

MES DE LAS PERSONAS MAYORES 2023

Esplugues

MAYO



Ey!

ESPLUGUES y punto!



AJUNTAMENT D'ESPLUGUES



Esplugues
connecta
amb la gent gran



Generalitat de Catalunya
Departament
de Drets Socials

S+ Institut Català
de la Salut
Equip d'Atenció Primària
Can Vidallet | Esplugues de Llobregat

S+ Institut Català
de la Salut
EAP Lluís Millet | Esplugues de Llobregat

E3 LLEURE I CENT GRAN
GRUP S'ENTAGMIA
Unim persones per moure emocions

+ Creu Roja
Espluga de Llobregat
Redi José Obispo

mossos d'esquadra



FINESTRELLES
FUNDACIÓ PRIVADA
Discapacitat intel·lectual

MES DE LAS PERSONAS MAYORES

2023 *Esplugues*



Actividad accesible



Actividad con inscripción previa



Actividad con lugar alternativo si llueve

Miércoles 3



10.30 h. Taller: 'Descubre l'ESPLULAB. Personalitza tu bolsa'
Espai La Baronda



Jueves 4



10 h. ¿Caminamos juntos?

Organiza: Creu Roja
Punto de encuentro: C. Severo Ochoa, 14

Viernes 5



Taichí entre los árboles

11 h. Primer grupo
12 h. Segundo grupo
Parque Onze de Setembre

Lunes 8



11 h. Taller: 'Últimas voluntades. Qué son y como solicitarlas'
Organiza: Personal sanitario
EAP Lluís Millet
Casal Gent Gran El Gall
(C. Àngel Guimerà, 128)

Martes 9



11 h. Conferencia: 'Consejos de seguridad para personas mayores'
Organiza: Mossos d'Esquadra
Casal Cívic Can Vidalet
(Pza. Blas Infante, s/n)



Miércoles 10



10 h. Jornada de petanca. Tripletes mixtos con personas de Finestrelles.

Organiza: Fundació Finestrelles
(C. Clara Campoamor, 1-15)



Jueves 11



10.30 h. Taller: '¿Cómo crear un menú saludable?'

Organiza: Personal sanitario
EAP Can Vidalet
Casal Cívic Can Vidalet
(Pza. Blas Infante, s/n)

17 h. Baile

Edificio Cadí
(R. Verge de la Mercè, 57)



Sábado 13



14 h. Gran Fiesta de las Personas Mayores: Fideuà popular y Baile

Parque Pou d'en Fèlix (pista cubierta)



Lunes 15



10.30 h. Taller: '¡Ven a probar la marcha nórdica!'

Punto de encuentro: CEM Les Moreres (Pza. Les Moreres s/n)
Inscripción previa sólo para las personas con necesidad de préstamo de bastones de modalidad marcha nórdica

Martes 16



10 h. 'Mindfulness' en el parque
Organiza: Personal sanitario
EAP Lluís Millet
Plaza Santa Magdalena

Miércoles 17



12.30 h. Masterclass de zumba

Jardines de Can Tinturé

18 h. Charla: '¿Qué sabemos del envejecimiento saludable?'

A cargo: Sònia Diaz (sociòloga)
Organiza: Fundació Mèmora
Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues

Jueves 18



17 h. Esplujuga: 'El juego no tiene edad'

Plaza Blas Infante

Viernes 19



17 h. Torneo de billar
Casal Gent Gran Sta. Magdalena
(C. Rafael Sebastià Irla s/n)

Sábado 20



19 h. Bailemos juntos

amb la Orquesta Kràter
C. Les Piles

Lunes 22



17 h. Cinefòrum: '@buelos'

Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues

Martes 23



10.30 h. ¡Muévete! Circuito saludable.
Parque de Can Vidalet
Punto de encuentro: CSE Can Vidalet
(C. Cedres, 82)

Miércoles 24



Excursión a 'El Bolero de Ravel. Una experiència immersiva'

(Caixafòrum Barcelona)
9.30 h. Parada del TRAM
El Pont d'Esplugues




Jueves 25



10.30 h. Charla: Vacunas

Organiza: Personal sanitario
EAP Can Vidalet
Casal Cívic Can Vidalet
(Pza. Blas Infante, s/n)

17 h. Baile en el Casal Sta. Magdalena

C. Rafael Sebastià Irla, s/n 

Viernes 26



11.30 h. Taller: Ejercicios hipopresivos. Cómo prevenir la incontinencia urinaria

Organiza: Personal sanitario
EAP Lluís Millet
Casal Gent Gran El Gall
(C. Àngel Guimerà, 128)

Lunes 29




18 h. Teatro: 'Ñaque o de piojos y actores'

Organiza: Fem El Que Podem
(grupo de teatro de personas
mayores de Esplugues)
Casal de Cultura Robert Brillas

Miércoles 31



10.30 h. Visita guiada a la exposición 'Lutum, la esencia de los edificios'

Sobre la cerámica aplicada a la 
arquitectura catalana entre finales
del s. XIX i principios del s. XX
Museu Can Tinturé

Información de interés:

- Actividades dirigidas a personas mayores de 60 años residentes en Esplugues de Llobregat
- Actividades gratuitas y de acceso libre (se recomienda llegar 10 minutos antes del inicio de la actividad)
- Aforo limitado

Actividades con inscripción previa:



Fechas de inscripción: A partir del 26 de abril (inscripción a la Fideuà hasta el 10 de mayo)

- Presencial. No es necesario concertar cita previa (imprescindible el DNI)
- PAC Central:
Pza. Santa Magdalena, 24
- PAC Can Vidalet:
Rbla. Verge de la Mercè, 1
- Plazas limitadas

En caso de lluvia:

Las siguientes actividades se realizarán en el CEM Les Moreres (plaza de les Moreres s/n)



- Tai-chí entre los árboles
- Masterclass de zumba