

Casal Gent Gran
de la Vall d'Hebron

Tallers, cicles i activitats

Tardor 2022



Vall d'Hebron

Ajuntament de
Barcelona



INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Degut a la situació excepcional que estem vivint, les inscripcions s'han adaptat a les mesures vigents per poder garantir una bona seguretat:

- **Del 5 al 15 de setembre de 10 a 13 h preinscripcions als tallers** per telèfon, correu electrònic o presencialment.
- **16 de setembre:** Sorteig de places dels tallers que passen de l'aforament i graella a l'entrada per saber el dia que et toca venir a inscriure't del 19 al 23 de setembre
- **Del 19 al 23 de setembre segons la graella i 1r cognom:** Inscripcions a tallers de tardor 2022

PERÍODE TRIMESTRAL

Del 3 d'octubre al 12 de desembre de 2022

NORMATIVA

- Documentació necessària: Carnet de soci/a i targeta rosa (si en té).
- Els tallers de pagament, els d'entitats i els d'informativa 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'anular 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. CORAL **P**

Dilluns d'11 a 12 h

Del 10 d'octubre al 12 de desembre

31 d'octubre i 5 de desembre no lectius

Preu: Segons targeta rosa

2. COUNTRY NIVELL MIG **V**

Dilluns de 17.15 a 18.15 h

Del 3 d'octubre al 19 de desembre

31 d'octubre i 5 de desembre no lectius

Preu: 6,60 €

3. LOS TEJANOS **V**

Dilluns de 18.30 a 19.30 h

Del 3 d'octubre al 19 de desembre

31 d'octubre i 5 de desembre no lectius

Preu: 6,60 €

4. RONDALLA

AUTOGESTIONAT

Dimarts de 10 a 12 h

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

1 de novembre i 6 de desembre no lectius

Inscripcions: parlar amb el referent del grup

G

5. AMUNT SARDANES **V**

Dimarts de 12 a 13 h

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

1 de novembre i 6 de desembre no lectius

Preu: 6,60 €

Sardanes avançades

6. DANCING DANCING **V**

Dimarts de 17 a 18 h

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

1 de novembre i 6 de desembre no lectius

Preu: 6,60 €

Grup avançat de balls de saló.

T'has d'apuntar per parelles.

NH

7. AMICS DE LA SARDANA **V**

Dimarts de 18.30 a 19.30 h

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

1 de novembre i 6 de desembre no lectius

Preu: 6,60 €

Sardanes avançades

8. BALLS EN LÍNIA INICIAL **V**

Dimecres de 10 a 11 h

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

12 d'octubre i 7 de desembre no lectius

Preu: 6,60 €

9. VARIETÉS **V**

Dimecres d'11.15 a 12.15 h

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

12 d'octubre i 7 de desembre no lectius

Preu: 6,60 €

Cal haver fet balls en línia inicial. Grup avançat.

10. HAVANERES L'ÀNCORA

AUTOGESTIONAT

Dijous de 16 a 17.30 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

8 de desembre no lectiu

Inscripcions: parlar amb el referent del grup

G

11. LOS LUNARES **V**

Dijous de 17.45 a 18.45 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

8 de desembre no lectiu

Preu: 6,60 €

S'ha de tenir nivell avançat de sevillanes.

ARTS PLÀSTIQUES

12. LES "IAIES" SOLIDÀRIES MITJA I GANXET V

G

Dilluns d'10 a 12h
Del 3 d'octubre al 19 d'octubre
31 d'octubre i 5 de desembre no lectius
Projecte solidari que la roba que es faci es
destinarà a diferents entitats socials.

13. PATCHWORK AVANÇAT V

Dilluns de 17 a 19 h
Del 3 d'octubre al 19 d'octubre
31 d'octubre i 5 de desembre no lectius
Preu: 6,60 €

14. MARQUETERIA V

Dimarts de 10 a 12 h
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
1 de novembre i 6 de desembre no lectius
Preu: 6,60 €

15. POLSERES CANDELA AUTOGESTIONAT

G

Dimarts de 16 a 18 h
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
1 de novembre i 6 de desembre no lectius
Inscripcions: parlar amb el 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!



16. BOLSOS I COMPLEMENTES AUTOGESTIONAT

G

Aula oberta de manualitats
Dimecres de 12 a 13 h
Del 5 d'octubre al 21 de desembre
12 d'octubre i 7 de desembre no lectius

17. PATCHWORK MIG V

Dimecres de 17 a 19 h
Del 5 d'octubre al 21 de desembre
12 d'octubre i 7 de desembre no lectius
Preu: 6,60 €

18. DONES COSTURERES V

G N

Dijous a les 10 h
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
8 de desembre no lectiu
Projecte social de costura

19. EMBOLIQUEM REGALS AMB MATERIAL RECICLAT

G N

Càpsula formativa
Dijous 15 de desembre a les 16 h
A partir de retalls d'embalatges, caixes
de cartró i ampolles de plàstic buides i
netes, realitzarem embolcalls originals pels
nostres regals.
A càrrec de: Repara't als municipis

20. CAIXES DECORATIVES V

N

Dijous de 16 a 18 h
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
9 de desembre no lectiu
Preu: 6,60 €
Farem caixes decoratives per regals

21. PINTURA AMB VIDRE V

N

Divendres de 16.30 a 18.30 h
Del 7 d'octubre al 16 de desembre
9 de desembre no lectiu
Preu: 6,60 €

BENESTAR I SALUT

22. IOGA E

Dilluns de 9.45 a 10.45 h
Del 3 d'octubre al 19 de desembre
31 d'octubre i 5 de desembre no lectius
Preu: Segons Ass. (mireu apartat preus)
A càrrec de l'Ass. Esportiva Sant Andreu
Cal portar roba i calçat còmode.

23. TERÀPIA DEL RIURE (RISOTERÀPIA) E

Dimarts de 10 a 11 h
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
1 de novembre i 6 de desembre no lectius
Preu: Segons Ass. (mireu apartat preus)
A càrrec de l'Ass. Esportiva Sant Andreu.

24. TREBALLA L'ATENCIÓ V

G

Vine a jugar al bingo!

Del 4 d'octubre al 20 de desembre
1 de novembre i 6 de desembre no lectius

25. CUINA DE TEMPORADA V

N

Cuinarem productes de temporada per una cuina de sempre

Dimecres 26 d'octubre: Cuinem amb la carbassa

Dimecres 16 de novembre: Cuinem amb castanyes

Dimecres 14 de desembre: Ànec amb taronja

Preu: A l'inici de les càpsules

26. MANDALES V

NH

Dimecres de 10 a 12 h

Del 5 d'octubre al 21 de desembre
12 d'octubre i 7 de desembre no lectius
Preu: 6,60€

27. ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA E

G

N

Dimecres de 16 a 17 h

Del 5 d'octubre al 21 de desembre
12 d'octubre i 7 de desembre no lectius
Entrevista el primer dia de classe
A càrrec de Creu Roja

28. EXERCITEM LA MENT P

N

Dijous de 10 a 11 h

Del 13 d'octubre a l'1 de desembre
Preu: Segons la targeta rosa
Entrevista abans d'inici del taller

29. DESPERTAR AMB UN SOMRIURE E

G

N

Dijous de 10 a 12 h (3 sessions)

Taller que pretén contribuir al benestar i la salut, intentant donar resposta a les preocupacions que sorgeixin sovint entre la gent gran pel fet de no dormir bé, i amb la voluntat d'informar sobre el son i les seves alteracions, com també oferir estratègies que ajudin a aconseguir un descans nocturn reparador.

30. GIMNÀSTICA I E

Dijous de 9.45 a 10.45 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre
dia 8 de desembre no lectiu

Preu: Segons Associació (mireu apartat preus)

A càrrec de l'Ass. Esportiva Sant Andreu
Cal portar roba i calçat còmode

31. GIMNÀSTICA II E

Dijous d'11 a 12 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre
8 de desembre no lectiu

Preu: Segons Associació (mireu apartat preus)

A càrrec de l'Ass. Esportiva Sant Andreu
Cal portar roba i calçat còmode

32. PILATES E

N

Divendres de 9.45 a 10.45 h

Del 7 d'octubre al 16 de desembre
9 de desembre no lectiu

Preu: Segons Associació (mireu apartat preus)

A càrrec de l'Ass. Esportiva Sant Andreu
Cal portar roba i calçat còmode

33. VEUS

G

AUTOGESTIONAT

Divendres de 9.30 a 10.45 h

Del 7 d'octubre al 16 de desembre
9 de desembre no lectiu

Pensat perquè la música i la companyia d'altres persones grans donin un nou significat al seu dia a dia, animant-los a intercanviar experiències i records, a refermar-se en les seves identitats i a descobrir nous horitzons en cançons i persones que potser no coneixien.

34. FEM SALUT AMB L'HOSPITAL SANT RAFAEL E

G

Dimecres a les 16.30 h

Dues sessions: 19 d'octubre i 16 de novembre

A càrrec de l'Hospital Sant Rafael
Cicle de xerrades de salut

CULTURA I FORMACIÓ

35. GRUP DE LECTURA

G

AUTOGESTIONAT

Dilluns a les 16.30 h

Inscripcions: parlar amb el referent del grup

Trobada un cop al mes

36. BRIDGE V

Dilluns de 10.30 a 12 h

Del 3 d'octubre al 19 d'octubre

31 d'octubre i 5 de desembre no lectius

Preu: 6,60 €

37. CATALÀ INICIAL I ESCRIT V

Dimecres de 10 a 11.30 h

Inici el 5 d'octubre al 21 de desembre

12 d'octubre i 7 de desembre no lectius

Preu: 6,60 €

38. ANGLÈS I P

Divendres de 11 a 12h

Del 14 d'octubre al 2 de desembre

Preu: Segons la targeta rosa

Cal tenir nocions d'anglès

39. ANGLÈS II P

Divendres de 12.15 a 13.15 h

Del 14 d'octubre al 2 de desembre

Preu: Segons la targeta rosa

Cal tenir nocions d'anglès

INFORMÀTICA

40. DUBTES INFORMÀTICS V

Dilluns de 9.30 a 11 h

Del 3 d'octubre al 12 d'octubre

31 d'octubre i 5 de desembre no lectius

Preu: 6,60 €

41. SMARTPHONE P

N

Dijous d'11.15 a 12.15 h

Del 13 d'octubre a l'1 de desembre

Resol dubtes i treu el màxim rendiment al teu mòbil i a les aplicacions.

Preu: Segons la targeta rosa

TALLERS FUNDACIÓ LA CAIXA

42. INICIACIÓ A LA INFORMÀTICA E

G

N

Dilluns 16 a 18 h

Del 3 d'octubre al 28 de novembre

El 12 i 31 d'octubre no lectius

43. WHATSAPP E

G

N

Dijous de 16 a 18 h

Del 6 d'octubre al 27 d'octubre

44. COMPRES PER INTERNET E

G

N

Dijous de 16 a 18 h

Del 3 al 24 de novembre

AULA OBERTA D'INFORMÀTICA

Dimarts i divendres a partir de les 16.30h.

Recorda que no és un taller, és una aula de consulta o per practicar.

MESURES DE PREVENCIÓ

- És recomanable utilitzar mascareta i gel hidroalcohòlic al casal.
- Seguiu les indicacions del personal del casal.
- Respecti el circuit d'accés i sortida del centre per evitar aglomeracions a les portes.
- Qualsevol persona que cursi un taller ha d'avisar al Casal si mostra símptomes compatibles amb el COVID-19 o és diagnosticat com positiu.
- El casal en tot moment s'adapta a les mesures preventives davant la Covid-19. Al llarg del curs es poden veure afectades i modificades seguint sempre les pautes de les autoritats sanitàries del moment.

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 18h

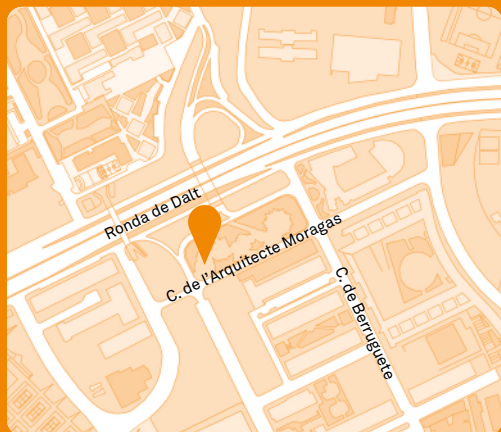
Horari d'obertura del casal de Gent

Gran: De dilluns a divendres de 9 a 13.30 i de 16 a 20 h
Caps de setmana de 16 a 20h

PREUS

- Tallers voluntaris/es: 6.60 €
- 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 St. 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 n° 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 a 13.30 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**