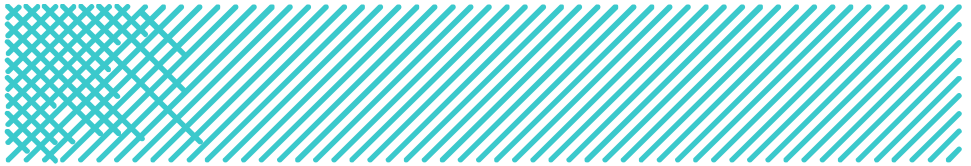




Casal Cívic

Torelló



GENER /
MARÇ
2021





Casal Cívic

Torelló

C. Rocaprevera, 31
Torelló

El Casal Cívic **Torelló**, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, es va inaugurar l'any **2009**.

És un espai públic obert a tothom: joves, grans, infants i entitats, on podeu participar en diferents activitats, com tallers, conferències, exposicions, etc., que us permeten relacionar-vos, fomentar les vostres aficions, ampliar coneixements i formar part d'un projecte col·lectiu.

Ofereix un seguit de recursos per reforçar projectes adreçats a la millora de la comunitat, fomentar el desenvolupament integral de la persona, promoure els valors cívics i donar suport al teixit associatiu en el seu compromís amb la societat.

Horari: de dilluns a divendres, de 9 a 21 h, i dissabte, de 10 a 13.30 h i de 15.30 a 21 h.



////////////////////
SERVEIS

Perruqueria / barberia

de dimarts a divendres, de 9 a 13 h i de 15 a 19 h

Cafeteria – menjador

de dilluns a divendres, de 9 a 15 h

Podologia

Cal demanar hora a consergeria

dimarts, de 9.15 a 13 h i l'últim dimarts de mes, de 9.15 a 13 h i de 15 a 18.15 h

////////////////////
ESPAI PER A TOTHOM

Biblioteca

Tancat temporalment en funció de les mesures Covid19

////////////////////
NOVES TECNOLOGIES

Fotografia digital en línia

del 2 de febrer al 16 de març
dimarts, de 10 a 12 h
a càrrec de Victor Castello
Casal

Maneig del telèfon mòbil en línia

Nocions basques per a manejar el telèfon mòbil i les seves aplicacions.

de l'1 de febrer al 16 de març
dilluns, de 9.15 a 10.15 h – grup 1
dimarts, de 9.45 a 10.45 h – grup 2
a càrrec de Gemma Montroig
Casal



Introducció a les noves tecnologies

Aquest taller és de modalitat presencial, i només es durà a terme quan les circumstàncies sanitàries ho permetin.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa"
del 2 de febrer al 17 de març
dilluns, de 9.45 a 11.15 h – grup 1
dimarts, de 15.45 a 17.15 h –

grup 2

dimecres, de 17.30 a 19 h –

grup 3

a càrrec de persones

voluntàries del programa:

Maria Surinyach i Francesc

Bueno – grup 1; Josep Carrera i

Maria Rosa Rodríguez – grup

2; Isabel Sánchez i Francesc

Bueno – grup 3

Casal, amb la col·laboració de

la Fundació Bancària "La

Caixa"

//////////////////// HABILITATS

nou

Aprèn a cuinar postres! en línia

Aprèn a cuinar postres saludables.

del 5 al 26 de febrer
divendres, de 18 a 20 h
Casal

nou

Fabriquem sabó i cremes naturals! en línia

Aprendrem diferents tècniques per elaborar sabó i cremes naturals.

del 5 de febrer al 12 de març
divendres, de 18 a 20 h
Casal

nou

Cuina de primavera en línia

Aprenem receptes especials per cuinar durant la primavera

del 24 de febrer al 17 de març
dimecres, de 18 a 20 h
Casal



////////////////////
FORMACIÓ I CULTURA

Xerrada sobre bona alimentació en línia

18 de març
dijous, de 19 a 20.30 h
Casal



Història de Torelló! en línia

Coneguem la bonica història de Torelló i la Vall del Ges
del 2 de febrer al 16 de març
dimarts, d'11 a 12.15 h
Casal



L'escriptura com a ajuda per la vida, en línia

Utilitzar l'escriptura per expressar tot allò que sentim, pensem, experimentem,... en uns moments tan necessaris.
del 5 de febrer al 12 de març
divendres, de 9.30 a 10.30 h
Casal

Tertúlies en català en línia

del 3 de febrer al 10 de juny
dimecres, de 16.45 a 18 h – grup 1
dijous, de 16 a 17.30 h – grup 2
a càrrec de Josep Solà (grup 1) i de M. Rosa Sanglas (grup 2)

Ass. Gent Gran en Marxa
25 euros/febrer-juny – socis/sòcies
28 euros/febrer-juny – no socis/sòcies

Lectura en veu alta en línia

del 2 de febrer a l'11 de juny
dimarts, de 16 a 17 h – grup 1
divendres, de 16 a 17 h – grup 2
a càrrec d'Assumpció Presseguer
Ass. Gent Gran en Marxa
25 euros/febrer-juny – socis/sòcies
28 euros/febrer-juny – no socis/sòcies

Amics lectors en línia

Tertúlies al voltant de la lectura d'un llibre concret.
Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa"
segon dilluns de mes
dilluns, de 16.15 a 17.15 h
a càrrec d'Assumpta Arimany
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"



Francès en línia

del 2 de febrer al 8 de juny
dimarts, de 18 a 19 h
a càrrec de Laura Carrera
Ass. Gent Gran en Marxa
25 euros/febrer-juny – socis/sòcies
28 euros/febrer-juny – no socis/sòcies

Anglès en línia

de l'1 de febrer al 9 de juny
dilluns, de 15 a 16.30 h – grup 1
dilluns, de 16.45 a 18.15 h – grup 2
dimecres, de 15.15 a 16.45 h – grup 3
Ass. Gent Gran en Marxa
45 euros/febrer-juny – socis/sòcies
48 euros/febrer-juny – no socis/sòcies

Conversa en anglès en línia

del 4 de febrer al 10 de juny
dijous, de 15.15 a 16.15 h – grup 1
dijous, de 16.30 a 17.30 h – grup 2
a càrrec de Montse Carbonell
Ass. Gent Gran en Marxa
25 euros/febrer-juny – socis/sòcies
28 euros/febrer-juny – no socis/sòcies

ACTIVITATS FÍSQUES

Zumballó en línia

Tonificació i ritmes llatins.
de l'1 de febrer al 15 de març
dilluns, de 18 a 19 h – grup 1
dilluns, de 19.30 a 20.30 h – grup 2
a càrrec de Rocío La Rosa
Casal



Estiraments d'esquena en línia

de l'1 de febrer al 17 de març
dilluns, de 19.30 a 20.30 h – grup 1
dimecres, de 19.30 a 20.30 h – grup 2
Casal

Gimnàstica abdominal en línia

del 2 de febrer al 16 de març
dimarts, de 9.15 a 10.15 h
Casal

Pilates en línia

Moviments conscients i coordinats amb la respiració, per crear un cos harmoniós, coordinat, musculat i flexible.
del 2 de febrer al 16 de març
dimarts, de 9.15 a 10.15 h – grup 1
divendres, de 9.15 a 10.15 h – grup 2
a càrrec de Julie Pearce
Casal



loga suau en línia

Per a persones amb mobilitat reduïda.

de l'1 de febrer al 15 de març
dilluns, d'11.15 a 12.15 h
a càrrec de M. Teresa Aumatell
Ass. Gent Gran en Marxa
25 euros/febrer-juny – socis/sòcies
28 euros/febrer-juny – no socis/sòcies

loga en línia

de l'1 de febrer a l'11 de juny
dilluns, de 9.15 a 10.15 h – grup 1
dimarts, de 15.30 a 16.30 h – grup 2
dimecres, de 14.45 a 15.45 h – grup 3
dijous, de 9.15 a 10.15 h – grup 4
divendres, de 14.45 a 15.45 h – grup 5
divendres, de 15.45 a 16.45 h – grup 6
a càrrec de M. Teresa Aumatell
Ass. Gent Gran en Marxa
25 euros/febrer-juny – socis/sòcies
28 euros/febrer-juny – no socis/sòcies

Txikung en línia

Moviments suaus i relaxats, i tècniques de respiració abdominal i de concentració

del 4 de febrer al 10 de juny
dijous, de 16.30 a 17.30 h
a càrrec de M. Ángeles Matallana
Ass. Gent Gran en Marxa
25 euros/febrer-juny – socis/sòcies
28 euros/febrer-juny – no socis/sòcies

Exercici i meditació en línia

de l'1 de febrer al 8 de juny
dilluns, de 10.15 a 11.15 h – grup 1
dimarts, de 17.15 a 18.15 h – grup 2
a càrrec de M. Teresa Aumatell
Ass. Gent Gran en Marxa
25 euros/febrer-juny – socis/sòcies
28 euros/febrer-juny – no socis/sòcies

//////////////////// ARTS ESCÈNIQUES I MUSICALS

So preenregistrat – *playback* - presencial

Aquest taller és de modalitat presencial, i només es durà a terme quan les circumstàncies sanitàries ho permetin.

del 2 de febrer al 8 de juny
dimarts, de 15.30 a 17.30 h
a càrrec de Josep López
Ass. Gent Gran en Marxa
25 euros/febrer-juny – socis/sòcies
28 euros/febrer-juny – no socis/sòcies



////////////////////
**ACTIVITATS MANUALS I
ARTÍSTIQUES**

Pintura a l'oli en línia

del 2 de febrer al 17 de març
dimarts, de 9.30 a 11.30 h – grup 1
dimecres, de 9.30 a 11.30 h – grup 2
a càrrec d'Alícia Tecles
Casal

**Pintura contemporània -
presencial**

*Aquest taller és de modalitat
presencial, i només es durà a
terme quan les circumstàncies
sanitàries ho permetin.*

del 4 de febrer a l'11 de juny
dijous, de 9.30 a 11.30 h – grup 1
divendres, de 9.30 a 11.30 h – grup 2
a càrrec d'Alícia Tecles
Ass. Gent Gran en Marxa
45 euros/febrer-juny – socis/sòcies
48 euros/febrer-juny – no socis/sòcies

Ganxet - presencial

*Aquest taller és de modalitat
presencial, i només es durà a
terme quan les circumstàncies
sanitàries ho permetin.*

del 4 de febrer al 10 de juny
dijous, de 16 a 18 h
a càrrec de Conxita Bartrina
Ass. Gent Gran en Marxa
25 euros/febrer-juny – socis/sòcies
28 euros/febrer-juny – no socis/sòcies

Puntes de coixí - presencial

*Aquest taller és de modalitat
presencial, i només es durà a
terme quan les circumstàncies
sanitàries ho permetin.*

del 3 de febrer al 9 de juny
dimecres, de 16 a 18 h
a càrrec de Dolors Puigbó
Ass. Gent Gran en Marxa
35 euros/febrer-juny – socis/sòcies
38 euros/febrer-juny – no socis/sòcies



Labor de retalls – patchwork - presencial

Aquest taller és de modalitat presencial, i només es durà a terme quan les circumstàncies sanitàries ho permetin.

de l'1 de febrer al 9 de juny
dilluns, de 10.30 a 12.30 h – grup 1
dimecres, de 10.30 a 12.30 h – grup 2
a càrrec de Carme Nuñez
Ass. Gent Gran en Marxa
35 euros/febrer-juny – socis/sòcies
38 euros/febrer-juny – no socis/sòcies

Dibuix al carbó - presencial

Aquest taller és de modalitat presencial, i només es durà a terme quan les circumstàncies sanitàries ho permetin.

del 4 de febrer al 10 de juny
dijous, de 10.30 a 12 h
a càrrec de Lluís Capdevila
Ass. Gent Gran en Marxa
35 euros/febrer-juny – socis/sòcies
38 euros/febrer-juny – no socis/sòcies

Sorra de colors - presencial

Aquest taller és de modalitat presencial, i només es durà a terme quan les circumstàncies sanitàries ho permetin. Treballs amb sorra de colors.

de l'1 de febrer al 7 de juny
dilluns, de 9.30 a 11.30 h
a càrrec de Lluïsa Serrano
Ass. Gent Gran en Marxa
35 euros/febrer-juny – socis/sòcies
38 euros/febrer-juny – no socis/sòcies

Aprenem i som solidaris - presencial

Aquest taller és de modalitat presencial, i només es durà a terme quan les circumstàncies sanitàries ho permetin. Fem treballs manuals pels qui més ho necessiten.

de l'1 de febrer al 7 de juny
dilluns, de 16 a 18 h
a càrrec de Carme Bosch
Ass. Gent Gran en Marxa
gratuït



////////////////////
LLEURE I TRADICIONS

Petanca - presencial

Aquest taller és de modalitat presencial, i només es durà a terme quan les circumstàncies sanitàries ho permetin.

de l'1 de febrer a l'11 de juny
de dilluns a divendres, d'11 a
12 h i de 15 a 17 h
a càrrec de Jaume Cutrina
Ass. Gent Gran en Marxa
gratuït

Campionat de billar i de petanca - presencial

Aquesta activitat és de modalitat presencial, i només es durà a terme quan les circumstàncies sanitàries ho permetin.

del 17 de febrer al 19 de maig
tercer dimecres de mes, horari
a concretar
a càrrec de Jaume Cutrina
Ass. Gent Gran en Marxa
30 euros/setembre-juny – socis/sòcies
33 euros/setembre-juny – no
socis/sòcies

Campionat de petanca

Aquesta activitat és de modalitat presencial, i només es durà a terme quan les circumstàncies sanitàries ho permetin.

del 17 de febrer al 19 de maig
tercer dimecres de mes, horari
a concretar
a càrrec de Jaume Cutrina
Ass. Gent Gran en Marxa
15 euros/setembre-juny – socis/sòcies
18 euros/setembre-juny – no
socis/sòcies



//////////////////// INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

Del 4 al 8 de gener, de 10 a 13 h i de 16 a 19 h – inscripcions exclusivament telefòniques.

Associació Gent Gran En Marxa: del 19 al 21 de gener, de 10 a 12 h i de 16 a 18 h. Cal fer la vostra preinscripció telefònicament a l'entitat, al 93 859 54 97, els dies 14 i 15 de gener, de 10 a 12 h.

Les activitats organitzades pel Casal (Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària) són gratuïtes. El material necessari va a càrrec de les persones inscrites. Les places a les activitats són limitades i s'adjudiquen per número assignat. La realització d'una activitat està condicionada a la inscripció d'un nombre mínim de persones. Tres faltes d'assistència sense justificació prèvia impliquen la pèrdua de la plaça.

Les activitats organitzades per les entitats són responsabilitat d'aquestes, així com els requisits per accedir-hi.

Informació COVID19:

- Programació adaptada a les mesures Covid19.
- El desenvolupament de les activitats queda sotmesa a la normativa sanitària vigent i podria ser alterada/modificada.
- Aquesta programació presenta, excepcionalment, únicament activitats en línia, és a dir, que només es realitzen de forma telemàtica, sense presència de les persones participants al casal, però de forma interactiva.
- Per participar en una activitat, cal disposar de tauleta digital, mòbil o ordinador d'algun tipus i connexió a Internet.
- Respecteu les indicacions que des del Casal es puguin donar.

Tel. 93 859 54 97

A/e: cc.torello@gencat.cat

Més informació a:



Generalitat de Catalunya
**Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies**