坎斯红十字会的 “Mujeres de Coraje” (勇敢的女人) 团队提供的表演。	🕒 17点 📍 Casal de Barri Montserratina

20号周二	
气功公开课。 源自中国的强身健体、调整呼吸和心神的锻炼方法。	🕒 10点 📍 Pl. d’Europa
浅谈法律 《促进个人自主权和照顾处于依赖状态的人》 相关办理信息和资源。	🕒 18点 📍 Casal de Barri Montserratina
电影之夜 约在指定地点（21点），带上野餐，然后前往la Marina公园吃晚餐。电影”@buelos”。	🕒 22点 📍 La Marina 公园（湖边舞台）

21号周三	
体育锻炼课程结束。 由参与者们奉上表演。	🕒 10点 📍 Podium Viladecans
老年人晚餐	🕒 20点 📍 Cúbic

22号周四	
欢庆老年人之周 为居民提供大笑疗法课和塞维利亚舞蹈演。	🕒 10点13点 📍 Residències de Viladecans
浅谈童年游戏推广 体育锻炼、正确姿势和记忆的活动。	🕒 10点 📍 Casal de Barri Montserratina
由各所养老院提供的期末表演。 比拉德坎斯各类养老机构提供的舞蹈和活动。	🕒 17点 📍 Atrium Viladecans

26号周一	
艺术活动介绍	🕒 9.30点12点 📍 Ateneu de les Arts

27号周二	
世代相传的城市艺术活动 年轻人和老年人一起编写一首关于孤单的歌曲。	🕒 18点20点 📍 Can Xic 年轻人资源中心

DOMINGO 18	
Bodas de Oro. Acto conmemorativo para las parejas que cumplen 50 años de convivencia. (Acto exclusivo para parejas y familiares)	🕒 12 h 📍 Cúbic

LUNES 19	
Clase abierta de actividad física “Cuerpo y mente” Para trabajar la conciencia corporal y la memoria con música de los años 60 y 70.	🕒 10 h 📍 Pl. Europa
Acto inaugural de la ‘34.ª Setmana de la Gent Gran’ Espectáculo a cargo del grupo “Mujeres Coraje” de Cruz Roja Viladecans.	🕒 17 h 📍 Casal de Barri Montserratina

MARTES 20	
Clase abierta de chikung. Actividad física de origen chino para trabajar el cuerpo, la respiración y la mente.	🕒 10 h 📍 Pl. Europa
Charla sobre la Ley de Dependencia Información y recursos para su tramitación.	🕒 18 h 📍 Casal de Barri Montserratina
Noche de Cine . Nos reuniremos en los casales de referencia (a las 21 h), llevando nuestro pícnic, e iremos al parque de la Marina para cenar. Proyección de la pel·lícula “@buelos”.	🕒 22 h 📍 Parque de la Marina (escenario del lago)

MIÉRCOLES 21	
Final de curso de las clases de actividad física. Exhibición a cargo de los participantes en esta actividad.	🕒 10 h 📍 Podium Viladecans
Cena para las personas mayores	🕒 20 h 📍 Cúbic

JUEVES 22	
Celebramos la ‘Setmana de la Gent Gran’. Talleres de risoterapia y exhibición de sevillanas para residentes.	🕒 10 a 13 h 📍 Residèncias de Viladecans
Charla “Juegos de la infancia”. Dinámica para promover la actividad física, la higiene postural y la memoria.	🕒 10 h 📍 Casal de Barri Montserratina
Exhibición de fin de curso de los ‘casals’ de las personas mayores. Muestra de los bailes y actividades realizadas por las diferentes entidades de personas mayores de Viladecans.	🕒 17 h 📍 Atrium Viladecans

LUNES 26	
Introducción a actividades artísticas	🕒 9.30 a 12 h 📍 Ateneu de les Arts

MARTES 27	
Actividad intergeneracional de arte urbano Jóvenes y personas mayores crearán una canción sobre la soledad.	🕒 18 a 20 h 📍 Centro de recursos para jóvenes Can Xic

الأحد 18	
الذكرى الذهبية للزواج. حفل تذكاري للأزواج المحترفين مرور 50 عامًا على زواجهم. (حفل حصري للأزواج وأفراد الأسرة)	🕒 12 الساعة 📍 Cúbic

الاثنين 19	
نشاط بدني مفتوح تحت عنوان “الجسم والعقل” نشاط يهدف للعمل على وعي الجسد والذاكرة اعتمادا على موسيقى الستينيات والسبعينيات من القرن الماضي. عرض افتتاحي للدورة 34 من أسبوع المسنين (“ستمانا دي لا جنت غران”) عرض لمجموعة “Mujeres Coraje” التابعة للصليب الأحمر ببيلاديكانس.	🕒 10 الساعة 📍 Pl. Europa
الساعة 17 📍 Casal de Barri Montserratina	🕒 17 الساعة 📍 Casal de Barri Montserratina

الثلاثاء 20	
درس مفتوح في التشي كونغ. نشاط بدني من أصل صيني يمكن من تمرين الجسم والتنفس والعقل. حوار حول قانون الإعالة	🕒 10 الساعة 📍 Pl. Europa
كيفية تفعيل الحق في قانون الإعالة: معلومات وموارد. ليلة سينما. يُعقد اللقاء في مراكز casales المرجعية على الساعة 9:00 مساءً، ثم يتم الذهاب إلى منتزه Parque de la Marina لتناول وجبة خفيفة. عرض الشريط السنمائي “@buelos.”	🕒 18 h 📍 Casal de Barri Montserratina
الساعة 22 📍 (منصة البحيرة) «Parque de la Marina» منتزه	🕒 22 الساعة 📍 Parque de la Marina (escenario del lago)

الاربعاء 21	
نهاية دروس النشاط البدني. عرض من اقتراح المشاركين في هذا النشاط.	🕒 10 الساعة 📍 Podium Viladecans
وجبة عشاء للمسنين	🕒 20 الساعة 📍 Cúbic

الخميس 22	
نحتفل بأسبوع المسنين (“ستمانا دي لا جنت غران”). ورش علاج بالضحك وعرض رقصة سيفيلانا للمقيمين. حوار حول “العاب الطفولة” نشاط لتعزيز الحركات البدنية ووضع الجسم والذاكرة. عرض نهاية السنة لمراكز “casals” للمسنين. عينة من الرقصات والأنشطة التي تقوم بها مختلف منظمات المسنين في بيلاديكانس.	🕒 من الساعة 10 إلى الساعة 13 📍 Viladecans دور الرعاية
الساعة 10 📍 Casal de Barri Montserratina	🕒 10 الساعة 📍 Casal de Barri Montserratina
الساعة 17 📍 Atrium Viladecans	🕒 17 الساعة 📍 Atrium Viladecans

الاثنين 26	
تقديم للأنشطة الفنية	🕒 من الساعة 9:30 إلى الساعة 12 📍 Ateneu de les Arts

الثلاثاء 27	
نشاط فني حضري بين الأجيال يقوم الشباب والمسنين سوياً بكتابة أغنية حول موضوع الوحدة.	🕒 من الساعة 18 إلى الساعة 20 📍 مركز موارد الشباب Can Xic