

MES DE LA GENT GRAN 2023 A Esplugues



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



Taixí 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



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