

Casal de Gent Gran
de la Vall d'Hebron

Tallers, cicles i activitats

Gener - Març 2025

Vall d'Hebron



Noves tecnologies

42. DUBTES INFORMÀTICS V

Dilluns de 9.30 h a 11h Del 13 de gener al 17 de març Preu: Gratuït

43. ÚS DEL MÒBIL I EL

SEU FUNCIONAMENT E

Dimecres de 10 h a 11.30 h
Del 15 de gener al 19 de març
A càrrec de Ponrec
Preu: Gratuït

44. NAVEGAR I DESCOBRIR

APLICACIONS E

Divendres de 16 h a 17.30 h
Del 15 de gener al 19 de març
A càrrec de Ponrec
Preu: Gratuït

45. INICIACIÓ A LA INFORMÀTICA

N

Dijous de 10 h a 12 h Del 16 de gener al 20 de març Taller de la Caixa Preu: Gratuït

46. INTENSIU DE EXCEL

Dilluns 3, 10 i 17 de març
D'11 h a 12.30 h

N

Preu: Gratuït
Taller d' excel fer per voluntari . Aprèn a utilitzar aquesta eina de la informàtica.

*AULA OBERTA D'INFORMÀTICA:

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

*Aforament limitat.



33. BRIDGE V

Dilluns de 10.30 h a 12h Del 13 de gener al 17 de març Preu: Gratuït

34. 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.

35. FRANCÉS P

Dilluns de 10.30 h a 12 h

Del 13 de gener al 17 de març

Preu: Gratuït

36. CATALÀ INICIAL I ESCRIT V

Dimecres de 10 a 11.30h

Del 15 de gener al 19 de març

Preu: Gratuït

37. PARAULES MAJORS V

Dimecres de 17 h a 18.30 h

Del 15 de gener al 19 de març

Preu: Gratuït

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

NH

38. AGRICULTURA ECOLÒGICA P

Dijous d'11 a 12.30 h Del 16 de gener al 20 de març Preu: Segons la targeta rosa

39. ANGLÈS I P

Divendres de 10.30 a 12h

Del 17 de gener al 21 de març

Preu: Segons la targeta rosa

*Amb nocions d'anglès

40. ANGLÈS II P

Divendres de 12 h a 13.30 h

Del 17 de gener al 21 de març

Preu: Segons la targeta rosa

*Avançat

41. PRACTIQUEM EL BRIGDE

(Autogestionat)

Divendres de 17 h a 18.30 h

Del 17 de gener al 21 de març

Preu: Gratuït



Benestar i salut

20. IOGA P

Dilluns de 9.30 h a 11 h
Del 13 de gener al 17 de març
Preu: segons targeta rosa
*Cal portar roba i calçat còmode

21. TAI TXÍ - CHIKUNG P

Dimarts de 9 h a 10.30 h
Del 14 de gener al 18 de març
Preu: segons targeta rosa
*Cal portar roba i calçat còmode

22. EN FORMA E

Dimarts de 10.30 h a 12h
Del 21 de gener al 25 de març
Preu: Gratuït
*Activitat corporal mitjançant la pràctica d'exercicis orientats a mantenir i millorar la condició física general.
A càrrec de Tasca.

23. JOCS DE MEMÒRIA E

Dimarts de 10 h a 11.30h
Del 14 de gener al 18 de març
Preu: Gratuït
* Vine a divertir-te amb diferents activitats i jocs per treballar l'atenció, la concentració i la memòria. A càrrec del Projecte Vulnerables.

24. TREBALLA L'ATENCIÓ V

Vine a jugar al bingo!
Dimarts de 16 h a 18 h
Del 14 de gener al 18 de març
Preu: Gratuït

25. LA CUINA DE SEMPRE V

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

26. LA CUINA DE SEMPRE II V

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

27. MANDALES V Dimecres de 10 h a 12h Del 15 de gener al 19 de març
Preu: Gratuït

29. MEMÒRIA CREU ROJA E

Dijous de 16 h a 17 h
Del 23 de gener al 27 de març
Preu: Gratuït

30. GIMNÀSTICA I P

Dijous de 9.30 h a 10.30 h
Del 16 de gener al 20 de març
Preu: segons targeta rosa
*Cal portar roba i calçat còmode 31.

GIMNÀSTICA II P

Dijous d'10.30 h a 11.30 h
Del 16 de gener al 20 de març
Preu: segons targeta rosa
*Cal portar roba i calçat còmode

32. RITME DE BARRI

Divendres de 10 a 11.30h Del 17 de gener al 21 de març
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.

TALLERS

Inscripcions

- Del 7 al 10 de gener inscripcions a tallers.
- Inici de tallers la setmana del 13 de gener.

Període trimestral

- Del 13 de gener al 21 de març de 2025
- 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 justifi cades 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 (10 sessions d'1 h).

Preu per hora:

Sense targeta Rosa: 1,79 €/h

Targeta Rosa Reduïda: 0,90€/h

Targeta Rosa Gratuïta: 0,54€/h

Tallers 10 sessions 1h

Sense targeta Rosa: 17,93€

Targeta Rosa Reduïda: 9,02€

Targeta Rosa Gratuïta: 5,39€

Tallers 10 sessions 1,5h

Sense targeta Rosa: 26,85€

Targeta Rosa Reduïda: 13,53€

Targeta Rosa Gratuïta: 8,10€

Arts escèniques

1. COUNTRY NIVELL MIG V

Dilluns de 17 a 18h Del 13 de gener al 17 de març

Preu: Gratuït

2. LOS TEJANOS V

Dilluns de 18 h a 19h

Del 13 de gener al 17 de març

Preu: Gratuït

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

3. RONDALLA (Autogestionat)

Dimarts de 10 h a 12h

Del 14 de gener al 18 de març

Preu: Gratuït

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

4. AMUNT SARDANES V

Dimarts de 12 h a 13 h

Del 14 de gener al 18 de març

Preu: Gratuït

*Sardanes avançades

5. DANCING DANCING V

Dimarts de 17.30 a 18.30h

Del 14 de gener al 18 de març

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

Del 14 de gener al 18 de març

Preu: Gratuït

*Sardanes avançades

7. BALLS EN LÍNIA INICIAL V

Dimecres de 10 a 11h

Del 15 de gener al 19 de març

Preu: Gratuït

8. VARIETÉS A V

Dimecres d'11 a 12h

Del 15 de gener al 19 de març

Preu: Gratuït

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

9. VARIETÉS B V

Dimecres d'12 a 13h

Del 15 de gener al 19 de març

Preu: Gratuït

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

10. HAVANERES L'ÀNCORA

(Autogestionat)

Dijous de 16 a 17.30h

Del 16 de gener al 20 de març

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

11. LOS LUNARES V

Dijous de 17.30 a 18.30h

Del 16 de gener al 20 de març

Preu: Gratuït

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

Arts plàstiques

12. LES "IAIES" SOLIDÀRIES –

Mitja i ganxet V

Dilluns de 10 a 12h
Del 13 de gener al 17
de març

Preu: Gratuït

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



13. PATCHWORK AVANÇAT V

Dilluns de 17 a 19h
Del 13 de gener al 17 de març
Preu: Gratuït

14. MARQUETERIA V

Dimarts de 10 h a 12 h
Del 14 de gener al 18 de març
Preu: Gratuït

15. POLSERES CANDELA

(Autogestionat)

Dimarts de 16 h a 18 h
Del 14 de gener al 18
de març
Preu: Gratuït (*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!



16. PATCHWORK MIG V

Dimecres de 17 h a 19h
Del 15 de gener al 19 de març
Preu: Gratuït

17. DONES COSTURERES V

Dijous de 9.30 h a 11 h
Del 16 de gener al 20 de març
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.



18. APRÈN A FER SERVIR LA MÀQUINA DE COSIR V

Dijous d'11 a 12.30h
Del 16 de gener al 20 de març
Preu: Gratuït

19. PINTURA SOBRE VIDRE V

Divendres de 16.30 a 18.30h
Del 17 de gener al 21 de març
Preu: Gratuït

35. TREBALLEM LA MEMÒRIA I P

Divendres de 10 a 11.30h

Del 17 de gener al 21 de març

Preu: Segons targeta rosa

36. PILATES P

Divendres de 9.30 a 11 h

Del 17 de gener al 21 de març

Preu: segons targeta rosa

*Cal portar roba i calçat còmode

35. TREBALLEM LA MEMÒRIA II

Divendres d' 11.30 a 13h

Del 17 de gener al 21 de març

Preu: Segons targeta rosa



37. MILLORA LA TEVA SALUT P

Divendres de 11 h a 12h

Del 17 de gener al 21 de març

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.

