

# 36a Setmana per a l'envelliment actiu i de la gent gran 2024



## Dilluns 13 de maig

- 10.00 a 11.00 h** **Pràctica oberta de gimnàstica dolça adaptada a les persones grans**  
A càrrec d'Àlex Vega. Monitor TASCA. Programa «La Caixa»  
Lloc: Jardins de l'Enrajolada
- 11.15 a 12.15 h** **Pràctica oberta de gimnàstica dolça adaptada a les persones grans**  
A càrrec d'Àlex Vega. Monitor TASCA. Programa «La Caixa»  
Lloc: Pl. Pompeu Fabra [Escenari al costat de l'Església Crist Salvador]
- 16.00 a 18.00 h** **Amics lectors i poesia**  
A càrrec de TASCA. Programa «La Caixa»  
Taller per a fomentar la lectura com a exercici mental, memorístic, saludable i enriquidor  
Lloc: Esplai Municipal de la Gent Gran de Buenos Aires
- 17.15 a 19.00 h** **Cinefòrum a La Vila: «Les meves tardes amb Marguerite»**  
A càrrec de: Marc Balançó. CIMAE  
Lloc: Esplai Municipal de la Gent Gran de La Vila

## Dimarts 14 de maig

### Al llarg del dimarts en horari habitual:

#### Campanya perruqueries Xarxa Bon Veïnatge i Gent Gran:

Lloc: Tere Perruquers. 10% de descompte al llarg del dimarts i dimecres per a la gent gran  
Plaça Lluís Rigalt núm. 5, local 3. Telèfon: 937 765 149

Lloc: Perruqueria Rinxols D'Or. Targeta oferta 1 assecat gratuït amb 6 visites  
Carrer Francesc Santacana, 38-A baixos. Telèfon: 937740621

- 11.00 a 12.00 h** **Taller de memòria obert**  
Especial dirigit a les persones interessades en conèixer el funcionament d'aquest tipus de taller  
A càrrec de Carmen Arroyo. M. Dinamització Gent Gran  
Lloc: Esplai Municipal de la Gent Gran La Vila  
Inscripció prèvia en Consergeria Esplai de la Vila
- 10.00 a 11.30 h** **Consells de seguretat al carrer i a la llar. Policia local de Martorell**  
Dirigit a la gent gran per tal d'informar de les formes conegudes i més efectives de prevenir ensurts tant a casa com al carrer  
A càrrec de Joan García i Joaquim Franco. Policia Local de Martorell  
Lloc: Esplai Municipal de la Gent Gran de Buenos Aires
- 16.30 a 17.30 h** **Exhibició del grup de pràctica de sevillanes**  
A càrrec de Maria Carmen Ruiz Torres  
Lloc: Esplai Municipal de la Gent Gran de Buenos Aires
- 18.00 a 19.30 h** **Teatre: El Tanatori**  
A càrrec de Artbtb – Grup amateur  
Una visió diferent de la mort en format comèdia  
Lloc: Esplai Municipal de la Gent Gran de Buenos Aires  
Imprescindible inscripció prèvia en Consergeria de l'Esplai de Buenos Aires
- 17.00 a 18.30 h** **Taller de benestar**  
A càrrec de Marta Fusalba (El laboratori)  
Taller de riureteràpia i joc teatral  
Lloc: Esplai Municipal de la Gent Gran de La Vila  
Inscripció prèvia en Consergeria de la Vila fins exhaurir places  
Places limitades

## Dimecres 15 de maig

- 10.00 a 11.00 h** **Pràctica oberta de gimnàstica dolça adaptada a les persones grans**  
A càrrec d'Àlex Vega. Monitor TASCA. Programa «La Caixa»  
Lloc: Jardins de l'Enrajolada
- 11.15 a 12.15 h** **Pràctica oberta de gimnàstica dolça adaptada a les persones grans**  
A càrrec d'Àlex Vega. Monitor TASCA. Programa «La Caixa»  
Lloc: Pl. Pompeu Fabra [escenari al costat Església Crist Salvador]
- 10.00 a 13.00 h** **Circuit de salut**  
Torna una nova edició del circuit de salut per a revisar, afavorir i informar sobre diferents aspectes de salut al llarg del matí i de forma individual a les persones que decideixen fer tot el recorregut per les taules següents:
- Control metabòlic
  - Dermatologia
  - Higiene bucodental
  - Sistema osteoarticular
  - Incontinència, sòl pelvià i disfuncions
  - Posa't guapa
  - Assessorament
  - Visió, ortopèdia i audiologia
  - Treball Social i Salut
- A càrrec de:**
- Equip Atenció Primària Martorell.
  - Grup Som Farmàcia.
  - PFI comerç.
  - Sant Jordi Òptica Ortopèdia
  - BCN Òptics.
  - Unitat Per a la Gent Gran Activa
  - Xarxa Bon Veïnatge i Gent Gran
- Lloc:** Esplai Municipal de la Gent Gran de Buenos Aires  
Imprescindible inscripció prèvia i recollida de targeta per al recorregut a qualsevol dels Esplais Municipals per a la Gent Gran

- 17.00 a 17.30 h** **«English» Karaoke. Grup d'Anglès de Gent Gran**  
A càrrec d'Unitat Gent Gran Activa  
Lloc: Esplai Municipal de la Gent Gran de La Vila

- 17.30 a 19.30 h** **Bingo musical. A càrrec de NEVEN**  
Lloc: Esplai Municipal de la Gent Gran La Vila

- 17.00 a 19.00 h** **Cinefòrum a Buenos Aires: «El viaje a París de la Sra. Harris»**  
A càrrec de TASCA. Programa «La Caixa»  
Lloc: Esplai Municipal de la Gent Gran Buenos Aires

## Dijous 16 de maig

- 10.00 a 12.00 h** **Taller bricolatge bàsic per a la llar. A càrrec de Jordi Cavallé**  
Consells bàsics de bricolatge a la llarg al voltant de l'electricitat, l'aigua i fusteria  
Lloc: Esplai Municipal de la Gent Gran de Buenos Aires
- 10.00 a 12.00 h** **Consells de seguretat per a la gent gran a casa i al carrer**  
Dirigit a la gent gran per tal d'informar de les formes conegudes i més efectives de prevenir ensurts tant a casa com al carrer  
A càrrec de Joan García i Joaquim Franco. Policia Local de Martorell  
Lloc: Esplai Municipal de la Gent Gran La Vila
- 11.00 a 12.00 h** **Exhibició de ball a la residència Sant Joan de Déu**  
A càrrec d'Associació Gent Gran de l'Esplai de Buenos Aires  
Lloc: Residència Sant Joan de Déu de Martorell
- 16.00 a 19.30 h** **Música popular al Progrés**  
Trobada de grups de Coral i música popular i gent gran  
**Amb la participació de:**  
- Coral Rosanes  
- Grup de música popular i havaneres de La Vila  
- Coral d'havaneres gent gran de Castellbisbal  
- Unió coral Rubinenca de Rubí  
**Lloc:** El Progrés

## Divendres 17 de maig

- De 10.30 a 12.00 h** **Taller de memòria a Buenos Aires**  
Especial dirigit a les persones interessades en conèixer el funcionament d'aquest tipus de taller  
A càrrec de Carmen Arroyo. M. Dinamització Gent Gran  
Lloc: Esplai Municipal de la Gent Gran de Buenos Aires
- De 17.00 a 19.00 h** **Bingo musical a Buenos Aires**  
A càrrec de NEVEN  
Lloc: Esplai Municipal de la Gent Gran de Buenos Aires

## Diumenge 19 de maig Lloc: Ca n'Oliveras. Nau 1 i 2

- 13.30 h** **TROBADA DE PRIMAVERA DE LA GENT GRAN. 2024**  
**Dinar de germanor i cloenda de la setmana**  
Amb actuacions de: «Zamba Show»  
**La Nau 2 de Ca n'Oliveras a partir de les 16.30 h**

- De 10.00 a 12.30 h** **Ballada de Sardanes amb la Gent Gran a la Nau 1**  
**Carpes informatives:**



### Parades de bus Especials

- Ca n'Oliveras
- Plaça Santa Anna
- Martorell Enllaç
- Carrer Francesc Carmona. Carrer St. Sebastià
- Plaça Frederic Duran
- Camí Fondo (Residència St. Joan de Déu)
- Plaça de les Cultures s/n (Centre Cultural)
- Esplai Gent Gran de Buenos Aires (Porta)
- Residència Anoià (Davant)
- Esplai Gent Gran de La Vila
- Carrer Montserrat (cantonada Carrer Gomis)
- Ca n'Oliveras



### Invitacions gratuïtes a Oficines d'Informació Ciutadana i als Esplais

- Esplai Municipal de la Gent Gran de Buenos Aires** / Av. Fèlix Duran i Canyameres, 5 – 937 753 256  
**Esplai Municipal de la Gent Gran de La Vila** / C. del Mur, 2 – 937 755 604  
**Complex Esportiu Vila** / C. Mestre Gomis i Renui, 1 – 937 742 365  
**Complex Educatiu Martorell** / C. Josep Tarradellas, 11 – 937 752 538  
**Oficina Atenció PMSAP Martorell** / Pl. de La Vila, 27 – 937 740 069  
**Centre Integral d'Esports i Salut (CIES)** / C. Gelida, s/n – 937 742 626

### Al llarg de la Setmana:

#### Jocs de taula, Rummikub, dòmino, parxís, petanca, ping-pong, dards i altres

**Lloc:** Esplais Municipals de la Gent Gran La Vila i Buenos Aires  
Sotmès a inscripcions suficients i als referents de cada activitat  
Inscripció prèvia imprescindible en Consergeria dels Esplais

#### Taller de llanes

**Lloc:** La Mercèvila. Punt de la Xarxa Bon Veïnatge i Gent Gran

