




67è

HOMENATGE A LA VELLESA



DEL 14 AL 20 D'OCTUBRE
CABRERA DE MAR



Òscar Fernández i Cuñado
Alcalde de Cabrera de Mar
Regidor de Gent Gran

El valor de la nostra gent gran, el nostre patrimoni més preuat

Un any més, tinc el privilegi d'adreçar-me a vosaltres en un moment tan especial com és la celebració de la setmana de la gent gran, on sou els protagonistes d'aquests dies. Aquesta festa representa, per al nostre poble, una oportunitat de reconèixer i agrair tot el que ens heu aportat

al llarg dels anys. És gràcies a vosaltres que Cabrera de Mar és rica en valors, tradicions i sentiment de pertinença al poble.

Les generacions que avui continuem el camí que vau iniciar, som aquí per garantir que el vostre llegat perduri per sempre. La gent gran heu estat i sou un pilar fonamental del nostre poble, i per això, des de l'Ajuntament, com a Alcalde i com a govern municipal, ens comprometem a seguir vetllant per la vostra cura, benestar i dignitat, assegurant que tots gaudiu de la millor qualitat de vida, en el millor municipi per viure-hi.

Aquest any, en el marc 67a edició de l'Homenatge a la Vellesa, hem organitzat una setmana plena d'activitats, pensades per al gaudi i activitat de tots vosaltres. És un moment de celebració, però també d'empoderament, de reafirmar que la gent gran no només sou la memòria viva del nostre poble, sinó també una part activa i fonamental en la vida diària de casa nostra.

Vull aprofitar per agrair la tasca incansable de totes aquelles persones que feu possible aquesta celebració, especialment l'Associació de Pensionistes i Gent Gran de Cabrera de Mar, que cada any demostren el seu compromís amb la nostra comunitat.

Finalment, desitjo que gaudiu d'aquesta setmana tan especial, plena de moments per recordar, compartir i somriure. Cabrera de Mar estarà sempre en deute amb vosaltres, és la vostra llar, i vosaltres, la nostra força i orgull per seguir endavant.

Un petó enorme i una abraçada immensa!
Us estimo molt!



Francesc Malea Collado
 President de l'Associació
 de Pensionistes i Gent Gran
 de Cabrera de Mar

Que significa realment “la gent gran”

En aquests dies la generalitat ha fet públiques les dades següents:
“A Catalunya les persones més grans de 65 anys representen un 27% de tot el cens. I es calcula que als anys 40 s’arribarà a un 44%.”

els percentatges. Afegim-hi una altra dada igualment verificada que ens diu que “L’esperança de vida mitjana (homes i dones) està actualment a casa nostra en aproximadament 87 anys i aquesta esperança de vida augmenta a cada any que passa” Podem considerar, doncs, que de mitjana una persona pot ser “gent gran” durant els últims 20 anys de la seva vida.! I a més, que cada persona viu durant aquests anys etapes que són diferents en intensitat i amplitud.

Permeteu-me que em centri més en la dada “Les persones més grans de 65 anys” que no pas en

Us adoneu de la capacitat que té una persona “gran” per fer “coses” que l’ajudin a ella i als seus afins a viure millor i a aprofitar tot el que es pugui i de veritat, tot aquest temps?

Però... imagineu que podem fer si ens ajuntem i, plegats, pensem, inventem i aprofitem un munt de maneres de vitalitzar-nos i gaudir de nosaltres mateixos.

Doncs una petita part d’això es troba en aquest 67è Homenatge a la Velleza, que està pensat per tots nosaltres. Com cada any l’organitza el nostre Ajuntament i des de l’Associació de la Gent Gran de Cabrera ajudarem en tot allò que ens sigui possible.

De tot cor, desitgem que la gaudiu de la manera més completa i agradable.

DILLUNS 14 D'OCTUBRE

EXCURSIÓ AL PALLARS JUSSÀ AMB Pernoctació

DILLUNS 14 D'OCTUBRE

Punt d'inici:

Casal de la Gent Gran – El Castellet

Horari:

8:00h: Sortida en direcció a Tremp (amb parada per esmorzar).

13:00h:

Arribada a Tremp i dinar a l'hotel

16:00h:

Visita de la capital del Pallars Jussà

20:00h: Sopar a l'hotel

21:15h: Sortida cap al Parc Astronòmic del Montsec

22:00h:

- Visita del Parc astronòmic del Montsec
- Exposició a la Sala Ecosistema
- Projecció al planetari
- Visita al parc de telescopis per observar el firmament

00:00h: Tornada cap a l'hotel

DIMARTS 15 D'OCTUBRE

9:00h: Esmorzar a l'hotel

11:00h: Visita del poble de Penelles

12:00h: Visita de Balaguer

13:30h: Dinar

**Arribada a última hora de la tarda*

Preu excursió:

- **170 €** Socis de l'Associació de Pensionistes i Gent Gran
- **175 €** No socis de l'Associació de Pensionistes i Gent Gran

Data límit per inscripcions dia 7 d'octubre, places limitades.

Inscripcions: Oficina de Serveis Socials de l'Ajuntament de Cabrera (Cal Conde) – 93 750 62 88



DIMECRES 16 D'OCTUBRE

CLASSE D'AQUA GYM

Activitat d'aquafitness per a començar la jornada del dimecres ben actius.

Horari: 9:15h. **Lloc:** Piscina Municipal **Durada:** 45 minuts.

Inscripcions: Oficina de Serveis Socials de l'Ajuntament de Cabrera (Cal Conde) – 93 750 62 88

ACTIVA'T

Activitat corporal i saludable per seguir la jornada de forma dinàmica.

Horari: 17:00h. **Lloc:** Centre Cívic del Pla de l'Avellà **Durada:** 45 minuts.

Inscripcions: Oficina de Serveis Socials de l'Ajuntament de Cabrera (Cal Conde) – 93 750 62 88

DIJOUS 17 D'OCTUBRE

6ena EDICIÓ DE LA TRADICIONAL PUJADA AL CASTELL DE BURRIAC

La pujada al Castell es podrà fer a peu o amb vehicle per aquells que ho necessitin. Un cop a dalt, gaudirem d'una visita teatralitzada sobre la història de l'emblemàtic Castell que presideix el nostre poble.

Punt d'inici: Plaça de l'Ajuntament

Horari: 10:00h.

Inscripcions: Oficina de Serveis Socials de l'Ajuntament de Cabrera (Cal Conde) – 93 750 62 88



DINAR A LA FONT PICANT

Gaudirem d'una bona recompensa després de la pujada al Castell, en un entorn natural i històric del poble.

Horari: 13:30 **Lloc:** Berenador de la Font Picant **Preu:** 10€

Inscripcions: Oficina de Serveis Socials de l'Ajuntament de Cabrera (Cal Conde) – 93 750 62 88



DIVENDRES 18 D'OCTUBRE

ESPECTACLE – TALLER DE DINAMITZACIÓ

Els usuaris del taller de dinamització ens faran gaudir d'una tarda d'actuacions.

No és necessària inscripció prèvia

Horari: 17:30h.

Lloc: Casal de la Gent Gran – El Castellet



DISSABTE 19 D'OCTUBRE

RECEPCIÓ DE LA HBLE. Sra. PRESIDENTA DE L'ASSOCIACIÓ CATALANA DE MUNICIPIS Meritxell Budó i Pla

Horari: 18:15h.

Lloc: Plaça de l'Ajuntament

No és necessària inscripció prèvia



HOMENATGE A LA VELLESA I CONCERT DE L'ORQUESTRA PRINCIPAL DE LA BISBAL

Amb la intervenció de Il·lm. Sr. Òscar Fernández i Cuñado alcalde de Cabrera de Mar, i la Hble. Sra Presidenta de l'Associació Catalana de Municipis la Sra. Meritxell Budó i Pla.

A continuació la Principal de la Bisbal ens farà gaudir d'una gran vesprada.

Horari: 19:00h. **Lloc:** Envelat Municipal (Can Rodon)

No és necessària inscripció prèvia



DIUMENGE 20 D'OCTUBRE

CÒCTEL/BERENAR I GALA D'HOMENATGE A LA VELLESA (Espectacle musical)

A càrrec de CABRERA ÉS ESPECTACLE

Horari: 19:00h.

Lloc: Envelat Municipal (Can Rodon)

Inscripcions:
Oficina de Serveis Socials
de l'Ajuntament de Cabrera
(Cal Conde) – 93 750 62 88



DILLUNS 28 D'OCTUBRE

XERRADA EL BON TRACTE

A càrrec de la Sra. Montse Arcas de l'Associació de Pensionistes i Gent Gran de Cabrera de Mar i la Sra. Marta Álvarez.

Es parlarà de les emocions, de l'envelliment actiu, de la soledat no desitjada, del bon tracte, de prevenció de maltractaments a la gent gran.

Horari: 18:00h **Lloc:** Casal de la Gent Gran – El Castellet

Durada: 1:30h.

No és necessària inscripció prèvia



67è
HOMENATGE A
LA VELLESA