

LA COMUNITAT COMENÇA AMB TU

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

Casal Cívic i Comunitari Torelló



SETEMBRE / DESEMBRE 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 Comunitària i Innovació Social 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 de la Generalitat de Catalunya* **Espai de Gent Gran**

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 espai per exposar els vostres treballs artístics, podeu posar-vos en contacte amb l'equipament.



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

Teatre infantil

Per a infants de 5 a 9 anys.

del 29 de setembre al 15 de
desembre

dilluns, de 17.30 a 19 h

Casal

Lets Play – anglès divertit per a infants

Anglès a través del joc

per a infants de 8 a 10 anys

De l'1 d'octubre al 17 de
desembre

dimecres, de 17.30 a 18.30h

Casal

Autodefensa personal femenina

Per a noies de 16

a 19 anys.

Del 3 d'octubre al 19 de
desembre

divendres, de 16 a 17.30h

Casal



//////////////////// **ACTIVITATS FAMILIARS O INTERGENERACIONALS**

Grup postpart

Activitat familiar

Espai comunitari

d'aprenentatge per a mares i
pares.

A partir del 24 de setembre
dimecres, d'11.30 a 13.15 h

l'Institut Català de la Salut

Gratuït

Fitnes i família

**Per a infants de 5
a 8 anys.**

Activitat familiar

Del 4 d'octubre al 13 de
desembre

dissabte, d'11 a 12h

Casal



Bona imatge

personal

**A partir de 16
anys.**

Del 30 de setembre al 16 de
desembre

dimarts, de 18.45 a 19.45h

Casal





Costura per a novells
A partir de 14 anys.



Activitat Intergeneracional

Del 4 d'octubre al 20 de
desembre
dissabte, de 17 a 19.00h
Casal

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

**Mandales per a
l'autoconeixement**

Del 2 d'octubre al 18 de
desembre
dijous, de 17.30 a 18.30 h
Casal

Pintura contemporània
Tècnica de base i pràctica
del 29 de setembre al 15 de
desembre
dilluns, de 18 a 20 h
Casal

**Taula de
Nadal –
Centre de
Fruita**



*Elabora el teu centre de taula per
les festes amb fruita fresca*
12 de desembre
divendres de 15h a 17h
A càrrec de Fundació ARETÉ
Gratuït



Pintura a l'oli

del 25 de setembre al 18 de
desembre

dijous, de 9.30 a 11.30 h

Assoc. Gent Gran en Marxa

50 euros - no socis/sòcies

40 euros - socis/sòcies

Dibuix al llapis

del 25 de setembre al 18 de
desembre

dijous, de 10 a 11.30 h

Assoc. Gent Gran en Marxa

40 euros- no socis/sòcies

30 euros - socis/sòcies

Labor de retalls - *Patchwork 1* i costura creativa

del 29 de setembre al 17 de
desembre

grup 1

dilluns de 10.30 a 12.30 h

grup 2

dimecres, de 10.30 a 12.30 h

Assoc. Gent Gran en Marxa

50 euro - no socis/sòcies

40 euros - socis/sòcies

Puntes al coixí

del 24 de setembre al 17 de
desembre

dimecres, de 16 a 19 h

Assoc. Gent Gran en Marxa

55 euros - no socis/sòcies

45 euros - socis/sòcies



//////////////////// **SALUT I CREIXEMENT PERSONAL**

loga facial

Aprendre a fer massatges i exercicis de tonificació pels músculs de la cara
del 30 de setembre al 16 de desembre
dimarts, de 17.30 a 18.30 h
Casal

loga adaptat

Per a persones amb diversitat funcional.
del 2 d'octubre al 18 de desembre
dijous, de 16 a 17 h
ADFO
gratuït

Viure com jo vull

Les meves motivacions, el control de la meua vida, prendre decisions, pensar en positiu.

Programa de Gent Gran de "la Caixa"
del 23 de setembre al 16 de desembre
dimarts, d'10.30 a 12 h
Casal, amb la col·laboració de Fundació "la Caixa"



Despertar amb un somriure

coneixements
necessaris per
millorar les
circumstàncies
que afavoreixen el son
Programa de Gent Gran de "la Caixa"
del 26 de novembre al 10 de desembre
dimecres, d'15.30 a 17.30h
Casal, amb la col·laboració de Fundació "la Caixa"





En forma!

Orientat a mantenir i millorar la condició física. Exercici suau de poca intensitat.

Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"

del 29 de setembre al 19 de novembre

dilluns i dimecres,

de 15.30 a 16.30 h Casal, amb

la col·laboració

de la Fundació

"la Caixa"



Cuida't a partir dels 60 anys

Taller multidisciplinari enfocat

a l'envelliment saludable

Àmbits psicològic, nutrició i fisioteràpia.

3,10 i 17 d'octubre de 2025

7,14 i 21 de novembre de 2025

5,12 i 19 de desembre de 2025

Dilluns, de 11.30 a 12.30 h.

Casal, amb la col·laboració de

l'Institut Català de la Salut.



Activitat física funcional

del 24 de setembre al 17 de
desembre
dimecres, de 9.15 a 10.15 h
Casal, amb la col·laboració
d'Osonament

Juguem amb la memòria

del 30 de setembre al 16 de
desembre
dimarts, d'11 a 12.30 h
Casal

Meditació

per a l'equilibri emocional

del 30 de setembre al 16 de
desembre
dimarts, de 16 a 17.30h
Casal

Risoteràpia

del 2 d'octubre al 18 de
desembre
dijous, de 18.30 a 20 h
Casal

Atenció plena - *Mindfulness* i relaxació

del 29 de setembre al 15 de
desembre
dilluns, de 13 a 14 h
Casal amb la col·laboració
d'Osonament

Taller d'autodefensa feminista per a dones

dimarts, 18 de novembre
De 19 a 20.45h
Ajuntament de Torelló



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

Esriptura creativa

T'acompanyem a escriure el teu propi text d'una manera amena i participativa

Programa de Gent Gran de "la Caixa"

del 24 d'octubre al 12 de desembre

divendres, de 18 a 20 h

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



Conversa en català

Per a persones amb diversitat funcional.

del 29 de setembre al 15 de desembre

dilluns, de 10 a 11.30 h

ADFO

gratuït

Català

del 25 de setembre al 18 de desembre

dijous, de 17 a 18 h

Assoc. Gent Gran en Marxa

30 euros - no socis/sòcies

20 euros - socis/sòcies

Lectura en veu alta

del 26 de setembre al 19 de desembre

divendres, de 16.00 a 18.00 h

Assoc. Gent Gran en Marxa
gratuït

Francès

del 29 de setembre al 15 de desembre

Els dilluns

Grup inicial: de 15 a 16 h

Grup 2: de 16 a 17 h

Grup 3: de 17 a 18 h

Assoc. Gent Gran en Marxa

30 euros - no socis/sòcies

20 euros - socis/sòcies

Anglès

del 23 de setembre al 16 de desembre

Els dimarts

Grup inicial: de 17 a 18 h

Grup 2: de 16 a 17.00 h

Grup 3: de 15 a 16.00 h

Assoc. Gent Gran en Marxa

30 euros - no socis/sòcies

20 euros - socis/sòcies



Aula acollida

Taller per a persones migrants interessades en l'obtenció del certificat d'acollida

Del 16 de setembre al 30 d'octubre

dimarts i dijous, de 15 a 17h
Ajuntament de Torelló

//////////////////// ARTS ESCÈNIQUES I CULTURALS

Guitarra - Nivell 2

del 2 d'octubre al 18 de
desembre

dijous, de 19.15 a 20.45 h
Casal

So preenregirat - Playback

Del 26 de setembre al 19 de
desembre

dilluns, de 18 a 20.30 h i

divendres, de 17 a 20h

Assoc. Gent Gran en Marxa

45 euros/anual - no

socis/sòcies

35 euros/anual - socis/sòcies

Taller de cant

del 25 de setembre al 18 de
desembre

dijous, de 17.15 a 19.15 h

Assoc. Gent Gran en Marxa

40 euros/setembre a des- no
socis/sòcies

30 euros/setembre a des -
socis/sòcies



Country

del 24 de setembre al 17 de
desembre

grup 1

dimecres, de 16.30 a 18 h

grup 2

dimecres, de 18 a 19.30 h

Assoc. Gent Gran en Marxa

35 euros - no socis/sòcies

25 euros - socis/sòcies.

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

Zumballó

Aeròbic amb música llatina

del 29 de setembre al 15 de
desembre

dilluns, d'11.30 a 12.30 h

Casal

Salsa i batxata per a dones

*Coreografies de ball en
aquestes modalitats*

del 30 de setembre al 16 de
desembre

dimarts, d'11 a 12 h

Casal

Cardio tono

*Tonificació de musculatura i de
promoció de l'activitat física*

de l' 1 d'octubre al 17 de
desembre

dimecres, de 18 a 19 h

Casal



GAC

Glutis, abdomen i cuixes
de l'1 d'octubre al 17 de
desembre
dimecres, de 19 a 20 h
Casal

Juguem a tennis taula

del 24 de setembre al 18 de
desembre
dilluns, dimecres i dijous
de 17.30 a 19.30 h
Grup de persones participants
gratuït

Gimnàstica

del 23 de setembre al 16 de
desembre
dimarts, de 10 a 11 h
Assoc. Gent Gran en Marxa
30 euros - no socis/sòcies
20 euros - socis/sòcies

Pilates

del 25 de setembre al 18 de
desembre
dijous, d'11.30 a 12.30 h
Assoc. Gent Gran en Marxa
30 euros - no socis/sòcies
20 euros - socis/sòcies

Estiraments d'esquena

Del 29 de setembre al 15 de
desembre
dilluns, de 19.15 a 20.15 h
Assoc. Gent Gran en Marxa
30 euros - no socis/sòcies
20 euros- socis/sòcies

loga suau

del 29 de setembre al 15 de
desembre
dilluns, d'11.45 a 12.45 h
Assoc. Gent Gran en Marxa
30 euros - no socis/sòcies
20 euros - socis/sòcies

Txikung

Del 23 de setembre al 16 de
desembre
dimarts, de 18 a 19 h
Assoc. Gent Gran en Marxa
30 euros - no socis/sòcies
20 euros - socis/sòcies



loga

Del 25 de setembre a 18 de desembre

Grup 1

dilluns, de 10.30 a 11.30 h

Grup 2

dijous, de 10.15 a 11.15 h

Assoc. Gent Gran en Marxa

30 euros - no socis/sòcies

20 euros - socis/sòcies

Campionat de petanca

De l'1 de setembre al 18 de desembre

dimarts i dijous, de 15 a 18 h

Assoc. Gent Gran en Marxa

25 euros anual - no

socis/sòcies

20 euros anual - socis/sòcies

Billar

Taller d'iniciació

De 25 de setembre al 18 de desembre

dijous, de 9.30 a 13h

Assoc. Gent Gran en Marxa

30 euros - no socis/sòcies

20 euros - socis/sòcies

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

Iniciació a la informàtica

Coneixements bàsics

Programa de Gent Gran de "la Caixa"

De l'1 al 24 d'octubre

dimecres i divendres, 15 a 17 h

Casal amb la col·laboració de la

Fundació "la Caixa"



Whatsapp

Mantenir una comunicació

activa amb els amics i familiars

Programa de Gent Gran de "la Caixa"

del 6 al 27 de novembre

dijous, de 10 a 12 h

Casal amb la col·laboració de

la Fundació "la Caixa"



Fotografia digital amb càmera

Del 23 de setembre al 16 de desembre

dimarts, de 10 a 11.30 h

Assoc. Gent Gran en Marxa

40 euros- no socis/sòcies

30 euros - socis/sòcies



Fotografia digital amb mòbil

Del 25 de setembre al 18
desembre

dijous, de 10 a 11 h

Assoc. Gent Gran en Marxa

30 euros - no socis/sòcies

20 euros - socis/sòcies

Introducció a les noves tecnologies AULA OBERTA

del 30 de setembre al 18 de
desembre

A càrrec de persones
dinamitzadores:

Josep Carrera i Maria Rosa
Rodríguez – Correu electrònic:

dimarts, de 15.30 a 17 h

Isabel Sánchez i Paco Bueno –
Telefonia:

dimecres, de 17.30 a 19 h

Josep Carrera i Josep Dorca –

Nivell inicial:

dijous, de 15.30 a 17 h

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

Caixa



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

Petanca

Al jardí

Joc practicat entre dos equips

Consisteix a llançar fins

a fer rodolar unes boles fins

a situar-les tan a prop com

digui possible del bolig.

Billar

A la sala polivalent

Joc d'habilitat i de saló

consistent a impulsar amb un

tac diverses boles de vori sobre

una taula rectangular

recoberta de feltre verd tibant,

amb la finalitat d'introduir-les

a les troneres o de fer

caramboles.



Esmorzar Comunitari
Dia Internacional per a
l'Eliminació de la Violència
vers les Dones
25 de novembre,
Cafeteria Menjador ARETÉ

Setmana comunitària
del 3 al 6 de novembre
horaris a concretar
Casal, amb col·laboració de
L'Associació Gent Gran en
Marxa.

////////////////////
ENTITATS

ADFO
Associació Disminuïts Físics
d'Osona
Tel. 675423268

ARETÉ
Cafeteria Menjador
Tel. 621273802

Associació gent gran en marxa
Tel. 621018719
aggmtorello@gmail.com
dimarts, de 10 a 12 h i de 16 a
17.30 h, dijous, d'11 a 12 h

OSONAMENT
Tel. 93 889 50 59
osonament@osonament.cat



INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

Activitats Casal i col·laboradors

Del 5 al 8 de setembre

Online a l'enllaç de la Xarxa
d'Equipaments Cívics de
Catalunya: pgec.gencat.cat
o bé **presencialment** al mateix
Casal Cívic i Comunitari.

Activitats Associació Gent Gran

en Marxa. Presencialment

8 i 9 de setembre (socis)

10 de setembre (tothom)

Les activitats organitzades pel
Casal (Direcció General d'Acció
Comunitària i Innovació Social)
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.

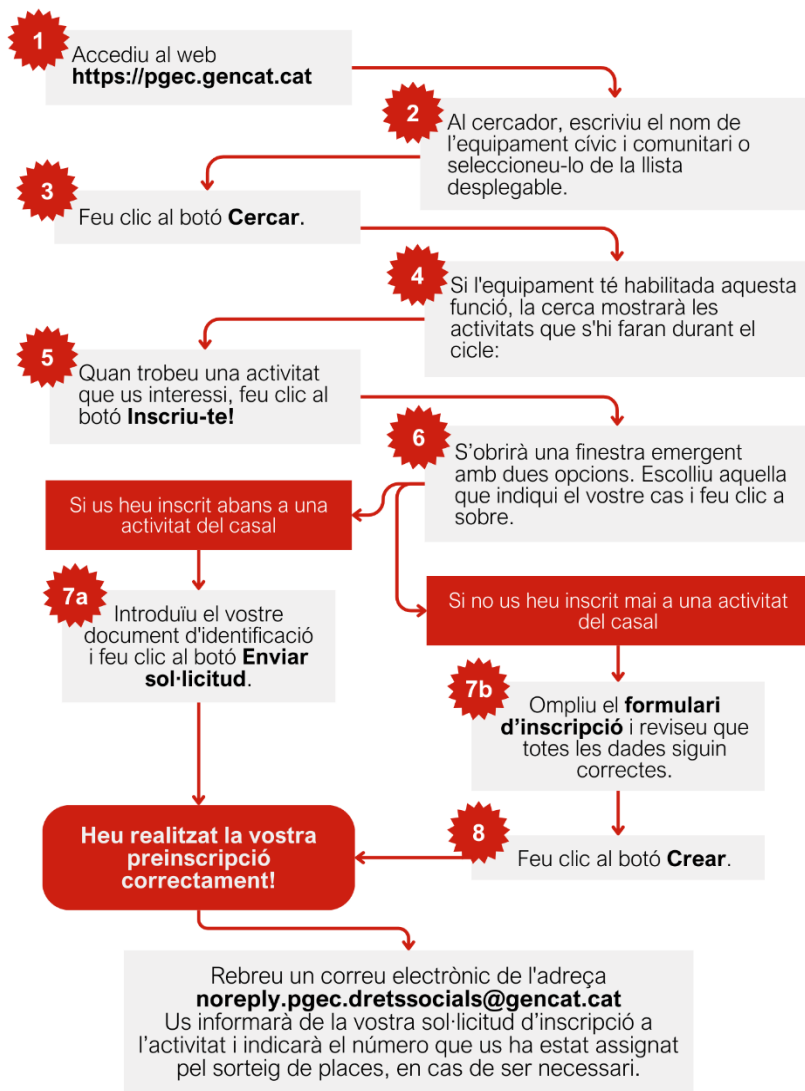
Les activitats organitzades per les entitats són responsabilitat d'aquestes, així com els requisits per accedir-hi.

Tel. 93 859 54 97
cc.torello@gencat.cat
Més informació a:





Inscripcions per Internet





LA COMUNITAT COMENÇA AMB TU



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