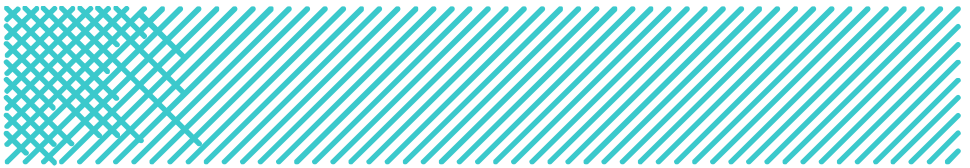




Casal gent gran

Manresa



GENER /
ABRIL
2022



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Drets Socials**



@femcomunitatcat



@cgg_manresa



Casal gent gran

Manresa

C. Circumval·lació, 60

Manresa

El Casal de Gent Gran **Manresa**, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Drets Socials, es va inaugurar l'any **1983**.

És un equipament cívic destinat al col·lectiu de les persones grans. Té la finalitat de promoure'n el benestar i la participació com a membres actius de la societat. En el marc del civisme com a eix vertebrador, ofereix a les persones usuàries serveis i activitats i col·labora amb el teixit associatiu cedint a les entitats l'ús d'espais per fer activitats de caire cívic i social.

Horari: de dilluns a diumenge, de 10 a 13.30 h i de 15 a 20 h



//////////////////// SERVEIS

Cafeteria

de dilluns a dissabte, de 10 a 13.30 h i de 15 a 19.30 h

Menjador

Cal fer reserva prèvia

de dilluns a dissabte, de 13.30 a 15 h

Podologia

Cal demanar cita prèvia per telèfon o al mateix Casal

dilluns, de 15 a 19 h, dimarts, de 10 a 13.10 h i dijous, de 10 a 13.10 h

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

Gimnàstica

T'ajudarà a mantenir-te en forma i millorar el teu estat físic. Guanyaràs en qualitat de vida.

del 25 de gener al 31 de març
dimarts i dijous, de 10 a 11 h – grup 1

dimarts i dijous, d'11.15 a 12.15 h – grup 2

a càrrec de Núria Serrallonga
Casal

loga

Et mantindrà física i mentalment millor.

del 24 de gener al 30 de març
dilluns i dimecres, de 10 a 11 h – grup 1

dilluns i dimecres, d'11.15 a 12.15 h – grup 2

Casal



En Forma II

*Faràs exercicis físics
d'estabilitat lumbopèlvica,
hipopressius i de relaxació.*
Programa de Gent Gran de
l'Obra Social La Caixa
dates i horaris a concretar
Casal, amb la col·laboració de
la Fundació La Caixa

Gimnàstica hipopressiva

*Treballarem l'equilibri
corporal, l'estabilitat i la força
a la columna vertebral i a la
musculatura del cos.*
del 14 de gener al 8 d'abril
divendres, de 10 a 11 h
a càrrec de Núria Serrallonga
Associació de gent gran Viure i
Conviure
20 euros/trimestre

Correcció d'higiene postural

Per mantenir la columna sana.
del 10 de gener al 8 d'abril
dilluns, de 10 a 11 h – grup 1
divendres, d'11.15 a 12.15 h –
grup 2
a càrrec de Núria Serrallonga
Associació de gent gran Viure i
Conviure
20 euros/trimestre

Taitxí

*Exercicis de relaxament basats
en la filosofia xinesa, per
aconseguir equilibri i harmonia
corporal i mental.*
del 14 de gener al 8 d'abril
divendres, de 10 a 11 h
- grup 1
divendres, d'11.15 a 12.15 h -
grup 2
a càrrec de Cristina Blesa
Associació de gent gran Viure i
Conviure
30 euros/trimestre

//////////////////// ACTIVITATS ESCÈNIQUES I MUSICALS

Cant coral

del 25 de gener al 31 de març
dimarts i dijous, de 17.15 a
18.15 h
a càrrec de Montserrat Perramón
Casal



Havaneres

del 10 de gener al 4 d'abril
dilluns, de 16 a 17 h
a càrrec de Montserrat Perramón
Associació de gent gran Viure i
Conviure
10 euros/trimestre

Aprèn a llegir la música

*Coneixeràs les notes musicals
i els seus valors.*

del 24 de gener al 28 de març
dilluns, de 16 a 17.30 h
a càrrec de Montserrat Perramón
Casal

Totes les persones fem teatre

*Teatre social, expressa i
identifica les teves emocions a
través de la interpretació.*

*Activitat intergeneracional, on
compartiràs espai amb gent de
totes les edats.*

del 28 de gener a l'1 d'abril,
divendres, de 18 a 19.30 h
Casal

Ball en línia

*Aprèn diferents balls en línia
per millorar la coordinació i
moviments.*

del 10 de gener al 4 d'abril,
dilluns, de 16.30 a 17.30 h
a càrrec de Maria Carbonell
Associació de gent gran Viure i
Conviure
23 euros/trimestre

Ball de saló

*Aprèn diferents balls en
parella.*

del 10 de gener al 4 d'abril,
dilluns, de 17.45 a 18.45 h
a càrrec de Maria Carbonell
Associació de gent gran Viure i
Conviure
23 euros/trimestre





ACTIVITATS ARTÍSTIQUES I MANUALS

Artista del reciclatge. Arts Aplicades

*Aprenderà a treballar les
diverses arts decoratives,
donant una segona vida als
objectes.*

del 27 de gener al 31 de març
dijous, de 10 a 12 h
a càrrec de Sión Capsada
Casal

Dibuix i pintura

*Vine a aprendre els diferents
estils del dibuix i la pintura.*

del 25 de gener al 31 de març
dimarts, de 17 a 19 h - grup 1
dijous, de 17 a 19 h - grup 2
a càrrec d'Eduard de Pobes
Casal

Amigurumi i altres labors de punt

*Aprenderà a fer tot tipus de
treball de punt fins i tot a fer
ninos/es.*

del 24 de gener al 28 de març
dilluns, de 17 a 18.30 h
a càrrec de Maria Mora
Casal

Aprenent de sastre

*Patronatge i reciclatge de
roba. Aprenderà a fer patrons
per confeccionar-te la roba i
reciclar aquella que ja no et
poses.*

del 24 de gener al 28 de març
dilluns, de 10 a 11.30 h
a càrrec de Mercè Altés
Casal

Labor de retalls - Patchwork

*Aprendre l'art d'unir retalls de
diferents colors i mides.*

del 12 de gener al 6 d'abril
dimecres, de 16 a 18 h
Associació de gent gran Viure i
Conviure
7 euros/trimestre



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

Informàtica

del 10 de gener al 9 de febrer,
dilluns i dimecres, de 16 a
17.30 h

Associació de gent gran Viure i
Conviure

45 euros/trimestre

Multimèdia

del 10 de gener al 9 de febrer
dilluns i dimecres, de 17.45 a
19.15 h.

Associació de gent gran Viure i
Conviure

45 euros/trimestre

Tauletes i mòbils

*Aprenderàs coneixements
bàsics de com utilitzar-los.*

de l'11 de gener a l'1 de febrer
dimarts, de 16 a 18 h

Associació de gent gran Viure i
Conviure

25 euros/trimestre

Whatsapp

*Aprenderàs les principals
funcionalitats que permet el
Whatsapp.*

Programa de Gent Gran de
l'Obra Social La Caixa
dates i horaris a concretar
Casal, amb la col·laboració de
la Fundació La Caixa

Comprar per internet

*Aprenderàs a fer operacions de
compra segura per internet.*

Programa de Gent Gran de
l'Obra Social La Caixa
dates i horaris a concretar
Casal, amb la col·laboració de
la Fundació La Caixa

Videoconferències

*Aprenderàs les nocions bàsiques
per fer una videoconferència.*

Programa de Gent Gran de
l'Obra Social La Caixa
dates i horaris a concretar
Casal, amb la col·laboració de
la Fundació La Caixa



La Meva Salut

Aprendràs a fer les principals gestions a través de l'aplicació La Meva Salut.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social La Caixa
dates i horaris a concretar
Casal, amb la col·laboració de la Fundació La Caixa

///////// CREIXEMENT PERSONAL

Risoteràpia

Aprèn a utilitzar el somriure com el millor antídota.
del 27 de gener al 31 de març
dijous, de 17 a 18 h
a càrrec de Noelia Tomas
Casal



Feminisme, una eina per entendre el món

Identifiquem els pilars del masclisme, incorporant la perspectiva feminista a les nostres vides.
del 25 de gener al 29 de març
dimarts, de 17.30 a 18.30 h
a càrrec d'Anna Gassó
Casal



Noves masculinitats

Desmuntem el gènere, debatem i cerquem masculinitats que puguin incorporar-se a una perspectiva feminista.
del 9 al 16 de març
dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Casal



Viure com jo vull

Aprèn a identificar i reforçar les claus del benestar emocional de la teva vida.
Programa de Gent Gran de l'Obra Social La Caixa
dates i horaris a concretar
Casal, amb la col·laboració de la Fundació La Caixa

Viure amb sentit

Sigues conscient de la necessitat de cuidar-nos, aprèn a gestionar la soledat i desenvolupa capacitats que et permetin posar en marxa un projecte vital propi.
Programa de Gent Gran de l'Obra Social La Caixa
dates i horaris a concretar
Casal, amb la col·laboració de la Fundació La Caixa





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

Amics/gues lectors/es

*Gaudim de la lectura,
compartint-la amb bona
companyia.*

Programa de Gent Gran de
l'Obra Social La Caixa
dates i horaris a concretar
Casal, amb la col·laboració de
la Fundació La Caixa

Estimulació cognitiva -Memòria

*Gimnàstica mental. Distribució
dels grups a càrrec de la
persona experta*

del 27 de gener al 31 de març
dijous, de 16 a 17 h - grup 1
a càrrec de Marta Chaver
Casal

Pràctica de català escrit

de l'11 de gener al 6 d'abril
dimarts, de 16.15 a 17.45 h -
grup 1

dimecres, de 16.30 a 18 h -
grup 2

dimecres, de 18.15 a 19.45 -
grup 3

a càrrec de Francesc Antón
Associació de gent gran Viure i
Conviure
25 euros/trimestre

Altres idiomes

*Per més informació, podeu
posar-vos en contacte amb
l'entitat*

Associació de gent gran Viure i
Conviure
55 euros/trimestre



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

del 17 al 27 de desembre

Podeu fer la vostra
preinscripció presencialment,
de 10 a 12 h o en l'enllaç que
segueix:

[inscriu-te aquí](#)



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.

Tel. 93 874 19 55

cgg.manresa@gencat.cat

Més informació a:

012
gencat.cat

Cost de la trucada: segons operadora.



Informació COVID19:

- Programació adaptada a les mesures Covid19.
- El desenvolupament de les activitats queda sotmès a la normativa sanitària vigent i podria ser alterada/modificada.
- Recordem que tota persona té el deure d'autoprotecció i ha d'adoptar les mesures necessàries per evitar la generació de riscos de propagació de la infecció de la COVID-19, així com la pròpia exposició a aquests riscos, i ha d'adoptar les mesures de protecció individual i col·lectiva fonamentades en: la higiene freqüent de mans; la higiene de símptomes respiratoris (evitar tossir directament a l'aire, tapar-se la boca amb la cara interna de l'avantbraç en aquests casos i evitar tocar-se la cara, nas i ulls); minimitzar els contactes socials diaris per evitar la multiplicació de possibles cadenes de

transmissió; la distància física interpersonal de seguretat i l'ús de mascareta quan no sigui possible mantenir la distància física interpersonal de seguretat.



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials