



1a JORNADA ESPORTIVA DE PERSONES GRANS

Proposta d'organització

Programa Envel·liment Quilòmetre Zero

Divendres 23 d'octubre de 2026

9:45 – 14:00h · Municipi del Milà



**Consell Comarcal
de l'Alt Camp**



Programa d'Activitats JORNADA ESPORTIVA +60

Hora	Activitat	Descripció	Objectius principals	Observacions
9:45 – 10:10	Rebuda i benvinguda	Acollida dels participants, cafè i explicació del funcionament de la jornada.	Crear un ambient positiu i informar de com es desenvoluparà el dia.	Pati esportiu, casal obert
10:10 – 12:10	Pètanca, Bitlles i Caminades (simultànies)	Tret de sortida conjunt. Pètanca i bitlles al mateix espai; dues caminades pel poble i l'entorn rural (2,5 km i 3,5 km).	Millorar coordinació i resistència, fomentar la participació i les relacions socials.	Assoc. Persones Grans / 2 recorreguts de caminada
12:10 – 12:15	Marge	Canvi d'activitat i d'espai.	—	—
12:15 – 12:50	Ball en línia	Sessió de flexibilitat, tonificació lleu i respiració.	Millorar la mobilitat, reduir la tensió, afavorir el benestar emocional.	Consell Esportiu
12:50 – 12:55	Marge	Canvi d'activitat i d'espai.	—	—
12:55 – 13:30	Xerrada: “Salut i gent gran: l'esport ens fa millors”	Consells pràctics sobre salut, exercici i envelliment actiu.	Empoderar, motivar i donar eines per continuar actius tot l'any.	Consell Esportiu
13:30 – 13:35	Marge	Canvi d'activitat i d'espai.	—	—
13:35 – 13:50	Entrega de premis i detalls participatius	Reconeixement a totes les persones participants i lliurament d'un detall a tothom.	Reconèixer la participació i fomentar la motivació.	CCAC, CEAC, Ajuntam.
13:50 – 14:00	Cloenda	Comiat, bar i temps lliure per socialitzar.	Socialització i tancament de la jornada.	CCAC, CEAC, Ajuntam.