

Casal de Gent Gran  
dla Vall d'Hebron

# Tallers, cicles i activitats

Abril - Juny 2024



Vall d'Hebron

Ajuntament de  
Barcelona



## 50. DUBTES INFORMÀTICS **V**

Dilluns de 9.30 a 11h  
Del 8 d'abril al 10 de juny

## 51. FER TRÀMITS PER INTERNET **E**

Dilluns i dijous de 16 h a 18 h  
Del 8 d'abril al 9 de maig

## 52. WHATSAPP **E**

Dilluns de 10 h a 12 h  
Del 8 de maig al 29 de maig

## 53. SMARTPHONE INICIAL - MÒBIL **P**

Dimecres de 9.30 h a 11 h  
Del 10 d'abril al 12 de juny

## **G** 54. SMARTPHONE AVANÇAT - MÒBIL **P**

Dimecres d'11 h a 12.30 h  
Del 10 d'abril al 12 de juny

## **N** **G** 55. SUPORT AMB TRÀMITS DIGITALS

Dimecres de 12.30 h a 13.30 h -  
Espai on poder resoldre dubtes relacionats amb gestions digitals i en línia.

**N**  
**G** Del 10 d'abril al 12 de juny

\*Cal cita prèvia.

## **N** **TR** \*AULA OBERTA D'INFORMÀTICA: **N**

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

\*Aforament limitat.



### 39. PILATES P

Divendres de 9.30 a 11 h  
Del 12 d'abril al 14 de juny  
\*Cal portar roba i calçat còmode

NH

TR

### 40. HIPOPRESSIUS

#### I ESTIRAMENTS P

Divendres d'11 a 12.30 h  
Del 12 d'abril al 14 de juny  
\*Cal portar roba i calçat còmode

N

TR

### 41. DEFENSA PERSONAL P

Divendres de 17 h a 18.30 h  
Del 12 d'abril al 14 de juny  
\*Cal portar roba i calçat còmode

N

P

TR

## Cultura i formació

### 42. BRIDGE V

Dilluns de 10.30 a 12h  
Del 8 d'abril al 10 de juny

G

### 43. GRUP DE LECTURA (Autogestionat)

Dilluns de 16.30 a 18h  
Per inscriure't parlar amb la referent del grup  
Trobada un cop al mes.

G

### 44. FRANCÉS V

Dilluns de 10.30 a 12h  
Del 8 d'abril al 10 de juny

N

G

### 45. CATALÀ INICIAL I ESCRIT V

Dimecres de 10 a 11.30h  
Del 10 d'abril al 12 de juny

G

### 46. AGRICULTURA ECOLÒGICA P

Dijous d'11 a 13 h  
De l'11 d'abril al 13 de juny

N

TR

### 47. ANGLÈS I P

Divendres de 11 a 12h  
Del 12 d'abril al 14 de juny  
\*Amb nocions d'anglès

TR

### 48. ANGLÈS II P

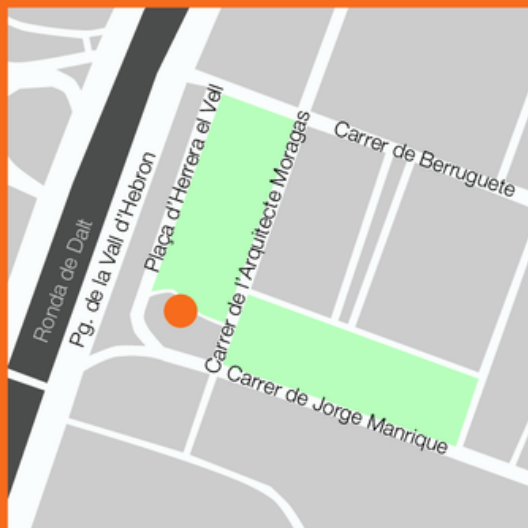
Divendres de 12 a 13h  
Del 12 d'abril al 14 de juny  
\*Avançat

TR

### 49. PRACTIQUEM EL BRIGDE (Autogestionat)

Divendres de 17 a 18.30h  
Del 12 d'abril al 14 de juny

G



### Casal Gent Gran de la Vall d'Hebron

c/ De l'Arquitecte Moragas, 5

08035 Barcelona

Tel. 93 428 73 37

[cggvallhebron@bcn.cat](mailto:cggvallhebron@bcn.cat)

Dilluns a divendres de 9.30 a 13.30h i de 16 a 20h

Dissabtes de 16 a 20h

Bus: V21, 27, 60 i Metro: L3 Montbau o Mundet

**Districte  
d'Horta-Guinardó**

## TALLERS

### Inscripcions

- Del 2 al 5 d'abril inscripcions als tallers professionals.
- Inici de tallers la setmana del 8 d'abril.

### Període trimestral

- Del 8 d'abril al 14 juny de 2024
- Festius: consulta cartellera del casal.

### Normativa

- Documentació necessària: Carnet de soci/a i targeta rosa (si en té).
- Els tallers tindran una durada anual, però la seva renovació serà trimestral.
- Cada soci/a es pot preinscriure 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.
- 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

**P** → Taller Professional

**E** → Entitat

**TR** → Preu segons tarjeta rosa

**NH** → Nou horari

**V** → Taller Voluntari

**G** → Taller gratuït

## Arts escèniques

### 1. COUNTRY NIVELL MIG **V**

Dilluns de 17 a 18h  
Del 8 d'abril al 10 de juny

**G**

### 2. LOS TEJANOS **V**

Dilluns de 18 a 19h  
Del 8 d'abril al 10 de juny  
\*Grup avançat de country. Cal haver fet country mig.

**G**

### 3. RONDALLA (Autogestionat)

Dimarts de 10 a 12h  
Del 9 d'abril a l'11 de juny  
(\*Per inscriure't parlar amb el referent del grup)

**G**

### 4. AMUNT SARDANES **V**

Dimarts de 12 a 13h  
Del 9 d'abril a l'11 de juny  
\*Sardanes avançades

**G**

### 5. DANCING DANCING **V**

Dimarts de 17.30 a 18.30h  
Del 9 d'abril a l'11 de juny  
\*Grup avançat de balls de saló. S'ha d'haver fet balls de saló inicial. T'has d'apuntar per parelles.

**G**

### 6. AMICS DE LA SARDANA **V**

Dimarts de 18.30 a 19.30h  
Del 9 d'abril a l'11 de juny  
\*Sardanes avançades

**G**

### 7. CASTANYOLES **V**

Dimarts de 16.30 h a 17.30 h  
Del 9 d'abril a l'11 de juny

**N**

**G**

### 8. BALLS EN LÍNIA INICIAL **V**

Dimecres de 10 a 11h  
Del 10 d'abril al 12 de juny

**G**

### 9. VARIETÉS A **V**

Dimecres d'11 a 12h  
Del 10 d'abril al 12 de juny  
\*Cal haver fet balls en línia inicial. Grup avançat.

**G**

### 10. VARIETÉS B **V**

Dimecres d'12 a 13h  
Del 10 d'abril al 12 de juny  
\*Cal haver fet balls en línia inicial. Grup avançat.

**G**

### 11. HAVANERES L'ÀNCORA (Autogestionat)

Dijous de 16 a 17.30h  
De l'11 d'abril al 13 de juny  
(\*Per inscriure't parlar amb la referent del grup)

**G**

### 12. LOS LUNARES **V**

Dijous de 17.30 a 18.30h  
De l'11 d'abril al 13 de juny  
\*Grup avançat de sevillanes. Cal haver fet sevillanes inicial.

**G**

### 13. SEVILLANES INICIAL **V**

Dijous de 18.30 a 19.30h  
De l'11 d'abril al 13 de juny

**G**

### 14. BALLS LLATINS **P**

Dilluns de 11 a 12.30 h  
De l'8 d'abril al 10 de juny

**N**

**TR**

## Arts plàstiques

### 15. LES "IAIES" SOLIDÀRIES –

Mitja i ganxet- **V**

Dilluns de 10 a 12h

Del 8 d'abril al 10 de juny

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



**G**

### 19. PATCHWORK MIG **V**

Dimecres de 17 a 19h

Del 10 d'abril al 12 de juny

**G**

### 20. DONES COSTURERES **V**

Dijous de 9.30 h a 11h

De l'11 d'abril al 13 juny

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

**NH**

**G**



### 16. PATCHWORK AVANÇAT **V**

Dilluns de 17 a 19h

Del 8 d'abril al 10 de juny

**G**

### 17. MARQUETERIA **V**

Dimarts de 10 a 12h

Del 9 d'abril a l'11 de juny

**G**

### 18. POLSERES CANDELA (Autogestionat)

Dimarts de 16 a 18h

Del 9 d'abril a l'11 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**

### 21. APRÈN A FER SERVIR LA MÀQUINA DE COSIR **V**

Dijous d'11 a 12.30h

De l'11 d'abril al 13 de juny

**NH**

**G**

### 22. PINTURA A L'OLI **P**

Dijous de 16.30 a 18.30h

De l'11 d'abril al 13 de juny

**TR**

### 23. PINTURA SOBRE VIDRE **V**

Divendres de 16.30 a 18.30h

Del 12 d'abril al 14 de juny

**G**



## Benestar i salut

### 24. IOGA **P**

Dilluns de 9.15 a 10.45h  
Del 8 d'abril al 10 de juny  
\*Cal portar roba i calçat còmode

### 25. TAI TXÍ - CHIKUNG **P**

Dimarts de 9 a 10.30 h  
Del 9 d'abril a l'11 de juny  
\*Cal portar roba i calçat còmode

### 26. EN FORMA **E**

Dimarts de 10.30 a 12h  
Del 30 d'abril al 18 de juny  
\*Activitat corporal mitjançant la pràctica d'exercicis orientats a mantenir i millorar la condició física general.  
A càrrec de Tasca.

### 27. JOCS DE MEMÒRIA **E**

Dimarts de 10 a 11.30h  
Del 9 d'abril a l'11 de juny  
\* Vine a divertir-te amb diferents activitats i jocs per treballar l'atenció, la concentració i la memòria. A càrrec del Projecte Vulnerables.

### 28. TREBALLA L'ATENCIÓ **V**

Vine a jugar al bingo!  
Dimarts de 16 a 18h  
Del 9 d'abril a l'11 de juny

### 29. LA CUINA DE SEMPRE **V**

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

### 30. LA CUINA DE SEMPRE II **V**

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

### 31. MANDALES **V**

Dimecres de 10 a 12h  
Del 10 d'abril al 12 de juny

**NH****TR**

### 32. ESTIMULACIÓ COGNITIVA - **N** **TR** MEMÒRIA **P**

Dimecres d'11.30 a 13 h  
Del 10 d'abril al 12 de juny  
Preu: Segons targeta rosa

**TR**

### 33. MEMÒRIA CREU ROJA **E**

Dijous de 16 a 17h  
De l'11 d'abril al 13 de juny  
\*A càrrec de Creu Roja.

**G****G**

### 34. GIMNÀSTICA I **P**

Dijous de 10 a 11h  
De l'11 d'abril al 13 de juny  
\*Cal portar roba i calçat còmode

**TR**

### 35. GIMNÀSTICA II **P**

Dijous d'11 a 12h  
De l'11 d'abril al 13 de juny  
\*Cal portar roba i calçat còmode

**TR****G**

### 36. EXERCITEM LA MENT **V**

Dijous de 10 a 11h  
De l'11 d'abril al 13 de juny

**G**

### 37. LES NOSTRES VEUS **V**

Divendres de 10 a 11.30h  
Del 12 d'abril al 14 de juny  
\*Les Nostres veus està pensat per a que a través de la música i la companyia les 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****G**

### 38. TREBALLEM LA MEMÒRIA **P**

Divendres de 10 a 11.30h  
Del 12 d'abril al 14 de juny

**NH****TR****G**