

Casal de Gent Gran
de la Vall d'Hebron

Tallers, cicles i activitats

Programació curs 2024



Vall d'Hebron

Ajuntament de
Barcelona



51. DUBTES INFORMÀTICS V

Dilluns de 9.30 h a 11h De 7 d'octubre al 9 de desembre Preu: Gratuït

52. SMARTPHONE INICIAL -

MÒBIL P

Dimecres de 9.30 h a 11 h
Del 9 d'octubre a l'11 de desembre
Preu: Segons targeta rosa

53. SMARTPHONE AVANÇAT - MÒBIL P

Dimecres d'11 h a 12.30 h
Del 9 d'octubre a l'11 de desembre
Preu: Segons targeta rosa

54. SUPORT AMB TRÀMITS

DIGITALS P

Dimecres de 12.30 h a 13.30 h - Espai on poder resoldre dubtes relacionats amb gestions digitals i en línia.
Del 9 d'octubre a l'11 de desembre
Preu: Segons targeta rosa

*Cal cita prèvia.

55. INICIACIÓ A LA INFORMÀTICA

Dijous de 10 h a 12 h Del 10 d'octubre al 28 de novembre Taller de la Caixa
Preu: Gratuït

N

56. IMATGES PER RECORDAR

Dilluns i dijous de 16 h a 18 h
Del 7 d'octubre al 14 de novembre
Taller de la Caixa
Preu: Gratuït

N

57-. COMUNICA'T PER LA XARXA

Dilluns i dijous de 16 h a 18 h
Del 18 de novembre al 19 de desembre
Taller de la Caixa
Preu: Gratuït

N

*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.

*Aforament limitat.



Cultura i formació

42. BRIDGE V

Dilluns de 10.30 h a 12h De 7 d'octubre al 9 de desembre Preu: Gratuït

43. GRUP DE LECTURA

(Autogestionat)

Dilluns de 16.30 h a 18 h

Preu: Gratuït

Per inscriure't parlar amb la referent del grup. Trobada un cop al mes.

44. FRANCÈS P

Dilluns de 10.30 h a 12 h

De 7 d'octubre al 9 de desembre

Preu: Segons targeta rosa

45. CATALÀ INICIAL I ESCRIT V

Dimecres de 10 a 11.30h

Del 9 d'octubre a l'11 de desembre

Preu: Gratuït

46. AGRICULTURA ECOLÒGICA P

Dijous d'11 a 13 h

Del 10 d'octubre a l'12 de desembre

Preu: Segons targeta rosa

47. ANGLÈS I P

Divendres de 10.30 a 12h Del 4 d'octubre al 20 de desembre Preu: Segons targeta rosa

*Amb nocions d'anglès

48. ANGLÈS II P

Divendres de 12 h a 13.30 h Del 4 d'octubre al 20 de desembre

*Avançat

49. PRACTIQUEM EL BRIGDE

(Autogestionat)

Divendres de 17 h a 18.30 h

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

Preu: Gratuït

50. PARAULES MAJORS V

Dijous de 17 h a 18.30 h

Del 10 d'octubre al 12 de desembre

Preu: Gratuït

Taller d'escriptura per fer les teves memòries amb l'escriptora Maria Vilanova.

NH

NH

N

N

N



36. EXERCITEM LA MENT AMB REINALDO V

Dijous de 10 h a 11h
Del 10 d'octubre a l'12 de desembre
Preu: Gratuït

37. RITME DE BARRI

Divendres de 10 a 11.30h
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
Preu: Gratuït

*Ritme de Barri és un projecte comunitari i social que té com a eix vertebrador la música. Volem promoure l'autonomia personal i les capacitats de les persones des d'una vessant artística, enfortint el seu potencial, involucrar-les en la presa de decisions i fer-les protagonistes de la seva pròpia trajectòria vital.



38. TREBALLEM LA MEMÒRIA P NH

Divendres de 10 a 11.30h Del 4 d'octubre al 20 de desembre Preu: Segons targeta rosa

39. PILATES P N

Divendres de 9.30 a 11 h
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
Preu: Segons targeta rosa
*Cal portar roba i calçat còmode

40. CUIDEM L'ESQUENA P N

Divendres de 11 h a 12.30 h
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
Preu: Segons targeta rosa
*Cal portar roba i calçat còmode
*Treballareu exercicis d'equilibri, flexibilitat i l'enfortiment de la musculatura per prevenir possibles dolors i lesions derivats dels mals hàbits posturals. Està indicat per persones amb molèsties i/o dolors d'esquena.

41. PSICOMOTRICITAT

(Creu Roja)

Divendres de 17 a 18.30h (4 sessions)
Del 8 de novembre al 29 de novembre
Preu: Gratuït

NH



22. IOGA P



Dilluns de 9.30 h a 11 h De 7 d'octubre al 9 de desembre Preu: segons targeta rosa

*Cal portar roba i calçat còmode

23. TAI TXÍ - CHIKUNG P

Dimarts de 9 h a 10.30 h De 8 d'octubre al 10 de desembre Preu: segons targeta rosa

*Cal portar roba i calçat còmode

24. EN FORMA E

Dimarts de 10.30 h a 12h
De 8 d'octubre al 10 de desembre
Preu: segons targeta rosa

*Activitat corporal mitjançant la pràctica d'exercicis orientats a mantenir i millorar la condició física general.

A càrrec de Tasca.

25. JOCS DE MEMÒRIA E

Dimarts de 10 h a 11.30h
De 8 d'octubre al 10 de desembre
Preu: segons targeta rosa

* Vine a divertir-te amb diferents activitats i jocs per treballar l'atenció, la concentració i la memòria. A càrrec del Projecte Vulnerables.



26. DESCOBRIM BARCELONA P

Dimarts de 9.30 h a 11.30h De 8 d'octubre al 10 de desembre Preu: segons targeta rosa

* Vine a fer rutes per diferents barris de Barcelona i descobreix nous indrets.

27. TREBALLA L'ATENCIÓ V

Vine a jugar al bingo! Dimarts de 16 h a 18 h
De 8 d'octubre al 10 de desembre Preu: Gratuït

28. LA CUINA DE SEMPRE V

Un dimecres al mes de 10 h a 12 h.
Preu: pagament segons recepta.

29. LA CUINA DE SEMPRE II V

Un dimecres al mes de 10 h a 12 h.
Preu: pagament segons recepta.

30. MANDALES V

Dimecres de 10 h a 12h
Del 9 d'octubre a l'11 de desembre
Preu: Gratuït

31. ESTIMULACIÓ COGNITIVA – MEMÒRIA P

Dimecres d'11.30 h a 13 h
Del 9 d'octubre a l'11 de desembre
Preu: segons targeta rosa

32. MEMÒRIA CREU ROJA E



Dijous de 16 h a 17 h
Del 10 d'octubre a l'12 de desembre
Preu: Gratuït

33. GIMNÀSTICA I P



Dijous de 9.30 h a 10.30 h
Del 10 d'octubre a l'12 de desembre
Preu: segons targeta rosa
*Cal portar roba i calçat còmode

34. GIMNÀSTICA II P

Dijous d'10.30 h a 11.30 h Del 10 d'octubre a l'12 de desembre Preu: segons targeta rosa
*Cal portar roba i calçat còmode

35. ACTIVA LA MENT AMB M^a HELENA V

Dijous de 9 h a 10 h
Del 10 d'octubre a l'12 de desembre
Preu: Gratuït

TALLERS

Inscripcions

- Del 2 al 27 de setembre inscripcions a tallers
- Inici de tallers la setmana del 4 de setembre

Període trimestral

- Del 4 d'octubre al 13 de desembre de 2024
- Festius: consulta cartellera del casal

Normativa

- Documentació necessària: Targeta rosa (si en té) i full d'inscripció
- Els tallers tindran una durada anual, però la seva renovació serà trimestral.
- Cada soci/a es pot preinscriure a tres tallers. Per un 4rt 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 la targeta rosa 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.
- 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.

Preus

Tallers voluntaris/es: Gratuït (10 sessions)

Tallers fets per entitats: Gratuïts

Tallers professionals:

Segons la targeta rosa.

Tallers de 10 sessions d'1 hora:

- Targeta rosa gratuïta : 7,90€
- Targeta rosa reduïda: 11,55€
- Sense targeta rosa: 17,60€

Tallers de 10 sessions d'1,5 hores:

Targeta rosa gratuïta : 11,88€

Targeta rosa reduïda: 17,32€

Sense targeta rosa: 26,40€

Tallers de 10 sessions de 2 hores:

Targeta rosa gratuïta : 15,84

Targeta rosa reduïda: 23,10€

Sense targeta rosa: 35,20€

N → Taller nou

NH → Nou horari

E → Entitat

P → Taller Professional

V → Taller Voluntari

Arts escèniques

1. COUNTRY NIVELL MIG V

Dilluns de 17 a 18h De 7 d'octubre al 9 de desembre Preu: Gratuït

2. LOS TEJANOS V

Dilluns de 18 h a 19h
De 7 d'octubre al 9 de desembre
Preu: Gratuït

*Grup avançat de country. Cal haver fet country mig.

3. RONDALLA (Autogestionat)

Dimarts de 10 h a 12h
De 8 d'octubre al 10 de desembre
Preu: Gratuït

*Per inscriure't parlar amb el referent del grup

4. AMUNT SARDANES V

Dimarts de 12 h a 13 h De 8 d'octubre al 10 de desembre Preu: Gratuït

*Sardanes avançades

5. DANCING DANCING V

Dimarts de 17.30 a 18.30h De 8 d'octubre al 10 de desembre Preu: Gratuït

Grup avançat de balls de saló. S'ha d'haver fet balls de saló inicial. T'has d'apuntar per parelles.

6. AMICS DE LA SARDANA V

Dimarts de 18.30 a 19.30h De 8 d'octubre al 10 de desembre Preu: Gratuït

*Sardanes avançades

7. BALLS EN LÍNIA INICIAL V

Dimecres de 10 a 11h Del 9 d'octubre a l'11 de desembre Preu: Gratuït

8. VARIETÉS A V

Dimecres d'11 a 12h
Del 9 d'octubre a l'11 de desembre
Preu: Gratuït

*Cal haver fet balls en línia inicial. Grup avançat.

9. VARIETÉS B V

Dimecres d'12 a 13h Del 9 d'octubre a l'11 de desembre Preu: Gratuït

*Cal haver fet balls en línia inicial. Grup avançat.

10. MOU EL COS P **N**

Dijous de 11.30 h a 13 h Del 10 d'octubre a l'12 de desembre Preu: segons targeta rosa

*Taller de coreografies amb música actual

11. HAVANERES L'ÀNCORA (Autogestionat)

Dijous de 16 a 17.30h
Del 10 d'octubre al 12 de desembre
Preu: Gratuït

*Per inscriure't parlar amb la referent del grup

12. LOS LUNARES V

Dijous de 17.30 a 18.30h Del 10 d'octubre al 12 de desembre Preu: Gratuït

*Grup avançat de sevillanes. Cal haver fet sevillanes inicial.

Arts plàstiques

13. LES "IAIES" SOLIDÀRIES – Mitja i ganxet- V

Dilluns de 10 a 12h

De 7 d'octubre al 9 de desembre

Preu: Gratuït

*Projecte solidari. La roba que es faci es destinarà a diferents entitats socials.



14. PATCHWORK AVANÇAT V

Dilluns de 17 a 19h

De 7 d'octubre al 9 de desembre

Preu: Gratuït

15. MARQUETERIA V

Dimarts de 10 a 12h

De 8 d'octubre al 10 de desembre

Preu: Gratuït

16. POLSERES CANDELA

(Autogestionat)

Dimarts de 16 a 18h

De 8 d'octubre al 10 de desembre

(*Per inscriure't parlar amb la referent del grup)

Preu: Gratuït

*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!



17. PATCHWORK MIG V

Dimecres de 17 a 19h Del 9 d'octubre a l'11 de desembre Preu: Gratuït

18. DONES COSTURERES V

Dijous de 9.30 h a 11h

Del 10 d'octubre al 12 de desembre

Preu: Gratuït

*Projecte de costura a càrrec de casals comunitaris HG. La roba que es faci es destinarà a diferents entitats socials de caire solidari.



19. APRÈN A FER SERVIR LA MÀQUINA DE COSIR V

Dijous d'11 a 12.30h

Del 10 d'octubre al 12 de desembre

Preu: Gratuït

NH

20. AQUAREL·LA P

Dijous de 17 h a 18.30h

Del 10 d'octubre al 12 de desembre

Preu: Gratuït

NH

21. PINTURA SOBRE VIDRE V

Divendres de 16.30 a 18.30h

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

Preu: Gratuït

N