



|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | M | E | S |   |   |
|   |   | D | E |   | L | A |
| G | E | N | T |   |   |   |
|   | G | R | A | N |   |   |



| Dia                                     | Hora                                                              | Lloc                                                        | Activitat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIJOUS<br>25<br>SET                     | 19.00 h                                                           | Sala de Plens de l'Ajuntament de Sant Andreu de la Barca    | <b>Lectura del manifest per reivindicar a la Gent Gran</b><br>Els i les membres del Consell de la Gent Gran del Baix Llobregat llegiran el manifest de l'1 octubre, amb motiu del Dia Internacional de les Persones Grans al Ple Municipal, per reivindicar i posar en valor a la Gent Gran, les seves aportacions a la societat i els seus drets.<br>Tothom està convidat a participar i a fer arribar aquestes propostes als representants locals.                                                              |
| DIMARTS<br>30<br>SET                    | 17.00 h                                                           | Casal de la Gent Gran Maria Aurèlia Capmany.                | <b>Benestar Emocional: sessió sobre la vida lenta</b><br>Sessió en el marc de l'espai Benestar Emocional, on es parlarà de la tendència del slow living o "vida lenta", que promou una vida sense presses i plena atenció al moment present. Aquesta pràctica ajuda a reduir l'estrès i l'ansietat, afavoreix l'atenció i la memòria, i contribueix al benestar emocional, especialment en cuidadors i cuidadores de persones amb Alzheimer.<br>Organitza: Associació de Familiars d'Alzheimer del Baix Llobregat |
| DIMECRES<br>1                           | 10.45 h                                                           | Punt de partida: estació de FFCC de Sant Andreu de la Barca | <b>Concentració a Barcelona pel Dia Internacional de la Gent Gran</b><br>Ens trobarem per desplaçar-nos a la Plaça de Sant Jaume de Barcelona, on participarem en la concentració per celebrar i reivindicar el Dia Internacional de les Persones Grans.<br>Enguany, la nostra reivindicació se centra en la lluita contra l'edatisme.                                                                                                                                                                            |
| DIJOUS<br>2                             | 9.00 h<br>Durada: 3 hores amb aturades (dificultat baixa/mitjana) | Sortida: Casal de la Gent Gran Maria Aurèlia Capmany        | <b>Passejada guiada pel riu i la seva biodiversitat</b><br>"Inscripcions: a partir del 25 de setembre<br>Caminada al llarg del riu Llobregat amb l'objectiu de promoure el gaudi de la natura, el benestar físic i mental. Comptarem amb un guia expert en fauna i flora locals.<br>En cas de pluja es proposarà nova data.                                                                                                                                                                                       |
| DIVENDRES<br>3                          | 18.00 h                                                           | Casal de la Gent Gran Maria Aurèlia Capmany                 | <b>Cinema al Casal</b><br>Projecció de la pel·lícula "El peor Vecino del mundo". (Versió en castellà)<br>Sinopsis: Otto és un home vidu, malhumorat i esquerp que habita en solitud. Un dia, una jove família es muda a la casa del costat i Otto fa amistat amb Marisol.                                                                                                                                                                                                                                         |
| DUES<br>TANDES<br>3 i 10<br>I<br>7 i 24 | 17 a 19 h<br>3 i 10 d'octubre<br>10 a 12 h<br>7 i 14 d'octubre    | Casal de la Gent Gran Maria Aurèlia Capmany                 | <b>Taller d'ús del mòbil: Expertclick!</b><br>Inscripcions: a partir del dimarts 1 d'octubre. Places limitades segons ordre d'inscripció.<br>Aprèn a treure-li el màxim partit al teu mòbil, ja sigui per a l'oci, per a videotrucades, o per fer tràmits o gestions administratives, així com compres segures a través d'Internet                                                                                                                                                                                |
| Inici del torneig<br>6                  |                                                                   | Casal de la Gent Gran Maria Aurèlia Capmany                 | <b>II Torneig de Petanca del Casal Maria Aurèlia Capmany</b><br>Inscripcions: del 29 de setembre al 3 d'octubre.<br>Tant si ets un expert com un amateur, pots participar en el Torneig de Petanca per a gent gran del Casal. Durant la celebració de la Castanyada es farà entrega dels premis.                                                                                                                                                                                                                  |
| DIMARTS<br>7                            | 11.30 h<br>(45 minuts)                                            | Complex Esportiu L'11                                       | <b>loga a L'11</b><br>(Es demana arribar 15 minuts abans per preparar-te, i no oblidis portar roba còmoda)<br>Inscripcions: a partir del dimarts 30 de setembre, al Casal de la Gent Gran. Places limitades segons ordre d'inscripció.<br>Activitat de caràcter suau amb beneficis per a la flexibilitat, la mobilitat i el benestar mental.                                                                                                                                                                      |
| DIMECRES<br>8                           | 17.00 h<br>(45 minuts)                                            | Casal de la Gent Gran Maria Aurèlia Capmany                 | <b>Taller de sabó artesanal</b><br>Inscripcions: a partir de l'1 d'octubre, al Casal de la Gent Gran. Places limitades segons ordre d'inscripció.<br>Una activitat creativa i saludable que permetrà conèixer el procés de fabricació del sabó.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| DIJOUS<br>9<br>DILLUNS<br>20            | 16.00 h<br>(45 minuts)                                            | Pl. de Federico García Lorca                                | <b>Ball en línia al carrer</b><br>La música ens omple de vida, i gràcies a ella canalitzem moltes emocions i sensacions. A més, és una bona activitat per a cos i ment. Aquests dos dies de ball en línia al carrer podreu gaudir d'un espectacle musical amb els companyes del casal. No us ho podeu perdre!                                                                                                                                                                                                     |
| DIVENDRES<br>10                         | 10.30 h                                                           | Complex Esportiu L'11                                       | <b>Aiguagim a L'11</b><br>(Es demana arribar 15 minuts abans per preparar-te, i no oblidis portar banyador, tovallola, xancles i barret de bany)<br>Inscripcions: a partir del dimarts 30 de setembre, al Casal de la Gent Gran. Places limitades segons ordre d'inscripció.<br>Activitat que promou la vitalitat, la mobilitat i el treball cardiovascular en un entorn segur i lúdic.                                                                                                                           |
| DILLUNS<br>13<br>DIMECRES<br>29         | 10.00 h<br>(45 minuts)                                            | Pl. de Federico García Lorca, Palau i Solana                | <b>Gimnàstica al carrer</b><br>La gimnàstica del Casal surt al carrer aprofitant que encara fa bon temps, i us convidem a participar-hi. Petits, grans i adults, practicant junts esport i compartint grans moments.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| DEL<br>27<br>AL<br>29                   |                                                                   | Sortida: parada de bus davant l'Ajuntament                  | <b>Excursió a Peníscola</b><br>Preu: 120 € per persona en habitació doble (+35 € individual).<br>Inscripcions al Casal de la Gent Gran, places limitades.<br>El viatge inclou dues nits d'hotel i visites al Castell de Peníscola, el nucli antic i el Parc Natural de la Serra d'Irta.                                                                                                                                                                                                                           |

|                               |         |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------|---------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DIVENDRES</b><br><b>17</b> | 20.00 h | Teatre Núria<br>Espert                            | <b>Teatre: Besties</b><br>Preu: 10 euros (preu amb descompte especial). Compra directa a l'Ajuntament, aportant el DNI. Una psicoterapeuta exposa, a partir d'un cas extrem —una nena de vuit anys que vol posar-se pits—, les greus conseqüències de la hipersexualització i la "pornificació" dels menors.     |
| <b>DIMARTS</b><br><b>21</b>   | 17.00 h | Casal de la<br>Gent Gran Maria<br>Aurèlia Capmany | <b>Taller de creació de peces amb retalls de roba</b><br>Inscripcions: a partir de l'1 d'octubre, al Casal de la Gent Gran. Places limitades segons ordre d'inscripció. Taller pràctic on s'aprendran tècniques senzilles per donar una segona vida als retalls de roba, creant peces úniques i personalitzades. |
| <b>DIJOUS</b><br><b>23</b>    | 17.00 h | Casal de la<br>Gent Gran Maria<br>Aurèlia Capmany | <b>Xerrada amb els Mossos d'Esquadra: Mobilitat Segura</b><br>Un seguit d'activitats i jocs que t'ajudaran a desplaçar-te amb seguretat. Junts fomentem la seguretat a Sant Andreu de la Barca.                                                                                                                  |
| <b>DIVENDRES</b><br><b>31</b> | 17.00 h | Casal de la<br>Gent Gran Maria<br>Aurèlia Capmany | <b>Celebrem la Castanyada</b><br>Vine a celebrar la Castanyada, gaudirem junts d'aquesta festa tradicional. Porta tu els panellets i nosaltres posarem les castanyes i el moscatell. Aprofitarem per fer entrega dels premis del primer torneig de Petanca del Casal Maria Aurèlia Capmany.                      |



En cas de pluja, les següents activitats es faran a l'interior del Casal de la Gent Gran Maria Aurèlia Capmany:

- Gimnàstica al carrer
- Ball en línia al carrer
- La Castanyada



08740

Loteria de Nadal. Participacions de 5 euros

Ja pots comprar la teva participació de la loteria de Nadal al Casal de la Gent Gran i aconseguir el número amb el codi postal de Sant Andreu de la Barca. Les participacions són limitades, així que no ho deixis per l'últim moment.

