



L'Ateneu Gran  
centre formació  
gent gran

## PROGRAMACIÓ CULTURAL tardor 2026



Ajuntament de Mollet del Vallès

# L'Ateneu Gran

## Xerrades

Dilluns 19 d'octubre, a les 18 h  
**Presentació del cicle de xerrades de tardor**

### "Com afrontar les emergències mèdiques"

Aprèn com actuar amb seguretat davant d'emergències sanitàries, centrada en la regla PAS i en la cadena de supervivència per estabilitzar la víctima fins que arribin els serveis mèdics. S'hi repassen les maniobres essencials: conducta PAS, Suport Vital Bàsic i ús del DEA, Posició Lateral de Seguretat, actuació davant ennuegaments i resposta a urgències comunes com hemoràgies, cremades o convulsions.  
A càrrec de professionals de l'EAP Mollet Oest

Dilluns 26 d'octubre, a les 18 h  
**"La realitat dels serveis financers"**

Coneix els serveis bancaris més habituals, com contractar-los de manera segura, com prevenir les estafes i com reclamar i exercir els teus drets.  
A càrrec de l'Àrea de Comerç, Consum i Salut Pública de la Diputació de Barcelona

Dilluns 2 de novembre, a les 18 h  
**"L'art d'habitar el present"**

Aprèn tècniques senzilles que t'ajudaran a connectar amb el present, reduir el soroll mental i viure el dia a dia amb més calma, atenció i benestar.  
A càrrec de Natalia López, coach emocional i PNL

Dilluns 9 de novembre, a les 18 h  
**"Veure, pensar i conversar: el cinema en comunitat"**

Descobreix com el fet de viure el cinema en comunitat a través d'un club de cinema, transforma l'experiència de veure pel·lícules. Compartir impressions, emocions i punts de vista ens permet descobrir noves lectures, ampliar la mirada i enriquir el nostre criteri cinematogràfic. A més, el debat i la conversa generen un espai de relació i aprenentatge compartit que converteix cada sessió en una experiència més profunda i significativa.

A càrrec de Paula Carpintero, dinamitzadora del Club de Cinema d'El Lledoner i Carmen Martín, dinamitzadora del Club de cinema en francès d'El Lledoner i col·laboradora i voluntària pel coneixement del Programa de gent gran.

Dilluns 16 de novembre, a les 18 h  
**"Dia Mundial de la Diabetis"**

Coneix com l'alimentació condiciona el control de la glucosa i descobreix estratègies concretes per mantenir-la estable: combinacions d'aliments, coccions adequades, tria de carbohidrats i trucs per evitar pics. També s'hi aclariran mites habituals que dificulten una bona gestió.  
A càrrec de professionals de l'EAP Mollet Oest

Dilluns 23 de novembre, a les 18 h  
**"Construint una ciutat més igualitària: presentació del IV Pla d'Igualtat"**

Et convidem a una sessió oberta per presentar el IV Pla d'Igualtat de Mollet del Vallès, els seus objectius, les principals línies d'actuació i els reptes que marcaran les polítiques d'igualtat al municipi durant els propers anys. Un espai per conèixer el compromís de la ciutat amb la igualtat i compartir reflexions sobre el seu desplegament. Treballem per avançar cap a una ciutat més justa, inclusiva i lliure de discriminacions!  
A càrrec del Departament d'Igualtat, Convivència i Diversitat de l'Ajuntament de Mollet del Vallès

Dilluns 30 de novembre, a les 18 h  
**"Com controlar l'ansietat?"**

Analitzarem la definició d'ansietat, les causes principals, els símptomes que la identifiquen i treballarem eines i tècniques com el mindfulness per regular-la.  
A càrrec de Susana Echevarria, psicòloga especialista en *Mindfulness* i amb la col·laboració d'Anabel Rodríguez, autora del llibre *Cuando pase la tormenta. Confirmado, de la ansiedad se sale y se aprende*

Dilluns 14 de desembre, a les 18 h  
**"Les pintures més reconegudes" Nova data!**

Les pintures més reconegudes al llarg de la història de l'art, vistes des dels moviments artístics que representen; els seus autors i els llocs on es poden visitar.

A càrrec de Joaquim Pifarré, enginyer, humanista i historiador de l'art.  
Col·laborador i voluntari pel coneixement del Programa de gent gran

## Espai de trobada

Inici, dijous 15 d'octubre, a les 18.30 h  
**Espai de conversa en anglès**

Si tens un nivell d'anglès avançat i fluid, en aquest espai podràs practicar i potenciar la conversa de manera pràctica.  
A càrrec de Joaquim Pifarré, voluntari pel coneixement

Inici, divendres 16 d'octubre, a les 19 h  
**Espai de poesia**

En aquest espai podràs compartir, adquirir o reforçar els teus coneixements a l'hora d'escriure poesia.

A càrrec de Juan Luís Estevan, voluntari pel coneixement

Inscripció gratuïta (aforament limitat)  
Cal reservar plaça al centre o bé fer la reserva trucant al telèfon 93 593 20 08.



Gestiona: **Relleu cultural**

### El Lledoner

Pl. Cinco Pinos, núm. 1  
08100 - Mollet del Vallès  
Tel. 93 579 09 66  
ellledoner@molletvalles.cat

### L'Ateneu Gran

C. Galetà Vínzia, núm. 3  
08100- Mollet del Vallès  
Tel. 93 593 20 08  
ateneugran@molletvalles.cat

33-2014-502



El Lledoner  
centre de serveis  
gent gran

## PROGRAMACIÓ CULTURAL tardor 2026



Ajuntament de Mollet del Vallès

## Exposicions

Del 5 d’octubre al 20 de novembre de 2026  
“**Mollet pren la paraula**”

Microrelats que construeixen com entenem el món i a nosaltres mateixos. Revelen qui som a través de les paraules que repetim, estimem o fem servir en moments intensos. També hi ha les que hauríem volgut dir-nos en el passat i que transformen com recordem, i les que practiquem avui, que esdevenen acció i defineixen el nostre present. **Aquesta exposició és el resultat del treball fet pels alumnes dels tallers per a gent gran organitzats per l’Ajuntament de Mollet del Vallès.**

Del 30 de novembre al 15 de desembre de 2026  
“**Eatisme zero envers les persones grans: alliberem l’edat de prejudicis i discriminacions**”  
Aquesta exposició ens explica com l’eatisme afecta les persones grans, parlant del context d’una societat cada vegada més longeva, definint què és aquesta discriminació, com es relaciona amb d’altres, els seus efectes i les formes en què apareix, i proposant maneres pràctiques de combatre-la. **Col·laboració: Diputació de Barcelona**

## Espais de trobada

Inici, dimecres 14 d’octubre, a les 18.15 h  
**Club de lectura**  
Visita de l’escriptor molletà Raul Sánchez, que ens parlarà de la seva darrera novel·la *Festín de buitres*. El club de lectura et dona l’oportunitat de compartir la teva passió per la lectura i conèixer autors locals.

Inici, dijous 22 d’octubre, a les 17 h  
**Club de cinema**  
El club de cinema és un espai obert, en què mirem i comentem pel·lícules, i descobrim diferents aspectes relacionats amb el món del cinema, com la música, la fotografia o la interpretació.

Inici, 30 d’octubre, a les 17 h  
**Club de cinema en francès**  
**A càrrec de Carmen Martín, voluntària pel coneixement**  
Espai per veure pel·lícules franceses en versió original. Gaudeix del cinema francès i aprèn i reforça els teus coneixements en llengua francesa.

Inici, 14 d’octubre, a les 15.45 h  
**Espai de conversa en francès Nou!**  
**A càrrec de Joan Jesús Lázaro, voluntari pel coneixement**  
Un espai de conversa per a persones amb un nivell avançat de francès que volen practicar l’idioma i guanyar fluïdesa en un ambient participatiu.

Inscripció gratuïta (aforament limitat)  
**Per reservar l’entrada, cal trucar al 93 579 09 66 o enviar un correu electrònic a [ellledoner@molletvalles.cat](mailto:ellledoner@molletvalles.cat)**

## Poetes Grans

Dijous 19 de novembre, a les 18 h  
**Poetes Grans 2026**  
Trenta-una trobada per compartir paraules lligades en vers, que expliquen records, evoquen amors, recorden amics i reviu moments viscuts.

## Música

**Acústic íntim i coral**  
**Divendres 16 d’octubre, a les 19 h**  
**Inestables acústic trio**  
**Intèrprets:** Laura Munjé (veu), Carles Alastuey (veu, guitarra i harmòniques) i Jordi Moles (veus i guitarra)  
Viatge sonor que barreja cançons pròpies nascudes en català amb reinterpretacions plenes de personalitat de grans himnes del pop, el rock i el soul. Els intèrprets les fan seves i les fan volar en castellà, català i anglès, amb l’energia de qui estima la música i la vol compartir.

**Divendres 13 de novembre, a les 19 h**  
**Quartet Wood Trio**  
**Intèrprets:** Geni Ferreiro (veu), Joan Carles Prats (veu i guitarra) i Jose Robisco (baix i veu)  
Quartet Wood és una formació acústica de músics amb una trajectòria sòlida i un estil refinat. El seu so característic sorgeix de la guitarra espanyola i el contrabaix, fusionats amb la veu càlida de Geni Ferreiro, que crea una identitat sonora pròpia. El repertori és ampli i versàtil, amb versions de pop-rock clàssic, boleros i peces més melòdiques que aporten sensibilitat i varietat a cada actuació.

**Divendres 18 de desembre, a les 19 h**  
**Cor Camins**  
Cor Camins, nascut el 2013 de la iniciativa d’un grup de famílies, ha evolucionat fins a esdevenir una formació coral oberta i consolidada. El grup crea espectacles que integren música, teatre i dansa, amb produccions destacades com *Coï de Cor* (2018) i *The Greatest CorShow* (2023), molt ben rebudes pel públic. Avui, el cor és també un espai de convivència i creixement compartit, en què la música reforça vincles i construeix comunitat.

**Divendres 15 de gener, a les 19 h**  
**Blue Chiefs**  
**Intèrprets:** Xavi Malacara (veu i guitarra), Oscar Rabadán (guitarra) i Regi Vilardell (bateria)

Músics coneguts *bluesmen* de l’escena Barcelonesa i versats en gires internacionals que s’uneixen ara per fusionar blues tradicional i modern. Del so del Delta al so elèctric de Chicago. De Memphis a New Orleans. Un viatge en el temps per les arrels del blues. El seu primer disc, *RagOne!*, ha estat aclamat per la seva originalitat.

**Gratuïta (aforament limitat)**  
**Per reservar l’entrada cal trucar al 93 579 09 66 o enviar un correu electrònic a [ellledoner@molletvalles.cat](mailto:ellledoner@molletvalles.cat)**

## Sortides culturals

**Dissabte 17 d’ octubre, a les 10 h**  
**Museu de la xocolata de Barcelona: aromes, tradicions i llegendes**  
Visita guiada per conèixer d’on prové el cacau, com va arribar al continent europeu i de quina manera ha anat transformant-se fins a convertir-se en la xocolata que coneixem avui. També hi dedicarem un espai a les tradicions pastisseries catalanes i podrem veure una selecció de mones de xocolata. **La visita acabarà amb un tast de dues xocolates artesanes.**  
Preu: 12,50 € (pagament en efectiu)

**Dissabte 12 de desembre, a les 11 h**  
**La Ruta Raspall i el modernisme de la Garriga**  
Passejada guiada per endinsar-nos en els espais més representatius del modernisme de la Garriga. Accedirem a l’interior de Can Raspall, recorrerem l’Illa Raspall i seguirem fins al Balneari Blancafort. A més, gaudirem d’una ocasió excepcional: entrar en una propietat modernista privada, habitualment fora de l’abast del públic.  
Preu: 5 € (pagament en efectiu)

## Itinerari

**Dissabte 7 de novembre, a les 10 h**  
**La Barcelona de Gaudí**  
Aquest 2026 commemorem l’Any Gaudí amb motiu del centenari de la mort de l’arquitecte, i et proposem conèixer la figura d’aquest geni del modernisme a través d’una ruta per l’Eixample central, començant per la Universitat de Barcelona, on Gaudí es va llicenciar i seguint pels carrers emblemàtics del Quadrat d’Or. Parlarem d’urbanisme, mitjans de transport, botigues i societat en el context de la Barcelona del segle XIX, i ens endinsarem en les façanes, ceràmiques, forja i vitralls que van vestir la nova Barcelona de la qual Gaudí va ser el clar protagonista.  
Preu: 7 € (pagament targeta). Servei d’audioguia per evitar aglomeracions: 3 € (pagament en efectiu)

**Dates d’inscripció a l’itinerari i sortides culturals**  
A partir del 28 de setembre i fins que hi quedin places  
**El Lledoner:** De dilluns a divendres, de 10 h a 13 h i de 15 h a 20 h  
**L’Ateneu Gran:** De dilluns a divendres, de 15.30 h a 20.30 h

## Cinefòrum

**Cinema amb Orgull**  
**Diumenge 25 d’octubre, a les 18 h**  
**20.000 espècies de abejas**  
**Direcció:** Estibaliz Urresola Solaguren (Espanya, 2023)  
Cocó, de vuit anys, sent que no encaixa amb allò que els altres esperen d’ell. Tothom l’anomena Aitor, però no s’hi identifica. La seva mare decideix passar l’estiu amb els seus tres fills a casa de la seva mare, la Lita, i la tieta Lourdes, molt vinculada a les abelles i la mel. Aquestes vacances es convertiran en un punt d’inflexió que obligarà tres generacions de dones a afrontar els seus conflictes i pors.

**Diumenge 22 de novembre, a les 18 h**  
**Falling**  
**Direcció:** Viggo Mortensen (Canadà, 2020)  
John Petersen viu amb la seva parella Eric i la seva filla adoptiva al sud de Califòrnia. Quan el seu pare Willis, un granger conservador i de caràcter difícil, arriba per buscar un lloc on jubilar-se, la convivència fa aflorar conflictes antics i diferències irreconciliables.

**Diumenge 13 de desembre, a les 18 h**  
**Una mujer fantàstica**  
**Direcció:** Sebastián Lelio (Xile, 2017)  
Marina, una jove cambrera i aspirant a cantant, manté una relació amb Orlando, un home força més gran. Ell mor sobtadament i ella es veu atrapada entre sospites i prejudicis. La família d’Orlando rebutja la seva identitat de dona trans i Marina haurà d’enfrontar-se a l’hostilitat per defensar la seva dignitat i la seva força interior.  
Guanyadora de l’Oscar a la millor pel·lícula de parla no anglesa 2017.

**Diumenge 17 de gener, a les 18 h**  
**Orgullo**  
**Direcció:** Matthew Warchus (Regne Unit, 2014)  
A l’estiu de 1984, en plena vaga del Sindicat de Miners sota el govern de Margaret Thatcher, un grup de gais i lesbianes decideix recaptar diners per ajudar les famílies mineres. Com que el sindicat rebutja l’ajuda, contacten directament amb una comunitat minera de Gal·les. D’aquí neix una aliança inesperada entre dos col·lectius molt diferents, però units per una causa comuna.

**Gratuïta (aforament limitat)**  
**Per reservar l’entrada, cal trucar al 93 579 09 66 o enviar un correu electrònic a [ellledoner@molletvalles.cat](mailto:ellledoner@molletvalles.cat)**