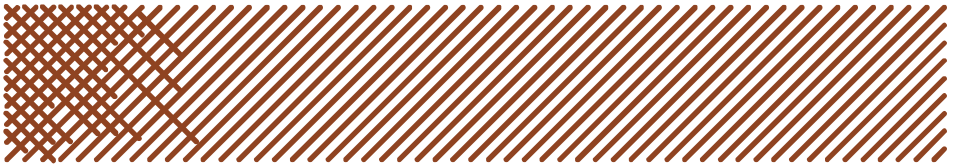


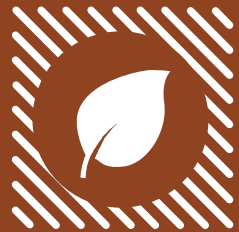


Casal Cívic

Berga



SETEMBRE /
DESEMBRE
2019



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



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 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

Relaxació i creixement personal

Per a qui es vulgui iniciar en la pràctica de la relaxació i millorar l'equilibri personal en la vida quotidiana.

del 26 de setembre al 19 de desembre
dijous, de 10 a 11 h
Casal Cívic

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 24 de setembre al 17 de desembre
dimarts, de 10 a 11.30 h - grup 1
dimarts, d'11.30 a 13 h - grup 2
Casal Cívic

Consciència corporal

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

del 23 de setembre al 18 de desembre
dilluns, de 12 a 13 h – grup 1
dimecres, de 19 a 20 h – grup 2
a càrrec de Sara Quesada
Casal Cívic



Exercita la ment

A Internet trobem moltes activitats i jocs per exercitar la nostra ment. Vine i treballaràs la lògica, l'atenció, l'estratègia i la memòria, entre moltes altres!

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"
5 i 12 de novembre
dimarts, de 10 a 12 h
a càrrec de Carla Àlvarez
Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"



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

Gimnàstica dolça

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

del 23 de setembre al 18 de desembre

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

En forma 1

Millora la condició física!!. 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"

del 24 de setembre al 14 de novembre

dimarts i dijous, de 10 a 11 h

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

Gimnàstica de manteniment

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

del 24 de setembre al 19 de desembre

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. Treballem el cos i cremem calories, millorem equilibri, ritme i coordinació, i tonifiquem cames, braços i abdomen.

de 23 de setembre al 17 de desembre

dilluns, de 17 a 18.30 h – grup 1

dimarts, de 17 a 18.30 h – grup 2
a càrrec de Bet Gill

Associació Tagast de gent gran de Berga

11 euros/mes



En forma 2

Amb gimnàstica hipopressiva i de relaxació treballa l'estabilitat lumbopèlvica o core stability. Recupera la vitalitat perduda.

Preferentment per a persones que hagin fet el taller En forma 1.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"
del 19 de novembre al 19 de desembre
dimarts i dijous, de 10 a 11 h
Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

Hipopressius i sòl pelvià

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

del 24 de setembre al 17 de desembre
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 originari del imperi xinès. Combina de forma harmònica moviment corporal, concentració mental i respiració conscient.

del 23 de setembre al 18 de desembre
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

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

del 26 de setembre al 19 de desembre
dijous, de 17.30 a 19 h
a càrrec de Iolanda Torres
Associació Tagast de Gent Gran de Berga
11 euros/mes



Pilates

Ajuda a exercitar cos i ment. Millora la condició física, augmentem la nostra capacitat de control i concentració, reforcem la musculatura i augmentem el control, força i flexibilitat del nostre cos.

del 25 de setembre al 18 de desembre

dimecres, de 17.30 a 18.30h

a càrrec d'Elisabet Nieto

Associació Tagast de gent gran de Berga

11 euros/mes

Caminar és saludable

Caminades suaus pels voltants de la nostra ciutat mentre ens expliquen els beneficis de practicar-lo. Punt de trobada al Casal.

del 27 de desembre al 20 de desembre

divendres, a les 9 h

a càrrec de Josep Tubau

Associació Tagast de gent gran de Berga

gratuït

Beneficis de la marxa nòrdica

Introducció als principals conceptes d'aquesta modalitat esportiva. Inclou teoria i pràctica.

del 27 de setembre al 20 de desembre

divendres, a les 9 h

a càrrec de Rural Salut

Associació Tagast de Gent Gran de Berga

16 euros/mes

Iniciació al billar

Desenvolupa la nostra capacitat de concentració. Especialment beneficis per a persones que pateixen d'ansietat o d'estrès. Esport recomanable per a desenvolupar habilitats de presa de decisions i d'anàlisi de situacions.

del 24 de setembre al 17 de desembre

dimarts, de 10 a 11 h

a càrrec de billaristes voluntaris

Associació Tagast de Gent Gran de Berga

gratuït



**Tango Argentí,
l'aprenem a ballar?**

del 27 de setembre al 20 de
desembre
divendres de 17 a 18 h
a càrrec d'Eli Sarró i Arturo
Martínez
Associació Tagast de gent gran
de Berga
gratuït



Boccia

del 2 de setembre al 20 de
desembre
dilluns, de 12 a 14 h, dimarts,
de 13 a 15 h i divendres, de 9
a 11 h
AEDEQ Societat espanyola
d'Equinoteràpia
gratuït

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

String art

*Tècnica que es caracteritza per
l'ús de fils de colors, cordes o
filferros tensats que s'enrotllen
al voltant d'un conjunt de claus
per formar figures.*

del 27 de setembre al 15 de
novembre
divendres, de 17 a 19 h
a càrrec de Moisès Barquinero
Associació Tagast de Gent
Gran de Berga
cost per material a concretar



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 25 de setembre al 18 de
desembre
dimecres, de 16 a 18 h - grup 1
dimecres, de 18 a 20 h - grup 2
a càrrec d'Esther Vaquer
Casal Cívic



Puntes de coixí

Aprèn aquesta tècnica artesanal i tradicional.

del 27 de setembre al 20 de desembre

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 24 de setembre al 17 de desembre

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

Labor de retalls - patchwork

Amb diferents retalls de roba es poden fer moltes formes per crear infinitat de coses.

del 25 de setembre al 18 de desembre

dimecres, de 16.30 a 18.30 h

a càrrec de Merceria Salvans

Associació Tagast de Gent

Gran de Berga

11 euros/mes

Tall i confecció

Aprèn tècniques de costura i d'elaboració de roba que permeten fer grans creacions i ajuden a practicar amb la motricitat.

del 23 de setembre al 16 de desembre

dilluns, de 10.30 a 12.30 h

a càrrec de Dolors Camprubí

Associació Tagast de Gent

Gran de Berga

gratuït



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

Cant coral

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

del 24 de setembre al 17 de desembre

dimarts i dijous, de 17.30 a 18.30 h

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

Teatre

del 25 de setembre al 18 de desembre

dimecres, de 10 a 12 h

a càrrec de Montserrat Tristany
Casal Cívic

Llenguatge musical

A partir de cançons, aprenem 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 26 de setembre al 19 de desembre

dijous, de 10 a 12 h

a càrrec de M. Àngels Pons
Associació Tagast de Gent Gran de Berga
11 euros/mes

Sardanes

Aprenem a ballar i comptar sardanes mentre fem exercici físic i mental, aprenem el sentit de l'obligació i l'experiència musical i fem noves amistats.

del 24 de setembre al 24 de desembre

dimarts, de 18.30 a 19.45 h

a càrrec d'Àlex Montraveta
Associació Tagast de Gent Gran de Berga
gratuït



Balls de saló

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

del 23 de setembre al 16 de desembre

dilluns, de 18 a 19.45 h

a càrrec de Medir Solé i Carme Vinagre

Associació Tagast de Gent Gran de Berga

11 euros/mes

Balls en línia

Ball sense parella. Activitat física moderada i molt saludable. Aporta tots els beneficis del ball i a més, la repetició de passos en sèries, obligarà a un exercici mental continu.

del 26 de setembre al 20 de desembre

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

FORMACIÓ AL LLARG DE LA VIDA

25è Curs d'Aules de formació cultural per a la gent gran

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.

del 7 d'octubre al 16 de desembre

dilluns, de 18 a 19 h

Associació Aules de Formació Cultural per a la Gent Gran

43 euros/curs sencer

Converses en francès

Per aprendre l'idioma des de la conversa.

del 23 de setembre al 17 de desembre

dilluns, de 17 a 19 h - grup 1

dimarts, de 17 a 19 h - grup 2

a càrrec de Rodica Natarau Casal Cívic



Converses en llengua anglesa

Aprenem mentre xerrem

del 23 de setembre 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 l'Acadèmia Comellas i Cluet

Ass. Tagast de Gent Gran de Berga
16 euros/mes

Coneixements bàsic de la llengua catalana

Per a persones novingudes i que no coneixen l'idioma.

del 25 de setembre al 18 de desembre

dimecres, de 10 a 11.30 h

a càrrec Montserrat Solà

Associació Tagast de Gent Gran de Berga

gratuït

Conversa en català

Aprenem mentre xerrem

del 24 de setembre al 17 de desembre

dimarts, de 10 a 11.30 h

a càrrec de Marta Escobet
Casal Cívic

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 27 de setembre al 20 de desembre

divendres, de 17 a 18 h

a càrrec de Carla Àlvarez

Casal amb la col·laboració de

la Fundació Bancària "la Caixa"

Tertúlies de mitja tarda

Grup de conversa on utilitzem el diàleg com a eina de comunicació interpersonal i de grup. Per compartir experiències i afavorir les relacions i minimitzar l'aïllament i la soledat.

del 23 de setembre al 16 de desembre

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



nou

//////////////////// NOVES TECNOLOGIES

Aprenem a utilitzar el mòbil

Aprèn a fer funcionar el mòbil, configurar-lo, fer trucades, enviar missatges, fer fotos i vídeos, editar-los, instal·lar aplicacions i fer ús de les més conegudes: Whatsapp, Instagram, Facebook.

del 24 de setembre al 19 de desembre

dimarts, de 18 a 19.30 h – grup 1

dijous, de 18 a 19.30 h – grup 2
a càrrec d'Eva Puig
Casal Cívic

Fes tràmits per internet

Enviar i rebre missatges de correu electrònic. Fer la compra per internet. Consultar la banca en línia. Demanar cita prèvia per internet. Anotar esdeveniments a l'agenda....

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa" del 7 d'octubre al 6 de novembre

dilluns i dimecres, de 9.30 a 11.30 h

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

Imatges per recordar

Aprendrem a obtenir imatges digitals, guardar-les, compartir-les i ordenar-les a un lloc segur. Crearem els nostres àlbums digitals i presentacions.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa" del 8 d'octubre al 14 de novembre

dimarts i dijous, de 9.30 a 11.30h

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

Comunica't per la xarxa

Conèixer i practicar amb les eines de comunicació digitals més populars

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa" de l'11 de novembre al 18 de desembre

dilluns i dimecres, de 9.30 a 11.30 h

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

nou



Iniciació al PowerPoint

Aprendrem a utilitzar aquest programa que serveix per fer una presentació de les nostres fotografies utilitzant, text, imatges, música i animacions.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa" de 23 de setembre al 19 de desembre
dilluns i dijous, de 16 a 18 h
a càrrec de persones voluntàries del programa
Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

Iniciació al Word, Excel i internet

Un espai on unes persones voluntàries ens ajuden a resoldre dubtes i repassar la temàtica dels tallers sobre noves tecnologies. Aprenem a utilitzar diferents programes de Windows Office.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa" del 24 de setembre al 20 de desembre
dimarts i divendres, de 16 a 18 h
a càrrec de persones voluntàries del programa
Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

ACTIVITATS DE LLEURE

Ball de tarda

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

del 25 de setembre al 18 de desembre
dimecres, de 17 a 19.30 h
Associació Tagast de Gent Gran de Berga
3 euros/sessió

Las chicas del calendario

Cinefòrum

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"
3 d'octubre
dijous, a les 17 h
Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

Tarda de cinema

Projecció d'una pel·lícula.

del 10 d'octubre al 5 de desembre
primer dijous de mes, a les 17 h
Associació Tagast de Gent Gran de Berga
gratuït



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

del 2 al 4 de setembre, de 9 a 13 h

Associació Tagast: de 10 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 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 entitats, així com els requisits per accedir-hi.

Casal Cívic Berga

Tel. 93 821 10 85

A/e: cc.berga@gencat.cat

Més informació a:

012
gencat.cat

Cost de la trucada: segons operadora.

