

ADRECES

HORARIS

<u>Persones Grans Ca l'Isidret</u> C. Josep Pla, 174	Dilluns a divendres de 9.30 a 13.30 h i de 16 a 19 h
<u>Casal de Persones Grans Joan Casanelles</u> C. Concili de Trento, 35	Dilluns a divendres de 9.30 a 13.30 h i de 16 a 19 h
<u>Casal de Persones Grans Joan Maragall</u> C. Bermejo, 1	Dilluns a divendres de 9.30 a 13.30 h i de 16 a 19 h Diumenges de 9.30 a 13.30 h
<u>Casal de Persones Grans Parc del Clot</u> Pl. Joan Casanelles, 1	Dilluns a divendres de 9.30 a 13.30 h i de 16 a 19 h
<u>Casal de Persones Grans Parc Sandaru</u> C. Buenaventura Muñoz, 21	Dilluns a divendres de 9.30 a 13.30 h i de 16 a 19 h
<u>Casal de Persones Grans Sant Martí</u> C. de la Selva de Mar, 215	Dilluns a divendres de 9.30 a 13.30 h i de 16 a 19 h
<u>Casal de Persones Grans Quatre Cantons</u> Camí Antic de València, 116	Dilluns a divendres de 9.30 a 13.30 h i de 16 a 19 h
<u>Casal de Persones Grans del Taulat</u> C. de Llull, 214	Dilluns a divendres de 9.30 a 13.30 h i de 16 a 19 h
<u>Casal de Persones Grans Verneda Alta</u> C. Binèfar, 16	Dilluns a divendres de 9.30 a 13.30 h i de 16 a 19 h Dissabtes de 9.30 a 13.30 h

Xarxa de Casals de Persones Grans
del Districte de Sant Martí

Activitats pel Dia Internacional de les Persones Grans

Del 28 de setembre al 2 d'octubre de 2026



DILLUNS 28 DE SETEMBRE

Subirachs (II). Visita a les façanes de la Sagrada Família

Casal de Persones Grans Joan Maragall
A les 10 h (sortida des del Casal)
Gratuït
Places limitades. Cal fer inscripció prèvia

Segona visita guiada a les escultures realitzades per l’escultor Josep Maria Subirachs i Sitjar. En aquest cas, les que es troben a les façanes de l’edifici emblemàtic de la nostra ciutat, la Sagrada Família.

Alliberament muscular i de les emocions pel benestar de les persones grans

Casal de Persones Grans Verneda Alta
A les 11 h
Gratuït
Cal fer inscripció prèvia

Es tracta d’un tastet que coorganitza el Punt d’Informació i Atenció a les Dones (PIAD), en el que es parlarà de tècniques i exercicis de relaxació i respiració per tal d’alliberar tensions i incrementar la sensació de benestar físic i psíquic de les persones.

Recomanacions de consens per a un envelliment actiu i saludable

Casal de Persones Grans Joan Casanelles
A les 11 h
Gratuït
Cal fer inscripció prèvia

Xerrada a càrrec de la doctora Raquel Tomàs i Tutusaus en el que s’exposa el fonament científic i els criteris seguits per a decidir el llistat actual vigent a Catalunya de recomanacions de salut, per a poder analitzar-les de manera crítica i d’obrir el debat sobre la seva priorització.

DIMARTS 29 DE SETEMBRE

Gestió emocional davant de la jubilació

Casal de Persones Grans Joan Casanelles
A les 10 h
Gratuït
Cal fer inscripció prèvia

Xerrada a càrrec de l’Associació de Sèniors de Catalunya (ASENCAT) on es parla dels efectes que té aquest canvi vital en la salut mental de les persones i es donen recomenacions de com poder gestionar-la.

Colesterol i salut cardiovascular

Casal de Persones Grans Verneda Alta
A les 10.30 h
Gratuït
Cal fer inscripció prèvia

Xerrada a càrrec de la doctora Raquel Tomàs i Tutusaus per conèixer què és el colesterol, quins tipus hi ha, què es pot fer per evitar la hipercolesterolèmia i el seu tractament dietètic i farmacològic.

Plaer i gaudir més enllà de la menopausa

Casal de Persones Grans Parc Sandaru
A les 11 h
Gratuït
Cal fer inscripció prèvia

Tastet del Punt d’Informació i Atenció a les Dones (PIAD) en el que es parla de manera oberta i respectuosa de la sexualitat i el plaer en dones que ja han passat pel canvi vital de la menopausa.

Musicoteràpia, identitat i història sonora

Casal de Persones Grans Parc del Clot
A les 17 h
Gratuït
Cal fer inscripció prèvia

Xerrada a càrrec de la Laura Gascueña Rubio on es parla de l’efecte que té la música a l’hora de recopilar, preservar i narrar els records de la nostra vida per integrar les experiències viscudes, reforçar la nostra identitat i autoestima, a més de mantenir la memòria col·lectiva.

ACTIVITATS PEL DIA INTERNACIONAL DE LES PERSONES GRANS
Ictus, salut i prevenció
Casal de Persones Grans del Taulat
A les 17 h
Gratuït
Cal fer inscripció prèvia
Xerrada a càrrec de la doctora Raquel Tomàs i Tutusaus en el que aprendrem què és l'ictus, quins són els factors de risc, com identificar els senyals d'alarma i com millorar el nostre estil de vida per a prevenir-los.
DIMECRES 30 DE SETEMBRE
Caminada per a un envelliment actiu
Casal de Persones Grans Joan Maragall
A les 10 h
Gratuït
Places limitades. Cal fer inscripció prèvia
Passejada especial per la setmana de les Persones Grans per tal de mantenir un estil de vida físic actiu i fer proliferar les relacions socials en un recorregut d'una hora pel nostre barri.
Recomanacions de consens per a un envelliment actiu i saludable
Casal de Persones Grans Verneda Alta
A les 10.30 h
Gratuït
Cal fer inscripció prèvia
Xerrada a càrrec de la doctora Raquel Tomàs i Tutusaus en el que s'exposa el fonament científic i els criteris seguits per a decidir el llistat actual vigent a Catalunya de recomanacions de salut, per a poder analitzar-les de manera crítica i d'obrir el debat sobre la seva prioritització.
Successions i herències
Casal de Persones Grans Parc del Clot
A les 11 h
Gratuït
Cal fer inscripció prèvia
Xerrada a càrrec de l'Associació de Sèniors de Catalunya (ASENCAT) on es tracten temes relacionats amb la planificació de la transmissió, el testament, les herències i les successions, la legítima, etc.

ACTIVITATS PEL DIA INTERNACIONAL DE LES PERSONES GRANS
Autoregulació organísmica i benestar quotidià
Casal de Persones Grans Quatre Cantons
A les 11 h
Gratuït
Cal fer inscripció prèvia
Xerrada a càrrec del Punt d'Informació i Atenció a les Dones (PIAD) on s'explora l'autoconeixement i l'enteniment del nostre organisme, abraçant la reivindicació del plaer. A més, aprendrem eines pràctiques per gestionar les nostres emocions, l'estrès i els malestars físics.
Macro bingo musical
Casal de Persones Grans Parc del Clot
A les 16.30 h
Gratuït
Cal fer inscripció prèvia
Tarda de bingo amb música d'ahir, d'avui i de sempre per tal de gaudir d'una estona per riure i socialitzar al Casal.
Avui parlem de la diabetis: salut i prevenció
Persones Grans Ca l'isidret
A les 17 h
Gratuït
Xerrada a càrrec de la doctora Raquel Tomàs i Tutusaus que té com a objectiu, explicar què és la diabetis, quins tipus hi ha i quines són les seves causes principals, així com aprendre què podem fer per prevenir els seus factors de risc.
DIJOUS 1 D'OCTUBRE
Taller formatiu LGBTQIA+
Casals de Persones Grans Joan Casanelles + Parc del Clot
A les 11 h
Gratuït
Cal fer inscripció prèvia
Xerrada a càrrec de la Brigitta Lamoure on s'aprèn amb molt d'humor i respecte què representen les sigles del col·lectiu LGBTQIA+ i sobre el concepte i la història del transformisme.

ACTIVITATS PEL DIA INTERNACIONAL DE LES PERSONES GRANS

Ús de plantes curatives i farmaciola natural

Casal de Persones Parc del Clot

A les 11 h

Gratuït

Xerrada a càrrec del Punt d’Informació i Atenció a les Dones (PIAD) en el que compartir sabers específics sobre el poder curatiu d’algunes plantes medicinals amb l’objectiu d’afavorir la nostra cura de salut. A més, es crearà una farmaciola natural per ús a casa.

Concert d’havaneres dels Llobarros Platejats

Auditori de Sant Martí

A les 16.30 h

Gratuït

Entrades limitades. Cal inscripció prèvia a cada Casal de Persones Grans

Els Llobarros Platejats ens delecten amb un concert al més pur estil d’havaneres en diferents llengües però amb la mateixa estima per aquest gènere musical.

Cinema amb col·loqui

Casal de Persones Grans del Taulat

A les 17 h

Gratuït

Projecció de la pel·lícula “Elsa i Fred” amb un posterior debat sobre quines impressions ens hem portat, a més de compartir dades rellevants i de la història darrere de la pel·lícula.

DIVENDRES 2 D’OCTUBRE

Mal de cap, migranyes i altres cefalees

Casal de Persones Grans Parc del Clot

A les 11 h

Gratuït

Xerrada a càrrec de la doctora Raquel Tomàs i Tutusaus on s’explica quines són les causes més habituals del mal de cap i quins factors s’han de tenir en compte a l’hora de valorar-ne la gravetat. Es farà referència a la migranya i a la cefalea tensional, amb especial atenció al seu tractament.

ACTIVITATS PEL DIA INTERNACIONAL DE LES PERSONES GRANS

Ball amb l’Analia

Casal de Persones Grans Joan Maragall

A les 16.30 h

Gratuït

Cal agafar entrada durant la setmana per control d’aforament

Es dona inici a la temporada dels balls de divendres del curs 2026-2027 amb un especial per la Setmana de les Persones Grans amenitzat per l’Analia, qui cantarà en directe.

Ball amb música en viu

Casal de Persones Grans del Taulat

A les 16.30 h

Gratuït

Celebrem la Setmana de les Persones Grans amb un ball social amb música en directe!

Festa amb música en directe

Casal de Persones Grans Verneda Alta

A les 16.30 h

Gratuït

Una celebració festiva adreçada a les persones grans del barri per gaudir d'una estona de convivència i ball amb música en viu.

Ball especial per la Setmana de les Persones Grans

Casals de Persones Grans Parc Sandaru

A les 17 h

Gratuït

Celebrem amb música en directe de la mà de Juan Carlos Benza!

Karaoke

Casals de Persones Grans Quatre Cantons

A les 17 h

Gratuït

Cal reservar taula al bar

Comencem el curs amb alegria! Demana quina cançó vols cantar i demostra que portes una estrella a dins!