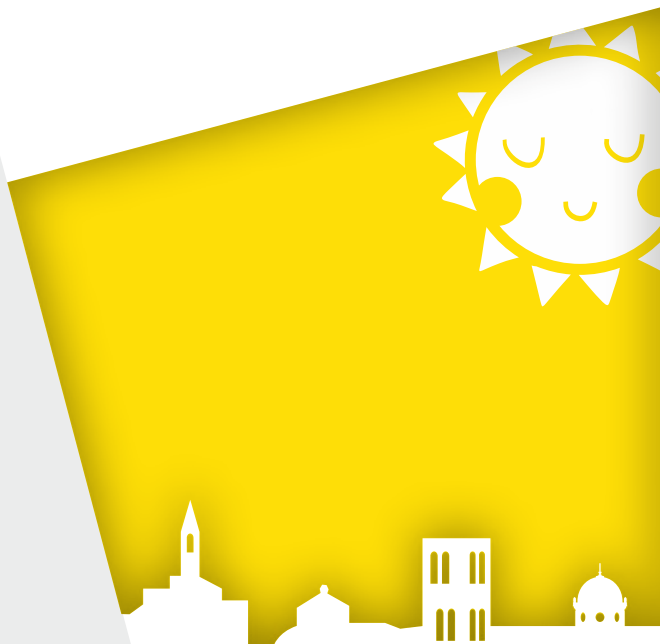


XXII  
SET-  
MANA  
DE LA  
**GENT  
GRAN**  
DE SOL-  
SONA

**Del 25 al 31  
de maig de 2026**





# HORARIS

## **Dijous 21 de maig** (pàg. 2)

**18 h** Conferència de Carme Ruscalleda  
"Des de la cuina tradicional amb fogons fins a la modernitat"

## **Dilluns 25 de maig** (pàg. 2 i 3)

**9.30 h** Xerrada "Conviure amb el dolor crònic"

**11h** Activitat al parc de salut de la Residència Fundació Pere Màrtir Colomé  
11 h Orienta't amb bici pel Vinyet de Solsona

**15h** Taller de fotografia

**18 h** Inauguració de les exposicions de treballs de les activitats de la gent gran i presentació del projecte "Memòries que ens uneixen", de Càritas Arxiprestal de Solsona-Morunys

## **Dimarts 26 de maig** (pàg. 4)

**10 h** Activitat al Museu de Solsona: "De l'objecte al record"

**16.30 h** Bingo musical

## **Dimecres 27 de maig** (pàg. 4 i 5)

9 h Caminada

17 h Torneig petanca

19 h Monòleg i xerrada posterior:  
*Edatènia: prejudicis invisibles*

## **Dijous 28 de maig** (pàg. 5 i 6)

**10 h** Cultura de joc

**11.30 h** Jugar a futbol caminant (*walking football*)

**16.30 h** Dinàmica del Pla d'envelliment personal: "Imaginar és el primer pas per poder planificar"

**18 h** Final torneig petanca

## **Divendres 29 de maig** (pàg. 6 i 7)

**9.30 h** Taller "Més enllà de les aparences"

**16.45 h** Ruta de la deportació nazi a Solsona

**18 h** Cinefòrum: *Maspalomas*

## **Dissabte 30 de maig** (pàg. 7 i 8)

**10 h** Campionat de bitlles catalanes

**16.30 h** Tallers davant l'ajuntament de Solsona

**18 h** Representació de l'obra de teatre  
*Sopar de Nadal*

## **Diumenge 31 de maig** (pàg. 8 i 9)

**14 h** Festa d'homenatge a la gent gran de Solsona

**18 h** Representació de l'obra de teatre  
*Sopar de Nadal*

# PROGRAMACIÓ

## DIJOUS 21 DE MAIG

**18 h** Conferència “Des de la cuina tradicional amb fogons fins a la modernitat”, a càrrec de Carme Rusalleda i Serra, xef i divulgadora gastronòmica

**Lloc:** casal cívic i comunitari Xavier Jounou

**Ho organitza:** Aula d'Extensió Universitària

## DILLUNS 25 DE MAIG

**9.30 h** Xerrada: “Conviure amb el dolor: eines per recuperar el benestar”

La referent de benestar emocional i la fisioterapeuta del Centre Sanitari del Solsonès explicaran com comprendre què és el dolor crònic des d'una perspectiva biopsicosocial i identificant, explorant recursos i adaptant l'exercici terapèutic a cada persona.

**Lloc:** saló de les Homilies d'Organyà de la biblioteca Carles Morató

**Ho organitzen:** Núria Sánchez, RBEC-

referent de Benestar Emocional i Comunitari, i Anna Pallarès, fisioAPiC-fisioterapeuta d'atenció primària i comunitària

**11 h** Activitat al parc de salut de la Residència Fundació Pere Màrtir Colomés

Activitat per donar a conèixer el parc Lappset situat al jardí de la residència Fundació Pere Màrtir Colomés, un espai de salut i exercici a l'aire lliure dissenyat per a gent gran, amb aparells adaptats per fer activitat física suau i segura. Es realitzaran exercicis pràctics per promoure hàbits saludables, millorar la mobilitat, l'equilibri i la força, mantenir l'autonomia personal i aprendre mesures de prevenció de caigudes.

**Lloc:** instal·lacions exteriors de la residència

**Ho organitza:** Fundació Pere Màrtir Colomés

**11 h** Orienta't amb bici pel Vinyet de Solsona

Activitat d'orientació amb bicicleta per buscar balises a l'entorn de Solsona d'uns 15 km,

aproximadament. Cal portar bicicleta, que pot ser elèctrica o no. S'hi pot participar de forma individual o en grup.

**Lloc:** plaça del Camp

**Ho organitzen:** Consell Esportiu del Solsonès i ETFEM

*\*Cal inscriure's als Serveis Socials de l'ajuntament de Solsona.*

### **De 15 a 17 h** Taller de fotografia: "Solsona amb una nova mirada"

"Solsona amb una nova mirada" és una passejada fotogràfica pel nucli antic de la capital del Solsonès. Sense necessitat de coneixements previs, combina consells pràctics de fotografia amb una caminada tranquil·la pel centre històric. L'objectiu no és dominar la tècnica, sinó aprendre a observar amb calma i capturar allò que sovint passa desapercbut.

Cal portar telèfon mòbil o càmera fotogràfica.

**Lloc:** portal del Castell

**Instructora:** Kàtia Prat

*\*Cal inscriure's als Serveis Socials de l'ajuntament de Solsona.*

### **18 h** Inauguració de les exposicions de treballs de les activitats de la gent gran i de la mostra "Memòries que ens uneixen"

S'exposaran els treballs que s'han fet durant tot el curs en els tallers de la gent gran (manualitats, labors, pintura, estampació sobre roba, labor de retalls o *patchwork* i ganxet).

En l'acte d'inauguració, hi intervindran el Club de lectura i la Coral Estel Sant Jordi de Solsona.

També es presentarà el projecte "Memòries que ens uneixen", de Càritas Arxiprestal de Solsona, i se n'inaugurarà l'exposició.

L'exposició del projecte "Memòries que ens uneixen" aplega el testimoni de catorze persones grans i trenta-un joves estudiants de l'escola Arrels II i de l'Institut Francesc Ribalta. Durant uns quants mesos, s'han trobat, s'han escoltat i han construït junts una memòria col·lectiva que pertany a tota la comunitat de Solsona.

**Lloc:** casal cívic i comunitari Xavier Jounou

**Projecte impulsat** per Càritas Arxiprestal Solsona-Morunys

## DIMARTS 26 DE MAIG

### De 10 a 12 h Activitat al Museu de Solsona: "De l'objecte al record"

Activitat en què objectes i fotografies antigues ajuden a recordar i compartir experiències. La col·lecció etnogràfica que custodia el museu és plena d'objectes que ens transporten a un passat recent. Alguns d'aquests objectes es poden reconèixer en fotografies antigues de Solsona. Tots nosaltres recuperem records en contemplar imatges del passat. En aquesta activitat compartirem aquestes memòries i, entre tots, descobrirem la importància de la història oral.

**Lloc:** Museu de Solsona

**Ho organitza:** Museu Diocesà i Comarcal de Solsona

*\*Cal inscriure's als Serveis Socials a l'ajuntament de Solsona.*

### De 16.30 a 18.30 h Bingo musical

"Te'n recordes de la cançó...?" és una activitat de bingo amb premi. En aquesta edició, el bingo serà dinamitzat pel músic solsoní Marc Anglarill. En acabar, s'oferirà berenar.

**Lloc:** auditori de la sala polivalent

**Ho organitza:** GIGA

*\*Cal inscriure's als Serveis Socials de l'ajuntament de Solsona.*

## DIMECRES 27 DE MAIG

### 9 h Caminada

Sortida de la freixera del passeig del Pare Claret amb autobús en direcció al Miracle (Riner). Hi haurà un únic recorregut d'uns 7 quilòmetres fins a Sant Just d'Ardèvol (Pinós). A uns tres quilòmetres, hi haurà la possibilitat de tornar en bus. A les 12 h, tornada en bus des de Sant Just d'Ardèvol (es visitarà l'església).

**Ho organitza:** Grup de caminada de la gent gran de Solsona

**Hi col·laboren:** Laura Castellet i Bisbat de Solsona

*\*Cal inscriure's als Serveis Socials a l'ajuntament de Solsona.*

### 17 h Inici del torneig de petanca

**Lloc:** passeig de les Moreres (joc de la bola)

**Ho organitza:** Consell de la Gent Gran de Solsona

## 19 h Monòleg i xerrada posterior: *Edatènia: prejudicis invisibles*

Espectacle amb col·loqui posterior sobre l'edatisme, un fenomen que aborda la discriminació per edat. Tot i que pot semblar recent, ha estat sempre present a les nostres vides: ja sigui perquè n'hem estat víctimes o perquè, sovint de manera inconscient, hem contribuït a perpetuar-lo.

"La joventut és vista com inexperta, la vellesa com un obstacle, l'estètica una salvació per no envellir i la bellesa és només dels joves..."

"Imagineu-vos un món on no hi haguessin prejudicis ni barreres independentment de l'edat, amb una societat més desacomplexada i més oberta al pas del temps".

**Lloc:** teatre comarcal de Solsona  
**Escrit i interpretat per:** Helena Pla Vila

Entrada gratuïta. Obert a totes les edats.

## DIJOUS 28 DE MAIG

### 10 h Cultura de joc

Activitat intergeneracional amb alumnat de 3r de l'Escola Arrels II, en què es compartiran jocs digitals mentre es reflexiona sobre la cultura del joc i es descobreix el concepte de ficció digital.

**Hi col·labora:** Escola Arrels II  
**Lloc:** biblioteca Carles Morató  
**Ho organitza:** Biblioteca Carles Morató

*\*Cal inscriure's als Serveis Socials de l'ajuntament de Solsona.*

### 11.30 a 13 h Jugar a futbol caminant (*walking football*)

Al futbol també s'hi pot jugar caminant. Sessió que inclou un petit entrenament i culmina amb un partit en aquesta modalitat adaptada a la gent gran, que elimina la cursa i el contacte físic amb l'objectiu de fomentar l'activitat física i la socialització.

**Lloc:** camp de futbol municipal de Solsona (gespa)  
**Ho organitzen:** Consell Esportiu del

Solsonès, Club Futbol Solsona i AE Lach

*\*Cal inscriure's als Serveis Socials de l'ajuntament de Solsona.*

## **16.30 h** Dinàmica del Pla d'envelliment personal: "Imaginar és el primer pas per poder planificar"

Espai participatiu per reflexionar i planificar com volem envellir, mantenint l'autonomia, el benestar i la qualitat de vida. Durant el taller es tractaran temes importants com la salut, l'habitatge, les relacions socials, el temps lliure, els usos del temps, els projectes personals i altres aspectes que influeixen en el nostre dia a dia.

A través de dinàmiques pràctiques i reflexions compartides, cada persona podrà identificar què és important per a ella i començar a construir el seu propi pla d'envelliment personal.

**Ho organitza:** Serveis socials bàsics del Solsonès

**Lloc:** saló de les Homilies d'Organyà de la biblioteca Carles Morató

## **18 h** Final del torneig de petanca

**Lloc:** passeig de les Moreres (joc de la bola)

**Ho organitza:** Consell de la Gent Gran de Solsona

## **DIVENDRES 29 DE MAIG**

### **9.30h** Taller "Més enllà de les aparences"

Des de les pròpies vivències personals dels talleristes, descobrirem que les primeres impressions no sempre s'ajusten a la realitat.

**Lloc:** saló de les Homilies d'Organyà de la biblioteca Carles Morató  
A càrrec dels actors Xevi Font i Mohamed Amzian (Karim a la sèrie de TV3 *Com si fos ahir*)

**Ho organitza:** Servei de Migracions i Acollida

*\*Cal inscriure's als Serveis Socials de l'ajuntament de Solsona.*

## 16.45 h Ruta de la deportació nazi a Solsona

Es realitzarà una ruta per les llambordes Stolpersteine, d'homenatge als ciutadans residents o nascuts a la comarca del Solsonès que van patir la deportació a camps de concentració nazis durant la Segona Guerra Mundial.

**Lloc de sortida:** Oficina de turisme de Solsona

**Ho organitzen:** Jordi Guixé i Ivet Caballol

*\*Cal inscriure's als Serveis Socials de l'ajuntament de Solsona.*

## 18 h Cinefòrum amb la pel·lícula *Maspalomas*

Després de deixar-ho amb la seva parella, Vicente porta la vida que li agrada al complex turístic Maspalomas, a l'illa de Gran Canària: el dia a dia el passa prenent el sol, de festa i buscant el plaer. Un accident inesperat l'obliga a tornar a Sant Sebastià, i retrobar-se amb la seva filla, a qui va abandonar anys enrere. El protagonista d'aquesta història haurà de viure en una residència, una situació que l'obliga a tornar a l'armari i amagar una part de si

mateix que creia resolta. En aquest nou entorn, haurà de preguntar-se si encara és a temps de reconciliar-se amb els altres... i amb ell mateix.

**Lloc:** Cine París

**Ho organitza:** CIMAE, SCCL

Entrada gratuïta. Obert a totes les edats.

## DISSABTE 30 DE MAIG

### 10 h Campionat de bitlles catalanes

Es faran tirades individuals i optaran a un premi els majors de 55 anys que siguin pensionistes o que no estiguin en actiu.

**Lloc:** camp de bitlles del parc de l'Hort del Bisbe

**Hi col·labora:** Club Bitlles Solsona

*Inscripcions el mateix dia abans de començar.*

### De 16.30 a 19.30 h Tallers davant l'ajuntament de Solsona

Activitat de manualitats, labors, pintura, labor de retalls (*patchwork*) i ganxet. Els tallers s'amenitzaran amb l'actuació musical de Blomster i la

col·laboració de l'Escola Municipal de Música Joan Roure.

**Professores:** Núria Bastida, Mercè Prat, Anna Delgado, Alfonsa Caball i Laura Juárez

**Lloc:** davant l'ajuntament de Solsona (en cas de pluja, dins l'entrada del consistori).

### **18 h** Teatre: *Sopar de Nadal*

La família Ferrera viu un sopar de Nadal ple de tensions, humor i situacions caòtiques entre tradicions, ideologies i personatges ben diferents. Una comèdia familiar on l'objectiu no és tenir raó sinó sobreviure a la nit sense que tot esclati.

**Lloc:** teatre comarcal de Solsona

**Ho organitza:** Vilà Produccions

**Preu:** 10 euros

Les entrades es poden adquirir en línia a [Entradessolsones.com](http://Entradessolsones.com) o a taquilla a partir d'una hora abans de la funció.

## DIUMENGE 31 DE MAIG

### 45a FESTA D'HOMENATGE A LA GENT GRAN

#### **14 h** Dinar de germanor a la sala polivalent

A continuació, ball amb Duet d'Ambient

**Preu:** 8 euros, les persones empadronades a Solsona / 22 euros, les persones no empadronades a Solsona

*\*Cal recollir-ne els tiquets als Serveis Socials de l'ajuntament de Solsona.*

#### **18 h** Representació de l'obra de teatre *Sopar de Nadal*

La família Ferrera viu un sopar de Nadal ple de tensions, humor i situacions caòtiques entre tradicions, ideologies i personatges ben diferents. Una comèdia familiar on l'objectiu no és tenir raó sinó sobreviure a la nit sense que tot esclati.



**Lloc:** teatre comarcal de Solsona

**Ho organitza:** Vilà Produccions

**Preu:** 10 euros

Les entrades es poden adquirir en línia a [Entradessolsones.com](http://Entradessolsones.com) o a taquilla a partir d'una hora abans de la funció.

## INFORMACIÓ D'INTERÈS

### EXPOSICIÓ DE TREBALLS DE LES ACTIVITATS DE LA GENT GRAN CURS 2025-2026

**Inauguració:** 25 de maig a les 18 h.  
Oberta fins al 30 de maig.

**Lloc:** casal cívic i comunitari Xavier  
Jounou

**Horari de visita:**

Dilluns, de 18 a 20 h

De dimarts a divendres, de 10 a 12 h i  
de 17 a 20 h

Dissabte, de 17 a 20 h

### CONSELL DE LA GENT GRAN DE SOLSONA

T'animes a formar-ne part?  
Vols dir la teva, compartir  
experiències i fer sentir la veu de la  
gent gran al municipi?  
T'esperem al Consell de la Gent Gran  
de Solsona!

**Segueix-nos i contacta'ns:**

- Instagram: @cggsolsona

**També ens pots trobar a:**

- Casal Cívic Xavier Jounou
- Serveis Socials de l'Ajuntament

**O escriu-nos a**

cggsolsona@gmail.com

Participa, opina i suma't al Consell de  
la Gent Gran de Solsona!

## PUGEM AL BUS

Durant tota la Setmana de la Gent Gran, les persones majors de 60 anys poden utilitzar el bus interurbà Solsona-Olius de forma totalment gratuïta; només cal mostrar el DNI en el moment de pujar al vehicle. I també poden fer-ho els menors de 60 anys que siguin pensionistes, que han de recollir l'abonament als Serveis Socials de l'Ajuntament de Solsona.

**Hi col·labora:** Consell Comarcal del Solsonès



ent



ran

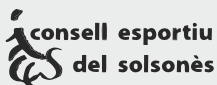
## Ho organitzen:



Ajuntament de Solsona  
REGIDORIA DE DRETS SOCIALS



## Amb el suport de:



**Diputació de Lleida**

La força dels municipis

## Hi col·laboren:

AE Lach  
Associació GiGa  
Aula d'Extensió Universitària de Solsona  
Biblioteca Carles Morató  
Càritas Arxiprestal Solsona-Morunys  
Casal Cívic i Comunitari Solsona- Xavier Jounou  
Centre Sanitari del Solsonès  
Club Bitlles Solsona  
Club de lectura de la gent gran de Solsona  
Club Futbol Solsona  
Consell Esportiu del Solsonès  
Coral Estel Sant Jordi  
Diputació de Lleida  
Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària de la Generalitat de Catalunya  
Escola Arrels II  
Escola Municipal de Música Joan Roure  
Grup de caminada de la gent gran de Solsona  
Museu Diocesà i Comarcal de Solsona  
Residència Pere Màrtir Colomé  
SAI  
Servei de Migracions i Acollida  
Sol del Solsonès