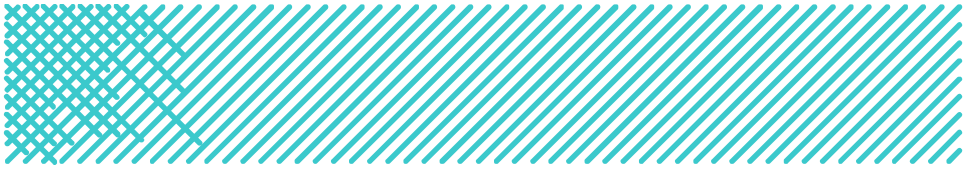




Casal de gent gran

Manresa



GENER /
ABRIL
2020



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



Casal de gent gran

Manresa

c. Circumval·lació, 60

Manresa

El Casal de gent gran **Manresa**, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, es va inaugurar l'any **1983**

És un equipament cívic destinat al col·lectiu de les persones grans. Té la finalitat de promoure'n el benestar i la participació com a membres actius de la societat. En el marc del civisme com a eix vertebrador, ofereix a les persones usuàries serveis i activitats i col·labora amb el teixit associatiu cedint a les entitats l'ús d'espais per fer activitats de caire cívic i social.

Horari: de dilluns a diumenge, de 10 a 13.30 h i de 15 a 20 h



ACTIVITATS FÍSQUES

loga

*Et mantindràs física i mentalment millor. Practicaràs exercicis de respiració, relaxació, estiraments i concentració que t'ajudaran a descarregar tensions i carregar-te d'energia positiva del 10 de febrer 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
a càrrec de Carme Ramells
Casal*

Taitxí

curs escolar

Relaxament basat en la filosofia xinesa. Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.
Associació de gent gran Viure i Conviure
12.5 euros/trimestre

Pilates

curs escolar

Treballaràs l'equilibri corporal i donaràs estabilitat i força a la teva columna reforçant a la vegada la musculatura del cos. Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.
Associació de gent gran Viure i Conviure
14 euros/trimestre

En forma 1

Exercicis d'equilibri, força i potència muscular per a millorar la condició física.
Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa"
dates i horaris pendents de confirmar
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

Gimnàstica hipopressiva

de l'11 de febrer al 2 d'abril
dimarts i dijous, de 12.30 a 13.15 h
a càrrec de Núria Serrallonga
Casal



Gimnàstica

T'ajudarà a mantenir-te en forma, millorar el teu estat físic. Guanyaràs en qualitat de vida.

de l'11 de febrer al 2 d'abril
dimarts i dijous, d'11 a 11.45 h
- grup 1

dimarts i dijous, d'11.45 a
12.30 h - grup 2

a càrrec de Núria Serrallonga
Casal

Correcció curs escolar d'higiene postural

Per mantenir la columna sana. Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i
Conviure

14 euros/trimestre

Estiraments curs escolar posturals

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i
Conviure

7 euros/mes

Estiraments curs escolar i flexibilitat

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i
Conviure

7 euros/mes

Cuidem el curs escolar cos i la ment

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i
Conviure

7 euros/mes

Flexibilitat curs escolar i tècniques de respiració

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i
Conviure

7 euros/mes



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

Balls en línia *curs escolar*

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
16 euros/trimestre

Ball de saló *curs escolar*

Aprèn diferents balls en parella de manera coordinada.

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
18 euros/trimestre

Cançons *curs escolar*
populars

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
19 euros/trimestre

Cant coral

del 21 de gener al 31 de març
dimarts, de 18 a 20 h
a càrrec de Montserrat Perramon
Casal

Havaneres

del 21 de gener al 2 d'abril
dimarts, de 16 a 17 h - grup 1
dijous, de 16 a 17 h - grup 2
a càrrec de Montserrat Perramon
Casal

Aprèn a *curs escolar*
llegir la música

Coneixeràs les notes musicals i els seus valors. Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
21 euros/trimestre



Educació de la veu *curs escolar*

Tècnica vocal i foniatria.

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
35 euros/trimestre

La rítmica pels sèniors *curs escolar*

A partir d'escoltar versions musicals, aprendrem a seguir el ritme, la coordinació i el moviment.

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
20 euros/trimestre

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

Dimecres culturals – taules de debat *curs escolar*

Temes de medicina, economia, astronomia, història, dret, literatura, sociologia, música.

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
gratuït

Amics lectors

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa" del 21 de gener al 14 d'abril dimarts, de 18.15 a 19.15 h Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"



Pràctica de català parlat *curs escolar*

Per a persones d'altres parlars. Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
gratuït

Pràctica de català escrit *curs escolar*

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
9 euros/trimestre

Francès *curs escolar*

Aprèn nocions bàsiques per moure't amb autonomia en context de llengua francesa. Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
26 euros/trimestre

Els debats del divendres *curs escolar*

Temes d'actualitat en francès. Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
29 euros/trimestre

Anglès *curs escolar*

Aprèn nocions bàsiques per moure't amb autonomia en context de llengua anglesa.

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
30 euros/trimestre

Anglès turístic *curs escolar*

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
30 euros/trimestre



**Anàlisi i curs escolar
interpretació de premsa escrita
en anglès**

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
30 euros/trimestre

**Lectura en curs escolar
anglès**

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
30 euros/trimestre

**Parlem de curs escolar
comprar i vendre en anglès**

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
27.50 euros/trimestre

**Parlem del cos curs escolar
i la salut en anglès**

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
27.50 euros/trimestre

**Receptari de curs escolar
cuina casolana en anglès**

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
27.50 euros/trimestre

Alemanys curs escolar

Aprèn nocions bàsiques per moure't amb autonomia en context de llengua alemanya.

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
35 euros/trimestre



////////////////////
**ACTIVITATS MANUALES I
ARTÍSTIQUES**

Arts aplicades

Treballa vàries arts decoratives del 23 de gener al 2 d'abril
dijous, de 10 a 11.30 h - grup 1
dijous, d'11.30 a 13 h - grup 2
a càrrec de Sió Capsada
Casal

**Labor de *curs escolar*
retalls - Patchwork**

L'art d'unir retalls de diferents colors i mides. Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.
Associació de gent gran Viure i Conviure
6 euros/trimestre

Treballs manuals de punt

Aprèn a treballar amb agulles.
del 20 de gener a l'1 d'abril
dimecres, de 17 a 18.30 h - grup 1
dimecres, de 16 a 17.30 h - grup 2
a càrrec de Maria Mora
Casal

Aprèn a fer patrons, estilisme i moda

Aprenderàs a fer patrons per a confeccionar-te la roba tot i rebent assessorament sobre estilisme i moda.

del 20 de gener al 30 de març
dilluns, de 10 a 11.30 h - grup 1
dilluns, de 16.30 a 18 h - grup 2
a càrrec de Gemma Plans
Casal

Reforma i recicla

Aprenderàs a remodelar les peces usades creant noves formes i models.

del 20 de gener al 30 de març
dilluns, d'11.30 a 13 h - grup 1
dilluns, de 15 a 16.30 h - grup 2
a càrrec de Gemma Plans
Casal

Costura *curs escolar*

Aprenderàs a fer-te la roba
del 20 de gener al 30 de març
dilluns, de 18 a 20 h
a càrrec de Gemma Plans
Associació de gent gran Viure i Conviure
32.5 euros/trimestre



Dibuix i pintura *curs escolar*

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
30 euros/trimestre

////////////////////
**ACTIVITATS DE NOVES
TECNOLOGIES**

Comunica't per la xarxa

Coneix les xarxes socials i aprèn a utilitzar-les.

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"

Fes tràmits per internet

Aprenderàs a realitzar tràmits a través de la xarxa i ampliar el coneixement de la cerca 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 Bancària "La Caixa"



Prepara la teva sortida o desplaçament

Coneix les aplicacions vinculades amb el transport, mobilitat i allotjament, etc.

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 a recordar

Aprèn a utilitzar les principals fonts d'obtenció d'imatges digitals, retoc i edició d'imatges.

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"

Informàtica curs escolar

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
40 euros/curs

Multimèdia curs escolar

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
40 euros/curs

Tauletes i curs escolar mòbils 1a edició

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
16 euros/mes

Tauletes i curs escolar mòbils 2a edició

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i Conviure
16 euros/mes



**Tauletes i curs escolar
mòbils 3a edició**

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i
Conviure
16 euros/mes

Fotografia digital curs escolar

Conèixer i treure les màximes possibilitats de la teva màquina de fotografia digital. Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat. Inici setembre 2019.

Associació de gent gran Viure i
Conviure
40 euros/curs

////////////////////
**ACTIVITATS DE SALUT
I QUALITAT DE VIDA**

Meditació i relaxació

Aprenderàs a treure tensions perquè el cos i la ment es sentin amb òptimes condicions.

del 10 de febrer al 2 d'abril
dilluns i dimecres, de 12 a 13 h
-grup 1
dimarts i dijous, de 10 a 11 h
- grup 2
a càrrec de Carme Ramells
Casal

Viure és descobrir-me

Afavorir la reflexió sobre èxits amb significat i valor per al desenvolupament del projecte de vida de les persones.

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"



Menys dolor més vida

Pretén a combatre creences com que el dolor és un “mal de l’edat”, i donar pautes per millorar la salut física i emocional del la gent

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”

Exercitalament

Mitjançant una aplicació digital podràs fer exercicis que t’ajudaran a agilitar i conservar la memòria

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”

Entrenament *curs escolar* de la memòria

T’ajudrà a millorar el nivell cognitiu. Dirigit a persones sense patologia mental.

Inscripcions tancades. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l’entitat. Inici setembre 2019.

Associació de Familiars d’Alzheimer i altres demències del Bages Berguedà i Solsonès
35 euros/trimestre



////////////////////
**LLEURE, FESTES I
TRADICIONS**

Balls de tarda

del 4 de gener al 28 de març
dissabte, de 17 a 19.30 h
Associació de gent gran Viure i
Conviure
4.5 euros/sessió

Festes de fi de mes

*Actuacions musicals, corals,
dances i teatre*
últim dissabte de mes, de 17 a
19 h
Associació de gent gran Viure i
Conviure
gratuït

////////////////////
ENTITATS

**Associació de gent gran Viure i
Conviure**

*Excursions mensuals, matinals
a l'Auditori de Barcelona,
sortides culturals al Liceu, al
Palau de la Música, viatges a
la península i a l'estranger,
estades d'estiu a la platja i
altres activitats. Informació a
la secció de viatges del despatx
de l'Associació de Gent Gran
Viure i Conviure de Manresa.
dilluns a divendres, de 10 a 13 h*



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

**del 16 al 19 de desembre, de
10 a 13 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.

Tel. 938741955
cgg.manresa@gencat.cat

Mes informació a:

012
gencat.cat

Cost de la trucada: segons operadora.



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