



Associació de Gent Gran
Viure i Conviure

VIDA AL CASAL

CASAL DE GENT GRAN DE MANRESA

C. Circumval·lació 60 Manresa - Tel. 938741955 - e-mail: cgg.manresa@gencat.cat - www.aggviureiconviure.cat - e-mail: aviureiconviure@gmail.com

INFORMATIU 54

setembre 2019

BENVINGUTS DE NOU AL CASAL !

Ja ens tornem a veure. S'han acabat les vacances i altre cop fem vida normal.

Hem preparat amb molta il·lusió les activitats per a aquest nou curs 2019-2020. Adjunt amb aquest butlletí les trobareu detallades amb dies i horaris. Són més de cinquanta! Esperem que n'hi hagi per a tots els gustos. Comencem doncs el nou curs.

Feu que el Casal torni a bullir d'activitat amb la vostra presència.

Vosaltres sou, fet i fet, els qui doneu VIDA AL CASAL.

La Junta

ABRIL 74

Companys, si sabeu on dorm la lluna blanca,
digueu-li que la vull
però no puc anar a estimar-la,
que encara hi ha combat.

Companys, si coneixeu el cau de la sirena,
allà enmig de la mar,
jo l'aniria a veure,
però encara hi ha combat.

I si un trist atzar m'atura i caic a terra,
porteu tots els meus cants
i un ram de flors vermelles
a qui tant he estimat,
si guanyem el combat.

Companys, si enyoreu les primaveres lliures,
amb vosaltres vull anar,
que per poder-les viure
jo me n'he fet soldat.

I si un trist atzar m'atura i caic a terra,
porteu tots els meus cants
i un ram de flors vermelles
a qui tant he estimat,
quan guanyem el combat.

Lluís Llach

ELECCIONS A LA JUNTA DIRECTIVA

La junta de l'Associació Viure i Conviure informa que finalitza el termini dels quatre anys d'exercici dels càrrecs de la junta i tal com indiquen els Estatuts vigents, cal procedir a convocar Eleccions a la Junta Directiva.

Solament els socis de l'Associació Viure i Conviure tenen dret a presentar-se i ho han de fer integrats en una candidatura. Cada candidatura, haurà d'estar integrada en llista tancada per un mínim de 8 persones.

Per aquest motiu, del 7 al 21 d'octubre ambdós inclosos, quedarà obert el termini per a la presentació de candidatures que es lliuraran al despatx de la junta de l'Associació.

En l'Assemblea General Extraordinària de Socis que es celebrarà el dia 25 d'octubre s'elegirà la candidatura més votada.

ACTE DE PRESENTACIÓ DEL CURS

Us convidem a l'acte d'obertura del curs 2019-2020 del divendres 13 de setembre a les 5 de la tarda.

Presentarem les activitats del nou curs i hi oferirem un resum del curs anterior amb la projecció de les imatges més significatives.

A continuació hi haurà un concert. Finalment inaugurarem l'exposició de treballs manuals i de dibuix i pintura del curs anterior i oferirem un còctel de benvinguda als assistents.

VIATGES DE TARDOR

No us perdeu els fantàstics viatges que tenim preparats per a aquesta tardor.

Del 4 al 7 d'octubre, fem l'escapada de quatre dies a Galícia, on visitarem Vigo, O Grove, illa de la Toja, Bayona, Mont Santa Tecla, Santiago de Compostela i A Coruña.

Dels dies 10 al 14 i del 15 al 19 d'octubre els viatges a Roma. Una visita completa a Roma per poder-vos submergir en la meravellosa riquesa cultural i artística d'aquesta històrica capital.

Del 27 de novembre al 10 de desembre, l'espectacular viatge a Xile amb extensió opcional a la illa de Pasqua. Feu realitat el somni de la vostra vida!

Dissabte 7, a les 5 de la tarda

BALL DE TARDA a càrrec del músic **Sebastià**

Dimecres 11, a les 3 de la tarda

Sortida ESTADA A LA PLATJA a Sant Carles de la Ràpita

DIVENDRES 13, a les 5 de la tarda

ACTE DE PRESENTACIÓ DEL CURS 2019 - 2020

PROJECCIÓ - RESUM de les activitats realitzades el curs anterior

PRESENTACIÓ de les activitats del curs **2019 - 2020**

CONCERT a càrrec del grup musical **LISBOA ZENTRAL CAFÈ**

Lisboa Zentral Cafè ens proposa recrear l'ambient d'un cafè colonial a principis del segle XX mitjançant una polca vienesa, o el d'un restaurant informal de París amb un vals mussette, o bé el d'una pel·lícula de Fellini, o passejar per un raval rioplatense, o reviure una festa dels anys cinquanta amb els temes de Renato Carosone....

Obertura de l'**EXPOSICIÓ** de treballs manuals i de dibuix i pintura realitzats pels alumnes del curs anterior (2018-2019)

Finalment hi haurà un **CÒCTEL** de benvinguda per a tots els assistents

Dissabte 14, a les 5 de la tarda

BALL DE TARDA a càrrec del músic **Francesc**

Dies 16 al 20, matins de 10 a 12:30 h. i tardes de 16:30 a 19 h.

INSCRIPCIONS A LES ACTIVITATS DEL CURS 2019 - 2020

Dissabte 21, a les 5 de la tarda

BALL DE TARDA a càrrec del músic **Joan Serra**

Dissabte 28, a les 5 de la tarda

BALL DE TARDA a càrrec del músic **Andreu**

Diumenge 29, a les 9:15 del matí

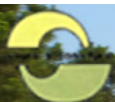
Sortida matinal a l'Auditori de Barcelona

RÈQUIEM ALEMANY DE BRAHMS

ORQUESTRA SIMFÒNICA DE BARCELONA I NACIONAL DE CATALUNYA

Kazushi Ono, director / Ilona Krzywicka, soprano / Dietrich Henschel, barítono / Orfeó Català





Associació de Gent Gran
Viure i Conviure

VIDA AL CASAL

CASAL DE GENT GRAN DE MANRESA

C. Circumval·lació 60 Manresa - Tel. 938741955 - e-mail: cgg.manresa@gencat.cat - www.aggviureiconviure.cat - e-mail: aviureiconviure@gmail.com

ACTIVITATS CURS 2019 - 2020

INSCRIPCIONS A LES ACTIVITATS

DELS DIES 16 AL 20 DE SETEMBRE: els matins de 10 a 12:30 h. i tardes de 16:30 a 19 h.

Per apuntar-se cal portar el carnet d'usuari del Casal i el de soci de l'Associació Viure i Conviure.

Les activitats subvencionades pel Departament de Treball, Afers Socials i Famílies tenen una durada trimestral. Les activitats organitzades per l'Associació Viure i Conviure començaran a l'octubre de 2019 i finalitzaran el juny de 2020.

*** Les places lliures d'anglès, francès, alemany i piano estaran condicionades a les vacants del curs anterior.

ACTIVITATS ORGANITZADES PER L'ASSOCIACIÓ VIURE I CONVIURE

Anglès

Professor: Marc Torrellardona

Els alumnes d'anglès cal que s'apuntin als grups corresponents en el mateix horari que estaven inscrits el curs anterior.

Converses en Anglès

Professora: Jennifer Knight

Els alumnes de converses en anglès cal que s'apuntin als grups corresponents en el mateix horari que estaven inscrits el curs anterior.

Grup	Dies	Horari	Inici Curs
------	------	--------	------------

Francès

Professor: Cris Belva

Débutant	dimarts	10:00 a 11:30	1 octubre
Intermédiaire	dimarts	11:30 a 13:00	1 octubre
Supérieur	dimecres	11:30 a 13:00	2 octubre
Avancé	dimecres	10:00 a 11:30	2 octubre

Converses en Francès

Professora: Carme Cervelló

Grup 1	divendres	11:00 a 12:00	4 octubre
Grup 2	divendres	12:00 a 13:00	4 octubre

Alemanys

Professora: Andrea U. Klein

Grup 1	dijous	10:00 a 11:30	3 octubre
Grup 2	dijous	11:30 a 13:00	3 octubre

Català escrit

Professor: Francesc Anton

Grup 1	dimecres	15:30 a 17:00	2 octubre
Grup 2	dimecres	17:00 a 18:30	2 octubre
Grup 3	dimecres	18:30 a 20:00	2 octubre

	Grup	Dies	Horari	Inici Curs
Català parlat	Professora: Montserrat Serras			
	Grup 1	dijous	10:00 a 11:30	3 octubre
Aprèn a llegir la música	Professora: Montserrat Perramon			
	Grup 1	dimarts	17:00 a 18:00	8 octubre
	Grup 2	dijous	17:00 a 18:00	3 octubre
Guitarra i solfeig	Professor: Josep Piñot			
	Grup 1	dijous	10:00 a 11:00	3 octubre
	Grup 2	dijous	11:00 a 12:00	3 octubre
	Grup 3	dijous	12:00 a 13:00	3 octubre
Educació de la veu	Professora: Núria Checa			
	Grup 1	dimarts	10:00 a 11:30	1 octubre
Cant coral	Professora: Montserrat Perramon			
		dimarts i dijous	18:00 a 19:30	3 octubre
Rítmica per als sèniors	Professora: Pilar Pla			
	Grup 1	dilluns	11.00 a 12:00	7 octubre
	Grup 2	dimarts	15:45 a 16:45	8 octubre
Labor de retalls (Patchwork)	Profess.: E. Guadalajara i T. Miret			
		dimecres	16:00 a 19:00	2 octubre
Labors: punt de creu i calats	Professora: Maria Mora			
	Grup 1	dilluns	17:30 a 18:30	7 octubre
	Grup 2	dimecres	18:30 a 19:30	2 octubre
Modisteria - costura	Professora: Gemma Plans			
	Grup 1	dilluns	18:00 a 20:00	7 octubre
Dibuix i pintura	Professor: Eduard de Pobes			
	Grup 1	dimarts	16:30 a 19:00	1 octubre
	Grup 2	dijous	16:30 a 19:00	3 octubre
	Grup 3	divendres	10:00 a 12:30	4 octubre
Balls en línia	Professora: Núria Serrallonga			
	Grup 1	divendres	11:00 a 12:00	4 octubre
	Grup 2	divendres	12:00 a 13:00	4 octubre
Balls de saló	Professora: Maria Carbonell			
	Grup 1	dilluns	17:00 a 18:00	7 octubre
	Grup 2	dilluns	18:00 a 19:00	7 octubre
Cuidem la ment i el cos	Professora: Carme Ramells			
	Grup 1	dilluns i dimecres	10:00 a 11:00	9 desembre
	Grup 2	dilluns i dimecres	11:00 a 12:00	9 desembre
	Grup 3	dilluns i dimecres	12:00 a 13:00	9 desembre
	Grup 4	dimarts i dijous	10:00 a 11:00	10 desembre

	Grup	Dies	Horari	Inici Curs
Tai-Txi		Professora: Cristina Blesa		
	Inicial	divendres	10:00 a 11:00	4 octubre
	Avançat	divendres	11:00 a 12:00	4 octubre
Estiraments posturals		Professora: Núria Serrallonga		
	Grup 1	dimarts i dijous	11:00 a 11:45	3 desembre
	Grup 2	dimarts i dijous	11:45 a 12:30	3 desembre
	Grup 3	dimarts i dijous	12:30 a 13:15	3 desembre
Pilates		Professora: Núria Serrallonga		
	Grup 1	divendres	10:00 a 11:00	4 octubre
Correcció d'higiene postural (esquena)		Profess.: Núria. Serrallonga		
	Grup 1	dilluns	10:00 a 11:00	7 octubre
Curs de fotografia digital		Professor: Oriol Segon		
	Grup 1	dimarts	16:00 a 18:00	8 octubre
Informàtica d'inici		Professor: Martí Sellarés		
	Grup 1	dimarts i dijous	18:00 a 19:30	8 octubre
	Durada: 24 h. Pensat per a conèixer l'ordinador i el seu funcionament des de zero i iniciar-te en el món de les noves tecnologies. Aprenderàs els coneixements bàsics de l'ordinador i a saber-los utilitzar. Adreçat a totes aquelles persones que vulguin aprendre informàtica des del principi.			
Multimèdia		Professor: Martí Sellarés		
	Grup 1	dilluns i dimecres	18:00 a 19:30	7 octubre
	Durada: 24 h. Aprenderàs a crear presentacions amb fotografies, crear àlbums digitals i edició de vídeo. Cal tenir coneixements informàtics avançats.			
Tauletes i mòbils		Professor: Martí Sellarés		
	Grup 1	dimarts	16:00 a 18:00	8 octubre
	Durada: 8 h. Aprenderàs el funcionament bàsic dels mòbils i les tauletes, així com les seves aplicacions. Com descarregar-les, instal·lar-les i la seva administració. Aquest taller és adreçat a tothom.			
Conferències "Dimecres culturals"		Des del mes d'octubre de 2019 al mes de maig de 2020, tots els dimecres a les 5 de la tarda, es realitzaran conferències sobre gran varietat de temes, com ara de medicina i salut, història, música, científics, política i actualitat, etc.		
Secció de Balls de tarda		Des del mes de setembre de 2019 al mes de juny de 2020, tots els dissabtes a les 5 de la tarda, celebració de ball amb música en directe.		
Secció de Viatges		Sortides culturals mensuals, viatges a la península i a l'estranger, estades d'estiu a la platja, matinals a l'Auditori de Barcelona, sortides al Palau de la Música Catalana, al Teatre Nacional de Catalunya, etc.		

ACTIVITATS SUBVENCIONADES PEL DEPARTAMENT DE TREBALL, AFERS SOCIALS I FAMÍLIES

	Grup	Dies	Horari	Inici Curs
Arts aplicades <i>Professora: Si3n Capsada</i>				
	Grup 1	dijous	10:00 a 11:30	3 octubre
	Grup 2	dijous	11:30 a 13:00	3 octubre
Modisteria - aprèn a fer patrons 1 <i>Professora: Gemma Plans</i>				
	Grup 1	dilluns	10:00 a 11:30	7 octubre
Modisteria - aprèn a fer patrons 2 <i>Professora: Gemma Plans</i>				
	Grup 2	dilluns	16:30 a 18:00	7 octubre
Modisteria - reforma i reciclatge <i>Professora: Gemma Plans</i>				
	Grup 1	dilluns	11:30 a 13:00	7 octubre
	Grup 2	dilluns	15:00 a 16:30	7 octubre
Manualitats de punt <i>Professora: Maria Mora</i>				
	Grup 1	dilluns	16:00 a 17:30	7 octubre
	Grup 2	dimecres	17:30 a 18:30	2 octubre
loga <i>Professora: Carme Ramells</i>				
	Grup 1	dilluns i dimecres	10:00 a 11:00	2 octubre
	Grup 2	dilluns i dimecres	11:00 a 12:00	2 octubre
Meditació i relaxació <i>Professora: Carme Ramells</i>				
	Grup 1	dilluns i dimecres	12:00 a 13:00	2 octubre
	Grup 2	dimarts i dijous	10:00 a 11:00	1 octubre
Çimnàstica <i>Professora: Núria Serrallonga</i>				
	Grup 1	dimarts i dijous	11:00 a 11:45	1 octubre
	Grup 2	dimarts i dijous	11:45 a 12:30	1 octubre
Çimnàstica hipopressiva <i>Professora: Núria Serrallonga</i>				
	Grup 1	dimarts i dijous	12:30 a 13:15	1 octubre
Havaneres <i>Professora: Montserrat Perramon</i>				
		dimarts i dijous	16:00 a 17:00	3 octubre
Secció de jocs de taula				
Escacs, cartes, dòmino, billar. Celebració anual de campionats de billar i escacs.				

Activitat organitzada per l'ASSOCIACIÓ DE FAMILIARS DE MALALTS D'ALZHEIMER DEL BAGES, BERQUEDÀ I SOLSONÈS

	Grup	Dies	Horari	Inici Curs
Entrenament de la memòria				
	Grup 1	divendres	16:00 a 17:30	4 octubre
	Grup 2	divendres	17:30 a 19:00	4 octubre

CASAL amb la col·laboració de la FUNDACIÓ BANCÀRIA "LA CAIXA"

Activitats
gratuïtes

Alimenta el teu benestar

Els dimarts de 18:00 a 19:30. Durada: del 1 d'octubre al 19 de novembre
Conèixer pautes i hàbits per a tenir una alimentació saludable i equilibrada que t'ajudi a millorar la salut.

En Forma 1

Els dilluns i dimecres de 12:00 a 13:00. Durada: del 7 d'octubre al 23 d'octubre
Orientat a millorar la condició física de la gent gran.
Manteniment, força muscular, coordinació i equilibri.

Viure en positiu

Els dijous de 17:30 a 19:00.
Durada: del 3 d'octubre al 19 de desembre

Comunica't per la xarxa

Els dimarts i dijous de 10:00 a 12:00.
Durada: de l'1 d'octubre al 7 de novembre
Dedicat a conèixer i practicar amb les xarxes socials més rellevants.

Fes tràmits per internet

Els dilluns i dimecres de 10:00 a 12:00. Durada: de l'11 de novembre a l'11 de desembre
Aprenderàs a realitzar tràmits a través de la xarxa i ampliar el coneixement de la cerca per internet.

Imatges per recordar

Els dimecres de 16:00 a 17:30 (el Grup 1) i de 17:30 a 19:00 (el Grup 2)
Durada: del 2 d'octubre a l'11 de desembre
Els participants aprendran a utilitzar les principals fonts d'obtenció d'imatges, retocaran imatges i coneixeran com es crea i s'edita una presentació digital o àlbum a partir d'una selecció d'imatges.

Prepara la teva sortida o desplaçament

Els dilluns i dimecres de 10:00 a 12:00. Durada: des del 7 d'octubre al 6 de novembre.
Coneixeràs les aplicacions vinculades amb el transport, mobilitat, allotjaments, etc.

Hem de veure món...



ROMA al complet

Museus vaticans, Basílica de Sant Pere, catacumbes, jardins Tívoli, panteó, Capitoli, forum romà, coliseu, Sta. Maria Maggiore, Sant Pau extramurs, Sant Giovanni in Laterano

Del 10 al 14 d'octubre i del 15 al 19 d'octubre



Espectacular viatge a XILE + extensió a la illa de Pasqua

Des del desert d'Atacama, passant per la regió dels Llacs fins a la Patagònia. Del 27 de novembre al 10 de desembre.



VIURE I CONVIURE A PETRA



VIURE I CONVIURE A JORDÀNIA



VIURE I CONVIURE A XINA

