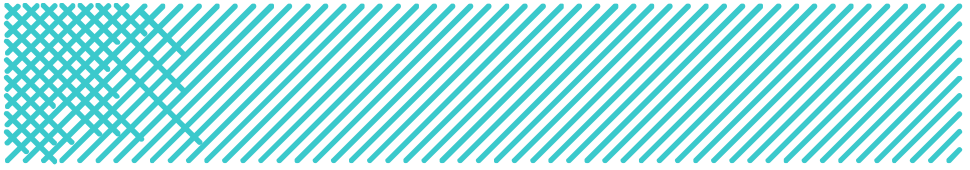




Casal Cívic

Berga



GENER /
ABRIL
2020





Casal Cívic

Berga

Plaça de Sant Joan s/n
08600 Berga

El Casal Cívic **Berga**, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, es va inaugurar l'any **1998**.

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 16 a 21 h.



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

Cafeteria

de dilluns a divendres, de 10 a 19.30 h i dissabte, de 10 a 15 h

Menjador

de dilluns a dissabte, de 13 a 15 h

Perruqueria unisex

Podeu demanar hora directament a la perruqueria o trucant al telèfon 619 488 940.
de dimarts a dissabte, de 10 a 13.30 h i de 15 a 20 h

Podologia

Les hores del servei de podologia es donen a la consergeria del Casal.
divendres de 9 a 13 h, i un dilluns al mes de 16 a 18 h

////////////////////
ESPai PER A TOTHOM

Sala polivalent

Espai de trobada on podràs petar la xerrada, jugar a jocs de taula, etc. i disposar d'una zona Wi-Fi gratuïta (demana'n la contrasenya a la consergeria).
en horari de l'equipament

Espai de lectura

Hi pots llegir diaris, revistes, llibres, etc. en horari d'equipament. També pots utilitzar el servei de préstec de llibres i DVD gratuït.
de dilluns a divendres, de 10 a 12 h

Espai per a exposicions

Si voleu utilitzar aquest espai per exposar els vostres treballs artístics podeu posar-vos en contacte amb la responsable de l'equipament.



////////////////////
SALUT I BENESTAR



Criança i alletament matern per àvies i avis

Adreçat a les àvies i avis que acompanyen a les seves filles en l'etapa de criança dels nadons. Es reflexionarà sobre l'alletament matern. A càrrec de mares i assessores, membres d'Alleta Berga. Inscripcions i informació al 683129533 (Aude).

28 i 31 de gener i 22 i 29 de febrer

dimarts i divendres, de 18 a 20 h
i dissabte, de 10 a 12 h

Alleta Berga
gratuït

Relaxació i creixement personal

Per qui vulgui iniciar-se en la pràctica de la relaxació i que vulguin millorar l'equilibri personal en la vida quotidiana.

del 23 de gener al 2 d'abril

dijous, de 10 a 11 h

a càrrec de Rosa Juvinyà
Casal

Consciència corporal

L'escolta del cos ens connecta amb el més íntim de nosaltres. La relació amb el nostra cos és la que tenim amb nosaltres mateixos. Connectar amb el cos ens dona confiança, força i benestar.

del 20 de gener a l'1 d'abril
dilluns, de 12 a 13 h - grup 1
dimecres, de 19 a 20 h - grup 2
a càrrec de Sara Quesada
Casal Cívic



Medita today i Kin-Jo

La meditació t'ajuda a obrir una nova mirada cap a tu i al món, per tornar a connectar amb la teva veritable essència i pau interior. El Kin-Jo és una art marcial que treballa el cos físic, les emocions i el sistema energètic. Moviments suaus i fàcil d'aprendre. S'alternaran les dues activitats per setmanes. Inscripcions al 699424272.

del 3 de gener al 26 de juny

divendres, de 19 a 20 h

a càrrec de Judit Corominas
Associació de Dones del Berguedà
5 euros/sessió



Dansa Lliure

Et permet moure el cos des del cor, des del sentir, des de la pròpia energia i sensibilitat. És l'expressió de desitjos amagats, de la força de la vida i de l'amor,...

Inscripcions al 646484785

de l'11 de gener al 25 d'abril

dissabte, de 17.30 a 19 h

a càrrec d'Amèlia Alvera

Banc del temps

gratuït



//////////////////// ESPORT I MOVIMENT

En forma 1

Orientat a millorar la condició física de les persones. S'hi treballen el manteniment i l'increment de la força i la potència muscular, l'equilibri i la coordinació per conservar una bona forma física.

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"

En forma 2

Es treballa l'estabilitat lumbopèlvica o core stability, amb exercicis hipopressius i de relaxació. Ajuden a recuperar la vitalitat perduda.

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"

Gimnàstica dolça

Permet incrementar la flexibilitat i mobilitat de les articulacions sense patir lesions.

del 8 de gener a l'1 d'abril

dilluns i dimecres, de 9.30 a

10.30 h - grup 1

dilluns i dimecres, de 10.30 a

11.30 h - grup 2

a càrrec de Berga Resort

Associació Tagast de Gent

Gran de Berga

11 euros/mes

Boccia

del 7 de gener al 2 d'abril

dimarts i dijous, de 15 a 16 h

AEDEQ Associació catalana

d'equitació

gratuït



Gimnàstica de manteniment

Allibera la rigidesa del teu cos i amplia el repertori gestual. Permet incrementar la flexibilitat i mobilitat de les articulacions

del 7 de gener al 2 d'abril
dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h - grup 1
dimarts i dijous, de 10.30 a 11.30 h - grup 2
a càrrec de Berga Resort
Associació Tagast de Gent Gran de Berga
11 euros/mes

Zumball

Barreja d'origen colombià de ritmes llatins -salsa, merengue, flamenc o batxata- i exercicis aeròbics. Amb la zumba treballem tot el cos. A més de cremar calories, millorem l'equilibri, el ritme i la coordinació, i tonifiquem cames, braços i abdomen.

del 7 de gener al 30 de març
dilluns, de 17.30 a 18.30 h i
dimarts, de 17 a 18 h
a càrrec d'Elisabet Gill
Associació Tagast de gent gran de Berga
11 euros/mes

Hipopressius i sòl pelvià

L'exercici més eficaç que hi ha per enfortir el sòl pelvià i la musculatura abdominal i reduir el contorn de la cintura i l'abdomen.

del 7 de gener al 31 de març
dimarts, d'11.30 a 12.30 h
a càrrec d'Olga Martínez i Berga Resort
Associació Tagast de Gent Gran de Berga
11 euros/mes

Taitxí

Art marcial amb aplicacions terapèutiques. Combina de forma harmònica el moviment corporal, la concentració mental i la respiració conscient.

del 13 de gener a l'1 d'abril
dilluns i dimecres, de 15.30 a 16.30 h - grup 1
dilluns i dimecres, de 16.30 a 17.30 h - grup 2
a càrrec d'Eva Belmonte
Associació Tagast de Gent Gran de Berga
11 euros/mes



Ioga

Aprenaran les tècniques de la pràctica del ioga per carregar-se d'energia i aconseguir un estat físic i mental més sa.

del 9 de gener al 2 d'abril
dijous, de 17.30 a 19 h
a càrrec de Iolanda Torres
Associació Tagast de Gent
Gran de Berga
11 euros/mes

Pilates

Exercita el cos i la ment. Mitjançant la seva pràctica, a més de millorar la nostra condició física, augmentem la nostra capacitat de control i concentració, reforcem la musculatura i augmentem el control, força i flexibilitat del nostre cos.

del 8 de gener a l'1 d'abril
dimecres, de 17 a 18 h
a càrrec d'Elisabet Nieto
Associació Tagast de gent gran
de Berga
11 euros/mes

Botxes – petanca

Joc d'habilitat i punteria per millorar la concentració, la punteria, enfortir i tonificar braços. Us trobareu amb un grup d'aficionats per jugar a botxes.

dijous, de 17 a 19 h
Associació Tagast de Gent
Gran de Berga
gratuït

Iniciació al billar

Desenvolupa la capacitat de concentració. Beneficiós per a persones que pateixen d'ansietat o d'estrès. Recomanable per a desenvolupar habilitats de presa de decisions i d'anàlisi de situacions.

del 7 de gener al 31 de març
dimarts, de 10 a 11 h
a càrrec de billaristes
voluntaris
Associació Tagast de Gent
Gran de Berga
gratuït



Caminar és saludable

Pels voltants de la ciutat. I ens expliquen els beneficis de practicar-lo. Punt de trobada el Casal.

del 10 de gener al 3 d'abril
divendres a les 9 del matí
a càrrec de Josep Tubau
Associació Tagast de gent gran
de Berga
gratuït

Iniciació a la Marxa nòrdica

És una manera de caminar on s'inclou no només l'acció de les cames, sinó també la part superior del cos.

Es tracta de caminar impulsant-nos amb dos bastons dissenyats especialment per aquesta modalitat esportiva, simulant l'acció de l'esquí de fons, aportant-nos múltiples beneficis tant a nivell de salut com de millora de la nostra condició física.

del 10 de gener al 3 d'abril
divendres, a les 9 h
a càrrec de Rural Salut
Associació Tagast de Gent
Gran de Berga
16 euros/mes

ARTS ESCÈNIQUES I MUSICALS

Balls de saló

Redueix l'estrès i la depressió. Ajuda a exercitar la memòria i la confiança de la persona. Augmenta la flexibilitat i la resistència.

del 13 de gener 30 de març
dilluns, de 18.30 a 19.45 h
a càrrec de Medir Solé i Carme Vinagre
Associació Tagast de Gent
Gran de Berga
11 euros/mes

Sardanes

Aprenem a ballar i comptar sardanes. La sardana comporta exercici físic i mental i permet aprendre coses tant bàsiques i tant necessàries per a les persones com és l'amistat, el sentit de l'obligació i experiència musical.

del 7 de gener al 31 de març
dimarts, de 18.30 a 19.45 h
a càrrec d'Àlex Montraveta
Associació Tagast de Gent
Gran de Berga
gratuït



Balls en línia

Ball sense parella. Activitat física moderada i saludable. Aporta els beneficis del ball i ens obliga a fer un exercici mental continu.

del 9 de gener al 3 d'abril
dijous, de 12 a 13.30 h - grup 1
divendres, de 15.30 a 17 h - grup 2
a càrrec de Queralt Roca
Associació Tagast de Gent Gran de Berga
11 euros/mes

Tango argentí,

L'aprenem a ballar?

del 10 de gener al 3 d'abril
divendres, de 17 a 18.30 h
a càrrec d'Eli Sarró i Arturo Martínez
Associació Tagast de gent gran de Berga
gratuït

Teatre

Un grup de persones és reuneixen per desenvolupar el seu interès per la creació artística, i la interpretació.

del 22 de gener a l'1 d'abril
dimecres, de 10 a 12 h
a càrrec de Montserrat Tristany
Casal Cívic

Cant coral

Aprendrem a treballar la veu a partir de cançons populars catalanes i d'arreu del món.

del 7 de gener al 2 d'abril
dimarts i dijous, de 17.30 a 18.30 h
a càrrec de Montserrat Soler
Associació Tagast de Gent Gran de Berga
gratuït

Llenguatge musical

A partir de cançons, aprendrem a llegir i interpretar codis de llenguatge musical.

Treballarem aspectes de la teoria de la música, història i anècdotes a partir d'audicions variades. Un cop al mes farem pràctiques amb l'editor de partitures musescore i amb el programa audacity.

de 9 de gener al 2 d'abril
dijous, de 10 a 12 h
a càrrec de M. Àngels Pons
Associació Tagast de Gent Gran de Berga
11 euros/mes



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

Pintura a l'oli

Ens podem iniciar en el món del dibuix i la pintura treballant tècniques a l'oli i la barreja de colors.

del 22 de gener a l'1 d'abril
dimecres, de 16 a 18 h - grup 1
dimecres, de 18 a 20 h - grup 2
a càrrec d'Ester Vaquer
Casal Cívic

Puntes de coixí

Proposa practicar i perfeccionar aquesta tècnica artesanal i tradicional.

del 10 de gener al 3 d'abril
divendres, de 16 a 18 h
a càrrec de Cati Giralt
Associació Tagast de Gent
Gran de Berga
gratuït

Ceràmica

Introducció al coneixement de la ceràmica i les seves possibilitats artístiques. Experimentació amb els diferents tipus de fang i tècniques de modelatge, construcció i de decoració.

del 7 de gener al 31 de març
dimarts, de 16 a 18 h - grup 1
dimarts, de 18 a 20 h - grup 2
a càrrec de Teresa Font
Associació Tagast de Gent
Gran de Berga
11 euros/mes

Ganxet i mitja

Aprendrem a realitzar aquestes dues tècniques tant des del coneixement inicial com fer un guiatge a les persones que ja en saben una mica.

del 10 de gener al 3 d'abril
divendres, de 17 a 19 h
a càrrec de Maria Reyes Garcia
Associació Tagast de Gent
Gran de Berga
gratuït



Punt de creu

Adreçat a totes les persones que vulguin aprendre aquesta tècnica.

del 13 de gener al 30 de març
dilluns, de 16.30 a 18.30 h
a càrrec de Merceria Salvans
Associació Tagast de Gent
Gran de Berga
11 euros/mes

Labor de retalls - patchwork

Amb diferents retalls de roba es poden fer moltes formes amb les quals es poden crear infinitat de coses.

del 8 de gener a l'1 d'abril
dimecres, de 16.30 a 18.30 h
a càrrec de Merceria Salvans
Associació Tagast de Gent
Gran de Berga
11 euros/mes

Fem mitjons amb 4 agulles

Aprenem a teixir mitjons com ho feien les nostres àvies. No perdem les tradicions

18 i 25 de gener
dissabte, de 17 a 18 h
a càrrec de Laura Juárez
Associació Tagast de Gent
Gran de Berga
gratuït

Aprenem a fer macramé

Actualitzem aquesta tècnica i fem coses molt diferents.

21 i 28 de març
dissabte, de 17 a 19 h
a càrrec de Laura Juárez
Associació Tagast de Gent
Gran de Berga
gratuït

Fem un atrapasomnis

Un atrapa-somnis és objecte simbòlic que, segons algunes cultures, porta sort i impedeix que es tinguin malsons.

8 i 15 de febrer
dissabte, de 17 a 18 h
a càrrec d'Amàlia Martín
Associació Tagast de Gent
Gran de Berga
gratuït

Tall i confecció

Introducció a les tècniques de costura i elaboració de peces de roba. Tallar i cosir, són tècniques que permeten fer grans creacions a l'hora que ajuden a practicar amb la motricitat.

del 13 de gener al 30 de març
dilluns, de 10.30 a 12.30 h
a càrrec de Dolors Camprubí
Associació Tagast de Gent
Gran de Berga
gratuït



Tècniques pictòriques

Taller Inclusiu on és desenvolupa capacitats d'expressió i habilitats tècniques relacionades amb la pintura i el dibuix. Inscripcions al telèfon: 676185693

del 9 de gener al 2 d'abril
dijous, de 16 a 18 h
a càrrec de Marta Parera
ASFAM
10 euros/mes

FORMACIÓ I CULTURA

Amics Lectors

A través de la lectura d'un llibre compartim una sessió de diàleg i debat. D'aquesta manera, podem exercitar la ment amb una de les activitats més plaents que hi ha, la lectura.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"
del 24 de gener al 3 d'abril
divendres, de 16.30 a 17.30h
a càrrec de Carla Álvarez
Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

Aules de formació cultural per a la gent gran. 24è Curs

Les Aules faciliten, d'una banda, recordar la cultura adquirida i, d'altra, permeten accedir a nous coneixements alhora que potencien les relacions socials i ajuden a no distanciar-se dels canvis que es produeixen en la societat. Aula adscrita a la Universitat de Barcelona. Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

dilluns, de 18 a 19 h
Associació Aules de Formació Cultural per a la Gent Gran
43 euros/curs sencer

Conversa en català

Us convidem a un espai per perfeccionar l'idioma des del punt de vista de la gramàtica i la conversa.

del 21 de gener al 31 de març
dimarts, de 10 a 11.30 h
a càrrec de Marta Escobet
Casal



Conversa en llengua anglesa

Us convidem a un espai per aprendre l'idioma anglès a nivell gramatical i de conversa.

del 8 de gener a l'1 d'abril
dilluns i dimecres, de 10 a 11 h
- grup 1

dilluns i dimecres, d'11 a 12 h -
grup 2

dilluns i dimecres, de 12 a 13 h
- grup 3

a càrrec de Karla Vincés de
l'Acadèmia Comellas i Cluet
Associació Tagast de Gent
Gran de Berga
16 euros/mes

Llengua francesa

Us convidem a un espai per aprendre l'idioma des de l'estudi de la gramàtica i la conversa.

del 20 de gener al 31 de març

dilluns, de 17 a 19 h - grup 1

dimarts, de 17 a 19 h - grup 2

a càrrec de Sergi Hinojo
Casal

Coneixements bàsic de la llengua catalana

Coneixements bàsics per a persones novingudes i que no coneixen l'idioma.

del 8 de gener a l'1 d'abril
dimecres, de 10 a 11.30 h

a càrrec Montserrat Solà
Associació Tagast de Gent
Gran de Berga
gratuït

Treballem la memòria

Millora l'aprenentatge de coses noves, potenciant l'adquisició, manteniment i recuperació de la informació per preservar i millorar la capacitat de memòria.

del 21 de gener al 31 de maig
dimarts, de 10 a 11.30 h - grup 1

dimarts, d'11.30 a 13 h - grup 2

a càrrec de Rosa Juvinyà
Casal



Tertúlies de mitja tarda

És un punt de trobada, Compartim experiències d'interès comú i afavorir les relacions d'amistat i minimitzar l'aïllament i la soledat. Grup de conversa.

del 13 de gener al 30 de març
dilluns, de 16.30 a 17.30 h -
grup 1

dilluns, de 17.30 a 18.30 h -
grup 2

a càrrec de Montserrat Solé
Associació Tagast de Gent
Gran de Berga
6 euros/mes

NOVES TECNOLOGIES

Fes tràmits per internet

Envia i rep missatges de correu electrònic. Fes la compra per internet. Consulta la banca en línia. Demana cita prèvia per internet. Fes servir l'agenda, ...

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"

Aprenem a utilitzar el mòbil

Aprèn a fer anar el mòbil i a configurar-lo, a fer trucades, enviar SMS i configurar la connexió a Internet. A fer fotos i vídeos i a editar-los. A instal·lar aplicacions i fer ús de la més coneguda de totes: Whatsapp, Instagram, Facebook.

del 22 de gener al 3 d'abril
dimecres, de 16 a 17.30 h -
grup 1

divendres, de 16 a 17.30 h -
grup 2

a càrrec d'Eva Puig
Casal

Iniciació a la informàtica

Oferim un primer contacte amb el món de la informàtica. Assentarem les bases per entendre el món digital, perquè més endavant es pugui continuar adquirint més coneixements.

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"





Imatges per recordar

Obté imatges, guarda-les i endreça-les en lloc segur i crea un àlbum o presentació.

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"

Iniciació al PowerPoint

Fes una presentació de les teves fotografies amb text, imatges, música i animacions.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa" del 9 de gener al 2 d'abril dilluns i dijous, de 16 a 18 h a càrrec de voluntaris informàtics del programa Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

Iniciació al Word, Excel i internet

Les persones voluntàries ens ajuden a resoldre dubtes sobre noves tecnologies i aprenem a fer servir programes d'Office.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa" del 7 de gener al 3 d'abril dimarts i divendres, de 16 a 18 h a càrrec de voluntaris informàtics del programa Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

ACTIVITATS DE LLEURE

Ball setmanal

Tardes de ball amb músics coneguts de les nostres contrades. A la mitja part fem una mica de berenar.

del 8 de gener a l'1 d'abril dimecres, de 17 a 19.30 h
Associació Tagast de Gent Gran de Berga
4 euros/sessió

Tarda de cinema

Projecció d'una pel·lícula a la Sala d'actes del Casal.

del 6 de febrer al 2 d'abril primer dijous de cada mes, a les 17 h
Associació Tagast de Gent Gran de Berga
gratuït



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

del 16 al 18 de desembre, de 9 a 13 h.

Associació Tagast: del 16 al 18 de desembre, 9 a 13 h i de 16 a 19 h. Atenció!! Consulteu la cartellera per saber quines inscripcions fareu els dies anunciats.

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. 93 821 10 85

A/e :cc.berga@gencat.cat

Més informació a:

012
gencat.cat

Cost de la trucada: segons operadora.



