

# LA COMUNITAT COMENÇA AMB TU

Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària - Departament de Drets Socials i Inclusió

## Casal Cívic i Comunitari Torelló



ABRIL / JUNY

2025

 Generalitat  
de Catalunya



 @acciocivicat

 ccc\_torello

# Casal Cívic i Comunitari

Torelló

Carrer de Rocaprevera, núm. 31

Torelló

El Casal Cívic i Comunitari Torelló adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Drets Socials i Inclusió, 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 21h, i els dissabtes, de 10 a 13.30h i de 15.30 a 21h.



////////////////////  
**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**. Dinars a preu més econòmic per a usuaris que disposin del carnet d'espai de gent gran de la Generalitat de Catalunya*

Horari

dilluns, dimecres i divendres,  
de 9 a 16 h  
dimarts i dijous,  
de 9 a 18.30h  
telèfon: 621273802

**Podologia**

*Per a usuaris que disposin del carnet d'espai de gent gran de la Generalitat de Catalunya. Cal reservar l'hora dimarts, de 10 a 13 h i de 15 a 17 h..*

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

**Espai Polivalent**

Espai obert a tothom, amb taules i cadires on es pot gaudir en companyia, jugar a jocs de sobretaula tradicionals, etc.

De dilluns a dissabte (excepte horari de dinars)

**Espai de lectura**

Aula oberta on es poden consultar llibres i publicacions diverses. Es poden sol·licitar en préstec a consergeria. Horari de l'equipament

**Espai per exposicions**

*Si voleu utilitzar aquest espai per exposar els vostres treballs artístics, podeu posar-vos en contacte amb l'equipament.*



////////////////////  
**INFANTS I JOVES**

**Teatre infantil**

*Per a infants de 4 a 8 anys.*  
del 28 d'abril al 16 de juny  
dilluns, de 17.45 a 18.45 h  
Casal

**Lets Play – anglès divertit per a infants**

*Anglès a través del joc, per a infants de 8 a 10 anys*  
del 30 d'abril al 18 de juny  
dimecres, de 18 a 19h  
Casal

////////////////////  
**ACTIVITATS INTERGENERACIONALS**

**Let's Dance, Folks!**

*Mitjançant una base musical d'artistes actuals aprendrem a passar-ho bé entre persones de diverses generacions*  
del 22 d'abril al 17 de juny  
dimarts, de 17 a 18.30h  
Casal



**Grup postpart**

*Espai comunitari d'aprenentatge per a mares i pares.*  
A partir del 16 d'abril  
dimecres, d'11.30 a 13.15 h  
l'Institut Català de la Salut  
gratuït



////////////////////  
**ACTIVITATS MANUALS I  
ARTISTIQUES**

**Origami de primavera**

*Art de les figures de paper*  
del 23 d'abril al 18 de juny  
dimecres, de 17 a 19 h  
Casal

**Lettering**

*Art de dibuixar lletres*  
del 25 d'abril al 20 de juny  
divendres, de 17 a 18.30h  
Casal

**Mandales per a  
l'autoconeixement**

del 24 d'abril al 19 de juny  
dijous, de 17.30 a 18.30 h  
Casal

**Pintura contemporània  
Tècnica de base i pràctica**  
del 28 d'abril al 16 de juny  
dilluns, de 18 a 20 h  
Casal

**Pintura a l'oli**

A partir del 24 d'abril  
dijous, de 9.30 a 11.30 h  
Assoc. Gent Gran en Marxa  
70 euros/febrer-juny - no  
socis/sòcies  
60 euros/febrer-juny -  
socis/sòcies

**Labor de retalls - Patchwork i  
costura creativa**

A partir del 28 d'abril  
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  
70 euros/febrer-juny - no  
socis/sòcies  
60 euros/febrer-juny -  
socis/sòcies

**Puntes de coixí**

A partir del 23 d'abril  
dimecres, de 16 a 19 h  
Assoc. Gent Gran en Marxa  
85 euros/febrer-juny - no  
socis/sòcies  
75 euros/febrer-juny -  
socis/sòcies



### Dibuix al carbó

A partir del 24 d'abril  
dijous, de 10 a 11.30 h  
Assoc. Gent Gran en Marxa  
60 euros/febrer-juny - no  
socs/sòcies  
50 euros/febrer-juny -  
socs/sòcies

## //////////////////// SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

### Prevenim dolor lumbar

*Per a persones amb certa  
mobilitat*  
del 26 de maig al 16 de juny  
dilluns, de 9.15h a 9.30 h  
Casal, amb la col·laboració de  
l'Institut Català de la Salut

### En forma 2

Programa de **Gent Gran** de la  
Fundació "la Caixa"  
del 28 d'abril al 18 de juny  
dilluns i dimecres,  
de 15.30 a 16.30 h  
Casal, amb la col·laboració de  
la Fundació "la  
Caixa"



### Viure amb sentit

Programa de  
**Gent Gran** de "la  
Caixa"  
del 22 d'abril a l'1 de juliol  
dimarts, d'11 a 12.30h  
Casal, amb la col·laboració de  
Fundació "la  
Caixa"



### Alimenta el teu benestar

Millorem la  
qualitat de vida  
Programa de  
**Gent Gran** de "la Caixa"  
del 2 de maig al 20 de juny  
divendres, de 10.30 a 12h  
Casal, amb la col·laboració de  
Fundació "la  
Caixa"



### loga facial

*Aprendre a fer massatges i  
exercicis de tonificació pels  
músculs de la cara*  
del 22 d'abril al 17 de juny  
dimarts, de 18 a 19 h  
Casal



### **loga adaptat**

*Per a persones amb diversitat funcional.*

del 24 d'abril al 12 de juny  
dijous, de 16 a 17 h  
ADFO  
gratuït

### **Activitat física funcional**

del 23 d'abril al 18 de juny  
dimecres, de 9.15 a 10.15 h  
Casal, amb la col·laboració  
d'Osonament

### **Juguem amb la memòria**

del 22 d'abril al 17 de juny  
dimarts, d'11 a 12.30 h  
Casal

### **Xacres i Meditació per a l'equilibri emocional**

del 22 d'abril al 17 de juny  
dimarts, de 16 a 17.30 h  
Casal

### **Risoteràpia**

del 24 d'abril al 19 de juny  
dijous, de 18.30 a 20 h  
Casal

### **Atenció plena - Mindfulness i relaxació**

del 28 d'abril al 16 de juny  
dilluns, de 13 a 14 h  
Casal amb la col·laboració  
d'Osonament

## **//////////////////// FORMACIÓ I CULTURA**

### **Esriptura creativa**

*T'acompanyem a escriure el  
teu propi text*  
Programa de **Gent Gran** de "la  
Caixa"  
del 29 d'abril al 17 de juny  
dimarts, de 16 a 18 h  
Casal, amb la col·laboració de  
la Fundació "la  
Caixa"



### **Conversa en català**

*Per a persones amb diversitat  
funcional.*  
del 28 d'abril al 16 de juny  
dilluns, de 10 a 11.30 h  
ADFO  
gratuït



### **Aula acollida**

*Taller per a persones migrants interessades en l'obtenció del certificat d'acollida*  
a partir del 25 de març  
dimarts i dijous, de 15h a 17h  
Ajuntament de Torelló

### **Català**

a partir del 24 d'abril  
dijous, de 17 a 18 h  
Assoc. Gent Gran en Marxa  
45 euros/ febrer-juny - no  
socis/sòcies  
35 euros/ febrer-juny -  
socis/sòcies

### **Lectura en veu alta**

a partir del 22 d'abril  
dimarts, de 16 a 17 h - grup 1  
divendres, de 16.30 a 17.30 h -  
grup 2  
Assoc. Gent Gran en Marxa  
gratuït

### **Francès**

a partir del 22 d'abril  
dilluns, de 17 a 18.30 h – grup 1  
dimarts, de 17 a 18 h – grup 2  
Assoc. Gent Gran en Marxa  
60 euros/ febrer-juny - no  
socis/sòcies – grup 1  
50 euros/febrer-juny -  
socis/sòcies – grup 1  
45 euros/febrer-juny - no  
socis/sòcies – grup 2  
35 euros/febrer-juny -  
socis/sòcies – grup 2

### **Anglès**

a partir del 22 d'abril  
dilluns, de 15.30 a 16.30 h –  
grup 1  
dimarts, de 15 a 16.30 h –  
grup 2  
Assoc. Gent Gran en Marxa  
45 euros/febrer-juny- no  
socis/sòcies – grup 1  
35 euros/febrer-juny -  
socis/sòcies – grup 1  
60 euros/febrer-juny - no  
socis/sòcies – grup 2  
50 euros/febrer-juny -  
socis/sòcies – grup 2





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

**Iniciació a la guitarra**

del 24 d'abril al 19 de juny  
dijous, de 20 a 20.50 h  
Casal, amb la col·laboració  
**Escola Municipal de Música** de  
Torelló

**Guitarra - Nivell 2**

del 24 d'abril al 19 de juny  
dijous, de 19.15 a 20.45 h  
Casal

**So preenregistrat - Playback**

a partir del 25 d'abril  
dilluns i divendres, de 17 a 20h  
Assoc. Gent Gran en Marxa  
50 euros/anual - no  
socis/sòcies  
40 euros/anual - socis/sòcies

**Cant coral**

a partir del 24 d'abril  
dijous, de 17 a 19 h  
Assoc. Gent Gran en Marxa  
60 euros/febrer-juny- no  
socis/sòcies  
50 euros/febrer-juny -  
socis/sòcies

**Country**

a partir del 23 d'abril  
dimecres, de 16.30 a 18 h -  
grup 1  
dimecres, de 18 a 19.30 h -  
grup 2  
Assoc. Gent Gran en Marxa  
60 euros/febrer-juny - no  
socis/sòcies  
50 euros/febrer-juny -  
socis/sòcies

////////////////////  
**ACTIVITATS FÍSQUES**

**Cardio tono**

*Tonificació de musculatura i de  
promoció de l'activitat física*  
del 23 d'abril al 18 de juny  
dimecres, de 18 a 19 h  
Casal

**GAC**

*Glutis, abdomen i cuixes*  
del 23 d'abril al 18 de juny  
dimecres, de 19 a 20 h  
Casal



### **Zumballo**

*Aeròbic amb música llatina*  
del 28 d'abril al 16 de juny  
dilluns, d'11.30 a 12.30 h  
Casal

### **Salsa i batxata per a dones**

*Coreografies de ball en aquestes modalitats*  
del 22 d'abril al 17 de juny  
dimarts, d'11 a 12 h  
Casal

### **Juguem a tennis taula**

del 23 d'abril al 19 de juny  
dilluns, dimecres i dijous  
de 17.30 a 19.30 h  
Grup de persones participants  
gratuït

### **Gimnàstica**

a partir del 22 d'abril  
dimarts, de 10 a 11 h  
Assoc. Gent Gran en Marxa  
45 euros/febrer-juny - no  
socis/sòcies  
35 euros/febrer-juny -  
socis/sòcies

### **Pilates**

a partir del 24 d'abril  
dijous, d'11.30 a 12.30 h  
Assoc. Gent Gran en Marxa  
45 euros/febrer-juny - no  
socis/sòcies  
35 euros/febrer-juny -  
socis/sòcies

### **Estiraments d'esquena**

a partir del 28 d'abril  
dilluns, de 19.15 a 20.15 h  
Assoc. Gent Gran en Marxa  
45 euros/febrer-juny - no  
socis/sòcies  
35 euros/febrer-juny -  
socis/sòcies

### **loga suau**

a partir del 28 d'abril  
dilluns, d'11.45 a 12.45 h  
Assoc. Gent Gran en Marxa  
45 euros/febrer-juny - no  
socis/sòcies  
35 euros/febrer-juny -  
socis/sòcies



## loga

a partir del 28 d'abril  
dilluns, de 10.30 a 11.30 h –

grup 1

dijous, de 10.30 a 11.30 h –  
grup 2

Assoc. Gent Gran en Marxa

45 euros/febrer-juny - no  
socs/sòcies

35 euros/febrer-juny -  
socs/sòcies

## Txikung

a partir del 22 d'abril  
dimarts, de 18 a 19 h

Assoc. Gent Gran en Marxa

45 euros/febrer-juny - no  
socs/sòcies

35 euros/febrer-juny -  
socs/sòcies

## //////////////////// NOVES TECNOLOGIES

### Iniciació a la informàtica

**Programa de Gent Gran de “la Caixa”**

del 25 d'abril al 21 de maig  
dimecres i divendres, 15 a 17 h  
Casal amb la col·laboració de la  
Fundació “la Caixa”



### Creació de pòdcasts

**Programa de Gent Gran de “la Caixa”**

del 29 d'abril al 17 de  
juny

dimarts, de 18 a 20 h

Casal amb la col·laboració de  
la Fundació “la Caixa”



### Prepara el teu desplaçament

**Programa de Gent Gran de “la Caixa”**

del 23 de maig al 27 de juny  
dimecres i divendres, 15 a 17 h  
Casal amb la col·laboració de la  
Fundació “la Caixa”





## La Meva Salut

### Aula Oberta

del 8 al 22 de maig  
dijous, de 17h a 18h  
a càrrec de persones  
voluntàries del programa  
Casal, amb la col·laboració de  
la Fundació "la  
Caixa



## Compres i reserves en línia

### Aula Oberta

del 29 de maig al 12 de juny  
dijous, de 17h a 18h  
a càrrec de persones  
voluntàries del programa  
Casal, amb la col·laboració de  
la Fundació "la  
Caixa



## Introducció a les noves tecnologies

### Aula Oberta

del 22 d'abril al 19 de juny  
dilluns, de 15.30 a 17 h - grup 1  
dimarts, de 15.30 a 17 h - grup 2  
dimecres, de 17.30 a 19 h - grup 3  
dijous, de 15.30 a 17 h - grup 4  
a càrrec de persones  
voluntàries del programa:  
Paco Bueno - grup 1  
Josep Carrera i Maria Rosa  
Rodríguez - grup 2  
Isabel Sánchez i Paco Bueno -  
grup 3  
Josep Carrera i Josep Dorca -  
grup 4  
Casal, amb la col·laboració de  
la Fundació "la  
Caixa



## Fotografia digital

A partir del 22 d'abril  
dimarts, de 10 a 11.30 h  
Assoc. Gent Gran en Marxa  
60 euros/febrer-juny - no  
socis/sòcies  
50 euros/febrer-juny -  
socis/sòcies



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

**Diada de Sant Jordi**

*Celebrem la Diada*

*amb llibres i roses*

*Actes diversos*

Esmorzar comunitari a càrrec  
de Fundació Areté

23 d'abril

**Homenatge a la gent gran  
de 90 anys**

*Homenatge a les persones de  
que compleixen 90 anys el  
2025*

24 d'abril

de 16 a 20.30 h

**Billar**

*Taller d'iniciació*

a partir del 24 d'abril

dijous, de 9.30 a 13 h

Assoc. Gent Gran en Marxa

45 euros/febrer-juny - no  
socs/sòcies

35 euros/ febrer-juny -  
socs/sòcies

**Campionat de billar**

De dilluns a dissabte

Assoc. Gent Gran en Marxa

gratuït

**Campionat de petanca**

Dimarts i dijous de 15 a 18 h

Assoc. Gent Gran en Marxa

gratuït

////////////////////  
**ENTITATS**

**ADFO**

Associació Disminuïts Físics

d'Osona

Tel. 675423268

**ARETÉ**

Cafeteria Menjador

Tel. 621273802

**Associació gent gran en marxa**

938 59 54 97 / 644 19 88 76

[aggmtorello@gmail.com](mailto:aggmtorello@gmail.com)

dimarts, de 10 a 12 h i de 16 a

17.30 h, dijous, d'11 a 12 h i

divendres, de 16 a 18 h

**OSONAMENT**

Tel. 93 889 50 59

[osonament@osonament.cat](mailto:osonament@osonament.cat)



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

### De l'1 al 3 d'abril

**Online** mitjançant l'enllaç de la Xarxa d'Equipaments Cívics de Catalunya: [pgec.gencat.cat](http://pgec.gencat.cat)  
**o bé presencialment** al mateix Casal Cívic i Comunitari.

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.

Quan hi hagi un excés d'inscripcions a una activitat, el casal podrà habilitar una llista d'espera formada per un màxim d'un terç de les places disponibles que té el taller.

Les persones que quedin en la llista d'espera tindran prioritat en la propera inscripció per a la mateixa activitat, sempre que aquesta es programi en el cicle

immediatament posterior i la persona n'hagi tornat a formalitzar la preinscripció.

Per afavorir que el màxim nombre de persones participin de les activitats es podrà limitar el nombre d'inscripcions per persona a les diferents activitats.

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

En cas que en l'activitat hi hagi apuntades persones en llista d'espera, una assistència inferior a un 80% de les sessions **implicarà 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](mailto:cc.torello@gencat.cat)

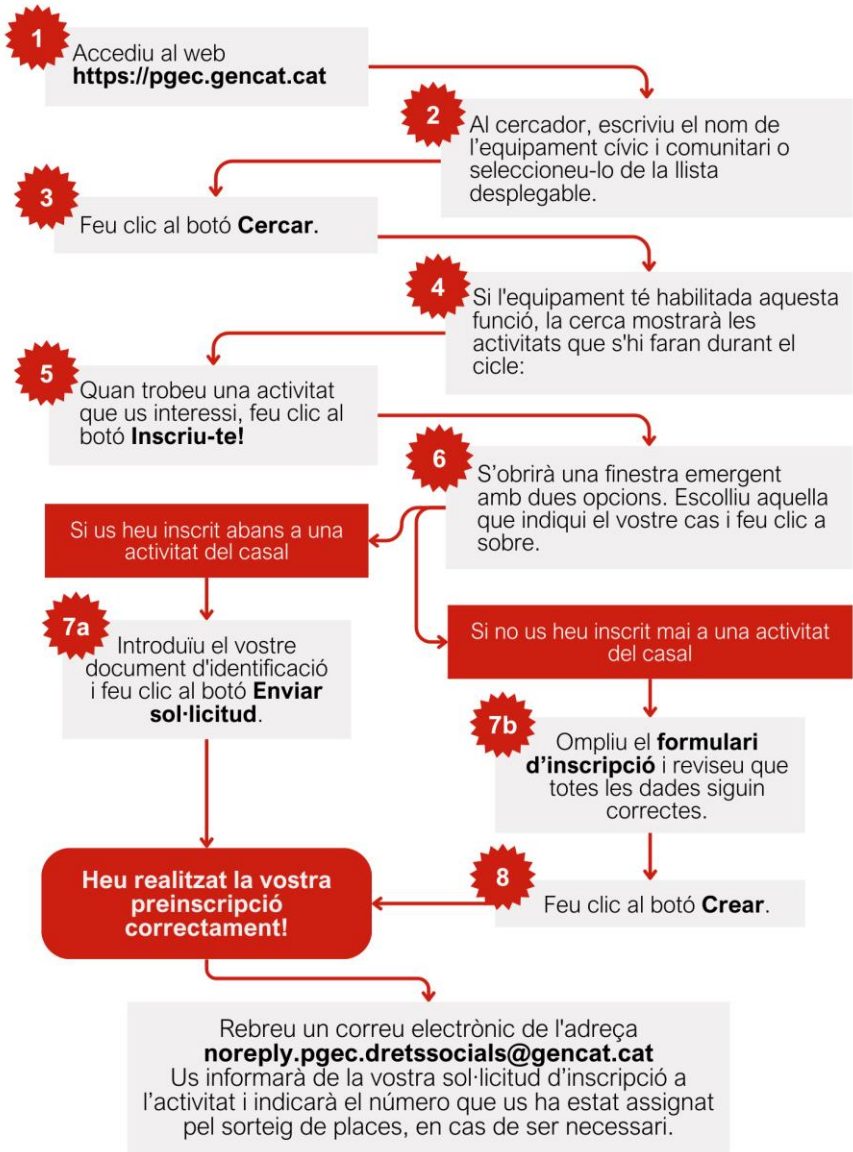
Més informació a:

**012**  
**gencat.cat**

Trucada gratuïta.



# Inscripcions per Internet





---

**LA COMUNITAT  
COMENÇA AMB TU**

---



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Drets Socials  
i Inclusió**