



# OCTUBRE GRAN



**DE L'1 AL 31 D'OCTUBRE DE 2025,  
MES DE LES PERSONES GRANS**



**UNA SUMA  
QUE FA CIUTAT**

Aquest programa és fruit de mesos de treball compartit. Una proposta que neix i es construeix des de la participació activa i l'aliança entre els serveis municipals de l'Ajuntament de Granollers, entitats, associacions, col·lectius diversos, centres sociosanitaris i també persones que, a títol individual, han volgut aportar la seva mirada. Tenint en compte els coneixements i les experiències de cadascú, s'hi han sumat nous punts de vista, necessitats i inquietuds que han enriquit el procés de creació col·lectiva. Una suma que posa al centre les persones grans de la ciutat, amb la voluntat de potenciar-ne l'activitat i fer-la visible com a part essencial de la vida col·lectiva.

**Durant aquest temps, hem compartit idees, inquietuds i propostes que han configurat una programació pensada per respondre a la diversitat d'interessos de les persones grans —tan diversa com elles mateixes. El procés ha estat una mostra viva de creativitat conjunta. S'han generat vincles, noves complicitats i sinergies que han enfortit la xarxa comunitària.**

Aquest és un primer pas. Una invitació oberta a tothom per sortir de casa, descobrir, participar i compartir. El programa inclou activitats lúdiques, culturals, de salut i benestar, i es presenta sota una nova marca i una nova manera de fer: +Gran, un nom que no només identifica una programació, sinó també una actitud col·lectiva que suma, inclou i obre portes. Una marca pensada per a totes les edats, que crea espais de coneixença, d'aprenentatge i de descoberta.

**El resultat és molt més que un conjunt d'activitats: és el reflex d'un treball comú que vol fer créixer la ciutat des de la vitalitat i la pluralitat de les seves persones grans.**



### **ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ:**

Del 16 al 30 de setembre al Punt d'informació +Gran, a Can Pundes en horari de 9 a 14 h, fins a completar aforament.



### **PROJECTE SINGULAR!**

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

# Dimecres 1 d'octubre

10 h Sala Francesc Tarafa

## **Inauguració de l'OCTUBRE +GRAN**

**Assemblea oberta del Fòrum de les Persones Grans  
(1r aniversari)**

Presentació del programa Octubre +Gran i els projectes singulars: pòdcasts, taller de cuina, xerrades, cinemocions, ball inclusiu, concert intergeneracional, itineraris, gimcana, “Fes i riu”, “Fem curt”, “Les cançons +Grans”, la festa de cloenda... i la Guia d'activitats i serveis per a persones grans, així com les portes obertes dels centres.

12 h Plaça de la Porxada

## **Lectura del Manifest del Dia Internacional de les Persones Grans**

# Dijous 2 d'octubre

10 h Sala Francesc Tarafa

## **Ioga suau amb cadira**

A càrrec de Karina Rodríguez, monitora de ioga

Recomanem portar roba còmoda, mitjons antilliscants i màrrega si se'n disposa.

Organitza: Espai Actiu

10 h Sala polivalent de l'AV Sota el Camí Ral



## **Taller de teatre “Fes i riu”**

### **ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ**

A càrrec de Dusan Tòmic, director de teatre

Un taller per viure amb més alegria! Aquest taller està dissenyat perquè milloris la teva qualitat de vida a través del joc i l'humor. A “Fes i riu” no només participaràs en activitats grupals dinàmiques i divertides, sinó que tindràs l'oportunitat de crear noves amistats i trobar un espai de suport emocional. Obrirem un nou estat de consciència i utilitzarem l'humor com a eina per fer front a l'estrès i a les pors. Descobrirem nous rols i desafiaments que ens permetran explorar facetes desconegudes, i promourem un envelliment actiu i positiu, ple de sentit de l'humor i vitalitat.

Aquest taller serà gravat i els participants podreu accedir al material com a record.

Grups de 16 persones

17 h Aula Culinària



## **Taller de cuina “La cuina saludable i segura”**

### **ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ**

A càrrec de Lola García Oliver, professora de cuina

Taller orientat a promoure hàbits alimentaris més sans, sostenibles i segurs, fent servir microones o *airfryer*.

Grups de 20 persones

# Divendres 3 d'octubre

9.30 h Pistes d'atletisme

## Caminada popular

### ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ

Itinerari de 2 hores per descobrir l'entorn natural de Granollers.

Distància 9,2 km.

Grups de 50 persones

Organitza: Servei d'Esports de l'Ajuntament de Granollers

10 h Sala Gran Edifici del Coneixement - Hospital de Granollers



## Xerrada

### “Escolta’t i cuida’t: la clau per a un benestar sostenible de la cura”

A càrrec d'Ana Sánchez, infermera pràctica avançada en demències, especialista en Geriatria

Organitza: Hospital General de Granollers

18 h Escola Municipal de Música Josep M. Ruera



## Audició Musical

### ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ

T'agrada escoltar música? Tens curiositat per saber quines històries i anècdotes increïbles acompanyen les grans obres de la música clàssica? Vols passejar-te per la Història de la Música de la mà dels sons dels grans compositors? Doncs no et perdís les sessions obertes d'Audició Musical que han preparat a l'EMM i Conservatori Josep Maria Ruera.

Organitza: Escola Municipal de Música i Conservatori Josep M. Ruera

# Dissabte 4 d'octubre

16.30 h Plaça de la Porxada

## Tarda de puntes

18 h Plaça de la Porxada

## Ballada de sardanes amb la Cobla Ciutat de Granollers

Organitza: Agrupació Sardanista de Granollers

19 h Roca Umbert La Tèrmica

## Visita a la Tèrmica “Protagonistes del canvi”

### ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ

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.

I el més especial: escoltarem en primera persona els relats de vuit antics treballadors de la Tèrmica. Ens explicaran com era el seu dia a dia en aquest espai ple de soroll, calor i ritme constant. Un homenatge sincer a una generació que va fer moure el país. Una visita que no només informa, sinó que emociona. No t'ho perdis.

**Grups de 15 persones**

**Organitza: Roca Umbert**

# Diumenge 5 d'octubre

12.30 h Roca Umbert La Tèrmica

## **Visita a la Tèrmica “Protagonistes del canvi”**

### **ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ**

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.

I el més especial: escoltarem en primera persona els relats de vuit antics treballadors de la Tèrmica. Ens explicaran com era el seu dia a dia en aquest espai ple de soroll, calor i ritme constant. Un homenatge sincer a una generació que va fer moure el país. Una visita que no només informa, sinó que emociona. No t'ho perdis.

**Grups de 15 persones**

**Organitza: Roca Umbert**

# Dilluns 6 d'octubre

10.30 h Museu de Granollers

## Visita comentada a l'exposició “Heretgies”

### ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ

A càrrec de l'artista Jaume Vallverdú

“Heretgies” és una exposició de l'escultor Jaume Vallverdú. Les seves obres estan realitzades en modelatge constructiu, utilitzant fang refractari de diferents classes, i cuites a alta temperatura. Vallverdú pertany a la raça d'artistes amarats de la terra i la seva obra és indestriable del paisatge.

Grups de 25 persones

Organitza: Museu de Granollers

11 h Cinema Edison

## Cinema “Aquel verano en París”

Preu bonificat: 2 €

Organitza: Cinema Edison

19 h Cinema Edison



## Cinema “Aquel verano en París” Cinemoció “Vivència i experiència”

En acabar la projecció conversarem entorn la vivència i experiència viscuda amb la pel·lícula.

Preu bonificat: 2 €

Organitza: Cinema Edison

# Dimarts 7 d'octubre

10 h Parc de Torras Villà

## **Txikung**

A càrrec dels monitors de txikung Albert Novell i M. Assumpta Pont de l'Associació Gent Gran Espaicaixa de Granollers

Organitza: Associació Gent Gran Espaicaixa de Granollers

10.30 h Sala Gran Edifici del Coneixement - Hospital de Granollers

## **Documentació de fotografies de l'Arxiu Municipal**

Activitat adreçada a persones interessades a col·laborar en la documentació de fotografies antigues de la ciutat. Durant la sessió, es projectaran imatges i es treballarà conjuntament per identificar persones, dates, espais o esdeveniments. Aquesta tasca permet millorar la descripció de les imatges i facilita la recerca i la consulta pública dels fons de l'Arxiu Municipal.

Organitza: Arxiu Municipal de Granollers

18.30 h Sala Sant Esteve de la parròquia

## **Xerrada**

**“L’holocaust de Gernika.**

**Creació i contingut del quadre”**

A càrrec de Muntsa Lamúa i Cassou, llicenciada en Història de l'Art

Organitza: AGEVO

# Dimecres 8 d'octubre

9 h Espai Granollers Fundació Catalunya La Pedrera

## Activitat Fisioactiva

Fisioactiva és un programa enfocat per a persones que estan en procés d'envelliment, ja que aquest debilita el to de la musculatura i de les articulacions amb la consegüent pèrdua de força, equilibri i mobilitat. Per tal de reduir aquests efectes i retardar el deteriorament, es proposen una sèrie d'activitats que aporten un major benestar físic. Aquesta activitat es fa de manera grupal, dinamitzada per una fisioterapeuta amb experiència en l'àmbit de l'envelliment saludable.

**Organitza: Fundació Catalunya La Pedrera**

17 h Espai Granollers Fundació Catalunya La Pedrera



## Xerrada

### “On són les meves claus?”

A càrrec d'Irene González, neuropsicòloga especialitzada en envelliment i deteriorament cognitiu

Ens hem d'alarmar quan comencem a tenir pèrdues de memòria?

Consells per preservar la salut cognitiva.

**Organitza: Fundació Catalunya La Pedrera**

# Dijous 9 d'octubre

10 h Jardins de l'Hospital de Granollers

## **Ioga suau amb cadira**

A càrrec de **Karina Rodríguez**, monitora de ioga

Recomanem que porteu roba còmoda, mitjons antilliscants i màfega si se'n disposa.

**Organitza: Espai Actiu**

10 h Sala polivalent de l'AV Sota el Camí Ral



## **Taller de teatre “Fes i riu”**

### **ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ**

A càrrec de **Dusan Tòmic**, director de teatre

Un taller per viure amb més alegria! Aquest taller està dissenyat perquè milloris la teva qualitat de vida a través del joc i l'humor. A “Fes i riu” no només participaràs en activitats grupals dinàmiques i divertides, sinó que tindràs l'oportunitat de crear noves amistats i trobar un espai de suport emocional. Obrirem un nou estat de consciència i utilitzarem l'humor com a eina per fer front a l'estrès i a les pors. Descobrirem nous rols i desafiaments que ens permetran explorar facetes desconegudes, i promourem un envelliment actiu i positiu, ple de sentit de l'humor i vitalitat.

Aquest taller serà gravat i els participants podreu accedir al material com a record.

**Grups de 16 persones**

# Divendres 10 d'octubre

10 h Plaça de l'Església



## Descobreix Granollers tot passejant per les places!

### ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ

A càrrec de Cinta Cantarell, historiadora de l'art

Passeig que us proposa un recorregut per les places més cèntriques de Granollers tot descobrint façanes i racons amagats de la ciutat. Durant el recorregut gaudirem d'una sorpresa musical.

**Durada:** 2 hores, porteu calçat còmode, aigua i gorra

**Grups** de 25 persones

18 h Escola Municipal de Música Josep M. Ruera



## Audició Musical

### ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ

T'agrada escoltar música? Tens curiositat per saber quines històries i anècdotes increïbles acompanyen les grans obres de la música clàssica? Vols passejar-te per la Història de la Música de la mà dels sons dels grans compositors? Doncs no et perdís les sessions obertes d'Audició Musical que han preparat a l'EMM i Conservatori Josep Maria Ruera.

**Organitza:** Escola Municipal de Música i Conservatori Josep M. Ruera

# Dissabte 11 d'octubre

11 h Passeig Fluvial

## Passejada per l'entorn del riu Congost

Passejada pels nous àmbits de la transformació verda a l'entorn del riu Congost, en el marc del projecte Connecta Congost Natura.

**Punt de trobada:** a l'entrada de les Pistes d'atletisme

18 h Sala Francesc Tarafa

## Espectacle musical

A càrrec del grup Flors i Violes

19 h Roca Umbert La Tèrmica

## Visita a la Tèrmica “Protagonistes del canvi”

### ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ

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.

I el més especial: escoltarem en primera persona els relats de vuit antics treballadors de la Tèrmica. Ens explicaran com era el seu dia a dia en aquest espai ple de soroll, calor i ritme constant. Un homenatge sincer a una generació que va fer moure el país. Una visita que no només informa, sinó que emociona. No t'ho perdis.

**Grups de 15 persones**

**Organitza:** Roca Umbert

# Diumenge 12 d'octubre

10 h Plaça de la Corona

## **Caminada per la Salut Mental**

Organitza: TSMA i Servei de Salut Pública

12.30 h Roca Umbert La Tèrmica

## **Visita a la Tèrmica “Protagonistes del canvi”**

### **ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ**

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.

I el més especial: escoltarem en primera persona els relats de vuit antics treballadors de la Tèrmica. Ens explicaran com era el seu dia a dia en aquest espai ple de soroll, calor i ritme constant. Un homenatge sincer a una generació que va fer moure el país. Una visita que no només informa, sinó que emociona. No t'ho perdis.

**Grups de 15 persones**

**Organitza: Roca Umbert**

# Dilluns 13 d'octubre

10.30 h Museu de Granollers

## **Visita comentada a l'exposició “Històries sense paraules” (retaule de sant Esteve)**

**ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ**

**A càrrec de Teresa Sorribas**

L'exposició “Històries sense paraules. El retaule de sant Esteve de Granollers” és una proposta realitzada gràcies a la col·laboració del Museu Nacional d'Art de Catalunya (MNAC). A partir del retaule de sant Esteve de Granollers, d'època medieval, ens endinsem en un temps en què les imatges parlaven més fort que les paraules i els artesans creaven autèntiques obres d'art que adornaven els nostres temples. Amb pinzells i pigments naturals, donaven vida a les històries sagrades, transformant les taules de fusta en finestres cap al món espiritual.

**Grups de 25 persones**

**Organitza: Museu de Granollers**

11 h Cinema Edison

## **Cinema “Materialist”**

**Preu bonificat: 2 €**

**Organitza: Cinema Edison**

19 h Cinema Edison



## **Cinema “Materialist” Cinemocións “Vivència i experiència”**

En acabar la projecció conversarem entorn la vivència i experiència viscuda amb la pel·lícula.

**Preu bonificat: 2 €**

**Organitza: Cinema Edison**

# Dimarts 14 d'octubre

10 h Parc de Torras Villà

## **Txikung**

A càrrec dels monitors del txikung Albert Novell i M. Assumpta Pont de l'Associació Gent Gent Gran EspaiCaixa de Granollers  
Organitza: Associació Gent Gran EspaiCaixa de Granollers

10 h Plaça de Perpinyà

## **Ball en línia**

A càrrec de Montse Cruz

Vine a ballar seguint les coreografies de la Montse Cruz. No cal ser un expert, tothom pot participar-hi, sense tenir cap tipus de nivell. Només cal aprendre els passos i llençar-se a ballar.

Col·laboren: Espai Actiu i Associació Gent Gran EspaiCaixa de Granollers

10 h Can Jonch. Centre de Cultura per la Pau

## **Xerrada “Violències masclistes i dones grans”**

A càrrec de la Neus Pociello Cayuela, directora de la Fundació Aroa, especialista en violències masclistes

Visibilitzar, detectar i abordar les violències masclistes que pateixen les dones grans. Violències, sovint, patides en silenci: violències psicològiques, econòmiques, sexuals, que poden passar desapercebudes. La importància de detectar-les i la importància de crear espais segurs i de suport.

Organitza: Servei d'Igualtat

# Dimecres 15 d'octubre

9.45 h Antigues escoles de Palou



## **Descobreix, tot passejant, les masies de Palou!**

### **ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ**

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

Passeig que us proposa un recorregut per alguns dels elements patrimonials més significatius: masies (Can Bassa, Torre de les Aigües, el Junyent, Can Mayol...), recs que encara porten aigua, safareigs, les antigues escoles i l'església de Sant Julià, com també conreus, arbres monumentals i la riba del riu Congost. Acompanyat per un tastet especial de productes de Palou.

**Durada: 2 hores, porteu calçat còmode, aigua i gorra**

**Grups de 30 persones**

# Dijous 16 d'octubre

10 h Sala Francesc Tarafa

## Ioga suau amb cadira

A càrrec de Karina Rodríguez, monitora de ioga

Recomanem que porteu roba còmoda, mitjons antilliscants i màrrega si se'n disposa.

Organitza: Espai Actiu

10 h Sala polivalent de l'AV Sota el Camí Ral



## Taller de teatre “Fes i riu”

### ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ

A càrrec de Dusan Tòmic, director de teatre

Un taller per viure amb més alegria! Aquest taller està dissenyat perquè milloris la teva qualitat de vida a través del joc i l'humor. A “Fes i riu” no només participaràs en activitats grupals dinàmiques i divertides, sinó que tindràs l'oportunitat de crear noves amistats i trobar un espai de suport emocional. Obrirem un nou estat de consciència i utilitzarem l'humor com a eina per fer front a l'estrès i a les pors. Descobrirem nous rols i desafiaments que ens permetran explorar facetes desconegudes, i promourem un envelliment actiu i positiu, ple de sentit de l'humor i vitalitat.

Aquest taller serà gravat i els participants podreu accedir al material com a record.

Grups de 16 persones

# Divendres 17 d'octubre

9.30 h Pistes d'atletisme

## Activitat física, dirigida i inclusiva

### ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ

Vine a aprendre una dinàmica esportiva que podràs practicar a casa. L'activitat es podrà fer a peu dret o assegut en una cadira, com millor et sentis. Tothom hi té cabuda, porta roba còmoda i ganes de passar-ho bé.

**Grups de 25 persones**

**Organitza: Servei d'Esports**

10 h Sala Gran Edifici del Coneixement - Hospital de Granollers



## Xerrades

### “Document de voluntats anticipades: decidir fins al final”

A càrrec de Cristina Serra (presidenta), Montse Hernández (secretària) i Carme Ruiz (vocal) del Comitè d'Ètica Assistencial (CEA)

### “Herències”

A càrrec de Lúdia Condal, advocada i exdegana del Col·legi d'Advocats de Granollers

**Organitza: Hospital General de Granollers**

18 h Escola Municipal de Música Josep M. Ruera

## Audició Musical

### ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ

T'agrada escoltar música? Tens curiositat per saber quines històries i anècdotes increïbles acompanyen les grans obres de la música clàssica? Vols passejar-te per la Història de la Música de la mà dels sons dels grans compositors? Doncs no et perdís les sessions obertes d'Audició Musical que han preparat a l'EMM i Conservatori Josep Maria Ruera.

**Organitza: Escola Municipal de Música i Conservatori Josep M. Ruera**

# Dissabte 18 d'octubre

11 h Plaça de Perpinyà



## La música +Gran ens mou a tots i totes

Sessió de músiques de sempre dinamitzades per la Neus Barbany, pensades per moure tot el cos asseguts en cadires i per gaudir d'un matí de música inclusiva.

19 h Roca Umbert La Tèrmica

## Visita a la Tèrmica “Protagonistes del canvi”

### ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ

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.

I el més especial: escoltarem en primera persona els relats de vuit antics treballadors de la Tèrmica. Ens explicaran com era el seu dia a dia en aquest espai ple de soroll, calor i ritme constant. Un homenatge sincer a una generació que va fer moure el país. Una visita que no només informa, sinó que emociona. No t'ho perdis.

**Grups de 15 persones**

**Organitza: Roca Umbert**

# Diumenge 19 d'octubre

2.30 h Roca Umbert La Tèrmica

## Visita la Tèrmica “Protagonistes del canvi”

### ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ

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.

I el més especial: escoltarem en primera persona els relats de vuit antics treballadors de la Tèrmica. Ens explicaran com era el seu dia a dia en aquest espai ple de soroll, calor i ritme constant. Un homenatge sincer a una generació que va fer moure el país. Una visita que no només informa, sinó que emociona. No t'ho perdís.

**Grups de 15 persones**

**Organitza: Roca Umbert**

# Dilluns 20 d'octubre

10.30 h Museu de Granollers

## Visita comentada a l'exposició “In Illo tempore”

### ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ

A càrrec de: Marc Guàrdia

L'exposició “In Illo tempore” ens parla de la Granollers en època romana i pretén acostar-nos a la realitat de la ciutat d'ara fa gairebé 2.000 anys. Ja fa tres dècades que s'intervé arqueològicament a la ciutat i durant el s. XX s'han fet troballes i elaborat estudis gràcies als quals sabem d'on venim. La Granollers de l'època romana s'identifica com una vil·la romana, un centre de producció alhora que residencial, pertanyent a un ric propietari, tal com evidencien algunes de les sumptuoses restes arqueològiques de la nostra ciutat.

Grups de 25 persones

Organitza: Museu de Granollers

19 h Cinema Edison



## Cinema “La primera escuela”

### Cinemacions “Vivència i experiència”

En acabar la projecció conversarem entorn la vivència i experiència viscuda amb la pel·lícula.

Preu bonificat: 2 €

Organitza: Cinema Edison

# Dimarts 21 d'octubre

10 h Parc de Torras Villà

## **Txikung**

A càrrec dels monitors del txikung Albert Novell i M. Assumpta Pont de l'Associació Gent Gran Espaicaixa de Granollers  
Organitza: Associació Gent Gran Espaicaixa de Granollers

10.30 h Can Jonch. Centre de Cultura per la Pau

## **Documentació de fotografies de l'Arxiu Municipal**

Activitat adreçada a persones interessades a col·laborar en la documentació de fotografies antigues de la ciutat. Durant la sessió, es projectaran imatges i es treballarà conjuntament per identificar persones, dates, espais o esdeveniments. Aquesta tasca permet millorar la descripció de les imatges i facilita la recerca i la consulta pública dels fons de l'Arxiu Municipal.

Organitza: Arxiu Municipal de Granollers

16.30 h Museu de Ciències Naturals «la Tela»

## **Planetari “Ja es veu Saturn” i visita guiada per les exposicions**

### **ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ**

Visita doble al Museu de Ciències Naturals. Començarem pel planetari veient Saturn a ull nu, com un estel. Viatjarem cap al planeta i el sobrevolarem per veure'l sota perspectives impossibles des de la Terra i, tot seguit, aterrem a la superfície del gran satèl·lit Tità. La seva atmosfera, més densa que la de la Terra i terriblement freda, fou descoberta per Josep Comas Solà des de l'Observatori Fabra de Barcelona. Entremig de les boires entreveurem l'inquietant Senyor dels Anells. De tornada a la Terra, serem testimonis d'una pluja d'estels. Són petits fragments de roca que si arriben a la Terra anomenem meteorits. També farem una visita guiada per les exposicions actuals de l'edifici del Museu de Ciències Naturals.

**Grups de 60 persones**

Organitza: Museu de Ciències Naturals de Granollers

# Dimecres 22 d'octubre

9 h Plaça de la Llibertat

## L'oficina, més a prop teu

AGBAR apropa la seva oficina al barri per fer, d'una manera fàcil i accessible, les gestions que puguis necessitar relacionades amb l'aigua. Acosta't al punt d'informació mòbil i resol els tràmits de manera ràpida i eficient.

**Organitza:** AGBAR

10 h Plaça de la Llibertat

## Ball en línia

**A càrrec de** Montse Cruz

Vine a ballar seguint les coreografies de la Montse Cruz. No cal ser un expert, tothom pot participar-hi, sense tenir cap tipus de nivell. Només cal aprendre els passos i llençar-se a ballar.

**Col·laboren:** AGBAR, Espai Actiu i Associació Gent Gran

**Espaicaixa de** Granollers

17 h Espai Granollers Fundació Catalunya La Pedrera



## Xerrada “Aliments neuroprotectors”

**A càrrec de** Sílvia Vancells, dietista del programa de reforç de la memòria

El paper dels aliments neuroprotectors en l'envelliment i la salut cognitiva.

Tot seguit, berenar amb aliments que milloren la funció cerebral.

**Organitza:** Fundació Catalunya La Pedrera

# Dijous 23 d'octubre

10 h Jardins de l'Hospital de Granollers

## **Ioga suau amb cadira**

A càrrec de Karina Rodríguez, monitora de ioga

Recomanem que porteu roba còmoda, mitjons antilliscants i màrrega si se'n disposa.

**Organitza: Espai Actiu**

10 h Sala polivalent de l'AV Sota el Camí Ral



## **Taller de teatre “Fes i riu”**

### **ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ**

A càrrec de Dusan Tòmic, director de teatre

Un taller per viure amb més alegria! Aquest taller està dissenyat perquè milloris la teva qualitat de vida a través del joc i l'humor. A “Fes i riu” no només participaràs en activitats grupals dinàmiques i divertides, sinó que tindràs l'oportunitat de crear noves amistats i trobar un espai de suport emocional. Obrirem un nou estat de consciència i utilitzarem l'humor com a eina per fer front a l'estrès i a les pors. Descobrirem nous rols i desafiaments que ens permetran explorar facetes desconegudes, i promourem un envelliment actiu i positiu, ple de sentit de l'humor i vitalitat.

Aquest taller serà gravat i els participants podreu accedir al material com a record.

**Grups de 16 persones**

18 h Cinema Edison

## **Rumbesia, recital musical “Guernica”**

“Guernica” és una magnífica proposta poeticomusical, amb l'obra de Picasso com a referent, on es combinen textos de Mercè Rodoreda, Maria Mercè Marçal, Federico García Lorca, o de compositors i intèrprets com Tomás Méndez, Manzanita o Heredia. El cantant José Panzano amb la seva veu, comenta les imatges punyents del *Guernica* i, tot el grup, amb els seus instruments, busquen la complicitat del públic per escoltar la rumba amb finalitat didàctica.

**Organitza: AGEVO**

# Divendres 24 d'octubre

9.45 h Antiques escoles de Palou



## Descobreix, tot passejant, les masies de Palou!

### ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ

A càrrec de Cinta Cantarell, historiadora de l'art

Passeig que us proposa un recorregut per alguns dels elements patrimonials més significatius: masies (Can Bassa, Torre de les Aigües, el Junyent, Can Mayol...), recs que encara porten aigua, safareigs, les antiques escoles i l'església de Sant Julià, com també conreus, arbres monumentals i la riba del riu Congost. Acompanyat per un tastet especial de productes de Palou.

**Durada: 2 hores. Porteu calçat còmode, aigua i gorra**

**Grups de 30 persones**

18 h Escola Municipal de Música Josep M. Ruera

## Audició Musical

### ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ

T'agrada escoltar música? Tens curiositat per saber quines històries i anècdotes increïbles acompanyen les grans obres de la música clàssica? Vols passejar-te per la Història de la Música de la mà dels sons dels grans compositors? Doncs no et perdis les sessions obertes d'Audició Musical que han preparat a l'EMM i Conservatori Josep Maria Ruera.

**Organitza: Escola de Música Municipal i Conservatori Josep M. Ruera**

19 h Sala petita Teatre Auditori de Granollers

## Com sona una orquestra?

### ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ

Has vist mai en directe un assaig d'orquestra? Vols saber com s'organitza i quins instruments la integren? Si tens curiositat per saber-ho i, a més, vols escoltar una mica de bona música... l'Orquestra de Grau Professional de l'EMM i Conservatori Josep Maria Ruera et convida a un dels seus assajos.

**Grups de 50 persones**

**Organitza: Escola de Música Municipal i Conservatori Josep M. Ruera**

# Dissabte 25 d'octubre

16 h Plaça de la Porxada



## Jugar + Riure = Viure

Gimcana intergeneracional. Els esplais i el Fòrum de les Persones Grans han preparat activitats per jugar, compartir i riure conjuntament entre grans i petits. Hi sou tots convidats.

Col·labora: Colònies St. Esteve, Esplai Guai

18 h Sala Francesc Tarafa

## Espectacle musical

A càrrec del grup Vallès Music

19 h Roca Umbert La Tèrmica

## Visita a la Tèrmica “Protagonistes del canvi”

### ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ

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.

I el més especial: escoltarem en primera persona els relats de vuit antics treballadors de la Tèrmica. Ens explicaran com era el seu dia a dia en aquest espai ple de soroll, calor i ritme constant. Un homenatge sincer a una generació que va fer moure el país. Una visita que no només informa, sinó que emociona. No t'ho perdís.

**Grups de 15 persones**

**Organitza: Roca Umbert**

# Diumenge 26 d'octubre

12 h Plaça de la Porxada

## Ballada de veterans de l'Agrupació Sardanista

Organitza: Agrupació Sardanista de Granollers

12.30 h Roca Umbert La Tèrmica

## Visita a la Tèrmica “Protagonistes del canvi”

### ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ

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.

I el més especial: escoltarem en primera persona els relats de vuit antics treballadors de la Tèrmica. Ens explicaran com era el seu dia a dia en aquest espai ple de soroll, calor i ritme constant. Un homenatge sincer a una generació que va fer moure el país. Una visita que no només informa, sinó que emociona. No t'ho perdis.

**Grups de 15 persones**

**Organitza: Roca Umbert**

# Dilluns 27 d'octubre

10.30 h Museu de Granollers

## Visita comentada a l'Adoberia

### ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ

A càrrec de Teresa Sorribas

L'Adoberia dels Ginebreda, jaciment arqueològic i centre d'interpretació històrica del Granollers medieval, és un espai únic per descobrir la història medieval a partir d'un important tram de la muralla que encerclava la vila, de les restes de dues torres que la defensaven i del testimoni de l'antiga adoberia, l'única conservada a Granollers.

Grups de 25 persones

Organitza: Museu de Granollers

11 h Cinema Edison



## Cinema “Baja de paternidad”

Preu bonificat: 2 €

Organitza: Cinema Edison

16.30 h Centre Geriàtric Adolfo Montaña – Hospital de Granollers

## Concert de quartets de corda del conservatori

### ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ

Els quartets de corda de l'EMM i Conservatori Josep Maria Ruera us conviden a un concert que ens servirà, també, per conèixer nous espais de la nostra ciutat. La bona música sona bé a tot arreu! I, en bona companyia, encara més!

Grups de 25/30 persones.

Organitza: Escola de Música Municipal i Conservatori Josep M. Ruera

19 h Cinema Edison

## Cinema “Baja de paternidad”

### Cinemocións “Vivència i experiència”

En acabar la projecció conversarem entorn la vivència i experiència viscuda amb la pel·lícula.

Preu bonificat: 2 €

Organitza: Cinema Edison

# Dimarts 28 d'octubre

10 h Parc de Torras Villà

## **Txikung**

A càrrec dels monitors del txikung Albert Novell i M. Assumpta Pont de l'Associació Gent Gran Espaicaixa de Granollers

Organitza: Associació Gent Gran Espaicaixa de Granollers

10.30 h Museu de Granollers

## **Visita comentada de l'exposició del Festival Panoràmic**

**ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ**

Organitza: Museu de Granollers

19.15 h Escola Municipal de Música Josep M. Ruera



## **Projecte “Les cançons +Grans”**

**Sessions de gravació de les cançons amb alumnes de l'EMM**

**ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ**

Un projecte compartit amb l'alumnat de l'escola de música per donar vida a les cançons que cantàvem de petits. Et voleia pel cap aquella cançó que et cantava la mare per anar a dormir? Et ressonen les notes d'una cançó que cantaves al pati? Vine a l'escola de música a cantar-la i gravar-la! No cal saber música! Només tenir ganes de compartir la teva cançó amb l'alumnat de l'escola de música!

D'aquest projecte en naixerà un concert molt especial a final de curs. No t'ho perdís!

**Grups de 15 persones**

Organitza: Escola de Música Municipal i Conservatori Josep M. Ruera

# Dimecres 29 d'octubre

10 h Plaça de l'Església



## Descobreix Granollers tot passejant per les places!

### ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ

A càrrec de Cinta Cantarell, historiadora de l'art

Passeig que us proposa un recorregut per les places més cèntriques de Granollers tot descobrint façanes i racons amagats de la ciutat.

Durada: 2 hores. Porteu calçat còmode, aigua i gorra

Grups de 30 persones

19.15 h Escola Municipal de Música Josep M. Ruera



## Projecte “Les cançons +Grans”

### Sessions de gravació de les cançons amb alumnes de l'EMM

#### ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ

Un projecte compartit amb l'alumnat de l'escola de música per donar vida a les cançons que cantàvem de petits. Et voleia pel cap aquella cançó que et cantava la mare per anar a dormir? Et ressonen les notes d'una cançó que cantaves al pati? Vine a l'escola de música a cantar-la i gravar-la! No cal saber música! Només tenir ganes de compartir la teva cançó amb l'alumnat de l'escola de música!

D'aquest projecte en naixerà un concert molt especial a final de curs.

No t'ho perdís!

Grups de 15 persones

Organitza: Escola de Música Municipal i Conservatori Josep M. Ruera

# Dijous 30 d'octubre

10 h Sala Francesc Tarafa

## **Ioga suau amb cadira**

A càrrec de Karina Rodríguez, monitora de ioga

Recomanem que porteu roba còmoda, mitjons antilliscants i màrrega si se'n disposa.

**Organitza: Espai Actiu**

10 h Sala polivalent de l'AV Sota el Camí Ral



## **Taller de teatre “Fes i riu”**

### **ACTIVITAT AMB PREINSCRIPCIÓ**

A càrrec de Dusan Tòmic, director de teatre

Un taller per viure amb més alegria! Aquest taller està dissenyat perquè milloris la teva qualitat de vida a través del joc i l'humor. A “Fes i riu” no només participaràs en activitats grupals dinàmiques i divertides, sinó que tindràs l'oportunitat de crear noves amistats i trobar un espai de suport emocional. Obrirem un nou estat de consciència i utilitzarem l'humor com a eina per fer front a l'estrès i a les pors. Descobrirem nous rols i desafiaments que ens permetran explorar facetes desconegudes, i promourem un envelliment actiu i positiu, ple de sentit de l'humor i vitalitat.

Aquest taller serà gravat i els participants podreu accedir al material com a record.

**Grups de 16 persones**

18 h Sala Francesc Tarafa



## **Concert intergeneracional**

El Cor Petits Cantors dels Amics de la Unió de Granollers i el Cor del Casal de Gent Gran de Granollers ens presenten un concert molt especial, de cançons conegudes per compartir i créixer junts.

**Organitza: Amics de la Unió**

# Divendres 31 d'octubre

19 h Plaça de la Porxada



## **Festa de cloenda de l'Octubre +Gran i Castanyada**

**A càrrec de Neus Barbany**

Festa de cloenda de les activitats de l'Octubre +Gran. Amb música i castanyes, a càrrec de l'associació de veïns Granollers Centre.

## INSCRIPCIONS

Inscripcions: del 16 al 30 de setembre, fins a completar aforament, al Punt d'informació +Gran, a l'Edifici de Can Punes, al c. Santa Elisabet, 16 (Granollers), de 9 a 14 h.  
Més informació al telèfon 696 919 084.

## TRANSPORT

Estàs inscrit a alguna de les activitats de l'Octubre +Gran i tens problemes per arribar-hi o desplaçar-te?  
Posa't en contacte amb nosaltres al Punt d'informació +Gran i t'ajudarem.

## CINEMA + CINEMOCIONS

Consulta la programació al web [www.cinemaedison.cat](http://www.cinemaedison.cat)

## ACTIVITAT PERMANENT

### Microexposicions de talent +Gran

Punt d'informació +Gran

Servei d'Informació i Acompanyament Personalitzat

Edifici Can Punes, Carrer Santa Elisabet, 16 (Granollers)

Matins: de 10 a 12 h

Dimarts a la tarda, de 16 a 18 h

# COL·LABOREN

Agrupació Sardanista de Granollers

Arxiu Municipal de Granollers

Associació de Gent Gran Casal Font Verda

Associació de Gent Gran Granollers Centre

Associació de Gent Gran EspaiCaixa

Associació de veïns Granollers Centre

Associació de veïns Sota el Camí Ral

Aula Culinària

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

Casal Cívic i Comunitari Font Verda

Casal Cívic i Comunitari Granollers Centre

Centre de Dia Can Tinet

Centre de Dia de Font Verda

Centre de Dia Granollers Centre

Centre Geriàtric Adolfo Montaña

Cinema Edison

Colisée Can Mònic

Creu Roja

El Xiprer

Escola Municipal de Música  
i Conservatori Josep M. Ruera

Espai Actiu de la Gent Gran

Espai Fundació La Caixa Granollers

Espai Social Granollers Fundació  
Catalunya La Pedrera

Esplai Guai

Fundació Antònia Roura

Fundació Privada Amics  
de la Gent Gran

Fundació Privada Hospital Asil  
de Granollers

Fundació Privada Vallès Oriental  
Granollers Pedala

Grup de Varietats Flors i Violes

Grup de Varietats Vallès Music

Hospital de Dia Sant Jordi

Hospital General de Granollers

La Tèrmica Roca Umbert  
de Granollers

Museu de Ciències Naturals  
de Granollers

Museu de Granollers

Residència San José

Servei d'Esports

Servei d'Igualtat

Colònies Sant Esteve

Servei de Salut Pública

Societat Coral Amics de la Unió

Societat General d'Aigües  
de Barcelona AGBAR

Universitat Popular de Granollers (UPG)

# ADRECES

## **Sala polivalent de l'AV Sota el Camí Ral**

Carrer d'Enric Prat de la Riba, 82 bxs

## **Sala Francesc Tarafa**

Carrer Corró, 47

## **Aula Culinària**

Carrer de Josep Umbert, 76

## **Pistes d'atletisme**

Carrer Camp de les Moreres s/n

## **Espai Granollers Fundació Catalunya La Pedrera**

Carrer de Joan Prim, 204

## **Sala Gran Edifici del Coneixement Hospital General de Granollers**

Avinguda de Francesc Ribes s/n

## **Escola Municipal de Música i Conservatori Josep Maria Ruera**

Carrer de Gregori Resina, 1

## **La Tèrmica Roca Umbert**

Carrer d'Enric Prat de la Riba, 77

## **Antigues escoles de Palou**

Passeig de Francesc Fàbregues, 43

## **Museu de Granollers**

Carrer d'Anselm Clavé, 40-42

## **Cinema Edison**

Carrer de Joan Camps i Giró, 1

## **Sala Sant Esteve de la Parròquia**

Plaça de l'Església, 1

## **Museu de Ciències Naturals de Granollers**

Carrer Palaudàries, 102

## **Centre Geriàtric Adolfo Montaña - Hospital de Granollers**

Avinguda de Francesc Ribes s/n

## **Can Jonch. Centre de Cultura per la Pau**

Carrer del Rec, 19

## **Teatre Auditori de Granollers**

Carrer de Torras i Bages, 50

## **VINE I INFORMA'T**

Ens trobaràs al Punt d'informació +Gran, a la planta baixa de l'edifici de Can Puntes, al carrer Santa Elisabet, 16. Telèfon 696 919 084. T'explicarem què és el Fòrum de les Persones Grans i l'Octubre +Gran. T'hi esperem!

**Més informació:**  
**granollers.cat/mesGran**



Ajuntament de  Granollers



Amb la col·laboració:



**Diputació  
Barcelona**