



Associació de Gent Gran
Viure i Conviure

Activitats i recursos per a la gent gran

Manresa, C/ Circumval·lació, 60 - Tel. 930005572 - e.mail: aviureiconviure@gmail.com - web: www.agggiureiconviure.cat

abril 2026

INFORMATIU 103

ABRIL, AIGÜES MIL.

Comencem un nou mes amb l'esperança que, igual que la pluja d'abril fa créixer la vida, també nosaltres sapiguem fer créixer la pau. En un món on massa sovint sentim parlar de conflictes i tensions, és bo recordar que la pau no és només cosa de governs o fronteres, sinó també de persones. Cada gest amable, cada paraula serena i cada mà estesa contribueixen a fer més humana la nostra Humanitat. Potser no podem canviar el món sencer, però sí podem sembrar pau al nostre entorn més proper.

Aquest abril també encetem l'últim trimestre dels cursos i tallers de l'Associació. Tres mesos per continuar aprenent, compartint i gaudint de la companyia dels altres. Que aquest tram final ens porti energia, il·lusió i moltes ganes de seguir fent camí plegats.

l'agenda

Dimecres 8, a les 5 de la tarda

CONFERÈNCIA

LA IMPORTÀNCIA D'UNS PEUS BEN CUIDATS

Els peus suporten el pes del nostre cos durant tota la vida i és habitual que vagin apareixent patologies que poden causar dolor i dificultat per caminar. Les més habituals poden ser els galindons, els dits en martell, les ungles encarnades o les callositats doloroses.

Molts casos es poden solucionar amb tractaments conservadors com silicones, plantilles o calçat teràpia. En altres, la cirurgia pot ser una opció eficaç. Actualment moltes intervencions es realitzen amb tècniques mínimament invasives, amb anestèsia local i una recuperació més ràpida.

A càrrec de **Sílvia Gros Gol i Pere Clapera Cuatrecasas**. Podòlegs

Dimecres 15, a les 5 de la tarda

COL·LOQUI

amb **CARLES-JORDI GUARDIOLA NOGUERA**, manresà, fundador de La Magrana. Autor de *Memòria imperfecta 1942-1969* (Parcir 2025).

Carles-Jordi Guardiola i Noguera és un assagista, poeta i editor català. Estudià Filologia hispànica a la Universitat de Barcelona i començà conreant la poesia. Aconseguí un accèssit al Premi Amadeu Oller. Publicà composicions en nombroses antologies i reculls, sobretot cap a la fi dels anys seixanta.



Dissabte 25, a les 5 de la tarda

Sortida a l'**Auditori de Barcelona**
Concert: SIMFONIA TURANGALILA

Repertori:

Olivier Messiaen: *Simfonia Turangalila* (1946-1948) 80'

Artistes:

Pierre-Laurent Aimard, piano

Thomas Bloch, ones Martenot

Jonathan Nott, direcció

Orquestra Simfònica de Barcelona i Nacional de Catalunya (OBC)



PREU 25 € (Autocar + Entrada platea)

Dimecres 29, a les 5 de la tarda

CONFERÈNCIA

TECNOLOGIA I INNOVACIÓ PER A CUIDAR EL COR. Viure més i millor.

Descobrirem com la recerca que fem als laboratoris acaba convertint-se en innovacions tecnològiques i en nous dispositius mèdics que ajuden a mantenir la salut cardiovascular. En veurem exemples concrets, com l'ús de stents i de vàlvules cardíques implantades mitjançant tècniques de cateterisme, que avui dia s'utilitzen als nostres hospitals de referència.

A càrrec de **Ferran Laguarda Bertran**. Doctor en Física i Màster en Enginyeria



Dijous 30, a les 8:00 del matí

SORTIDA CULTURAL

ELS VOLCANS D'OLOT. TRENET DELS VOLCANS I VISITA AL MUSEU DELS VOLCANS - ESPAI CRÀTER. DINAR DE CARGOLADA A CAMPLLONG.

Sortida direcció la comarca de la Garrotxa. Continuació del viatge per arribar a Olot, on visitarem un dels espais museístics més emblemàtics de la ciutat: el Museu Cràter d'Olot. És aquest, un museu espectacular que narra la formació del paisatge volcànic de la Garrotxa i la història natural i humana que l'ha modelat. Descobrirem com van néixer els volcans que configuren l'entorn i quina influència han tingut en la vida de les persones i en la biodiversitat de la zona.

Visita guiada. Després d'endinsar-nos en la geologia i la cultura local,

ens dirigirem cap al punt d'inici del **trenet** de la Ruta del Croscat. Aquest trenet turístic ens permetrà recórrer de manera còmoda i agradable una de les zones volcàniques més impressionants del Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa. La Ruta del Croscat ens portarà a través d'antics camins envoltats de boscos, colades de lava i els perfilats pendents del volcà Croscat, un dels més joves de la península Ibèrica. El trajecte en trenet combina paisatge, natura i informació guiada, la qual cosa fa que sigui una experiència molt recomanable per a amants de la natura i la geologia. Finalitzades les visites, trasllat al restaurant a Campllong on farem el dinar de Cargolada. (Si no t'agraden els cargols, podràs triar un altre plat)



Hem de veure món. . .

Podeu trobar informació detallada d'aquests viatges a la nostra pàgina web www.aggviureiconviure.cat o a la secció de viatges



Estades d'estiu a la platja

- CAMBRILS DEL 17 AL 20 DE JUNY
- PEÑÍSCOLA DE L'1 AL 5 DE JUNY
- L'ESTARTIT (2on grup) DEL 29 JUNY AL 4 DE JULIOL
- ST. CARLES DE LA RÀPITA DEL 17 AL 22 SETEMBRE

DEL 21 AL 24 DE JUNY

Estada d'estiu al Pallars Sobirà

SORT -LLESSUÍ -PARC NACIONAL D'AIGÜESTORTES I LLAC DE ST. MAURICI EN 4 X 4 - ESTERRI D'ÀNEU - GERRI DE LA SAL - VALL D'ÀNEU I EL CONGOST DE MONTREBEI.

LES ILLES AZORES

DEL 7 AL 12 DE JUNY

Ponte Delgada, Furnas, Vilafranca do campo, Sete Cidades, Ruta dels miradors, Lagoa do Fogo & Caldeira Velha, albirament de balenes...



ROMANIA: Els tresors de Transilvània

DEL 17 AL 22 DE JUNY

Bucarest, Sinaia, Busteni, Azuga, Brasov, Bran, Viscri, Sighisoara, Sibiu...

LES DOLOMITES - ELS ALPS ITALIANS

DEL 12 AL 16 DE JULIOL

Alleghe - Llac Carezza - Bolzano - Soprabolzano - Sass Pardo (la terrassa de les Dolomites)- Canazei - St. Ulrich - Cortina d'Ampezzo - lago de Braies - Padua. Funicular Bolzano, tren cremallera de Soprabolzano, Funicular a la tessasa Dolomites



El Tibet

DEL 8 AL 18 SETEMBRE

El Tibet és una terra d'alta muntanya i espiritualitat profunda, on monestirs ancestrals, paisatges infinits i tradicions mil·lenàries conviuen en harmonia amb la vida quotidiana. Des de la mística de Lhasa fins a les planes i valls de l'altiplà, el viatge ofereix una experiència cultural única, marcada pel budisme, la natura i el ritme pausat del món tibetà. El recorregut es completa amb una parada a Chengdu, on es visiten els ossos panda gegants, símbol de la Xina, en un entorn de conservació que permet conèixer de prop un dels animals més estimats del planeta. Un viatge que combina espiritualitat, paisatge i trobades inoblidables.



PERÚ



DEL 6 AL 19 D'OCTUBRE

Lima, Huacachina, Illes Ballestes, Arequipa, illa Taquile, miradors dels volcans i de la creu del Còndor, illes flotants dels Uros, Cusco, Valle Sagrado, Machu Pichu i molt més.

Més informació a la nostra pàgina web www.aggviureiconviure.cat

Xina imperial DEL 30 D'OCTUBRE AL 7 DE NOVEMBRE

Espectacular !! Oferta especial tot inclòs. Hotels 5*



**vegeu informació a la nostra pàgina web www.aggviureiconviure.cat
o la secció de viatges**

