

## Cultura i formació

**ESCRIU I COMPARTEIX LES TEVES VIVÈNCIES** **V**  
Dilluns de 10:00 a 11:30h  
Del 30 de setembre al 2 de desembre  
Taller gratuït

**CATALÀ. NIVELL 2** **V**  
Dilluns d' 11:00 a 12:30h  
Del 30 de setembre al 2 de desembre  
Taller gratuït

**CATALÀ. NIVELL 1** **V**  
Dilluns d'11:30 a 13:00h  
Del 30 de setembre al 2 de desembre  
Taller gratuït

**RECORDEM LES MATEMÀTIQUES** **V**  
Dilluns d'11:30 a 13:00h  
Del 30 de setembre al 2 de desembre  
Taller gratuït

**EDITEM FOTOS I VIDEOS** **P**  
Dilluns de 16:00 a 17:30h  
Del 30 de setembre al 2 de desembre  
Preu trimestral: Segons targeta rosa

**ANGLÈS INICIAL** **P**  
Dimarts de 10:00 a 11:30h  
De l'1 d'octubre al 3 de desembre  
Preu trimestral: Segons targeta rosa

**ANGLÈS AVANÇAT** **P**  
Dimarts de 11:45 a 13:15h  
De l'1 d'octubre al 3 de desembre  
Preu trimestral: Segons targeta rosa

**CINEMA: HISTÒRIA I ANÀLISI DEL CINEMA** **P**  
Dimarts de 10:00 a 11:30h  
De l'1 d'octubre al 3 de desembre  
Preu trimestral: Segons targeta rosa

**VISITEM EXPOSICIONS D'ART** **P**  
Dimarts de 10:00 a 12:00h  
De l'1 d'octubre al 3 de desembre  
Preu trimestral: Segons targeta rosa

**CONVERSA EN CATALÀ** **V**

Dimecres de 11:30 a 12:30h  
Del 2 d'octubre al 4 de desembre  
Taller gratuït

**FOTOGRAFIEM BARCELONA AMB EL MÒBIL** **P**

Dimecres de 10:00 a 12:00h  
Del 2 d'octubre al 4 de desembre  
Preu trimestral: Segons targeta rosa

**CONVERSA EN ANGLÈS NIVELL AVANÇAT** **V**

Dimecres de 18:00 a 19:30h  
Del 2 d'octubre al 4 de desembre  
Taller gratuït

**ANGLÈS INTERMEDI** **V**

Dijous de 10:00 a 11:30h  
Del 3 d'octubre al 5 de desembre  
Taller gratuït

**INICIACIÓ ALS ESCACS I REPÀS** **V**

Dijous de 10:00 a 12:00h  
Del 3 d'octubre al 5 de desembre  
Taller gratuït

**GUITARRA INICIACIÓ** **V**

Dijous de 10:00 a 11:30h  
Del 3 d'octubre al 5 de desembre  
Taller gratuït

**GUITARRA INTERMEDI** **V**

Dijous de 11:30 a 13:00h  
Del 3 d'octubre al 5 de desembre  
Taller gratuït

**RUTES HISTÒRIQUES** **P**

Dijous de 10:00 a 13:00h  
Del 3 d'octubre al 5 de desembre  
Preu trimestral: Segons targeta rosa

## Informàtica

**INF: MÒBILS, TAULETES I APLICACIONS A** **P**  
Dilluns 10:00 a 11:30h  
Del 30 de setembre al 2 de desembre  
Preu trimestral: Segons targeta rosa

**INF: MÒBILS, TAULETES I APLICACIONS B** **P**  
Dilluns 11:30 a 13:00h  
Del 30 de setembre al 2 de desembre  
Preu trimestral: Segons targeta rosa

**INF 3: PROCESSADOR DE TEXTOS WORD** **V**  
Dimarts 17:00 a 18:15h  
De l'1 d'octubre al 3 de desembre  
Taller gratuït

**INF 5: FULLS DE CÀLCUL (EXCEL) I INTERNET** **V**  
Dimarts de 18:30 a 19:30h  
De l'1 d'octubre al 3 de desembre  
Taller gratuït

**INF 4: AVANÇA EN L'ÚS DE L'ORDINADOR + INICI INTERNET** **V**

Dimecres de 11:30 a 13:00h  
Del 2 d'octubre al 4 de desembre  
Taller gratuït

**INF 0: APRÈN A UTILITZAR L'ORDINADOR DES DE ZERO** **V**

Dijous de 10:00 a 11:30h  
Del 3 d'octubre al 5 de desembre  
Taller gratuït

**INF 1: APRÈN A UTILITZAR L'ORDINADOR.** **V**

Dijous de 11:30 a 13:00h  
Del 3 d'octubre al 5 de desembre  
Taller gratuït

## CÀPSULES FORMATIVES

### Benestar **G**

**EXPERIÈNCIA REMI (E)** **E**  
Gratuït. A càrrec de Fundació Salut i Envel·liment  
Pendent confirmació horari

**EN FORMA 1 (E)** **E**  
Divendres de 16 a 17:30h  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
Gratuït. A càrrec de Tasca – La Caixa  
Pendent de confirmació

### Informàtica

**FES TRÀMITS PER INTERNET**  
Dimarts de 11:30 a 13:30h  
De l'1 d'octubre al 3 de desembre  
Gratuït. A càrrec de UPC

## GRUPS

**GRUP DE TENNIS TAULA\***  
Dilluns de 10.00h a 13.00h

**CANASTRA**  
Dilluns de 16.30h a 19.30h

**GRUP D'ACORDIÓ\***  
Dilluns de 18.15h a 19.45h

**GRUP DE SUPORT\***  
Dimarts de 10.00h a 11.30h

**ASSOCIACIÓ AMICS DEL BRIDGE**  
Dimarts, dijous i divendres de 10.00h a 13.00h

**GRUP DE TERTULIA I LABORS\***  
Dimarts de 17.30h a 19.30h

**GRUP DE TEATRE**  
Dimecres de 10.00h a 13.00h

**GRUP DE TERTÚLIA GASTRONÒMICA\***  
Dimecres de 10.00h a 11.30h

**RUMMIKUB**  
Dimecres de 10.00h a 13.00h

**GRUP DE FRIVOLITÈ\***  
Dimecres de 17.00h a 19.00h

**GRUP DE TERTÚLIA DELS DIMECRES**  
Dimecres de 17.30h a 19.00h

**GRUP DE LECTURA\***  
Divendres de 11.00h a 12.30h

\* Places de continuïtat. Per a més informació, podeu preguntar al punt d'informació del Casal

## ALTRES ACTIVITATS

**BALLS I FESTES**  
Dilluns de 17:00 a 19:30h.  
Gratuït amb música DJ i amb música en viu

**CONFERÈNCIES**  
**Conferències de salut i cultura:**  
dimarts de 16:30 a 18:30h  
Per a més informació podeu consultar els taulons d'anuncis, butlletí o web del Casal

**Aules d'Extensió Universitària:**  
Dijous de 17:30 a 19:00h.  
Per a més informació presencial o telefònicament: dimarts de 10:00 a 12:00h (934 367 872)

**PASSEJADES**  
Cada mes consulta la nostra pàgina web: <http://cggbaixguinardo.horta-guinardo.info/ca>  
Gratuït. Cal inscripció prèvia.  
Horari variable. Consulteu-lo als taulons del Casal o telefònicament dins dels horaris d'informació de la comissió de passejades.  
Horari d'atenció de la comissió de passejades a l'apartat d'horaris d'informació.

## SERVEIS

**BIBLIOTECA**  
Servei de préstec de llibres:  
Dimarts de 16:30 a 18:30h  
Divendres de 10:30 a 12:30h

**PUNT TIC**  
Servei per resoldre dubtes tecnològics: Dimarts de 10:00 a 13:00h  
Dimecres de 10:00 a 13:00h

**ASSESSORAMENT PARTICULAR DE FACTURES ENERGÈTIQUES**  
Dijous de 11:30 a 13:30h  
Amb cita prèvia

**SERVEI DE WIFI**  
Posem a disposició dels ciutadans la xarxa WiFi pública d'ús lliure

## HORARIS

**Horari d'informació del Casal de Gent Gran:**  
De dilluns a divendres de 10:00 a 13:30h i de 16:00 a 19:00h

**Horari de cap de setmana del Casal de Gent Gran:**  
Dissabte de 16:30 a 20:30h

**Horari d'atenció de la comissió de passejades:**  
Presencial o telefònicament: dilluns i dimecres de 11:00 a 13:00h i de 17:00 a 19:00h (93.436.78.72)

**Horari d'atenció de les Aules d'Extensió Universitària**  
Presencial o telefònicament: dimarts de 10:00 a 12:00h (93.436.78.72)

## PREUS

Preus públics trimestrals per tallers professionals:

**10 sessions de 1h de durada:**  
• Targeta rosa gratuïta: 7,90€  
• Targeta rosa reduïda: 11,55€  
• Sense targeta rosa: 17,60€

**10 sessions de 1,5h de durada:**  
• Targeta rosa gratuïta: 11,88€  
• Targeta rosa reduïda: 17,32€  
• Sense targeta rosa: 26,40€

**10 sessions de 2h de durada:**  
• Targeta rosa gratuïta: 15,84€  
• Targeta rosa reduïda: 23,10€  
• Sense targeta rosa: 35,20€

**10 sessions de 3h de durada:**  
• Targeta rosa gratuïta: 23,70€  
• Targeta rosa reduïda: 34,65€  
• Sense targeta rosa: 52,80€

El cost dels tallers professionals es calcula amb preus públics (preu/hora)

Preus tallers de voluntaris: gratuïts

Preus entitats: gratuïts



Casal de gent gran del Baix Guinardó

Tallers, cicles i activitats

Octubre - Desembre 2024

Baix Guinardó

Ajuntament de Barcelona



## TALLERS

### Inscripcions

**Preinscripcions:** Del 15 de juliol al 13 de setembre es podrà realitzar la preinscripció als tallers de manera online (opció recomanada). Recolzament telefònic i presencial per realitzar la preinscripció durant aquest període, de 10 a 12h. Trobareu el formulari de preinscripcions a la pàgina web del Casal. **Preinscripcions presencials:** del 17 al 30 de juliol i del 3 al 13 de setembre de 10 a 12 h. S'avisarà a la gent que hagi de venir a fer la inscripció via WhatsApp o ve per telèfon

**Sorteig:** es realitzarà un sorteig aleatori per tal d'adjudicar les places a cadascun dels tallers. Les persones adjudicades amb plaça seran avisades a través de missatge de WhatsApp o telefònicament durant els dies 18 al 27 de setembre. Si no rebeu cap comunicació per part del Casal, vol dir que no teniu plaça adjudicada a cap taller.

**Formalització inscripcions i pagaments:** Al moment de comunicar l'adjudicació de plaça el Casal assignarà dia i hora a cada alumne per tal d'efectuar el pagament de la matrícula. Els pagaments dels cursos estaran compresos entre els dies 30 de setembre al 11 d'octubre.

Es recomanable realitzar el pagament del taller amb targeta bancària.

\*El Casal es reserva el dret de modificar els torns d'inscripcions, assignant un altre dia, en el cas d'haver d'evitar possibles aglomeracions

### Normativa

Documentació necessària: Carnet de soci/a i targeta rosa (si en té).

Els tallers tindran una durada anual. La inscripció a tallers professionals es renovaran trimestralment.

Cada soci/a pot realitzar com a màxim la preinscripció de dues persones en total (incloent-se a si mateix) portant sempre els carnets de soci/a de les persones a les que inscriu.

L'organització es reserva el dret d'anul·lar qualsevol activitat si no s'arriba a un mínim de persones inscrites.

El pagament dels tallers s'ha de realitzar dins dels terminis estipulats pel Casal. En cas contrari, es perdrà el dret a la plaça.

Passats 15 dies des de l'inici de l'activitat i/o taller no es retornarà els diners.

Es prega puntualitat en els tallers. En cas de no venir o venir més tard, posi's en contacte amb el casal perquè en tinguem constància.

Tres faltes d'assistència seguides no justificades suposarà la pèrdua de la plaça.

El 50% de faltes en un trimestre suposarà la pèrdua de la plaça per tal de garantir el bon seguiment de l'activitat.

No està permès apuntar-se a diferents nivells dins de la mateixa temàtica de taller. La programació pot patir canvis al llarg del curs.

Per a més informació pot consultar a través del punt d'informació, telefònicament o la pàgina web del casal.

## Període trimestral

### 1º trimestre:


Tallers impartits tant per professors/es voluntaris com per professionals: de la setmana del 30 de setembre a la setmana del 2 de desembre, exceptuant

els tallers de divendres, que acaben el 20 de desembre. Dies no lectius per tancament del Casal: 12 d'octubre, 1 de novembre, 6 i 7 de desembre

**N** → Taller nou

**NH** → Nou horari

**G** → Taller gratuït

 → Reserva plaça anual

**V** → Taller impartit per voluntariat

**P** → Taller impartit per professionals

**E** → Entitat

## Arts escèniques

### BALLS DE SALÓ

Dimarts de 10:00 a 11:30h  
De l'1 d'octubre al 3 de desembre  
Preu trimestral: Segons targeta rosa

### SEVILLANES

Dimarts de 16:00 a 17:00h  
De l'1 d'octubre al 3 de desembre  
Taller gratuït

### SARDANES

Dimarts de 17:00 a 18:00h  
De l'1 d'octubre al 3 de desembre  
Taller gratuït

### BALL EN LÍNIA DINÀMIC A (Nivell avançat)

Dimarts de 18:15 a 19:45h  
De l'1 d'octubre al 3 de desembre  
Taller gratuït

### DANSES DE BOLLYWOOD

Dimecres de 10:00 a 11:30h  
Del 2 d'octubre al 4 de desembre  
Preu trimestral: Segons targeta rosa

### BALL EN LÍNIA. GRUP A

Dimecres de 18:00 a 19:30h  
Del 2 d'octubre al 4 de desembre  
Taller gratuït

### CORAL EL LLAC

Dimecres de 16:30 a 18:30h  
Del 2 d'octubre al 4 de desembre  
Preu trimestral: Segons targeta rosa

### BALL EN LÍNIA AVANÇAT

Dijous de 16:30 a 18:00h  
Del 3 d'octubre al 5 de desembre  
Taller gratuït

### BALL EN LÍNIA DINÀMIC B (Nivell avançat)

Dijous de 18:15 a 19:45h  
Del 3 d'octubre al 5 de desembre  
Taller gratuït

### BALL EN LÍNIA. GRUP B

Divendres de 18:15 a 19:45h  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
Taller gratuït

## Arts plàstiques

### ART – DIBUIX I PINTURA

Dilluns de 10:00 a 11:30h  
Del 30 de setembre al 2 de desembre  
Preu trimestral: Segons targeta rosa

### PATCHWORK INICI

Dilluns de 17:30 a 18:30h  
Del 30 de setembre al 2 de desembre  
Taller gratuït

### PATCHWORK AVANÇAT

Dilluns de 18:30 a 19:30h  
Del 30 de setembre al 2 de desembre  
Taller gratuït

### PINTURA A L'OLI

Dimarts de 10:00 a 12:00h  
De l'1 d'octubre al 3 de desembre  
Preu trimestral: Segons targeta rosa

### PINTURA EN TEIXIT A

Dimecres de 10:00 a 12:00h  
Del 2 d'octubre al 4 de desembre  
Taller gratuït



### PUNTES DE COIXÍ INICIACIÓ

Dijous de 10:00 a 13:00h  
Del 3 d'octubre al 5 de desembre  
Taller gratuït

### PINTURA EN TEIXIT B

Dijous de 17:00 a 19:00h  
Del 3 d'octubre al 5 de desembre  
Taller gratuït

### CREA EL TEU PESSEBRE – MAQUETISME

Dijous de 17:30 a 19:30h  
Del 3 d'octubre al 5 de desembre  
A pagar despeses de material

### PUNTES DE COIXÍ AVANÇAT

Divendres de 10:00 a 13:00h  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
Taller gratuït

## Benestar i salut

### ENTRENA LA MENT. GRUP B

Dilluns d'11:40 a 13:10h  
Del 30 de setembre al 2 de desembre  
Taller gratuït

### TAI-TXI

Dilluns de 12:00 a 13:00h  
Del 30 de setembre al 2 de desembre  
Preu trimestral: Segons targeta rosa

### IOGA A

Dilluns de 16:15 a 17:15h  
Del 30 de setembre al 2 de desembre  
Preu trimestral: Segons targeta rosa

### IOGA B

Dilluns de 17:15 a 18:15h  
Del 30 de setembre al 2 de desembre  
Preu trimestral: Segons targeta rosa

### GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Dimarts de 10:00 a 11:00h  
De l'1 d'octubre al 3 de desembre  
Taller gratuït

### ENTRENA LA MENT GRUP A

Dimarts de 10:00 a 11:15h  
De l'1 d'octubre al 3 de desembre  
Taller gratuït

### MINDFULNESS I MEDITACIÓ – Entrenem el nostre benestar

Dimarts de 11:30 a 13h  
De l'1 d'octubre al 3 de desembre  
Preu trimestral: Segons targeta rosa

### CLUB DE LECTURA AMB LLETRA GRAN

Dimecres de 11:30 a 13:00h  
Del 2 d'octubre al 4 de desembre  
Taller gratuït

### ENTRENA LA MENT GRUP E

Dimecres de 11:00 a 12:30h  
Del 2 d'octubre al 4 de desembre  
Taller gratuït

### ENTRENA LA MENT GRUP D

Dijous de 10:00 a 11:30h  
Del 3 d'octubre al 5 de desembre  
Taller gratuït

### GIMNÀSTICA GRUP A

Dijous de 10:30 a 11:30h  
Del 3 d'octubre al 5 de desembre  
Taller gratuït

### GIMNÀSTICA GRUP B

Dijous de 11:45 a 12:45h  
Del 3 d'octubre al 5 de desembre  
Taller gratuït

### CUINA PAS A PAS I REPOSTERIA

Dijous de 17:00 a 19:00h  
Del 3 d'octubre al 5 de desembre  
Taller gratuït. 25€ trimestrals d'ingredients

### GIMNÀSTICA SUAU: Benestar físic, cognitiu i emocional

**Grup A:** Divendres de 10:00 a 11:00h  
**Grup B:** Divendres de 11:00 a 12:00h  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
Preu trimestral: Segons targeta rosa  
*Adreçada a persones amb problemes lleus de mobilitat*



### Casal Gent Gran Baix Guinardó

C/ Marina, 380  
08025 Barcelona  
Tel. 934 502 747

comunicaciocggbaixguinardo@gmail.com  
<https://ajuntament.barcelona.cat/horta-guinardo/cggbaixguinardo/ca>  
Bus: 92, H6, V21, NO  
Metro: L4 (Alfons X)

**Districte  
d'Horta-Guinardó**