

## LLARS MUNICIPALS DE GENT GRAN

- **Llar St. Salvador**  
C. Estàdium, 26-28 • 977 52 10 52
- **Llar Bonavista**  
C. Vint, 27 • 977 54 96 20
- **Llar La Granja**  
C. Gaià, 21-23 • 977 54 74 68
- **Llar La Floresta**  
Centre Social - Urb. La Floresta • 977 55 02 41
- **Llar Riuclar-Icomar**  
Vial Riuclar-Icomar, s/n • 977 54 06 18
- **Llar Torreforta**  
C. Vendrell, 8 • 977 55 02 01
- **Llar Centre**  
C. Adrià, 4 • 977 23 92 55
- **Llar Pere Martell**  
C. Pere Martell, 37 baixos • 977 21 55 14
- **Llar Sant Pere i Sant Pau**  
Camí del Pont del Diable, s/n • 977 26 79 17
- **Llar El Pilar-Eixample**  
Rambla Riu Segre, bloc 1 baixos • 977 54 69 48
- **Llar Tàrraco**  
Av. Catalunya 46-48 baixos • 977 25 02 54
- **Llar Campclar**  
C. Riu Brugent, bloc 4, 9/11 baixos • 977 55 46 97
- **Llar l'Albada**  
C. Pierre de Coubertain, 16-18 baixos • 977 54 55 92
- **Llar El Serrallo**  
C. Espinach, 24-26

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 13 h.
- **OMAC Ponent – C. Tortosa, 39**  
De dilluns a divendres, de 9 a 14 h.
- **OMAC St. Pere i St. Pau – Torre Sant Pau**  
De dilluns, dimecres i divendres, de 9 a 14 h.
- **OMAC St. Salvador**  
De dimarts i dijous de 9 a 14 h.

<http://gentgran.tarragona.cat>

## PUNT D'INFORMACIÓ

- **Unitat Gent Gran Activa**  
Plaça Imperial Tàrraco, 1  
(antiga Facultat de Lletres)  
Tèl. 977 29 61 65

Institut Municipal  
de Serveis Socials  
som al teu costat

Ser gran,  
una gran experiència



Institut Municipal  
de Serveis Socials  
som al teu costat

# ACTIVITATS PER A GENT GRAN ACTIVA

Des de la Conselleria de Serveis a la Persona de l'Ajuntament de Tarragona es promou l'oferta d'activitats per a la gent gran activa de la ciutat.

Les activitats són totalment gratuïtes i tenen com a principals objectius: facilitar la convivència i les noves relacions socials; potenciar l'autoestima; afavorir el manteniment actiu del cos i de la ment, i prevenir i retardar les situacions de dependència.

Per poder participar en alguna d'aquestes activitats cal que la persona interessada compleixi els següents requisits:

- Tenir més de 60 anys
- Estar empadronada a Tarragona
- Ser pensionista o jubilada
- Presentar la sol·licitud de les activitats de Gent Gran Activa a les Oficines Municipals d'Atenció Ciutadana (OMAC's) entre els mesos de gener a maig.

Les places són limitades i el criteri d'adjudicació és que tenen prioritat les persones de més edat (excepte per a l'activitat de pilates) i que no estiguin fent cap activitat amb Gent Gran Activa.

## TALLERS

### Gimnàstica de manteniment, Gimnàstica suau, Aiguagim i Pilates

Amb les activitats d'exercici físic es vol mantenir el cos actiu més anys. Les activitats estan adaptades per a la gent gran.



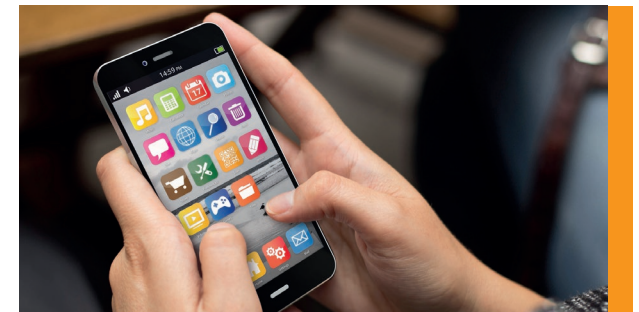
### Tallers de Memòria, Iniciació a Internet i Anglès bàsic

Mantenir activa la ment amb exercicis que reforcen la memòria, amb l'aprenentatge de noves tecnologies o d'un idioma estranger ajuda a prevenir el deteriorament cognitiu i a millorar l'autoestima.



### Monogràfic: Com funciona el meu smartphone?

Avui més que mai és important tenir accés a la informació. Amb aquest taller de durada limitada és possible aprendre a utilitzar totes les aplicacions del mòbil amb connexió a internet.



### Tallers de pintura i de cant

Aquests tallers faciliten l'aprenentatge de tècniques d'expressió, potenciant la creativitat i el creixement personal. Puntualment es realitzen exposicions dels treballs de pintura i actuacions dels grups de cant.

