

AC

DEL 14 DE MAIG AL
2 DE JUNY DEL 2026

RODA DE TER
LES MASIES DE RODA

TI

quinzena

VVA

TT



DIJOUS 14 DE MAIG

9:15 h · Sortida des de sota el pont vell de Roda de Ter

Caminada intergeneracional

A càrrec del grup de caminades de l'Espai Activa't i els alumnes de 6è de l'Escola Mare de Déu del Sòl del Pont

CADA DIVENDRES

9:30 h · Sortida des de davant el CAP

Caminada amb professionals de Salut

Dins el Cicle de Caminades del CAP

DILLUNS 18 DE MAIG

10:30 h · Físio Salut (C/Joan Maragall, baixos. Roda de Ter)

Mostra de pilates sènior

A càrrec de FísioSalut. Places limitades. Cal portar màrfega i roba i calçat còmodes. **Cal obtenir plaça per aquesta activitat a través d'inscripció a Can Vinyets o a l'Ajuntament de les Masies de Roda.**

12 h · Ajuntament de les Masies de Roda

Inauguració de l'exposició de ganxet

A càrrec del grup de Teràpia amb ganxet de l'Espai Activa't. Hi haurà pica pica per les persones assistents. L'exposició és visible des de l'exterior de l'entrada a l'Ajuntament i estarà disponible fins el dilluns 1 de juny.

15:30 h · Pati de l'Escola Emili Teixidor

Ballada de sardanes a l'escola

A càrrec del grup de sardanes de l'Espai Activa't i amb la participació de l'alumnat de 5è de primària de l'Escola Emili Teixidor.

DIMARTS 19 DE MAIG

11:15 h · Institut Miquel Martí i Pol

Ballada de sardanes a l'institut

A càrrec del grup de sardanes de l'Espai Activa't i amb la participació de l'alumnat de 4t d'ESO de l'Institut Miquel Martí i Pol.

16 h · Residència Can Planoles

Cantada de cançons a la residència

A càrrec del grup de cant grupal de l'Espai Activa't.

DIMECRES 20 DE MAIG

9:30 h · Jardins de Can Planoles

Taller intergeneracional d'antigues tecnologies

A càrrec dels grups de memòria i d'estimulació cognitiva de l'Espai Activa't i amb la participació de l'alumnat de 4t de primària de l'Escola Mare de Déu del Sòl del Pont. Tot seguit, els alumnes entrevistaran a la gent gran a l'estudi de Ràdio Roda.

16 h · Sala de plens de l'Ajuntament de les Masies de Roda

Seguretat digital: Xerrada dels Mossos d'Esquadra

A càrrec dels **Mossos d'Esquadra**. Aprèn a controlar la teva seguretat i privacitat en línia a través dels teus dispositius mòbils i evita les estafes.

Cal reservar plaça a Can Vinyets o a l'Aj. de les Masies de Roda.

DIJOUS 21 DE MAIG

9:15 h · Sortida des de l'Escola Emili Teixidor

Caminada intergeneracional

A càrrec del grup de caminades de l'Espai Activa't i els alumnes de 4t de primària de l'Escola Emili Teixidor

17 h · Carpa de Can Planoles

Txi-Kung obert a tothom

Mostra de Txi-Kung a càrrec del Casal Can Planoles. Cal portar roba i calçat còmodes.

DIVENDRES 22 DE MAIG

10 h · Xevi Pascuet Fisioteràpia (Plaça Major, 15, Roda de Ter)

Entrenar la força a partir dels 60 anys

Xerrada a càrrec de **Xevi Pascuet**. Vine a conèixer què passa al nostre cos quan envellim i decobreix com és possible millorar la qualitat de vida a través de l'entrenament de la força.

11:30 h · Carpa de Can Planoles

Taller: Què passa quan som diferents?

Brigitta Lamoure ens explica les sigles LGTBI+ amb humor, en un taller adreçat a la gent gran per celebrar el dia internacional contra la LGTBIfòbia.

18 h · Carpa de Can Planoles

Temps de canvis: Entendre i redescobrir la perimenopausa i la menopausa

Taller a càrrec de **Laia Jordà**. Parlarem dels canvis físics i emocionals, i compartirem estratègies de benestar en un espai proper i participatiu.

DIMARTS 26 DE MAIG

10:30 h · Carpa de Can Planoles

Xerrada: Desfibriladors i primers auxilis

A càrrec de Carme Comino, infermera familiar i comunitària del CAP.

16 h · Jardins de Can Planoles

Bitlles catalanes, petanca i suca-mulla per berenar

Espais obert per jugar a petanca i a bitlles catalanes. Hi haurà berenar de pa amb vi i sucre i opció alternativa. A càrrec del Casal Can Planoles.

DIMECRES 27 DE MAIG

11 h · Carpa de Can Planoles

Balls en línia oberts a tothom

Mostra de balls en línia a càrrec del Casal Can Planoles.

16 h · Sala polivalent de les Masies de Roda

Taller de plantes medicinals

Caminada i explicació sobre les herbes remeieres que hi ha a la zona. A càrrec del Consorci del Ter.

DIJOUS 28 DE MAIG

9 h · Sortida des de la parada de bus de l'Avinguda Diputació

Sortida al Museu de l'Anxova i la Sal de l'Escala

Activitat subvencionada pels ajuntaments de Roda de Ter i les Masies de Roda. Més informació i inscripcions al programa a part. **Preu: 40€**

DIVENDRES 29 DE MAIG

12:30 h · Sala polivalent de les Masies de Roda

Dinar popular: La Mongetada + Quina

A càrrec d'un grup de voluntaris. **Cal comprar el tiquet a Can Vinyets (Roda de Ter) o a l'Ajuntament de les Masies de Roda abans del divendres 22 de maig. Preu del tiquet: 12€.**

El tiquet inclou: Aperitiu, plat de mongetes, botifarra i cansalada, postres, cafè o infusió, cartró pel bingo, pa, aigua, vi i berenar.

Cal portar el plat, el got i els coberts.

16:30 h · Espai de La Feixa (Les Masies de Roda)

Concert 'La canción del verano' de Bernat Riera

DISSABTE 30 DE MAIG

Tot el dia · Espai de la Feixa

La senyora Feixa

Més informació al programa a part.

19 h · Sala de plens de l'Ajuntament de Roda de Ter

Reconeixement a les Noces d'Or

Esdeveniment destinat exclusivament a les parelles homenatjades i a les seves famílies.

DIUMENGE 31 DE MAIG

11:30 h · Jardins de Can Planoles

Reconeixement als padrins i padrines d'honor a la Gent Gran

Acte d'homenatge a les persones que enguany celebren el seu 87è aniversari. Esdeveniment destinat a les persones homenatjades i a les seves famílies.

17 h · Sala polivalent de les Masies de Roda

Festa de la Gent Gran amb el grup Bohemia

Tarda de ball a càrrec dels ajuntaments i el Casal Can Planoles. Entrada lliure. Hi haurà servei de bar.

DILLUNS 1 DE JUNY

10:30 h · Fisio Salut (C/Joan Maragall, baixos. Roda de Ter)

Mostra de pilates sènior

A càrrec de FisioSalut. Places limitades. Cal portar màrfega i roba i calçat còmodes. **Cal obtenir plaça per aquesta activitat a través d'inscripció a Can Vinyets o a l'Ajuntament de les Masies de Roda.**

DIMARTS 2 DE JUNY

16 h · Espai del SIS (Roda de Ter)

Taller de cuina intergeneracional

A càrrec del SIS i d'un grup de voluntaris de l'Espai Activa't. **Cal obtenir plaça per aquesta activitat a través d'inscripció a Can Vinyets o a l'Ajuntament de les Masies de Roda.**

SORTIDA A L'ESCALA

AC
TI
VA
T
Quinzena

DIJOUS 28 DE MAIG DE 2026



Tot el dia

Desplaçament en autocar. Sortida a les 9 h de la parada de l'Avinguda Diputació.

11h Visita guiada al Museu de l'Anxova i la Sal de l'Escaló i a la torre del Pedró.

12:30 h Visita al nucli antic de l'Escaló i estona lliure al passeig marítim

14 h Dinar al Restaurant La Búfala

Menu: Entrants per compartir: Braves de gnocchi, croquetes de pollastre rostit, provolone amb focaccia i gyozas de llagostins.

Segon (a escollir en el moment de la inscripció): Tronc de salmó noruec amb arròs coreà / hamburguesa completa estil italià / espaguetis amb carbassó i llagostins / raviolis de formatge de cabra i pernil ibèric / botifarra de pagès a la brasa / pizza de bolets / pizza pepperoni / penne rigati amb carbonara trufada.

Postres (a escollir en el moment de la inscripció): Coulant de xocolata / Crep de Nutella / Pannacotta de maduixes

Inclou la primera beguda (aigua, cervesa, refresc o vi).

Després de dinar, estona lliure pel casc antic i el passeig marítim.

Preu: 35€ / Les despeses de l'autocar són subvencionades pels Ajuntaments de Roda de Ter i les Masies de Roda. Inclou la visita guiada, l'entrada al Museu i el menú del dinar.

Inscripció obligatòria a Can Vinyets o a l'Ajuntament de les Masies de Roda fins el 22 de maig de 2026. **Cal portar l'import just.** Places limitades.

LA MONGETADA

DINAR POPULAR + QUINA + CONCERT

ACTIVA't
Quinzena

DIVENDRES 29 DE MAIG DE 2026



12:30 h

Sala polivalent de Les Masies de Roda

A càrrec d'un grup de voluntaris.

Després del dinar, hi haurà la **quina de la mongetada** amb premis per les persones afortunades.

16:30 h

Espai exterior de La Feixa

**Concert 'La canción del verano'
de Bernat Riera**

Amb berenar per les persones participants a la mongetada.

**Preu: 12€ / Cal comprar el tiquet a Can Vinyets (Roda de Ter)
o a l'Ajuntament de les Masies de Roda abans del divendres
22 de maig (Cal portar l'import just)**

El tiquet inclou: Aperitiu, plat de mongetes, botifarra i cansalada,
postres, cafè o infusió, cartró pel bingo, pa, aigua, vi i berenar.

Cal portar el plat, el got i els coberts.

AC TIVA VA T

quinzena

Organitza:



Amb la participació de:

