



ACTIVITATS
GRATUÏTES
PER A MAJORS DE
65 ANYS

PROGRAMACIÓ per a la gent gran

Primavera/estiu 2026



AJUNTAMENT DE
MONT-ROIG DEL CAMP

Informació i preinscripcions

Totes les activitats
són gratuïtes



MIAMI PLATJA

CASAL SANT JAUME DE MIAMI PLATJA

C. de Sòria, 16-18

☎ 671 001 249

Matins: els dies 6, 9, 11, 16 i 18 de febrer de 10.30 a 13.30 h

Tardes: de dilluns a diumenge de 17 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

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

MONT-ROIG DEL CAMP

CASAL DE MONT-ROIG DEL CAMP

C. Aureli M. Escarré, s/n

☎ 671 001 249

Matins: els dies 6, 9, 11, 16 i 18 de febrer de 10.30 a 13.30 h

Tardes: 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

INSTRUCCIONS PER LES PREINSCRIPCIONS

Del 6 al 20 de febrer podeu preinscriure-us a les activitats de 2 maneres:

- ▶ Presencialment als casals de la Gent Gran (horaris pàg. 2).
- ▶ A través del QR.

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

En el cas que una activitat tingui més preinscripcions que places, es realitzarà un sorteig per tal d'assignar les places:

El sorteig serà públic els dies:

- ▶ **24 de febrer a les 11 h**

Al Casal de Mont-roig del Camp

- ▶ **25 de febrer a les 11 h**

A la sala 7 del Casal de Miami Platja

Formulari de
preinscripció



ASSIGNACIÓ DE PLACES

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

Una vegada passat el període de preinscripcions, podeu preinscriure-us de forma contínua i s'aniran assignant les places per ordre.

Vine i prova-ho.
Benestar i companyia, a prop teu!



FESTA DE LA GENT GRAN

Per persones a partir de 70 anys
empadronades al municipi

Inscripcions fins al 24 d'abril
Telèfon 661 483 728

Mont-roig del Camp:
Divendres 8 de maig de 2026
Lloc: Poliesportiu Mont-roig del Camp



PINTURA

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

Cal que portis els materials necessaris.

Activitat anual fins el 16 de juny.

Miami Platja:

Dilluns

De 15 a 17 h

(Imprescindible
ser soci del Casal d'Avis
Sant Jaume)

Mont-roig del Camp:

Dimarts

De 16 a 18 h



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 fins el 18 de juny.

Miami Platja:

Dijous

De 15 a 18 h

(Imprescindible ser soci del Casal d'Avis Sant Jaume)

Mont-roig del Camp:

Dilluns

De 17 a 19 h

(Imprescindible ser soci de l'Associació de Jubilats)



COSTURA CREATIVA

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

Cal que portis els materials necessaris.
Activitat anual fins el 19 de juny.

Mont-roig del Camp:

Divendres

De 16 a 18 h



CISTELLERIA

Vine a gaudir i aprendre aquesta tècnica ancestral.

L'activitat inclou el material.

Activitat anual fins el 15 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 fins el 15 de juny.

Miami Platja:

Dilluns

De 16.30 a 18 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!

Aconsellable portar roba còmoda, aigua i estoreta.

Activitat anual fins el 18 de juny.

Miami Platja:

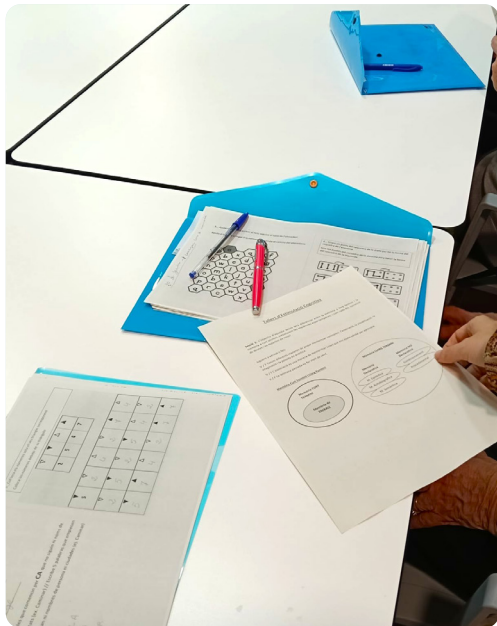
Dimarts de 17.15 a 18.45 h

Al teatre del Centre Polivalent

Mont-roig del Camp:

Dijous de 16 a 17.30 h

A la Casa de Cultura



TALLER DE MEMÒRIA

Taller on es faran exercicis variats per **exercitar la teva memòria.**

Impartit per la psicòloga de benestar emocional i salut comunitària del CAP Mont-roig del Camp i Miami Platja

Miami Platja:

Grup 1: Dimecres d'11.30 a 13 h

Grup 2: Dijous d'11 a 12.30 h

Activitat anual fins el 17 i 18 de juny.

Mont-roig del Camp:

Dimarts d'11.30 a 12.45 h

Activitat anual fins el 16 de juny.



EINES DE GESTIÓ EMOCIONAL

Un programa d'autocura per adquirir hàbits saludables i eines per abordar els problemes emocionals del dia a dia.

Miami Platja:

Dimecres de 9.30 a 11 h

Del 22 d'abril al 10 de juny

Mont-roig del Camp:

Dimarts de 9.30 a 11 h

Del 21 d'abril al 9 de juny



Amb la col·laboració de:



Fundació "la Caixa"

VIURE ÉS DESCOBRIR-ME

En aquest taller es facilitarà el desenvolupament de recursos personals per **promoure el benestar emocional**.

Temàtiques:

- La cura d'un mateix i dels altres
- Les relacions interpersonals
- La soledat i l'autoconeixement

Mont-roig del Camp:

Dijous de 18 a 19.30 h

Del 12 de març a l'11 de juny



Amb la col·laboració de:



Fundació "la Caixa"

VIURE COM JO VULL

En aquest taller es facilitarà el desenvolupament de recursos personals per **promoure el benestar emocional.**

Temàtiques:

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

Miami Platja:

Dijous de 16 a 17.30 h

Del 12 de març al 18 de juny



HORT “LA FLORIDA”

Vine a pasar 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

Més informació i inscripcions trucar al **679 041 961**



CATALÀ

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

El nivell de les classes s'adaptarà al grup.

Anima't a aprendre el català tot passant una bona estona amb la millor companyia!

Miami Platja:

Dilluns de 10 a 11 h

Activitat anual fins el 15 de juny



Amb la col·laboració de:



Fundació "la Caixa"

ESCRITURA CREATIVA

Es facilitaran **coneixements i tècniques** per escriure els teus propis textos d'una manera divertida, al mateix temps que s'afavoreix la **lectura, la reflexió i el debat** sobre obres literàries fonamentals.

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

Miami Platja:

Dimecres de 18 a 19.30 h

De l'11 de març al 6 de maig

Mont-roig del Camp:

Dimecres de 16 a 17.30 h

De l'11 de març al 6 de maig



PATRIMONI ORAL: UN TAST DEL MONT-ROIG D'ABANS

Moderació: Associació Cultural Arxiu
i Memòria de Mont-roig del Camp

Mont-roig del Camp:
Dimecres 13 de maig
A les 17 h



LAS PEQUEÑAS VICTORIAS

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

Pel·lícula francesa de to tendrament còmic i humà, que posa sobre la taula temes com l'analfabetisme adult, la dignitat personal, la solidaritat i la importància de les petites conquestes quotidianes.

Mont-roig del Camp:
Dimecres 27 de maig
A les 16.30 h



Amb la col·laboració de:



Fundació "la Caixa"

INFORMÀTICA – FES TRÀMITS PER INTERNET

Curs pràctic per aprendre a utilitzar les eines informàtiques per fer tràmits quotidians a través de l'ordinador.

Dirigit a qui tingui coneixements bàsics d'informàtica i vulgui fer tràmits quotidians des de casa de forma segura.

Miami Platja:

Divendres de 10 a 12 h

Del 13 de març al 5 de juny



Cursos impulsats per la Generalitat de Catalunya,
a càrrec d'eSTEAM education

CURS DE MÒBIL: ENS PROTEGIM DEL MÓN DIGITAL

Es treballarà la **seguretat digital** per protegir-nos **contra les estafes digitals**. Es parlarà de les suplantacions d'identitat, contrasenyes, còpies de seguretat, etc.

Cal que portis el teu telèfon mòbil intel·ligent o tauleta digital.

Miami Platja:

Dimecres de 16 a 17.45 h
Del 8 d'abril al 27 de maig

Mont-roig del Camp:

Dimarts de 17 a 18.45 h
Del 7 d'abril 26 de maig

Finançat per





Fundació Mas Miró
Mont-roig del Camp

LA MASIA AMB ELS 5 SENTITS

A través d'una experiència sensorial, descobrirem com els colors, les aromes i els sons de **Mas Miró** i Mont-roig del Camp van inspirar l'obra de Joan Miró. Una visita per gaudir de l'art amb la calma i la bellesa del nostre paisatge.

Sessió única, escollir entre aquestes 4 dates:

26 de maig i 9 de juny a les 9.30 h

Possibilitat d'arribar en transport públic des de Mont-roig del Camp

2 i 16 de juny a les 10.30 h

Possibilitat d'arribar en transport públic des de Miami Platja

Lloc: Mas Miró

Preinscripcions i més informació consulteu al Departament de Gent Gran



CURS MONOGRÀFIC: CREA LA TEVA PEÇA DE CERÀMICA

Crearem i decorarem amb les nostres pròpies mans una peça de ceràmica, que es courà posteriorment al taller. **Vine a gaudir del procés** que ens ofereix el treballar amb les mans i el fang i emporta't la teva creativitat cap a casa!

Miami Platja:

Dilluns 13 de juliol

De 17 a 18.30 h

Mont-roig del Camp:

Dimecres 15 de juliol

De 17 a 18.30 h



BANYS DE BOSC

És una proposta per **respirar natura** i **connectar amb el cos, les emocions** i crear una interacció present amb l'aire lliure.

Es faran passejades conscients combinades amb altres dinàmiques. Cal portar roba còmoda i aigua.

Miami Platja:

Dijous 2, 9 i 23 de juliol

De 19 a 21 h

Mont-roig del Camp:

Dimecres 1, 8 i 22 Juliol

De 19 a 21 h



ART FLORAL D'ESTIU

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

Cal portar estisores.

L'activitat inclou la resta de material.

Miami Platja:

Dimarts 7 de juliol

De 17 a 18.30 h

Mont-roig del Camp:

Dilluns 6 de juliol

De 17 a 18.30 h



MOVIMENTS PEL BENESTAR CIRCULATORI

A través de **moviments guiats** de les extremitats es prendrà **consciència del sistema circulatori** per afavorir el descans i millorar la circulació els mesos de més calor.

Miami Platja:

Dimarts 14 de juliol

De 10 a 11.30 h

Mont-roig del Camp:

Dimarts 7 de juliol

De 10 a 11.30 h



EN FORMA!

És un taller de promoció de la salut mitjançant l'execució d'exercicis orientats a mantenir i **millorar la condició física en general.**

Miami Platja:

Dilluns i dimecres de 10.30 a 11.30 h
Al teatre del Centre Polivalent
Del 29 de juny al 22 de juliol

Mont-roig del Camp:

Dilluns i dimecres de 9 a 10 h
Al Pavelló de la Roca
Del 29 de juny al 22 de juliol

Gimnàstica de manteniment

Per inscripcions dirigiu-vos al vostre poliesportiu.

Activitats fins al 19 de juny de 2026



Poliesportiu MIAMI PLATJA

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

Cicle de xerrades d'Acció Comunitària

Xerrades impartides per diversos professionals de referència del territori

MONT-ROIG DEL CAMP al Casal de la Gent Gran

Dijous 19 març

A les 10.30 h

**Activitat física i exercici
terapèutic**

Blanca Canela, fisioterapeuta
comunitària CAP Mont-roig-Miami

Dimecres 15 abril

A les 17.45 h

**Ni un clic de més.
Stop a les Estafes**

David Marqués, Caporal de la Policia
Local

Dimecres 22 abril

A les 11.30 h

La meva salut

Estefania Alberola, administrativa
CAP Miami Platja

MIAMI PLATJA al Casal de la Gent Gran

Dimarts 17 març

A les 11.30 h

**Activitat física i exercici
terapèutic**

Blanca Canela, fisioterapeuta
comunitària CAP Mont-roig-Miami

Dilluns 13 abril

A les 18 h

**Ni un clic de més.
Stop a les Estafes**

David Marqués, Caporal de la Policia
Local

Dimarts 14 abril

A les 11.30 h

La meva salut

Estefania Alberola, administrativa
CAP Miami Platja



Aules d'Extensió Universitària de la Gent Gran de la URV

Aprèn nous coneixements en àmbits molt diversos i interessants!

MIAMI PLATJA, els dimarts a les 19 h
Sala 1 del Centre Polivalent Sant Jaume

10/03/26

**Vida familiar, societat i parella
a la tercera edat**

A càrrec de Celeste Pujol Guimerà

14/04/26

**De viatge per Europa a través
de la literatura**

A càrrec de Beatriz Comella

12/05/26

Transforma el teu dolor

A càrrec d'Elisabeth Sanchez

09/06/26

Històries de terror o no tant

A càrrec de Joaquina Nolla

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

Col·labora Centre d'Estudis Mont-rogens

05/03/26

Dones il·lustres oblidades

A càrrec d'Eduard Prats

09/04/26

La música en la passió de Crist

A càrrec de Joan M Martí

14/05/26

**Antoni Benaiges: el Mestre
que va prometre el mar**

A càrrec de Meritxell Ferré

11/06/26

Xerrada pendent
de confirmació

A MÉS, ELS CASALS OFEREIXEN I ORGANITZEN:

BALL DE DIUMENGE

Gaudeix de la música en directe ballant els grans èxits!

Tots els diumenges a les 19 h (a partir de març)

Lloc:
Polivalent de Miami Platja

CASTELLÀ PER ALEMANYS

Miami Platja:

Dimarts de 17 a 19 h

Del 3 de març al 16 de juny

CASTELLÀ PER FRANCESOS

Miami Platja:

Divendres de 16 a 17.30 h

Del 6 de març al 19 de juny

I MOLTES ALTRES ACTIVITATS. PER MÉS INFORMACIÓ APROPEU-VOS ALS CASALS MUNICIPALS.

En col·laboració amb:

Associació Casal d'Avis Sant Jaume | 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 | Fundació Mas Miró



AJUNTAMENT DE
MONT-ROIG DEL CAMP



mont-roig.cat