Activa't en gran!

TAULES RADARS DE LA MATERNITAT I SANT RAMON, PEDRALBES I LES CORTS

Setembre-Desembre 2026

Districte de les Corts

Fem la Barcelona de la teva vida

Projecte RADARS

Projecte comunitari d'acompanyament i suport a persones grans per fer xarxa i vinculació amb el territori. Hi participen serveis, entitats, associacions i veïns i veïnes del districte. Si vols participar en el projecte, fes un correu a radarsgentgran@bcn.cat o truca al 93.291.58.84.
Informació sobre el projecte: barcelona.cat/radars o als dos centres de serveis socials del districte.

TAULA RADARS MATERNITAT

Estonetes de cafè: trobades obertes a veïns i veïnes del barri.
9 de novembre i 21 de desembre, a les 11 h. Al Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx.

Festa de Nadal: **14 de desembre d'11.30 a 13 h** Al Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart".

TAULA RADARS PEDRALBES

Festa de Nadal: dimecres 16 de desembre de les 11.30 a les 13.30 h a la parròquia de Santa Gemma (c. del Capità Arenas, 9)

TAULA RADARS LES CORTS

Microtrobades: estones per prendre un cafè en companyia (amb els participants al projecte). Grups de matí i tarda.

Banc Solidari

HISTÒRIA DE L'ART- Dimarts 10, a les 11.30 h. Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx

APRENENTATGE DE LA LECTOESCRIPTURA - Dimarts, de 10.00 a 11.00 h. Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx

GRUPS DE DOL- Dijous, a les 19.00 h. Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx

REFORÇ ESCOLAR (per si vols fer de voluntari/ària)
Dilluns-divendres, de 15.00 a 21.00 h. Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx i Aules Cardenal Reig

Biblioteca Montserrat Abelló, Comtes de Bell-lloc, 192

LECTURES A CAU D'ORELLA: adreçada a persones de més de 65 anys amb mobilitat reduïda o persones en confinament.Lectures de qualsevol tema mitjançant trucades de telèfon concertades.

LECTURA I PRÉSTEC A DOMICILI: dirigit a persones grans i persones amb mobilitat reduïda. Per fer ús d'aquest servei cal contactar amb la biblioteca per correu electrònic o telèfon.

AULA DIGITAL: **els dimarts, matí i tarda.** Cursos gratuïts de les Antenes Cibernàrium per iniciar-se en l'ús d'internet i en diverses eines tecnològiques (telèfon mòbil, tauletes...), adquirir coneixements bàsics i aprendre trucs que permetran millorar el dia a dia. Amb inscripció prèvia.

GARBELLS DE LLENGUA: **els dimecres, de 12.00 a 14.00 h** (excepte juliol i agost). Espai d'intercanvi de llengua catalana.

ITINERARIS CONÈIXER LES CORTS: d'abril a octubre. Cal inscripció prèvia.

Biblioteca les Corts-Miquel Llongueras, travessera de les Corts, 94

Aula digital: Cursos gratuïts de les Antenes Cibernàrium per iniciar-se en l'ús d'internet i en diverses eines tecnològiques (telèfon mòbil, tauletes...), i adquirir coneixements bàsics i aprendre trucs que permetran millorar el dia a dia. Inscripció a la biblioteca o a internet.

Préstec a domicili: dirigit a persones grans i/o persones amb mobilitat reduïda. Per fer ús d'aquest servei cal contactar amb la biblioteca i aquesta es farà càrrec de fer-li arribar els documents que hagi sol·licitat en préstec (correu electrònic: b.barcelona.ml@diba.cat o telèfon: 934 493 107).

Espai de persones grans Can Novell, Caballero, 29

Totes les activitats estan tancades i amb llista d'espera. Pots passar a informar-te o trucar per telèfon al 934 098 846.

Espai de persones grans Sant Ramon, Cardenal Reig, 11

Ioga, gimnàstica, ball en línia, zumba, pilates, caminades, memòria, grup de suport, història de Barcelona, català, escacs, literatura castellana i noves tecnologies d'ordinador. Cal consultar els horaris i la disponibilitat de places al mateix casal. 933 348 353 – 648 134 944

Espai de persones grans "Pere Quart", Comandant Benítez, 6

Totes les activitats estan tancades i amb llista d'espera. Pots passar a informar-te o trucar per telèfon al 394 098 846.

Altres espais de persones grans s'ofereix:

Un servei de consultes sobre noves tecnologies amb cita prèvia trucant al 621 148 617.

Centre cívic Josep M. Trias i Peitx, riera Blanca, 1-3

CONFERÈNCIA

TRIEM EL QUE LLEGIM? LITERATURA, MERCAT I VEUS AL MARGE

Dijous 15 d'octubre, a les 18.30 h

Professional: Quinny Martínez Hernández i Herney Mosquera Garcés. Aquesta taula rodona en format diàleg proposa una conversa propera i participativa sobre com es construeixen els hàbits lectors i quines veus són legitimades com a "universals".

ESPECTACLES

ESPECTACLES CONCERT DE FESTA MAJOR: CRAZY RHYTHM' CATS

Dimecres, 7 d'octubre a les 19.30 h. Lloc: Jardí del Clot d'en Salvi

Els Crazy Rhythm' Cats formen un quartet barceloní inspirat en els petits combos de swing de finals dels anys trenta i en el swing acústic de petit format.

MONÒLEG: PARE NOSTRE QUE ESTÀS EN EL SOSTRE

Divendres 16 d'octubre, a les 19.30 h

Professional: Charlie Pee, MPC Management i HUB de Humor. L'artista comparteix amb el públic les millors idees que li passen pel cap mentre menja sostre. No recomanat per a menors de 18 anys

LOLA STOUTHAMER'S ALMOST A QUINTET

Dijous 22 d'octubre, a les 18.30 h

Professional: La Clankería. Una proposta molt personal que té arrels al jazz, el soul, el blues, el punk, el rock, el funk i la cançó d'autor.

TEATRE: MONROE HA DE MORIR

Divendres 20 de novembre, a les 18.00 h

Professional: Àngels López a partir de la figura de Marilyn Monroe/ Norma Jeane.

Monroe ha de morir reflexiona sobre la sexualització, la pressió sobre el cos i la imatge, la necessitat de ser estimades i la fragilitat de la salut mental.

CINEMA

MISS CARBON

Dijous 29 d'octubre, a les 18.00 h

Quan la Carla Antonella Rodríguez, Carlita, reivindica la seva identitat com a dona, el somni de treballar a la mina es veu amenaçat. Direcció: Agustina Macri. Gènere: biogràfic. Durada: 93 min. Any: 2025. País: Espanya i Argentina. Edat recomanada: a partir de 16 anys. Versió original: castellà (d'Argentina).

LOS DOMINGOS

Dijous 12 de novembre, a les 18.00 h

L'Ainara (Blanca Soroa), de 17 anys, desconcerta la família quan anuncia que vol ingressar en un convent de clausura. Direcció: Alauda Ruiz de Azúa. Gènere: drama. Durada: 116 min. Any: 2025. País: Espanya. Edat recomanada: a partir de 12 anys. Versió original: castellà.

SORDA

Dijous 3 de desembre, a les 18.00 h

Mentre esperen per saber si la seva filla serà oient o sorda, l'Ángela (Miriam Garlo) i l'Héctor (Álvaro Cervantes) veuen com les diferències amb què havien après a conviure transformen la seva relació. Direcció: Eva Libertad. Gènere: drama. Durada: 99 min. Any: 2025. País: Espanya. Edat recomanada: apta per a tots els públics. Versió original: castellà

CONCERTS DE CLÀSSICA GRATUÏTS

EL PIANO COM A VEHICLE D'EXPRESSIÓ ARTÍSTICA

Divendres 27 de novembre, a les 18.30 h

La 5a estació - Quartet de cambra oferirà un concert per celebrar el dia de Santa Cecília, patrona de la música i dels músics des de 1584.

CONCERT DE SANTA CECÍLIA

Dissabte 12 de desembre, a les 12.00 h

Aquest recital proposa un recorregut per algunes de les expressions més significatives del repertori pianístic. Piano: Oriana Kemelmajer Alías.

XERRADES MUSICALS

XERRADA MUSICAL: LES DONES EN LES ÒPERES DE PUCCINI

Dimarts 20 d'octubre, a les 18.30 h

Professional: Cristina Álvarez. A partir de personatges com Mimì, Tosca, Butterfly o Turandot, proposa una reflexió sobre el paper de la

dona a l'òpera i sobre la manera com Puccini va construir alguns dels personatges femenins més complexos i emocionants.

XERRADA MUSICAL: EL PAU CASALS MÉS DESCONEGUT. 150 ANYS DEL SEU NAIXEMENT

Dimarts 15 de desembre, a les 18.30 h
Professional: Oriol Pérez i Treviño. Recorregut per la trajectòria artística d'un dels músics catalans més universals. Activitat organitzada conjuntament amb la Biblioteca Miquel Llongueras.
Activitat de pagament.

PAU, PAU, PAU... LA LLUITA DE PAU CASALS: 150è ANIVERSARI

Dissabte 19 de desembre, a les 12.00 h
Pau, pau, pau... La lluita de Pau Casals és un concert d'homenatge al llegat de Casals amb motiu del 150è aniversari del seu naixement.
Preu especial de Nadal: entrada general 2,46 €; infants de menys de 12 anys: gratuït

Centre cívic Joan Oliver "Pere Quart", Comandant Benítez, 6

Informa't de les activitats sense inscripció. Algunes activitats tenen cost.

Centre cívic Can Deu, plaça Concòrdia, 13

TALLERS

GANXET

De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Grup B: dijous de 16.30 a 18.00 h
Les classes seran lliures: tu esculls què vols fer i nosaltres et guiem.

AUTOESTIMA TERCERA JOVENTUT

Del 22 de setembre a l'1 de desembre
Dimarts, de 16.30 a 18.00 h
El propòsit d'aquest taller és que la persona usuària prengui consciència del concepte d'autoestima, que conegui els diferents nivells d'autoestima i com afecten la nostra vida diària, i aprengui a gestionar-los.

RESPIRACIÓ I MEDITACIÓ

Del 22 de setembre a l'1 de desembre
Del 23 de setembre al 9 de desembre
Dimecres, de 15.45 a 16.45 h
Taller per conèixer i practicar tècniques de respiració i meditació que afavoreixen la reducció de l'estrès, milloren la gestió de les emocions i condueixen al desenvolupament de l'autoconeixement i la sanació.

ENTRENAMENT DE FORÇA I PREVENCIÓ DE CAIGUDES

De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Grup B: dijous, d'11.00 a 12.00 h
Grup C: dijous, de 10.00 a 11.00 h
Del 22 de setembre a l'1 de desembre
Grup A: dimarts, d'11.00 a 12.00 h
Sessió enfocada a guanyar massa muscular i força.

GIMNÀSTICA DOLÇA PER A MÉS GRANS DE 60 ANYS

DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE
Grup A: dimecres, de 10.00 a 11.00 h. Del 25 de setembre a l'11 de desembre
Grup G: divendres, de 9.00 a 10.00 h. Gimnàstica suau que combina una sèrie d'exercicis.

ACTIVITATS CULTURALS

IMPROVÍS – Concert

Divendres 2 d'octubre, a les 19.00 h
A càrrec de: Abril Riu, compositora. Interpretació al piano: Maria Solé Piera. Viatge sonor que fusiona impressionisme i primitivisme per construir un univers introspectiu i atemporal.
Cal inscripció prèvia. Places limitades.

COHABITEM BARCELONA. CONVIVÈNCIA INTERGENERACIONAL Taula rodona

Dijous 1 d'octubre, a les 18.00 h
A càrrec de: Marta Morales i Teresa Pueyo, de Suara, cooperativa d'economia social. Cal inscripció prèvia. Places limitades.
Cohabitem Barcelona neix amb l'objectiu de combatre la soledat no desitjada tant en persones grans com joves, promovent el lloguer intergeneracional com una eina per generar beneficis mutus.

EL MÉS PETIT DE TOTS – Projecció i taula rodona

Divendres 6 de novembre, a les 18.30 h

A càrrec de: les periodistes Ana Rubió Jiménez i Paula Padilla Argelich
Cal inscripció prèvia. Places limitades.

HORTS URBANS I AGRICULTURA ECOLÒGICA – Conferència

Dimecres 25 de novembre, a les 18.00 h

A càrrec de: Paz Navarro, florista i artesana, creadora de DAL The Floral Agency. Cal inscripció prèvia. Places limitades. Aquesta activitat es farà en castellà. Una xerrada orientada a descobrir les possibilitats del cultiu a la ciutat i a entendre com apropar-se a un hort urbà en petits espais de manera realista, senzilla i respectuosa amb l'entorn.

Centre cívic Tomasa Cuevas, Dolors Masferrer i Bosch, 33-35

Passa pel centre i t'informaran de les activitats d'aquest quadrimestre.

CINEMA LA TOMASA

Cicle de cinema amb pel·lícules de tots els gèneres. Hi col·labora: Espai de Persones Grans Can Novell

Els dimecres a les 17.00 h

30 de setembre, 7 d'octubre, 14 d'octubre, 21 d'octubre, 4 de novembre, 11 de novembre, 18 de novembre, 25 de novembre i 2 de desembre, 28 d'octubre, especial dones directores: projecció de la pel·lícula Frida (2002) dirigida per Julie Taymor i col·loqui posterior des d'una mirada feminista.

CICLE DOCS DEL MES

LES CULPABLES

Dijous 29 d'octubre, a les 17.30 h

Direcció: Marta Duran Lozano (Espanya)
Després d'anys de silenci sobre l'avortament que va viure d'adolescent, la Marta rep un centenar de testimonis anònims de dones que han viscut el mateix que ella.

NUMAKAGE PUBLIC POOL

Direcció: Shingo Ota (Japó)
Durant més de cinquanta anys, Numakage, una piscina pública suburbana de Tòquio, ha estat punt de trobada de gent gran, famílies i comunitats de cruising del col·lectiu gai.

LA PIETÀ

Dijous 17 de desembre, a les 17.30 h

Direcció: Pepe Andreu (Espanya, Islàndia, Lituània)
Fa més d'un segle, Flosi Björnsson i els seus germans es van aïllar als peus de la glacera més gran d'Islàndia.

TAULA RODONA: VIOLÈNCIA MASCLISTA I DONES GRANS

Dijous 19 de novembre, a les 19.00 h

Espai de reflexió i conversa adreçat principalment a dones grans per abordar les violències masclistes des d'una perspectiva participativa i comunitària. A càrrec de: Plataforma Unitària contra les Violències de Gènere. Taula rodona per commemorar el 25N, Dia Internacional per l'Eliminació de la Violència contra les Dones

CICLE "FEM FRONT A L'EDATISME", ORGANITZAT DES DEL DISTRICTE DE LES CORTS

Dimarts 29 de setembre, a les 17.30 h

L'edatisme i el maltractament

La pràctica més oculta i dramàtica de l'edatisme.
Ponència a càrrec de Manel Domínguez, periodista i professor universitari.

Dimarts, 20 d'octubre, a les 17.30 h

Taula rodona

Acte final amb les persones ponents de les quatre sessions anteriors:
Lourdes Charles, José Ángel Martos, Gemma Lienas i Manel Domínguez.

Centres de serveis socials les Corts i de La Maternitat i Sant Ramon

Són serveis socials són serveis d'atenció, informació i assessorament sobre recursos i serveis destinats a persones grans. Teleassistència, Llei de dependència, àpats en companyia, àpats a domicili, ajuda a domicili... i altres temes que et puguin interessar. Vine o truca per demanar hora: 900 922 357. **Fem atenció individual, grupal i comunitària.**

Punt d'Assessorament Energètic (PAE). Atenció i informació sobre subministraments (talls energètics, bo social). Situat al CSS Maternitat Sant Ramon. Demana cita per telèfon (930 008 054) o per correu: paelc@bcn.cat

CAP Montnegre

GRUPS D'EXERCICI TERAPÈUTIC PER A GENT GRAN

Sessions destinades a persones en situació de fragilitat física en què es proporciona educació sobre exercici terapèutic. Per poder accedir-hi, el personal de medicina de família o d'infermeria hi ha de derivar la persona usuària. Horari segons disponibilitat del centre.

TALLERS DE NUTRICIÓ EN LA TERCERA EDAT

Xerrades i grups sobre nutrició amb l'objectiu de promoure una dieta adaptada a les necessitats de la gent gran. Per poder accedir-hi, el personal de medicina de família o d'infermeria hi ha de derivar la persona usuària. Horari segons disponibilitat del centre.

CAP Ernest Lluch

AULA D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE

Sessions cícliques per promoure hàbits d'alimentació saludables en adults. Horari de matins i tardes. Inscriu-te en una o més sessions en l'horari que prefereixis. Activitat amb inscripció prèvia.
Per obtenir-ne més informació, cal adreçar-se al CAP Ernest Lluch.

CAP Ernest Lluch i CAP Montnegre juntament amb els dos centres de serveis socials

GRUPS PER A PERSONES CUIDADORES: grups de suport emocional per a persones cuidadores. Sessions setmanals. Horari de matins (dimecres i divendres). A càrrec de l'entitat ClaraSerGran (https://clarasergran.cat/). I hi ha un altre grup els dimecres al matí al CAP Montnegre a càrrec de professionals REBEC. Informació i inscripció al CSS Maternitat, al CSS Les Corts, al CAP Ernest Lluch i al CAP Montengre.

Menjadors d'àpats en companyia per a la gent gran

És un servei diürn adreçat a persones grans, que busca potenciar un envelliment actiu i saludable facilitant una alimentació adequada en un espai relacional de vincles d'amistat i de connexió amb la comunitat.

L'àpat es garanteix cada dia de l'any. De dilluns a divendres de manera presencial (assistència diària obligatòria) i els caps de setmana, opcionalment, i en format presencial o pícnic.

El tipus de dieta estarà supeditada al que s'especifiqui en un informe mèdic de la persona.

Horari

-De 13.45 a 14.00 h, arribada a l'espai i entrada al menjador.

-A les 14.00 h, es serveix l'àpat en espai compartit.

-De 15.00 a 16.00 h, espai per compartir diferents activitats dinamitzades de foment de la relació (jocs, xerrades informatives...).

La persona que estigui interessada a assistir-hi s'ha d'informar al seu centre de serveis socials de referència, on li explicaran quins són els requisits, el cost, i com es pot sol·licitar el servei.

HI ha dos menjadors al districte, mira quin et queda més a prop de casa.

Punt d'atenció a la soledat per a la gent gran, Comandant Benítez, 6

De dilluns a divendres, de 9.30 a 13 h i de 16 a 19.30 h, a l'espai de persones grans Sant Ramon. Amb cita prèvia: 933 348 353

Dimarts, de 17.00 a 19.00 h, al Centre cívic Joan Oliver "Pere Quart".

Informació sobre activitats i recursos per a les persones grans.

Cerca Salut Barcelona

És un cercador on trobar activitats i recursos per a la salut, el benestar i les cures a la ciutat de Barcelona. https://cercasalut.barcelona

Associació de veïns i veïnes Camp Nou

Vine i informa't d'horaris i preus:

Informàtica i mòbil - Boixets – Patchwork – Anglès per a principiants – Manualitats – Gimnàstica suau – Caminades.

Inscripcions: els divendres de 17.00 a 19.00 h al local de l'associació.

Conex

Associació per a persones grans que disposen de temps lliure i volen adquirir nous coneixements. Cursos, tallers, voluntariat d'acompanyament per a persones grans.
Trobaràs tota la informació a www.conex.cat

Adreces i telèfons de contacte

CENTRES DE SERVEIS SOCIALS (900 922 357).
CSS Les Corts (Can Bruixa, 7-11) - csslescorts@bcn.cat
CSS Maternitat (travessera de les Corts, 122) - cssmaternitat@bcn.cat

AMBULATORIS:
CAP Ernest Lluch (Mejía Lequerica, 1)
CAP Montnegre (Montnegre, 21)

ASSOCIACIÓ MIRALL DE PEDRALBES: Tel.: 935 058 090
miralldepedralbes@gmail.com

ESPAIS DE PERSONES GRANS:
Espais de persones grans Sant Ramon (Cardenal Reig, 11). Tel. 933 348 353
Espais de persones gransCan Novell (Caballero, 29). Tel. 934 098 846
Espais de persones grans Pere Quart (Comandant Benítez, 6). Tel. 934 098 846

CONEX
Travessera de les Corts, 39-43, 2n (entrada pel carrer d'Aurora Bertrana).
Tel. 933 337 759. Adreça electrònica: conex-central@conex.cat

BIBLIOTEQUES:
Biblioteca Les Corts - Miquel Llongueras (travessera de les Corts, 58; adreça electrònica: b.barcelona.ml@diba.cat o tel. 934 493 107).
Biblioteca Montserrat Abelló (Comtes de Bell-lloc, 192-200). Tel. 932 221 198

CENTRES CÍVICS:
Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart" (Comandant Benítez, 6)
https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/perequart
Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx (Riera Blanca, 1-3)
https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/josepmtriasipeitx
Centre Cívic Can Deu (pl. Concòrdia, 13)
https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/candeu
Centre Cívic Tomasa Cuevas-Les Corts (Dolors Masferrer i Bosch, 33-35)
https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/tomasacuevas

BANC SOLIDARI. Dins el Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx

PUNT ATENCIÓ A LA SOLEDAT. Als casals de gent gran. Tel. 933 348 353

ESPAIS D'"ÀPATS EN COMPANYIA" AL DISTRICTE DE LES CORTS:
CC JOAN OLIVER, Comandant Benítez, 6. **De 14.00 a 16.00 h**
CGG CAN NOVELL, Fígols, 23-25. **De 13.45 a 16.00 h**

ASSOCIACIÓ DE VEINS CAMP NOU. Travessera de les Corts, 94, baixos.
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS I VEÏNES ZONA UNIVERSITÀRIA. Edifici Omega, UPC Campus nord.

COL·LABORADORS
Institut Català de la Salut Atenció Primària | CAP ERNEST LLUCH Consorci d'Atenció Primària de Salut Barcelona Esquerra - CAPSBE | RADARS