



OCTUBRE GRAN

A graphic element consisting of a white cross with rounded ends, centered over a cluster of colorful, elongated, petal-like shapes in shades of orange, red, yellow, and teal. This graphic is positioned over the word 'GRAN' in the main title.

**DE L'1 AL 31 D'OCTUBRE DE 2026,
MES DE LES PERSONES GRANS**



Enguany i coincidint amb la commemoració del Dia Internacional de les Persones Grans, a Granollers celebrem la 2a edició de l'Octubre +Gran i ho fem d'una manera festiva, creativa, oberta i participativa, amb un programa que consta de més de 70 activitats totes elles articulades entorn de diferents eixos mitjançant els quals:

DESCOBRIM Obrim la mirada, coneixem la ciutat i descobrim nous espais

APRENEM Noves eines, nous coneixements i oportunitats per continuar creixent

CREEM Crear és una altra manera de continuar descobrint-nos

ENS CUIDEM El benestar és molt més que salut

COMPARTIM Els millors moments són els que vivim plegats

Aquest programa que tens a les mans és fruit del treball comú, de compartir idees, inquietuds i propostes que han configurat un ampli ventall d'activitats pensades per respondre a la diversitat d'interessos de les persones grans, participant i teixint la vida comunitària.



ACTIVITAT SINGULAR!

Són projectes ideats i liderats des dels diferents grups del Fòrum de les Persones Grans.



ACTIVITAT AMB INSCRIPCIÓ PRÈVIA

Les inscripcions per a l'Octubre +Gran es podran fer des del dilluns 21 fins al dimecres 30 de setembre al Punt d'Informació Municipal +Gran a Can Puntes, de 9 a 14 h i la tarda de dimarts de 16 a 18 h, fins a completar aforament.

Novetat! Enguany les inscripcions també es poden fer en línia a la web granollers.cat/mesGran

Més informació a la web granollers.cat/mesGran o bé trucant al 93 842 67 06 / 696 919 084.

Dia Internacional de les Persones Grans

**Una jornada per
reivindicar els drets,
el reconeixement
i la participació de
les persones grans**



Com parlem de les persones grans? Edatisme i mitjans de comunicació

Dijous 1 d'octubre a les 10.00 h

Sala Francesc Tarafa

Activitat oberta

Hi participen Albert Jordana (VOTV), Ferran Polo (El 9 Nou) i Eva Godàs (SOM).
Modera Paco Monja.

Què farem?

Taula rodona: els mitjans de comunicació tenen un paper clau en la manera com la societat percep les persones grans. Aquesta taula rodona reunirà professionals de diferents àmbits per reflexionar sobre com es representa l'envelliment als mitjans, quins estereotips encara persisteixen i com podem construir un relat més real, divers i respectuós.

Un espai de debat i d'intercanvi d'idees que convida a repensar la manera com parlem de l'edat i a reivindicar el paper actiu de les persones grans en la nostra societat.



Quan l'humor trenca estereotips Monòleg amb Miquel Noguera

Dijous 1 d'octubre, després de la taula rodona

Sala Francesc Tarafa

Activitat oberta

Què farem?

L'humor és una eina poderosa per qüestionar estereotips i mirar la realitat des d'una altra perspectiva.

Després de la taula rodona, gaudirem d'un monòleg a càrrec de Miquel Noguera que, amb ironia, proximitat i bon humor, ens convidaran a reflexionar sobre l'envelliment, els prejudicis i les situacions quotidianes que sovint compartim.

Una proposta que ens farà riure, pensar i continuar la conversa des d'un altre llenguatge.



Lectura del Manifest del Dia Internacional de les Persones Grans

Dijous 1 d'octubre a les 12.00 h

Sala Francesc Tarafa

Activitat oberta

Què farem?

Commemorarem el Dia Internacional de les Persones Grans amb la lectura del manifest institucional, un acte obert a la ciutadania que reivindica els drets, la participació i el paper essencial de les persones grans en la construcció d'una societat més cohesionada i inclusiva.

Un espai de reconeixement i de compromís col·lectiu per continuar avançant cap a una ciutat on totes les etapes de la vida siguin valorades.

DESCOBRIM

**Obrim la mirada,
coneixem la ciutat
i descobrim nous espais**



Visita al Consorci Besòs Tordera i a l'EDAR de Granollers

Divendres 2 d'octubre a les 10.00 h

Sortida des de l'Estació d'Autobusos de Granollers

Activitat amb inscripció prèvia

Col·labora: Consorci Besòs Tordera.

Què farem?

Descobrirem com es gestiona un recurs tan essencial com l'aigua i coneixerem de prop la feina que es fa cada dia per protegir el medi ambient i garantir la qualitat de l'aigua.

La visita començarà a la Fundació Rivus, del Consorci Besòs Tordera, un espai dedicat a l'educació ambiental, la divulgació científica i la conservació dels rius de la conca del Besòs i la Tordera.

Tot seguit visitarem l'Estació Depuradora d'Aigües Residuals (EDAR) de Granollers, on descobrirem com es depuren les aigües, el funcionament dels laboratoris de control i les actuacions que permeten retornar l'aigua al medi en les millors condicions.

Exposició “In Illo Tempore” Un viatge a la Granollers de fa 2.000 anys

Dilluns 5 d'octubre a les 10.30 h

Museu de Granollers

Activitat amb inscripció prèvia

Organitza: Museu de Granollers.

Què farem?

Com era Granollers en època romana? Qui hi vivia? Què s'hi produïa?

Com era el seu dia a dia?

A través de l'exposició In Illo Tempore. Granollers en època romana, descobrirem els orígens de la nostra ciutat i viatjarem gairebé dos mil anys enrere per conèixer la vil·la romana sobre la qual es va començar a construir el Granollers actual.

La visita ens permetrà observar una selecció de més de 300 peces arqueològiques recuperades al subsol de la ciutat i entendre com vivien els seus habitants, com construïen les seves llars, quins productes elaboraven i amb qui comerciaven.

Un recorregut fascinant pel nostre patrimoni que ens ajuda a entendre d'on venim.



Granollers de plaça en plaça

Dimecres 7 d'octubre a les 9.45 h

Dilluns 19 d'octubre a les 16.00 h

Plaça Lluís Perpinyà

Durada aproximada: 2 hores.



Activitat amb inscripció prèvia

Recomanem portar calçat còmode i aigua.

A càrrec de Cinta Cantarell, historiadora de l'art.

Què farem?

Un passeig que us proposa un recorregut per algunes de les nombroses places del centre de Granollers, que tenen o tenien noms relacionats amb els productes que es venien a l'antic mercat medieval de la vila. Algunes conserven el seu nom original, però d'altres l'han perdut. Descobrirem el perquè, el seu significat i l'entorn d'aquestes.



50 anys del Museu de Granollers

Una visita per conèixer un edifici que explica la història de la ciutat

Dimarts 13 d'octubre a les 10.30 h

Museu de Granollers



Activitat amb inscripció prèvia

Organitza: Museu de Granollers.

Què farem?

Aquest any el Museu de Granollers celebra el 50è aniversari de l'obertura del seu edifici actual, una peça destacada de l'arquitectura contemporània catalana (brutalista i racionalista). En aquesta visita guiada descobrirem la història de l'edifici, la seva arquitectura i el paper que ha tingut durant aquestes cinc dècades com a espai de cultura, coneixement i trobada per a la ciutadania.

La visita també ens permetrà conèixer alguns dels racons menys visibles del museu i descobrir la publicació creada especialment amb motiu d'aquest aniversari, que convida a explorar l'edifici d'una manera participativa i diferent.



Exposició "Flors i viatges" de Cabosanroque

Una experiència artística que convida a escoltar, sentir i reflexionar

Dilluns 19 d'octubre a les 10.30 h

Museu de Granollers



Activitat amb inscripció prèvia

Organitza: Museu de Granollers.

Què farem?

Visitarem "Flors i viatges", una instal·lació immersiva del col·lectiu Cabosanroque, inspirada en l'univers literari de Mercè Rodoreda.

L'exposició ens convida a endinsar-nos en un paisatge sonor i poètic que reflexiona sobre la guerra, la memòria i la força de les dones i els infants davant l'adversitat.

A través del so, la llum i l'espai, viurem una experiència sensorial que convida a escoltar, imaginar i emocionar-nos.

Documentació de fotografies de l'Arxiu Municipal

Ajuda'ns a posar nom als records de la ciutat

Dimarts 6 i 20 d'octubre a les 10.30 h
Can Jonch. Centre de Cultura per la Pau
Activitat oberta
Organitza: Arxiu Municipal de Granollers.

Què farem?

Les fotografies antigues són molt més que imatges: són fragments de la història de Granollers i de les persones que hi han viscut. En aquesta activitat col·laborativa tindràs l'oportunitat d'observar fotografies històriques conservades per l'Arxiu Municipal i compartir els teus records, identificar persones, indrets o moments, i aportar informació que ajudi a completar la memòria col·lectiva de la ciutat. Cada detall, cada nom i cada record contribueixen a preservar el patrimoni documental de Granollers per a les generacions futures.



Museu de Ciències Naturals i el Planetari

Un viatge entre la ciència, l'art i la mirada sobre el nostre món

Dimecres 21 d'octubre a les 16.30 h
Museu de Ciències Naturals de Granollers (La Tela)
Activitat amb inscripció prèvia
Organitza: Museu de Ciències Naturals de Granollers.

Què farem?

Visitarem el Museu de Ciències Naturals de Granollers, un espai on la ciència, la natura i la cultura dialoguen per ajudar-nos a entendre millor el món que ens envolta. Durant la visita descobrirem dues propostes expositives singulars. D'una banda, les obres d'Anna Rierola i Josep Poblet, dins del festival Panoràmic, que exploren les connexions entre l'art, la llum, la matèria i la percepció. De l'altra, l'exposició Exòtics, de la biennal Venadito, que ens convida a reflexionar sobre els animals exòtics, el seu comerç, les espècies invasores i la nostra relació amb la biodiversitat. La visita es completarà amb una sessió al Planetari, una experiència immersiva que ens permetrà mirar el cel amb uns altres ulls i descobrir alguns dels secrets de l'univers.

Visita a La Tèrmica

"Protagonistes del canvi"

Dissabtes 3, 10, 17, 24 i 31 d'octubre a les 19 h i diumenges 4, 11, 18 i 25 d'octubre a les 12.30 h
Roca Umbert La Tèrmica
Activitat amb inscripció prèvia
Organitza: Roca Umbert

Què farem?

Et convidem a fer un viatge ple de records, tecnologia i emoció. Començarem amb una mirada a les grans fites tecnològiques del segle XX i a les persones que, amb el seu esforç i enginy, van fer-ho possible. Descobrirem, gràcies a una projecció espectacular sobre les calderes originals, com el vapor es convertia en electricitat per donar vida a tota una ciutat.



Granollers associativa

Un passeig pels antics espais de trobada

Divendres 23 d'octubre a les 9.45 h

Dilluns 26 d'octubre a les 16.00 h

Casino de Granollers

Durada aproximada: 2 hores



Activitat amb inscripció prèvia

Recomanem portar calçat còmode i aigua.

A càrrec de Cinta Cantarell, historiadora de l'art.

Què farem?

Un itinerari per conèixer el ric teixit associatiu de Granollers entre finals del segle XIX i principis del XX. El recorregut presenta diverses entitats culturals, recreatives, musicals, esportives, obreres i religioses, algunes encara actives i d'altres desaparegudes, a través de les seves antigues seus. Algunes han tingut una llarga vida com el Casino, la Societat Coral Amics de la Unió, l'Esport Club o l'Agrupació Excursionista, altres no han arribat als nostres dies com la Unió Liberal, el Centre Catòlic, l'Alhambra o l'Orfeó Granollerí.



Exposició "Panòramic"

Per descobrir els inicis de la fotografia

Dimarts 27 d'octubre a les 10.30 h

Museu de Granollers



Activitat amb inscripció prèvia

Organitza: Museu de Granollers

Què farem?

En el 200 aniversari de la fotografia, a part de celebrar l'invent, el festival Panoràmic vol elogiar la transformació radical de la sensibilitat moderna, commemorant l'heliografia de Niépce al 1826, la imatge més antiga que es conserva. Des d'aquella vista que es va captar en una superfície fotosensible, la humanitat ha après a examinar-se ella mateixa amb una eina perfecta per construir relat, identitat, memòria, veritat o fantasia.



ACTIVITAT SINGULAR!

Són projectes ideats i liderats des dels diferents grups del Fòrum de les Persones Grans.

APRENEM

Noves eines, nous coneixements i oportunitats per continuar creixent

Classes obertes d'audició Descobreix com s'aprèn música avui

Divendres 2, 9 i 16 d'octubre a les 18.00 h
Escola Municipal de Música Josep Maria Ruera

Activitat oberta

Col·labora: Escola Municipal de Música – Conservatori Josep M. Ruera.

Què farem?

T'obrim les portes de l'Escola Municipal de Música perquè puguis viure de prop com s'ensenya i s'aprèn música. Assistiràs a una classe oberta, coneixeràs el treball que fan alumnes i professorat i descobriràs diferents peces, episodis i autors/es de la història de la música.

Una oportunitat per apropar-te al món de la música des de dins, compartir una estona amb la comunitat educativa i deixar-te sorprendre pel talent i la creativitat dels seus protagonistes.



Document de voluntats anticipades i herències Decideix a temps, expressa què vols per al teu futur

Dimarts 6 d'octubre a les 10.00 h
Sala Gran – Edifici del Coneixement, Hospital General de Granollers

Activitat oberta

A càrrec de Carme Ruiz, secretària del Comitè d'Ètica Assistencial (CEA) i de Lúdia Condal, advocada i exdegana del Col·legi d'Advocats de Granollers.
Col·laboren: Hospital General de Granollers/ Centre Geriàtric Adolfo Montañá i Col·legi d'Advocats de Granollers.

Què farem?

Què és el Document de Voluntats Anticipades? Per a què serveix? Quan és recomanable fer-lo? Què hem de tenir present en els documents d'herències? Què passa quan una persona mor sense testament? Quina diferència hi ha entre un testament i una herència? Quins tràmits han de fer els familiars?

Una sessió informativa per conèixer els drets de les persones, resoldre dubtes i prendre decisions amb tranquil·litat, autonomia i confiança.



Inicia't en la fotografia digital

Captura els moments que t'inspiren



Dijous 8 d'octubre a les 10.00 h

Sala d'acollida, al costat de la Sala Francesc Tarafa. Entrada pel c. Torras i Bages, 15

Activitat amb inscripció prèvia

Col·labora: Associació Fotogràfica Jaume Oller.

Què farem?

T'agrada fer fotografies? Voldries aprendre a treure més partit de la càmera o del mòbil? En aquest taller teòric i pràctic descobriràs conceptes bàsics de fotografia digital i aprendràs a observar el teu entorn amb una mirada més creativa. Compartirem experiències, practicarem diferents tècniques i aprendrem alguns trucs per captar imatges amb més qualitat.

Una oportunitat per descobrir una afició, compartir-la amb altres persones i gaudir de la fotografia com una forma d'expressió i de descoberta.

La fotografia és com un bon vi: millora amb els anys, i nosaltres tenim una bona collita.

Com veure cinema!

Les claus per gaudir encara més de cada pel·lícula

Dimarts 13 d'octubre a les 18.30 h

Sala Sant Esteve (Plaça de l'Església)

Activitat oberta

A càrrec de Miquel Echarri.

Organitza: Aules d'Extensió Universitària per a la Gent Gran de Granollers i Vallès Oriental (AGEVO).

Què farem?

Veure una pel·lícula és molt més que seguir una història. En aquesta xerrada, Miquel Echarri, periodista cultural, ens donarà eines per descobrir tot allò que sovint passa desapercbut: el llenguatge cinematogràfic, la construcció dels personatges, la fotografia, la música o la mirada del director.

Una proposta pensada tant per a persones amants del cinema com per a aquelles que vulguin gaudir-ne amb una mirada més curiosa i crítica.



Activitat de prevenció de la memòria

Mantén la ment activa, estimula la memòria, l'atenció i les capacitats cognitives

Dijous 15 d'octubre a les 16.00 h

Espai Social Granollers – Fundació Catalunya La Pedrera (c. Joan Prim, 204)

Activitat oberta

A càrrec de Carla Campillo, psicòloga de l'Espai Social Fundació Catalunya La Pedrera.

Organitza: Espai Social Granollers – Fundació Catalunya La Pedrera

Què farem?

Una activitat d'estimulació cognitiva del programa de reforç de la memòria de caire preventiu. Es vol donar resposta a les necessitats de les persones grans, sense diagnòstic de deteriorament cognitiu lleu, que vulgui treballar la seva memòria i per tant, minvar l'impacte d'un possible deteriorament cognitiu. Es treballaran capacitats cognitives com la memòria, l'atenció, el llenguatge... Així com temes de psicoeducació (alimentació, gestió emocional...) de manera dinàmica i significativa en format grupal.



Fem el mòbil fàcil

Guanya autonomia i confiança en el teu dia a dia digital



Divendres 16 d'octubre a les 10.00 h
Sala d'actes de la Biblioteca Roca Umbert

Activitat amb inscripció prèvia

Inscripcions a partir del 23 de setembre, a les 10 h a www.bibliotequesdegranollers.cat/formacio
Col·labora: Biblioteca Roca Umbert.

Què farem?

El telèfon mòbil s'ha convertit en una eina imprescindible per comunicar-nos, informar-nos i fer moltes gestions del dia a dia. En aquesta sessió aprendrem, d'una manera senzilla i pràctica, a utilitzar les seves funcions principals amb més seguretat i confiança. Descobrirem com connectar-nos a internet, navegar de manera segura, entendre les diferents opcions de connexió (Wi-Fi, dades mòbils, Bluetooth o NFC) i aprofitarem millor aplicacions tan habituals com WhatsApp. No cal tenir coneixements previs: només cal portar el teu mòbil i ganes d'aprendre.



Navegar amb seguretat digital

Claus per moure't pel món digital amb confiança

Dimarts 20 d'octubre a les 10.00 h
Museu de Granollers

Activitat oberta

Organitza: Mossos d'Esquadra de Granollers.

Què farem?

Internet i les noves tecnologies ens ofereixen moltes oportunitats, però també és important conèixer com utilitzar-les de manera segura. En aquesta xerrada descobrirem com protegir les nostres dades personals, identificar possibles fraus i adoptar hàbits digitals responsables.

Els Mossos d'Esquadra compartiran consells pràctics per prevenir estafes, reconèixer situacions de risc i navegar amb més tranquil·litat i confiança.

Velles i lliures: una edat per viure

Trenquem estereotips

Divendres 23 d'octubre a les 18.00 h
Centre Cívic Nord

Activitat gratuïta

A càrrec d'Anna Freixas i Elisenda Cuquet.
Organitza: Servei d'Igualtat de l'Ajuntament de Granollers.

Què farem?

Què vol dir envellir amb llibertat? Com podem trencar els estereotips que sovint s'associen a la vellesa?

En aquesta conversa, Anna Freixas, referent en estudis sobre envelliment i gènere, i Elisenda Cuquet ens convidaran a reflexionar sobre una nova manera d'entendre aquesta etapa de la vida: amb autonomia, drets, llibertat i noves oportunitats. Una proposta que reivindica l'envelliment com una etapa plena de projectes, experiències i capacitat de decidir, allunyada dels tòpics i dels prejudicis.

CREEM

Crear és una altra manera per continuar descobrint-nos



Taller de cuina de plats de cullera Creem a través de la cuina. Redescobrim els sabors de sempre

Dijous 1 d'octubre a les 17.00 h

Aula Culinària

Activitat amb inscripció prèvia

A càrrec de Lola García Oliver.

Col·labora: Aula Culinària.

Què farem?

La cuina és molt més que preparar aliments: és compartir, transmetre tradicions i crear moments al voltant de la taula.

En aquest taller, de la mà de la professora Lola García Oliver, aprendrem a elaborar plats de cullera senzills, saludables i plens de sabor. Descobrirem receptes tradicionals com sopes, cremes, llegums i guisats, amb consells pràctics perquè les puguem incorporar fàcilment al nostre dia a dia.

Una proposta per gaudir de la cuina casolana, recuperar receptes de sempre i descobrir noves idees per menjar de manera saludable.



Fes i riu, taller de teatre Creem, riem, expressem. Descobreix el teatre com una eina per gaudir, compartir i sorprendre't

Dilluns 5 i divendres 9, 16, 23 i 30 d'octubre a les 10.30 h

Associació de Veïns Sota el Camí Ral

Activitat amb inscripció prèvia

A càrrec de Dusan Tòmic, director de teatre.

Col·labora: Associació de Veïns Sota el Camí Ral.

Què farem?

A través del joc, la improvisació i l'humor, aquest taller ens convida a descobrir noves formes d'expressar-nos i de relacionar-nos amb els altres.

De la mà del director de teatre Dusan Tòmic, viurem una experiència participativa on el més important no és actuar, sinó deixar-se portar, riure, compartir i explorar la creativitat en un ambient de confiança i complicitat.

El taller també serà una oportunitat per crear nous vincles, reforçar l'autoestima i gaudir del teatre com una eina de benestar emocional. A més, les sessions es gravaran perquè les persones participants puguin conservar-ne un record.



Cançons + Grans

Creem un cançoner compartit, les cançons de la nostra vida també formen part del patrimoni de la ciutat

Dimarts 13 d'octubre a les 19.15 h

Dimecres 14 d'octubre a les 19.00 h

Sala d'actes de l'Escola Municipal de Música – Conservatori Josep M. Ruera



Activitat amb inscripció prèvia

Organitza: Escola Municipal de Música-Conservatori Josep Maria Ruera.

Què farem?

Tots guardem una cançó especial. Aquella que ens cantaven de petits, la que sonava en una festa familiar o la que ens porta records d'una etapa de la vida.

En aquest projecte compartit amb l'alumnat de l'Escola Municipal de Música, tindràs l'oportunitat de recuperar aquestes melodies, cantar-les i gravar-les perquè continuïn vives i es puguin compartir amb les noves generacions.

No cal saber música ni tenir experiència cantant. Només cal portar una cançó al cor i les ganes de compartir-la.

Les gravacions formaran part d'un projecte col·lectiu que culminarà amb un concert molt especial a final de curs, on la música es convertirà en un pont entre generacions.



Taller de dolços per compartir

Receptes senzilles per endolcir els petits moments

Dimecres 21 d'octubre a les 10.00 h

Centre Cívic Can Gili



Activitat amb inscripció prèvia

A càrrec d'Elena Matencio.

Col·labora: Xarxa de Centres Cívics de Granollers.

Què farem?

La rebosteria és una invitació a crear, experimentar i compartir. En aquest taller aprendrem a elaborar dolços casolans de manera fàcil i creativa, descobrint tècniques i receptes que podrem preparar a casa. Compartirem trucs, maneres de fer i receptes de pastissos de sempre, com el pastís de formatge, el de llimona, els rotlles de canyella i les tartaletes de fruita.



ACTIVITAT SINGULAR!

Són projectes ideats i liderats des dels diferents grups del Fòrum de les Persones Grans.

ENS CUIDEM

El benestar és molt més que salut



Edatisme: com es pot detectar i prevenir **Transformem la mirada per detectar i prevenir l'edatisme en el nostre dia a dia**

Divendres 2 i 9 d'octubre a les 10.00 h
Espai Fundació "la Caixa"



Activitat amb inscripció prèvia.
Organitza: Fundació "la Caixa".

Què farem?

L'edatisme és una forma de discriminació basada en l'edat que, sovint de manera inconscient, condiciona la manera com les persones grans són percebudes i tractades. En aquest taller reflexionarem sobre com identificar aquestes situacions en la vida quotidiana, quines conseqüències tenen sobre el benestar i l'autoestima i què podem fer, individualment i col·lectivament, per construir una societat més respectuosa i inclusiva.

A través d'una metodologia participativa, compartirem experiències, adquirirem eines per afrontar aquestes situacions i descobrirem com contribuir a canviar la mirada sobre l'envelliment.



Ioga suau amb cadira **Ens cuidem trobant equilibri, benestar, respiració i moviment al nostre ritme**

Dijous 8 i 22 d'octubre a les 10.00 h
Jardins de l'Hospital de Granollers
Dijous 15 i 29 d'octubre a les 10.00 h
Sala Francesc Tarafa

Activitat oberta

A càrrec de Karina Rodríguez, monitora de ioga.
Organitza: Espai Actiu de la Gent Gran.

Què farem?

Descobreix els beneficis del ioga a través d'una sessió suau i adaptada, pensada perquè qualsevol persona hi pugui participar. Mitjançant exercicis realitzats asseguts en una cadira, treballarem la respiració, la flexibilitat, la mobilitat i la relaxació, sempre respectant el ritme i les possibilitats de cadascú.

Una proposta per desconnectar de les preocupacions quotidianes, escoltar el propi cos i dedicar-se una estona de calma i benestar.



Edatisme en l'envelliment

Canviem la mirada, l'edatisme: entendre'l per construir una societat per a totes les edats

Dijous 15 d'octubre a les 10.00 h

Espai Fundació "la Caixa"



Activitat amb inscripció prèvia.

A càrrec de Sònia Díaz, sociòloga especialitzada en polítiques socials, envelliment actiu i saludable.

Col·labora: Fundació "la Caixa".

Què farem?

Com influeixen els estereotips sobre l'edat en la nostra vida quotidiana?

Què podem fer per combatre'ls?

En aquesta xerrada aprofundirem en el concepte d'edatisme i reflexionarem sobre com afecta les persones grans en diferents àmbits de la vida. Descobrirem com els prejudicis poden limitar oportunitats, condicionar la participació social i influir en la manera com ens relacionem.

Una proposta per prendre consciència, compartir experiències i avançar cap a una societat que reconegui el valor, l'experiència i l'aportació de les persones de totes les edats.



Caminada a Can Cabanyes

Ens cuidem pas a pas, per gaudir de la natura i mantenir-nos actius

Dissabte 17 d'octubre a les 9.30 h

Pistes d'atletisme



Activitat amb inscripció prèvia.

Distància 8,5 km, recorregut pla. Durada 2 hores i mitja. Recomanem portar calçat còmode i aigua.

Col·labora: Servei d'Esports de l'Ajuntament de Granollers.

Què farem?

Et proposem una caminada fins a Can Cabanyes, un espai natural privilegiat de l'entorn de Granollers, per gaudir del paisatge, respirar aire fresc i compartir una estona en bona companyia.

Caminar és una de les activitats més beneficioses per a la salut. Aquesta sortida és una invitació a mantenir-se actiu, connectar amb la natura i descobrir els valors ambientals del nostre entorn més proper.

Caminada per la Salut Mental

Caminem junts per la salut mental

Diumenge 18 d'octubre a les 10.00 h

Plaça de la Corona



Activitat amb inscripció prèvia.

Col·labora: Servei de Salut Pública de l'Ajuntament de Granollers.



Què farem?

Et convidem a participar en una caminada oberta a la ciutadania per posar en valor la importància de la salut mental i el benestar emocional. Un recorregut per compartir, conversar i gaudir de l'activitat física en un entorn saludable.

Aquesta proposta ens recorda que cuidar la salut mental també implica mantenir-nos actius, relacionar-nos amb els altres i gaudir dels espais naturals i urbans que ens envolten.



La Música +Gran ens mou a tots i totes

Ens cuidem al ritme de la música. Mou el cos, activa la ment i gaudeix de la música de sempre

Dilluns 19 d'octubre a les 10.30 h

Plaça de l'Església

Activitat oberta

A càrrec de Neus Barbany.

Què farem?

La música té el poder de despertar records, generar emocions i fer-nos moure. En aquesta sessió, dinamitzada per Neus Barbany, gaudirem d'una selecció de melodies de sempre acompanyades d'exercicis suaus de moviment adaptats, que es realitzaran asseguts en una cadira.

Una activitat inclusiva pensada per estimular el cos i la ment, afavorir el benestar i compartir una estona plena de ritme, energia i bon humor.



Menopausa i sexualitat

Cuidem el benestar en totes les etapes de la vida

Dilluns 26 d'octubre a les 10.00 h

Sala Francesc Tarafa

Activitat oberta

A càrrec d'Ana Maria Rodríguez, llevadora de l'ASSIR de Granollers i Eulàlia Cladellas Oliveras, metgessa de família d'atenció primària i sexòloga clínica.

Organitza: referents d'Infermeria Comunitària dels quatre CAP de Granollers: Sant Miquel, Vallès Oriental, Les Franqueses i Canovelles.

Què farem?

La sexualitat forma part del nostre benestar al llarg de tota la vida. En aquesta xerrada abordarem aquest tema amb naturalitat, rigor i respecte, trencant mites i resolent dubtes que sovint queden invisibilitzats.

Parlarem de salut sexual, afectivitat, canvis associats al pas dels anys i de la importància de viure aquesta dimensió de la vida amb benestar, informació i llibertat. Un espai de confiança per compartir, preguntar i reflexionar, posant al centre la salut, l'autonomia i la qualitat de vida.



Gimnàstica activa

Ens cuidem en moviment. Activa el cos, guanya benestar

Dimarts 27 d'octubre a les 10.00 h

Plaça del Peix

Activitat oberta

Organitza: Associació Gent Gran Granollers Centre.

Què farem?

Moure el cos és una de les millors maneres de cuidar la salut i mantenir l'autonomia. En aquesta sessió de gimnàstica activa realitzarem exercicis suaus i adaptats, pensats per millorar la mobilitat, l'equilibri, la coordinació i la força.

Una activitat a l'aire lliure per mantenir-se en forma, compartir una estona agradable i incorporar l'exercici físic com un hàbit saludable.



Aprèn a moure't amb seguretat **Consells pràctics per prevenir riscos i guanyar tranquil·litat en el dia a dia**

Dimecres 28 d'octubre a les 10.00 h

Seu de Veolia Granollers (pg. Conca del Besòs, 16)

Activitat oberta

Organitza: Mossos d'Esquadra de Granollers.

Col·labora: Veolia Granollers.

Què farem?

En el nostre dia a dia fem moltes activitats que formen part de la rutina: caminar pel carrer, anar a comprar, treure diners o obrir la porta de casa. En aquesta sessió aprendrem pautes senzilles per fer-les amb més seguretat i prevenir situacions de risc.

Professionals dels Mossos d'Esquadra compartiran recomanacions útils per protegir-nos davant petits furts, estafes i altres situacions quotidianes, i resoldran dubtes i oferiran eines per actuar amb més confiança.

Posteriorment farem una visita al Hubgrade de Resiliència Urbana de Veolia a Granollers, un nou equipament que representa un pas endavant en la gestió digital i sostenible de l'aigua, que també acull l'oficina d'atenció del servei municipal d'aigües de Granollers, un nou espai pensat amb un model plenament accessible i inclusiu.



Fisioteràpia **Ens cuidem sense dolor**

Dijous 29 d'octubre a les 18.00 h

Sala Gran de l' Edifici del Coneixement - Hospital General de Granollers

Activitat oberta

A càrrec de Francesc Escarmís i Pol Gràcia.

Col·labora: Hospital General de Granollers i Centre Geriàtric Adolfo Montañá.

Què farem?

Com podem prevenir el dolor? Què podem fer per mantenir la mobilitat i continuar gaudint d'una vida activa?

En aquesta xerrada, els fisioterapeutes Francesc Escarmís i Pol Gràcia compartiran recomanacions pràctiques per cuidar el cos, preservar la mobilitat i prevenir lesions. També parlaran de la importància de l'exercici físic, dels hàbits saludables i del paper de la fisioteràpia en la promoció d'un envelliment actiu.

Una sessió pensada per incorporar petits gestos que poden marcar una gran diferència en el benestar del dia a dia.



ACTIVITAT SINGULAR!

Són projectes ideats i liderats des dels diferents grups del Fòrum de les Persones Grans.

COMPARTIM

**Els millors moments
són els que vivim plegats**



Concert de jazz, amb Lluís Coloma, dins el 54è Cicle de Jazz

**Vetllada de jazz. Deixa't captivar pel talent
d'un dels grans pianistes del blues i el boogie-woogie**

Divendres 2 d'octubre a les 20.00 h

Casino de Granollers

Preu: 5 €, persones més grans de 65 anys

Organitza: Jazz Granollers.

Què farem?

Gaudirem del concert de Lluís Coloma, un dels pianistes més reconeguts del panorama internacional del blues i el boogie-woogie. Amb el seu estil vibrant, la seva capacitat d'improvisació i una energia contagiosa, oferirà un espectacle ple de ritme, emoció i creativitat.

Una oportunitat per viure la música en directe i deixar-se portar per un repertori que combina virtuosisme, passió i una gran connexió amb el públic, en el marc del 54è Cicle de Jazz de Granollers.



Espectacle de Flors i Violes

**Tarda de música i alegria, un espectacle
ple de cançons, records i bon humor**

Dissabte 3 d'octubre a les 18.00 h

Sala Francesc Tarafa

Activitat oberta

A càrrec del Grup de Varietats Flors i Violes.

Què farem?

El grup Flors i Violes ens convida a gaudir d'un espectacle musical carregat d'energia, emoció i complicitat. Un repertori de cançons conegudes, interpretades amb proximitat i bon humor, que convida el públic a cantar, recordar i compartir.

Una tarda per deixar-se portar per la música, reviure melodies de sempre i gaudir d'un ambient festiu on el més important és passar-ho bé plegats.

Ball dels diumenges

El plaer de ballar, música, moviment i una tarda per gaudir en bona companyia

Diumenges 4, 11, 18 i 25 d'octubre a les 17.00 h
Espai Fundació "la Caixa"

Activitat oberta

Col·labora: Associació de Gent Gran EspaiCaixa.

Què farem?

Cada diumenge a la tarda tens una cita amb la música i el ball. Tant si t'agrada ballar com si prefereixes gaudir de l'ambient, el Ball dels diumenges és un espai de trobada on compartir una estona agradable, activa i plena de bon humor.

Una proposta oberta per moure el cos, retrobar amistats, conèixer gent nova i viure la música com una experiència compartida.

Cinema per a persones grans

El plaer del bon cinema, històries que emocionen, fan pensar i ens connecten

Dilluns 5, 19 i 26 d'octubre a les 11.00 h i 19.00 h
Cinema Edison

Preu: 2 €

Organitza: Cinema Edison.

Què farem?

Gaudeix d'una selecció de pel·lícules especialment programades per al cicle Cinema per a Persones Grans del Cinema Edison. Una proposta que convida a descobrir grans històries, emocionar-se, reflexionar i compartir l'experiència del cinema en pantalla gran. Cada sessió és una oportunitat per viure la cultura com un espai de trobada i gaudir del setè art en un dels equipaments culturals més estimats de la ciutat.

Consulta les pel·lícules que es projectaran al web www.cinemaedison.cat

Puntes de coixí

Tradició feta a mà, l'art de les puntes de coixí

Dissabte 10 d'octubre a les 16.30 h

Plaça de la Porxada

Activitat oberta

Organitza: Grup de Puntaires de Granollers.

Què farem?

Les puntes de coixí són una expressió del nostre patrimoni artesanal que combina creativitat, precisió i tradició. Durant aquesta tarda podràs descobrir de prop aquesta tècnica, observar el treball de les puntaires i conèixer un ofici que s'ha transmès de generació en generació.

Una activitat oberta a tothom que convida a apropar-se a una artesanía viva, plena de delicadesa, paciència i saber fer.

Ballada de sardanes amb la Cobla Ciutat de Granollers

La dansa que ens uneix, una ballada de sardanes per viure la cultura en comunitat

Dissabte 10 d'octubre a les 18.00 h

Plaça de la Porxada

Activitat oberta

Organitza: Agrupació Sardanista de Granollers.

Col·labora: Veolia Granollers.

Què farem?

La Cobla Ciutat de Granollers ens convida a gaudir d'una ballada de sardanes oberta a tothom. Tant si en saps com si és la primera vegada que t'hi animes, serà una bona oportunitat per compartir una tarda de música, tradició i convivència al cor de la ciutat.

La sardana és molt més que una dansa: és una expressió de la cultura popular que uneix generacions, fomenta la participació i reforça el sentiment de comunitat.



El rostre pàl·lid de Buster Keaton

Compartim una experiència de cinema i música en directe

Dimecres 14 d'octubre a les 11.00 h

Cinema Edison

Preu: 6 € · Majors de 65 anys i socis: 4 €

Organitza: Associació Cultural de Granollers.

Què farem?

Gaudirem d'*El rostre pàl·lid*, una de les pel·lícules més emblemàtiques de Buster Keaton, en una projecció molt especial amb música original interpretada en directe pel **December Quintet**.

Gabriel Amargant: clarinet i saxo tenor

Nil Vilà: saxo alt

Roc Sala: piano

Bernat Guàrdia: baix i contrabaix

Joan Vidal: bateria

Aquesta proposta combina la màgia del cinema mut amb la força del jazz en viu, creant una experiència única on la música acompanya cada escena i dona una nova dimensió a la història. Una oportunitat per redescobrir un clàssic del cinema des d'una mirada contemporània.

Ball en línia

Ritme per moure el cos i gaudir de la música

Dimecres 21 d'octubre a les 10.00 h

Jardins Apel·les Mestres

Divendres 30 d'octubre a les 10.00 h

Plaça de les Hortes

Activitat oberta

A càrrec de Montse Cruz.

Col·laboren: Espai Actiu de la Gent Gran, Veolia Granollers, Associació de Veïns Granollers Nord, Associació de Veïns Sota el Camí Ral.

Què farem?

T'animem a ballar? El ball en línia és una activitat divertida, dinàmica i apta per a tothom que combina música, coordinació i moviment. De la mà de Montse Cruz, aprendrem coreografies senzilles en grup, sense necessitat de venir en parella, i al ritme de músiques de diferents estils.

Una proposta que convida a moure's, gaudir i compartir una estona plena d'energia i bon ambient.



Vet aquí... un concert!

**La música d'una manera diferent, per descobrir,
escoltar i emocionar-se**

Divendres 23 d'octubre a les 18.00 h

Sala Francesc Tarafa

Activitat oberta

Col·labora: Escola Municipal de Música – Conservatori Josep M. Ruera.

Què farem?

Vet aquí... un concert! és una proposta musical pensada per apropar la música a tothom d'una manera amena, participativa i sorprenent.

De la mà de l'Escola Municipal de Música – Conservatori Josep M. Ruera, descobrirem diferents estils, instruments i sonoritats a través d'un concert comentat que ens convida a escoltar, entendre i gaudir de la música d'una manera diferent.

Una experiència que desperta la curiositat i ens recorda que mai és tard per continuar descobrint nous sons.



Cicle Els docents toquen

**Un concert per gaudir de la música i el talent
dels nostres mestres, des de la proximitat**

Dimarts 27 d'octubre a les 19.15 h

Sala d'actes de l'Escola Municipal de Música – Conservatori Josep M. Ruera

Activitat oberta

Col·labora: Escola Municipal de Música – Conservatori Josep M. Ruera.

Què farem?

Els docents de l'Escola Municipal de Música – Conservatori Josep M. Ruera pugen a l'escenari per compartir amb el públic la seva passió per la música.

Aquest concert ofereix una oportunitat única de descobrir els músics que, dia rere dia, transmeten els seus coneixements i inspiren l'alumnat. Un repertori variat de Cançons d'abans de Jaume Ayats amb arranjaments de Jordi Masó. Un concert comentat per a 2 violins i piano a càrrec de professorat del centre.



ACTIVITAT SINGULAR!

Són projectes ideats i liderats des dels diferents grups del Fòrum de les Persones Grans.

Celebrem la cloenda

**Un mes compartint
experiències,
una ciutat que
continua caminant
al costat de les
persones grans**

Festa de la Castanyada

Una tarda per celebrar les tradicions, la música i la bona companyia

Dissabte 31 d'octubre a les 17.00 h

Plaça de la Porxada

Activitat oberta

A càrrec de Tramvia Blanc.

Col·labora: Associació de Veïns Granollers Centre.

Què farem?

Celebrem la Castanyada amb una festa oberta a tota la ciutadania, on la música, les castanyes i l'ambient festiu seran els protagonistes. Una tarda per retrobar-nos, compartir moments especials i mantenir viva una de les tradicions més estimades de la nostra cultura.

L'actuació de Tramvia Blanc, que enguany s'acomia dels escenaris després de 40 anys fent gaudir el públic, donarà un caràcter especialment emotiu a aquesta celebració.



Festa de cloenda de l'Octubre +Gran i Castanyada

Celebrem un mes ple d'experiències, aprenentatges i nous vincles

Dissabte 31 d'octubre a les 19.00 h

Plaça de la Porxada

Activitat oberta

Dinamitza: Neus Barbany.

Col·labora: Associació de Veïns Granollers Centre.

Què farem?

L'Octubre +Gran es tanca amb una gran festa oberta a tothom per celebrar tot el que hem compartit al llarg del mes. Música, castanyes i un ambient festiu ompliran la Porxada per acomiadar una nova edició d'un programa que posa les persones grans al centre de la vida de la ciutat.

La jornada, dinamitzada per Neus Barbany, serà una oportunitat per retrobar-nos, compartir experiències i celebrar la participació de totes les persones que han fet possible aquest Octubre +Gran.



ACTIVITAT SINGULAR!

Són projectes ideats i liderats des dels diferents grups del Fòrum de les Persones Grans.



INSCRIPCIONS A LES ACTIVITATS DE L'OCTUBRE +GRAN

Les inscripcions per a l'Octubre +Gran es podran fer des del dilluns 21 fins al dimecres 30 de setembre al Punt d'Informació Municipal +Gran a Can Puntes, de 9 a 14 h i la tarda de dimarts de 16 a 18 h, fins a completar aforament.

Novetat! Enguany les inscripcions també es poden fer en línia a la web granollers.cat/mesGran

Més informació a la web granollers.cat/mesGran o bé trucant al 93 842 67 06 / 696 919 084.

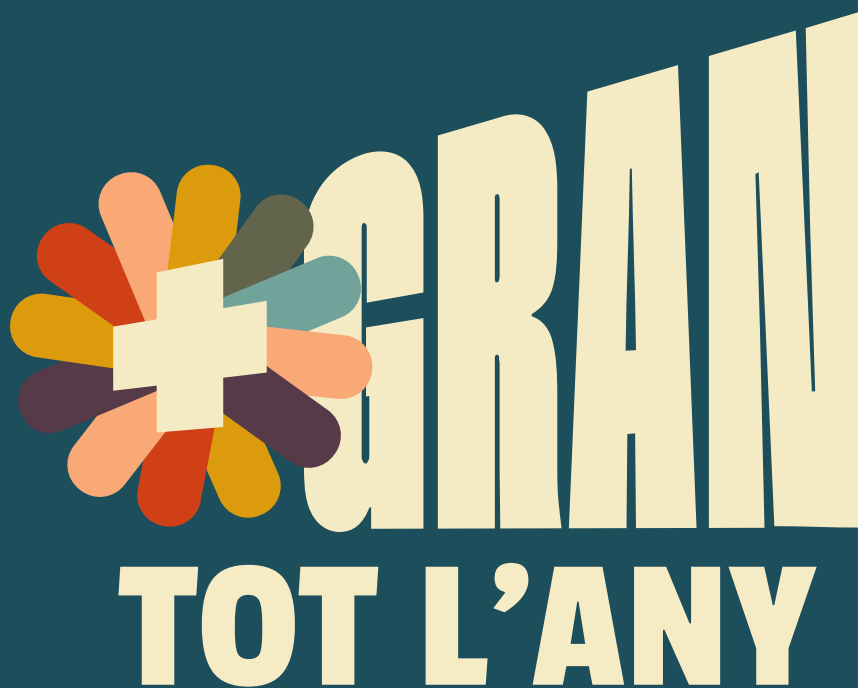
QUÈ ÉS EL FÒRUM DE LES PERSONES GRANS?

El Fòrum és un òrgan participatiu, inclusiu i dinàmic que té com a objectiu abordar els reptes del nostre col·lectiu i garantir que la diversitat de perspectives i experiències sigui valorada en la presa de les decisions que ens afecten. El Fòrum és una forma activa de participar per fer sentir la nostra veu i treballar per la promoció de l'envelliment actiu i la lluita contra l'edatisme.

VOLS FORMAR PART DEL FÒRUM?

Si vols formar part del Fòrum, vine al Punt d'Informació Municipal +Gran.





+GRAN TOT L'ANY

**Perquè +Gran no és només
un mes, sinó una manera
d'entendre l'envelliment actiu**

ACTIVITATS PERMANENTS

Punt d'Informació Municipal +Gran

El punt és un servei municipal d'informació, dinamització i acompanyament, on ens trobaràs i et podràs informar de totes les activitats de l'Octubre +Gran i també de tot el que organitza i pensa el Fòrum de les Persones Grans de Granollers.

Som a la planta baixa de l'edifici de Can Puntes,
carrer de Santa Elisabet, 16 de Granollers.

Telèfon i Whatsapp: 93 842 67 06 / 696 919 084

Microexposicions de talent +Gran

Artistes grans de la ciutat, que formen part del Fòrum, tenen aquest espai ubicat en el mateix punt d'informació i exposen les seves obres per oferir els seus treballs a la resta de la ciutat. Les exposicions són trimestrals.

Aquest mes de setembre podeu veure una exposició de fotografia de Juan Tejero Gómez i d'escultures de Joan Magret Ergeles

Servei d'informació, dinamització i acompanyament

Activitats permanents de les entitats col·laboradores

**Consulta tota la programació
i inscripcions a:
*granollers.cat/mesGran***

