Últims dies per inscriure's a les activitats del programa «Gaudeix de la vida en gran»

Aquest programa està dirigit a persones majors de 60 anys



La gent gran de Rubí podrà gaudir de moltes activitats | Ajuntament de Rubí

Els rubinencs i rubinenques a partir de 60 anys es poden inscriure, fins el 14 de febrer, a les propostes de la nova programació estable d'activitats *Gaudeix de la vida en gran!,* que té com a objectiu recollir les inquietuds del col·lectiu de la gent gran de la ciutat per contribuir a l'envelliment actiu de la població. Es tracta de les activitats que tindran lloc des del mes de febrer fins al juny.

La iniciativa s'estructura en quatre tipus d'activitats: coneixement cultural; activitat física i saludable; expressió, creativitat i cultura digital; i Formació. Totes les propostes, tret de les activitats físiques de manteniment *Activa't*, són gratuïtes. Les inscripcions per aquelles activitats que en requereixen s'han de formalitzar a l'edifici municipal del carrer Prim, 33 - 35 i cal portar el document d'identitat.

El cicle de coneixement cultural inclou dues visites temàtiques: *Desenterrant el silenci, Antoni Benaiges, el mestre que va prometre el mar* (4 de març), i *Realisme versus Bucolisme* (7 maig). També hi ha visites guiades al Monestir de Sant Cugat (24 d'abril), a l'Observatori Fabra (28 de maig) i les esglésies de Sant Pere de Terrassa (19 de juny).

Al voltant de l'activitat física, s'han programat dos cursos a la Biblioteca Mestre Martí Tauler: *Mindfulness. Millora el teu benestar* (10 sessions, cada dijous a partir del 19 de març) i *Sexualitat a partir dels 60. Mites i tabús* (9 sessions, cada divendres a partir del 20 de març). Com l'any passat, les activitats físiques de manteniment *Activa't* que es fan dos dies la setmana a diferents equipaments de la ciutat són les úniques propostes de pagament i cal fer la inscripció a l'Oficina d'Esport per a Tothom de L'Escardívol.

Se sumen a les propostes d'Expressió, creativitat i cultural digital un taller de teatre fòrum per desmuntar els estereotips sobre les persones grans i un taller d'expressió artística. Les persones de més de 60 anys també poden participar en els tallers d'estimulació cognitiva i a les propostes Anglès per viatjar o Voluntariat TIC.

Finalment, dins de les activitats formatives, s'ofereixen els tallers d'estalvi energètic que organitza Rubí Brilla, les sessions de lectura en veu alta i els clubs de lectura de la biblioteca i un taller de memòria.

Podeu consultar el programa complet d'activitats *Gaudeix la vida en gran*, aquí.

L'horari d'atenció al carrer Prim per a les inscripcions és dimarts i dimecres de 16 a 18.30 h i divendres d'11 a 13 h.