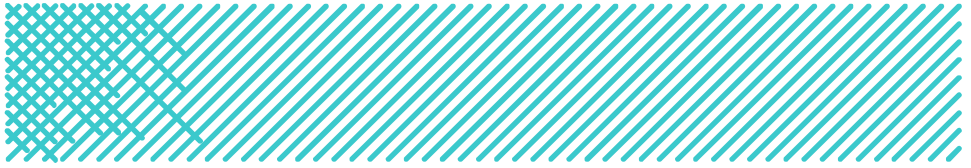




Casal Cívic i Comunitari

Torelló



GENER /
MARÇ
2023



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Drets Socials**



@femcomunitatcat



#ccc_torello



Casal Cívic i Comunitari

Torelló

c. Rocaprevera, 31
Torelló

El Casal Cívic i Comunitari **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: infants, joves, grans, 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

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.

Podologia

Cal demanar hora a consergeria.
dimarts, de 10 a 13 h i de 15 a 17 h

////////////////////
ESPAI PER A TOTHOM

Espai de lectura

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

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

Gimnàstica rítmica

del 25 de gener al 22 de març
dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Casal

Teatre infantil

Activitat inclosa al Passaport Edunauta.
del 23 de gener al 20 de març
dilluns, de 18 a 19 h
Casal



Treballem les emocions

Mitjançant el joc, per tal d'aprendre a identificar i a gestionar les emocions.
A partir de 4 anys.
Activitat inclosa al Passaport Edunauta.
del 26 de gener al 23 de març
dijous, de 17.30 a 18.30 h
Casal





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

Conta contes

Activitat inclosa al Passaport Edunauta.

27 de gener, 10 de febrer i 24 de març
divendres, de 17.30 a 18.30 h
Casal

Treballs manuals: ous de Pasqua!

Vine amb els teus fills i filles, amb el teu nét o néta i aprèn a crear decoració de Pasqua!
Activitat inclosa al Passaport Edunauta.

30 de març
dijous, de 18 a 20 h
Casal

Crea la teva disfressa!

Dissenya i construeix la teva pròpia disfressa amb materials reciclats.

Activitat inclosa al Passaport Edunauta.

14 de febrer
dimarts, de 18 a 20 h
Casal

Treballs manuals en motiu del Dia Internacional de la Dona

Jugarem a partir de la papiroflèxia i reflexionarem sobre el fet de ser dones. Els treballs realitzats els mostrarem decorant el Casal.
Activitat inclosa al Passaport Edunauta.

del 28 de febrer al 7 de març
dimarts, de 18 a 20 h
Casal

Treballs manuals: crea el teu propi castell

Jugarem amb materials fins a construir un castell amb material reciclat.
Activitat inclosa al Passaport Edunauta.

del 24 de gener al 7 de febrer
dimarts, de 17.30 a 19 h
Casal

Potenciem la creativitat!

Mitjançant exercicis i dinàmiques que aflorin el que portem a dins. Activitat inclosa al Passaport Edunauta.

del 21 de febrer al 21 de març
dimarts, de 17.30 a 19 h
Casal



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

Cardio tono

*Barreja exercicis
cardiovasculars i tonificació.*

Aprofita i posa't en forma!

del 25 de gener al 22 de març
dimecres, de 19.45 a 20.45 h
Casal



Autodefensa femenina

*Moviments d'autodefensa per
a dones.*

del 27 de gener al 24 de març
divendres, de 18.30 a 19.30 h
Casal

Tennis taula

*Activitat inclosa al Passaport
Edunauta.*

del 25 de gener al 22 de març
dimecres, de 18 a 19.30 h
Casal

Zumballó

Tonificació i ritmes llatins.

del 25 de gener al 22 de març
dimecres, de 10 a 11 h
Casal



Gimnàstica

a partir del 2 de febrer
dijous, d'11 a 12 h

Assoc. Gent Gran en Marxa
30 euros/semestre - socis/sòcies
40 euros/semestre - no socis/sòcies

Pilates

a partir del 3 de febrer

dimarts, de 20 a 21 h - grup 1
divendres, de 9.15 a 10.15 h - grup 2

divendres, de 10.15 a 11.15 h - grup 3
Assoc. Gent Gran en Marxa
30 euros/semestre - socis/sòcies
40 euros/semestre - no socis/sòcies

Estiraments d'esquena

a partir de l'1 de febrer

dilluns, de 18 a 19 h - grup 1

dilluns, de 19 a 20 h - grup 2

dimecres, de 18.30 a 19.30 h - grup 3

Assoc. Gent Gran en Marxa
30 euros/semestre - socis/sòcies
40 euros/semestre - no socis/sòcies

Gimnàstica abdominal

a partir del 7 de febrer

dimarts, de 10 a 11 h

Assoc. Gent Gran en Marxa
30 euros/semestre - socis/sòcies
40 euros/semestre - no socis/sòcies



loga suau

a partir del 6 de febrer
dilluns, d'11.45 a 12.45 h
Assoc. Gent Gran en Marxa
30 euros/semestre - socis/sòcies
40 euros/semestre - no socis/sòcies

loga

a partir del 3 de febrer
dilluns, de 10.30 a 11.30 h - grup 1
dimarts, de 19 a 20 h - grup 2
divendres, de 14.45 a 15.45 h - grup 3
Assoc. Gent Gran en Marxa
30 euros/semestre - socis/sòcies
40 euros/semestre - no socis/sòcies

Txikung

*Moviments suaus i respiració
abdominal i de concentració.*
a partir del 7 de febrer
dimarts, de 18 a 19 h
Assoc. Gent Gran en Marxa
30 euros/semestre - socis/sòcies
40 euros/semestre - no socis/sòcies

En Forma 1

Programa de Gent Gran de la
Fundació "la Caixa"
del 25 de gener al 17 de març
dimecres i divendres, de 16 a 17 h
Casal, amb la col·laboració de
la Fundació "la Caixa"

loga adaptada

Pera persones amb diversitat funcional.
del 26 de gener al 23 de març
dijous, de 15.45 a 16.45 h
ADFO
gratuït

ACTIVITATS MANUALS I ARTÍSTIQUES

Macramé

*Amb fils gruixuts i cordes,
trenats o nuats. Activitat
inclosa al Passaport Edunauta.*
del 23 de gener al 20 de març
dilluns, de 18 a 20 h
Casal

Pintura a l'oli

del 23 de gener al 22 de març
dilluns, de 18 a 20 h - grup 1
dimecres, de 9.30 a 11.30 h - grup 2
Casal

Tall i confecció

a partir de l'1 de febrer
dilluns, de 10.30 a 12 h - grup 1
dimecres, de 19 a 20.30 h - grup 2
Assoc. Gent Gran en Marxa
45 euros/semestre - socis/sòcies
55 euros/semestre - no socis/sòcies





Labor de retalls – patchwork

a partir de l'1 de febrer
dilluns, de 10.30 a 12.30 h - grup 1
dimecres, de 10.30 a 12.30 h - grup 2
Assoc. Gent Gran en Marxa
50 euros/semestre - socis/sòcies
60 euros/semestre - no socis/sòcies

Puntes de coixí

a partir de l'1 de febrer
dimecres, de 16 a 19 h
Assoc. Gent Gran en Marxa
60 euros/semestre - socis/sòcies
70 euros/semestre - no socis/sòcies

Dibuix al carbó

a partir del 2 de febrer
dijous, de 10 a 11.30 h
Assoc. Gent Gran en Marxa
45 euros/semestre - socis/sòcies
55 euros/semestre - no socis/sòcies

Pintura contemporània

a partir del 2 de febrer
dijous, de 9.30 a 12 h
Assoc. Gent Gran en Marxa
55 euros/semestre - socis/sòcies
65 euros/semestre - no socis/sòcies

//////////////////// **SALUT**

Exercitem la memòria!

del 24 de gener al 22 de març
dimarts, d'11.30 a 13 h - grup 1
dimecres, d'11.30 a 13 h - grup 2
Casal



Reflexologia podal

del 24 de gener al 21 de març
dimarts, de 19 a 20 h
Casal



Risoteràpia!

del 26 de gener al 23 de març
dijous, de 19 a 20.30 h
Casal

Monogràfic: correcció postural

27 de gener
divendres, de 18 a 19.30 h
Casal

Viure en positiu

Programa de Gent Gran de
la Fundació "la Caixa"
dates i horaris a concretar
Casal, amb la col·laboració de
la Fundació "la Caixa"





Meditació

a partir del 3 de febrer
divendres, de 17 a 18 h
Assoc. Gent Gran en Marxa
30 euros/semestre - socis/sòcies
40 euros/semestre - no socis/sòcies

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

Introducció a les noves tecnologies

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"
del 23 de gener al 23 de març
dijous, de 15.30 a 17 h - grup 1
dilluns, de 15.30 a 17 h - grup 2
dimarts, de 15.45 a 17.15 h - grup 3
dimecres, de 17.30 a 19 h - grup 4
a càrrec de persones voluntàries del programa:
Maria Surinyach i Josep Carrera - grup 1
Maria Surinyach i Francesc Bueno - grup 2
Josep Carrera i Maria Rosa Rodríguez - grup 3
Isabel Sánchez i Francesc Bueno - grup 4
Casal, amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"

Fotografia digital

del 24 de gener al 21 de març
dimarts, de 10 a 12 h
Casal

GPS del mòbil, per l'excursionisme

del 2 al 23 de març
dijous, de 18.30 a 20.30 h
Casal

Prepara el teu desplaçament

Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"
dates a concretar
Casal, amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"

Imatges per recordar

Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"
dates a concretar
Casal, amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"





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

Debats en català

Per a persones amb diversitat funcional.

del 23 de gener al 20 de març
dilluns, de 10 a 11 h

ADFO

gratuït

Lectura en veu alta

a partir del 3 de febrer
dimarts, de 16 a 17 h - grup 1
divendres, de 16.30 a 17.30 h - grup 2
a càrrec d'Assumpció Presseguer
Assoc. Gent Gran en Marxa
gratuït

Català

a partir del 2 de febrer
dijous, de 16 a 17.30 h
Assoc. Gent Gran en Marxa
45 euros/semestre - socis/sòcies
55 euros/semestre - no socis/sòcies

Conversa en anglès

a partir del 2 de febrer
dijous, de 16 a 17 h - grup 1
dijous, de 17 a 18 h - grup 2
a càrrec de Montse Carbonell
Assoc. Gent Gran en Marxa
30 euros/semestre - socis/sòcies
40 euros/semestre - no socis/sòcies

Club de lectura

Programa de Gent Gran de la
Fundació "la Caixa"
segon dilluns de mes, de 16 a 17 h
Casal, amb col·laboració de la Fundació
La Caixa

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

Aprenem a tocar la guitarra

del 26 de gener al 23 de març
dijous, de 19 a 21 h
Casal

Cant coral

a partir del 2 de febrer
dijous, de 17.30 a 19 h
Assoc. Gent Gran en Marxa
45 euros/semestre - socis/sòcies
55 euros/semestre - no socis/sòcies

So preenregistrarat - *playback*

Activitat setmanal tot l'any.
divendres, de 17 a 20 h
a càrrec de Josep López
Assoc. Gent Gran en Marxa
40 euros/anual - socis/sòcies
50 euros/anual - no socis/sòcies



Ball en línia

a partir del 7 de febrer
dimarts, de 10 a 11.30 h
Assoc. Gent Gran en Marxa
45 euros/semestral - socis/sòcies
55 euros/semestral - no socis/sòcies

Country

a partir de l'1 de febrer
dimecres, de 16.30 a 18h - grup 1
dimecres, de 18 a 19.30h - grup 2
Assoc. Gent Gran en Marxa
45 euros/semestral - socis/sòcies
55 euros/semestral - no socis/sòcies

Iniciació a la Salsa

a partir del 7 de febrer
dimarts, de 18.30 a 19.30 h
Assoc. Gent Gran en Marxa
30 euros/semestral - socis/sòcies
40 euros/semestral - no socis/sòcies

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

Petanca

a partir de l'1 de febrer
de dilluns a divendres, d'11 a
12 h i de 15 a 17 h
a càrrec de Jaume Cutrina
Assoc. Gent Gran en Marxa
gratuït

Billar

Activitat setmanal tot l'any.
dijous, de 9 a 13 h
Assoc. Gent Gran en Marxa
30 euros/anual - socis/sòcies
40 euros/anual - no socis/sòcies

Campionat de billar i de petanca

Activitat setmanal tot l'any.
tercer dimecres de mes, horari
a concretar
a càrrec de Jaume Cutrina
Assoc. Gent Gran en Marxa
35 euros/anual - socis/sòcies
45 euros/anual - no socis/sòcies

Campionat de petanca

Activitat setmanal tot l'any.
dates i horaris a concretar
a càrrec de Jaume Cutrina
Assoc. Gent Gran en Marxa
15 euros/anual - socis/sòcies
25 euros/anual - no socis/sòcies

Carnaval i dijous llarder!

16 de febrer
dijous, de 16 a 20 h
Assoc. Gent Gran en Marxa
gratuït



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

de l'11 al 13 de gener, de 10 a 12 h i de 16 a 18 h, presencialment o per whatsapp, al 677 27 07 52.

Assoc. Gent Gran en Marxa:

És imprescindible presentar el carnet de soci/sòcia

11 i 12 de gener, de 10 a 12 h i de 16 a 18 h – socis/sòcies

13 de gener, de 10 a 12 h i de 16 a 18 h – no socis/sòcies

La realització d'una activitat està condicionada a la inscripció d'un nombre mínim de persones.

Les activitats organitzades pel Casal (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

Més informació a:

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



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials