



**ACTIVITATS
GRATUÏTES
+65**

PROGRAMACIÓ per a la gent gran

TARDOR · HIVERN 2026/27

TALLERS
CURSOS
XERRADES
CINEMA
FORMACIÓ



AJUNTAMENT DE
MONT-ROIG DEL CAMP

Important



► **Les activitats es realitzen als casals de la gent gran**, excepte s'especifiqui una altra ubicació.

► **Totes les activitats són gratuïtes** però tenen un cost. Si no hi pots assistir, avisa amb temps perquè una altra persona de la llista d'espera pugui aprofitar la plaça.

► **Compromís:** si algun dia no pots assistir a l'activitat que tens confirmada, és essencial justificar la falta d'assistència prèviament, al/la tallerista o escrivint al 671 001 249.

► Diverses **faltes d'assistència sense justificar** comportaran la pèrdua de la plaça de l'activitat automàticament.

Com faig la preinscripció?

Del 21 al 24 de setembre

podeu fer la preinscripció de 2 maneres:

1. **Amb el mòbil**
a través del QR:



2. **Presencialment als casals** de la gent gran de Mont-roig del Camp i Miami Platja

Horaris inscripcions presencials:

- **Mont-roig del Camp:** del 21 al 24 de setembre d'11 a 18 h

- **Miami Platja:** del 21 al 24 de setembre de 9 a 13 h i el 21 i 23 també de 16 a 18 h.

Només en aquelles activitats que hi hagi més preinscripcions que places ofertades, es realitzarà un sorteig públic* per assignar-les.

El sorteig es realitzarà en funció del nucli de cada activitat els dies:

- 1/10 a les 11:30 h al casal de Miami Platja
- 1/10 a les 13:30 h al casal de Mont-roig del Camp

*exclusiu per les preinscripcions rebudes del 21 al 24 de setembre

A partir del 25 de setembre

podeu fer la preinscripció de manera contínua durant tot el curs i s'assignaran les places per ordre de rebuda de la preinscripció.

1. **Amb el mòbil**
a través del QR:



2. **Presencialment als casals** de la gent gran:
- **Mont-roig del Camp:** de dilluns a dijous de 14 h a 18 h
 - **Miami Platja:** de dilluns a divendres de 16 a 19h

Després de la preinscripció rebreu un SMS automàticament des d'eÀgora amb la prereserva de l'activitat. Cada prereserva anirà vinculada amb el DNI.

Assignació de places:

Del 5 al 9 d'octubre s'adjudicaran les places, activitat per activitat.

S'enviarà un SMS des d'eÀgora: confirmació de plaça o llista de reserva (s'avisarà quan hi hagi disponibilitat).

Per dubtes podeu trucar **671 001 249**

Més informació:

Departament de Gent Gran de l'Ajuntament de Mont-roig del Camp, en horari de matí a:

 **671 001 249 i 679 041 961**
gent.gran@mont-roig.cat

Totes les activitats són gratuïtes



MIAMI PLATJA

CASAL SANT JAUME DE MIAMI PLATJA

C. de Sòria, 16-18

977 171 030

De dilluns a divendres de 16 a 20 h

POLIESPORTIU MIAMI PLATJA

C. Badajoz, 4

977 170 572

De dilluns a divendres de 8 a 22 h
i dissabtes de 9 a 13 h

MONT-ROIG DEL CAMP

CASAL DE MONT-ROIG DEL CAMP

Aureli M. Escarré, s/n

977 837 738

De dilluns a divendres de 14 a 20 h

POLIESPORTIU MONT-ROIG DEL CAMP

C. Aureli Maria Escarré, 3

977 837 611

De dilluns a divendres de 8 a 22 h
i dissabtes de 9 a 13 h



PINTURA

Aprèn a crear les teves pròpies obres d'art amb l'assessorament d'una professora.

Cal que portis els materials necessaris.

Activitat anual del 5 d'octubre al 14 de juny

Miami Platja:

Dilluns de 15 a 17 h

Imprescindible ser soci del casal Sant Jaume.
Cal apuntar-se al casal



PUNTES DE COIXÍ

Vine al grup de puntaires i comparteix la teva afició amb la millor companyia i acompanyament!

Cal que portis els materials necessaris.

Activitat anual del 5/8 d'octubre al 28 de juny

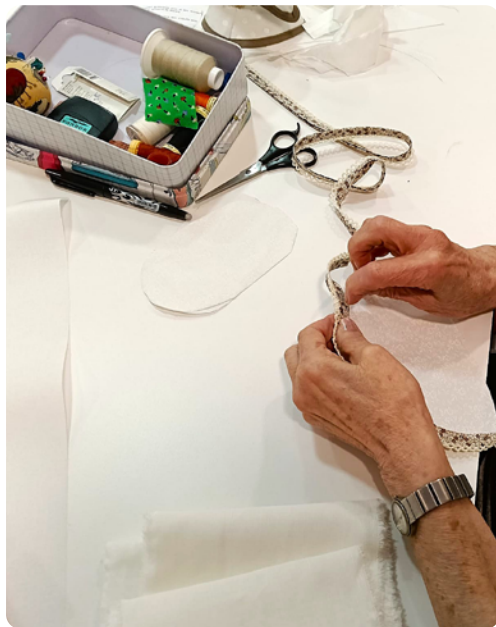
Miami Platja: Dijous de 15 a 18 h

Imprescindible ser soci del casal Sant Jaume.
Cal apuntar-se al casal

Mont-roig del Camp:

Dilluns de 17 a 19 h

Imprescindible ser soci de l'Associació de Jubilats i pensionistes de Mont-roig del Camp



COSTURA CREATIVA

Aprendràs a elaborar projectes de costura cosint tant a mà com a màquina.

Cal que portis els materials necessaris.

Activitat anual del 16 d'octubre fins el 18 de juny

Mont-roig del Camp:
Divendres 16 a 18 h



CISTELLERIA

Connecta amb la tradició i gaudeix de la creació artesanal. Aprenderàs les tècniques ancestrals de teixit vegetal per transformar matèries primeres naturals en peces úniques.

L'activitat inclou el material.

Activitat anual del 19 d'octubre fins el 14 de juny

Mont-roig del Camp:
Dilluns d'11 a 12.30 h



MANUALITATS

Taller de manualitats diverses: treball amb ceràmica, materials reciclats, ganxet, dibuix, florals, tècniques artístiques i creatives, decoració, etc.

L'activitat inclou el material.

Activitat anual del 14 d'octubre fins el 16 de juny

Miami Platja:

Dimecres de 16.15 a 17.45 h

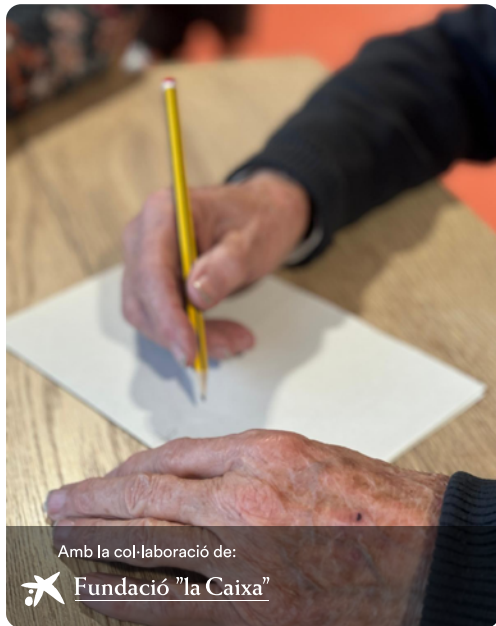


CATALÀ

Amb dinàmiques i exercicis teòrics i pràctics s'anirà ensenyant, practicant i integrant el català.

**Activitat trimestral del 19 d'octubre
al 14 de desembre**

Miami Platja:
Dilluns de 17 a 18 h



Amb la col·laboració de:



Fundació "la Caixa"

ESCRITURA POÈTICA

En un entorn participatiu, aprendràs a desenvolupar la mirada poètica de manera creativa i accessible, tot gaudint del procés d'escriure.

No és necessari tenir experiència, vine a sorprendre't!

Del 14 d'octubre a l'11 de novembre

Miami Platja:

Dimecres de 18 a 19.30 h

Mont-roig del Camp:

Dimecres de 16 a 17.30 h



Amb la col·laboració de:



Fundació "la Caixa"

AMICS LECTORS

Es compartirà la lectura i interpretació d'un llibre en un entorn de confiança i dinàmic, en què els participants podran intercanviar opinions i reflexions.

Del 13 de gener al 3 de març de 2027

Miami Platja:

Dimecres de 18 a 19.30 h

Mont-roig del Camp:

Dimecres de 16 a 17.30 h



CONSCIÈNCIA CORPORAL I RESPIRACIÓ

Taller que combina moviments suaus i Chi Kung, així com la coordinació cervell-cos per millorar la concentració, memòria i coordinació. Adaptat a tothom!

Cal portar roba còmoda, aigua i estoreta.
Activitat anual del 13/15 d'octubre fins la
setmana del 14 de juny

Miami Platja:

Dimarts de 17 a 18.30 h
(Teatre)

Mont-roig del Camp:

Dijous de 16 a 17.30 h
(Casa de Cultura)



TALLER DE MEMÒRIA

Un taller dissenyat amb activitats diverses orientades a estimular i entrenar la teva memòria. Impartit per la psicòloga de benestar emocional i salut comunitària del CAP Miami Platja i Mont-roig del Camp

Activitat anual del 20/21 d'octubre fins la setmana del 14 de juny

Miami Platja:

Dimecres d'11.30 a 13 h

Mont-roig del Camp:

Dimarts d'11.30 a 12.45 h



Amb la col·laboració de:



Fundació "la Caixa"

VIURE EN POSITIU

Curs de benestar emocional on es tractaran els següents aspectes:

- La resiliència i la capacitat d'adaptació
- Fortaleses psicològiques: saviesa, curiositat, coratge, perseverança i sentit de l'humor
- Prevenció i gestió de conflictes
- Sentir-se bé en soledat

Del 15 d'octubre al 28 de gener de 2027

Miami Platja:

Dijous de 16 a 17.30 h



Amb la col·laboració de:



Fundació "la Caixa"

VIURE AMB SENTIT

Curs de benestar emocional on es treballaran els temes següents:

- Adaptació a les pèrdues
- Vulnerabilitat i cures
- Afrontar la soledat
- Projecte de vida: sentit i significat

Del 15 d'octubre al 17 de desembre

Mont-roig del Camp:

Dijous de 18 a 19.30 h



Amb la col·laboració de:



Fundació "la Caixa"

VIURE ÉS DESCOBRIR-ME

Curs de benestar emocional on es tractaran els següents aspectes:

- La vulnerabilitat per fomentar el desenvolupament personal
- La cura d'un/a mateixa i dels altres
- Les relacions interpersonals i familiars
- El compromís en la vida pròpia

Del 4 de febrer al 29 d'abril del 2027

Miami Platja:

Dijous de 16 a 17.30 h



Amb la col·laboració de:



Fundació "la Caixa"

VIURE COM JO VULL

Curs de benestar emocional on es treballaran els temes següents:

- Les motivacions
- Planificació i gestió del temps
- Prendre decisions
- Pensar en positiu

Del 14 de gener al 8 d'abril de 2027

Mont-roig del Camp:

Dijous de 18 a 19.30 h



EL DOCTOR DE LA FELICIDAD

Veurem la pel·lícula i després es farà un col·loqui participatiu amb moderador.

Pel·lícula que combina comèdia i drama per explicar una història plena d'emocions i reflexions. El protagonista és un metge que, més enllà de curar malalties, intenta ajudar les persones a recuperar l'alegria, l'esperança i les ganes de viure.

Miami Platja:

Divendres 20 de novembre a les 16.30 h
(Teatre del Centre Polivalent)

Mont-roig del Camp:

Divendres, 16 d'octubre a les 16.30 h



ART FLORAL NADALENC

Amb els colors i elements hivernals, cadascú crearà una obra d'art floral decorativa de Nadal única per emportar-se a casa.

Cal portar estisores.

L'activitat inclou la resta de material.

Miami Platja:

Dilluns, 30 de novembre
de 16 a 17.30 h

Mont-roig del Camp:

Dimecres, 2 de desembre
de 16 a 17.30h



FILANT PRIM

Vine a compartir les teves vivències i a analitzar el present amb veu pròpia! Uneix-te a la tertúlia on la teva experiència es converteix en el debat més enriquidor.

Activitat trimestral del 13/15 d'octubre a la setmana del 14 de desembre

Miami Platja:

Dijous de 18 a 19 h

Mont-roig del Camp:

Dimarts de 16 a 17 h



HORT 'LA FLORIDA'

Vine a passar una estona de convivència i bon ambient tot cultivant productes de temporada sans i nutritius.

Amb l'assessorament d'un professional, durant tot l'any cultivem de manera ecològica l'hort urbà per emportar-te a casa la millor collita!

Miami Platja:

Dijous de 10 a 12 h

**Per a més informació i inscripcions
trucar al 679 041 961**

Inici activitats esportives **a partir del 14 de setembre i fins el juny**,
per inscripcions dirigiu-vos al vostre poliesportiu.



Poliesportiu MIAMI PLATJA

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15 a 10.30 h		CAMINEM			
10.15 a 11 h		GIMNÀSTICA SUAU		GIMNÀSTICA SUAU	
11.15 a 12 h	EDAT D'OR (GRUP 1)	EDAT D'OR (GRUP 2)	EDAT D'OR (GRUP 1)	EDAT D'OR (GRUP 2)	EDAT D'OR (GRUP 1) (11 h)
11.50 a 12.35h					EDAT D'OR (GRUP 2)

Poliesportiu MONT-ROIG DEL CAMP

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15 a 10 h	EDAT D'OR (GRUP 1)		EDAT D'OR (GRUP 1)	CAMINEM (9.15-10.30 h)	EDAT D'OR (GRUP 1)
10.15 a 11 h	EDAT D'OR (GRUP 2)		EDAT D'OR (GRUP 2)		EDAT D'OR (GRUP 2)
11.15 a 12 h		GIMNÀSTICA SUAU		GIMNÀSTICA SUAU	

Xerrades impartides per diversos professionals de referència del territori

MONT-ROIG DEL CAMP al casal de la gent gran

21 octubre

A les 11 h

**Què és el COMMONT
i com em pot ajudar?**

Marta Esteller, educadora social
del CAP Mont-roig -Miami

26 de novembre

A les 10 h

(Centre de dia)

**Vine a fer un cafè
al Centre de Dia
de Mont-roig del Camp**

Gerocultores, fisioterapeuta
i direcció del centre

21 gener

A les 11 h

(Centre de dia)

**Higiene postural
i transferències: salut
per a qui cuida**

Fisioterapeuta del centre

11 febrer

A les 10 h

**Envellir amb drets: suport,
dependència i autonomia**

Teresa Maldonado, treballadora
social CAP Mont-roig-Miami

MIAMI PLATJA al casal de la gent gran

22 octubre
A les 11 h

**Què és el COMMONT
i com em pot ajudar?**

Marta Esteller, educadora social
del CAP Mont-roig -Miami

18 febrer
A les 10 h

**Envellir amb drets: suport,
dependència i autonomia**

Teresa Maldonado, treballadora
social CAP Mont-roig-Miami

/Salut



Matricula't al curs i beneficia't de totes les conferències programades.
Activitat gratuïta amb un cost real de 36€ per alumne, finançat al 100% per l'Ajuntament.

MIAMI PLATJA, els dimarts a les 19 h

Sala 1 del Centre Polivalent Sant Jaume

20/10/26

Mai és tard, com reinventar-se després dels 60
A càrrec de Maria Santos

10/11/26

La sarsuela en Català a principis del SXX
A càrrec de Joan Maria Martí

01/12/26

Crònica de l'anticatalanisme
A càrrec de Jaume Borràs

12/01/27

La immunitat, un sistema defensiu d'alta complexitat. A càrrec d'Enric Contreras

16/02/27

La intel·ligència artificial, quins beneficis en podem obtenir la gent gran. A càrrec de Ferran Mas Lázaro

MONT-ROIG DEL CAMP, els dijous a les 19 h a la Casa de Cultura

Col·labora Centre d'Estudis Mont-rogers

15/10/26

Constel·lacions de Balances i Verge: estrelles i mites. A càrrec de Javier Castelo

12/11/26

Els cognoms catalans, origen i significat
A càrrec de Josep-Lluís Carod-Rovira

10/12/26

**Els nostres pessebres de muntanya:
Una tradició arrelada a Catalunya**
A càrrec de Dalmy Gascón

14/01/27

Hipercolesterolèmia, tot el que cal saber
A càrrec de Pere Iglesias

11/02/27

Les veus de l'ànima. Monges compositoras
A càrrec de Joan Maria Martí Mendoza

Entreteniment

A MÉS, ELS CASALS OFEREIXEN I ORGANITZEN:

BALL DE DIUMENGE

Els diumenges de setembre
al 12 de desembre



CASTELLÀ PER ALEMANYS

Miami Platja:

Dimarts de 17 a 19 h

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

CASTELLÀ PER FRANCESOS

Miami Platja:

Divendres de 16 a 17.30 h

Del 5 d'octubre al 18 de juny

**I moltes altres activitats que organitzen durant tot l'any els casals de la gent gran municipals.
Per a més informació, apropau-vos als casals municipals.**

+65

Formulari
de preinscripció



En col·laboració amb:

Associació Casal d'Avis Sant Jaume de Miami Platja, Associació de Jubilats
i Pensionistes de Mont-roig del Camp, CAP Mont-roig del Camp i CAP Miami Platja,
Centre d'Estudis Mont-roigencs, Universitat Rovira i Virgili, Fundació La Caixa,
OnaCare



AJUNTAMENT DE
MONT-ROIG DEL CAMP



mont-roig.cat