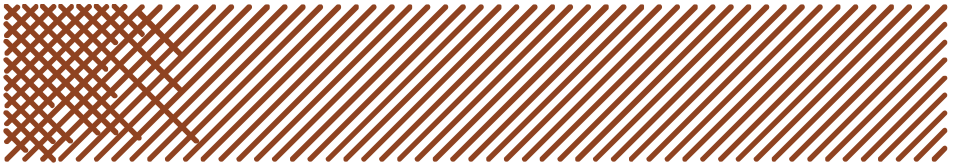




Casal de gent gran

Manresa



SETEMBRE /
DESEMBRE

2021





Casal de 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 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 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 15.00 h.

Podologia

amb cita prèvia per telèfon o al mateix casal.

dilluns, de 15 a 19 h

dimarts, de 10 a 13.10 h

dijous, de 10 a 13.10 h



ACTIVITATS FÍSQUES

loga. Presencial

Et mantindràs física i mentalment millor.

del 4 d'octubre al 13 de desembre

dilluns i dimecres, de 10 a 11h
- grup 1

dilluns i dimecres, d'11.10 a 12.10 h - grup 2

a càrrec de M^a Àngels Alpàñez Casal

Meditació i relaxació

Presencial

Treure'ns les tensions i carregar-nos d'energia positiva

del 4 d'octubre al 13 de desembre

dilluns i dimecres, de 12.10 a 13.10 h

a càrrec de M^a Àngels Alpàñez Casal



Gimnàstica. Presencial

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

del 5 d'octubre al 16 de desembre

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

Tai-txí. Presencial

Exercicis de relaxament basat en la filosofia xinesa, per aconseguir equilibri i harmonia corporal i mental.

de l'1 d'octubre al 17 de desembre

divendres, de 10 a 11 h
- grup 1

divendres, d'11.10 a 12.10 h
- grup 2

a càrrec de Cristina Blesa
Associació de gent gran Viure i Conviure
30 euros/trimestre

Gimnàstica hipopressiva Presencial

Treballar l'equilibri corporal i donar estabilitat i força a la columna vertebral i musculatura del cos

de l'1 d'octubre al 17 de desembre

divendres, de 10 a 11 h

a càrrec de Núria Serrallonga
Associació de gent gran Viure i Conviure
30 euros/trimestre

Correcció d' higiene postural Presencial

Exercicis per a mantenir la columna sana

del 4 d'octubre al 20 de desembre

dilluns, de 10 a 10.55 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
30 euros/trimestre



Ball en línia. Presencial

*Aprendre diferents balls en línia
per a millorar la coordinació i
moviments*

del 4 d'octubre al 20 de
desembre

dilluns, de 16.30 a 17.25 h

a càrrec de Maria Carbonell

Associació de gent gran Viure i

Conviure

23 euros/trimestre

Ball de saló. Presencial

*Aprèn diferents balls en parella
de manera coordinada*

del 4 d'octubre al 20 de
desembre

dilluns, de 17.35 a 18.30 h

- grup 1

dilluns, de 18.40 a 19.35 h

- grup 2

a càrrec de Maria Carbonell

Associació de gent gran Viure i

Conviure

23 euros/trimestre

///////// ACTIVITATS FORMATIVES I CULTURALS

Pràctica de català escrit. Presencial

*Aprentatge de la llengua
catalana.*

del 5 d'octubre al 22 de
desembre

dimarts, de 16.30 a 18 h

- grup 1

dimecres, de 16.30 a 17.55 h

- grup 2

dimecres, de 18.05 a 19.30 -
grup 3

a càrrec de Francesc Antón

Associació de gent gran Viure i

Conviure



Francès. Presencial

Aprèn nocions bàsiques per moure't amb autonomia en context de llengua francesa.

de 5 d'octubre al 22 de desembre

dimarts, de 10 a 11.25 h

- grup 1

dimarts, d'11.35 a 13 h

- grup 2

dimecres, de 10 a 11.25 h

- grup 3

dimecres, d' 11.35 a 13 h

- grup 4

a càrrec Cris Belva

Associació de gent gran Viure i Conviure

40 euros/trimestre

Debats en francès. Presencial

Debat de temes d'actualitat en llengua francesa.

del 4 d'octubre al 20 de desembre

dilluns, d'11 a 12 h

a càrrec de Carme Cervelló

Associació de gent gran Viure i Conviure

25 euros/trimestre

Converses en francès. Presencial

de l'1 d'octubre al 17 de desembre

divendres, de 10.30 a 12.30 h

a càrrec Carme Cervelló

Associació de gent gran Viure i Conviure

52 euros/trimestre

Anglès. Presencial

Aprèn nocions bàsiques per moure't amb autonomia en context de llengua anglesa.

Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat.

de l'4 d'octubre al 22 de desembre

dimecres, d'11.35 a 13 h

dijous, de 15.30 a 17.00 h

- grup 1

dilluns, de 15.30 a 17.00 h i

dimecres, de 10 a 11.25 h

- grup 2

dilluns, de 10 a 11.25 h i

dijous, de 10 a 11.25 h

- grup 3

Associació de gent gran Viure i Conviure

55 euros/trimestre



Anglès turístic. Presencial

Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat.

del 4 d'octubre al 21 de desembre

dilluns, d'11.35 a 13.00 h i

dimarts, de 15.30 a 17 h

Associació de gent gran Viure i

Conviure

55 euros/trimestre

Anàlisi i interpretació de premsa escrita en anglès. Presencial

Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat.

de l' 1 d'octubre al 17 de desembre

divendres, de 10 a 11.30 h i

dijous, d'11.35 a 13 h

Associació de gent gran Viure i

Conviure

55 euros/trimestre

Lectura en anglès. Presencial

Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat.

del '1 d'octubre al 21 de desembre

divendres, d'11.35 a 13 h i

dimarts, de 10 a 11.25 h

Associació de gent gran Viure i

Conviure

55 euros/trimestre

Receptari de cuina casolana en Anglès. Presencial

Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat.

de l' 1 d'octubre al 21 de desembre

divendres, de 10 a 10.55 h i

dimarts, d' 11.05 a 12.00 h

Associació de gent gran Viure i

Conviure

52 euros/trimestre

Parlem de comprar i vendre en anglès. Presencial

Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat.

de l' 1 d'octubre al 22 de desembre

divendres, de 12.05 a 13.05 h i

dimecres, de 10 a 10.55 h

Associació de gent gran Viure i

Conviure

52 euros/trimestre



Costums i tradicions del món en anglès. Presencial

Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat.

de l' 1 d'octubre al 22 de desembre

divendres, d' 11.05 a 12 i

dimecres de 12.10 a 13.05 h

Associació de gent gran Viure i

Conviure

52 euros/trimestre

Parlem del cos i la salut en anglès. Presencial

Per a més informació, podeu adreçar-vos a l'entitat.

Del 5 d'octubre al 22 de desembre

dimarts, de 10 a 10.55 h i

dimecres, de 12.05 a 13.05 h

Associació de gent gran Viure i

Conviure

52 euros/trimestre

Alemanya. Presencial

Aprèn nocions bàsiques per moure't amb autonomia en context de llengua alemanya.

del 7 d'octubre al 16 de desembre

dijous, de 10 a 11.25 h - grup 1

dijous, d' 11.35 a 13 h - grup 2

Associació de gent gran Viure i

Conviure

40 euros/trimestre

//////////////////// ACTIVITATS D'ARTS ESCÈNIQUES I MUSICALS

Cant coral. Presencial

del 5 d'octubre al 16 de desembre

dimarts i dijous, de 17.30 a 19 h

a càrrec de Montserrat

Perramón i Fàbregas

Casal

Havaneres. Presencial

del 5 d'octubre al 16 de desembre

dimarts i dijous, de 16.15 a 17.15h

a càrrec de Montserrat

Perramón i Fàbregas

Casal



Aprèn a llegir la música

Presencial

*Coneixeràs les notes musicals
i els seus valors.*

del 4 d'octubre al 13 de
desembre

dilluns, de 16 a 17 h - grup 1

dilluns, de 17.10 a 18.10 h

- grup 2

a càrrec de Montserrat

Perramón i Fàbregas

Casal

Cantem cançons amb la guitarra. Presencial

*Aprendre a cantar cançons
tradicionals mitjançant
l'acompanyament de la
guitarra*

del 7 d'octubre al 16 de
desembre

dijous, de 10 a 11 h - grup 1

de 11.10 a 12.10 h - grup 2

a càrrec de Josep Piñot

Casal

//////////////////// ACTIVITATS MANUALES I ARTÍSTIQUES

Arts aplicades. Presencial

*Aprenderàs a treballar les
diverses arts decoratives.*

del 7 d'octubre al 16 de
desembre

dijous, de 10 a 12 h

a càrrec de Sión Capsada

Casal

Manualitats de punt. Presencial

*Aprenderàs a fer tot tipus de
treball amb agulles.*

del 4 d'octubre al 13 de
desembre

dilluns, de 17 a 19 h

a càrrec de Maria Mora

Casal

Aprèn a fer patrons

Presencial

*Aprenderàs a fer patrons per a
confeccionar-te la roba*

del 8 d'octubre al 10 de
desembre

divendres, de 10 a 11.30 h

a càrrec de Isabel Martin

Casal

Reforma i reciclatge



Presencial

Aprendràs a remodelar les peces usades creant noves formes i models.

del 8 d'octubre al 10 de desembre

divendres, d' 11.45 a 13.15 h

a càrrec de Isabel Martin

Casal

Patchwork. Presencial

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

del 6 d'octubre al 22 de desembre

dimecres, de 16 a 18 h

Associació de gent gran Viure i

Conviure

gratuït

Dibuix i pintura. Presencial

del 5 d'octubre al 16 de desembre

dimarts, de 17 a 19 h - grup 1

dijous, de 17.15 a 19.15 h

- grup 2

a càrrec d'Eduard de Pobes

Casal



ACTIVITATS DE NOVES TECNOLOGIES

Informàtica

avançada.

Presencial

del 4 d'octubre al 29 de novembre

dilluns i dimecres, de 16 a 17.30 h

Associació de gent gran Viure i

Conviure

45 euros/trimestre

Multimèdia. Presencial

del 4 d'octubre al 29 de novembre

dilluns i dimecres, de 17.45 a 19.15 h

Associació de gent gran Viure i

Conviure

45 euros/trimestre

Tauletes i mòbils. Presencial

del 5 d'octubre al 16 de novembre

dimarts, de 16 a 18 h

Associació de gent gran Viure i

Conviure

20 euros



Iniciació a la informàtica Presencial

Aprendràs coneixements bàsics d'informàtica.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa" del 19 d'octubre a l'11 de novembre
dimarts i dijous, de 10 a 12 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

Whatsapp. Presencial

Aprendràs les principals funcionalitats que permet el Whatsapp.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa" del 16 al 25 de novembre
dimarts i dijous, de 10 a 12 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

Comprar per internet. Presencial

Aprendràs a fer operacions de compra segura per internet.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa" del 18 al 27 d'octubre
dilluns i dimecres, de 10 a 12 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

Videoconferències. Presencial

Aprendràs les nocions bàsiques per fer una videoconferència per internet.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa" del 3 al 22 de novembre
dilluns i dimecres, de 10 a 12 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"



La meva salut. Presencial

Aprendràs a fer les principals gestions de tipus sanitari a través de l'aplicació "La meva salut."

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa" del 24 de novembre al 13 de desembre.
dilluns i dimecres, de 10 a 12 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

///////// SALUT I BENESTAR

En forma 2. Presencial

Faràs exercicis físics d'estabilitat lumbopèlvica, hipopressius i de relaxació.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa" del 14 d'octubre al 7 de desembre
dimarts i dijous de 18.15 a 19.15 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

///////// DESENVOLUPAMENT PERSONAL I CICLE VITAL

Viure és descobrir-me Presencial

Treballaràs tècniques i habilitats psicosocials per afrontar l'envelliment, aprofitant les oportunitats d'aquesta etapa de la vida.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa" del 22 de setembre al 15 de desembre
dimecres, de 16 a 17.30 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"



//////////////////// **CONeixEMENTS I COMPETÈNCIES**

Amics/gues lectors/res

Presencial

*Tertúlies al voltant de la lectura
d'un llibre triat especialment
per la seva temàtica.*

Programa de Gent Gran de
l'Obra Social "La Caixa"
del 28 de setembre al 14 de
desembre
dimarts, de 17.00 a 18 h
Casal, amb la col·laboració de
la Fundació Bancària "La
Caixa"

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

Podeu fer la vostra inscripció
en l'enllaç que segueix:
https://forms.office.com/r/cfJtPx_eAzT o, en cas que no sigui
possible, telefònicament.
Dates: del 3 al 9 de setembre.

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



IMPORTANT!

Més informació a:



Informació COVID19:

- Programació adaptada a les mesures Covid19.
- El desenvolupament de les activitats queda sotmesa a la normativa sanitària vigent i podria ser alterada/modificada.
- Aquesta programació presenta, excepcionalment, activitats de dos tipus: presencials i mixtes. Una activitat és presencial si aquesta preveu la presència física de les persones participants al casal. L'activitat mixta combina sessions presencials amb sessions en línia.
- Per participar en una activitat mixta, cal disposar de tauleta digital, mòbil o ordinador d'algun tipus i connexió a Internet.
- Cada persona participant haurà de portar el seu propi



material i se l'haurà de tornar a emportar al final de cada sessió.

- No és permès compartir cap tipus de material.
- Respecteu les indicacions que des del Casal es puguin donar.
- 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