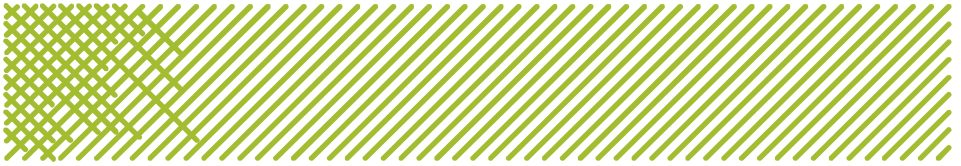




Casal Cívic i Comunitari

Torelló



ABRIL - JUNY

2023



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials
**Direcció General d'Acció Cívica
i Comunitària**



@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: 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

Cafeteria menjador

Projecte de formació i d'integració sociolaboral de en l'àmbit de l'hostaleria, impulsat per la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària i la 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 12 d'abril al 14 de juny
dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Casal

Teatre infantil

del 17 d'abril al 12 de juny
dilluns, de 18 a 19 h
Casal

Treballem les emocions

Mitjançant el joc, aprendrem a identificar i a gestionar les emocions.

A partir de 4 anys.

Activitat inclosa al Passaport Edunauta.

del 13 d'abril al 15 de juny
dijous, de 17.30 a 18.30 h
Casal

Aprenem a tocar ukulele!

del 14 d'abril al 16 de juny
divendres, de 17.30 a 18.30 h
Casal





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



Conta contes de Santa Jordina i Sant Jordi!

Activitat inclosa al Passaport Edunauta.

21 d'abril
divendres, de 17.30 a 18.30 h
Casal

//////////////////// ACTIVITATS FÍSiques

Tennis taula

Activitat inclosa al Passaport Edunauta.

del 12 d'abril al 14 de juny
dimecres, de 18 a 19.30 h
Casal

Estiraments d'esquena

des de l'1 de febrer
dilluns, de 19 a 20 h - grup 1
dimecres, de 18.30 a 19.30 h - grup 2
Assoc. Gent Gran en Marxa
30 euros/semestre - socis/sòcies
40 euros/semestre - no socis/sòcies

Gimnàstica

des 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

Cardio tono

Barreja exercicis cardiovasculars i tonificació.
Aprofita i posa't en forma!
del 12 d'abril al 14 de juny
dimecres, de 19.45 a 20.45 h
Casal

Zumballó

Tonificació i ritmes llatins.
del 12 d'abril al 14 de juny
dimecres, de 10 a 11 h
Casal

Pilates

des del 3 de febrer
dimarts, de 20 a 21 h - grup 1
divendres, de 9.15 a 10.15 h - grup 2
Assoc. Gent Gran en Marxa
30 euros/semestre - socis/sòcies
40 euros/semestre - no socis/sòcies



Gimnàstica abdominal

des 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

des 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

Activitat física

Especialment recomanat per a persones amb problemes de salut mental. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat.

del 12 d'abril al 26 de juliol
dimecres, de 9 a 10 h
Osonament
gratuït

Reflexologia podal

de l'11 d'abril al 13 de juny
dimarts, de 19 a 20 h
Casal

Txikung

des 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

loga adaptada

Per a persones amb diversitat funcional.

del 13 d'abril al 15 de juny
dijous, de 15.45 a 16.45 h
ADFO
gratuït

En forma 2

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

Mindfulness

Recomanat per a persones amb problemes de salut mental. Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat.

del 17 d'abril al 31 de juliol
dilluns, d'13 a 14 h
Osonament
gratuït





loga

des 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

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

Macramé

*Amb fils gruixuts i cordes,
trenats o nuats. Activitat
inclosa al Passaport Edunauta.*

del 17 d'abril al 12 de juny

dilluns, de 18 a 20 h

Casal

Pintura a l'oli

del 12 d'abril al 14 de juny

dilluns, de 18 a 20 h - grup 1

dimecres, de 9.30 a 11.30 h -
grup 2

Casal

Labor de retalls - patchwork

des 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

des 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

des 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

des 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

Bon tracte: qüestió de dignitat i dret

Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"

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



Espai de tertúlia i d'acompanyament a l'envelliment

del 12 d'abril al 14 de juny
dos dimecres al mes, de 12.30 a 13.30 h

Institut Català de la Salut - ABS
La Vall del Ges
gratuït

Risoteràpia!

del 13 d'abril al 15 de juny
dijous, de 19 a 20.30 h
Casal

Exercitem la memòria!

de l'11 d'abril al 14 de juny
dimarts, d'11.30 a 13 h - grup 1
dimecres, d'11.30 a 13 h - grup 2
Casal

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

Comunica't per la xarxa

Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"

de l'11 d'abril al 18 de maig
dimarts i dijous, de 10 a 12 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"



Introducció a les noves tecnologies

Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"

de l'11 d'abril al 16 de juny
dijous, de 15.30 a 17 h - grup 1
dilluns, de 15.30 a 17 h - grup 2
dimarts, de 15.30 a 17 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"



Fes tràmits per Internet

Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"
del 12 d'abril al 17 de maig
dilluns i dimecres, de 10 a 12 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"

Fotografia digital

de l'11 d'abril al 13 de juny
dimarts, de 10 a 12 h
Casal



FORMACIÓ I CULTURA

Xerrada: prevenim caigudes

11 d'abril
dimarts, d'11.30 a 12.30 h
Institut Català de la Salut - ABS
La Vall del Ges
gratuït



Xerrada: cuidar-nos quan ens fem grans

18 d'abril
dimarts, d'11.30 a 12.30 h
Institut Català de la Salut - ABS
La Vall del Ges
gratuït



Xerrada: alimentem-nos bé

28 d'abril
divendres, d'11.30 a 12.30 h
Institut Català de la Salut - ABS
La Vall del Ges
gratuït

Debats en català

Per a persones amb diversitat funcional.
del 17 d'abril al 12 de juny
dilluns, de 10 a 11 h
ADFO
gratuït

Català

des del 2 de febrer
dijous, de 16 a 17 h
Assoc. Gent Gran en Marxa
30 euros/semestre - socis/sòcies
40 euros/semestre - no socis/sòcies

Conversa en anglès

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



Lectura en veu alta

des del 2 de febrer
dimarts, de 16 a 17 h - grup 1
divendres, de 16.30 a 17.30 h - grup 2
Assoc. Gent Gran en Marxa
gratuït

Club de lectura

Programa de Gent Gran de la
Fundació "la Caixa"
del 17 d'abril al 12 de juny
segon dilluns de mes, de 16 a 17 h
Casal, amb la col·laboració de
Fundació "la Caixa"

Cercle d'homes

*Per a treballar cap a noves
masculinitats.*

del 4 d'abril al 20 de juny
dimarts, de 18 a 20 h
Associació Emprenedona
10 euros/sessió



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

Country

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

Cant coral

des 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 preenregistrat - *playback*

Activitat setmanal tot l'any.
des del 3 de febrer
divendres, de 17 a 20 h
Assoc. Gent Gran en Marxa
40 euros/anual - socis/sòcies
50 euros/anual - no socis/sòcies



Ball en línia

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

Aprenem a tocar la guitarra

del 13 d'abril al 15 de juny
dijous, de 19 a 20 h - grup 1
dijous, de 20 a 21 h - grup 2
Casal

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

Petanca

des 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.
des del 2 de febrer
dijous, de 9 a 13 h
Assoc. Gent Gran en Marxa
30 euros/anual - socis/sòcies
40 euros/anual - no socis/sòcies

Setmana Cultural

*Diferents actes dins del Casal i
en altres indrets del poble.*
del 22 al 26 de maig
activitats i horaris a concretar
Assoc. Gent Gran en Marxa, en
col·laboració amb el Casal
gratuït

Homenatge a les persones de 90 anys - Sant Jordi

25 d'abril
dimarts, de 16.30 a 18 h
Casal, en col·laboració amb
l'Assoc. Gent Gran en Marxa
gratuït



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

del 27 al 29 de març, de 10 a 12 h i de 16 a 18 h, presencialment o per whatsapp al 677 27 07 52.

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.

Associació Gent Gran en Marxa

Telèfon 93 859 54 97

Correu electrònic:

aggmtorello@gmail.com

Horari: dimarts, de 10h a 12h i de 16h a 18h i divendres, de 16h a 18h.

Casal Cívic i Comunitari Torelló

Telèfon 93 859 54 97

Correu electrònic

cc.torello@gencat.cat

Més informació a:

012
gencat.cat

Cost de la trucada: segons operadora.



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials