

# MES DE LA GENT GRAN 2023

## A Espplugues

**MAIG**



# MES DE LA GENT GRAN 2023

## A Esplugues



Activitat accessible



Activitat amb inscripció prèvia



Activitat amb espai alternatiu si plou

Dimecres 3



**10.30 h. Taller: 'Descobreix l'ESPLULAB. Personalitza la teva bossa'**   
Espai La Baronda


Dijous 4



**10 h. Caminem junts?**  
Organitza: Creu Roja  
C. Severo Ochoa, 14


Divendres 5



**Taitxí entre els arbres**   
**11 h.** Primer grup  
**12 h.** Segon grup  
Parc Onze de Setembre


Dilluns 8



**11 h. Taller: 'Últimes voluntats. Què són i com es poden sol·licitar'**   
Organitza: Personal sanitari  
EAP Lluís Millet  
Casal Gent Gran El Gall  
(C. Àngel Guimerà, 128)

Dimarts 9



**11 h. Xerrada: 'Consells de seguretat per a la gent gran'**   
Organitza: Mossos d'Esquadra  
Casal Cívic Can Vidalet  
(Pl. Blas Infante, s/n)



Dimecres 10



**10 h. Jornada de petanca. Triplets mixtes amb gent de Finestrelles.**   
Organitza: Fundació Finestrelles  
(C. Clara Campoamor, 1-15)

Dijous 11



**10.30 h. Taller: 'Com crear un menú saludable?'**   
Organitza: Personal sanitari  
EAP Can Vidalet  
Casal Cívic Can Vidalet  
(Pl. Blas Infante, s/n)  
**17 h. Ball**   
Edifici Cadí  
(R. Verge de la Mercè, 57)

Dissabte 13



**14 h. Gran Festa de la Gent Gran: Fideuà popular i Ball**   
Parc Pou d'en Fèlix (pista coberta)

Dilluns 15



**10.30 h. Taller: 'Vine a provar la marxa nòrdica!'**  
Punt de trobada: CEM Les Moreres  
(Pl. Les Moreres s/n)  
Inscripció prèvia només per a les persones amb necessitat de préstec dels bastons de modalitat marxa nòrdica.



Dimarts 16



**10 h. Mindfulness al parc**  
Organitza: Personal sanitari  
EAP Lluís Millet  
Pl. Santa Magdalena

Dimecres 17



**12.30 h. Masterclass de zumba**   
Jardins de Can Tinturé  
**18 h. Xerrada: 'Què en sabem de l'envelliment saludable?'**   
A càrrec: Sònia Diaz (sociòloga)  
Organitza: Fundació Mèmora  
Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues

Dijous 18



**17 h. Esplujuga: 'El joc no té edat'**   
Plaça Blas Infante

Divendres 19

8

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

Dissabte 20



**19 h. Ballem junts amb l'Orquestra Kràter**   
C. Les Piles

Dilluns 22



**17 h. Cinefòrum: '@buelos'**   
Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues

Dimarts 23



**10.30 h Mou-te! Circuit saludable.**  
Parc de Can Vidalet  
Punt de trobada: CSE Can Vidalet  
(C. Cedres, 82)

Dimecres 24



**Sortida a 'El Bolero de Ravel. Una experiència immersiva'**   
(Caixafòrum Barcelona)  
**9.30 h.** Parada del TRAM  
El Pont d'Esplugues

Dijous 25



**10.30 h. Xerrada: Vacunes**

Organitza: Personal sanitari  
EAP Can Vidalet  
Casal Cívic Can Vidalet  
(Pl. Blas Infante, s/n)

**17 h. Ball al Casal Santa Magdalena**

C. Rafael Sebastià Irla, s/n

Divendres 26



**11.30 h. Taller: Exercicis hipopressius. Com prevenir la incontinència urinària**

Organitza: Personal sanitari  
EAP Lluís Millet  
Casal Gent Gran El Gall  
(Àngel Guimerà, 128)

Dilluns 29



**18 h. Teatre: 'Ñaque o de piojos y actores'**

Organitza: Fem El Que Podem  
(grup de teatre de gent gran d'Esplugues)  
Casal de Cultura Robert Brillas

Dimecres 31



**10.30 h. Visita guiada a l'exposició 'Lutum, l'essència dels edificis'**

Sobre la ceràmica aplicada a l'arquitectura catalana entre finals del segle XIX i principis del XX.  
Museu Can Tinturé

**Informació d'interès:**

- Activitats adreçades a persones majors de 60 anys residents a Esplugues de Llobregat
- Activitats gratuïtes i d'accés lliure (es recomana arribar 10 minuts abans de l'inici de l'activitat)
- Aforament limitat

**Activitats amb inscripció prèvia:**



**Dates d'inscripció: A partir del 26 d'abril (inscripció a la Fideuà, fins al 10 de maig)**

- Presencial. No cal sol·licitar cita prèvia (cal presentar el DNI)
- PAC Central:  
Pça. Santa Magdalena, 24
- PAC Can Vidalet:  
Rbla. Verge de la Mercè, 1
- Places limitades

**En cas de pluja:**

Les següents activitats es faran al CEM Les Moreres (Pl. de les Moreres, s/n)



- Taitxí entre els arbres
- Masterclass de zumba