



ACTIVITATS  
GRATUÏTES  
PER A MAJORS DE  
**65** ANYS

# PROGRAMACIÓ per a la gent gran

Primavera/estiu 2025



AJUNTAMENT DE  
MONT-ROIG DEL CAMP


## Totes les activitats són gratuïtes

- ✓ Cal inscripció prèvia
- ✓ Inscripcions presencials als casals

### MIAMI PLATJA

#### CASAL SANT JAUME DE MIAMI PLATJA


C. de Sòria, 16-18

 977 171 030

De dilluns a diumenge 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

### 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](mailto:gent.gran@mont-roig.cat)

### MONT-ROIG

#### CASAL DE MONT-ROIG

C. Aureli M. Escarré, s/n

 977 837 738

De dilluns a divendres de 14 a 20 h

#### POLIESPORTIU MONT-ROIG

C. Aureli Maria Escarré, 3

 977 837 611

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

## FESTA DE LA GENT GRAN

9 de maig de 2025


Per persones a partir de 70 anys  
empadronades al municipi

 Inscripcions al **664 493 254**

## HORT SOCIAL "la Florida" a Miami Platja

Espai de trobada en contacte amb la natura,  
on s'aprèn a gestionar un hort ecològic  
amb l'assessorament d'un professional.

**T'emportaràs la millor collita a casa!**


 Inscripcions trucant al **679 041 961**

## CINEFÒRUM a Mont-roig

21 de maig a les 16.30 h

Pel·lícula i col·loqui  
participatiu amb  
moderador

Amb la col·laboració de:

 Fundació "la Caixa"

## BALL DE DIUMENGE Casal d'Avis Sant Jaume

Gaudeix de la música en directe ballant  
els grans èxits!

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

Activitat organitzada pel Casal d'Avis  
Sant Jaume

A més... les associacions de Jubilats i Pensionistes de Mont-roig i Sant Jaume de Miami Platja **organitzen diverses activitats!** **INFORMA-TE'N ALS CASALS!**



## PINTURA

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

**Cal que portis els materials necessaris.**

**Activitat anual amb pausa a l'estiu.**

**Miami Platja:**

**Dilluns**

De 15 a 17 h

**Mont-roig:**

**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 amb pausa a l'estiu.**

**Miami Platja:**

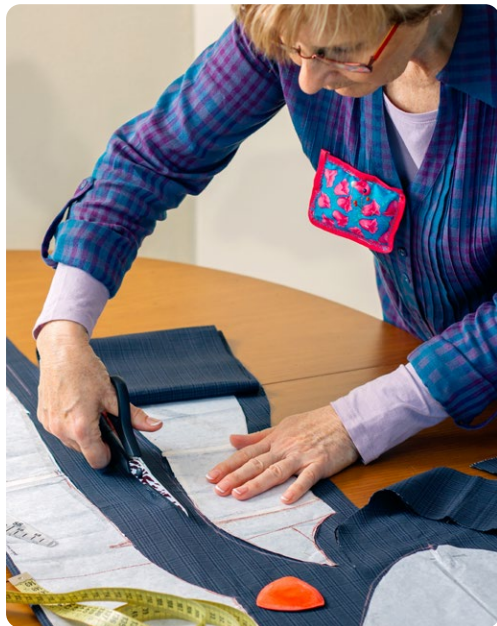
**Dijous**

De 15 a 18 h

**Mont-roig:**

**Dilluns**

De 17 a 19 h



# COSTURA CREATIVA

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

**Cal que portis els materials necessaris.**  
**Activitat anual amb pausa a l'estiu.**

**Mont-roig:**  
**Divendres**  
De 16 a 18 h



## MANUALITATS

Taller de manualitats adaptades al grup: treball amb **ceràmica, materials reciclats, ganxet, dibuix, tècniques artístiques i creatives, decoració**, etc.

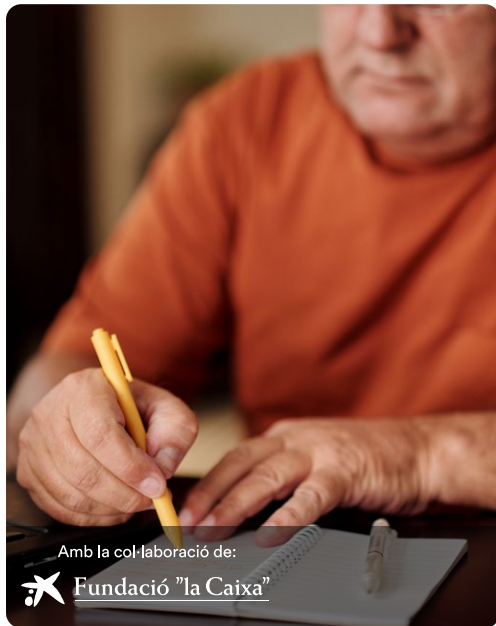
**L'activitat inclou el material.**

**Activitat anual amb pausa a l'estiu.**

**Miami Platja:**

**Dimarts**

De 16.30 a 18 h



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:**

**Del 12 de març al 14 de maig**

**Dimecres de 18 a 19.30 h**

**Mont-roig:**

**Del 12 de març al 14 de maig**

**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!

**Aconsellable portar roba còmoda, aigua i estoreta, si en tens.**

**Activitat anual amb pausa a l'estiu.**

**Miami Platja:**

**Dimecres: Grup 1:** de 16 a 17 h

**Grup 2:** de 17.15 a 18.15 h

**Mont-roig:**

**Dijous** de 16 a 17 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 Miami.**

**Miami Platja:**

**Del 5 de març al 18 de juny**

**Dimecres d'11.30 a 13 h**

**Mont-roig:**

**Del 4 de març al 17 de juny**

**Dimarts d'11.30 a 12.45 h**



## VIURE COM JO VULL

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

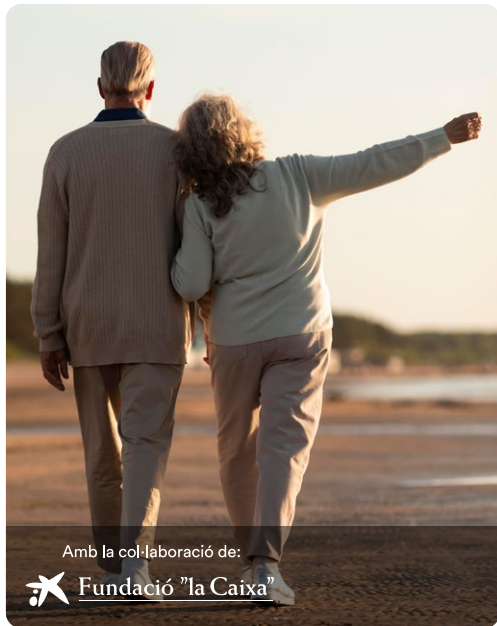
### Temàtiques:

- les motivacions
- la gestió del temps
- la presa de decisions
- el donar-se permís

### Mont-roig:

**Del 13 de març al 19 de juny**

**Dijous de 18 a 19.30 h**



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**.

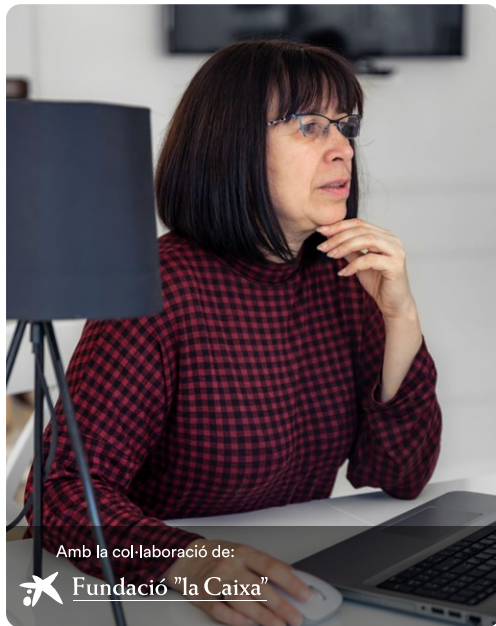
### Temàtiques:

- la cura d'un mateix i dels altres
- les relacions interpersonals
- la soledat i l'autoconeixement

### Miami Platja:

**Del 13 de març al 12 de juny**

**Dijous** de 16 a 17.30 h



Amb la col·laboració de:



Fundació "la Caixa"

## INFORMÀTICA 1: INICIACIÓ

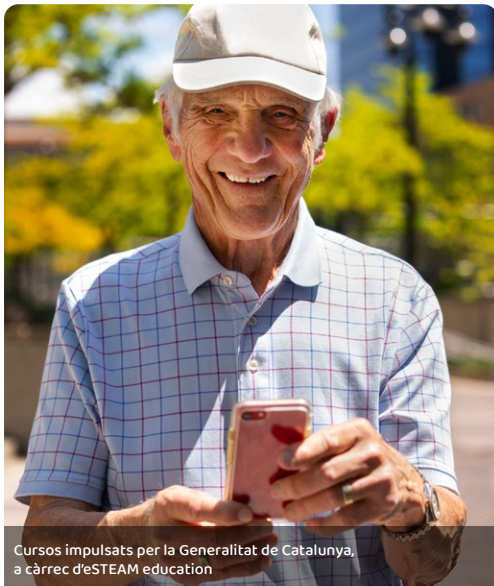
Curs per aprendre nocions bàsiques de funcionament de l'ordinador: escriure textos, utilitzar internet o el correu electrònic.

**Dirigit a qualsevol persona que no disposi de coneixements d'informàtica i en vulgui aprendre.**

**Miami Platja:**

**Del 10 de març al 12 de maig**

**Dilluns de 10 a 12 h**



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

Finançat per



## MÒBIL 1: DESCOBRIM EL MÓN DIGITAL

Taller on s'explicaran dels elements del mòbil, configuració, WhatsApp, instal·lar wifi i configurar la pantalla.

**Cal que portis el teu telèfon mòbil!**

**Mont-roig:**

**Del 3 de març al 19 de maig**

**Dilluns de 10.15 a 11.45 h**



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

## MÒBIL 2: ENS MOVEM PEL MÓN DIGITAL

S'aprendrà a utilitzar el correu electrònic, estratègies per fer fotografies, navegar per la xarxa i ciberseguretat.

**Cal que portis el teu telèfon mòbil!**

**Miami Platja:**

**Del 6 de març al 22 de maig**

**Dijous de 10 a 11.30 h**

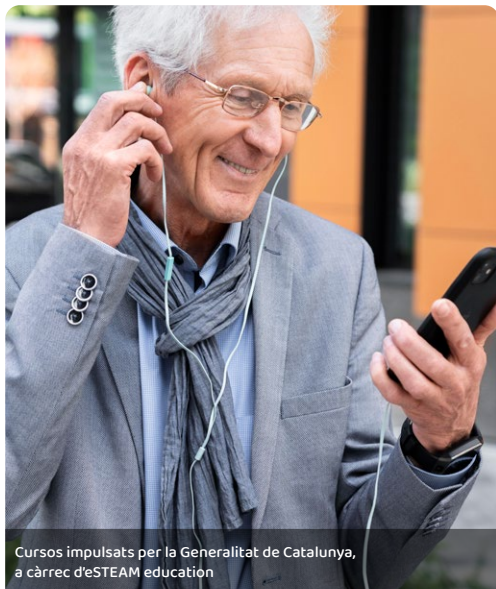
**Mont-roig:**

**Del 6 de març al 22 de maig**

**Dijous de 16 a 17.30 h**

Finançat per





## MÒBIL 3: ENS ENDINSEM AL MÓN DIGITAL

S'ensenyarà a planificar viatges, excursions, les aplicacions de transport, IdCAT mòbil, compartir fotografies i molt més!

**Cal que portis el teu telèfon mòbil!**

**Miami Platja:**

**Del 3 de març al 19 de maig**

**Dilluns de 16 a 17.30 h**

**Mont-roig:**

**Del 5 de març al 14 de maig**

**Dimecres de 10.15 a 11.45 h**

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

Finançat per







## CURS MONOGRÀFIC: CREA EL TEU BOL DE CERÀMICA

En aquest taller tindràs l'oportunitat de crear i decorar un bol de ceràmica gaudint d'una estona creativa.

**Miami Platja:**

**Dilluns 7 de juliol**

De 17 a 18.30 h

**Mont-roig:**

**Dilluns 30 de juny**

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:**

**Dimarts 1 i 8 de juliol**

de 18 a 20 h. Punt de sortida: casal d'avis

**Mont-roig:**

**Dijous 3 i 10 de juliol**

De 18 a 20 h. Punt de sortida: casal d'avis



## ART FLORAL D'ESTIU

Amb els colors i elements estivals cadascú crearà una obra d'art única.

**Cal portar estidores.**

**L'activitat inclou la resta de material**

**Miami Platja:**

**Dimarts 15 juliol**

De 17 a 18.30 h

**Mont-roig:**

**Dimarts 22 juliol**

De 17 a 18.30 h

# Gimnàstica de manteniment

Per inscripcions dirigiu-vos al vostre poliesportiu.

Activitats fins al 20 de juny



## Poliesportiu MIAMI PLATJA

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15 a 10 h		<b>CAMINEM</b>			
10.15 a 11 h		<b>GIMNÀSTICA SUAU</b>		<b>GIMNÀSTICA SUAU</b>	
11.15 a 12 h	<b>EDAT D'OR</b> (GRUP 1)	<b>EDAT D'OR</b> (GRUP 2)	<b>EDAT D'OR</b> (GRUP 1)	<b>EDAT D'OR</b> (GRUP 2)	<b>EDAT D'OR</b> (GRUP 1) (11 h)
11.50 a 12.35h					<b>EDAT D'OR</b> (GRUP 2)

## Poliesportiu MONT-ROIG

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15 a 10 h	<b>EDAT D'OR</b> (GRUP 1)		<b>EDAT D'OR</b> (GRUP 1)		<b>EDAT D'OR</b> (GRUP 1)
10.15 a 11 h	<b>EDAT D'OR</b> (GRUP 2)		<b>EDAT D'OR</b> (GRUP 2)		<b>EDAT D'OR</b> (GRUP 2)
11.15 a 12 h		<b>GIMNÀSTICA SUAU</b>		<b>GIMNÀSTICA SUAU</b>	

# Cicle de xerrades de salut comunitària

Xerrades impartides per diversos professionals de referència del territori

## MONT-ROIG al Casal d'avis

**Dimecres 26 març**

A les 17.45 h

**Consells de seguretat per dins i fora de casa**

David Marqués, caporal de la Policia Local

**Dimarts 6 maig**

A les 11.30 h

**Hàbits per dormir millor**

Marta Saun, psicòloga de benestar emocional del CAP

**Dijous 15 maig**

A les 10 h

**Exercici terapèutic a partir dels 60: mobilitat i força**

Irene Reynals, referent de fisioterapeutes d'Atenció Primària i Comunitària del Camp de Tarragona

**Dimarts 3 de juny**

A les 10 h

**Alimentació i hidratació a l'estiu**

Irene Tejerina, dietista i nutricionista comunitària



**POLICIA LOCAL**  
DE MONT-ROIG DEL CAMP

/Salut

# Cicle de xerrades de salut comunitària

Xerrades impartides per diversos professionals de referència del territori

## MIAMI PLATJA al Casal d'avis

**Divendres 7 març**  
A les 11 h

**Bon ús dels medicaments**

Eva Pérez i Iris Baz, metgessa i infermera EAP

**Dilluns 24 març**  
A les 17.45 h

**Consells de seguretat  
per dins i fora de casa**

David Marqués, caporal de la Policia Local

**Dimecres 7 maig**  
A les 11.30 h

**Hàbits per dormir  
millor**

Marta Saun, psicòloga de benestar emocional del CAP

**Dimarts 13 maig**  
A les 10 h

**Exercici terapèutic a partir  
dels 60: mobilitat i força**

Irene Reynals, referent de fisioterapeutes d'Atenció Primària i Comunitària del Camp de Tarragona

**Dimarts 3 juny**  
A les 11.30 h

**Alimentació i hidratació  
a l'estiu**

Irene Tejerina, dietista i nutricionista comunitària

# 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 3 del Centre Polivalent Sant Jaume

**11/03/25**

**China: el milagro económico más importante de la historia**

A càrrec de José Luis Herce

**22/04/25**

**Sant Jordi, un personatge calidoscòpic**

A càrrec de M. Josep Salvadó

**20/05/25**

**El cos humà, una màquina biològica gairebé perfecta**

A càrrec d'Enric Contreras

**10/06/25**

**Cecila Payne:  
De què estan fetes les estrelles?**

A càrrec de Javier Castelo

**MONT-ROIG**, els dijous a les 19 h  
A la Casa de Cultura  
Col·labora Centre d'Estudis Mont-rogens

**06/03/25**

**El rei ha mort! Rituals funeraris dels reis enterrats a Poblet**

A càrrec de Jordi Rius Jové

**10/04/25**

**La mort en Creu el segle I**

A càrrec de Maria Josep Salvador Carraté

**15/05/25**

**L'esclavitud a Espanya: un episodi silenciàt a la història**

A càrrec de Pascual Domènec

**12/06/25**

**És el català la mare de totes les llengües?**

A càrrec de Maria Remei Barberà Gomis

Formulari  
d'inscripció



## 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 Virgil | Fundació La Caixa



AJUNTAMENT DE  
MONT-ROIG DEL CAMP



**mont-roig.cat**