



Vine al

Som grans

Mes de la Gent Gran de L'H

Aquest **octubre**,
participa en
el **programa d'activitats**
que t'hem preparat

Ajuntament de L'Hospitalet



Casals de
la Gent Gran
de la ciutat

Som grans



Núria Marín i Martínez
Alcaldeessa de la ciutat

A L'Hospitalet, una cinquena part de la població teniu més de 65 anys. Un 20 % dels nostres veïns i veïnes. Sou, doncs, un col·lectiu ampli i divers, com ho són també les vostres necessitats.

Conscients que necessiteu i us mereixeu el nostre suport, com a ciutat ens dotarem d'una Carta que parlarà dels vostres drets. Aquesta Carta, que actualment s'està enriquint amb la vostra opinió a través d'un procés participatiu, una vegada aprovada i amb el consens de tothom, es traduirà en serveis específics per a tots vosaltres.

Coincidint amb el mes d'octubre, L'Hospitalet impulsa un seguit d'activitats on vosaltres en sou els protagonistes. Aquest any, donarem el tret de sortida el **divendres, 30 de setembre**, amb una jornada formativa i festiva al Poliesportiu Municipal Bellvitge Sergio Manzano.

Us animo a participar en les diferents activitats del **Mes de la Gent Gran** en companyia de familiars, amics i coneguts, i a convertir-les, aquest any sí, en una veritable festa de retrobament.

Per a nosaltres, sou el col·lectiu del que més hem d'aprendre. Del vostre compromís i implicació; del vostre permanent sacrifici i esforç, i, sobretot, de les vostres ganes de viure, que se'ns contagien.

**Com la nostra ciutat.
Som, sou grans. Us hi espero!**

Divendres, 30 de setembre

D'11 a 18 h

Jornada d'apertura del mes de la Gent Gran

POLIESPORTIU MUNICIPAL BELLVITGE SERGIO MANZANO

11 a 13 h

Connecta en gran Sènior *hackaton*

Vols que el mòbil es converteixi en el teu millor aliat? Veus les noves tecnologies com una cosa allunyada i complicada? Vine als tallers "Connecta en gran" i aprèn a treure el màxim profit del teu telèfon. Coneix les utilitats bàsiques com les videotrucades, la geolocalització o l'edició de fotos. Endinsa't en l'apassionant món de la intel·ligència artificial i aprèn com navegar amb seguretat en el món 2.0. En dues hores de tallers pràctics i entenedors podràs fer un tast de tots aquells temes que més t'interessin i convertir-te en un autèntic sènior 6.0.

Entrada lliure.

Hi col·laboren la Fundació la Caixa i l'UPC.



13 a 13.30 h

Master class esportiva

Estàs en forma? Participa en una sessió esportiva dirigida i especialment dissenyada per a vosaltres. Preparats? 3, 2, 1...

Organitza: Poliesportius Municipals de L'Hospitalet.



13.30 a 15.30 h

Dinar popular

Et ve de gust compartir taula i fer amics i amigues? Vine a llepar-te els dits i a passar una estona divertida.

Per participar-hi es requereix tenir més de 65 anys i que t'hi inscrivis prèviament.

Truca al telèfon 93 402 40 47 del 19 al 28 de setembre, de 9 a 14 h i de 16 a 18 h.

Aforament limitat.

15.30 a 16.30 h

No em toquis els drets Monòleg d'humor

Et diuen que no serveixes per a res? No et deixen fer la teva? Creuen que ja no et pots enamorar? Estan bojós, no saben de què parlen.

No ho dubtis i no et perdís l'actuació del comunicador **Xavi Obón**, que repassarà situacions reals amb què et sentiràs molt identificat.

16 h

Espai de seguretat

La Guàrdia Urbana t'ajudarà a tenir més clares les mesures de seguretat que has de tenir en compte perquè no et prenguin el pèl.

16.30 a 18 h

Ball de la Gent Gran

Arriba l'hora de moure l'esquelet i donar-ho tot amb el grup musical **Telva & Orquesta**. Que no es digui que no ets una persona marxosa!



Som grans

Divendres, 30 de setembre

Tot el dia

Procés participatiu sobre la Carta dels Drets de la Gent Gran

**POLIESPORTIU MUNICIPAL BELLVITGE
SERGIO MANZANO**

Volem conèixer la teva opinió sobre els temes que et preocupen i creus importants: salut, oci, convivència, dignitat, assistència, autonomia personal, accés a la tecnologia... T'hi esperem, t'escoltem!

Per participar-hi, truca al **93 403 27 95** o escriu un correu electrònic a envelliment.actiu@l-h.cat



Dissabte, 1 d'octubre

Dia Internacional de la Gent Gran



**Del 3 al
9 d'octubre**

10 a 20 h

Exposició de puntes de coixí

CENTRE COMERCIAL LA FARGA, PLANTA BAIXA (AV. DE JOSEP TARRADELLAS I JOAN)

Les puntaires de Catalunya exposen els seus millors treballs al vestíbul del Centre Comercial. Les obres es recolliran del 10 al 20 de setembre a La Farga Centre d'Activitats (carrer de Barcelona, 2). Podeu consultar les normes de participació al web firagran.com

Dimarts, 4 d'octubre

17 h

Col·loqui sobre l'ictus

CASAL DE LA GENT GRAN DE BELLVITGE - L'ERMITA (PASSEIG DE BELLVITGE, 12)

A càrrec de Pere Cardona, director de la Unitat d'Ictus i del Programa Neurovascular de l'Hospital de Bellvitge.

Entrada gratuïta.

Aforament limitat.

Divendres, 7 d'octubre

17 a 18.30 h

Documental *Las guerreras del tiempo*

AUDITORI BARRADAS (RAMBLA DE JUST OLIVERAS, 56)

Projecció del documental col·laboratiu i multicultural on es dialoga amb dones grans de 6 nacionalitats sobre els reptes d'envellir com a dones en el món d'avui. Presentat la directora Gretel Rafuls Trujillo.

Entrada gratuïta. Aforament limitat.



Dimecres, 5 d'octubre

16.30 a 18 h

Ball en línia

PLAÇA DE L'AJUNTAMENT

Gaudirem tots plegats de la música i el ball que conduirà la professora Anna Oliver.



Dimarts, 11 d'octubre

10 a 14 h

Concurs de pintura ràpida

CASAL DE LA GENT GRAN DE SANTA EULÀLIA (PLAÇA DELS AVIS, 12)

Obert a majors de 60 anys. Les persones que hi vulgueu participar haureu de presentar-vos al Casal de la gent gran de Santa Eulàlia entre les 9.30 i les 9.50 h, a fi de formalitzar la inscripció i segellar els diferents suports.

Inscripcions al telèfon 93 238 68 68 i casals@firagran.com

Les bases del concurs es poden consultar al web firagran.com

Som grans

**Dijous,
13 d'octubre**

17 h

Col·loqui sobre l'artrosi

**CASAL DE LA GENT GRAN DE CAN
SERRA (CARRER DE CASTELLBÒ, 45)**

A càrrec de doctor Josep Vergés, president de l'OAFI, la Fundació Internacional de la Artrosi.

**Entrada gratuïta.
Aforament limitat.**

Dissabte, 15 d'octubre

A partir de les 9 h (tot el dia)

Torneig de petanca

PARC DE L'ALHAMBRA, DAVANT DEL CENTRE COMERCIAL GRAN VIA 2

Obert a veterans i veteranes majors de 60 anys, en tripletes en categoria única. La competició es registrarà pels reglaments i les normes de la Federació Catalana de Petanca.

Les bases del torneig es poden consultar al web firagran.com/es

Inscripcions fins el dia 30 de setembre: <https://bit.ly/3U8AfOq>

**Divendres,
14 d'octubre**

18 a 19 h

Teatre: No me gustan las vacaciones

**CENTRE CULTURA LA BÒBILA (PLAÇA
DE LA BÒBILA 1)**

A càrrec de la companyia Todos a una de L'Hospitalet. Una comèdia divertida per gaudir del teatre amateur pròxim i de qualitat.

**Entrada gratuïta.
Aforament limitat.**



**Dilluns,
17 d'octubre**

17 h

Diàleg amb Manuela Carmena

**AUDITORI DE LA FARGA CENTRE
D'ACTIVITATS, CARRER DE GIRONA, 10**

La coneguda exalcaldessa de Madrid, advocada laboralista, magistrada i jutgessa emèrita, Manuela Carmena ens parlarà sobre l'envelliment.

**Del 19 al 21
de octubre**

De 10 a 19 h

FiraGran 2022 23 edició del saló de la gent gran de Catalunya

**RECINTE FIRAL LA FARGA
(CARRER DE BARCELONA, 2)**

FiraGran és una fira on es realitzen de forma continuada conferències, debats i informació organitzades pel propi col·lectiu de la gent gran i també organitzades pels expositors: entitats, empreses i administracions que treballen per a millorar la qualitat de vida de la gent gran.

Et convidem a participar en les activitats que, promogudes per les entitats i els casals de la nostra ciutat, es faran a l'estand del nostre Ajuntament.



Som grans

Dimecres, 19 d'octubre

11 h

Concurs de country

LA FARGA CENTRE D'ACTIVITATS (CARRER DE BARCELONA, 2)

T'agrada el *line dance*? Vine a practicar amb nosaltres!
Com funciona?

És un ball obert a persones de més de 60 anys en grups de més de 5 persones i s'admetrà a un participant de més de 55 anys.
Les inscripcions es tancaran el dia 10 d'octubre de 2022.

Inscripcions:

Per correu electrònic a casals@firagran.com

Presencialment o correu postal al carrer Francisco Giner 27, baixos, 08012 Barcelona (de dilluns a divendres de 9 a 14 h i de 15 a 18 h)

Les bases del concurs es poden consultar al web firagran.com

Dijous, 20 d'octubre

16 h

Ballada de sardanes de les colles veteranes

PLAÇA DE L'AJUNTAMENT

Gran trobada anual de colles veteranes sardanistes de tota Catalunya.

Inscripcions al web firagran.com



**Divendres,
21 d'octubre**

10 h

Caminada per la ciutat

SORTIDA: LA FARGA CENTRE D'ACTIVITATS (CARRER DE BARCELONA, 2)

Vine a passejar en grup i passar una bona estona. El mateix dia et descobrirem el recorregut que farem. La sortida serà a les 10 h i es farà des dels porxos de la Farga Centre d'Activitats (carrer de Barcelona, 2). En arribar al Parc de Can Boixeres practicarem una sessió de Taitxí. A tots els participants se'ls donarà una samarreta.

Inscripcions:

Al telèfon 93 238 68 68 o per correu electrònic a casals@firagran.com
Les normes de la caminada es poden consultar al web de firagran.com



**Divendres,
21 d'octubre**

18 h

Concert de fi de festa, a càrrec del grup de so cubà Son de la Rambla

LA FARGA CENTRE D'ACTIVITATS (CARRER DE BARCELONA, 2)

El sabor més genuí de la música tradicional cubana ha fet del grup Son de la Rambla un referent a la seva Barcelona natal i a la llunyana illa del Carib. L'edat i l'experiència musical dels seus components (tots majors de 60 anys) és un plus als seus espectacles plens d'energia i d'un esperit alegre i contagiós. T'ho perdràs? Sabrosura!

Som grans