



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



Fundació
Firagran


Fundació "la Caixa"

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 enriquant 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

Av. de la Mare de Déu de Bellvitge, 7

11 a 13 h

Connecta en gran Hackaton sènior

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.**

Som grans



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 cal que t'hi apuntis 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.

Inscripció gratuïta. Aforament limitat.

15.30 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 bojots, no saben de què parlen.

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

16 h

Espai de seguretat

Que no te enredin! La Guàrdia Urbana et donarà alguns consells per protegir la teva seguretat i per detectar possibles enganys.

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!



Divendres, 30 de setembre

D'11 a 18 h

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

Celebra-ho com cal! No et quedis a casa.



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

Som grans

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 per la directora Gretel Rafuls Trujillo.

Entrada gratuïta. Aforament limitat.



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@fragran.com

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

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@fragran.com

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

**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 (Fundació
Internacional de l'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 cate-
goria única. La competició es regirà
pels reglaments i les normes de la
Federació Catalana de Petanca.

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

**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 CULTURAL 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.



Som grans



**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.

Presenta **Milagros Pérez Oliva**, periodista i professora de la UPF.

Del 19 al 21 de octubre

De 10 a 19 h

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

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



FiraGran és una fira on es realitzen de forma continuada conferències, tallers i debats organitzats pel propi col·lectiu de la gent gran i també per expositors com entitats, empreses i administracions que treballen per 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.

Pots consultar tota la informació al web fragran.com

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



Som grans



**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 Buxeres 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@fragran.com

Les normes de la caminada es poden consultar al web fragran.com

**Divendres,
21 d'octubre**

18 h

Concert de fi de festa, a càrrec del grup de son 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) són un plus als seus espectacles plens d'energia i d'un esperit alegre i contagiós. T'ho perdràs? *Sabrosura!*

Som grans



Elia Sancho
Veïna de L'H

Ho erem
i ho som



Ven al

Som grans

Mes de las Personas
Mayores de L'H

Este octubre,
participa en
el programa de actividades
que te hemos preparado

Ajuntament de L'Hospitalet



Casals de
la Gent Gran
de la ciutat



Som grans



Núria Marín i Martínez

Alcaldesa de la ciudad

En L'Hospitalet, una quinta parte de la población tenéis más de 65 años. Un 20 % de nuestros vecinos y vecinas. Sois, por tanto, un colectivo amplio y diverso, como lo son también vuestras necesidades. **Conscientes de que necesitáis y os merecéis nuestro apoyo, como ciudad nos dotaremos de una Carta que hablará de vuestros derechos. Esta Carta, que actualmente se está enriqueciendo con vuestra opinión a través de un proceso participativo, una vez aprobada y con el consenso de todo el mundo, se traducirá en servicios específicos para todos vosotros.**

Coincidiendo con el mes de octubre, L'Hospitalet impulsa una serie de actividades en las que vosotros sois los protagonistas. Este año daremos el pistoletazo de salida el **viernes, 30 de septiembre** con una jornada formativa y festiva en el Polideportivo Municipal Bellvitge Sergio Manzano.

Os animo a participar en las diferentes actividades del Mes de las Personas Mayores en compañía de familiares, amigos y conocidos, y a convertirlas, este año sí, en una verdadera fiesta de reencuentro.

Para nosotros sois el colectivo del que más hemos de aprender. De vuestro compromiso e implicación; de vuestro permanente sacrificio y esfuerzo y, sobre todo, de vuestras ganas de vivir, que se nos contagian.

Como nuestra ciudad.

Somos, sois grandes. ¡Os espero!

Viernes, 30 de septiembre

De 11 a 18 h

Jornada de apertura del Mes de las Personas Mayores

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL BELLVITGE SERGIO MANZANO

Av. de la Mare de Déu de Bellvitge, 7

11 a 13 h

Conecta a lo grande

Hackaton sénior

¿Quieres que el móvil se convierta en tu mejor aliado? ¿Ves las nuevas tecnologías como algo alejado y complicado? Ven a los talleres “Connecta en gran” y aprende a sacar el máximo partido a tu teléfono. Conoce las utilidades básicas como las videollamadas, la geolocalización o la edición de fotos.

Sumérgete en el apasionante mundo de la inteligencia artificial y aprende cómo navegar con seguridad en el mundo 2.0. En dos horas de talleres prácticos y sencillos podrás iniciarte en los temas que más te interesan y convertirte en un auténtico sénior 6.0.

Entrada libre.

Colaboran la Fundació la Caixa y la UPC.



13 a 13.30 h

Master class deportiva

¿Estás en forma? Participa en una sesión deportiva dirigida y especialmente diseñada para vosotros. ¿Preparados? 3, 2, 1...

Organiza: Polideportivos Municipales de L'Hospitalet.

Som grans



13.30 a 15.30 h

Comida popular

¿Te apetece compartir mesa y hacer amigos y amigas? Ven a chuparte los dedos y a pasar un rato divertido.

Para participar se requiere tener más de 65 años y que te inscribas previamente. Llama al teléfono 93 402 40 47 del 19 al 28 de septiembre, de 9 a 14 h y de 16 a 18 h.

Inscripción gratuita. Aforo limitado.

15.30 h

No em toquis els drets

Monólogo de humor

¿Te dicen que no sirves para nada? ¿No te dejan ir a tu aire? ¿Creen que ya no puedes enamorarte? Están locos, no saben de qué hablan.

No lo dudes y no te pierdas la actuación del comunicador **Xavi Obón**, que repasará situaciones reales con las que te sentirás muy identificado.

16 h

Espacio de seguridad

¡Que no te enreden! La Guardia Urbana te dará algunos consejos para proteger tu seguridad y para detectar posibles engaños.

16.30 a 18 h

Baile de la Gent Gran

Llega la hora de mover el esqueleto y darlo todo con el grupo musical **Telva & Orquesta**. ¡Que no se diga que no eres una persona marchosa!



Viernes, 30 de septiembre

Todo el día

Proceso participativo sobre la Carta de los Derechos de las Personas Mayores

**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL BELLVITGE
SERGIO MANZANO**



Queremos conocer tu opinión sobre los temas que te preocupan y que consideras importantes: salud, ocio, convivencia, dignidad, asistencia, autonomía personal, acceso a la tecnología... ¡Te esperamos! ¡Te escuchamos! **Para participar, llama al 93 403 27 95 o escribe un correo electrónico a envelliment.actiu@l-h.cat**

Sábado, 1 de octubre

Día Internacional de las Personas Mayores

¡Celébralo como se merece! No te quedes en casa.



**Del 3 al
9 de octubre**

10 a 20 h

Exposición de encaje de bolillos

**CENTRO COMERCIAL LA FARGA,
PLANTA BAJA (AVENIDA DE JOSEP
TARRADELLAS I JOAN)**

Las *puntaires* de Catalunya exponen sus mejores trabajos en el vestíbulo del Centro Comercial. Las obras se recogerán del 10 al 20 de septiembre en La Farga Centre d'Activitats (calle de Barcelona, 2). Podéis consultar las normas de participación en la web firagran.com

Som grans

Martes, 4 de octubre

17 h

Coloquio sobre el ictus

**CASAL DE LAS PERSONAS MAYORES
DE BELLVITGE - L'ERMITA (PASEO DE
BELLVITGE, 12)**

A cargo de Pere Cardona, director de la Unidad de Ictus y del Programa Neurovascular del Hospital de Bellvitge.

Entrada gratuita. Aforo limitado.

Viernes, 7 de octubre

17 a 18.30 h

Documental *Las guerreras del tiempo*

AUDITORI BARRADAS (RAMBLA DE JUST OLIVERAS, 56)

Proyección del documental colaborativo y multicultural donde se dialoga con mujeres mayores de 6 nacionalidades sobre los retos de envejecer como mujeres en el mundo de hoy. Presenta la directora Gretel Rafuls Trujillo.

Entrada gratuita. Aforo limitado.



Miércoles, 5 de octubre

16.30 a 18 h

Baile en línea

PLAZA DEL AYUNTAMIENTO

Disfrutaremos juntos de la música y el baile que conducirá profesora Anna Oliver.



Martes, 11 de octubre

10 a 14 h

Concurso de pintura rápida

**CASAL DE LAS PERSONAS MAYORES DE
SANTA EULÀLIA (PLAZA DE LOS AVIS, 12)**

Abierto a mayores de 60 años. Las personas que queráis participar tenéis que presentaros en el Casal de las personas mayores de Santa Eulàlia entre las 9.30 y las 9.50 h para formalizar la inscripción y sellar los diferentes soportes.

Inscripciones en el teléfono 93 238 68 68 y casals@fragran.com

Las bases del concurso se pueden consultar en la web fragran.com/es

Jueves,
13 de octubre

17 h

Coloquio sobre la artrosis

CASAL DE LAS PERSONAS MAYORES DE CAN SERRA (CALLE DE CASTELLBÒ, 45)

A cargo del **doctor Josep Vergés**, presidente de OAFI, la Fundación Internacional de la Artrosis.

Entrada gratuita. Aforo limitado.

Sábado, 15 de octubre

A partir de las 9 h (todo el día)

Torneo de petanca

PARQUE DE LA ALHAMBRA, DELANTE DEL CENTRO COMERCIAL GRAN VIA 2

Abierto a veteranos y veteranas mayores de 60 años, en tripletes en categoría única. La competición se regirá por los reglamentos y las normas de la Federación Catalana de Petanca.

Las bases del torneo se pueden consultar en la web fragran.com

Inscripciones hasta el día 30 de septiembre: <https://bit.ly/3U8AfOq>

Viernes,
14 de octubre

18 a 19 h

Teatro: No me gustan las vacaciones

CENTRO CULTURAL LA BÒBILA (PLAZA DE LA BÒBILA, 1)

A cargo de la compañía **Todos a una** de L'Hospitalet. Una comedia divertida para disfrutar del teatro amateur próximo y de calidad.

Entrada gratuita. Aforo limitado.



Som grans



Lunes, 17 de octubre

17 h

Diálogo con Manuela Carmena

**AUDITORIO DE LA FARGA CENTRE
D'ACTIVITATS, CALLE DE GIRONA, 10**

La conocida exalcaldesa de Madrid, abogada laboralista, magistrada y jueza emérita, Manuela Carmena, nos hablará sobre el envejecimiento.

Presenta **Milagros Pérez Oliva**, periodista y profesora de la UPF.

Del 19 al 21 de octubre

De 10 a 19 h

FiraGran 2022 **23 edición del Salón de las personas mayores de Catalunya**

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



FiraGran es una feria donde se realizan de forma continuada conferencias, talleres y debates organizados por el propio colectivo de las personas mayores y también organizados por expositores como entidades, empresas y administraciones que trabajan para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Te invitamos a participar en las actividades que, promovidas por las entidades y los casales de nuestra ciudad, se harán en el stand de nuestro Ayuntamiento.

Puedes consultar toda la información en la web fragran.com

Miércoles, 19 de octubre

11 h

Concurso de country

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

¿Te gusta el *line dance*? ¿Ven a practicar con nosotros!

¿Cómo funciona?

Es un baile abierto a personas de más de 60 años en grupos de más de 5 personas, y se admitirá un participante de más de 55 años.

Las inscripciones se cerrarán el día 10 de octubre de 2022.

Inscripciones:

Por correo electrónico a casals@fragran.com

Presencialmente o por correo postal a la calle Francisco Giner 27, bajos, 08012 Barcelona (de lunes a viernes, de 9 a 14 h y de 15 a 18 h)

Las bases del concurso se pueden consultar en la web fragran.com

**Jueves, 20
de octubre**

16 h

Ballada de sardanas de las colles veteranas

PLAZA DEL AYUNTAMIENTO

Gran encuentro anual de las *colles* veteranas sardanistas de toda Catalunya.

Inscripciones en la web fragran.com



Som grans



**Viernes,
21 de octubre**

10 h

Caminata por la ciudad

SALIDA: LA FARGA CENTRE D'ACTIVITATS (CALLE DE BARCELONA, 2)

Ven a pasear en grupo y pasar un buen rato. El mismo día te descubriremos el recorrido que vamos a hacer. La salida será a las 10 h y se hará desde los porches de La Farga Centre d'Activitats (calle de Barcelona, 2).

Al llegar al Parque de Can Buxeres practicaremos una sesión de taichí. A todos los participantes se les entregará una camiseta.

Inscripciones:

Al teléfono 93 238 68 68 o por correo electrónico a casals@fragran.com

Las normas de la caminata se pueden consultar en la web de fragran.com

**Viernes,
21 de octubre**

18 h

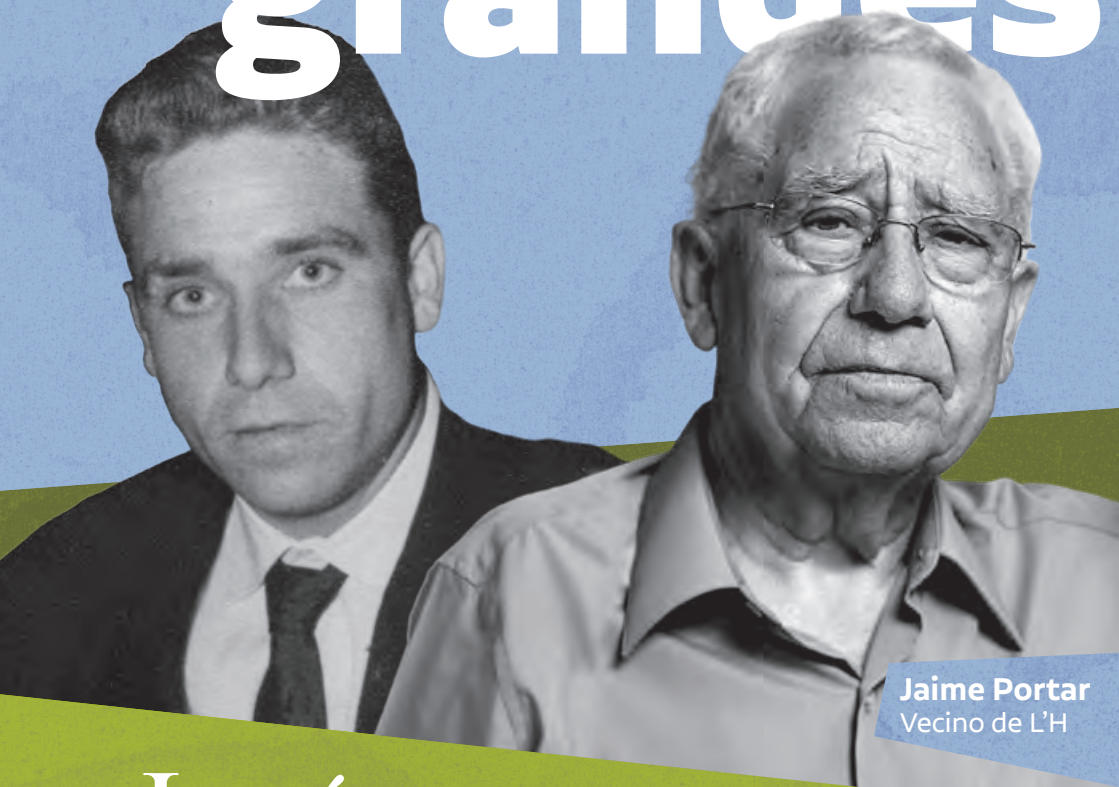
Concierto de fin de fiesta, a cargo del grupo de son cubano Son de la Rambla

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



El sabor más genuino de la música tradicional cubana ha hecho del grupo Son de la Rambla un referente en su Barcelona natal y en la lejana isla del Caribe. La edad y la experiencia musical de sus componentes (todos mayores de 60 años) son un plus en sus espectáculos, llenos de energía y de un espíritu alegre y contagioso. ¿Te lo vas a perder? ¡Sabrosura!

Somos grandes



Jaime Portar
Vecino de L'H

Lo éramos
y lo somos