

Casal Gent Gran
de la Vall d'Hebron

Tallers, cicles i activitats

Primavera 2023

Vall d'Hebron



Ajuntament de
Barcelona



INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Del 27 al 31 de març. De 10 a 13 h.

PERÍODE TRIMESTRAL

Del 16 d'abril al 19 de juny.

NORMATIVA

- Documentació necessària: Carnet de soci/a i targeta rosa (si en té).
- Els tallers de pagament, els d'entitats i els d'informàtica cal renovar plaça de manera trimestral, la resta de tallers de persones voluntàries són anuals.
- Cada soci/a pot renovar o inscriure's a tres tallers. Per un quart i 5è taller si hi ha places lliures se li confirmarà per poder entrar.
- Cada soci/a pot realitzar com a màxim la inscripció de dues persones en total (incloent-se a si mateix), portant sempre els carnets de soci 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.
- Passats 15 dies des de l'inici de l'activitat i/o taller no es retornarà els diners. Tampoc es guardarà plaça si no s'ha renovat el taller a la primera setmana de classes.
- 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.

TALLERS

N Nou taller

NH Nou horari

G Gratuït

P: Professional **V:** Voluntari **E:** Entitat

ARTS ESCÈNIQUES

1. COUNTRY NIVELL MIG **V**

Dilluns de 17.15 a 18.15 h

Inici del 17 d'abril al 19 de juny

Preu: 2,20 €

Sense places. Apunta't en llista d'espera

2. LOS TEJANOS **V**

Dilluns de 18.30 a 19.30 h

Inici del 17 d'abril al 19 de juny

Preu: 2,20 €

Sense places. Apunta't en llista d'espera

3. RONDALLA

AUTOGESTIONAT

Dimarts de 10 a 12 h

Inici del 11 d'abril al 13 de juny

Per inscriure't parlar amb el referent del grup

4. AMUNT SARDANES **V**

Dimarts de 12 a 13 h

Inici del 11 d'abril al 13 de juny

Preu: 2,20 € Sardanes avançades

5. DANCING DANCING **V**

Dimarts de 17 a 18 h

Inici del 11 d'abril al 13 de juny

Preu: 2,20 € Grup avançat de balls de

saló. T'has d'apuntar per parelles.

6. AMICS DE LA SARDANA **V**

Dimarts de 18.30 a 19.30 h

Inici del 11 d'abril al 13 de juny

Preu: 2,20 € Sardanes avançades

Sense places. Apunta't en llista d'espera

7. BALLS EN LÍNIA INICIAL **V**

Dimecres de 10 a 11 h

Inici del 12 d'abril al 14 de juny

Preu: 2,20 €

8. VARIETÉS **V**

Dimecres d'11.15 a 12.15 h

Inici del 12 d'abril al 14 de juny

Preu: 2,20 €

Cal haver fet balls en línia inicial. Grup avançat.

9. HAVANERES L'ÀNCORA

AUTOGESTIONAT

Dijous de 16 a 17.30 h

Inici del 13 d'abril al 15 de juny

Per inscriure't parlar amb la referent del grup

10. LOS LUNARES **V**

Dijous de 17.45 a 18.45 h

Inici del 13 d'abril al 15 de juny

Preu: 2,20 €

S'ha de tenir nivell avançat de sevillanes.

ARTS PLÀSTIQUES

11. LES "IAIES" SOLIDÀRIES MITJA I GANXET **V**

Dilluns d'10 a 12 h

Inici del 17 d'abril al 19 de juny

Projecte solidari, la roba que es faci es destinarà a diferents entitats socials.

12. PATCHWORK AVANÇAT **V**

Dilluns de 17 a 19 h

Inici del 17 d'abril al 19 de juny

Preu: 2,20 €

13. MARQUETERIA **V**

Dimarts de 10 a 12 h

Inici del 11 d'abril al 13 de juny

Preu: 2,20 €

14. POLSERES CANDELA

AUTOGESTIONAT

Dimarts de 16 a 18 h

Inici del 11 d'abril al 13 de juny

Per inscriure't parlar amb la referent del grup

Taller destinat a

crear polseres Candela a benefici de la investigació del càncer infantil de l'Hospital St. Joan de Déu. Aprèn a fer-les!



G

15. AULA OBERTA

D'ARTS PLÀSTIQUES

Dimecres de 12 a 13 h

Inici del 12 d'abril al 14 de juny

Per inscriure't parlar amb la referent del grup

G

16. PATCHWORK MIG V

Dimecres de 17 a 19 h

Inici del 12 d'abril al 14 de juny

Preu: 2,20 €

17. DONES COSTURERES V

Dijous de 10 a 12 h

Inici del 13 d'abril al 15 de juny

Projecte social de costura. La roba que es faci es destinarà a diferents entitats socials

G

18. CÀPSULA: APEDACEM AMB BORO SASHIKO E

Divendres 28 d'abril de 10 a 12.30 h

El Boro-Sashiko és una tècnica de costura japonesa que repara la roba amb pedaços brodats visibles. Neix de la necessitat dels camperols de fer durar el màxim la seva roba. Cal portar de materials: costurer, retalls de roba, fils de colors.

A càrrec de reparat als municipis

G N

19. CAIXES DECORATIVES V

Dijous de 16 a 18 h

Inici del 13 d'abril al 15 de juny

Preu: 2,20 €

Aprenem a fer caixes decoratives per regals.

20. PINTURA SOBRE VIDRE, VITRALLS V

Divendres de 16.30 a 18.30 h

Inici del 14 d'abril al 16 de juny

Preu: 2,20 €

BENESTAR I SALUT

21. IOGA E

Dilluns de 9.45 a 10.45 h

Inici del 17 d'abril al 19 de juny

Preu: Segons Associació (mireu apartat preus)

A càrrec de l'Associació Esportiva Sant Andreu

Cal portar roba i calçat còmode.

22. CÀPSULA: "EMPODERA MOVIMENT" E

Dilluns 17 d'abril d'11.30 a 12.30 h

Activitat guiada a través del moviment amb música per connectar amb la vitalitat i l'harmonia nostre cos.

El moviment es la forma que té el cos de parlar, expressar necessitats, opinions, sensacions, pensaments i emocions.

Activitat dirigida per Empoderamovimiento

G N

23. ZUMBA GOLD E

Dilluns d'11.30 a 12.30 h

Inici del 24 d'abril al 19 juny

Preu: Segons Associació (mireu apartat preus)

A càrrec de l'Associació Esportiva Sant Andreu

Taller de zumba amb intensitat adaptada.

N

24. TERÀPIA DEL RIURE (RISOTERÀPIA) E

Dimarts de 10 a 11 h

Inici del 11 d'abril al 13 de juny

Preu: Segons Associació (mireu apartat preus)

A càrrec de l'Associació Esportiva Sant Andreu.

25. TREBALLA L'ATENCIÓ V VINE A JUGAR AL BINGO!

Dimarts de 16 a 18 h

Inici del 11 d'abril al 13 de juny

G

26. CUINA DE TEMPORADA V

Cuinarem productes de temporada per una cuina de sempre

Dimecres 12 d'abril

Dimecres 17 de maig

Dimecres 7 de juny

Preu: A l'inici de les càpsules

Sense places. Apunta't en llista d'espera.

27. MANDALES V

Dimecres de 10 a 12 h

Inici del 12 d'abril al 14 de juny

Preu: 2,20 €

28. EXERCITEM LA MENT V

Dijous de 10 a 11 h

Inici del 13 d'abril al 15 de juny

Preu: 2,20 €

29. GIMNÀSTICA I E

Dijous de 9.45 a 10.45 h

Inici del 13 d'abril al 15 de juny

Preu: Segons Associació (mireu apartat preus)

A càrrec de l'Associació Esportiva Sant Andreu

Cal portar roba i calçat còmode

30. GIMNÀSTICA II E

Dijous d'11 a 12 h

Inici del 13 d'abril al 15 de juny

Preu: Segons Associació (mireu apartat preus)

A càrrec de l'Associació Esportiva Sant Andreu

Cal portar roba i calçat còmode

31. BON TRACTE E

Dijous de 10 a 11.30 h

Inici del 18 de maig al 15 de juny

L'objectiu d'aquest taller és informar i sensibilitzar sobre els drets i els principis

G

ètics, com ara l'autonomia i el respecte, necessaris per a un bon tracte a les persones grans.

Cinefòrum: a l'última sessió es realitzarà la projecció d'una pel·lícula per reflexionar sobre els drets de les persones amb col·loqui posterior.

A càrrec de Tasca.

32. PILATES E

Divendres de 9.45 a 10.45 h

Inici del 14 d'abril al 16 de juny

Preu: Segons Associació (mireu apartat preus)

A càrrec de l'Associació Esportiva Sant Andreu

Cal portar roba i calçat còmode

33. TREBALLEM LA MEMÒRIA P

Divendres de 10 a 11 h

Inici del 14 d'abril al 2 de juny

Preu: Segons la targeta rosa

Taller d'estimulació cognitiva

N

34. LES NOSTRES VEUS AUTOGESTIONAT

Divendres de 10 a 11 h

Inici del 14 d'abril al 16 de juny

VEUS està pensat per a fer que la música i la companyia de persones grans que viuen a prop donin un nou significat al seu dia a dia, animant-los a intercanviar experiències i records, a refermar-se en les seves identitats, però també a descobrir nous horitzons en cançons i persones que potser no coneixien.

G

CULTURA I FORMACIÓ

35. CÀPSULA: ELECTRODOMÈSTICS DE LA LLAR E

Dilluns 15 de maig a les 16.30 h

Recomanacions per mantenir, reparar i netejar adequadament els

G

N

electrodomèstics per tal d'allargar la seva vida. Pots portar els teus petits electrodomèstics.

Descobrirem quins són els problemes habituals dels nostres petits electrodomèstics com: ventiladors, aspiradors etc...i algunes recomanacions per mantenir, reparar i netejar adequadament els electrodomèstics per tal d'allargar la seva vida.
A càrrec de reparat als municipis

35. GRUP DE LECTURA AUTOGESTIONAT

G

Dilluns a les 16.30 h
Per inscriure't parlar amb la referent del grup. Trobada un cop al mes

37. BRIDGE V

Dilluns de 10.30 a 12 h
Inici del 17 d'abril al 19 de juny
Preu: 2,20 €

38. ESPAI DE FORMACIÓ: LLETRES I NÚMEROS

G N

Dimarts de 10 a 11.30 h
Inici del 11 d'abril al 13 de juny
Taller d'escriptura i lectura, nivell inicial.
A càrrec del projecte Vulnerables de l'Ajuntament de Barcelona.

39. CATALÀ INICIAL I ESCRIT V

Dimecres de 10 a 11.30 h
Inici del 12 d'abril al 14 de juny
Preu: 2,20 €

40. ANGLÈS I P

Divendres d'11 a 12 h
Inici del 14 d'abril al 2 de juny
Preu: Segons la targeta rosa
Amb nocions d'anglès

41. ANGLÈS II P

Divendres de 12.15 a 13.15 h
Inici del 14 d'abril al 2 de juny
Preu: Segons la targeta rosa

42. PRACTIQUEM EL BRIGDE AUTOGESTIONAT

G N

Divendres de 17 a 18.30 h
Inici del 14 d'abril al 16 de juny

INFORMÀTICA

43. DUBTES INFORMÀTICS V

Dilluns de 9.30 a 11 h
Inici del 17 d'abril al 19 de juny
Preu: 2,20 €

44. SMARTPHONE P

N

Dijous d'11.30 a 12.30 h
Inici del 13 d'abril a l'1 de juny
Aprèn a fer ús del mòbil i treure el màxim profit
Preu: Segons la targeta rosa

TALLERS FUNDACIÓ LA CAIXA

45. PREPARA EL TEU DESPLAÇAMENT E

G N

Dilluns i dijous 16 a 18 h
Inici del 13 d'abril al 18 de maig

46. WHATSAPP E

G N

Dimecres de 10 a 12 h
Inici del 12 d'abril al 3 de maig

47. FACEBOOK E

G N

Dimecres de 10 a 12 h
Inici del 10 de maig al 31 de maig

AULA OBERTA D'INFORMÀTICA

Dimarts i divendres a partir de les 16.30 h.
Recorda que no és un taller, és una aula de consulta o per practicar.

SERVEIS

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 a 12 h i tardes de 16 a 18 h

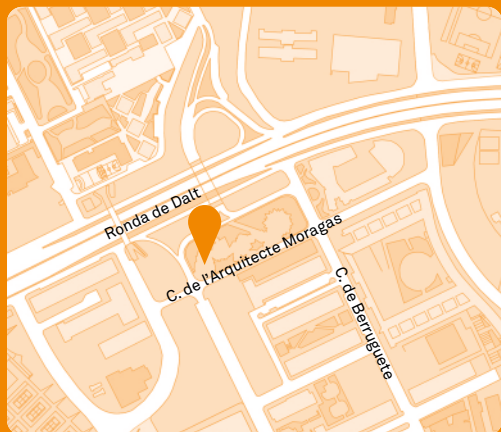
Horari d'obertura del casal de Gent

Gran: De dilluns a divendres de 9.30 a 14 h i de 16 a 20 h
Caps de setmana de 16 a 20 h

PREUS

- Tallers voluntaris/es: 2,20 €
- Tallers fets per entitats: Gratuïts
- Tallers professionals: Segons la targeta rosa. (8 sessions d'1 h)
T. Rosa Gratuïta: 6,34 €
T. Rosa Reduïda: 9,24 €
Sense targeta Rosa: 14,08 €
- Tallers Associació Esportiva Sant Andreu:
5 € anuals
T. Rosa Gratuïta: 16,50 € / trimestre
T. Rosa Reduïda: 18 € / trimestre
Sense targeta Rosa: 21 € / trimestre
(cal portar fotocòpia de la targeta rosa que es tingui i nº domiciliació bancària)





Casal Gent Gran de la Vall d'Hebron

Adreça

c/ De l'Arquitecte Moragas, 5
08035 Barcelona

Contacte

T. 93 428 73 37

comunicaciocggvalldhebron@gmail.com

<http://cggvallhebron.horta-guinardo.info/ca>

Horari

Dilluns a divendres de 9.30 a 14 h i de 16 a 20 h

i caps de setmana de 16 a 20 h

Com arribar-hi

Bus: V21, 27, 60

Metro: L3 Montbau o Mundet

**Districte
d'Horta-Guinardó**