

LLARS MUNICIPALS DE PENSIONISTES I JUBILATS

- **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 05 22 29
- **Llar El Pilar-Eixample**
C. Riu Segre, bloc 1 baixos • 977 54 69 48
- **Llar Tàrraco**
Av. d'Andorra, 15 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

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 a divendres, de 9 a 14 h.

<http://gentgran.tarragona.cat>

INFORMEU-VOS-EN!

- **Unitat Gent Gran Activa**
Plaça Imperial Tàrraco, 1
Tel. 977 29 61 65

**Institut de
Serveis Socials**
som al teu costat

www.tarragona.cat

gent gran activa

ACTIVITATS



Ser gran,
una gran experiència

**Institut de
Serveis Socials**
som al teu costat



 AJUNTAMENT DE
TARRAGONA



www.tarragona.cat

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 a 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 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

Tallers de pintura i tallers de manualitats



Aquests tallers faciliten l'aprenentatge de diferents tècniques plàstiques que poden convertir el temps de lleure en un temps creatiu i de creixement personal.

Tallers de memòria, tallers d'informàtica i tallers d'anglès



Per garantir la bona qualitat de vida és important prevenir el deteriorament de la memòria que va lligat a l'envelliment. Mantenir activa la memòria amb l'aprenentatge de les noves tecnologies o un idioma també ajuda a millorar l'autoestima.

Tallers de teatre, i tallers de cant



Amb aquests tallers es vol potenciar la creació artística individual i col·lectiva, tot facilitant a les persones grans noves formes de comunicació.

Gimnàstica de manteniment, pilates i aigua gim.



Amb el pas del temps el cos va necessitant una cura especial. Per tal de facilitar mantenir-lo actiu més anys es programen sessions setmanals d'exercici físic especialment pensat per aquesta etapa de la vida.

Tallers de costura i tallers de labors



Amb aquestes activitats es vol potenciar la capacitat creadora tot afavorint l'aprenentatge de noves tècniques manuals per realitzar una punta de coixí amb boixets o arreglar un vestit.