

**Divendres 7 d'octubre**

### **Aquafitness.**

*Activitat impartida a l'aigua on us divertireu treballant amb tot el cos i tonificant la musculatura i les articulacions.*



Lloc Gimnàs Virgin Active  
Can Dragó

Adreça Carrer Andreu Nin, s/n cantonada  
Pintor Alzamora - C.L. Heron City

Hora D'11 a 12 h

Organitza Virgin Active Can Dragó

**Cal reservar plaça de forma presencial al gimnàs.**

### **Concert Melodies del Record. Grup Seniors en Allegro.**

*Aquest veterà grup de cant, amb seu al centre cívic Can Verdaguer, en aquesta ocasió ens oferirà un repertori de cançons de tota la vida amb diferents estils i interpretades amb la peculiaritat de cada un dels seus membres.*

Lloc Casal de Gent Gran de Porta  
la Casa Nostra



Adreça Carrer Maladeta, 38-40

Hora 18 h

Organitza Centre Cívic Can Verdaguer

**No cal inscripció prèvia**

**Totes les  
activitats són  
gratuïtes**

El **projecte RADARS** és una xarxa de prevenció que té l'objectiu de **garantir el benestar de les persones grans** reduint la seva solitud i el risc d'aïllament i exclusió social amb la complicitat del seu entorn.

Si vols participar al projecte RADARS escriu-nos al correu [radarsgentgran@bcn.cat](mailto:radarsgentgran@bcn.cat) o truca'ns al telèfon **93 619 73 11**

**Suma-t'hi!**

[barcelona.cat/radars](http://barcelona.cat/radars)

Projecte d'Acció Comunitària  
**RADARS**

# SETMANA DE LA GENT GRAN DEL BARRI DE PORTA



de l'1 al 7 d'octubre  
de 2016

dia internacional  
de la gent gran

Ajuntament de  
**Barcelona**



## Dissabte 1 d'octubre

### Caminada històrica pel barri de Porta.

Visita guiada pels llocs més emblemàtics del barri de Porta. El recorregut passarà per Can Verdaguer, Can Valent, el cementiri i els antics tallers de Renfe Meridiana.



Lloc Punt de trobada: entrada del Centre Cívic Can Verdaguer

Adreça Carrer Piferrer, 94-100

Hora D'11 a 12.30 h

Organitza CSS Porta, Vilapicina i Torrellobeta.  
Visita a càrrec de l'Arxiu Històric de Roquetes-Nou Barris

**No cal inscripció prèvia**

### Havaneres.

Coincidint amb el dia de la gent gran, el grup Harmonia ens oferirà una audició de les havaneres més conegudes. En acabar podreu degustar rom cremat al pati del centre cívic.



Lloc Centre Cívic Can Verdaguer.  
Sala d'actes

Adreça Carrer Piferrer, 94-100

Hora 18 h

Organitza Centre Cívic Can Verdaguer

**No cal inscripció prèvia**

## Dimarts 4 d'octubre

### Xerrada "Dret a morir dignament, un dret humà"

El dret a morir dignament és un dret humà que no està contemplat a l'Estat espanyol. En canvi, hi ha un seguit de drets del pacient, contemplats en la legislació catalana i espanyola, als quals podem acudir per decidir sobre els moments finals de la nostra vida.



Lloc Centre Cívic Can Verdaguer.  
Sala d'actes

Adreça Carrer Piferrer, 94-100

Hora De 17.30 a 18.30 h

Organitza Centre Cívic Can Verdaguer.  
Xerrada a càrrec de Maria Correa

**No cal inscripció prèvia**

## Dimecres 5 d'octubre

### Salsa cubana.

Classe on s'aprendran diferents passos de salsa amb l'objectiu de millorar la coordinació, realitzar un treball cardiovascular i sobretot, passar una estona divertida a través del ball caribeny.



Lloc Gimnàs Virgin Active  
Can Dragó

Adreça Carrer Andreu Nin, s/n cantonada  
Pintor Alzamora - C.L. Heron City

Hora De 12.15 a 13.15 h

Organitza Virgin Active Can Dragó

**Cal reservar plaça de forma presencial al gimnàs.**

## Dijous 6 d'octubre

### Xerrada "Bon ús dels productes de suport per la marxa i l'equilibri"

Els assistents podran adquirir nocions bàsiques a tenir en compte a l'hora de fer servir un bastó, una crosseja, un caminador o una cadira de rodes.



Lloc Casal de Gent Gran de Porta  
la Casa Nostra

Adreça Carrer Maladeta, 38-40

Hora D'11 a 12 h

Organitza CSS Porta, Vilapicina i Torrellobeta.  
Xerrada a càrrec del Col·legi de Terapeutes Ocupacionals de Catalunya i ASENDI

**No cal inscripció prèvia**

### Cançons inoblidables.

Activitat estimulativa-recreativa realitzada en grup que, a través de les músiques i les cançons, vol estimular el moviment, la memòria i la socialització.



Lloc Casal de Gent Gran de Porta  
la Casa Nostra

Adreça Carrer Maladeta, 38-40

Hora De 17 a 18.30 h

Organitza Agència de Salut Pública de Barcelona i CSS Porta, Vilapicina i Torrellobeta.  
Activitat a càrrec d'Isidre Vallès (Llicenciat en Ciències de l'Educació per la Universitat de Barcelona)

**No cal inscripció prèvia**