

Ajuntament de Castellar del Vallès

Actualitat

Una imatge de les classes de ioga que formen part de les activitats d'envelliment actiu.
Una imatge de les classes de ioga que formen part de les activitats d'envelliment actiu.

Creix la participació a les activitats d'envelliment actiu a Castellar del Vallès

Dijous 30 d'octubre

Un total de 430 persones s'han inscrit enguany per participar en alguna de les activitats d'envelliment actiu adreçades a persones majors de 60 anys i organitzades per l'Ajuntament, una xifra que suposa un rècord d'inscripcions que consolida la tendència dels últims anys.

L'interès en aquestes propostes que ofereix la Regidoria de Gent Gran tendia a l'alça ja des del curs 2016-2017, però va sofrir un retrocés el curs 2020-2021 a causa de la pandèmia. Des d'aquell moment, s'ha passat dels 143 inscrits aquell any als 430 del curs actual, i això suposa gairebé 300 inscripcions més i el doble de les que hi va haver el 2016 (209 usuaris).

Pel que fa a les activitats, aquest curs se n'ofereixen 44 de disciplines diverses, que van des de la formació i l'estimulació cognitiva fins a les relacionades amb l'exercici físic i el benestar emocional. Així, entre les propostes hi ha tallers de pilates (10 grups), memòria (7 grups), anglès (6 grups de diferents nivells), ioga (5 grups), tonificació i força (3 grups), gimnàstica dolça (2 grups), taitxí (2 grups), zumba (2 grups), txi-kung (1 grup), risoteràpia esport (1 grup), GAC (1 grup) o Connectem-nos (1 grup).

Les sessions es reparteixen entre diversos equipaments municipals: el Casal de la Plaça Major, el Casal Catalunya, la Sala Blava de l'Espai Tolrà i El Mirador, adaptant cada espai a les necessitats de les diferents disciplines.

Aquest programa té com a objectiu fomentar un envelliment actiu, saludable i participatiu, afavorint l'autonomia personal, les relacions socials i el benestar de les persones grans del municipi. En aquest sentit, la Regidoria de Gent Gran ha posat en marxa també una programació d'excursions culturals per a majors de 65 anys que va engegar el mes de juny passat amb una sortida a Banyoles i Besalú i que aquest mes d'octubre va portar els assistents a Bagà. Les excursions, que van comptar amb 109 i 114 participants respectivament, tindran continuïtat a la primavera.

Centenars d'inscripcions també a les propostes de l'Associació de Jubilats i Pensionistes i de L'Aula d'Extensió Universitària

A totes les activitats organitzades per l'Ajuntament s'han de sumar les que organitzen dues entitats que també treballen per l'envelliment actiu a la vila. Així,

d'una banda, l'Associació de Jubilats i Pensionistes ha arribat aquest curs a les 472 inscripcions en alguna de les propostes que es porten a terme al Casal Catalunya i que consisteixen, entre d'altres, en tallers de puntes de coixí, pintura a l'oli, dibuix, anglès, informàtica, guitarra, ball en línia, ball de saló, sevillanes, zumba, ioga, bridge, escacs. A més, aquest 2025-2026 s'han programat cursos nous que amplien aquesta oferta anual i que són pilates, botifarra, macramé, grafologia, futbol de botons, “escriu, juga i no t'avorreixis” i “taller de salut”.

D'altra banda, L'Aula d'Extensió Universitària per a gent gran té un total de 520 socis i sòcies. L'entitat programa cada dimarts una conferència a l'Auditori Municipal Miquel Pont, i també ofereix altres propostes com monogràfics, audicions musicals o sortides culturals.

- [Avís legal](#)
- [Sobre el web](#)
- [Accessibilitat](#)
- [Mapa web](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40