

MES DE LA GENT GRAN 2024 A Espugues

MAIG



AJUNTAMENT  D'ESPLUGUES

 ciutat de drets



 Creu Roja

 Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials

 Diputació Barcelona



E3 LLEURE I GENT GRAN
GRUP SINTAGMIA
Unim persones per moure emocions

 Delegació Espugues de Llobregat
Associació de Familiars de Malalts d'Alzheimer del BAIX LLOBREGAT

 Institut Català de la Salut
Equip d'Atenció Primària
Can Vidalet | Espugues de Llobregat

 Institut Català de la Salut
EAP Lluís Millet | Espugues de Llobregat

 memora
 memora
Fundación

MES DE LA GENT GRAN 2024 A Esplugues

Divendres 3 de maig

Taixí entre els arbres

11 h. Primer grup

12 h. Segon grup

Parc Onze de Setembre



Dilluns 6 de maig

10.30 h. Taller: 'Descobreix l'ESPLULAB. Personalitza la teva bossa'

Espai La Baronda



17 h. Cafè Col·loqui 'Envelliment en actiu'

Cafeteca (St. Francesc Xavier, 23)

Organitza: Associació Familiars Alzheimer



Dimarts 7 de maig

10 h. Caminem junts?

Organitza: Creu Roja

Punt de trobada: C. Severo Ochoa, 14

Dimecres 8 de maig

10 h. Visita a l'exposició de 'El poder de l'escenari' en l'obra de Domènec i Montaner. Museu Can Tinturé



10.30 h. Xerrada: 'Dieta per disminuir el colesterol i baixar els triglicèrids'



A càrrec: Personal sanitari

EAP Can Vidalet

Casal Cívic i Comunitari Can Vidalet

(Pl. Blas Infante s/n)

Dijous 9 de maig

10 h. Taller: 'Exercicis Sol Pelvià'



Organitza: Personal sanitari EAP Can Vidalet

Casal Cívic i Comunitari Can Vidalet

(Pl. Blas Infante s/n)

17 h. Ball amb música en directe



Casal Santa Magdalena

C. Rafael Sebastià Irla, s/n

Divendres 10 de maig

10.30 h. Ruta pel patrimoni cultural d'Esplugues.

A càrrec: Àngel Fandos

Punt de trobada: Pl. Sta. Magdalena

Dissabte 11 de maig

19 h. Ballem junts amb l'Orquestra 'Xarop de Nit'



C. Les Piles

Dilluns 13 de maig

10 a 12 h. Punt Presa Biomesures



A càrrec: Creu Roja

Pl. Moreres

17 h. Cinefòrum: 'Barcelona, Nit d'estiu'

Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues



Dimarts 14 de maig

9.30 h. Sortida Cultural



Visita guiada al Born Centre de Cultura

i Memòria "la capça de les memòries" i

passeig per l'Hivernacle de la Ciutadella



Activitat accessible



Activitat amb inscripció prèvia



Activitat amb espai alternatiu si plou


17 h. Taller: 'Saps com funciona La Meva Salut?' 

 CAP Lluís Millet (Lluís Millet, 2)

Dimecres 15 de maig

10 h. Petanca per a dones

Organitza: Creu Roja

 Pistes petanca c. Lluís Millet (porteu boles si en teniu)

18 h. Xerrada: 'La Soledat de la gent gran'

A càrrec de Sònia Diaz, Sociòloga. 

Organitza: Fundació Mèmora

 Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues
Inscripció trucant al 678 403 088


Dijous 16 de maig

16.30 h. Taller: 'Els subministraments a la llar (aigua, llum, gas i telèfon)' 

Organitza: Servei de Suport a les Polítiques de Consum de la Diputació de Barcelona.

Vine a conèixer els avantatges i inconvenients de les diferents ofertes de subministraments a la llar, així com facilitar eines per preveure enganys en la seva contractació.

Porteu les factures!!!

 Casal Gent Gran Sta. Magdalena (Rafael Sebastià Irla, s/n)

Divendres 17 de maig

11 h. Xerrada: 'Alimentació per l'osteoporosi i sarcopènia (pèrdua massa muscular)' 


A càrrec: Dietista - Nutricionista del CAP Lluís Millet

 Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues

Dimarts 21 de maig

11 h. Xerrada: 'Consells de seguretat i hàbits digitals saludables' 

Organitza: Mossos d'Esquadra

 Casal Cívic Can Vidalet (Pl. Blas Infante, s/n)

12 h. Xerrada: 'Recursos socio-sanitaris i socials' 

A càrrec: Treballadora social
CAP Lluís Millet

 Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues

Dimecres 22 de maig


12 h. Vine a ballar! Coreografies de ball en línia 

 Jardins de Can Tinturè

Dijous 23 de maig

11 h. Taller Relaxació 

Organitza: AFA

 Edifici Municipal Puig Coca

Divendres 24 de maig

11 h. Taller: 'Eines per millorar la teva activitat diària (com promoure un estil de vida saludable i prevenir les caigudes)' 

A càrrec: Infermeres CAP Lluís Millet

 Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues

17 h. Ball amb música en directe 

Centre Sociocultural Cadí
(R. Verge de la Mercè, 57)

Dissabte 25 de maig

Gran Festa de la Gent Gran  

13 h. Dinar popular 'fideuà'

16 h. Ball

 Parc Pou d'en Fèlix (pista coberta)



Activitat accessible



Activitat amb inscripció prèvia



Activitat amb espai alternatiu si plou

Dimarts 28 de maig

Sortida a 'Symphony'

9.30 h. Gaudeix d'una experiència immersiva audiovisual única, gràcies a la tecnologia de realitat virtual. (Caixafòrum Barcelona)

 Parada del TRAM
El Pont d'Esplugues

Dimecres 29 de maig


18 h. Teatre: 'Aquí no paga ningú'

Adaptació de l'obra de Dario Fo.
Grup de teatre de gent gran d'Esplugues

 Casal de Cultura Robert Brillas

18 h. Taller: 'Relaxació i Mindfulness'

A càrrec: La referent de benestar emocional CAP Lluís Millet 

 Biblioteca Pare Miquel

Dijous 30 de maig


10 h. Xerrada: 'Higiene oral i protèsica'

Organitza: Personal sanitari EAP Can Vidalet

 Casal Cívic i Comunitari Can Vidalet
(Pl. Blas Infante s/n)


18 h. Conferència: 'Llei Gent Gran de Catalunya'

A càrrec: Raül Moreno
Organitza: Aula d'Extensió Universitària del Baix Llobregat AUGGE

 Auditori Rosa M^a Campreciós, La Mallola (Raval de Sant Mateu, 46-48)

Divendres 31 de maig

9.30 h. Caminada i classe de Taitxí / Chi-Kung

 Punt de trobada: Recinte ferial La Farga de L'Hospitalet (C. Barcelona, 26)

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 29 d'abril (inscripció a la Fideuà, fins al 22 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

- **Telemàtiques**



www.inscripcions.esplugues.cat/WebEsplugues

En cas de pluja:

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



- Taitxí entre els arbres
- Vine a ballar! Coreografies de ball en línia

MES DE LAS PERSONAS MAYORES

2024 *Esplugues*

MAYO



AJUNTAMENT  D'ESPLUGUES

 ciutat de drets



 Creu Roja

 Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials

 Diputació de Barcelona



E3 LLEURE I GENT GRAN
GRUP SINTAGMIA
Unim persones per moure emocions

 Delegació Esplugues de Llobregat
Asociació de Familiars de Malalts d'Alzheimer del BAIX LLOBREGAT

 Institut Català de la Salut
Equip d'Atenció Primària
Can Vidalet | Esplugues de Llobregat

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

 memora |  memora
Fundación

MES DE LAS PERSONAS MAYORES 2024 *Esplugues*

Viernes 3 de mayo

Tai-chi entre árboles

11 h. Primer grupo

12 h. Segundo grupo

Parque Onze de Setembre



Lunes 6 de mayo

10.30 h. Taller: 'Descubre l'ESPLULAB. Personaliza tu bolsa'

Espacio La Baronda



17 h. Café Coloquio 'Envejecimiento en activo'

Cafeteca (St. Francesc Xavier, 23)

Organiza: Associació Familiars Alzheimer



Martes 7 de mayo

10 h. ¿Caminamos juntos?

Organiza: Cruz Roja

Punto de encuentro: C. Severo Ochoa, 14

Miércoles 8 de mayo

10 h. **Visita a la exposición de 'El poder de l'escenari'** en la obra de Domènech i Montaner. Museo Can Tinturé



10.30 h. **Charla: 'Dieta para disminuir el colesterol y bajar los triglicéridos'**



Organiza: Personal sanitario

EAP Can Vidalet

Casal Cívico y Comunitario Can Vidalet (Pl. Blas Infante s/n)

Jueves 9 de mayo

10 h. **Taller: 'Ejercicios Suelo Pélvico'**



Organiza: Personal sanitario EAP Can Vidalet

Casal Cívico y Comunitario Can Vidalet (Pl. Blas Infante s/n)

17 h. **Baile con música en directo**



Casal Santa Magdalena

C. Rafael Sebastià Irla, s/n

Viernes 10 de mayo

10.30 h. **Ruta por el patrimonio cultural d'Esplugues.**

A cargo: Àngel Fandos

Punto de encuentro: Pl. Sta. Magdalena

Sábado 11 de mayo

19 h. **Bailemos juntos con la Orquesta 'Xarop de Nit'**



C. Les Piles

Lunes 13 de mayo

10 a 12 h. **Punto Toma Biomedidas**



Organiza: Cruz Roja

Pl. Moreres

17 h. **Cinefórum: 'Barcelona, Nit d'estiu'**

Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues



Martes 14 de mayo

9.30 h. **Salida Cultural**



Visita guiada al Born Centro de la Cultura y memoria "la capça de les memòries" y paseo por el Invernadero de la Ciutadella



Actividad accesible



Actividad con inscripción previa



Actividad con espacio alternativo si llueve


17 h. Taller: '¿Sabes cómo funciona 'La Meva salut'?' 

 CAP Lluís Millet (Lluís Millet, 2)

Miércoles 15 de mayo

10 h. Petanca para mujeres


Organiza: Cruz Roja

 Pistas petanca c. Lluís Millet
(traed bolas si tenéis)

18 h. Charla: 'Soledad y gente mayor' 

A cargo de Sònia Diaz, Socióloga.

Organiza: Fundació Mèmora

 Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues
Inscripción llamando al 678 403 088

Jueves 16 de mayo

16.30 h. Taller: 'Los suministros del hogar (agua, luz, gas y teléfono)' 

A cargo: Servicio de soporte a las Políticas de consumo de la diputación de Barcelona.

Ven a conocer las ventajas e inconvenientes de las diferentes ofertas de suministros del hogar, así como facilitar herramientas para detectar engaños en su contratación. ¡Traed facturas!

 Casal Gent Gran Sta. Magdalena
(Rafael Sebastià Irla, s/n)

Viernes 17 de mayo

11 h. Charla: 'Alimentación para la osteoporosis y sarcopenia (pérdida de masa muscular)' 

A cargo: Dietista - Nutricionista del CAP Lluís Millet

 Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues

Martes 21 de mayo

11 h. Charla: 'Consejos de seguridad y hábitos digitales saludables' 

Organiza: Mossos d'Esquadra

 Casal Cívico Can Vidalet
(Pl. Blas Infante, s/n)

12 h. Charla: 'Recursos Sociosanitarios y Sociales' 

A cargo: Trabajadora social
CAP Lluís Millet

 Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues

Miércoles 22 de mayo

12 h. Ven a bailar!


Coreografías de baile en línea 

 Jardines de Can Tinturé

Jueves 23 de mayo

11 h. Taller de relajación 

Organiza: AFA

 Edificio Municipal Puig Coca

Viernes 24 de mayo

11 h. Taller: 'Herramientas para mejorar tu actividad diaria (promover un estilo de vida saludable y prevenir las caídas)' 

A cargo: Enfermeras CAP Lluís Millet



 Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues

17 h. Baile con música en directo 

Centro Sociocultural Cadí
(R. Verge de la Mercè, 57)

Sábado 25 de mayo

Gran Fiesta de las Personas Mayores

13 h. Comida popular 'fideuà'  

16 h. Baile

 Parque Pou d'en Fèlix (pista cubierta)



Actividad
accessible



Actividad con
inscripción previa



Actividad con espacio
alternativo si llueve

Martes 28 de mayo

Salida a 'Symphony'


9.30 h. Disfruta de una experiencia inmersiva audiovisual única, gracias a la tecnología virtual.
(Caixafòrum Barcelona)

 Parada del TRAM
El Pont d'Esplugues

Miércoles 29 de mayo

18 h. Teatro: 'Aquí no paga ningún'

Adaptación de la Obra de Dario Fo.
Grupo de teatro de gente mayor de Esplugues

 Casal de Cultura Robert Brillas

18 h. Taller: 'Relajación y Mindfulness'

A cargo: La referente de bienestar emocional CAP Lluís Millet 

 Biblioteca Pare Miquel

Jueves 30 de mayo


10 h. Charla: 'Higiene oral y protésica'

A cargo: Personal sanitario EAP Can Vidalet

 Casal Cívico y Comunitario Can Vidalet (Pl. Blas Infante s/n)


18 h. Conferencia: 'Ley Personas Mayores de Catalunya'

A cargo: Raúl Moreno
Organiza: Aula d'Extensió Universitària del Baix Llobregat AUGGE

 Auditorio Rosa M^a Campreciós, La Mallola (Raval de Sant Mateu, 46-48)

Viernes 31 de mayo

9.30 h. Caminata y clase de Tai-Chi / Chi-Kung

 Punto encuentro: Recinto ferial La Farga de L'Hospitalet (C. Barcelona, 26)

Información de interés:

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

Actividades con inscripción previa:



Fechas de Inscripción: A partir del 29 de Abril (inscripción a la Fideuá, hasta el 22 de Mayo)

- **Presencial.** No es necesaria cita previa (necesario presentar el DNI)

 PAC Central:
Pl. Santa Magdalena, 24

 PAC Can Vidalet:
Rbla. Verge de la Mercè, 1

- **Telemáticas**



www.inscripciones.esplugues.cat/WebEsplugues

En caso de lluvia:

Las siguientes actividades se harán en el CEM Les Moreres (Pl. de les Moreres, s/n)



- Tai-Chi entre árboles
- ¡Ven a bailar! Coreografías de baile en línea