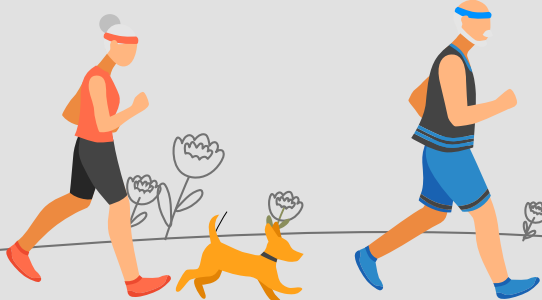




PURA
INSPIRACIÓ



XXV Quinzena de la Gent Gran

de l'1 al 15 d'octubre de 2026

Activitats per a persones de 55 anys i més



Gent
Gran



AJUNTAMENT
SANT BOI
DE LLOBREGAT

Lectura del Manifest de les Persones Grans

“Ens jubilem de la feina, no de la vida”

Anem junts a l'acte institucional a la plaça de Sant Jaume (Barcelona). El manifest és a càrrec de l'Associació Catalana de Municipis i Comarques (ACM). Servei gratuït d'autocar (places limitades).

Dijous 1 d'octubre | 10 h.

Sortida de l'aparcament de l'estació de FGC de Sant Boi. Josep Torres i Bages, s/n.

Informació i inscripció: Al final del díptic.

Organitza: Ajuntament de Sant Boi de Llobregat



Taller de relacions personals: Crea lligams amb el teu entorn

Enforteix les teves xarxes, millora la teva comunicació i guanya seguretat. Un taller dinàmic per aprendre a relacionar-te amb el teu entorn de manera activa, saludable i amb total llibertat.

Divendres, 2 d'octubre | 10.30 h.

Cal Ninyo. Major, 43.

Informació i inscripció: Al final del díptic.

Organitza: Ajuntament de Sant Boi.



Concurs Gastronòmic: Demostra el teu talent a la cuina!

Divendres 2 d'octubre | De 17 a 19 h.

Casal de Gent Gran de Vinyets-Molí Vell. Bonaventura Aribau, 12-14. Activitat exclusiva per a socis i sòcies de l'entitat.

Informació i inscripció: Presencialment a l'associació.

Organitza: Associació de Gent Gran de Vinyets-Molí Vell.



Sopar i ball per a la gent gran

Un espai per retrobar-nos, compartir un bon sopar i moure el cos! Teniu ganes de passar una estona divertida i en bona companyia? Us convidem a una nit molt especial on podreu xerrar, sopar i, després, ballar de valent amb la música en directe del grup de música Liberty.

Entrades (5 €): A Can Jordana i associacions de gent gran (del 21 de setembre fins a esgotar aforament).

Dissabte 3 d'octubre | 19.30 h.

Escola Josep Maria Ciurana. Manuel de Falla, 2.

Organitza: Ajuntament de Sant Boi de Llobregat.



Hàbits Digitals Saludables: Connecta't amb seguretat!

Et donarem consells senzills per fer servir el mòbil i internet sense por. Aprenderàs a detectar missatges o trucades falses, protegir el teu banc i les teves dades personals. Així podràs navegar amb total seguretat, tranquil·litat i autonomia. En acabar, podreu visitar les dependències de la comissaria.

Dilluns 5 d'octubre | 10.30 h.

Comissaria dels Mossos d'Esquadra. Joan Baptista Milà i Rebull, 2.

Informació i inscripció: Al final del díptic.

Organitza: Mossos d'Esquadra.



Taller edatisme: “Envellir com ens doni la gana”

Elimina els prejudicis sobre l'edat, descobreix, juntament amb la «*Dominga Habla Sola*», tot el que necessites saber i aprèn a viure aquesta etapa lliurement!

Dimarts 6 d'octubre | 10 h.

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

Informació i inscripció: Al final del díptic.

Organitza: Ajuntament de Sant Boi de Llobregat.



Taller de cura personal: “Gestió de les emocions”

Et convidem a una sessió pràctica per aprendre a reconèixer, comprendre i regular les teves emocions fent ús de la intel·ligència emocional. Descobreix eines clau per adaptar-se als canvis, reduir l'estrès i millorar el teu benestar personal i social. A càrrec de la FATEC.

Dimarts 6 d'octubre | 17 h.

Biblioteca Jordi Rubió i Balaguer. Baldiri Aleu, 6.

Informació i inscripció: Al final del díptic.

Organitza: Ajuntament de Sant Boi de Llobregat.



Jornades de Portes Obertes: Centre de dia La Lluna

T'animes a viure una tarda diferent? Si tens 65 anys o més, vine a conèixer el nostre dia a dia. Visita'ns, participa en les nostres activitats i descobreix tot el que el Centre de Dia La Lluna pot oferir-te. T'hi esperem!

Dimecres 7 i 14 d'octubre | De 15.30 a 18 h.

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

Inscripció: Tel. 936 527 222 | info@centredialalluna.com

Organitza: Centre de Dia La Lluna.



Concurs gastronòmic de truites i pastissos

Participa al nostre concurs de truites i pastissos i comparteix la teva bona mà a la cuina. Activitat adreçada a socis i sòcies de l'entitat.

Dimecres 7 d'octubre | 18.30 h.

Casal de barri de Marianao. Miquel 2.

Informació i inscripció: Presencialment a l'associació.

Organitza: Associació de Jubilats i Pensionistes de Sant Boi.



Taller de fotografia amb mòbil: "Fotografies de llum"

T'agradaria aprendre a fer fotografies sorprenents i plenes de color sense necessitat de ser un expert ni de tenir una càmera professional? Participa en aquest taller. No calen coneixements de fotografia. Necessari portar el teu dispositiu mòbil.

Dijous 8 d'octubre | 11 h.

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

Informació i inscripció: Al final del díptic.

Organitza: AFOBOL.



Taller de risoteràpia

Vine a desconnectar, deixar anar l'estrès i omplir-te de rialles en un espai segur i divertit! Jugarem, mourem el cos, alliberem tensions i renovem la nostra energia al màxim.

Dijous 8 d'octubre | De 17.30 a 18.30 h.

Can Massallera. Mallorca, 30.

Informació i inscripció: Al final del díptic.

Organitza: Afabaix- Espai Fem Memòria.



Taller de mindfulness: "Regala't un respir"

Descobreix com la pràctica del *mindfulness* pot esdevenir una eina clau per al teu dia a dia. En aquesta sessió aprendràs tècniques senzilles per prendre consciència i atendre el moment vital present. Taller amb l'Esther Crespo.

Divendres 9 d'octubre | De 10 a 12 h.

Casal de barri de Marianao. Miquel, 2.

Informació i inscripció: Al final del díptic.

Organitza: Ajuntament de Sant Boi de Llobregat.



Taller digital: Tauletes en acció!

Vols treure més partit a la teva tauleta mentre entrenes la ment? Vine a aprendre d'una manera fàcil, divertida i en companyia.

Juga amb aplicacions interactives per posar a prova la memòria i la concentració. T'hi apuntes?

Divendres 9 d'octubre | 17 h.

Casal municipal de gent gran de Vinyets-Molí Vell.

Bonaventura Aribau, 12-14.

Informació i inscripció: Al final del díptic.

Organitza: Ajuntament de Sant Boi de Llobregat.



IA per a Sèniors: La teva nova aliada en el dia a dia

Descobreix com la Intel·ligència Artificial t'ajuda a redactar correus, cercar informació i planificar viatges de forma senzilla, pràctica i sense necessitat de coneixements informàtics previs.

Divendres 9 d'octubre | De 18 a 19.30 h.

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

Informació i inscripció: hruiz@santboi.uned.es. <https://unedbarcelona.es/activitats/uned-senior/>

Organitza: UNED Sant Boi de Llobregat.



Escola de salut

Iniciem la 10a edició de l'Escola de Salut. Sessions per abordar temes que us ajudaran a tenir un envelliment saludable.

Tots els dimarts del 13 d'octubre fins al 15 de desembre.

Sessió 1: La salut de la nostra intimitat. Parlem de la sexualitat.

Dimarts 13 d'octubre | De 17.30 a 19 h.

Casal municipal de gent gran de Vinyets-Molí Vell.

Bonaventura Aribau, 12-14.

Informació i inscripció: Al final del díptic.

Organitza: CAP Vinyets.



Pioneres i referents: Veus i cartes a les dones artistes abans del segle XX

Et convidem a formar part d'una lectura pública per retre homenatge a les dones que van transformar la història de l'art. Un diàleg simbòlic a través del temps per visibilitzar-ne el llegat i la capacitat de superació.

Dimarts 13 d'octubre | De 18 a 19.30 h.

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

Informació i inscripció: hruiz@santboi.uned.es. <https://unedbarcelona.es/activitats/uned-senior/>

Organitza: UNED Sant Boi de Llobregat.



Taller: Fragilitat i prevenció de caigudes

Suma't a aquest taller d'exercicis amb els quals reforçaràs el teu equilibri, guanyaràs força i et mouràs amb seguretat. T'animes?

Es requereix portar roba i calçat còmode.

Dimarts 13 d'octubre | De 9.30 a 10.45 h.

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

Informació i inscripció: Al final del díptic.

Organitza: Fisioterapeutes CAPs: Molí Nou, Camps Blancs y Vinyets.



Taller d'arterràpia: "Art i reflexió"

Vols dedicar-te un temps per a tu? Et proposem un espai tranquil i acollidor on utilitzar la pintura, el dibuix i la creació manual com a eines per relaxar-te, expressar les teves emocions i compartir experiències. No et cal cap experiència en art.

Dimecres 14 d'octubre | 10 h.

Can Massallera. Mallorca, 30.

Informació i inscripció: Al final del díptic.

Organitza: Ajuntament de Sant Boi de Llobregat.



Teatre Musical: "Sempre Junts"

Qui va dir que el ritme té data de caducitat? La companyia Apassionats presenta "Sempre Junts", un espectacle de teatre musical vibrant a càrrec d'un grup de jubilats i pensionistes (dels 63 als 86 anys) amb més marxa que mai! L'energia i la dansa no tenen edat. T'ho perdràs?

Invitacions: A Can Jordana a partir de l'1 d'octubre.

Dimecres 14 d'octubre | 17.30 h.

Cal Ninyo. Major, 43.

Organitza: Ajuntament de Sant Boi de Llobregat.



Taller de benestar: "Com viure més i millor"

Vine a descobrir com cuidar la salut física, mental i social per assolir un envelliment actiu i ple d'energia. Reflexiona sobre com adoptar hàbits saludables i omplir de vida, propòsit i benestar aquesta etapa. A càrrec de la FATEC.

Dijous 15 d'octubre | De 10.30 a 12 h.

Can Massallera. Mallorca, 30.

Informació i inscripció: Al final del díptic.

Organitza: Ajuntament de Sant Boi de Llobregat.



Taller d'alimentació: "Menjar sa per viure millor"

La cuina diària pot esdevenir un repte quan apareixen la pèrdua de força, problemes de mobilitat o la manca d'utensilis adaptats. Aquest taller neix per demostrar-te que continuar gaudint del menjar i de la teva independència a la llar és totalment possible.

Dijous 15 d'octubre | De 18 a 20 h.

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

Informació i inscripció: Al final del díptic.

Organitza: Ajuntament de Sant Boi de Llobregat.



Trobades Socials, Oci i Gastronomia



Cultura, Art i Expressió Creativa



Tecnologia i Competències Digitals



Salut, Benestar i Cura personal

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

● Punts d'atenció presencial i telefònica:

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

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

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

● Atenció centralitzada: Mòbil i WhatsApp: 682 910 195 (de 10 a 13 h). - Correu-e: programagentgran@santboi.cat