



t'acompanya



Ajuntament de L'Hospitalet



Voluntariat contra la soledat no desitjada

David Quirós Brito
Alcalde de la ciutat



L'Hospitalet és una ciutat que us estima i us valora. Vosaltres heu fet créixer els nostres barris i continueu aportant experiència, compromís i vida als carrers, als equipaments i a les entitats.

Enguany, l'estand de L'Hospitalet posa l'èmfasi en el voluntariat i en la lluita contra la soledat no desitjada.

Acompanyar, escoltar i ser-hi quan algú ho necessita són gestos senzills, però molt importants per fer que la nostra sigui una ciutat més humana i propera.

Un lloc on fer-se gran vol dir continuar participant, aprenent, compartint i vivint amb dignitat i companyia.

Vull agrair molt especialment la feina de totes les persones que feu possible aquesta programació i us convido a participar-hi.

Us hi espero!





FiraGran torna a L'Hospitalet amb l'objectiu prioritari de millorar la qualitat de vida de la gent gran i promoure un envelliment actiu i participatiu.

L'edició 2026 es vertebrarà a través del fil conductor del voluntariat i la seva importància en la lluita contra la soledat no desitjada.

L'objectiu de les activitats amb voluntariat és augmentar el contacte i la comprensió, crear relacions significatives, fomentar el creixement emocional i social i assolir objectius educatius i comunitaris en un procés d'enriquiment mutu.

Fer voluntariat és una oportunitat per desenvolupar l'empatia, aprendre a mirar la vida des d'altres perspectives. També és una manera de col·laborar en la reducció de desigualtats, aportant el teu granet de sorra a la construcció d'un món més just.



DIMECRES, 27 DE MAIG

De 10.30 a 13 h

Gimnàstica mental

Amb aquesta activitat busquem mantenir i millorar les capacitats cognitives, prevenir el deteriorament mental i augmentar la confiança i la participació social.

Taller de taitxí

Treballarem per millorar l'equilibri i prevenir caigudes, mantenir-nos flexibles, relaxar cos i ment, i estimular la memòria i la concentració.

De 17 a 19 h

Bingo musical (2 sessions)

Joc col·lectiu, basat en el bingo tradicional, on els números es substitueixen per fragments de cançons conegudes.

A càrrec de les alumnes de FP Dual de l'Institut Can Vilumara.

DIJOUS, 28 DE MAIG

De 10 a 11 h

Punt TIC

És un espai d'acompanyament digital on l resolrem els teus dubtes sobre l'ús del mòbil, tauleta i ordinador.

A càrrec de les alumnes de FP Dual de l'Institut Can Vilumara.

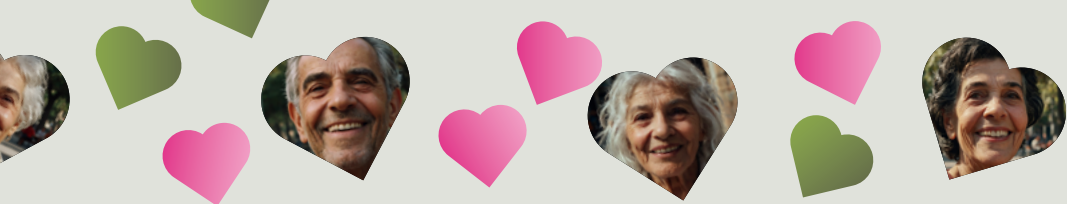
D'11.30 a 13 h

Mostra de jocs de taula

Activitat intergeneracional per donar als joves l'oportunitat de conèixer persones d'altres generacions i tastar el compromís cívic.

A càrrec de les alumnes d'FP Dual de l'Institut Vilumara.





De 17 a 18 h

Xerrada sobre l'experiència del voluntariat

La nostra missió és sensibilitzar la societat i lluitar contra la soledat i la marginació social de les persones grans mitjançant l'acció del voluntariat.

De 18 a 19 h

Conferència "La soledat no desitjada"

En les persones grans, la soledat no desitjada afecta la seva salut mental i física. La manca de companyia pot generar estrès i ansietat. A més, debilita la salut física, augmentant el risc de malalties.

A càrrec d'Antonia Tamayo, responsable de la delegació de L'Hospitalet d'Amics de la Gent Gran

TOTS ELS DIES

De 10 a 19 h

Punt informatiu de Guàrdia Urbana

Aquí podreu resoldre dubtes sobre qualsevol tema relacionat amb la seguretat, conèixer els recursos per lluitar contra la violència masclista i rebre consells sobre seguretat en l'ús de la tecnologia i les aplicacions mòbils.

DIVENDRES, 29 DE MAIG

De 10.30 a 11.30 h

Conferència "Tengo 70 años y el otro día tenía 18"

Una conferència que trenca tòpics i posa la vellesa al lloc que li correspon. Un lloc més amable, digne i respectable. Un lloc on hi caben somnis, il·lusions i projectes.

A càrrec de Paco Gea, professional de RTVE, psicòleg i professor

De 12.30 a 13.30 h

Risoteràpia

La risoteràpia fa servir el riure per aconseguir diversos beneficis fisiològics i psíquics, alleugerint tensions físiques i emocionals.

A càrrec de la dinamitzadora Lila Lorenzo



te acompanya



Ajuntament de L'Hospitalet



Voluntariado contra la soledad no deseada

David Quirós Brito
Alcalde de la ciudad



L'Hospitalet es una ciudad que os quiere y os valora. Vosotros habéis hecho crecer nuestros barrios y continuáis aportando experiencia, compromiso y vida a las calles, a los equipamientos y a las entidades.

Este año el stand de L'Hospitalet pone el énfasis en el voluntariado y en la lucha contra la soledad no deseada.

Acompañar, escuchar y estar cuando alguien lo necesita son gestos sencillos, pero muy importantes para hacer que la nuestra sea una ciudad más humana y más cercana.

Un lugar en el que hacerse mayor significa continuar participando, aprendiendo, compartiendo y viviendo con dignidad y compañía.

Quiero agradecer muy especialmente el trabajo de todas las personas que hacéis posible esta programación, y os invito a participar.

¡Os espero!





FIRAGRAN 2026

FiraGran vuelve a L'Hospitalet con el objetivo prioritario de mejorar la calidad de vida de las personas mayores y promover el envejecimiento activo y participativo.

La edición 2026 se vertebra a través del hilo conductor del voluntariado y su importancia en la lucha contra la soledad no deseada.

El objetivo de las actividades con voluntariado es aumentar el contacto y la comprensión, crear relaciones significativas, fomentar el crecimiento emocional y social y alcanzar objetivos educativos y comunitarios en un proceso de enriquecimiento mutuo.

Hacer voluntariado es una oportunidad para desarrollar la empatía, aprender a mirar la vida desde otras perspectivas. También es una manera de colaborar en la reducción de desigualdades, aportando tu granito de arena a la construcción de un mundo más justo.



MIÉRCOLES, 27 DE MAYO

De 10.30 a 13 h

Gimnasia mental

Con esta actividad buscamos mantener y mejorar las capacidades cognitivas, prevenir el deterioro mental y aumentar la confianza y la participación social.

Taller de taichí

Trabajaremos para mejorar el equilibrio y prevenir caídas, mantenernos flexibles, relajar cuerpo y mente y estimular la memoria y la concentración.

De 17 a 19 h

Bingo musical (2 sesiones)

Juego colectivo, basado en el bingo tradicional, donde los números se sustituyen por fragmentos de canciones conocidas.

A cargo de las alumnas de FP Dual del Instituto Can Vilumara.

JUEVES, 28 DE MAYO

De 10 a 11 h

Punto TIC

Es un espacio de acompañamiento digital donde resolveremos tus dudas básicas sobre el uso de móvil, tableta y ordenador.

A cargo de las alumnas de FP Dual del Instituto Can Vilumara.

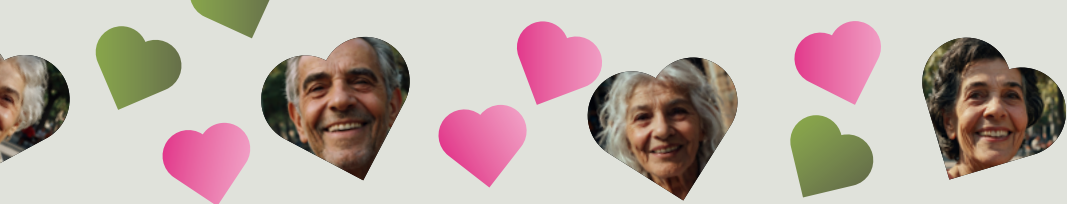
De 11.30 a 13 h

Muestra de juegos de mesa

Actividad intergeneracional para dar a los jóvenes la oportunidad de conocer a personas de otras generaciones y probar el compromiso cívico.

A cargo de las alumnas de FP Dual del Instituto Can Vilumara.





De 17 a 18 h

Charla sobre la experiencia de voluntariado

Nuestra misión es sensibilizar a la sociedad y luchar contra la soledad y la marginación social de las personas mayores mediante la acción de voluntariado.

De 18 a 19 h

Conferencia "La soledad no deseada"

En las personas mayores, la soledad no deseada afecta a su salud mental y física. La falta de compañía puede generar estrés y ansiedad. Además, debilita la salud física, aumentando el riesgo de enfermedades.

A cargo de Antonia Tamayo, responsable de la delegación de L'Hospitalet de Amics de la Gent Gran

TODOS LOS DÍAS

De 10 a 19 h

Punto informativo de Guardia Urbana

Aquí podréis resolver dudas sobre cualquier tema relacionado con la seguridad, conocer los recursos para luchar contra la violencia machista y recibir consejos sobre seguridad en el uso de la tecnología y las aplicaciones móviles.

VIERNES, 29 DE MAYO

De 10.30 a 11.30 h

Conferencia "Tengo 70 años y el otro día tenía 18"

Una conferencia que rompe tópicos y pone la vejez en el lugar que le corresponde. Un lugar más amable, digno y respetable. Un lugar donde caben sueños, ilusiones y proyectos.

A cargo de Paco Gea, profesional de RTVE, psicólogo y profesor

De 12.30 a 13.30 h

Risoterapia

La risoterapia usa la risa para conseguir diversos beneficios fisiológicos y psíquicos, aligerando tensiones físicas y emocionales.

A cargo de la dinamizadora Lila Lorenzo