



DIRECTORI DE PROFESSIONALS D'ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN DE L'URGELL

Promou:



Realitza:



Amb el finançament:



Presentació

El Consell Comarcal de l'Urgell posa a disposició dels ajuntaments i de les associacions de la comarca aquest Directori de professionals que ofereixen activitats adreçades a persones majors de 65 anys.

Aquest recurs té com a finalitat donar visibilitat als i les professionals del territori que desenvolupen **activitats adequades per a la gent gran**, així com facilitar-ne el contacte a les entitats i als ens locals en el moment de planificar les seves programacions. Alhora, es vol afavorir que aquestes propostes puguin tenir presència arreu del territori, acostant-les als diferents municipis de la comarca.

El directori inclou una oferta diversa d'activitats, que abasten àmbits com **l'activitat física, les cures i el benestar, les manualitats, les arts plàstiques, la cultura, la formació i les noves tecnologies**. Per facilitar-ne la consulta, els i les professionals s'han agrupat segons la tipologia d'activitat que ofereixen.

Aquest directori és un document inicial, viu i en constant evolució. Es presenta amb una primera selecció de professionals i activitats, però està pensat per anar-se ampliant i enriquint progressivament amb la incorporació de nous perfils i propostes.

La creació d'aquest recurs s'emmarca dins les accions previstes al **Pla comarcal d'envelliment km 0 de l'Urgell**. Aquest pla estableix les línies d'actuació a desenvolupar en els propers anys per afavorir un envelliment actiu i de qualitat, tenint en compte la diversitat de necessitats, interessos i realitats de les persones grans del territori.

Índex

- **Activitat física**
- **Cures i benestar**
- **Manualitats, activitats artístiques o plàstiques**
- **Culturals i formatives**
- **Noves tecnologies**
- **Altres**

Activitat física



Associación Open Art – Carolina Rivas

Mou-te (activitat de gimnàstica i pilates).



Municipis on es pot oferir l'activitat

Ciudadilla, Guimerà, el Talladell, Tàrrega i Verdú.



685 79 14 08 – 977 31 79 45



comunicacionopenart@gmail.com



<https://openartassociation.com/>

Espai Interior Agramunt – Laia Sera i Rita Macías

- Ioga
- Hipopressius



Municipis on es pot oferir l'activitat

Agramunt, Castellserà, la Fuliola, Ossó de Sió, Puigverd d'Agramunt, Tàrrega i Tornabous.



650 25 59 89



info@espaiinterior.cat



<https://www.espaiinterior.cat/>

Miquel Riera Solé

Classes de gimnàstica, pilates i ioga.



Municipis on es pot oferir l'activitat

A tots els municipis de la comarca.



691 29 08 96



sagarayoga@gmail.com



https://www.instagram.com/msagara_riera/

Mireia Rossich Oliva

Musicoteràpia i moviment.



Municipis on es pot oferir l'activitat

Agramunt, Anglesola, Ossó de Sió, Puigverd d'Agramunt, el Talladell, Tàrrega, Verdú i Vilagrassa.



630 55 85 43



sinfoniaessencial@gmail.com



<https://www.instagram.com/sinfoniaessencial/>

El Traster – Jordi Lluch i Robert

Activitat física amb jocs gegants.



Municipis on es pot oferir l'activitat

Tots els municipis de la comarca.



679 48 38 69



jordi.lluch.robert@gmail.com



https://www.instagram.com/el_traster/

Cures i benestar



Jessica Koper

Tallers de benestar emocional, d'estimulació cognitiva i joc, tallers d'autoconeixement, autoestima i motivació personal i grups de suport i reflexió de la vellesa.

Municipis on es pot oferir l'activitat

Agramunt, Anglesola, Belianes, Bellpuig, Castellserà, Ciutadilla, Guimerà, Preixana, Puigverd d'Agramunt, Sant Martí de Riucorb, el Talladell, Tàrraga, Vallbona de les Monges, Verdú i Vilagrassa.

 647 58 41 91

 jessicakoper4@gmail.com - info@totemocions.com



Espai Interior Agramunt - Laia Sera i Rita Macías

- **Taller de creixement personal.**
- **Meditació.**

Municipis on es pot oferir l'activitat

Agramunt, Castellserà, la Fuliola, Ossó de Sió, Puigverd d'Agramunt, Tàrraga i Tornabous.

 650 25 59 89

 info@espaiinterior.cat

 <https://www.espaiinterior.cat/>

Lluïsa Solsona Paüls

- **Biblioteràpia (grup de literatura i benestar emocional).**
- **Grup de desenvolupament emocional/personal.**

Municipis on es pot oferir l'activitat

Tots els municipis de la comarca.

 651 91 65 12

 lluisa.solsona@gmail.com

 <http://www.lluisasolsona.cat/>

Miquel Riera Solé

Tallers de benestar emocional, d'estimulació cognitiva, de mindfulness, d'aromateràpia, grups de suport, etc.

Municipis on es pot oferir l'activitat

Tots els municipis de la comarca.

 691 29 08 96

 sagarayoga@gmail.com

 https://www.instagram.com/msagara_riera/

ASPID (Neuro Lleida)

- Taller de memòria i estimulació cognitiva.
- Cicle de xerrades d'envelliment actiu i saludable.



Municipis on es pot oferir l'activitat

A tots els municipis de la comarca.



973 22 89 80



cnaudi@neurolleida.cat - nvita@neurolleida.cat



<https://www.neurolleida.cat/>

Neus Planell Cesar

- Tallers d'estimulació de la memòria amb la gent gran.
- Xerrades d'envelliment actiu i saludable.



Municipis on es pot oferir l'activitat

Agramunt, Anglesola, Belianes, Bellpuig, Castellserà, la Fuliola, Ossó de Sió, Preixana, Puigverd d'Agramunt, Tàrrega, Tornabous, Verdú i Vilagrassa.



616 55 55 13



neusplanell@gmail.com - centrepsicologicsira@gmail.com



<https://centrepsicologicsira.jimdofree.com/>

Cresta verda Artesania – Esther Santana

- Tècniques de relaxació (meditació, diapasos, bols, etc.).
- Tallers amb plantes medicinals, tintures, flors de Bach, etc.



Municipis on es pot oferir l'activitat

Tots els municipis de la comarca.



607 47 53 35



esther.santana@hotmail.es



<https://www.instagram.com/crestaverda.artesania/>

Teresa Segarra Segarra

Xerrades per tenir cura de la salut: prevenció postural, relació cervell-budell, sòl pelvià, la son, intoleràncies, molèsties digestives, tècniques de relaxació, etc.



Municipis on es pot oferir l'activitat

Tots els municipis de la comarca.



607 91 00 98



salutintegrativa.t@gmail.com



Ariadna Castellà Sociats

**Taller d'autoestima i empoderament per a dones.
Grups de cohesió i xarxa per prevenir la soledat.
Tallers de risoteràpia i jocs per connectar amb
l'alegria. Treball d'emocions a través de l'artteràpia.**



Municipis on es pot oferir l'activitat

Tots els municipis de la comarca.



695 30 40 09



filsdariadna@gmail.com



<https://www.instagram.com/filsdariadna/>

Clara Regordosa Martir

**Tallers de creixement personal: Connectant amb
l'optimisme (eines per la gestió de les emocions i la
connexió amb una actitud d'optimisme) i Mindfulness.**



Municipis on es pot oferir l'activitat

Tots els municipis de la comarca.



690 78 11 78



clara.regordosa@gmail.com



https://www.instagram.com/taller_de_les_emocions/

Mireia Rossich Oliva

**Intel·ligència emocional i coaching, artteràpia i
expressió creativa, risoteràpia, respiració i
meditació, etc.**



Municipis on es pot oferir l'activitat

Agramunt, Anglesola, Ossó de Sió, Puigverd
d'Agramunt, el Talladell, Tàrrega, Verdú i Vilagrassa.



630 55 85 43



sinfoniaessencial@gmail.com



<https://www.instagram.com/sinfoniaessencial/>

Manualitats i arts plàstiques



Anita Smile – Ana Iglesias

Tallers de manualitats, pintura a l'oli, pintura acrílica, aquarel·la, dibuix, il·lustració, bijuteria, reciclatge tèxtil, estampació tèxtil, costura bàsica.



Municipis on es pot oferir l'activitat

Agramunt, Mafet, Anglesola, Bellpuig, Castellserà, la Fuliola, Boldú, Tàrraga, Tornabous, la Guàrdia d'Urgell, el Tarròs, Verdú i Vilagrassa.



618 01 47 71



anitasmileart@gmail.com



<https://anitasmile.carbonmade.com/>

Associación Open Art – Carolina Rivas

Reciclatge creatiu: taller de manualitats amb materials reutilitzats i creacions artesanals.



Municipis on es pot oferir l'activitat

Ciutadilla, Guimerà, el Talladell, Tàrraga i Verdú.



685 791 408



comunicacionopenart@gmail.com



<https://openartassociation.com/>

Cresta verda Artesania – Esther Santana

Taller de manualitats, pintar mandales i espelmes.



Municipis on es pot oferir l'activitat

Tots els municipis de la comarca.



607 47 53 35



esther.santana@hotmail.es



<https://www.instagram.com/crestaverda.artesia/>

Jessica Koper

Tallers d'expressió plàstica, pintura, collage, música, papiroflèxia, fang, etc.



Municipis on es pot oferir l'activitat

Agramunt, Anglesola, Belianes, Bellpuig, Castellserà, Ciutadilla, Guimerà, Preixana, Puigverd d'Agramunt, Sant Martí de Riucorb, el Talladell, Tàrraga, Vallbona de les Monges, Verdú i Vilagrassa.



647 58 41 91



jessicakoper4@gmail.com – info@totemocions.com



El Traster – Jordi Lluch i Robert

Taller de trencadís de Gaudí.



Municipis on es pot oferir l'activitat

Tots els municipis de la comarca.



679 48 38 69



jordi.lluch.robert@gmail.com



https://www.instagram.com/el_traster/

Mireia Rossich Oliva

Artteràpia i expressió creativa.



Municipis on es pot oferir l'activitat

Agramunt, Anglesola, Ossó de Sió, Puigverd d'Agramunt, el Talladell, Tàrrrega, Verdú i Vilagrassa.



630 55 85 43



sinfoniaessencial@gmail.com



<https://www.instagram.com/sinfoniaessencial/>

Culturals i formatives



Associación Open Art – Carolina Rivas

Cant coral.



Municipis on es pot oferir l'activitat

Ciutadilla, Guimerà, el Talladell, Tàrrrega i Verdú.



685 791 408



comunicacionopenart@gmail.com



<https://openartassociation.com/>

Anita Smile – Ana Iglesias

Classes d'anglès.



Municipis on es pot oferir l'activitat

Agramunt, Mafet, Anglesola, Bellpuig, Castellserà, la Fuliola, Boldú, Tàrrrega, Tornabous, la Guàrdia d'Urgell, el Tarròs, Verdú i Vilagrassa.



618 01 47 71



anitasmileart@gmail.com



<https://anitasmile.carbonmade.com/>

Jessica Koper

Taller de teatre i improvisació a través del joc per millorar l'expressió corporal, verbal i emocional, fomentar la confiança i la creativitat i treballar la memòria i la concentració en un entorn segur i divertit.



Municipis on es pot oferir l'activitat

Agramunt, Anglesola, Belianes, Bellpuig, Castellserà, Ciutadilla, Guimerà, Preixana, Puigverd d'Agramunt, Sant Martí de Riucorb, el Talladell, Tàrrrega, Vallbona de les Monges, Verdú i Vilagrassa.



647 58 41 91



jessicakoper4@gmail.com – info@totemocions.com



José Alberto Aznar Santiago

Dinamització amb concerts per a la gent gran. Recitals amb un repertori pensat exclusivament per a la gent gran amb l'objectiu de fer gaudir i emocionar.



Municipis on es pot oferir l'activitat

Tots els municipis de la comarca.



650 17 10 38



nuria.mtrillo@gmail.com



<https://josealbertoaznar.wixsite.com/tenor>

Clara Regordosa Martir

Tallers amb plantes medicinals (farmacioles segons l'època de l'any, com cuidar-se amb plantes medicinals, plantes per a la gestió de les emocions, reconeixement de plantes locals, licors de plantes, etc.

Municipis on es pot oferir l'activitat

Tots els municipis de la comarca.

 690 78 11 78

 clara.regordosa@gmail.com

 https://www.instagram.com/taller_de_les_emocions/

Mireia Rossich Oliva

Teatre terapèutic.

Municipis on es pot oferir l'activitat

Agramunt, Anglesola, Ossó de Sió, Puigverd d'Agramunt, el Talladell, Tàrrrega, Verdú i Vilagrassa.

 630 55 85 43

 sinfoniaessencial@gmail.com

 <https://www.instagram.com/sinfoniaessencial/>

Radio Bolero

Radio Bolero és un viatge musical ple de records i emocions. Amb la guitarra de Roger Lozano i el violí de Xavi Reyes, reviureu els grans boleros i cançons de tota la vida. Una proposta càlida i propera per reconnectar amb la música dels vostres temps. Ideal per gaudir, cantar i emocionar-se en bona companyia.

Municipis on es pot oferir l'activitat

Tots els municipis de la comarca.

 628 12 32 87 (Roger Lozano)

 roger.lzn@gmail.com

SIE TÀRREGA

El SIE Tàrrrega és un servei gratuït que ofereix atenció i acompanyament especialitzat a dones, adolescents i els seus fills i filles afectades per violències masclistes. Ofereix xerrades de sensibilització i prevenció d'aquest tipus de violències als municipis de la comarca.

Municipis on es pot oferir l'activitat

Tots els municipis de la comarca.

 873 62 00 30 (Yezirah Vázquez Morales)

 dir.sietarrega@gencat.cat

Noves tecnologias



Bleta Solutions, S.L. – Gerard Pinar

Tallers d'alfabetització digital.



Municipis on es pot oferir l'activitat

Tots els municipis de la comarca.



644 67 92 11



contacto@bleta.io



<https://bleta.io/>

Mossos d'Esquadra

- **Xerrada Internet segura + 55 anys.**
- **Xerrada de prevenció d'estafes offline/online.**



Municipis on es pot oferir l'activitat

Tots els municipis de la comarca.



973 70 16 50 Ext. 65493 / 65338



itpg615@mossos.cat



<https://mossos.gencat.cat/>

Ramon Oromí Farré

- **Tallers d'alfabetització digital.**
- **Xerrades d'autodefensa digital, benestar digital, educació mediàtica, privacitat i seguretat en línia.**



Municipis on es pot oferir l'activitat

Tots els municipis de la comarca.



@empoderanttic



educadortic@gmail.com



<https://xerpejant.cat/>

Ramon Oromí Farré

- **Experiències sobre el terreny amb tecnologies mòbils.**
- **Tallers i itineraris d'alfabetització digital.**
- **Tallers de creació i edició de continguts.**



Municipis on es pot oferir l'activitat

Tots els municipis de la comarca.



@empoderanttic



educadortic@gmail.com



<https://xerpejant.cat/>

ALTRES



Associación Open Art – Carolina Rivas

Repair café (iniciativa de sostenibilitat ambiental en la qual es convida les persones participants a reparar un electrodomèstic avariat amb l'ajuda d'un expert, tot prenent un cafè).

Municipis on es pot oferir l'activitat

Agramunt, Anglesola, Belianes, Bellpuig, Castellserà, Ciutadilla, Guimerà, Preixana, Puigverd d'Agramunt, Sant Martí de Riucorb, el Talladell, Tàrrega, Vallbona de les Monges, Verdú i Vilagrassa.

 685 791 408

 comunicacionopenart@gmail.com

 <https://openartassociation.com/>

Mossos d'Esquadra

- Xerrada sobre mobilitat segura.
- Consells de seguretat per a domicilis.
- Xerrada sobre violència de gènere.

Municipis on es pot oferir l'activitat

Tots els municipis de la comarca.

 973 70 16 50 Ext. 65493 / 65338

 itpg615@mossos.cat

 <https://mossos.gencat.cat/>

M. Jesús Montañés Lanuza

Voluntariat per dinamitzar activitats d'estimulació cognitiva, activitats lúdiques, jocs de taula, musicoteràpia o petites sortides per l'entorn per conèixer la història de Tàrrega amb historiadors locals.

Municipis on es pot oferir l'activitat

Tàrrega

 662 13 02 54

 xus@servitop.net



Isabel Valencia Alhama

Voluntariat per a la dinamització d'activitats manuals, com ara el ganxet.

Municipis on es pot oferir l'activitat

Tàrrega, Vilagrassa i el Talladell.

 608 63 30 73

 montblis@hotmail.es



Contacte

Animem els ajuntaments, les entitats i els professionals a fer-nos arribar noves propostes o suggeriments que ajudin a mantenir aquest directori actualitzat i enriquit de manera col·laborativa.

Si sou un ajuntament, una associació o un/a professional que ofereix activitats per a la gent gran i voleu més informació, o bé fer-nos arribar qualsevol dubte, proposta o comentari, podeu contactar amb nosaltres a través del següent correu electrònic:

 **sonia.olivares@urgell.cat.**

 **973 500 707**

#vidaplenaambdrets

