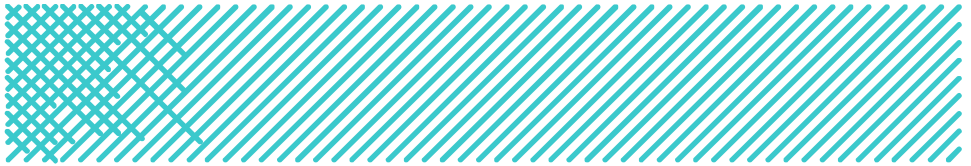




Casal Cívic

Torelló



GENER /
ABRIL
2022



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Drets Socials**



@femcomunitatcat



#cc_torello



Casal Cívic

Torelló

C. Rocaprevera, 31
Torelló

El Casal Cívic **Torelló**, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Drets Socials, 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



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

Espai de lectura

Servei de préstec a consergeria
en horari de l'equipament
Casal

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

Perruqueria / barberia

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

Cafeteria menjador

*Forma part d'un projecte
d'integració sociolaboral de
formació en l'àmbit de
l'hostaleria, impulsat per la
Direcció General d'Acció Cívica
i Comunitària i Fundació Areté.*

de dilluns a divendres, de 9 a 16 h,
i dimarts i dijous també fins a les
18.30 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

////////////////////
**ACTIVITATS PER A
INFANTS**

Gimnàstica rítmica

del 26 de gener al 6 d'abril
dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Casal

Treballs manuals

*Preferiblement amb
material reciclat. Activitat
inclosa al Passaport Edunauta*
del 28 de gener al 8 d'abril
divendres, de 18 a 20 h
Casal





////////////////////
ACTIVITATS EN FAMÍLIA

Cuina de primavera

Aprenem i experimentem cuinant en família. Activitat inclosa al Passaport Edunauta.

del 7 al 14 de març
dilluns, de 18.30 a 20.30 h
Casal



Crea la teva disfressa!

Dissenya i construeix la teva pròpia disfressa amb materials reciclats. Activitat inclosa al Passaport Edunauta.

22 de febrer
dimarts, de 18 a 20 h
Casal



Aprèn a maquillar-te per Carnaval!

Activitat inclosa al Passaport Edunauta.

25 de febrer
divendres, de 18 a 20 h



Treballs manuals: ous de Pasqua!

Vine amb els teus fills i filles, amb el teu nét o néta i aprèn a crear decoració de Pasqua! Activitat inclosa al Passaport Edunauta.

7 d'abril
dijous, de 18 a 20 h
Casal

Aprenem a fer mones de Pasqua!

Activitat inclosa al Passaport Edunauta.

4 d'abril
dilluns, de 18 a 20 h
Casal

Treballs manuals: aprenem a crear titelles

En motiu del Dia Internacional del Titella. Activitat inclosa al Passaport Edunauta.

21 de març
dilluns, de 18 a 20 h
Casal





////////////////////
ACTIVITATS FÍSQUES

loga per embarassades

del 4 de febrer a l'1
d'abril
divendres, de 18.30 a 19.30 h
Casal



Autodefensa femenina

Moviments d'autodefensa per dones.

del 27 de gener al 7 d'abril
dijous, de 19 a 20 h
Casal

Activitat física

Per a persones amb problemes de salut mental.

a partir del 10 de gener
dilluns, de 16.30 a 17.30 h – grup 1
dimecres, de 9 a 10 h – grup 2
a càrrec d'Anna Guàrdia i Nel·la Gonzalo
Osonament
gratuït

Gimnàstica

a partir del 3 de febrer
dijous, d'11 a 12 h
Ass. Gent Gran en Marxa
30 euros/febrer-juny –
socis/sòcies
40 euros/febrer – juny – no
socis/sòcies

Gimnàstica abdominal

a partir de l'1 de febrer
dimarts, d'11 a 12 h
Ass. Gent Gran en Marxa
30 euros/febrer-juny –
socis/sòcies
40 euros/febrer-juny – no
socis/sòcies

Estiraments d'esquena

del 24 de gener al 6 d'abril
dilluns, de 19.30 a 20.30 h – grup 1
dimecres, de 19 a 20 h – grup 2
Casal

En Forma 2

Programa de Gent Gran de
l'Obra Social La Caixa
dates i horaris a concretar
Casal, amb la col·laboració de
la Fundació La Caixa



Pilates

Moviments conscients i coordinats amb la respiració.
del 25 de gener al 8 d'abril
dimarts, de 20 a 21 h – grup 1
divendres, de 9.15 a 10.15 h – grup 2
Casal

loga suau

Per a persones amb mobilitat reduïda.

a partir del 7 de febrer
dilluns, d'11.45 a 12.45 h
a càrrec de M. Teresa Aumatell
Ass. Gent Gran en Marxa
30 euros/febrer-juny –
socis/sòcies
40 euros/febrer-juny – no
socis/sòcies

loga

a partir de l'1 de febrer
dilluns, de 9.15 a 10.15 h – grup 1
dimarts, de 15.45 a 16.45 h – grup 2
divendres, de 14.45 a 15.45 h –
grup 3 – mixt
a càrrec de M. Teresa Aumatell
Ass. Gent Gran en Marxa
30 euros/febrer-juny –
socis/sòcies
40 euros/febrer-juny – no
socis/sòcies

Txi-kung

Moviments suaus i relaxats, i tècniques de respiració abdominal i de concentració
a partir de l'1 de febrer
dimarts, de 18.30 a 19.30 h
Ass. Gent Gran en Marxa
30 euros/febrer-juny –
socis/sòcies
40 euros/febrer-juny – no
socis/sòcies

Exercici i meditació

a partir del 7 de febrer
dilluns, de 10.30 a 11.30 h
a càrrec de M. Teresa Aumatell
Ass. Gent Gran en Marxa
30 euros/febrer-juny –
socis/sòcies
40 euros/febrer-juny – no
socis/sòcies



////////////////////
CREIXEMENT PERSONAL

Viure com jo vull

Programa de Gent Gran de l'Obra Social La Caixa dates i horaris a concretar Casal, amb la col·laboració de la Fundació La Caixa



////////////////////
ACTIVITATS MANUAIS I ARTÍSTIQUES

Aprenem a crear joies

del 25 de gener al 5 d'abril
dimarts, de 18.30 a 20 h
Casal

Pintura a l'oli

del 24 de gener al 6 d'abril
dilluns, de 18 a 20 h – grup 1
dimecres, de 9.30 a 11.30 h – grup 2
a càrrec d'Alícia Tecles
Casal

Ganxet

a partir del 3 de febrer
dijous, de 16 a 18 h
a càrrec de Sandra Valverde
Ass. Gent Gran en Marxa
50 euros/febrer-juny –
socis/sòcies
60 euros/febrer-juny – no
socis/sòcies





Puntes de coixí

a partir del 2 de febrer
dimecres, de 16 a 19 h
a càrrec de Dolors Puigbó
Ass. Gent Gran en Marxa
60 euros/febrer-juny –
socis/sòcies
70 euros/febrer-juny – no
socis/sòcies

Dibuix al carbó

a partir del 3 de febrer
dijous, de 10 a 11.30 h
a càrrec de Lluís Capdevila
Ass. Gent Gran en Marxa
45 euros/febrer-juny –
socis/sòcies
55 euros/febrer-juny – no
socis/sòcies

Aprenem i som solidaris/àries

Treballs manuals solidaris.

a partir del 7 de febrer
dilluns, de 16 a 18 h
a càrrec de Carme Bosch i
Maria Parramon
Ass. Gent Gran en Marxa
gratuït

Pintura contemporània

a partir del 3 de febrer
dijous, de 9.30 a 12 h – grup 1
dimarts, de 9.30 a 12 h – grup 2
a càrrec d'Alícia Tecles
Ass. Gent Gran en Marxa
55 euros/febrer-juny –
socis/sòcies
65 euros/febrer-juny – no
socis/sòcies

Labor de retalls – patchwork

a partir del 2 de febrer
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
50 euros/febrer-juny –
socis/sòcies
60 euros/febrer-juny – no
socis/sòcies.



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

WhatsApp

Programa de Gent Gran de l'Obra Social La Caixa dates i horaris a concretar Casal, amb la col·laboració de la Fundació La Caixa

La Meva Salut

Programa de Gent Gran de l'Obra Social La Caixa dates i horaris a concretar Casal, amb la col·laboració de la Fundació La Caixa

Comprar per Internet

Programa de Gent Gran de l'Obra Social La Caixa dates i horaris a concretar Casal, amb la col·laboració de la Fundació La Caixa

Aprèn a fer videotrucades

Programa de Gent Gran de l'Obra Social La Caixa dates i horaris a concretar Casal, amb la col·laboració de la Fundació La Caixa

Fotografia digital

del 25 de gener al 5 d'abril
dimarts, de 10 a 12 h
a càrrec de Victor Castelo
Casal

Aula oberta per tothom

Programa de Gent Gran de l'Obra Social La Caixa
del 24 de gener al 8 d'abril
dilluns, de 17 a 19 h – grup 1
dimarts, de 17.15 a 19 h –
grup 2
dimecres, de 15 a 17.30 h -
grup 3
dijous i divendres, de 15 a 19 h
– grup 4
a càrrec de persones
voluntàries del programa
Casal, amb la col·laboració de
la Fundació La Caixa



Introducció a les noves tecnologies

Programa de Gent Gran de l'Obra Social La Caixa del 24 de gener al 6 d'abril
dilluns, de 15.30 a 17 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 M. Rosa Rodríguez – grup 2; Isabel Sánchez i Francesc Bueno – grup 3
Casal, amb la col·laboració de la Fundació La Caixa

ARTS ESCÈNIQUES I MUSICALS

Cant coral

del 27 de gener al 7 d'abril
dijous, de 17.30 a 19 h
Casal



Aprenem a tocar la guitarra

del 27 de gener al 7 d'abril
dijous, de 19 a 20.30 h
Casal

So preenregistrat *playback*

a partir de l'1 de febrer
dimarts, de 16 a 18 h
a càrrec de Josep López Ass. Gent Gran en Marxa
30 euros/febrer-juny – socis/sòcies
40 euros/febrer-juny – no socis/sòcies

Country

a partir del 2 de febrer
dimecres, de 16.30 a 18 h – grup 1
dimecres, de 18 a 19.30 h – grup 2
a càrrec d'Anna Serrasolses Ass. Gent Gran en Marxa
30 euros/febrer-juny – socis/sòcies
40 euros/febrer-juny – no socis/sòcies



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

Xerrada en motiu del Dia Mundial contra el Càncer

4 de febrer
divendres, de 19 a 20.30 h
Casal



Xerrada en motiu del Dia Internacional de la Dona

8 de març
dimarts, de 19 a 20.30 h
Casal



Iniciació a la meteorologia

de l'1 al 22 de febrer
dimarts, de 19 a 20 h
Casal



Lectura en veu alta

a partir de l'1 de febrer
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
gratuït

Tertúlies en català

a partir de l'1 de febrer
dimarts, de 17 a 18 h – grup 1
dijous, de 16 a 17 h – grup 2
Ass. Gent Gran en Marxa
30 euros/febrer-juny –
socis/sòcies
40 euros/febrer-juny – no
socis/sòcies

Anglès

a partir del 2 de febrer
dilluns, de 16.45 a 18.15 h – grup 1
dilluns, de 15.15 a 16.45 h – grup 2
dimecres, de 15.15 a 16.45 h – grup 3
Ass. Gent Gran en Marxa
45 euros/febrer-juny –
socis/sòcies
55 euros/febrer-juny – no
socis/sòcies



Conversa en anglès

a partir del 3 de febrer
dijous, de 15.30 a 16.30 h – grup 1
dijous, de 16.30 a 17.30 h – grup 2
a càrrec de Montse Carbonell
Ass. Gent Gran en Marxa
30 euros/febrer-juny –
socis/sòcies
40 euros/febrer-juny – no
sòcies/sòcies

Francès

a partir de l'1 de febrer
dimarts, de 17 a 18 h
Ass. Gent Gran en Marxa
30 euros/febrer-juny –
socis/sòcies
40 euros/febrer-juny – no
sòcies/sòcies



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

Petanca

a partir de l'1 de febrer
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

Billar

a partir del 3 de febrer
dijous, de 9 a 13 h
a càrrec de José Antonio Vázquez
Ass. Gent Gran en Marxa
30 euros/febrer-juny –
socis/sòcies
40 euros/febrer-juny – no
socis/sòcies

Campionat de billar i de petanca

a partir del 16 de febrer
tercer dimecres de mes, horari
a concretar
a càrrec de Jaume Cutrina
Ass. Gent Gran en Marxa
35 euros/febrer-juny –
socis/sòcies
45 euros/febrer-juny – no
socis/sòcies

Campionat de petanca

a partir del 16 de febrer
tercer dimecres de mes, horari
a concretar
a càrrec de Jaume Cutrina
Ass. Gent Gran en Marxa
15 euros/febrer-juny –
socis/sòcies
25 euros/febrer-juny – no
socis/sòcies

Carnaval i dijous llarder!

24 de febrer
dijous, de 16 a 20 h
Ass. Gent Gran en Marxa
8 euros

Concurs de dolç i salat

17 de març
dijous, de 16 a 20 h
Ass. Gent Gran en Marxa
gratuït



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

del 10 al 12 de gener, de 10 a 12 h i de 16 a 18 h, presencialment o per whatsapp, al 677 27 07 52.

Ass. Gent Gran en Marxa:
10 i 11 de gener, de 10 a 12 h i de 16 a 18 h – socis/sòcies
12 de gener, de 10 a 12 h i de 16 a 18 h – no socis/sòcies
Imprescindible presentar el DNI i el carnet de soci/sòcia, si es vol beneficiar dels descomptes.

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.

Tel. 93 859 54 97
cc.torello@gencat.cat

Més informació a:

012
gencat.cat

Cost de la trucada: segons operadora.



Informació COVID19:

- Programació adaptada a les mesures Covid19.
- El desenvolupament de les activitats queda sotmès a la normativa sanitària vigent i podria ser alterada/modificada.
- Recordem que tota persona té el deure d'autoprotecció i ha d'adoptar les mesures necessàries per evitar la generació de riscos de propagació de la infecció de la COVID-19, així com la pròpia exposició a aquests riscos, i ha d'adoptar les mesures de protecció individual i col·lectiva fonamentades en: la higiene freqüent de mans; la higiene de símptomes respiratoris (evitar tossir directament a l'aire, tapar-se la boca amb la cara interna de l'avantbraç en aquests casos i evitar tocar-se la cara, nas i ulls); minimitzar els contactes socials diaris per evitar la multiplicació de

possibles cadenes de transmissió; la distància física interpersonal de seguretat i l'ús de mascareta quan no sigui possible mantenir la distància física interpersonal de seguretat.



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials