

## Informació i Inscripcions

Esplai La Gresca  
Ntra. Sra. dels Àngels 15 de Ripollet  
Tel. 93 691 36 75  
[www.lagresca.org](http://www.lagresca.org)  
[esplai@lagresca.org](mailto:esplai@lagresca.org)

@lagrescaesplai  
Centre d'Esplai La Gresca

## Com contactar?

93 691 36 75  
605 660 537 



Entitat federada a:



Amb el suport de:



Curs 2026-27

# Gent Gran a la Gresca

# A la flor de la vida

El projecte “A la flor de vida” busca millorar la **qualitat de vida de la gent gran** del barri de Pont Vell-Tiana i Quatre Cantons, facilitant serveis i espais d’intercanvi sociocultural per **reduir la soledat i aïllament**, i evitar el deteriorament de la salut.

Proposem una **oferta variada d’activitats i tallers** per estimular la participació activa en la vida social i fomentar les relacions interpersonals. La nostra proposta promou la **cooperació i el voluntariat, mantenint habilitats físiques, cognitives i emocionals, i fomentant l’estima** en la gent gran.



## Tallers i activitats setmanals

Organitzem un seguit d’activitats setmanals de ioga, meditació, lectoescriptura, català, anglès, memòria, treballs manuals i xerrades, entre d’altres.

- Dates: Del 5 d’octubre al 21 de juny
- Lloc: Centre Cívic Mancomunitat
- Horaris: segons calendari adjunt
- Preu: gratuït

## Casal d’estiu

Activitats setmanals connectades amb l’entorn: excursions, piscina, platja... Moments de gaudir en companyia.

- Dates: Del 28 de juny al 30 de juliol
- Lloc: Centre Cívic Mancomunitat
- Horari: de 10.00 a 12.00 h
- Preu: a partir de 10€

## Sortides trimestrals

Cada trimestre organitzem una sortida o visita cultural fora del municipi. La data, el lloc i el tipus de sortida es procura decidir de forma col·laborativa i en consens amb tot el grup participant.

- Preu: 5 € cada sortida

## Colònies

L’experiència de marxar de colònies, de fer una escapada amb amics i amigues lluny de la rutina diària i enmig d’un entorn natural.

- Dates: primavera 2027
- Lloc: a determinar
- Preu: 90€



Cura i estimulació per a persones cuidades i respir i acompanyament per a les persones familiars que cuiden. Un projecte alternatiu al model de cures assistencialista.

- Dates: Del 5 d’octubre al 21 de juny
- Lloc: Casal de joves de Ripollet
- Horaris: dilluns i dimecres d’11.00 a 13.00 h
- Preu: gratuït



Àpats en companyia és un espai de relació compartint un àpat diari, promovent alhora l’alimentació saludable.

- Dates: Del 5 d’octubre al 31 de juliol
- Lloc: Diversos restaurants de Ripollet
- Horaris: Entre les 12:30 i les 15:00
- Preu: a partir de 10€ diaris (possibilitat de gestionar una beca)

Visita el web



## Cuidar és essencial i mereix reconeixement

Necessiteu personal de cures o de treball a la llar? Us oferim assessorament per a la contractació de professionals. Connectem les necessitats de les famílies amb les persones treballadores del sector, promovent un encaix basat en criteris de justícia laboral i benestar familiar. Més informació: 687244700