



Consell Gent Gran

Esplugues de Llobregat

18 d'abril de 2024



AJUNTAMENT D'ESPLUGUES

Ordre del dia

1. Aprovació de l'acta anterior
2. 28è Mes Gent Gran
3. Casal d'Estiu
4. Mes de la Salut
5. Informació diversa d'interès.
6. Divers, prec i preguntes



28è Mes de la Gent Gran

- ✓ Mes de Maig
- ✓ 31 activitats de diversa tipologia
- ✓ Gratuïtes
- ✓ Algunes activitats amb inscripció prèvia
- ✓ Novetat!! Inscripcions telemàtiques
- ✓ S'ha comptat amb la participació del teixit associatiu i la xarxa de recursos de la ciutat que formen part del Consell de la Gent Gran



Mes Gent Gran - Programa

MES DE LA GENT GRAN 2024 A Espplugues

Divendres 3 de maig

Taijxi 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

17h. Cafè Col·loqui "Envel·liment en actiu"
Lloc Cafetèca (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 Domènech i Montaner. Museu Can Tinturé

10'30 h. Xerrada: "Dieta per disminuir el colesterol i baixar els triglicèrids"
Organitza: 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'Espplugues.
A càrrec: Àngel Fandos
Punt de trobada: Pça. 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
Pça. Moreres

17 h. Cinefòrum: "Barcelona, Nit d'estiu"
Biblioteca Pare Miquel d'Espplugues

Dimarts 14 de maig

9:30h Sortida Cultural
Visita guiada al Born Centre de Cultura i Memòria "la capça de les memòries" i passeig per l'Hivernacle de la Ciutadella

17 h. Taller: Saps com funciona la meua salut?
CAP Lluís Millet (Lluís Millet, 2)

10h. 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 Díaz, Sociòloga.
Organitza: Fundació Memora
Biblioteca Pare Miquel d'Espplugues
Inscripció trucant al 678 403 088

Dijous 16 de maig

16'30 h. Taller: "Els subministraments a la llar (aigua, llum, gas i telèfon)"
A càrrec: 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 prevenir 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'Espplugues

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'Espplugues

Dimecres 22 de maig

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

Dijous 23 de maig

11 h. Taller Relaxació
A càrrec: AFA
Edifici Municipal Puig Coca

Divendres 24 de maig

11 h. Taller: Eines per millorar la teua activitat diària (com promoure un estil de vida saludable i prevenir les caigudes)
A càrrec: Infermeres CAP Lluís Millet
Biblioteca Pare Miquel d'Espplugues

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)

Dimarts 28 de maig

Sortida a "Symphony"
Gaudeix d'una experiència immersiva audiovisual única, gràcies a la tecnologia de realitat virtual.
(Caixaforum Barcelona)
9.30 h. Parada del TRAM El Pont d'Espplugues

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'Espplugues
Casal de Cultura Robert Brillas

18h. Taller: Relaxació i Mindfulness
A càrrec de 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 Mª Campreciós, La Mallola (Raval de Sant Mateu, 46-48)

Divendres 31 de maig

9:30h Caminada i classe de Tai-Chi / 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 Espplugues 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/WebEspplugues

En cas de pluja:

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



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



“Estiu Actiu” - Casal Estiu

- ▶ Programa d'activitats, esportives, lúdiques i culturals per a les persones grans de la ciutat.
- ▶ **Dates:** Del 25 de juny al 25 de juliol. De dilluns a dijous.
- ▶ **Grups:** 1r grup: de 10 a 11 h
2n grup: d'11 a 12 h
- ▶ **Lloc de l'activitat:** Diversos espais (casals gent gran municipals, parcs de la ciutat, piscina municipal i altres municipis)
- ▶ **Nombre de places:** 85 places
- ▶ **Inscripció:** del 21 de maig al 7 de juny.
- ▶ Informació a l'Espluestiu – pàg. 16



Mes de la Salut

MES DE LA SALUT A ESPLUGUES

ABRIL 2024

Dimecres 3 10 h Punt pressa biomecànica Persones + 45 anys Mercat ambulant Can Vidorat	Dijous 4 10 h Xerrada: "Saps com funciona la Meva Salut?" CAP Lluís Millet	Dissabte 6 10 h Primavera Fest Cycling Iniciació COM La Plana Activitat de suportament Plaça Catalunya 10:30 h Masucitats de la primavera Plaça Catalunya 17:30 h Master class de Zumba Plaça Catalunya Tot el dia Open day CSE Can Vidorat COM La Plana Inscròpció a CSE Can Vidorat COM La Plana		
Diumenge 7 10:30 h Festa de les Rodes Parc Pòdium FMa 19 h Aliminetat i Tècnica Alimentària Ajuntament Plaça Santa Magdalena, 1 Open day CSE Can Vidorat COM La Plana Inscròpció a CSE Can Vidorat COM La Plana	Dilluns 8 10 h Taller: "Treballem la memòria amb noves tecnologies" Inscròpció fins al 7 d'abril al 947 403 232 Casal de Cultura Robert D'Íllies 17:30 h Xerrada: "Aprèn les dents i et fan mal les cervicals?" Plaça Pàrtil Miquel d'Espulgues	Dimarts 9 17 h Taller: "Cinco darrera del Mindness" Centre Cívic i Comunitari de Can Vidorat Dijous 11 10 h Xerrada: "Treballem la memòria amb noves tecnologies" Inscròpció fins al dia 10 al 947 403 232 Casal de Cultura Robert D'Íllies 17 h Taller: "Eligim el nostre alimentació: aprenem a llegir etiquetes d'aliments" La Masoveria de Can Vidorat	Dimecres 10 17 h Punt pressa biomecànica Persones + 45 anys Mercat ambulant La Plana 18:30 h Xerrada: "Alimentació i dolor crònic" CAP Can Vidorat	
Dissabte 13 10 h Active!i Del Inscròpció Parc Pòdium FMa	Dilluns 15 10 h Taller Zumba inclusiu Parc D'oca de Sant Martí	15:30 h Taller: "S'el·lèctric i sexualitat. Converteix i explora" Plaça Pàrtil Miquel d'Espulgues	Dimarts 16 12 h Xerrada: "Recursos socials i socials" Plaça Pàrtil Miquel d'Espulgues	Dimecres 17 10 h Punt pressa biomecànica Persones + 45 anys Mercat ambulant Can Vidorat
Dijous 18 10 h Taller: "On al·loquem del terra?" Casal Centre Cívic de Can Vidorat 17 h Taller: "Saps com actuar davant una parada cardiorrespiratòria?" Inscròpció fins al 18 d'abril La Masoveria de Can Vidorat	Divendres 19 11 h Cafè col·legat "Com cuidem-nos?" Inscròpció fins al 23 d'abril inclosiu al 947 403 232 Caldesa Calçada	17 h Taller infantil: "Iniciació a l'escalada" + 4 anys Inscròpció COM La Plana COM La Plana	18 h Xerrada: "Què fer quan una persona amb Alzheimer es perd?" Casal de Cultura Robert D'Íllies	
Dissabte 20 10 h Hama inclusiva Loc de activitat Plaça Santa Magdalena	Dilluns 22 17 h Cinefòrum gent gran: "100 anys" Adaptada a persones + 65 anys Plaça Pàrtil Miquel d'Espulgues	Dimarts 23 9:30 h Classe oberta de BAC Inscròpció COM La Plana COM La Plana 15:30 h Classe oberta loga 4 a 6 anys 18:30 h Classe oberta loga 7 a 9 anys Inscròpció COM La Plana COM La Plana	18 h Taller: "Nutrició, menopausa i activitat terapèutica" Casal Cívic i Comunitari de Can Vidorat	
17 h Jocs aquàtics recreatius Inscròpció COM La Plana COM La Plana	Dimecres 24 10 h Punt pressa biomecànica Adaptada a persones + 45 anys Mercat ambulant La Plana	Dijous 25 10 h Taller: "Relaxació i Mindfulness" Plaça Pàrtil Miquel d'Espulgues 16:30 h Taller: "Autisme" Plaça Pàrtil Miquel d'Espulgues	18 h Xerrada: "Cuidar al cuidador" Caldesa Calçada al Teatre 947 403 232 Plaça Pàrtil Miquel d'Espulgues	
Del 24 d'abril al 7 de maig Exposició: "Dada les Dents" Adaptada a infants de 7 a 9 anys Centre Centre Sociocultural Esportiu Can Vidorat	Divendres 26 15:30 h Showcooking Taller: "Alimentació saludable i sostenible" Horari: 14:00 Can Vidorat Cada taller! 15:45 h Showcooking Taller: "Alimentació saludable i sostenible" Horari: 14:00 Can Vidorat (en pla)	17 h Parlem de prevenció dels trastorns de la conducta Alimentària? Casal de Cultura Robert D'Íllies 18:30 h Classe oberta loga de 10 a 12 anys Inscròpció COM La Plana COM La Plana	Dimarts 30 17 h Taller: "Yoga" Casal Cívic i Comunitari de Can Vidorat Del 15 al 23 d'abril Concurs de dibuix expert i Sant Jordi! 3 categories: 3 a 8 anys, 9 a 12 anys i de 13 a 17 anys Els premis es donaran el 24 d'abril COM La Plana	

Més informació a: www.esplugues.cat

Programa d'Animació Sociocultural – Activitats abril- juny

- ▶ **Balls gent gran** (calendari adjunt)
- ▶ **Teatre (grup gent gran Esplugues)**
 - “Aquí no paga ningú” 29 de maig
 - “Los Caciques” 19 de juny
 - Casal de Cultura Robert Brillas – 18 h.
- ▶ **Cinefòrum** (Biblioteca Pare Miquel – 17 h.)
22 d'abril – “100 metros” (Mes de la Salut)





Balls amb música en directe 2024

Casal Gent Gran Santa Magdalena

(Rafael Sebastià Irla s/n)

Dijous 18 de gener
Dijous 1 de febrer
Divendres 1 de març
Divendres 5 d'abril
Dijous 9 de maig
Dijous 6 de juny

Centre Sociocultural Cadí

(R. Verge de la Mercè, 57)

Divendres 26 de gener
Divendres 23 de febrer
Dijous 14 de març
Divendres 19 d'abril
Divendres 24 de maig
Dijous 20 de juny

**Inici 17 hores
Entrada gratuïta**

GENT GRAN



AJUNTAMENT
D'ESPLUGUES



ESPLUGUES i punt



AJUNTAMENT D'ESPLUGUES



Informació diversa d'interès



Associació de Familiars
de Persones amb Alzheimer i
altres demències del Baix Llobregat



CURS MONOGRÀFIC SOBRE LA MALALTIA D'ALZHEIMER

Dates: 6,8,13,15,22,27,29 de maig i 3,5,10,12 de juny

Horaris: dilluns i dimecres de 17 a 19,30 h

Durada: 27,30 hores

Activitat formativa acreditada, en contingut i durada, pel departament de Drets Socials de la Generalitat.

L'Associació de familiars de persones amb Alzheimer i altres demències del Baix Llobregat organitza aquest seminari destinat a familiars, cuidadors/es i professionals.

L'objectiu general del curs és millorar i ampliar el coneixement sobre la malaltia, aportar pautes i estratègies per afrontar les situacions conflictives i els problemes més freqüents i intentar donar la millor qualitat de vida de les persones amb Alzheimer i a qui el cuida.

Objectius específics

- Aprofundir en el coneixement de la malaltia d'Alzheimer i d'altres demències i patologies que generen dependència.

DATES, CONTINGUTS I PROFESSIONALS

Data: 6 de maig 17 a 19,30 h

Tema: La malaltia d'Alzheimer: diagnòstic, fases i tractament.

Professional: Dra. Anna Bartomeus, geriatre del Complex Assistencial de Salut Mental Benito Menni.

Data: 8 de maig de 17 a 19,30 h

Tema: Intervenció cognitiva amb malalts/es d'Alzheimer. Aplicació de les noves tecnologies.

Professional: Olga Puig psicòloga del centre Alois Prat.

Data: 13 de maig 17 a 19,30 h

Tema: Transferències i higiene postural en el cuidador/a, Tècniques de relaxació i antiestrès

Professional: Francisca Fitó, fisioterapeuta dels centres Alois

Data: 15 de maig de 17 a 19,30h

Tema: Activitat Física

Professional: Francisca Fitó. Fisioterapeuta de l'AFABAIX

Data: 22 de maig de 17 a 19,30 h

Tema: La risoteràpia per els afectats i pels seus familiars

Professional: Lila Lorenzo, risoterapeuta

Data: 27 de maig de 17 a 19,30 h.

Tema: Patologia intercurrent. Prevenció de problemes en malalts/es enllitats. Nafres, cures, mobilitzacions.

Professional: Antònia González, infermera i coordinadora del Centre Alois Cornellà

Data: 29 de maig de 17 a 19,30h.

Tema: Estratègies psicològiques que ajuden a la família. Preparació per al dol i grups de dol. Reaccions emocionals. Grups de Suport Emocional.

Professional: Alba Auladell psicòloga de l'AFABAIX

Data: 3 de juny de 17 a 19,30h

Tema: Nutrició en persones amb demència

Professional: Antònia González. Infermera i coordinadora Alois Cornellà

Data: 5 de juny de 17 a 19,30 h

Tema: Recursos per persones amb Alzheimer i altres demències i familiars. Llei de promoció de l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència.

Professional: Judith Lera Treballadora social de l'AFABAIX

Data: 10 de juny de 17 a 19,30 h

Tema: Aspectes legals: incapacitació, tutela, herència i testament vital

Professional: Judith Serra, advocada de l'AFABAIX

Data: 12 de juny de 17 a 19,30 h

Tema: La problemàtica familiar. Maltractament i Bon tracte. El paper de les associacions de familiars.

Professional: Mercè Rull psicòloga i presidenta de l'AFABAIX



Consell Gent Gran – 18 d'abril

- ▶ Divers, precis i preguntes



Ens retrobem al Consell Gent Gran el 4 de juliol

Gràcies!

