

AJUNTAMENT



D'ESPLUGUES

EL MES GRAN

MES DE LA GENT GRAN
ESPLUGUES 2026



E3 LLEURE i GENT GRAN
GRUP ENTAGMA
Unim persones per moure emocions





Eduard Sanz | Alcalde d'Esplugues

Arriba el Mes de la Gent Gran.

Un completíssim programa, amb més d'una trentena d'activitats per demostrar que la gent gran d'Esplugues és activa, tant físicament com mentalment.

Amb moments per fer exercici, per a la cultura, per aprendre... **En definitiva, per gaudir!**

Dilluns 4

De 10 a 12 h. Punt Presa Biomesures

Personal de la Creu Roja

 Plaça de les Moreres

Dimecres 6

10 h. Taller: 'Cuina d'aprofitament'

Servei 'Millor que nou' de l'AMB

 Parc Can Vidalet (Aula Ambiental)

10.30 h. Gimcana de mobilitat sostenible i serveis de proximitat

Descobreix com moure't millor, comprar millor i cuidar-te amb els nous serveis (o serveis poc coneguts) del municipi.

 Mercat de Can Vidalet (cantonada c. Verge de la Mercè amb av. Severo Ochoa de l'Hospitalet)

Dijous 7

11 h. Taller d'alimentació: 'Cuidant la teva salut'

 Creu Roja (c. Severo Ochoa, 14)

17 h. Ball amb música en directe

 Casal Gent Gran Sta. Magdalena

Divendres 8

19 h. Concert d'havaneres amb Estel de Mar

 Jardins de Can Tinturé

Dimarts 12

17 h. Bingo Musical


Associació Familiars d'Alzheimer

 Casal Gent Gran Sta. Magdalena

Dimecres 13

11 h. Omplim la plaça! Sessió festiva d' 'spinning'

Portar aigua, roba còmoda i gorra.

 Plaça Catalunya

17 h. Xerrada: 'Com mantenir-nos actius'

Donar eines per promoure estils de vida saludable i prevenir complicacions tals com: caigudes i pèrdua d'autonomia.

Carme Ubiergo (infermera CAP Lluís Millet)

 Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues

Dijous 14

10.30 h. Taller Esplulab: 'Personalitza la teva bossa'

 Espai Baronda (c. la Riba, 36)

17 h. Taller: 'Que no ens enredin'

Informar i prevenir sobre possibles actuacions il·lícites en relacions de consum. Servei de suport a les Polítiques de Consum de la Diputació de Barcelona

 Mercat Municipal Can Vidalet



Activitat accessible



Activitat amb inscripció prèvia




Activitat amb espai alternatiu si plou

Divendres 15

Taitxí entre els arbres

11 h. Primer grup | 12 h. Segon grup

 Parc Onze de Setembre

17 h. Us esperem! Espai de famílies i ciutadania

Can Vidalet Molta Vida

 CSE Can Vidalet (c. Cedres)

Dissabte 16

11 h. Juguem! Jocs d'ahir i d'avui

Associació Familiars d'Alzheimer i Ludijocs

 Jardins del Casal Robert Brillas

Gran Festa de la Gent Gran: Dinar popular 'fideuà' i ball amb música en directe

Accés a partir de les 13 h

(no s'hi podrà accedir abans)

Inscripcions: del 27 d'abril al 13 de maig.

 Parc Pou d'en Fèlix (pista coberta)

Dilluns 18

17 h. Cinefòrum: 'Una funció inesperada'

Esplugues Inclusiva

 Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues

Dimarts 19


11 h. Arriba 'Biblioteca km. 0'

Cultura inclusiva a domicili per combatre la solitud.

 Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues

17 h. Xerrada: 'Voluntats anticipades (DVA)'

Mònica Cid i Isabel García (CAP Lluís Millet)

 CAP Lluís Millet (c. Lluís Millet, 2)

Dimecres 20

10 h. Taller: 'Cosmètica natural'

Servei 'Millor que nou' de l'AMB

 Parc Can Vidalet (Aula Ambiental)

17.30h. Cafè col·loqui: recursos per a persones amb Alzheimer i altres demències i persones cuidadores

Per Judith Lera, treballadora social d'Afabaix.


 Cafeteca (c. Sant Francesc Xavier, 23)

Dijous 21

18 h. Visita al convent Montsió

19 h. Concert: Coral La Coloma 

Viurem una tarda molt especial descobrint la història i els racons del Convent de Montsió

 C. de l'Església, 64

Divendres 22

11 h. Conferència: 'Parlem de la vida, parlem de la mort'

Reflexions sobre la mort i la vida. La mort és un procés intrínsec de la vida.

Dra. Imma Nogués (CAP Lluís Millet)

 Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues

17 h. Ball amb música en directe

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

Dimarts 26

18 h. Teatre: 'Mama, el drama padre'

Adaptació de l'obra d'Enrique Jardiel Poncela.

Grup de Teatre Sènior d'Esplugues

 Casal de Cultura Robert Brillas

Dimecres 27

12.30 h. Vine a ballar!

Coreografies de ball en línia

 Jardins de Can Tinturé



Activitat accessible



Activitat amb inscripció prèvia



Activitat amb espai alternatiu si plou

17 h. Xerrada: 'Com envellir per seguir gaudint'

Dra Carme Turró (metgessa jubilada
CAP Lluís Millet)

📍 Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues

Dijous 28

Visita: Els tresors del Museu Arqueològic de Catalunya (MAC)

Visita guiada. Una aproximació a la història antiga a partir de les peces més emblemàtiques conservades al Museu.

8.30 h. 📍 Parada del TRAM El Pont d'Esplugues

18h. Conferència: 'Per què el preu de l'habitatge és tan alt a Catalunya? De la urgència al compromís'

Per Josep Perpinyà, directiu del sector públic.

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

Divendres 29

11.15 h. Junts fem esport

Sessió esportiva conjunta amb Asproseat
Esplugues inclusiva

📍 CEM Les Moreres

17.30 h. FiraGran: festa de cloenda

Música, ball, berenar i obsequis per a tothom

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

Dissabte 30

19 h. Ball amb l'Orquestra Xarop de Nit

📍 C. Les Piles

Dilluns 15 de juny

18 h. Teatre: 'Criatures'

Adaptació de l'obra de T de Teatre.
Grup de Teatre Sènior d'Esplugues

📍 Casal de Cultura Robert Brillas

Dimarts 16 de juny

15.30 h. Xerrada: 'Consells de seguretat per a familiars amb persones amb Alzheimer o demència'

Mossos d'Esquadra i AFA

📍 Casal de Cultura Robert Brillas

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 27 d'abril

- **Presencial.** No cal sol·licitar cita prèvia (cal presentar el DNI). Cada persona podrà inscriure com a màxim a 2 persones més (imprescindible portar DNI, serveix fotocòpia o foto)

📍 PAC Central:
Pl. Santa Magdalena, 24

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

- **Telemàtiques**



www.inscripcions.esplugues.cat/WebEsplugues

En cas de pluja:

La següent activitat es farà al
CEM Les Moreres (Pl. de les Moreres, s/n)



- Vine a ballar! (27/05)

Les següents activitats es traslladen a la pista Conxita Udina (parc Pou d'en Fèlix)

- Havaneres (08/05)
- Taitxí entre els arbres (15/05)
- Ball amb l'Orquestra Xarop de Nit (30/05)