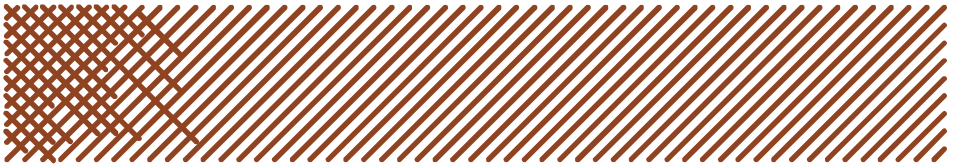




# Casal Cívic

Torelló



SETEMBRE /  
DESEMBRE  
2019



Generalitat de Catalunya  
Departament de Treball, Afers Socials  
i Famílies



# 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

**Bar-menjador**

de dilluns a dissabte, de 9 a 19 h

**Podologia**

*Cal demanar hora a consergeria*

dimarts, 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**

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



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

**Èxit escolar**

*Vine i t'ajudarem amb les tasques escolars.*

del 26 de setembre al 19 de  
desembre

dijous, de 17.30 a 19 h

a càrrec de Maite Molist i  
Viena i Mounir

Creu Roja Osona

gratuït

////////////////////  
**ACTIVITATS PER A JOVES**



**Hip hop**

del 27 de setembre al 13 de  
desembre

divendres, de 19 a 20 h

Casal



////////////////////  
**ACTIVITATS FÍSQUES**

nou

**Autodefensa femenina**

*Moviments d'autodefensa per a dones.*

del 2 d'octubre al 30 d'octubre  
dimecres, de 19 a 21 h  
Casal

**Zumballó**

*Tonificació i ritmes llatins.*

del 23 de setembre al 9 de  
desembre  
dilluns, de 18.30 a 19.30 h  
a càrrec de Rocío La Rosa  
Casal

**Estiraments d'esquena**

del 24 de setembre al 10 de  
desembre  
dimarts, de 19.30 a 20.30 h  
Casal

**Gimnàstica**

a partir del 23 de setembre  
dilluns i dimecres, de 16 a 17 h  
- grup 1  
dilluns i dimecres, de 17 a 18 h  
- grup 2  
dimarts i dijous, de 10.15 a  
11.15 h - grup 3  
dimarts i dijous, d'11.15 a  
12.15 h – grup 4  
a càrrec de Francesc Sánchez  
Ass. De Gent Gran en Marxa  
40 euros/setembre-febrer

**En Forma 1**

Programa de Gent Gran de  
l'Obra Social "La Caixa"  
de l'1 d'octubre al 21 de  
novembre  
dimarts i dijous, de 12.15 a  
13.15 h  
Casal, amb la col·laboració de  
la Fundació Bancària "La  
Caixa"

nou

**Acro-ioga**

del 26 de setembre al 12 de  
desembre  
dijous, de 19.30 a 21 h  
Casal



### **loga**

a partir del 23 de setembre  
dilluns, de 9.15 a 10.15 h –  
grup 1  
dimarts, de 15.45 a 16.45 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<sup>a</sup> Teresa  
Aumatell  
Ass. de Gent Gran en Marxa  
25 euros/ setembre-febrer

### **loga adaptada**

*Per a persones amb disminució  
física.*  
del 26 de setembre al 19 de  
desembre  
dijous, de 15.30 a 17.30 h  
ADFO  
gratuït

### **loga suau**

*Per a persones amb mobilitat  
reduïda.*  
del 23 de setembre al 12 de  
desembre  
dilluns, de 10.15 a 11.15 h –  
grup 1  
dijous, de 10.15 a 11.15 h –  
grup 2  
dijous, d'11.15 a 12.15 h –  
grup 3  
a càrrec de M<sup>a</sup> Teresa  
Aumatell  
Casal

### **Pilates**

*Moviments conscients i  
coordinats amb la respiració,  
per crear un cos harmoniós,  
coordinat, musculat i flexible.*  
del 24 de setembre al 13 de  
desembre  
dimarts, de 9.15 a 10.15 h –  
grup 1  
divendres, de 9.30 a 10.30 h –  
grup 2  
a càrrec de Julie Pearce  
Casal



## **Txikung**

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

a partir del 26 de setembre  
dijous, de 17.30 a 18.30 h  
Ass. De Gent Gran en Marxa  
25 euros/ setembre-febrer

## **Meditació**

a partir del 23 de setembre  
dilluns, d'11.15 a 12.15 h –  
grup 1  
dimarts, de 17.15 a 18.15 h –  
grup 2  
a càrrec de M<sup>a</sup> Teresa  
Aumatell  
Ass. de Gent Gran en Marxa  
25 euros/ setembre-febrer

## **Habilitats socials i psicomotricitat**

*Per a persones amb problemes  
de salut mental.*

del 25 de setembre al 19 de  
desembre  
primer dimecres de mes, de  
10 a 12 h  
a càrrec d'Ivette Griera i Marta  
Molina  
Osonament  
gratuït

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

### **Tall i confecció**

del 23 de setembre al 9 de  
desembre  
dilluns, de 15.30 a 17.30 h  
Casal

### **Ganxet**

a partir del 26 de setembre  
dijous, de 16 a 18 h  
a càrrec de Conxita Bartrina  
Ass. de Gent Gran en Marxa  
25 euros/ setembre-febrer

### **Puntes de coixí**

a partir del 25 de setembre  
dimecres, de 16 a 18 h  
a càrrec de Dolors Puigbó  
Ass. de Gent Gran en Marxa  
35 euros/ setembre-febrer

### **Mitja**

a partir del 24 de setembre  
dimarts, de 16 a 18 h – grup 1  
dijous, de 16 a 18 h – grup 2  
a càrrec de Marisa Florido  
Ass. de Gent Gran en Marxa  
35 euros/ setembre-febrer



### **Dibuix al carbó**

a partir del 26 de setembre  
dijous, de 9.30 a 11 h  
a càrrec de Lluís Capdevila  
Ass. de Gent Gran en Marxa  
35 euros/ setembre-febrer

### **Pintura a l'oli**

del 24 de setembre a l'11 de  
desembre  
dimarts, de 9.30 a 11.30 h –  
grup 1  
dimecres, de 9.30 a 11.30 h –  
grup 2  
a càrrec d'Alicia Tecles  
Casal

### **Pintura contemporània**

a partir del 26 de setembre  
dijous, de 9.30 a 11.30 h  
a càrrec d'Alicia Tecles  
Ass. de Gent Gran en Marxa  
45 euros/ setembre-febrer

### **Sorra de colors**

*Treballs manuals amb sorra de  
colors.*

a partir del 23 de setembre  
dilluns, de 9.30 a 11.30 h  
a càrrec de Lluïsa Serrano  
Ass. de Gent Gran en Marxa  
35 euros/ setembre-febrer

### **Treballs manuals adaptats**

*Per a persones amb disminució  
física.*

del 23 de setembre al 20 de  
desembre  
dilluns i divendres, de 16 a 18 h  
ADFO  
gratuït

### **Aprenem i som solidaris**

*Fem treballs manuals pels qui  
més ho necessiten.*

a partir del 23 de setembre  
dilluns, de 16 a 18 h  
a càrrec de Carme Bosch i  
Maria Parramon  
Ass. de Gent Gran en Marxa  
gratuït

### **Labor de retalls - patchwork**

a partir del 23 de setembre  
dilluns, de 10.30 a 12.30 h –  
grup 1  
dimecres, de 10.30 a 12.30 h –  
grup 2  
a càrrec de Carme Muñoz  
Ass. de Gent Gran en Marxa  
35 euros/ setembre-febrer





## **Ceràmica**

del 26 de setembre al 12 de desembre

dijous, de 18.30 a 20.30 h  
a càrrec de Rosa M. Crous  
Casal

## **NOVES TECNOLOGIES**

### **Fotografia digital**

del 24 de setembre al 10 de desembre

dimarts, de 9.30 a 11 h  
a càrrec de Victor Castelo  
Casal

### **Iniciació a la informàtica**

Programa de Gent Gran de  
l'Obra Social "La Caixa"  
del 8 al 31 d'octubre

dimarts i dijous, de 10 a 12 h  
Casal, amb la col·laboració de  
la Fundació Bancària "La  
Caixa"

### **Fes tràmits per internet**

Programa de Gent Gran de  
l'Obra Social "La Caixa"  
del 7 d'octubre al 6 de  
novembre

dilluns i dimecres, de 10 a 12 h  
Casal, amb la col·laboració de  
la Fundació Bancària "La  
Caixa"



### **Comunica't per la xarxa**

*Coneix les eines de comunicació en línia i incorpora-les al teu dia a dia!*

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa"

del 5 de novembre al 12 de desembre

dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

### **Imatges per recordar**

*Obté imatges digitals, guarda-les i ordena-les, crea àlbums o presentacions i comparteix-les*

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa"

de l'11 de novembre al 18 de desembre

dilluns i dimecres, de 10 a 12 h

Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

### **Aula oberta per tothom**

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa"

a partir del 23 de setembre

de dilluns a divendres, de 15 a 19 h i divendres, de 10 a 12h

a càrrec de persones voluntàries del programa

Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

### **Introducció a les noves tecnologies**

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa"

a partir del 23 de setembre

dilluns, de 15.30 a 17 h – grup 1

dilluns, de 17 a 18.30 h – grup 2

dimarts, de 16 a 17.30 h – grup 3

dimecres, de 17.30 a 19 h – grup 4

a càrrec dels voluntaris del programa Maria Surinyach –

grup 1; Francesc Bueno – grup 2;

Josep Carrera i Maria Rosa Rodríguez – grup 3;

Isabel Sánchez i Francesc Bueno – grup 4

Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"



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

**Cant coral**

a partir del 24 de setembre  
dimarts, de 18 a 20 h  
Ass. de Gent Gran en Marxa  
25 euros/ setembre-febrer

**So preenregirat - *playback***

a partir del 24 de setembre  
dimarts, de 16 a 18 h  
a càrrec de Josep López  
Ass. de Gent Gran en Marxa  
25 euros/ setembre-febrer

**Country**

a partir del 26 de setembre  
dijous, de 16.30 a 18 h – grup 1  
dijous, de 18 a 19.30 h – grup 2  
a càrrec d'Anna Serrasolses  
Ass. de Gent Gran en Marxa  
25 euros/ setembre-febrer

**Teatre**

del 25 de setembre a l'11 de  
desembre  
dimecres, de 19 a 20.30 h  
Casal



**Balla jazz!**

*Vine a aprendre a ballar jazz!*  
del 30 de setembre al 9 de  
desembre  
dilluns, de 19.30 a 20.30 h  
Casal

////////////////////  
**CREIXEMENT PERSONAL**

**Musicoteràpia**

*Promoure la comunicació, les  
relacions, l'aprenentatge, el  
moviment i l'expressió  
mitjançant la música.*  
del 26 de setembre al 12 de  
desembre  
dijous, de 19 a 20.30 h  
Casal



**Viure com jo vull**

Programa de Gent Gran de  
l'Obra Social "La Caixa"  
de l'1 d'octubre al 17 de  
desembre  
dimarts, de 10 a 11.30 h  
Casal, amb la col·laboració de  
la Fundació Bancària "La  
Caixa"





## //////////////////// **FORMACIÓ I CULTURA**

### **Tertúlies en català**

a partir del 24 de setembre  
dimarts, de 17.15 a 18.30 h –  
grup 1

dijous, de 16 a 17.15 h – grup 2  
a càrrec de M. Rosa Sanglas  
Ass. de Gent Gran en Marxa  
25 euros/ setembre-febrer

### **Amics lectors**

*Tertúlies al voltant de la  
lectura d'un llibre concret.*

Programa de Gent Gran de  
l'Obra Social "La Caixa"

del 23 de setembre al 16 de  
desembre

segon dilluns de mes, de 16.30  
a 17.30 h

a càrrec d'Assumpta Arimany  
Casal, amb la col·laboració de  
la Fundació Bancària "La  
Caixa"

### **Lectura en veu alta**

*Vine i recita amb nosaltres  
textos en català.*

a partir del 24 de setembre  
dimarts, de 16 a 17 h – grup 1  
divendres, de 16 a 17 h – grup 2  
a càrrec d'Assumpció  
Presseguer

Ass. de Gent Gran en Marxa  
25 euros/ setembre-febrer

### **Francès**

a partir del 24 de setembre  
dimarts, de 17 a 18 h

Ass. de Gent Gran en Marxa  
25 euros/ setembre-febrer

### **Conversa en anglès**

a partir del 26 de setembre  
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. de Gent Gran en Marxa  
25 euros/ setembre-febrer



## Anglès

a partir del 23 de setembre  
dilluns, de 17 a 18 h – grup 1  
dilluns, de 17 a 18.30 h – grup 2  
dilluns, de 15.15 a 16.45 h –  
grup 3  
dimecres, de 15.15 a 16.45 h –  
grup 4  
a càrrec de Llúcia Martín –  
grup 1, de Montse Carbonell –  
grup 2 i de Roser Farran –  
grups del 3 al 4.  
Ass. de Gent Gran en Marxa  
30 euros/ setembre - febrer –  
grup 1  
45 euros/ setembre - febrer –  
grups 2, 3 i 4

## //////////////////// HABILITATS



### Estètica

*Per aprendre les diferents  
tècniques de maquillatge i  
manicura.*  
del 27 de novembre a l'11 de  
desembre  
dimecres, de 19.45 a 20.45 h  
Casal



## //////////////////// **LLEURE I TRADICIONS**

### **Petanca**

a partir del 23 de setembre  
de dilluns a divendres, d'11 a 12 h  
i de 15 a 17 h  
a càrrec de Jaume Cutrina  
Ass. de Gent Gran en Marxa  
gratuït

### **Campionat de billar i de jocs de taula**

a partir del 25 de setembre  
tercer dimecres de mes, horari  
a concretar  
a càrrec de Jaume Cutrina  
Ass. de Gent Gran en Marxa  
30 euros/ setembre-juny

### **Campionat de petanca**

a partir del 25 de setembre  
tercer dimecres de mes, horari  
a concretar  
a càrrec de Jaume Cutrina  
Ass. de Gent Gran en Marxa  
15 euros/ setembre-juny

### **Intercanvi de xapes de cava**

a partir del 27 de setembre  
tercer divendres de mes, de  
16 a 18 h  
a càrrec de Jaume Cutrina i  
Jesús Ortega  
Ass. de Gent Gran en Marxa  
gratuït

### **Setmana solidària**

de l'11 al 15 de novembre  
de dilluns a divendres, de 9 a  
21 h  
Ass. de Gent Gran en Marxa  
gratuït

### **Castanyada**

12 de novembre  
dimarts, de 15 a 20 h  
Ass. de Gent Gran en Marxa  
gratuït

### **Torrònada i escudella de Nadal**

17 de desembre  
dimarts, de 13 a 20 h  
Ass. de Gent Gran en Marxa  
gratuït



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

del 9 al 13 de setembre, de 10 a 13 h i de 16 a 19 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 en funció del 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 21 51

A/e: [cc.torello@gencat.cat](mailto:cc.torello@gencat.cat)

Més informació a:

**012**  
**gencat.cat**

Cost de la trucada: segons operadora.



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