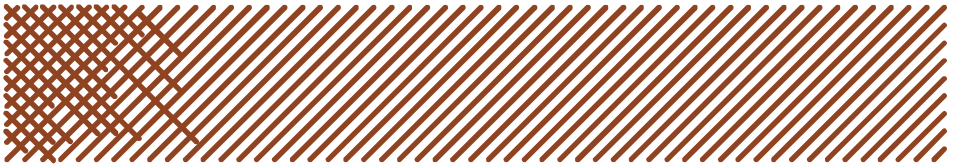




# Casal

L'Hospitalet - Progrés



SETEMBRE /  
DESEMBRE  
2019





# Casal

## L'Hospitalet - Progrés

C/ Dr. Martí Julià, 37-39 (cantonada Pl. Guernica)  
L'Hospitalet de Llobregat

El Casal de Gent Gran Hospitalet-Progrés, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, es va inaugurar l'any 2001.

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.



## SERVEIS

### **Perruqueria unisex**

*Podeu demanar hora a la perruqueria.*

de dilluns a divendres, de 10 a 13.30 h i de 15 a 20 h;  
dissabtes, de 10 a 13.30 h

### **Servei de podologia**

*Consultar a consergeria.*

### **Prensa diària**

*Cada dia podeu llegir la premsa al nostre equipament.*

### **Préstec de llibres**

*Si us ve de gust llegir, també ho podeu fer utilitzant el servei de préstec de llibres. Per a més informació, adreceu-vos a la recepció de l'equipament.*



## ACTIVITATS FÍSQUES

### **Chikung**

de l'1 d'octubre al 10 de desembre  
dimarts, de 16 a 17 h  
a càrrec de Jordi Chavarría Casal

### **Manteniment físic**

de l'1 d'octubre al 10 de desembre  
dimarts, de 10 a 11 - grup 1  
dimarts, d'11 a 12 h - grup 2  
a càrrec de Pau Bragulat Casal

### **Reeducació postural**

de l'1 d'octubre al 10 de desembre  
dimarts, de 12 a 13 h  
a càrrec de Pau Bragulat Casal

### **loga**

del 2 d'octubre al 18 de desembre  
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 Luisa Collado  
Associació de Jubilats i  
Pensionistes Casal Progrés

### **Estiraments**

del 3 d'octubre al 12 de  
desembre  
dijous, de 10 a 11 h  
a càrrec de Cristina Espada  
Casal

### **Psicomotricitat**

del 3 d'octubre al 12 de  
desembre  
dijous, de 11 a 12 h  
a càrrec de Cristina Espada  
Casal

### **Aeròbic gym**

del 3 d'octubre al 12 de  
desembre  
dijous, de 12 a 13 h  
a càrrec de Cristina Espada  
Casal

### **Pilates**

del 7 d'octubre al 9 de  
desembre  
dilluns, de 16 a 17 h  
Casal

### **Pilates amb cadira**

del 7 d'octubre al 9 de  
desembre  
dilluns, de 17 a 18 h  
Casal

### **Tai-txi**

Del 4 d'octubre al 13 de  
desembre  
divendres, de 10 a 11 h - grup 1  
divendres, d'11 a 12 h - grup 2  
a càrrec de Jordi Ernest Marín  
Casal

### **Fitness sènior**

del 2 d'octubre al 11 de  
desembre  
dilluns de 16-17 h - grup 1  
dilluns de 17-18 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 Bancària "la Caixa"



## **FORMACIÓ I CREIXEMENT PERSONAL**

### **Activa't i progressa**

Del 3 al 17 de setembre  
dimarts, d'11 a 12 h - grup 1  
dimarts, de 12 a 13 h - grup 2  
a càrrec de Pau Bragulat



Associació de Jubilats i Pensionistes del Casal Progrés

### **Amics lectors**

*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"

### **Memòria**

del 7 d'octubre al 9 de desembre  
dilluns, de 10 a 11 h - grup 1  
dilluns, d'11 a 12 h - grup 2  
a càrrec de Judith Sabanés Casal

### **Estimulació cognitiva**

del 7 d'octubre al 9 de desembre  
dilluns, de 12 a 13 h  
a càrrec de Judith Sabanés Casal

### **Mindfulness**

del 2 d'octubre al 30 d'octubre  
dimecres, de 17 a 19 h  
Casal

### **Pinta el teu mandala**

del 3 d'octubre al 5 de desembre

dijous, de 17 a 18.30 h  
a càrrec Yolanda Rodríguez Casal

### **Viure es descobrir-me**

*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"

## **//////////////////// NOVES TECNOLOGIES**

### **Iniciació a la informàtica**

*Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"*  
del 7 d'octubre al 30 d'octubre  
dilluns i dimecres de 10.30 a 12.30 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 16.30 a 18.30 h  
Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"



## **Prepara la teva sortida o desplaçament**

*Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"*

Del 11 de novembre al 11 de desembre

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

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

### **Iniciació a les sevillanes**

de l' 1 d'octubre al 17 de desembre

dimarts, de 18 a 19.30 h

a càrrec de M. Dolores

Carmona

Associació de Jubilats i

Pensionistes Casal Progrés

### **Sevillanes**

del 7 d'octubre al 16 de desembre

dilluns, de 18 a 19 h

a càrrec de M. Dolores

Carmona

Associació de Jubilats i

Pensionistes Casal Progrés

### **Balls de Saló**

del 8 d'octubre al 17 de desembre

dimarts, de 10.30 a 12 h

a càrrec de Joan Palmer i

M. Paz Jiménez

Associació de Jubilats i

Pensionistes Casal Progrés

### **Ball en línia**

de l'11 d'octubre al 20 de desembre

divendres, d'11 a 12 h

a càrrec de Joan Palmer i

M. Paz Jiménez

Associació de Jubilats i

Pensionistes Casal Progrés

## **//////////////////// ACTIVITATS CULTURALS I DE LLEURE**

### **Escola de sardanes**

del 19 de setembre al 19 de desembre

dijous, de 16.30 a 19 h

a càrrec de Jaume Gubert

Associació Sardanista

Collblanc-Torrassa



## **Ball de gent gran**

del 16 de setembre al 16 de desembre

dilluns, de 16.30 a 19.30 h

Associació de Jubilats i

Pensionistes Casal Progrés

3 euros/sessió

## **Associació de Jubilats i**

### **Pensionistes Casal Progrés**

Per a més informació sobre viatges i excursions podeu adreçar-vos al

despatx de l'entitat.

Associació de Jubilats i

Pensionistes Casal Progrés

## **INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ**

### **Del 5 al 13 de setembre**

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. 93 440 50 34**

**[cgg.progres@gencat.cat](mailto:cgg.progres@gencat.cat)**

**Més informació a:**



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