



Les persones que tinguin dificultat per omplir formularis digitals, poden adreçar-se al Casal Serra de Galliners, de dilluns a divendres, de 10 a 13 h o de 16 a 20 h, on us donaran suport.

Per a més informació, podeu trucar al Casal Serra de Galliners, al 937216800 (Ext: 5802).



Ajuntament
de Sant Quirze
del Vallès

sqv **sant
quirze
al cor**



Estiu actiu 2026

per la gent gran

Casal Serra de Galliners i Centre Cívic Torre Julià



Ajuntament
de Sant Quirze
del Vallès

sqv **sant
quirze
al cor**

Activitats gent gran | estiu 2026

Una vegada finalitzades les activitats estables del curs 2025-2026, la cosa no s’atura aquí! El Servei de **Gent Gran continua ben actiu durant l’estiu** amb una programació plena de propostes perquè les persones grans segueixin gaudint, compartint i mantenint-se en moviment.

CASAL SERRA DE GALLINERS:



Totes les activitats requereixen inscripció prèvia.
Podeu inscriure-us a les activitats del Casal Serra de Galliners escanejant aquest codi QR.

Cinefòrum: “La Víctor”
29 de juny de 16.30 a 18h a Sala Muriel Casals
Projecció i col·loqui sobre la vida i trajectòria de Caterina Albert (Víctor Català), abordades des d’una perspectiva de gènere i de reflexió sobre el paper de les dones en la literatura i la societat.

Sortida a l’Escala: Ruta Víctor Català i Museu de l’Anxova i la Sal
30 de juny, de 9 a 19:30h
Jornada cultural dedicada a conèixer el llegat de Caterina Albert (Víctor Català) i el patrimoni de l’Escala. Al matí es realitzarà la Ruta Víctor Català. Tot seguit, es farà un dinar en un restaurant de la zona i, a la tarda, es visitarà el Museu de l’Anxova i de la Sal per descobrir la història i la tradició marinera del municipi.
Per més informació, dirigiu-vos al Casal Serra de Galliners. Places limitades



El Casal Serra de Galliners és “refugi climàtic”: està obert i podeu venir dins l’horari habitual, on podeu venir a jugar, llegir, pintar, o senzillament compartir en l’espai relacional.
Us hi esperem!

I tu, que en penses?
Tots els dimecres de juliol, de 10:30 a 11:30h a la Sala Muriel Casals
Som éssers racionals perquè tenim la capacitat de pensar i reflexionar. En aquest taller visualitzarem documentals sobre temes d’interès, els quals seran el punt de partida d’un diàleg que enriqueirà la nostra ment.

Fitness matinal:
Tots els dijous de juliol, de 10:30 a 11:30h al Casal Serra de Galliners
És un espai dedicat a activar i despertar el cos de bon matí a través de l’exercici físic i el moviment. Hi haurà un professional que donarà indicacions i orientacions sobre com realitzar les activitats diàries, adaptant els exercicis a les màquines i al material esportiu disponible.

Grans escriptors catalanes
Tots els dijous de juliol, de 18 a 19h, al Casal Serra de Galliners
En aquest taller llegirem una selecció de fragments literaris de grans escriptors catalanes per parlar dels temes que han inspirat les seves obres.

Tarda de smothies, gelats i petanca al pati
3 de juliol, de 17 a 19:30h al Casal Serra de Galliners
Vine a preparar el teu smothie o gelat, per poder-lo gaudir mentre juguem a la petanca al pati del Casal.

Mou-te
6 i 20 de juliol, de 10 a 11:30h a la Sala Muriel Casals
Espai de dansateràpia pensat per afavorir el benestar físic i emocional a través del moviment corporal, la música i l’expressió creativa.

Taller de cosmètica natural
7 de juliol, de 17 a 19h al Casal Serra de Galliners
Vine a crear la teva crema facial protectora de manera artesanal, amb productes naturals.

Sessió de Tai-txi
14 de juliol, de 18 a 19h a la Sala Muriel Casals
Pràctica suau de moviment i respiració basada en el Tai-txi, orientada a millorar la relaxació, l’equilibri i la consciència corporal.

Tarda d’elaboració broquetes fredes i quinto al pati
17 de juliol, de 17 a 19:30h al Casal Serra de Galliners
Prepararem i menjarem broquetes fredes al pati mentre passem una tarda divertida jugant al bingo.

Manualitats amb vidre
21 de juliol, de 17 a 19:30h al Casal Serra de Galliners
Taller creatiu on es treballa amb vidre, fomentant la creativitat i les habilitats manuals.

Cinefòrum: “El 47”
28 de juliol de 18 a 20h a la Sala Muriel Casals
Projecció de la pel·lícula El 47, basada en fets reals i centrada en la lluita veïnal per millorar les condicions de vida en un barri de Barcelona durant la transició. Després de la projecció, es farà un espai de debat per compartir reflexions

CENTRE CÍVIC TORRE JULIÀ:



Totes les activitats requereixen inscripció prèvia.
Podeu inscriure-us a les activitats del Centre Cívic Torre Julià escanejant aquest codi QR.

I tu, que en penses?
2,9,16 i 23 de juliol, de 10 a 11h.
Som éssers racionals perquè tenim la capacitat de pensar i reflexionar. En aquest taller visualitzarem documentals sobre temes molt interessants, els quals seran el punt de partida d’un diàleg que enriqueirà la

Un tomb per la vida de: Paco Candel
2,9,16 i 23 de juliol, d’11 a 12h.
En aquest taller coneixerem el gran cronista de la immigració a Catalunya durant la postguerra, en Paco Candel, de manera amena i activa.

Aiguagim
Tots els dimecres de juliol, de 10 a 10:45h a la piscina municipal de les Fonts
És una forma d’exercici aeròbic, que permet treballar el cos de manera suau però eficaç, gràcies a la resistència que ofereix l’aigua.

Manualitats amb vidre
13 de juliol, de 18 a 20:30h
Taller creatiu on es treballa amb vidre, fomentant la creativitat i les habilitats manuals.

Cinefòrum: “El 47”
30 de juliol, de 10 a 12h
Projecció de la pel·lícula El 47, basada en fets reals i centrada en la lluita veïnal per millorar les condicions de vida en un barri de Barcelona durant la transició. Després de la projecció, es farà un espai de debat per compartir reflexions

