

MES DE LA GENT GRAN A

Esplugues

MAIG 2022

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dissabte

Diumenge

2
CINEFÒRUM
'BEGINNERS'



5
Matí:
ESPLUJUGA
Tarda:
XERRADA
'El poder de les emocions a l'alimentació'

6
TAI-TXI
Entre arbres



9
MOU-TE!
Circuit saludable

10
TALLER
Marxa
Nòrdica

11
Matí:
DESCOBREIX
L'ESPLULAB
Tarda:
CAFÈ
COL·LOQUI

12
CAMINEM
JUNTS?



13
MARXA
INCLUSIVA



16
MINDFULNESS
AL PARC



17
TALLER
'Gestió de les emocions'

18
Matí:
TALLER
'Tècniques relaxació'
Tarda:
XERRADA
'Una bona gestió del dol'

19
DESCOBREIX
L'ESPLULAB

20
MASTERCLASS
ZUMBA



23
TALLER
'Gestionar les emocions en sinistrant la ment' (DONES)



24
Matí:
EXCURSIÓ
Jardí Botànic de Barcelona
Tarda:
TALLER
RISOTERÀPIA

25
MUSEU
CAN TINTURÉ
'Gaudí i el trencadís'

26
TALLER
D'ESTAMPACIÓ

27
IOGA
EN CLAU DE DONES



30
CINEFÒRUM
'EL LADO BUENO DE LAS COSAS'

31
XERRADA
'Al teu costat, fem una llar més segura'





Pilar Díaz
Alcaldeessa d'Esplugues



La vida no s'atura. Els anys passen, però no es passen les ganes d'aprendre coses noves, de practicar esport, d'alimentar-nos millor i de compartir bons moments. A Esplugues apostem per un envelliment actiu. Maig torna a convertir-se en el Mes de la Gent Gran i ho celebrem amb una vintena d'activitats diverses.

Us esperem!

Dilluns 2

⌚ 17 h. **CINEFÒRUM**
"BEGGINERS"

📍 Biblioteca Pare Miquel ♿



Dijous 5

⌚ 10 h a 12 h. **TALLER: "El joc no té edat" Esplujuga**

📍 Pista coberta Pou d'en Fèlix ♿

⌚ 18 h. **XERRADA "El poder de les emocions a l'alimentació"**

A càrrec: Raquel Derch
(nutricionista)

📍 Biblioteca Pare Miquel ♿

Divendres 6

TAI-TXI entre els arbres

⌚ 11 h. **Primer grup**

⌚ 12 h. **Segon grup**

📍 Parc Onze de Setembre ☂

Dilluns 9

MOU-TE! Circuit saludable.

Parc de Can Vidalet

⌚ 10 h. **Primer grup**

⌚ 11'30 h. **Segon grup**

📍 Punt de trobada: CSE Can Vidalet
(C. Cedres, ♿)



Dimarts 10

⌚ 10'30 h. **TALLER: Vine a provar la Marxa Nòrdica!!**

📍 Punt de trobada: CEM Les Moreres
(Pça. Les Moreres s/n) ♿

Inscripció prèvia només per a les
persones amb necessitat de préstec
dels bastons de modalitat marxa
nòrdica



Dimecres 11

⌚ 11 h. **TALLER: Descobreix l'ESPLULAB. Personalitza't la teva bossa**

📍 Espai La Baronda  

⌚ 18 h. **CAFÈ COL-LOQUI "La sol·litut no desitjada"**

Organitza: Assoc. de Familiars d'Alzheimer (AFA)

📍 Cafeteca (C. Sant Francesc Xavier, 23) 

Dijous 12

⌚ 10 h. **CAMINEM JUNTS?**

A càrrec: Creu Roja

📍 Punt de trobada: C. Severo Ochoa, 14



Divendres 13

⌚ 10 h. **MARXA INCLUSIVA. Ruta saludable**

Organitza: Esplugues sense barreres

📍 Lloc de sortida: Pça. Santa Magdalena 

Dissabte 14

⌚ 19 h. **BALLEM JUNTS AMB L'ORQUESTRA GERUNDA**

📍 C. de les Piles 



Dilluns 16

⌚ 11 h. **TALLER "Mindfulness al parc"**

Organitza: CAP Lluís Millet i CAP Can Vidalet

📍 Punt de trobada: Parc de Can Vidalet (entrada del C. Laureà Miró) 



Dimarts 17

⌚ 11 h. **TALLER "Gestió de les emocions"**

A càrrec: Tunstall Televida

📍 Casal de Cultura Robert Brillas (C. Àngel Guimerà, 26)  

Dimecres 18

⌚ 11.30 h. **TALLER: Tècniques de relaxació i visualització. Beneficis en la salut**

A càrrec: Dra. Imma Nogués (CAP Lluís Millet)

📍 Edif. Mpal. Puig Coca – Sala d'actes (Petit Parc de l'Amistat s/n) 

⌚ 17 h. **XERRADA "Una bona gestió del dol: en busca de la felicitat"**

A càrrec: Xavier Savin. Fundació Mèmora

📍 Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues 

Dijous 19

⌚ 11 h. **Descobreix l'ESPLULAB i fes-te el teu clauer**

📍 Espai La Baronda (c. La Riba, 36)  

Divendres 20

⌚ 10 h. **Masterclass zumba**

📍 Jardins de Can Tinturé 



Dimarts 24

⌚ 11 h. **TALLER "Gestionar les emocions ensinistrant la ment"**

A càrrec: Annà Mascaró Adreçat a dones

📍 Casal de Cultura Robert Brillas (Àngel Guimerà, 38)  



Dimecres 25

SORTIDA "Un passeig pel món a través de la vegetació" Jardí Botànic de Barcelona

⌚ 10 h. 📍 Punt de trobada.
Pça. Catalunya 📄

⌚ 18 h. **TALLER DE RISOTERÀPIA**

Organitza: Assoc. de Familiars d'Alzheimer (AFA)

📍 Masoveria Can Tinturé 📄

Dijous 26

⌚ 11 h. **VISITA TALLER "Gaudí i el trencadís"**

Descobreix l'exposició de la mà dels Museus d'Esplugues i gaudeix d'un taller de trencadís en primera persona

📍 Museu Can Tinturé 📄

Divendres 27

⌚ 11 h. **TALLER D'ESTAMPACIÓ**

Organitza: Fundació Finestrelles

📍 C. Clara Campoamor, 1-15 ♿ 📄

Activitats amb inscripció prèvia:



- Dates d'inscripció: A partir del 27 d'abril.
- Presencial (cal presentar el DNI)
- PAC Central: Pça. Santa Magdalena, 24
- PAC Can Vidalet: Rbla. Verge de la Mercè, 1
- Places limitades

Dissabte 28

⌚ 11.30 h. **IOGA EN CLAU DE DONA**

📍 Parc Can Vidalet (Punt de trobada: Entrada C. Laureà Miró)

Diumenge 29

⌚ 19'30 h. **CONCERT TRIBUT A "RAPHAEL"**

A càrrec: Sergio Romero

📍 Pça Blas Infante ♿

Dilluns 30

⌚ 17 h. **CINEFÒRUM "El lado bueno de las cosas"**

📍 Biblioteca Pare Miquel ♿



Dimarts 31 de maig

11 h. **Xerrada "Al teu costat, fem una llar més segura"**

A càrrec: Bombers de la Generalitat i Tunstall Televida

📍 Casal Cívic Can Vidalet (Pça. Blas Infante, s/n) ♿

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
- Seguir les indicacions de seguretat sanitària a cada una de les activitats

Si plou:



Les següents activitats es faran al CEM Les Moreres (Pça. De les Moreres s/n)

- Tai-txi entre els arbres
- Masterclass de zumba



AJUNTAMENT
D'ESPLUGUES



EXPERIÈNCIES TRANSFORMADORS
PER A PERSONES, PÀRQUETS I COMUNICACIÓ



Esplugues
connecta
amb la gent gran

MES DE LAS PERSONAS MAYORES

Esplugues

MAYO 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 CINEFÓRUM 'BEGGINERS' 		5 Mañana ESPLUJUGA Tarde CONFERENCIA 'A tu lado, hacemos un hogar más seguro'	6 TAI-CHÍ Entre los árboles			
9 ¡MUÉVETE! Circuito saludable	10 TALLER Marcha Nórdica	11 Mañana DESCUBRE L'ESPLULAB Tarde CAFÉ COLOQUIO	12 ¿CAMINAMOS JUNTOS? 	13 MARCHA INCLUSIVA	14 BAILE ORQUESTRA GERUNDA	
16 MINDFULNESS EN EL PARQUE 	17 TALLER 'Gestión de las emociones'	18 Mañana TALLER Técnicas relajación Tarde CONFERENCIA "Una buena gestión del duelo"	19 DESCUBRE L'ESPLULAB	20 MASTERCLASS ZUMBA	21 	
23 	24 TALLER 'Gestionar las emociones entrenando la mente' (MUJERES)	25 Mañana EXCURSIÓN Jardín Botánico Barcelona Tarde TALLER RISOTERAPIA	26 MUSEO CAN TINTURÉ 'Gaudí y el mosaico'	27 TALLER DE ESTAMPACIÓ	28 YOGA EN CLAVE DE MUJER	29 CONCIERTO TRIBUTA RAPHAEL
30 CINEFÓRUM 'EL LADO BUENO DE LAS COSAS'	31 CONFERENCIA 'A tu lado, hacemos un hogar más seguro'					



Pilar Díaz
Alcaldesa de Esplugues



La vida no se detiene. Los años pasan, pero no pasan las ganas de aprender cosas nuevas, de practicar deporte, de alimentarnos mejor y de compartir buenos momentos. En Esplugues apostamos por un envejecimiento activo. Mayo vuelve a convertirse en el Mes de la Gent Gran y lo celebramos con una veintena de actividades diversas.

¡Os esperamos!

Lunes 2

⌚ 17 h. **CINEFÒRUM**
"BEGGINERS"

📍 Biblioteca Pare Miquel ♿



Jueves 5

⌚ 10 h a 12 h. **TALLER: "El juego no tiene edad" Esplujuga**

📍 Pista cubierta Pou d'en Fèlix ♿

⌚ 18 h. **CONFERENCIA "El poder de las emociones en la alimentación"**

A cargo: Raquel Derch
(nutricionista)

📍 Biblioteca Pare Miquel ♿

Viernes 6

TAI-CHÍ entre los árboles

⌚ 11 h. **Primer grupo**

⌚ 12 h. **Segundo grupo**

📍 Parc Onze de Setembre 🌳

Lunes 9

¡MUÉVETE! Circuito saludable.

Parque de Can Vidalet

⌚ 10 h. **Primer grupo**

⌚ 11'30 h. **Segundo grupo**

📍 Punto de encuentro: CSE Can
Vidalet (C. Cedres, ♿)



Martes 10

⌚ 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 los
bastones de modalidad marcha nórdica*



Miércoles 11

⌚ 11 h. **TALLER: Descubre l'ESPLULAB. Personalízate una bolsa**

📍 Espai La Baronda  

⌚ 18 h. **CAFÉ COLOQUIO**
"La soledad no deseada"

Organiza: Assoc. de Familiars d'Alzheimer (AFA)

📍 Cafeteca (C. Sant Francesc Xavier, 23) 

Jueves 12

⌚ 10 h. **¿CAMINAMOS JUNTOS?**

A cargo: Creu Roja

📍 Punt de encuentro: C. Severo Ochoa, 14



Viernes 13

⌚ 10 h. **MARCHA INCLUSIVA.**
Ruta saludable

Organiza: Esplugues sense barreres

📍 Lugar de salida: Pça. Santa Magdalena 

Sábado 14

⌚ 19 h. **BAILEMOS JUNTOS CON LA ORQUESTRA GERUNDA**

📍 C. de les Piles 



Lunes 16

⌚ 11 h. **TALLER**
"Mindfulness en el parque"

Organiza: CAP Lluís Millet i CAP Can Vidalet

📍 Punto de encuentro:
Parque de Can Vidalet
(entrada del C. Laureà Miró) 



Martes 17

⌚ 11 h. **TALLER "Gestión de las emociones"**

A cargo de Tunstall Televida

📍 Casal de Cultura Robert Brillas
(C. Àngel Guimerà, 26)  

Miércoles 18

⌚ 11.30 h. **TALLER: Técnicas de relajación y visualización.**
Beneficios en la salud

A cargo: Dra. Imma Nogués
(CAP Lluís Millet)

📍 Edif. Mpal. Puig Coca - Sala d'actes
(Petit Parc de l'Amistat s/n) 

⌚ 17 h. **CONFERENCIA "Una buena gestión del duelo: en busca de la felicidad"**

A cargo: Xavier Savin.
Fundació Mèmora

📍 Biblioteca Pare Miquel
d'Esplugues 

Jueves 19

⌚ 11 h. **Descubre l'ESPLULAB y hazte tu llavero**

📍 Espai La Baronda (c. La Riba, 36)



Viernes 20

⌚ 10 h. **Masterclass zumba**

📍 Jardines de Can Tinturé 



Martes 24

⌚ 11 h. **TALLER "Gestionar las emociones entrenando la mente"**

A cargo de Anna Mascaró
Dirigido a mujeres

📍 Casal de Cultura Robert Brillas
(Àngel Guimerà, 38)  



Miércoles 25

EXCURSIÓN "Un paseo por el mundo a través de la vegetación"
Jardín Botánico de Barcelona

🕒 10 h. 📍 Punto de encuentro:
Pça. Catalunya. 📄

🕒 18 h. **TALLER DE RISOTERÀPIA**
Organitza: Assoc. de Familiars
d'Alzheimer (AFA)

📍 Masoveria Can Tinturé 📄

Jueves 26

🕒 11 h. **VISITA - Taller**
"Gaudí y el mosaico"

Descubre la exposición de la mano de los *Museus d'Esplugues* y disfruta de un taller de mosaico en primera persona

📍 Museo Can Tinturé 📄

Viernes 27

🕒 11 h. **TALLER DE ESTAMPACIÓN**

Organiza: Fundació Finestrelles

📍 C. Clara Campoamor, 1-15 ♿ 📄

Actividades con inscripción previa: 📄

- Dates de inscripción: A partir del 27 de abril.
- Presencial (presentar DNI)
- PAC Central: Pza. Santa Magdalena, 24
- PAC Can Vidalet: Rbla. Verge de la Mercè, 1
- Plazas limitadas

Sábado 28

🕒 11.30 h. **YOGA EN CLAVE DE MUJER**

📍 Parque de Can Vidalet (Punto de encuentro: entrada C. Laureà Miró)

Domingo 29

🕒 19.30 h. **CONCIERTO TRIBUTO A "RAPHAEL"**

A cargo de Sergio Romero

📍 Pça Blas Infante ♿

Lunes 30

🕒 17 h. **CINEFÓRUM "El lado bueno de las cosas"**

📍 Biblioteca Pare Miquel ♿



Martes 31

11 h. **CONFERENCIA "A tu lado, hacemos un hogar más seguro"**

A cargo: Bombers de la Generalitat i Tunstall Televida

📍 Casal Cívic Can Vidalet (Pça. Blas Infante, s/n) ♿

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
- Seguir las indicaciones de seguridad sanitaria en cada una de las actividades

Si llueve: ☂

Las siguientes actividades se realizarán en el CEM Les Moreres (Pza. De les Moreres s/n)

- Tai-chí entre los árboles
- Masterclass de zumba



AJUNTAMENT
D'ESPLUGUES



PLAYFUL
PARADIGM



Esplugues
connecta
amb la gent gran