

VOLUNTARIAT

Aquest projecte té com objectiu principal generar xarxes de participació i voluntariat comunitari, tot fomentant la millora de l'autoestima i les noves relacions socials.

Actualment hi ha dos grans eixos de participació:

- **Protecció escolar:** l'objectiu principal dels voluntaris es portar a terme la vigilància i protecció dels escolars en les hores d'entrada i sortida de l'escola.
- **Activitats:** Manualitats, labors, pachwork, ludoteca, ball.
- **Fer companyia:** a altres persones grans que viuen soles.

ELS HORARIS DE L'OMAC SÓN:

OMAC – Rambla Nova, 59

De dilluns a dijous de 9 a 19 h, divendres de 9 a 14 h,
i dissabte de 10 a 13h.

OMAC – Ponent, Centre Cívic Torreforta

De dilluns a divendres, de 9 a 14 h

OMAC – St. Pere i St. Pau, Torre Sant Pau

De dilluns a divendres, de 9 a 14 h

Més informació:

Unitat Tècnica Gent Gran Activa

Tels. 977 20 03 94 - 667 628 419

Institut Municipal de Serveis Socials

Tel. 977 55 00 86

Àrea de Serveis a la Persona de l'Ajuntament

Tel. 977 29 61 91

LLARS MUNICIPALS DE PENSIONISTES I JUBILATS

- LLAR ST. SALVADOR
Carrer Estàdium, núm. 26-28 - Tel. 977 52 10 52
- LLAR BONAVIDA
Carrer Vint, núm. 27 - Tel. 977 54 96 20
- LLAR LA GRANJA
Carrer Gran Canària, bloc Júpiter, baixos
Tel. 977 54 94 52
- LLAR LA FLORESTA
Centre Social – Urbanització La Floresta
Tel. 977 55 02 41
- LLAR RIUCLAR-ICOMAR
Vial Riucclar-Icomar, s/n - Tel. 977 54 06 18
- LLAR TORREFORTA
Carrer Vendrell, núm. 8 - Tel. 977 55 02 01
- LLAR CENTRE
Carrer Adrià, núm. 4 - Tel. 977 23 92 55
- LLAR PERE MARTELL
Carrer Pere Martell, núm. 37, baixos
Tel. 977 21 55 14
- LLAR SANT PERE I SANT PAU
Carrer Violant d'Hongria, núm. 30
Tel. 977 20 40 41
- LLAR EL PILAR-EIXAMPLE
Carrer Riu Segre, bloc 1, baixos
Tel. 977 54 69 48
- LLAR TARRACO
Av. D'Andorra 15 baixos - Tel. 977 25 02 54
- LLAR CAMPCLAR
Carrer Riu Brugent bloc 4, 9/11 baixos
- LLAR L'ALBADA
C/ Pierre de Coubertain, núm. 16-18 baixos

XARXA DE LLARS DE JUBILATS I PENSIONISTES MUNICIPALS DE TARRAGONA



*Institut Municipal
de Serveis Socials*

TARRAGONA
ES CONNECTA
AMB LA GENT

ACTIVITATS PER A GENT GRAN ACTIVA

La gent gran representa quantitativament un grup demogràfic molt nombrós de la nostra ciutat. És també un grup molt divers, amb una gran pluralitat de circumstàncies personals, socials, culturals i econòmiques. Moltes de les persones que arriben a la jubilació continuen gaudint d'una vida activa i plena durant molts anys.

Des de l'Àrea de Serveis a la Persona de l'Ajuntament es complementa l'oferta d'activitats per gent gran de la ciutat. Són activitats totalment gratuïtes, i tenen com a principals objectius: facilitar la convivència i noves relacions socials, potenciar l'autoestima, afavorir el manteniment actiu del cos i de la memòria, o promoure el desenvolupament de la capacitat creadora i artística.

Per poder participar en alguna d'aquestes activitats cal estar **empadronat** a Tarragona, tenir més de seixanta anys, ser pensionista o jubilat i omplir el full d'inscripció que es pot trobar a les oficines de l'Oficina Municipal d'Atenció Ciutadana (OMAC). Les places són limitades i per tota la ciutat, tenint prioritat sempre les persones de més edat.

TALLERS

▶ TALLER DE PINTURA I TALLER DE MANUALITATS

En aquests tallers els participants aprenen diferents tècniques que els permetran elaborar un quadre, o decorar una figura de ceràmica. Des de la idea inicial fins al resultat final exposat hi ha tot un procés creatiu que permet convertir un temps de lleure en un temps creatiu i de creixement personal.

▶ TALLER DE MEMÒRIA

Per garantir una bona qualitat de vida és important prevenir el deteriorament de la memòria que va lligat al procés d'envelliment. Amb activitats i exercicis específics, aquest taller procurarà donar significat als records i mantenir activa la memòria, tot ajudant a millorar l'autoestima.

▶ TALLER DE TEATRE I TALLER DE CANT CORAL

Amb aquest taller es vol potenciar la creació artística individual i col·lectiva, tot facilitant a les persones grans noves formes de comunicació. La idea central d'aquesta activitat és preparar una o varies actuacions que es presentaran al públic en festivals o trobades de gent gran.

▶ TALLER DE RISOTERÀPIA

Riure ens aporta molts beneficis: rejoyeneix, elimina l'estrès i l'ansietat, aporta alegria i comprensió, relaxa, i dona sensació de benestar.



▶ GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT I AIGUAGIM

Amb el pas dels anys el cos va necessitant una cura especial per tal de prevenir malalties relacionades amb el sistema circulatori, el sistema muscular o el sistema nerviós. Sessions setmanals d'exercici físic especialment pensat per aquesta edat, tot respectant les característiques individuals dels participants, permetran sentir-se actiu més anys.

▶ TALLER DE COSTURA I TALLER DE LABORS

Aquest projecte vol potenciar la capacitat creadora de les persones que hi participen, tot afavorint l'aprenentatge de noves tècniques manuals. Realitzar una punta de coixí, decorar amb punt de creu una tovallola, fer-se una faldilla o arreglar un vestit són alguns dels treballs que s'hi poden realitzar.

