

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

## 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 Crencenci 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 Roperó**  
**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 xinès, 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 Roperó**  
**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:**  
Espais Municipals de la Gent Gran de Buenos Aires i La Vila
- 11.00 h** **Martorelletes**  
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 Pràctica de Chi Kung o Qi Gong**

**11.30 h 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 Receptes amb memòria.**

**11.30 h 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 «Reconexió 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](http://entrades.martorell.cat)**

## Diumenge 10 de maig **Lloc:** Ca n'Oliveras, Naus 1 i 2

**13.30 a TROBADA DE PRIMAVERA DE LA GENT GRAN**

**19.00 h**

**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.**



**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

**AVÍS**

**Aquests menús poden contenir:**  
Gluten - crustacis - ous - peix  
cacauets - soja - llet - fruits secs  
mostassa - sèsam - sulfit - opi

**+ info a:**

**[www.martorell.cat](http://www.martorell.cat)**



**38a**

**Setmana de  
l'Envel·liment Actiu  
i de la Gent Gran**

**2026**

