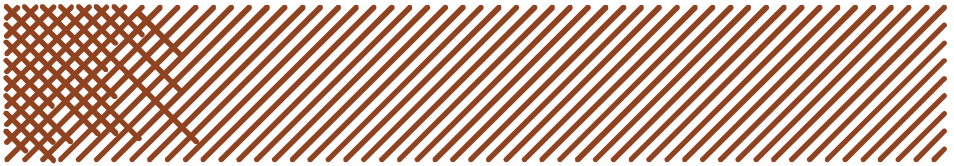




Casal Cívic

Torelló



SETEMBRE /
DESEMBRE
2020





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

a partir del 14 de setembre
de dimarts a divendres, de 9 a
13 h i de 15 a 19 h

Cafeteria – menjador

a partir del 14 de setembre
de dilluns a divendres, de 9 a 19 h

Podologia

*Cal demanar hora a
consergeria*

a partir del 14 de setembre
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*



////////////////////
EN FAMÍLIA

Cuinem panellets!

*Vine i aprèn a cuinar panellets
per a tota la família!*

30 d'octubre

divendres, de 18 a 20 h

Casal amb la col·laboració del
projecte de menjador

socialitzador de la Fundació

Arethé

nou

Treballs manuals de Nadal

*Aprèn a crear decoració
nadalenca!*

18 de desembre

divendres, de 18 a 20 h

Casal

nou

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

Estiraments d'esquena

del 23 de setembre al 16 de
desembre

dilluns, de 19.30 a 20.30 h –

grup 1

dimecres, de 19.30 a 20.30 h –

grup 2

Casal

Pilates

*Moviments conscients i
coordinats amb la respiració,
per crear un cos harmoniós,
coordinat, musculat i flexible.*

del 22 de setembre al 18 de
desembre

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

Gimnàstica abdominal

del 22 de setembre al 15 de
desembre

dimarts, de 9.15 a 10.15 h

Casal

nou



loga adaptada

Per a persones amb disminució física.

del 24 de setembre al 10 de desembre

dijous, de 15 a 17 h

ADFO

gratuït

loga suau

Per a persones amb mobilitat reduïda.

del 24 de setembre al 14 de desembre

dilluns, d'11.15 a 12.15 h –

grup 1

dijous, de 10.15 a 11.15 h –

grup 2

a càrrec de M. Teresa

Aumatell

Casal

En Forma 1

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

Txi-kung

Moviments suaus i relaxats, i tècniques de respiració

abdominal i de concentració

del 24 de setembre al 10 de desembre

dijous, de 16.30 a 17.30 h

a càrrec de M. Ángeles

Matallana

Ass. Gent Gran en Marxa

14 euros/setembre-febrer – socis/sòcies

15 euros/setembre-febrer – no socis/sòcies

Exercici i meditació

del 22 de setembre al 15 de desembre

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

10 euros/setembre-febrer – socis/sòcies

11 euros/setembre-febrer – no socis/sòcies



loga

del 22 de setembre al 18 de
desembre

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

10 euros/setembre-febrer –

socis/sòcies

11 euros/setembre-febrer –

no socis/sòcies

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

Ganxet

del 24 de setembre al 17 de
desembre

dijous, de 16 a 18 h

a càrrec de Conxita Bartrina

Ass. Gent Gran en Marxa

10 euros/setembre-febrer –

socis/sòcies

11 euros/setembre-febrer –

no socis/sòcies

Puntes de coixí

del 23 de setembre al 16 de
desembre

dimecres, de 16 a 18 h

a càrrec de Dolors Puigbó

Ass. Gent Gran en Marxa

14 euros/setembre-febrer –

socis/sòcies

15 euros/setembre-febrer –

no socis/sòcies



Tall i confecció

del 23 de setembre al 16 de
desembre
dimecres, de 15.30 a 17.30 h
Casal

Dibuix al carbó

del 24 de setembre al 17 de
desembre
dijous, de 10 a 11.30 h
a càrrec de Lluís Capdevila
Ass. Gent Gran en Marxa
14 euros/setembre-febrer –
socis/sòcies
15 euros/setembre-febrer –
no socis/sòcies

Pintura a l'oli

del 22 de setembre al 16 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'Alícia Tecles
Casal

Treballs manuals adaptats

*Per a persones amb disminució
física.*

del 28 de setembre al 14 de
desembre
dilluns, de 10 a 12 h
ADFO
gratuit

Pintura contemporània

del 24 de setembre al 18 de
desembre
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
18 euros/setembre-febrer –
socis/sòcies
19 euros/setembre-febrer –
no socis/sòcies



Sorra de colors

Treballs amb sorra de colors.

del 28 de setembre al 14 de
desembre

dilluns, de 9.30 a 11.30 h

a càrrec de Lluïsa Serrano

Ass. Gent Gran en Marxa

14 euros/setembre-febrer –
socis/sòcies

15 euros/setembre-febrer –
no socis/sòcies

Aprenem i som solidaris

*Fem treballs manuals pels qui
més ho necessiten.*

del 28 de setembre al 14 de
desembre

dilluns, de 15.30 a 17.30 h

a càrrec de Carme Bosch

Ass. Gent Gran en Marxa

gratuït

Labor de retalls – patchwork

del 23 de setembre al 16 de
desembre

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

14 euros/setembre-febrer –
socis/sòcies

15 euros/setembre-febrer –
no socis/sòcies

NOVES TECNOLOGIES

Fotografia digital

del 22 de setembre al 15 de
desembre

dimarts, de 10 a 12 h

a càrrec de Victor Castelo

Casal

Introducció a les noves tecnologies

Programa de Gent Gran de

l'Obra Social "La Caixa"

del 22 de setembre al 16 de
desembre

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 les 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"



Videoconferències

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa" del 22 de setembre al 27 d'octubre
dimarts, de 10 a 12 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"



Whatsapp

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa" del 3 al 24 de novembre
dimarts, de 10 a 12 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"



Facebook

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa" del 25 de novembre al 16 de desembre
dimecres, de 10.30 a 12.30 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"



Maneig del telèfon mòbil

Per a manejar el telèfon mòbil i les seves aplicacions
del 22 de setembre al 15 de desembre
dimarts, de 9.45 a 10.45 h
Casal

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

Cant coral

del 22 de setembre al 15 de desembre
dimarts, de 18 a 18.45 h – grup 1
dimarts, de 19 a 19.45 h – grup 2
Ass. Gent Gran en Marxa
10 euros/setembre-febrer – socis/sòcies
11 euros/setembre-febrer – no socis/sòcies

So preenregistat – *playback*

del 22 de setembre al 15 de desembre
dimarts, de 15.30 a 17.30 h
a càrrec de Josep López
Ass. Gent Gran en Marxa
10 euros/setembre-febrer – socis/sòcies
11 euros/setembre-febrer – no socis/sòcies



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

Musicoteràpia

Promoure la comunicació, les relacions, l'aprenentatge, el moviment i l'expressió mitjançant la música.

del 28 de setembre al 14 de desembre
dilluns, de 19 a 20.30 h
Casal

nou

Estimulació musical prenatal

del 25 de setembre al 18 de desembre
divendres, de 18 a 19 h
Casal

nou

**Recuperant la nostra vida.
Afrontar les conseqüències
emocionals de la Covid-19**

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

nou

Reconnectem amb el nostre passat

Mitjançant diferents tècniques viatjaràs al teu passat per apoderar-te a l'avui.

del 28 de setembre al 26 d'octubre
dilluns, de 9.30 a 11 h
Casal

nou



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



Història de Torelló

Coneguem la bonica història de Torelló i la Vall del Ges

del 22 de setembre al 15 de desembre

dimarts, d'11 a 12.15 h

Casal

Tertúlies en català

del 22 de setembre al 17 de desembre

dimecres, de 16.45 a 18 h – grup 1

dijous, de 16 a 17.30 h – grup 2
a càrrec de Jaume Casas - grup 1

i de M. Rosa Sanglas – grup 2

Ass. Gent Gran en Marxa

10 euros/setembre-febrer – socis/sòcies

11 euros/setembre-febrer – no socis/sòcies

Lectura en veu alta

del 22 de setembre al 18 de desembre

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

Amics lectors

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

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

del 28 de setembre al 14 de desembre

segon dilluns de mes, de 16.15 a 17.15 h

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



Conversa en anglès

del 24 de setembre al 17 de
desembre
dimecres, de 16.15 a 17.15 h –
grup 1
dijous, de 16.30 a 17.30 h –
grup 2
a càrrec de Montse Carbonell
Ass. Gent Gran en Marxa
10 euros/setembre-febrer –
socis/sòcies
11 euros/setembre-febrer –
no socis/sòcies

Anglès

del 23 de setembre al 16 de
desembre
dilluns, de 15 a 16.30 h – grup 1
dilluns, de 16.45 a 18.15 h –
grup 2
dimecres, de 15 a 16.30 h –
grup 3
Ass. Gent Gran en Marxa
18 euros/setembre-febrer –
socis/sòcies
19 euros/setembre-febrer –
no socis/sòcies

Francès

del 22 de setembre al 15 de
desembre
dimarts, de 18.30 a 19.30 h
a càrrec de Laura Carrera
Ass. Gent Gran en Marxa
10 euros/setembre-febrer –
socis/sòcies
11 euros/setembre-febrer –
no socis/sòcies



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

Exercitem la memòria!

Realitzem exercicis de memòria per tal de millorar-la
del 22 de setembre al 15 de
desembre
dimarts, de 10.30 a 11.30 h
Casal



Cuina de festes de Nadal

Monogràfic
11 de desembre
divendres, de 19 a 21 h
Casal



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

del 7 al 10 de setembre, de 10
a 13 h i de 16 a 19 h.

Ass. Gent Gran en Marxa:

14 i 15 de setembre, de 10 a 13
h i de 16 a 19 h – socis/sòcies

16 i 17 de setembre, de 10 a 13
h i de 16 a 19 h – no socis/sòcies

Podeu fer la vostra
preinscripció de forma
presencial al mateix casal.

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 ordre d'inscripció. 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.

És imprescindible la presentació del carnet de soci/sòcia de l'Associació de Gent Gran En Marxa a l'hora de fer la sol·licitud als tallers per beneficiar-se dels seus descomptes.



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.
- Per participar en una activitat mixta o en línia, cal disposar de tauleta digital, mòbil o ordinador d'algun tipus i connexió a Internet.
- Cada participant haurà de portar el seu propi material i se l'haurà de tornar a emportar al final de cada sessió.
- No és permès compartir cap tipus de material.
- Respecteu les indicacions que des del Casal es puguin donar.
- 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.

Tel. 93 859 54 97
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**