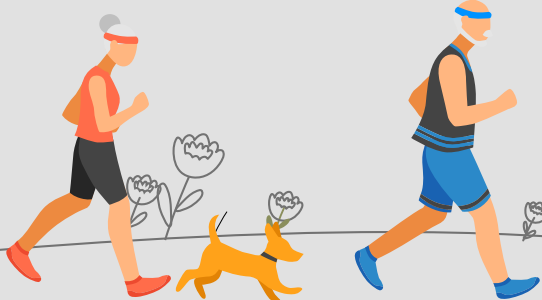




PURA
inspiració



XXV Quincena de la *Gent Gran*

del 1 al 15 de octubre del 2026

Actividades para personas de 55 años y más



Gent
Gran



Lectura del Manifiesto de las Personas Mayores

“Nos jubilamos del trabajo, no de la vida”

¡Vamos juntos al acto institucional en la plaza de Sant Jaume (Barcelona). El manifiesto es a cargo de la Associació Catalana de Municipis i Comarques (ACM). Servicio gratuito de autocar (plazas limitadas).

Jueves 1 de octubre | 10 h.

Salida del aparcamiento de la estación de FGC de Sant Boi.

Josep Torres i Bages, s/n.

Información e inscripción: Al final del díptico.

Organiza: Ayuntamiento de Sant Boi de Llobregat



Taller de relaciones personales: **Crea lazos con tu entorno**

Fortalece tus redes, mejora tu comunicación y gana seguridad. Un taller dinámico para aprender a relacionarte con tu entorno de manera activa, saludable y con total libertad.

Viernes 2 de octubre | 10.30 h.

Cal Ninyo. Major, 43.

Información e inscripción: Al final del díptico.

Organiza: Ayuntamiento de Sant Boi.



Concurso Gastronómico: **¡Demuestra tu talento en la cocina!**

Viernes 2 de octubre | De 17 a 19 h.

Casal de Gent Gran de Vinyets-Molí Vell. Bonaventura Aribau, 12-14.

Actividad exclusiva para socios y socias de la entidad.

Información e inscripción: Presencialmente en la asociación.

Organiza: Asociación de Gent Gran de Vinyets-Molí Vell.



Cena y baile para la gent gran

Un espacio para reencontrarnos, compartir una buena cena y ¡mover el cuerpo! ¿Tenéis ganas de pasar un rato divertido y en buena compañía? Os invitamos a una noche muy especial donde podréis charlar, cenar y, después, bailar de lo lindo con la música en directo del grupo de música Liberty.

Entradas (5 €): A Can Jordana y asociaciones de gent gran (del 21 de septiembre hasta agotar aforo).

Sábado 3 de octubre | 19.30 h.

Escuela Josep Maria Ciurana. Manuel de Falla, 2.

Organiza: Ayuntamiento de Sant Boi de Llobregat.



Hábitos Digitales Saludables: ¡Conéctate con seguridad!

Te daremos consejos sencillos para usar el móvil e internet sin miedo. Aprenderás a detectar mensajes o llamadas falsas, proteger tu banco y tus datos personales. Así podrás navegar con total seguridad, tranquilidad y autonomía. Al finalizar, podréis visitar las dependencias de la comisaría.

Lunes 5 de octubre | 10.30 h.

Comisaría de los Mossos d'Esquadra. Joan Baptista Milà i Rebull, 2.

Información e inscripción: Al final del díptico.

Organiza: Mossos d'Esquadra.



Taller edadismo: **“Envejecer como nos dé la gana”**

¡Elimina los prejuicios sobre la edad, descubre, junto con «Dominga Habla Sola», todo lo que necesitas saber y aprende a vivir esta etapa libremente!

Martes 6 de octubre | 10 h.

Casal L'Olivera. Pl. Montserrat Roig, 1.

Información e inscripción: Al final del díptico.

Organiza: Ayuntamiento de Sant Boi de Llobregat.



Taller de cuidado personal: **“Gestión de las emociones”**

Te invitamos a una sesión práctica para aprender a reconocer, comprender y regular tus emociones haciendo uso de la inteligencia emocional. Descubre herramientas clave para adaptarse a los cambios, reducir el estrés y mejorar tu bienestar personal y social. A cargo de la FATEC.

Martes 6 de octubre | 17 h.

Biblioteca Jordi Rubió i Balaguer. Baldiri Aleu, 6.

Información e inscripción: Al final del díptico.

Organiza: Ayuntamiento de Sant Boi de Llobregat.



Jornadas de Puertas Abiertas: Centro de día La Lluna

¿Te animas a vivir una tarde diferente? Si tienes 65 años o más, ven a conocer nuestro día a día. Visítanos, participa en nuestras actividades y descubre todo lo que el Centre de Dia La Lluna puede ofrecerte. ¡Te esperamos!

Miércoles 7 y 14 de octubre | De 15.30 a 18 h.

Centre de Dia La Lluna. Pl. Teresa Valls i Diví, 3.

Inscripción: Tel. 936 527 222 | info@centrededialalluna.com

Organiza: Centre de Dia La Lluna.



Concurso gastronómico de tortillas y pasteles

Participa en nuestro concurso de tortillas y pasteles y comparte tu buena mano en la cocina..

Miércoles 7 de octubre | 18.30 h.

Casal de barrio de Marianao. Miquel 2.

Información e inscripción: Presencialmente en la asociación.

Organiza: Asociación de Jubilados y Pensionistas de Sant Boi.



Taller de fotografía con móvil: “Fotografías de luz”

¿Te gustaría aprender a hacer fotografías sorprendentes y llenas de color sin necesidad de ser un experto ni de tener una cámara profesional? Participa en este taller. No se requieren conocimientos de fotografía. Necesario traer tu dispositivo móvil.

Jueves 8 de octubre | 11 h.

Casal municipal de gent gran de Barri Centre. Lluís Castells, 25-27.

Información e inscripción: Al final del díptico.

Organiza: AFOBOI.



Taller de risoterapia

¡Ven a desconectar, soltar el estrés y llenarte de risas en un espacio seguro y divertido! Jugaremos, moveremos el cuerpo, liberamos tensiones y renovamos nuestra energía a tope.

Jueves 8 de octubre | De 17.30 a 18.30 h.

Can Massallera. Mallorca, 30.

Información e inscripción: Al final del díptico.

Organiza: Afabaix- Espai Fem Memòria.



Taller de mindfulness: “Regálate un respiro”

Descubre cómo la práctica del *mindfulness* puede convertirse en una herramienta clave para tu día a día. En esta sesión aprenderás técnicas sencillas para tomar conciencia y atender el momento vital presente. Taller con Esther Crespo.

Viernes 9 de octubre | De 10 a 12 h.

Casal de barrio de Marianao. Miquel, 2.

Información e inscripción: Al final del díptico.

Organiza: Ayuntamiento de Sant Boi de Llobregat.



Taller digital: ¡Tabletas en acción!

¿Quieres sacar más partido a tu tableta mientras entrenas la mente? Ven a aprender de una manera fácil, divertida y en

compañía. Juega con aplicaciones interactivas para poner a prueba la memoria y la concentración. ¿Te apuntas?

Viernes 9 de octubre | 17 h.

Casal municipal de gent gran de Vinyets-Molí Vell.

Bonaventura Aribau, 12-14.

Información e inscripción: Al final del díptico.

Organiza: Ayuntamiento de Sant Boi de Llobregat.



IA pera a Sèniors: Tu nueva aliada en el día a día.

Descubre cómo la Inteligencia Artificial te ayuda a redactar correos, buscar información y planificar viajes de forma sencilla, práctica y sin necesidad de conocimientos informáticos previos.

Viernes 9 de octubre | De 18 a 19.30 h.

Casal L'Olivera. Pl. Montserrat Roig, 1.

Información e inscripción: hruiz@santboi.uned.es. <https://unedbarcelona.es/activitats/uned-senior/>

Organiza: UNED Sant Boi de Llobregat.



Escuela de salud

Iniciamos la 10ª edición de la Escuela de Salud. Sesiones para abordar temas que os ayudarán a tener un envejecimiento saludable.

Todos los martes del 13 de octubre hasta el 15 de diciembre.

Sesión 1: La salud de nuestra intimidad. Hablemos de sexualidad.

Martes 13 de octubre | De 17.30 a 19 h.

Casal municipal de gent gran de Vinyets-Molí Vell.

Bonaventura Aribau, 12-14.

Información e inscripción: Al final del díptico.

Organiza: CAP Vinyets.



Pioneras y referentes: Voces y cartas a las mujeres artistas antes del siglo XX

Te invitamos a formar parte de una lectura pública para rendir homenaje a las mujeres que transformaron la historia del arte. Un diálogo simbólico a través del tiempo para visibilizar su legado y su capacidad de superación.

Martes 13 de octubre | De 18 a 19.30 h.

Casal L'Olivera. Pl. Montserrat Roig, 1.

Información e inscripción: hruiz@santboi.uned.es. <https://unedbarcelona.es/activitats/uned-senior/>

Organiza: UNED Sant Boi de Llobregat.



Taller: Fragilidad y prevención de caídas

Súmame a este taller de ejercicios con los que reforzarás tu equilibrio, ganarás fuerza y te moverás con seguridad. ¿Te animas?. Se requiere llevar ropa y calzado cómodos.

Martes 13 de octubre | De 9.30 a 10.45 h.

Casal de barrio de Camps Blancs. Salvador Seguí, 2.

Información e inscripción: Al final del díptico.

Organiza: Fisioterapeutas CAPs: Molí Nou, Camps Blancs y Vinyets.



Taller de arteterapia: “Arte y reflexión”

¿Quieres dedicarte un tiempo para tí? Te proponemos un espacio tranquilo y acogedor donde utilizar la pintura, el dibujo y la creación manual como herramientas para relajarte, expresar tus emociones y compartir experiencias. No necesitas ninguna experiencia en arte.

Miércoles 14 de octubre | 10 h.

Can Massallera. Mallorca, 30.

Información e inscripción: Al final del díptico.

Organiza: Ayuntamiento de Sant Boi de Llobregat.



Teatro Musical: “Sempre Junts”

¿Quién dijo que el ritmo tiene fecha de caducidad? La compañía Apassionats presenta “Sempre Junts”, un espectáculo de teatro musical vibrante a cargo de un grupo de jubilados y pensionistas (de los 63 a los 86 años), ¡con más marcha que nunca! La energía y la danza no tienen edad. ¿Te lo perderás?

Invitaciones: En Can Jordana a partir del 1 de octubre.

Miércoles 14 de octubre | 17.30 h.

Cal Ninyo. Major, 43.

Organiza: Ayuntamiento de Sant Boi de Llobregat.



Taller de bienestar: “Cómo vivir más y mejor”

Ven a descubrir cómo cuidar la salud física, mental y social para lograr un envejecimiento activo y lleno de energía. Reflexiona sobre cómo adoptar hábitos saludables y llenar de vida, propósito y bienestar esta etapa. A cargo de la FATEC.

Jueves 15 de octubre | De 10.30 a 12 h.

Can Massallera. Mallorca, 30.

Información e inscripción: Al final del díptico.

Organiza: Ayuntamiento de Sant Boi de Llobregat.



Taller de alimentación: “Comer sano para vivir mejor”

La cocina diaria puede convertirse en un reto cuando aparecen la pérdida de fuerza, problemas de movilidad o la falta de utensilios adaptados. Este taller nace para demostrarte que continuar disfrutando de la comida, y de tu independencia en el hogar es totalmente posible.

Jueves 15 de octubre | De 18 a 20 h.

Casal de barri de Ciutat Cooperativa. Pau Clarís, 7.

Información e inscripción: Al final del díptico.

Organiza: Ayuntamiento de Sant Boi de Llobregat.



Encuentros Sociales, Ocio y Gastronomía



Cultura, Arte y Expresión creativa



Tecnología y Competencias digitales



Salud, Bienestar y Cuidado personal

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

● Puntos de atención presencial y telefónica:

Casal municipal de gent gran Vinyets-Molí Vell - C. Bonaventura Aribau, 12-14 - Teléfono: **936 302 014**

Casal municipal de gent gran Barri Centre - C. Lluís Castells, 25-27 - Teléfono: **936 547 664**

Can Jordana - C. Ebre, 27 - Teléfono: **936 351 237**

● Atención centralizada: Móvil y WhatsApp: 682 910 195 (de 10 a 13 h). - Correo-e: programagentgran@santboi.cat