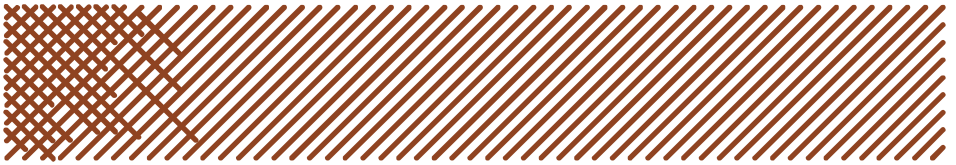




Casal Cívic

Torelló



SETEMBRE /
DESEMBRE
2021





Casal Cívic

Torelló

C. Rocaprevera, 31
Torelló

El Casal Cívic **Torelló**, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Drets Socials, 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

de dimarts a divendres, de 9 a 13 h i de 15 a 19 h

Cafeteria menjador

Forma part d'un projecte d'integració sociolaboral de formació en l'àmbit de l'hostaleria, impulsat per la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària i Fundació Areté. de dilluns a divendres, de 9 a 15.30 h. Horaris de tarda a concretar, en funció de l'evolució de la pandèmia.

Podologia

Cal demanar hora a consergeria

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

Espai de lectura

Servei de préstec a consergeria en horari de l'equipament Casal



EXPOSICIONS

"Dones grans, grans dones" presencial

del 5 al 28 d'octubre en horari de l'equipament Casal, amb la col·laboració de l'Institut Català de les Dones



Fotografies presentades a l'últim concurs de

fotografia del casal presencial

del 8 de novembre al 3 de desembre en horari de l'equipament Casal





////////////////////
**ACTIVITATS PER A
INFANTS**

**Gimnàstica rítmica
presencial**

del 29 de setembre al 15 de
desembre
dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Casal



////////////////////
ACTIVITATS PER A JOVES

Hip hop presencial

del 4 d'octubre al 13 de
desembre
dilluns, de 18 a 19 h
Casal



**Aprenem a tocar la
guitarra presencial**

del 29 de setembre al 15 de
desembre
dimecres, de 18.30 a 19.30 h
Casal





////////////////////
ACTIVITATS EN FAMÍLIA

**Treballs manuals
de la Castanyada presencial**

nou

*Vine amb els teus fills i filles,
amb el teu nét o néta i aprèn a
crear decoració relacionada
amb la Castanyada!*

del 7 al 14 d'octubre
dijous, de 18 a 20 h
Casal

**Treballs manuals de
Nadal presencial**

nou

*Vine amb els teus fills i
filles, amb el teu nét o néta i
aprèn a crear decoració
nadalenca!*

del 9 al 16 de desembre
dijous, de 18 a 20 h
Casal

**Cuina de festes
de Nadal presencial**

nou

*Vine a cuinar amb els teus fills i
filles, amb el teu nét o néta.*

1 i 15 de desembre
dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Casal

**Estimulació musical
infantil presencial**

nou

de l'1 d'octubre al 3 de
desembre
divendres, de 17.30 a 18.30 h
Casal



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

**Autodefensa
femenina presencial**

Moviments d'autodefensa per a dones.
del 30 de setembre al 9 de
desembre
dijous, de 19 a 20 h
Casal



Acro-ioga presencial
del 28 de setembre al
14 de desembre
dimarts, de 20 a 21 h
Casal



Activitat física presencial
*Especialment recomanat per a
persones amb problemes de
salut mental.*
del 27 de setembre al 15 de
desembre
dilluns, de 16.30 a 17.30 h –
grup 1
dimecres, de 9 a 10 h – grup 2
a càrrec d'Anna Guàrdia i Nel·la
Gonzalo
Osonament
gratuït



Zumballó presencial

Tonificació i ritmes llatins.
del 29 de setembre al 15 de
desembre
dimecres, de 10.30 a 11.30 h
Ass. Gent Gran en Marxa
30 euros/setembre-gener –
socis/sòcies
40 euros/setembre-gener – no
socis/sòcies

Gimnàstica abdominal presencial
del 28 de setembre al 14 de
desembre
dimarts, d'11 a 12 h
Casal

Gimnàstica presencial
del 27 de setembre al 16 de
desembre
dilluns i dimecres, de 15.30 a
16.30 h - grup 1
dimarts i dijous, de 10.15 a
11.15 h – grup 2
Ass. Gent Gran en Marxa
50 euros/setembre-gener –
socis/sòcies
60 euros/setembre – gener –
no socis/sòcies



Estiraments d'esquena presencial

del 29 de setembre al 15 de desembre

dilluns, de 19.30 a 20.30 h – grup 1

dimecres, de 19.30 a 20.30 h – grup 2

Casal

En Forma 1 presencial

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa"

del 6 d'octubre al 26 de novembre

dimecres i divendres, de 16.30 a 17.30 h

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

Pilates presencial

Moviments conscients i coordinats amb la respiració.

del 28 de setembre al 14 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

loga suau presencial

Per a persones amb mobilitat reduïda.

del 27 de setembre al 13 de desembre

dilluns, d'11.45 a 12.45 h

a càrrec de M. Teresa Aumatell

Ass. Gent Gran en Marxa

30 euros/setembre-gener – socis/sòcies

40 euros/setembre-gener – no socis/sòcies

loga presencial i en línia

del 27 de setembre al 16 de desembre

dilluns, de 9.15 a 10.15 h – grup 1

dimarts, de 14.30 a 15.30 h – grup 2

dimarts, de 15.45 a 16.45 h – grup 3

dijous, de 9.15 a 10.15 h – grup 4 – en línia

a càrrec de M. Teresa Aumatell

Ass. Gent Gran en Marxa

30 euros/setembre-gener – socis/sòcies

40 euros/setembre-gener – no socis/sòcies



Txi-kung presencial

Moviments suaus i relaxats, i tècniques de respiració abdominal i de concentració
del 28 de setembre al 14 de desembre
dimarts, de 18.30 a 19.30 h
a càrrec de M. Àngeles Matallana
Ass. Gent Gran en Marxa
30 euros/setembre-gener – socis/sòcies
40 euros/setembre-gener – no socis/sòcies

Exercici i meditació presencial

del 27 de setembre al 14 de desembre
dilluns, de 10.30 a 11.30 h – grup 1
dimarts, de 17 a 18 h – grup 2
a càrrec de M. Teresa Aumatell
Ass. Gent Gran en Marxa
30 euros/setembre-gener – socis/sòcies
40 euros/setembre-gener – no socis/sòcies

Billar presencial

del 27 de setembre al 13 de desembre
dilluns, de 9 a 11 h
a càrrec de José Antonio Vázquez
Ass. Gent Gran en Marxa
30 euros/setembre-gener – socis/sòcies
40 euros/setembre-gener – no socis/sòcies





////////////////////
SALUT I QUALITAT DE VIDA

Cuina saludable presencial
del 4 al 25 d'octubre
dilluns, de 18.30 a 20.30 h
Casal



////////////////////
ACTIVITATS MANUALS I ARTÍSTIQUES

Mandales presencial
Pinta, crea, relaxa't i medita
del 28 de setembre al 14 de
desembre
dimarts, de 10 a 11 h
Casal



Pintem la nostra pròpia roba presencial
del 4 d'octubre al 13 de
desembre
dilluns, de 17.30 a 18.30 h
Casal



Aprenem a crear joies presencial
del 29 de setembre al 15 de
desembre
dimecres, de 10 a 11 h
Casal



Fabriquem sabó i cremes naturals presencial
Aprenem tècniques per fer sabó i cremes naturals.
de l'1 al 29 d'octubre
divendres, de 18 a 19 h
Casal





Pintura a l'oli presencial

del 28 de setembre al 15 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'Àlícia Tecles

Casal

Puntes de coixí presencial

del 29 de setembre al 15 de desembre

dimecres, de 16 a 19 h

a càrrec de Dolors Puigbó

Ass. Gent Gran en Marxa

60 euros/setembre-gener –

socis/sòcies

70 euros/setembre-gener – no

socis/sòcies

Dibuix al carbó presencial

del 30 de setembre al 16 de desembre

dijous, de 10 a 11.30 h

a càrrec de Lluís Capdevila

Ass. Gent Gran en Marxa

45 euros/setembre-gener –

socis/sòcies

55 euros/setembre-gener – no

socis/sòcies

Sorra de colors presencial

del 27 de setembre al 13 de desembre

dilluns, de 9.30 a 11.30 h

a càrrec de Lluïsa Serrano

Ass. Gent Gran en Marxa

50 euros/setembre-gener –

socis/sòcies

60 euros/setembre-gener – no

socis/sòcies

Aprenem i som solidaris/àries presencial

Treballs manuals solidaris.

del 27 de setembre al 13 de desembre

dilluns, de 16 a 18 h

a càrrec de Carme Bosch i

Maria Parramon

Ass. Gent Gran en Marxa

gratuït

Pintura contemporània presencial

del 30 de setembre al 16 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'Àlícia Tecles

Ass. Gent Gran en Marxa

55 euros/setembre-gener –

socis/sòcies

65 euros/setembre-gener – no

socis/sòcies



**Labor de retalls – patchwork
presencial**

del 27 de setembre al 15 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

50 euros/setembre-gener –
socis/sòcies

60 euros/setembre-gener – no
socis/sòcies.

////////////////////
CREIXEMENT PERSONAL

Viure en positiu presencial

Programa de Gent Gran de
l'Obra Social "La Caixa"

del 23 de setembre al 16 de
desembre

dijous, de 9.30 a 11 h

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





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

La Meva Salut presencial

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa" del 5 al 19 d'octubre dimarts i dijous, de 10 a 12 h Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"



Videoconferències presencial

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa" del 21 d'octubre a l'11 de novembre dimarts i dijous, de 10 a 12 h Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

WhatsApp presencial

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa" del 16 al 25 de novembre dimarts i dijous, de 10 a 12 h Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

Comprar per Internet presencial



Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa" del 30 de novembre al 14 de desembre dimarts i dijous, de 10 a 12 h Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

Fotografia digital presencial

del 28 de setembre al 14 de desembre dimarts, de 10 a 12 h a càrrec de Victor Castelo Casal

Maneig del telèfon mòbil presencial

Nocions bàsiques per a manejar el telèfon mòbil i les seves aplicacions. del 4 d'octubre al 13 de desembre dilluns, de 9.15 a 10.15 h Casal



Introducció a les noves tecnologies presencial

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa"

del 27 de setembre al 15 de desembre

dilluns, de 15.30 a 17 h – grup 1

dimarts, de 16 a 17.30 h – grup 2

dimecres, de 17.30 a 19 h – grup 3

a càrrec de persones

voluntàries del programa

Maria Surinyach i Francesc

Bueno – grup 1; Josep Carrera i

M. Rosa Rodríguez – grup 2;

Isabel Sánchez i Francesc

Bueno – grup 3

Casal, amb la col·laboració de

la Fundació Bancària "La Caixa"

Aula oberta per tothom presencial

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa"

del 21 de setembre al 16 de desembre

de dilluns a divendres, de 15 a 19 h

i divendres, de 10 a 12 h

a càrrec de persones

voluntàries del programa

Casal, amb la col·laboració de

la Fundació Bancària "La Caixa"

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

Cant coral presencial

del 28 de setembre al 14 de desembre

dimarts, de 18 a 20 h

Ass. Gent Gran en Marxa

50 euros/setembre-gener –

socis/sòcies

60 euros/setembre-gener – no

socis/sòcies

So preenregistrat *playback* presencial

del 27 de setembre al 14 de desembre

dimarts, de 16 a 18 h

a càrrec de Josep López

Ass. Gent Gran en Marxa

30 euros/setembre-gener –

socis/sòcies

40 euros/setembre-gener – no

socis/sòcies



Country presencial

del 29 de setembre al 15 de desembre

dimecres, de 16.30 a 18 h – grup 1

dimecres, de 18 a 19.30 h – grup 2

a càrrec d'Anna Serrasolses

Ass. Gent Gran en Marxa

30 euros/setembre-gener –

socis/sòcies

40 euros/setembre-gener – no

socis/sòcies

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

Coneguem i aprenem a cuidar bonsais presencial



del 20 d'octubre al 15 de desembre

dimecres, d'11.15 a 12.15 h

Casal

Horticultura presencial

*Aprenem a cuidar el
nostre hortet.*



del 29 de setembre al 6 d'octubre

dimecres, de 19 a 20.30 h

Casal

Aprendre a llegir mapes topogràfics i excursionistes presencial



del 30 de setembre al 7 d'octubre

dijous, de 18.30 a 20.30 h

Casal

Herbes remeieres presencial



del 3 al 24 de novembre

dimecres, de 18 a 19 h

Casal



Lettering. Taller de lletres boniques presencial

Aprenem i millorem la nostra cal·ligrafia.

del 28 de setembre al 14 de desembre

dimarts, de 18 a 19 h

Casal

nou

Matemàtiques presencial

del 27 de setembre al 13 de desembre

dilluns, de 9.15 a 10.45 h – grup 1

dilluns, d'11 a 12.30 h – grup 2

a càrrec de Concepció Prat

Ass. Gent Gran en Marxa

30 euros/setembre-gener – socis/sòcies

40 euros/setembre-gener – no socis/sòcies

nou

Lectura en veu alta presencial

del 28 de setembre al 14 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

Tertúlies en català presencial

del 28 de setembre al 16 de desembre

dimarts, de 17 a 18 h – grup 1

dijous, de 16 a 17 h – grup 2

Ass. Gent Gran en Marxa

30 euros/setembre-gener – socis/sòcies

40 euros/setembre-gener – no socis/sòcies

Anglès presencial

del 27 de setembre al 15 de desembre

dilluns, de 17 a 18 h – grup 1

dilluns, de 17 a 18.30 h – grup 2

dilluns, de 15.15 a 16.45 h – grup 3

dimecres, de 15.15 a 16.45 h – grup 4

Ass. Gent Gran en Marxa

30 euros/setembre-gener – grup 1 – socis/sòcies

45 euros/setembre -gener – grups 2, 3 i 4 – socis/sòcies

40 euros/setembre-gener – grup 1 – no socis/sòcies

55 euros/setembre-gener – grups 2, 3 i 4 – no socis/sòcies



Conversa en anglès presencial
del 30 de setembre al 16 de
desembre

dijous, de 15.30 a 16.30 h – grup 1
dijous, de 16.30 a 17.30 h – grup 2
a càrrec de Montse Carbonell
Ass. Gent Gran en Marxa
30 euros/setembre-gener –
socis/sòcies
40 euros/setembre-gener – no
sòcies/sòcies

Francès presencial
del 28 de setembre al 14 de
desembre

dimarts, de 17 a 18 h
Ass. Gent Gran en Marxa
30 euros/setembre-gener –
socis/sòcies
40 euros/setembre-gener – no
sòcies/sòcies

////////////////////
LLEURE I TRADICIONS

Petanca presencial
del 27 de setembre al 16 de
desembre

de dilluns a divendres, d'11 a 12 h
i de 15 a 17 h
a càrrec de Jaume Cutrina
Ass. Gent Gran en Marxa
gratuït

**Campionat de billar i de
petanca presencial**
del 27 de setembre al 15 de
desembre

3rdimecres de mes, horari a concretar
a càrrec de Jaume Cutrina
Ass. Gent Gran en Marxa
35 euros/setembre-juny –
socis/sòcies
45 euros/setembre-juny – no
socis/sòcies



**Campionat de petanca
presencial**

del 27 de setembre al 15 de
desembre
tercer dimecres de mes, horari
a concretar
a càrrec de Jaume Cutrina
Ass. Gent Gran en Marxa
30 euros/setembre-juny –
socis/sòcies
40 euros/setembre-juny – no
socis/sòcies

Setmana solidària presencial

del 8 al 12 de novembre
de dilluns a divendres, d'11 a 12 h
i de 15 a 17 h
Ass. Gent Gran en Marxa
gratuït

Castanyada presencial

9 de novembre
dimarts, de 15 a 20 h
Ass. Gent Gran en Marxa
preu a concretar

**Torronada i escudella de Nadal
presencial**

16 de desembre
dijous, de 13 a 20 h
Ass. Gent Gran en Marxa
preu a concretar



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



del 15 al 17 de setembre, de 10 a 12 h i de 16 a 18 h.

Ass. Gent Gran en Marxa:

15 i 16 de setembre, de 10 a 12 h i de 16 a 18 h – socis/sòcies

17 de setembre, de 10 a 12 h i de 16 a 18 h – no socis/sòcies

Imprescindible presentar el carnet de soci/sòcia.

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. 93 859 54 97

cc.torello@gencat.cat

Informació COVID19:

- Programació adaptada a les mesures Covid19.
- El desenvolupament de les activitats queda sotmès a la normativa sanitària vigent i podria ser alterada/modificada.
- Aquesta programació presenta, excepcionalment, activitats de dos tipus: presencials i mixtes. Una activitat és presencial si aquesta preveu la presència física de les persones participants al casal. L'activitat mixta combina sessions presencials amb sessions en línia.
- Per participar en una activitat mixta, cal disposar de tauleta digital, mòbil o ordinador d'algun tipus i connexió a Internet.
- 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.

Més informació a:





Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials