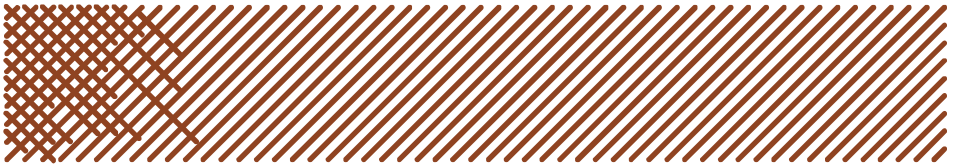


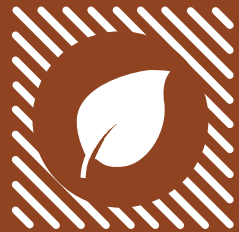


Casal Cívic

SABADELL - GRÀCIA



SETEMBRE /
DESEMBRE
2019





Casal Cívic

Sabadell - Gràcia

c. Reina Elionor , 110
08205 Sabadell

El Casal Cívic **Sabadell-Gràcia**, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, es va inaugurar l'any **2002**.

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 dissabte de 9 a 21 h



SERVEIS

Perruqueria unisex

de dilluns a divendres, de 9 a 14 h i de 15 a 19 h (hores concertades)

Cafeteria-Menjador

de dilluns a dissabte, de 10 a 19 h

Podologia

Les hores es donen a la consergeria del Casal un cop al mes.

A partir del dia 1 de cada mes, de 10 a 13 h



ESPAI PER A TOTHOM

Sala polivalent

Espai de trobada on podràs jugar a jocs de taula, intercanviar punts de vista amb altres usuaris mentre berenes o prens un cafè.

En horari de l'equipament.

Espai de lectura

Podeu llegir diaris, revistes, llibres.

En horari de l'equipament



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

Gimnàstica Suau

Activitat física adreçada a persones grans per tal de millorar la condició física.

del 7 d'octubre al 4 de novembre

dilluns i dimecres, de 9.30 a 10.30 h - grup 1

dilluns i dimecres, d'10.30 a 11.30 h - grup 2

Casal

Aeròbic

Activitat física per tonificar.

del 16 de setembre al 2 d'octubre

dilluns i dimecres, de 9.30 a 10.30 h - grup 1

dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h - grup 2

Associació Gent Gran Sabadell-Gràcia

a càrrec de Nieves Toro Calvo
17 euros/trimestre

Taitxí

Art marcial de relaxació desenvolupada en Xina, que combina exercicis corporals, respiratoris i mentals.

del 8 d'octubre al 5 de novembre

dimarts i dijous, d'11 a 12 h - grup 1

dimarts i dijous, de 12 a 13 h - grup 2

Casal

loga

Disciplina física i mental originària de la Índia que combina meditació per trobar l'equilibri del cos i la ment.

dilluns, de 15.30 a 16.30 h - grup 1

dimecres, de 15.30 a 16.30 h - grup 2

Associació Gent Gran Sabadell-Gràcia

a càrrec de Josep Rodríguez Perez

19 euros/trimestre



Chikung

del 12 de setembre al 3 d'octubre

dimarts i dijous, d'11 a 12 h - grup 1

dimarts i dijous, de 12 a 13 h - grup 2

Associació Gent gran Sabadell-Gràcia

a càrrec de Hermelinda Cabrera

16 euros/trimestre

Zumba

Moviment d'origen colombià, enfocat a dirigir un cos saludable i a tonificar.

del 8 d'octubre al 10 de desembre

dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Casal

FORMACIÓ

Anglès bàsic

Familiaritzar-se amb la llengua anglesa amb la finalitat de potenciar i normalitzar el seu ús.

del 9 d'octubre al 4 de desembre

dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Casal

Català

Familiaritzar-se amb la llengua catalana amb la finalitat de potenciar i normalitzar el seu ús.

de l'1 d'octubre al 26 de novembre

dimarts, d'11.30 a 12.30 h

Casal



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

Coral

Activitat per educar l'oïda i la veu amb cançons populars.

del 7 d'octubre a l'11 de novembre

dilluns, de 16.30 a 18.30 h

Casal

Teatre

A través de la representació d'obres es treballa el discurs, l'escenografia i la gesticulació.

del 18 de setembre al 18 de desembre

dimecres, de 17 a 19 h

Associació Gent Gran Sabadell-Gràcia

a càrrec de Victoria dels Angels Martinez

gratuït

Country

Aprendre aquest gènere musical típic dels EE.UU.

del 17 de setembre al 17 de desembre

dimarts, de 16.30 a 17.30 h

Associació Gent Gran Sabadell-Gràcia

a càrrec de Sara Planagumà

21 euros/trimestre

Ball en línia

del 17 de setembre al 17 de desembre

dimarts, de 15.30 a 16.30 h

Associació Gent Gran Sabadell-Gràcia

a càrrec de Sara Planagumà

Bach

21 euros/trimestre

Sardanes

Activitat per aprendre la dansa típica catalana.

del 20 de setembre al 20 de desembre

divendres, de 18 a 20 h

a càrrec de Ernest Masso

Gallart

Associació Gent Gran Sabadell-Gràcia

gratuït



Karaoke

Espai divertit per cantar.
del 17 de setembre al 17 de
desembre
dimarts, de 16.30 a 19.15 h
Associació Gent Gran Sabadell-
Gràcia
a càrrec de Jose Cuevas
Fernández
gratuït

Assaig Cant

*Espai per practicar la millora
del cant i la modulació de la
veu.*
del 18 de setembre al 18 de
desembre
dimecres, de 16.30 a 19.15 h
a càrrec de Jose Cuevas
Fernández
Associació Gent Gran Sabadell-
Gràcia
gratuït

//////////////////// ACTIVITATS MANUAIS I ARTÍSTIQUES

Puntes de coixí

*Tècnica d'encaix tèxtil on es
treballa la motricitat fina i la
concentració.*
del 9 d'octubre al 13 de
novembre
dimecres, de 10 a 12 h
Casal

Labors de retalls – patchwork

*Espai on confeccionar peces de
patchwork i aprendre a cosir
fomentant la creativitat i
jugant amb els colors.*
del 10 al 31 d'octubre
dijous, de 15 a 17 h - grup 1
dijous de 17 a 19 h - grup 2
Casal

Treballs manuals

*Activitat per crear treballs
manuals jugant amb els
colors..*
del 7 d'octubre al 25 de
novembre
dijous, de 15 a 17 h - grup 1
dijous, de 17 a 19 h - grup 2
Casal



Tall i confecció

Aprenentatge de les diferents tècniques de Tall i costura bàsiques amb confecció de roba i vestits de paper.

del 7 d'octubre a l'11 de novembre

dilluns, de 10 a 12 h

Casal

Dibuix i pintura

Adquisició dels coneixements i el criteri artístic per crear obres plàstiques.

del 9 d'octubre al 13 de novembre

dimecres, de 15.30 a 17.30 h

Casal

NOVES TECNOLOGIES

Inicia't a la informàtica

Apropar als participants a un ús de l'ordinador funcional i adequat a la seva edat.

del 7 d'octubre al 9 de desembre

dilluns, de 18 a 19 h

Casal

SALUT I BENESTAR

Memòria

Promoció de la salut i l'envelliment saludable amb exercicis mentals.

del 9 d'octubre al 13 de novembre

dimecres, de 17.30 a 18.30 h - grup 1

dimecres, de 18.30 a 19.30 h - grup 2

Casal

Intel·ligència Emocional

Aprendre a gestionar les emocions per millorar els benestar emocional.

del 4 d'octubre al 15 de novembre

divendres, de 10 a 11.30 h

Casal

Mindfullnes

Aprendre a tenir consciència del moment actual a nivell emocional.

del 4 d'octubre a l'1 de novembre

divendres, de 17 a 19 h

Casal



Gestió emocional

del 3 d'octubre al 5 de
desembre
divendres, de 17 a 20 h
Casal

//////////////////// ACTIVITATS DE LLEURE

Ball

del 12 de setembre al 19 de
desembre
dijous, de 16.30 a 19.30 h
Associació Gent Gran Sabadell-
Gràcia
gratuït

Guixes

Joc de taula divertit on si fas
una línia al cartró tens
assegurat el premi
del 14 de setembre al 21 de
desembre
dissabtes alterns de 16.30 a
19.30 h
Associació Gent Gran Sabadell-
Gràcia
gratuït

Diada del soci

28 de setembre
de 21 hores a 2 matinada
Sopar i concert d'havaneres
Associació Gent Gran Sabadell-
Gràcia i Casal

Dia Internacional d'avis i àvies

*Dinar de cloenda de la
setmana internacional d'avis i
avies.*

6 d'octubre
diumenge, de 10 a 21 h
Associació Gent Gran Sabadell-
Gràcia

Festa de la Marató

14 de desembre
dissabte, de 14 a 20 h
Dinar i espectacle solidari per
recaptar fons per la Marató.
Associació Gent Gran Sabadell-
Gràcia
20 euros (5 euros es
destinaran a la Marató de TV3)



Cap d'Any

31 de desembre
dimarts, de 20 a 3 h de la
matinada
Associació Gent Gran Sabadell-
Gràcia
Preu a concretar

Activitat Inter-generacional Llar d'infants Vapor Buxeda

Visita dels avis a la llar
d'infants Vapor Buxeda per
veure i participar amb les
activitats que fan els nens.
del 2 d'octubre al 18 de
desembre
dimecres, de 10 a 11.15 h
Associació Gent Gran Sabadell-
Gràcia

Sortides Culturals

Una sortida cultural cada dos
mesos.
Associació Gent Gran Sabadell-
Gràcia
Informació: despatx associació

CESSIONS D'ESPAI

Programa de suport a les
associacions. Es cedeixen
espais a les entitats sense
ànim de lucre. Per demanar-
ho, cal venir a l'equipament,
de dilluns a divendres, de 9 a
14 h. La cessió està
condicionada a la disponibilitat
dels espais i a l'horari de
l'equipament.

ENTITATS

Associació Gent Gran Sabadell-
Gràcia



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

del 23 al 27 de setembre
de 9.15 a 13.15 h i de 15.15 a
19.15 h

Per les activitats de
l'associació Gent Gran
Sabadell Centre: despatx de
l'associació.

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.

Tel. 93 710 57 70
A/e:cc.sabadellgracia@gencat.cat

Més informació a:

012
gencat.cat
Cost de la trucada: segons operadora.



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