38a Setmana de l'Envelliment Actiu i de la Gent Gran 2026

Ajuntament de Martorell

Dilluns 11 de maig

9.30 a 10.30 h — **Activitat Física per a la Gent Gran**
A càrrec de PMSAPM – Mercè Domènech
Lloc: Passeig Catalunya (Inici, a prop del Pavelló Esportiu)

10.00 a 12.00 h — **Pràctica de gimnàstica dolça per a totes les edats**
Grups PMSAPM Gent Gran
Lloc: Escenari Plaça de Pompeu Fabra

16.00 h. — **Inauguració exposicions:**
Exposició grup de manualitats Esplai Buenos Aires
Exposició de pintura de Crecenci Rodríguez Navarro
Lloc: Esplai Municipal de la Gent Gran de Buenos Aires

17.00 a 18.00 h — **Tarda de BINGO**
PMSAPM Gent Gran
Lloc: Esplai Municipal de la Gent Gran de La Vila

18.30 a 19.30 h — **Sardanes. Pràctica oberta**
A càrrec de Sadurní Sánchez, soci voluntari
Lloc: Esplai Municipal de la Gent gran de La Vila

Dimarts 12 de maig

Campanya perruqueries Xarxa Bon Veïnatge i Gent Gran al llarg de la setmana
Val de descompte del 10% vàlid per 15 dies
Lloc: Tere Perruquers
Plaça de Lluís Rigalt núm. 5, local 3. Tel.: 937765149

Targeta d'oferta: 1 assecat amb 6 visites.
Lloc: Perruqueria Rinxols d'Or. Carrer Francesc Santacana núm. 38. Tel.: 937740621

10.00 a 11.00 h — **Activitat Física per a la Gent Gran**
A càrrec de PMSAPM – Araceli Ropero
Lloc: Passeig Catalunya (Inici, a prop del Pavelló Esportiu)

10.00 a 12.00 h — **Jocs de taula**
Lloc: Parròquia Crist Salvador. Plaça Pompeu Fabra. Tel.: 937753918

10.00 a 11.00 h — **Pràctica oberta de Taitxí**
Art marcial intern xinés, basat en moviments lents, dinàmics i sincronitzats amb respiració i concentració mental
A càrrec de Francesc Calatrava, soci voluntari
Lloc: Pl. Lluís Rigalt

16.45 a 17.45 h — **Especial fotografia. Ponts i exponts de Martorell**
A càrrec de Ferran Porta
Lloc: Auditori Joan Cererols. Centre Cultural

18.00 h. — **Universitat de l'Experiència.**
Realitat virtual i augmentada: passat, present i futur
A càrrec d'Hector Zapata, expert i pioner en la creació d'espais virtuals per a empreses.
Organitza: AFOPA Martorell
Lloc: Auditori Joan Cererols. Centre Cultural

Dimecres 13 de maig

9.30 a 10.30 h — **Activitat Física per a la Gent Gran**
A càrrec de PMSAPM – Mercè Domènech
Lloc: Parc de la Sínia (gespa davant del llac)

11.00 h — **Visita a la Biblioteca Francesc Pujols**
Itinerari per l'equipament i explicació dels serveis que s'ofereixen
Lloc: Biblioteca Francesc Pujols. Av. Mancomunitats Comarcals, 13. Tel.: 937756060

10.00 a 13.00 h — **Circuit de salut**
Revisió gratuïta de diferents aspectes de la salut
- Control de tensió arterial
- Revisió del colesterol
- Cura de la pell i consells solars
- Nutrició i exercici
- Visió i audiologia
- Taula administrativa i gestió de visites
- i altres.

Lloc: Esplai Municipal de la Gent Gran de Buenos Aires

17.00 h — **Escacs «On line»**
Lloc: Esplai Municipal de la Gent Gran de Buenos Aires, planta 1.

17.00 h — **Sessió oberta de Lecxit de la Biblioteca Francesc Pujols**
Espai d'acompanyament lector de voluntaris amb infants de 4t., 5è i 6è de primària
Inscripcions obertes per al curs 2026-27
Lloc: Biblioteca Francesc Pujols.
Av. Mancomunitats Comarcals, 13. Tel.: 937756060

17.30 a 18.30 h — **Cafè de Dones**
Espai de trobada i conversa adreçat a dones amb l'objectiu de generar vincles, compartir experiències i posar en valor trajectòries de vida
Lloc: Esplai Municipal de la Gent Gran de Buenos Aires

Dijous 14 de maig

10.00 a 11.00 h — **Activitat Física per a la Gent Gran**
A càrrec de PMSAPM – Araceli Ropero
Lloc: Parc de la Sínia (gespa davant del llac)

10.00 a 11.30 h — **WEBINAR: Soledat no desitjada: NEXES**
Cloenda del projecte Nexes a Martorell. Experiències contra la soledat no desitjada al municipi
Inscripcions per a rebre l'enllaç: BVgentgran@martorell.cat
Inscripcions per assistir mitjançant aula de projecció:
Esplais Municipals de la Gent Gran de Buenos Aires i La Vila

11.00 h — **Martorelletres**
Programa que donarà a conèixer les recomanacions de lectures de la gent gran de Martorell.
Inscripcions: Biblioteca Francesc Pujols
Lloc: Biblioteca Francesc Pujols. Av. Mancomunitats Comarcals, 13. Tel.: 937756060

15.30 a 17.30 h — **Jocs de taula**
Lloc: Parròquia Crist Salvador. Plaça Pompeu Fabra. Telèfon: 937753918

16.00 a 17.30h — **Música popular i havaneres amb el grup de La Vila**
Dirigit per Laura Capellán
Mostra de danses populars
A càrrec de l'Esbart Associació Amics Dansaires de la Quadrilla Martorell
Lloc: Auditori Joan Cererols. Centre Cultural

18.00 h — **Trobada de grups de pràctica de ball**
Lloc: Plaça Pompeu Fabra

Divendres 15 de maig

10.30 a 11.30 h — **Pràctica de Chi Kung o Qi Gong**
BIOCONCEPT punt de Bon Veïnatge
Tècnica mil·lenària d'origen xinès que combina moviment, respiració i concentració. Millora la flexibilitat, equilibri, força i coordinació.
Lloc i inscripcions: Esplai Municipal de la Gent Gran de La Vila

10.30 a 11.30 h — **Receptes amb memòria.**
Viu en directe la preparació d'una recepta de tota la vida
Lloc : Cuina de la planta baixa del Centre Cultural

17.45 h — **Festival de varietés**
A càrrec de l'Associació de Gent Gran de l'Esplai de Buenos Aires
Lloc : Auditori Joan Cererols. Centre Cultural

18.30 h — **Presentació llibre**
Presentació del llibre «Reconexión con tu ser. Vuelve a casa» del metge Álvaro Guallar, un llibre que recull tots els ingredients per cuidar-nos i gaudir d'una bona salut per a totes les edats.
Lloc : Biblioteca Francesc Pujols. Av. Mancomunitats Comarcals, 13. Tel.:937756060
Reserva de localitats a entrades.martorell.cat

Diumenge 10 de maig

Lloc: Ca n'Oliveras, Naus 1 i 2

13.30 a 19.00 h

INVITACIONS GRATUÏTES A OFICINES D'INFORMACIÓ CIUTADANA I ALS ESPLAIS

Esplai Gent Gran de Buenos Aires
Av. Fèlix Duran i Canyameres, 5.
Telèfon: 93 775 32 56

Esplai Gent Gran de La Vila
C/ del Mur, 2.
Telèfon: 93 775 56 04

Unitat per a la Gent Gran Activa
Av. Fèlix Duran i Canyameres 5, planta 1.
Telèfon: 93 774 20 77

Oficines d'Atenció al Ciutadà

Complex Esportiu La Vila
C/ Mestres Gomila i Reniu, 1
Telèfon: 93 774 23 65

Complex Educatiu
C/ Josep Tarradellas, 11
Telèfon: 93 775 25 38

Oficines Patronat
Plaça de la Vila, 27
Telèfon: 93 774 00 69

Centre Integral d'Esports
C/ Gelida s/n
Telèfon: 93 774 26 26

TROBADA DE PRIMAVERA DE LA GENT GRAN

Dinar de germanor
Fideuada popular

Acompanyament musical

Música i ball final

2026

TRANSPORT GRATUÏT I ADAPTAT

PARADES DE BUS ESPECIALS

Des de les 10.30 h.

AVÍS
Aquests menús poden contenir:
Gluten - crustacis - ous - peix cacauets - soja - llet - fruits secs mostassa - sèsam - sulfits - api

+ info a: www.martorell.cat