


Informació i Inscripcions

Esplai La Gresca
Ntra. Sra. dels Àngels 15 de Ripollet
Tel. 93 691 36 75
www.lagresca.org
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 2025-26

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: De l'1 d'octubre al 19 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 22 de juny al 25 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 2026
- Lloc: a determinar
- Preu: 45 €



Kúra

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 6 d'octubre al 19 de juny
- Lloc: Casal d'avis 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 8 de setembre al 25 de juliol
- Lloc: Restaurant "El Cultural"
- Horaris: Dimarts de 12.30 a 15.00 h
- Preu: a partir de 8€ diaris

Mans que acullen

Oferim espais càlids i propers on combatre la solitud no desitjada i fomentar l'autonomia de la gent gran. Al Casal d'Avis aprofitem una activitat diària com és dinar per fer petites tasques conjuntes, crear vincles i garantir un àpat saludable de dilluns a divendres.

- Dates: de setembre a juliol
- Lloc: Casal d'avis de Ripollet (C/ Calvari, 90)
- Horaris: De dilluns a divendres de 12.30h a 15h
- Preu: 7€ diaris

