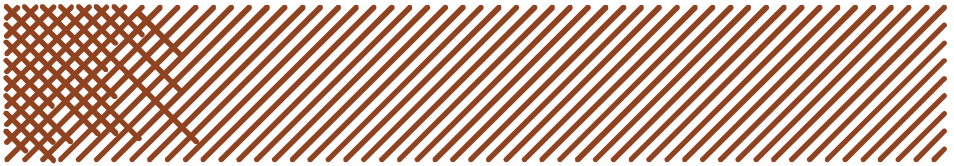




# Casal Cívic

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

Areté

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"

del 7 d'octubre al 27 de novembre

dimecres i divendres, de 9.15 a 10.15 h

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  
gratuït

### **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 6 d'octubre al 10 de novembre  
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 17 de novembre al 15 de desembre  
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 preenregistrarat – *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"  
del 24 de setembre al 12 de novembre  
dijous, de 9.30 a 11 h  
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**