

BCN + 65

Casal Gent Gran
Can Fàbregas

Tallers i
Activitats
culturals

HIVERN 2025

Can Fàbregas



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
Sarrià - Sant Gervasi

ÍNDEX

CRITERIS D'ACCÉS

- Poden ser persones usuàries inscrites pàg. 04

TALLERS

- Procés d'inscripció pàg. 05
- Informacions complementàries pàg. 07

Oferta de tallers

- CONEIXEMENT
 - Aules didàctiques pàg. 09
 - Jocs de taula pàg. 09
 - Llengües pàg. 10
- CREATIVITAT
 - Arts escèniques pàg. 11
 - Belles arts pàg. 11
 - Cuina pàg. 11
 - Manualitats pàg. 11
 - Música pàg. 11
 - Roba i fils pàg. 12
- MOVIMENT
 - Activitat física pàg. 12
 - Balls pàg. 13
 - Petanca pàg. 14
- TECNOLOGIA
 - Aplicacions i programes pàg. 14
 - Mòbil (smartphone) pàg. 14
 - Ordinador pàg. 14
 - Tauleta pàg. 14
- SALUT
 - Emocional pàg. 15
 - Memòria pàg. 15

ACTIVITATS PUNTUALS

- Inscipcions pàg. 16
- Informacions complementàries pàg. 16

Oferta d'activitats

- Anem a l'espectacle pàg. 17
- Caminades a mida pàg. 18
- Cinfórum curtmetratges participatius pàg. 20
- Ens expliquen pàg. 21
- Excursions i viatge pàg. 28
- Exposicions pàg. 29
- Festes tradicionals pàg. 30
- Història viva pàg. 27

IMPLICA'T AL CASAL

- Voluntariat pàg. 33

ALTRES ACTIVITATS AL DISTRICTE

- Circuit gimnàstic pàg. 34
- El teatre amb i per les persones grans pàg. 35

XARXA DE CASALS I GRUPS DE PERSONES GRANS DEL DISTRICTE

- pàg. 36

LLEGENDA



Gratuït



Pagament



Voluntariat del casal



Nou taller

Càpsula Taller;
sense límit d'inscripció

Activitat compartida

Críteris d'accés

PODEN SER PERSONES USUÀRIES INSCRITES


- Les persones majors de 60 anys residents a la ciutat de Barcelona i les seves parelles, encara que no compleixin el requisit de l'edat.
- Les persones majors de 55 anys prejubilades i/o pensionistes residents a la ciutat de Barcelona i les seves parelles, encara que no compleixin el requisit de l'edat.
- Excepcionalment, també les persones que, tot i no complir els criteris d'edat o de residència, ho sol·licitin per escrit al correu electrònic del punt d'informació del casal, i rebin el vistiplau de la Comissió Gestora i/o del Districte, a través de la direcció del casal. Aquesta condició quedarà subjecta a la revisió que es farà a l'inici del curs següent. En cas de llista d'espera es donarà prioritat d'inscripció a les persones que aconsegueixin els requisits anteriors.



Tallers

PROCÉS D'INSCRIPCIÓ

INSCRIPCIONS als tallers de CONTINUÏTAT

Són els tallers sense la icona de "NOU" 

DATES

- Del **9 al 13 de desembre** de 2024 per a qui ja hi participa.
- **A partir del 27 de desembre** per a qui vol entrar de nou, tot i que molt probablement serà en llista d'espera esperant l'ampliació de grup i/o cobrir una baixa.

HORARIS

- de 10 a 12.30 h
- de 16 a 19 h



Tallers

PROCÉS D'INSCRIPCIÓ

INSCRIPCIONS a nous tallers i càpsules

Identifica'ls per la icona de "NOU"  i/o "CÀPSULA" 

PREINSCRIPCIÓ

- Del **16 al 18 de desembre** per **DEMANAR** plaça als tallers a on es vol participar.
- Cal portar el núm. del DNI.
- Cada persona pot apuntar-se ella i a una persona més.
- Es pot fer per **correu electrònic, telèfon, whatsapp o presencialment** al casal.

SORTEIG I INFORMACIÓ

- El **20 de desembre**
 - **SORTEIG** de les places de cada taller.
 - **INFORMAR de ser admès** o estar en llista d'espera.
 - Concertar una **CITA PRÈVIA** amb dia i hora per **formalitzar la inscripció en cas dels tallers de pagament**.
 - Es farà per **whatsapp, correu electrònic o telèfon**. **Per rebre-ho al mòbil, cal tenir el núm. de telèfon del casal guardat als contactes del mòbil.**


INSCRIPCIONS

- Del **7 i 8 de gener** segons **HORARI ASSIGNAT**.
 - **Si l'horari assignat no va bé.** Caldrà demanar per whatsapp telèfon o correu electrònic una altra cita per venir.
- Per demanar la **reducció del preu** per Targeta Rosa, cal mostrar la targeta actualitzada que acredita tenir-la.

HORARIS

- de 10 a 12.30 h
- de 16 a 19 h

INFORMACIONS COMPLEMENTÀRIES**CAL TENIR EN COMPTE QUE:**

- Cada persona es podrà inscriure a un **màxim de 2 tallers**. Els assenyalats amb aquesta icona  no es comptabilitzen, van a part dels 2 tallers.
- La demanda s'ha de fer per ordre de prioritat.
- En cas que s'exhaureixin les places, s'apuntarà a la llista d'espera.
- Es pot pagar amb targeta o per transferència bancària.
- Si el taller requereix material complementari. S'haurà d'assumir a nivell particular.
- S'ha d'**assistir a un mínim del 80%** de les sessions dels tallers.
- **Tres faltes d'assistència** seguides no justificades suposarà la **pèrdua de la plaça**.
- Es **crearà un grup de Whatsapp** amb el consentiment de les persones participants per facilitar la comunicació del taller. El grup s'eliminarà en acabar.
- **No es faran devolucions** dels imports, excepte en els casos següents:
 - Si el taller és anul·lat per l'organització per causes alienes al participant.
 - Per raons de salut, acreditades amb un informe mèdic.
 - Quan s'apliqui el dret de desistiment segons els articles 68 i successius de la normativa vigent.

Nota: No es considerarà causa per a la devolució el tancament de l'activitat per motius meteorològics o de força major que afectin temporalment el seu desenvolupament.

- En cas de **tancament preventiu meteorològic** no es recuperarà el taller.

INFORMACIONS COMPLEMENTÀRIES**TARIFES****Preus públics 2025 (IVA inclòs)**

Pendents d'aprovació definitiva i subjectes a regulació si s'escau.

Genèric:	2,41 €/h
amb TR Reduïda:	1,45 €/h
amb TR Gratuïta:	0,64 €/h

Reducció de Targeta Rosa (TR)

- Cal presentar la targeta corresponent.

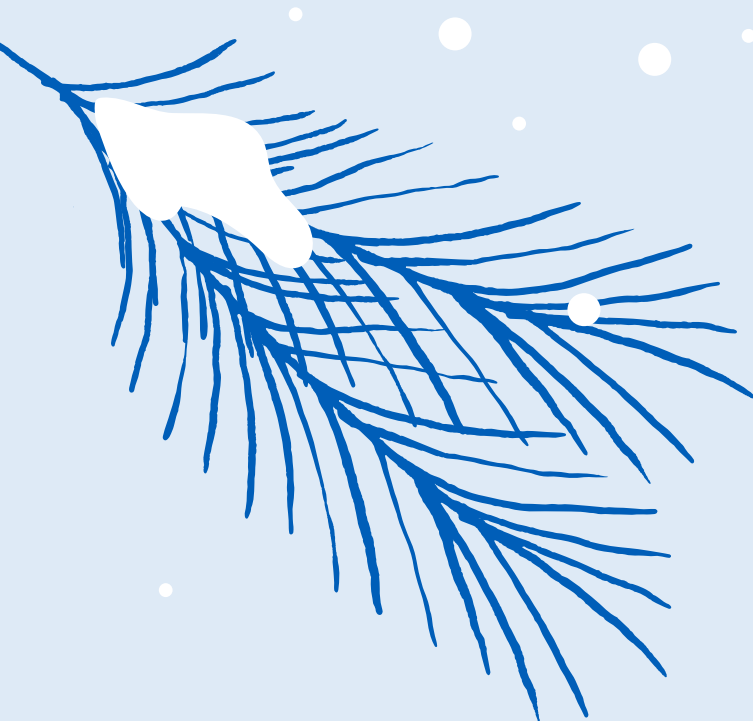
CALENDARI**Període**

Inici: 8 de gener.

Final: 21 de març.

Festius al Casal. No hi ha tallers, el casal és obert

- **27 de febrer;** celebració **Carnestoltes**, a la tarda.



CONEXIEMENT

AULES DIDÀCTIQUES

01. GRANS LECTORS A càrrec d'Isabel Palomar	Dimecres 16.30 a 18 h	G V
02. PARLEM: Trobades per reflexionar Grup d'Autogestió	Divendres 17.30 a 18.30 h	G V
03. POESIA PER GAUDIR-NE A càrrec de Marisol Macià	Dimecres 10.30 a 11.30 h	G V
04. TERTÚLIA LITERÀRIA A càrrec de: Ma Carmen Jordan	Dijous 10.30 a 12 h	G V

JOCOS DE TAULA

05. BOTIFARRA A càrrec d'Àngel Galman	Dilluns 18 a 19.30 h	G V
06. BRIDGE AVANÇAT A) A càrrec de Josep Ma Loscos	Dimecres 16.30 a 18 h	G V
07. BRIDGE AVANÇAT B) A càrrec de Josep Ma Loscos	Dimecres 18.15 a 19.45 h	G V
08. BRIDGE INICIACIÓ A càrrec de Lola Raurich i Miquel Diaz	Dilluns 16.15 a 17.45 h	G V
09. CANASTA AVANÇAT A càrrec de Carme Miquel	Divendres 17 a 19 h	G V
10. CANASTA INICIACIÓ A càrrec de Charo Mayor	Dimecres 17 a 19 h	G V
11. DÒMINO AVANÇAT A càrrec d'Àngel Huertos	Dilluns 10.30 a 12 h	G
12. ESCACS Grup d'autogestió	Dimecres 10 a 11.30 h	G
13. DÒMINO I ESCACS Grup d'autogestió	Divendres 17 a 19 h	G
14. RUMMIKUB A) A càrrec de Josep Martínez i Ramon Carreras	Dimarts 17 a 19 h	G V
15. RUMMIKUB B) A càrrec de Josep Martínez i Ramon Carreras	Dijous 17 a 19 h	G V

CONEIXEMENT

LLENGÜES

Alemanys

16. ALEMANY INICIACIÓ

A càrrec de Jordi Mora

(NOU)

Dilluns
11 a 12 h

G V

17. ALEMANY MITJÀ

A càrrec d'Elisabeth Oehler

Dimarts
11.30 a 12.30 h

G V

18. ALEMANY CONVERSA

A càrrec d'Elisabeth Oehler

Dimarts
10.15 a 11.15 h

G V

Anglès

19. ANGLÈS INICIACIÓ

A càrrec d'Isabel Gallí

Dijous
11.45 a 12.45 h

G V

20. ANGLÈS FIRST LEVEL

A càrrec d'Isabel Gallí

Dijous
10.30 a 11.30 h

G V

21. LECTURA EN ANGLÈS

A càrrec de Maria Arnau

Dimarts
10 a 11 h

G V

22. LET'S TALK

A càrrec de Stephen Connolly

Dimarts
11 a 12 h

G V

Català

23. CATALÀ INICIACIÓ

A càrrec d'Anna Moya

Dimecres
17.15 a 18.15 h

G V

24. CATALÀ AVANÇAT

A càrrec d'Anna Moya

Dimecres
18.30 a 19.30 h

G V

Francès

25. FRANCÈS INICIACIÓ

A càrrec de Frédérique Bouillon

Dimarts
11.30 a 12.30 h

G V

26. FRANCÈS MITJÀ

A càrrec de Marta Cabot

Dimarts
11.15 a 12.45 h

G V

Italià

27. ITALIÀ INICIACIÓ

A càrrec de Ma Carmen Jordan

Dilluns
11.30 a 12.45 h

G V

CREATIVITAT

ARTS ESCÈNIQUES

28. TEATRE INTERACTIU

Grup surti com surti.
A càrrec de Carme Piquet

Dilluns
11.15 a 12.15 h



BELLES ARTS

29. DIBUIX

A càrrec de Maria Romaní
amb el suport de Paco Roselló

Dimarts
10.30 a 12 h

**30. PINTURA A)**

A càrrec de Daniel Rodriguez

Dilluns
16.15 a 17.45 h

36,14 €

31. PINTURA B)

A càrrec de Daniel Rodriguez

Dilluns
18 a 19.30 h

36,14 €

CUINA

32. CUINA AL MICROONES

A càrrec de Maria Rovira

Dilluns
10 a 12 h



MANUALITATS

**33. APRÈN, FES I ENSENYA:
MANUALITATS EN FAMÍLIA.**

Un taller creatiu on aprendràs a fer manualitats per compartir després amb els més petits de la família, despertant la teva creativitat i fent passar una bona estona plegats.
A càrrec de Ma Luisa Heras

NOU



3r dimecres del mes
10.30 a 12.30 h

**34. RESTAURACIÓ DE MOBLES A)**

A càrrec de Carmen Rodes i
Roberto Barrera

Dimecres
16.15 a 18 h

**35. RESTAURACIÓ DE MOBLES B)**

A càrrec de Carmen Rodes i
Roberto Barrera

Dimecres
18 a 19.45 h

**36. TAPISSERIA INICIACIÓ**

A càrrec de Julie Yacar

Divendres
11 a 12 h



MÚSICA

37. CASTANYOLES

A càrrec d'Isabel Oliva

Divendres
11.15 a 12.15 h

26,50 €

CREATIVITAT

ROBA I FILS

38. COSTURA A càrrec d'Irma Fourcade	Dimecres 10.30 a 12.30 h	G V
39. PATCHWORK A) A càrrec de Clara Quintillà	Dimarts 17.30 a 19 h	G V
40. PATCHWORK B) A càrrec de Conxita Carbó i Clara Quintillà	Dijous 17.30 a 19 h	G V
41. PUNTES DE COIXÍ A càrrec d'Anna Ma Larrotcha	Dimecres 17.30 a 19.30 h	G V

MOVIMENT

ACTIVITAT FÍSICA

42. COS: JOC I EXPRESSIÓ A càrrec de Marisol Macià	Divendres 11 a 12 h	G V
43. DANSA I MOVIMENT A càrrec d'Isabel Oliva	Dijous 10 a 11 h	26,50 €
44. DANSA TERAPÈUTICA A càrrec d'Isabel Oliva	Dimecres 11.30 a 12.30 h	26,50 €
45. ENFORTEIX EL SÒL PELVIÀ I L'ABDOMEN A càrrec de Laura Martínez	Dimecres 16 a 17 h	24,09 €
46. ESTIRAMENTS A càrrec de Carmen Gallo	Dimecres 17.15 a 18.15 h	26,50 €
47. ESTIRAMENTS i TONIFICACIÓ A càrrec de Noemí Jiménez	Dilluns 16.15 a 17.15 h	24,09 €
48. GIM-BALL A càrrec de Carmen Gallo	Dijous 17 a 18 h	24,09 €
49. GIMNÀSTICA A) A càrrec d'Isabel Oliva	Dilluns 10 a 11 h	24,09 €
50. GIMNÀSTICA B) A càrrec d'Isabel Oliva	Divendres 10 a 11 h	26,50 €
51. GIMNÀSTICA I MEMÒRIA A càrrec de CHM	Divendres 12 a 13 h	G

MOVIMENT

52. IOGA A) A càrrec d'Alicia Batista	Dimarts 10.15 a 11.30 h	30,11 €
53. IOGA B) A càrrec d'Alicia Batista	Dimarts 11.45 a 13 h	30,11 €
54. PILATES AVANÇAT A càrrec de Julie Yacar	Dilluns 11.30 a 12.30 h	G V
55. PSICOMOTRICITAT A càrrec de la Creu Roja 20 gener al 24 febrer	Dilluns 18 a 19 h	G V
56. TAI-TXÍ A) A càrrec d'Àlícia Batista	Dijous 11 a 12 h	26,50 €
57. TAI-TXÍ B) A càrrec d'Àlícia Batista	Dijous 12 a 13 h	26,50 €
58. TAI-TXÍ AVANÇAT A càrrec d'Isabel Fernández	Dilluns 11 a 12 h	24,09 €
59. TXIKUNG A càrrec d'Isabel Fernández	Dilluns 12 a 13 h	24,09 €
60. ZUMBA GOLD A càrrec d'Isabel Oliva	Dimecres 10.15 a 11.15 h	26,50 €

BALLS

61. BALL EN LÍNIA A) A càrrec de Marta Stevie	Dijous 11 a 12 h	26,50 €
62. BALL EN LÍNIA B) A càrrec de Marta Stevie	Dijous 12 a 13 h	26,50 €
63. COUNTRY A) A càrrec de Carles Molina	Dimarts 16 a 17.30 h	36,14 €
64. COUNTRY B) A càrrec de Carles Molina	Dimarts 17.45 a 19.15 h	36,14 €
65. SARDANES A càrrec de Josep Queralt	Dimecres 18.30 a 19.30 h	G V
66. SEVILLANES AVANÇAT A càrrec de Montse Marin	Dilluns 17.15 a 18.45 h	G V

MOVIMENT

PETANCA

67. PETANCA A)
Grup d'autogestió

Dimarts
10.30 a 12.30 h

G

68. PETANCA B)
Grup d'autogestió

Dijous
10.30 a 12.30 h

G

TECNOLOGIA

APLICACIONS I PROGRAMES

**69. CREAR UN VÍDEO PER
COMPARTIR-LO
amb smartphone, tauleta i ordinador**
Cal portar pendrive mínim de 8G
A càrrec de Francesc Guasch

Dijous
17 a 18.30 h

G V

70. PHOTOSHOP
A càrrec de Ferran Temprana

Dimarts
18.15 a 19.45 h

G V

MÒBIL (Smartphone sistema android)

És imprescindible portar el teu telèfon smartphone.

**71. CONEIX EL TEU TELÈFON MÒBIL
INICIACIÓ**
A càrrec de Sebastian Aguado

Dilluns
10 a 11.30 h

G V

**72. CONEIX EL TEU TELÈFON MÒBIL
AVANÇAT**
A càrrec de Sebastian Aguado

Dimarts
16.30 a 18 h

G V

ORDINADOR

73. EINES TECNOLÒGIQUES AVANÇAT
A càrrec de Sebastian Aguado

Dilluns
11.30 a 12.30 h

G V

74. INTERNET PER TOTHOM
A càrrec de Francesc Nualart

Dimecres
18 a 19.30 h

G V

75. REFORÇ INFORMÀTIC AVANÇAT
A càrrec de Rafael Palomares

Dilluns
18 a 19.30 h

G V

TAULETA

Pots portar la teva Tauleta o te'n deixarem una.

76. TAULETA PAS A PAS
A càrrec de PONREC

Dimarts
10 a 11.30 h

G



SALUT

EMOCIONAL

77. MEDITACIÓ

A càrrec de Mercè Aso

Divendres
11.30 a 12.30 h

78. PSICOLOGIA QUOTIDIANA

A càrrec de Angela González

Dimecres
11 a 12 h

MEMÒRIA

Són tallers per prevenir possibles pèrdues de memòria associades a l'edat.

79. ESTIMULACIÓ COGNITIVA A)

A càrrec de Carmen Gallo

Dimarts
18.15 a 19.15 h

14,09 €

80. ESTIMULACIÓ COGNITIVA B)

A càrrec de Pablo Toledo

Dilluns
10.30 a 11.30 h

24,09 €

81. ESTIMULACIÓ COGNITIVA C)

A càrrec d'Alicia Batista

Dijous
16.15 a 17.15 h

24,09 €

82. ESTIMULACIÓ COGNITIVA D)

A càrrec de Pablo Toledo

Dilluns
11.45 a 12.45 h

24,09 €

83. MEMÒRIA A)

A càrrec de Carme Piquet

Dijous
10.30 a 12 h

84. MEMÒRIA B)

A càrrec de Carme Piquet

Divendres
10.30 a 12 h

EXPERIÈNCIA REMI

Recordant llocs i vivències

Organitza: Fundació Salut i Envel·liment
Inscripcions i realització al casal de
Can Castelló.

4 opcions:

A) 7 febrer

B) 21 febrer

C) 7 març

D) 21 març

Divendres
12 a 13 h

Activitats puntuals

INSCRIPCIONS

DATES

INICI: A partir del 2 de gener. Excepte les activitats d'**Anem a l'espectacle**, que es duran a terme majoritàriament abans de finalitzar el 2024



FINAL: fins al mateix dia llevat que estigui indicada la data a l'activitat.

PODEN FER-SE:

- **CORREU ELECTRÒNIC:**
info@ggcanfabregas.cat
- **PRESENCIALMENT AL CASAL.**
- **TELÈFON:**
93 203 21 43 - 677 420 229
- **WHATSAPP:**
602 223 324

INFORMACIONS COMPLEMENTÀRIES

CAL TENIR EN COMPTE QUE

- **Algunes activitats són compartides** amb els casals de Can Castelló i Can Fàbregas. 
- Cal **haver fet la inscripció** per poder fer l'activitat.
- Les de **pagament:** 
 - Es paguen amb targeta o per transferència bancària.
 - Es reserva la plaça quan hi ha el comprovant de pagament.
- Cada persona pot apuntar-se ella i a una persona més.
- **Es crearà un grup de Whatsapp** en algunes de les activitats amb el permís previ dels participants, per facilitar la comunicació. El grup s'eliminarà un cop finalitzada l'activitat
- T'agrairem que, **si no pots venir** després d'haver-te inscrit, **ens ho comuniquis**.

ANEM A L'ESPECTACLE



Activitat compartida amb els casals de Can Castelló i Sant Ildefons.

- És important considerar que, en cas de baixa, el retorn de l'import està subjecte a la cobertura de la plaça per part d'una altra persona.

TEATRE

CARLES SANS: PER FI SOL!

Dijous

13 febrer

20 h

Carles Sans, on comparteix divertides anècdotes i confessions personals després de 40 anys amb Tricycle. Una obra plena d'humor, emoció i històries sorprenents que t'encantaran!

Lloc: Teatre POLIORAMA. Rambla dels Estudis, 115.

Transport recomanat: FGC: Pl. Catalunya o BUS:
V13 o METRO: Pl. Catalunya (L1/L3).

Inscripcions: fins dimarts 7 de gener.

Preu: 20,53 €

CONCERT

MOZART MISSA EN DO MENOR

Dijous

6 febrer

19 h

Amb solistes de luxe i la unió de les forces expertes de La Capella Nacional de Catalunya i Le Concert des Nations, **Jordi Savall** abordarà la interpretació d'aquesta obra mestra d'un geni del repertori simfònic-coral.

Lloc: AUDITORI. c/ Lepant 150.

Transport recomanat: Metro: L1 Marina; L2 Monumental; L4 Bogatell
BUS: Línies 6, 7, 54, 62,92, V21, H12

Inscripcions: fins divendres 23 de desembre.

Preu: 27,50 €

CAMINADES A MIDA



Activitat compartida amb els casals de Can Castelló i Sant Ildefons.
A càrrec de Carmen Ballarín, Daniel Gegúndez, Jordi Bargalló i Núria Aspa.
Són passejades matinals de dificultat mitjana per conèixer a peu racons del nostre entorn proper.

Es camina unes 2,5 h i la durada total aproximada és d'unies 4 h.

Són sortides de tot el dia: **Caminada + dinar** en un restaurant de la zona (opcional quedar-s'hi).

Dia: **dimecres.**

Inscripció: fins dilluns abans de la sortida.

Assegurança d'accident: és responsabilitat de cadascú i s'actuarà segons indicacions del 112.

Observacions: portar roba adient segons l'estació de l'any, bon calçat, pals de trekking, crema solar, aigua i algun aliment per anar picant.

DE SANT JOAN A MIRASOL

Dimecres
15 gener
8.45 h

Punt de trobada: estació dels FGC de Sarrià direcció a Sabadell S2.

Comprar bitllet: 2 zones.

GARRAF

Dimecres
29 gener
8.45 h

Punt de trobada: estació de RENFE de Sants, davant taquilles.

Comprar bitllet: 3 zones.

DE VALLVIDRERA A SANT FELIU DE LLOBREGAT

Dimecres
12 febrer
8.45 h

Punt de trobada: estació dels FGC de Sarrià direcció a Sabadell S2.

Comprar bitllet: 1 zona.

CAMINADES A MIDA

**DESSALINITZADORA
PRAT DE LLOBREGAT**

Dimecres
26 febrer
8.45 h

Punt de trobada: estació METRO
L3: Zona universitària
(banda muntanya).

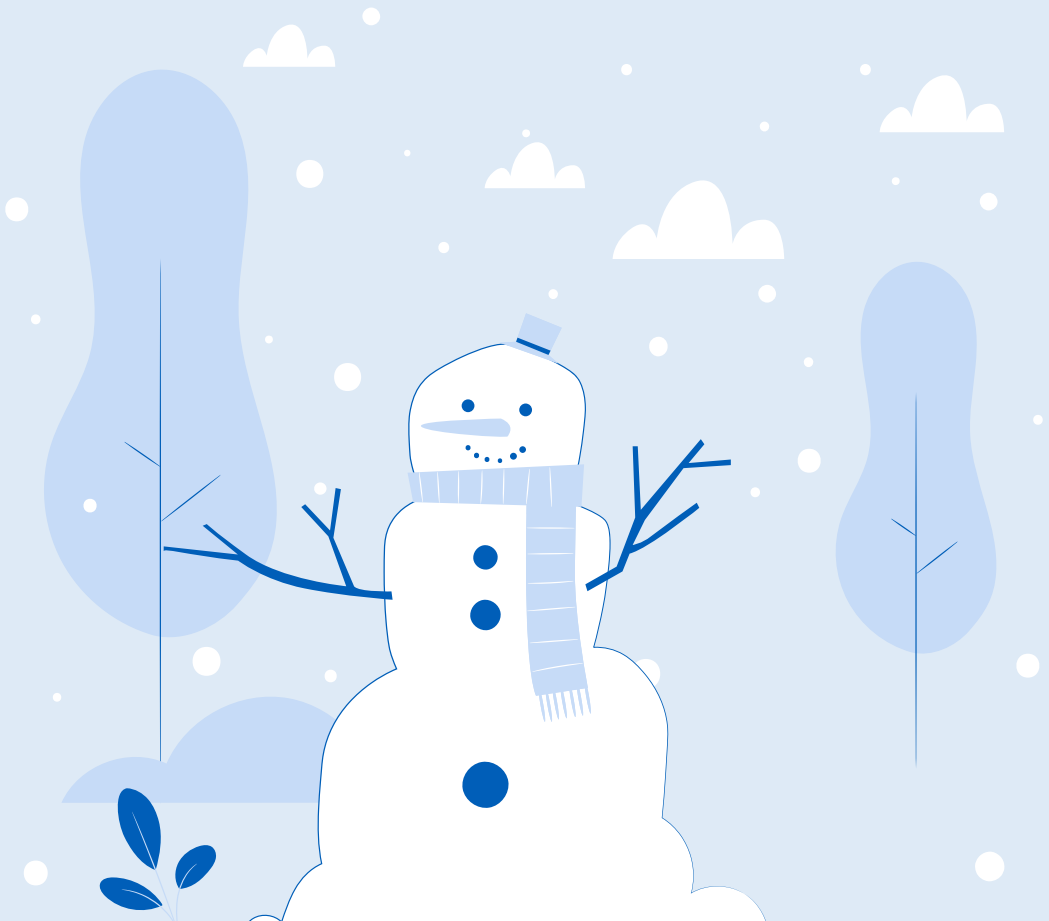
Comprar bitllet: 1 zona.

**VOLTA PEL
RIU LLOBREGAT DE
SANT BOI AL PRAT**

Dimecres
12 març
8.45 h

Punt de trobada: estació de FGC
de PI Espanya,
davant taquilles.

Comprar bitllet: 1 zona.



CINEFÒRUM CURTMETRATGES PARTICIPATIUS



Activitat compartida amb els casals de Can Castelló i Can Fàbregas.

Curtmetratges impulsats pel CAGGB (Consell Assessor de la Gent Gran de Barcelona) i realitzats per l'Associació Cultural elParlante i la productora audiovisual Camille Zonca.

L'objectiu és donar visibilitat a temes rellevants per a les persones grans com ara la soledat, la bretxa digital, la sexualitat, entre d'altres.

Darrera de cada curtmetratge hi ha un grup de treball format per professionals del món audiovisual i persones grans voluntàries membres del CAGG on es decideix el tema a tractar, s'escriu l'escaleta en cocreació, i es desenvolupa i valida un guió que es convertirà en una història que farà reflexionar a tothom.

Lloc: Casal de gent gran CAN FÀBREGAS. Pl. Pere Figuera i Serra 1.

Transport recomanat: FGC: Sarrià o BUS: H4, V7, 66,68 i 75.

Inscripcions: fins el dia abans a qualsevol dels 3 casals Municipals: Can Castelló, Can Fàbregas i Sant Ildefons.

Preu: Gratuït

LA BRETXA

Dijous

16 gener

17 h

La Núria viu sola des de fa quinze anys. Un problema amb la seva televisió desencadena un repte que no havia previst i que la portarà a un nou lloc vital.

LA BRETXA, protagonitzada per la reconeguda actriu Carme Sansa busca generar una reflexió sobre l'amor incondicional de les persones grans envers les seves famílies, la democratització de les cures, la importància de l'acompanyament tecnològic, i el dret a la intimitat.

EM QUEDO AMB TU

Dijous

13 març

17 h

Maria, una dona vídua, de 72 anys, prova per primera vegada una aplicació de cites. A qui coneixerà? Amb qui es quedarà?

EM QUEDO AMB TU, protagonitzada per Carme Callol neix de diverses trobades amb persones grans que han volgut compartir les seves vivències i expectatives sobre la sexualitat i trencar mites parlant-ne obertament.

BENESTAR EMOCIONAL

A càrrec de Maria Roca, terapeuta i pedagoga.

QUÈ EM MOTIVA ARA?

Dijous

30 gener

17 h

Aprendrem a enfocar-nos, definir les nostres prioritats i diferenciar entre el que és urgent i el que realment és important.

CULTIVANT LA MEVA AUTOESTIMA I DEIXAR ANAR EL PASSAT COM A EINA D'APRENTATGE

Dijous

27 febrer

17 h

Aprendrem a valorar-nos millor, agrair el camí recorregut i transformar el passat en una font d'aprenentatge per viure plenament el present i el futur.

REGAR LES NOVES LLAVORS PER ARA

Dijous

27 març

17 h

Explora els teus somnis més propers i descobreix les eines per fer-los realitat en aquest camí cap a les teves metes.

ENS EXPLIQUEN

**BIBLIOTECA VIVA**

Descobreix una selecció de llibres destacats de la biblioteca, amb un tema comú que ens farà reflexionar. Gaudirem de la lectura de petits fragments i debatrem les seves idees amb els altres participants. Una oportunitat per compartir opinions i inspirar-nos mútuament!

A càrrec de Gina Teruel, voluntària de la Biblioteca del casal.

L'ELEGÀNCIA

Dimecres

22 gener

17.30 h

L'elegància de veritat és una combinació entre el coneixement, l'educació, saber estar i una impecable higiene personal.

LA SENZILLESA

Dimecres

19 febrer

17.30 h

Una persona senzilla és honesta, no té motius ocults i és accessible amb els altres.

LA TOLERÀNCIA

Dimecres

19 març

17.30 h

Acceptar la llibertat de pensament de les persones que t'envolten.

ENS EXPLIQUEN

G

CREIXEMENT PERSONAL

ESTIMAR-SE

Dimecres

15 gener

17 h

Com estimar-nos més i millor a nosaltres mateixos, com ens parlem quan estem sols?

A càrrec de Marta Pérez, terapeuta i canalitzadora holística

HISTÒRIA

BRUIXES, GÈNERE I PERSECUCIÓ

Dimecres

5 març

17 h

Una mirada a la història de les dones, explorant com el mite de les bruixes reflecteix la desigualtat i la persecució al llarg del temps.

A càrrec de Jordi Pisa, llicenciat en història.

MÚSICA

EL TRIOMF DE LA MÚSICA

Dimecres

12 març

17 h

T'imagines un dia sencer de la teva vida sense escoltar música?
La música ens acompanya i dona ritme al nostre dia a dia. Descobreix com ha evolucionat fins a ser un llenguatge universal i un element essencial de la societat actual.

A càrrec de Rubén Fausto Murillo, musicòleg.

ENS EXPLIQUEN

**RACÓ PARTICULAR**

Un espai obert a les persones del casal, que tinguin ganes de compartir alguna afició seva

PRESENTACIÓ LLIBRE: CIEN MIRADAS A IBIZA

Dimecres

26 febrer

17.30 h

La Maria ens convida a descobrir el seu llibre de poemes, escrit durant el confinament viscut a Eivissa. Una obra íntima i captivadora que, amb cada vers, ens transporta i ens fa voler llegir-ne més.

*A càrrec de **María Luisa Heras**, participant del casal.*

LECTURA DE POEMES

Dijous

20 març

17 h

El poeta de Sarrià compartirà la seva passió per la poesia amb la lectura d'alguns dels seus poemes, acompanyats d'anècdotes personals i, potser, es deixarà acompanyar per alguna altra persona que l'inspiri.

*A càrrec de **Frederic Bou**, participant del casal.*

SALUT

Alimentació

SISTEMA IMMUNITARI

Dijous

6 febrer

17h

Aprèn quins aliments i nutrients són clau per enfortir les defenses del cos i protegir-nos de virus i malalties, millorant així la nostra salut general.

A càrrec de Josep Pont, consultor i formador nutricional.

Bucodental

A càrrec del col·legi de farmacèutics de Barcelona.

QUÈ CAL SABER DE LES DENTS

[data a confirmar](#)

Una boca saludable és essencial per gaudir d'una bona alimentació i prevenir problemes de salut. Aquest taller ofereix consells bàsics per mantenir una bona higiene bucal i evitar afeccions dentals, millorant així la nostra qualitat de vida.

QUÈ CAL SABER DE LA CAVITAT ORAL

[data a confirmar](#)

Consells pràctics per prevenir problemes comuns a la cavitat oral, com la gingivitis, la candidiasi o les llagues. Descobreix la importància de reduir el consum de dolços, sobretot entre els àpats, per mantenir una boca saludable.

SALUT

Corporal

COM MILLORAR L'EQUILIBRI

Dijous

6 febrer

17 h

Descobreix què és l'equilibri, els factors que el condicionen i com pots millorar-lo. Aprendre exercicis pràctics i segurs per enfortir-lo de manera efectiva.

A càrrec d'Eulàlia Bassas Bullich, Fisioterapeuta del CAP de Sarrià.

Memòria

REMINISCÈNCIA i MEMÒRIA

Dijous

23 gener

17 h

Com prevenir la pèrdua de memòria i el deteriorament cognitiu a mesura que envelleixes?

Inscripcions: al casal de Can Castelló

L·Loc: al casal de Can Castelló

A càrrec de la Dra. Sara Doménech, investigadora de la Fundació Salut i Envel·liment de la UAB i coordinadora científica del projecte REMII.

Procés d'envelliment

COM ENVELLIR PER CONTINUAR GAUDINT

Dijous

20 febrer

17 h

Després de més de 25 anys d'experiència al CAP, ha observat de primera mà el procés d'envelliment i té moltes propostes per compartir, perquè puguis gaudir plenament d'aquesta etapa de la vida.

A càrrec de Carme Turró, metge de capçalera retirada.

ENS EXPLIQUEN



SEGURETAT

CONSELLS DE SEGURETAT

Dimecres

26 març

17 h

Consells de seguretat pel nostre dia a dia, seguretat vial, tecnològica, estafes...

A càrrec de Mossos d'esquadra.

TERTÚLIA EN ITALIÀ

COMSAPEVOLEZZA coneixement i consciència

Estona de conversa en italià amb un fil conductor.

Dimecres 11 h

- 29 gener
- 26 febrer
- 19 març

A càrrec de Giuseppa Lulli, voluntària d'Italià i Coach holística ment, cos, emocions i energia).

EXCURSIONS I VIATGE



Activitat compartida amb els casals de Can Castelló i Sant Ildefons.

A càrrec de Ma Rosa Sabater.

Amb el suport de l'agència d'AIGE Viatges.


INFORMACIÓ directa amb la Ma Rosa al casal de Can Castelló.

- **Dijous de 10.30 a 12 h**
- És presencial i/o per telèfon al **93 241 78 74**

INSCRIPCIONS

- A qualsevol dels 3 casals municipals en l'horari d'atenció dels equipaments.
- **Pagament directe a l'agència** a través d'una transferència bancària.
- **Data límit:** 1 setmana abans de marxar.
- **El retorn de l'import** en cas de baixa justificada es valorarà segons les condicions aplicables a cada sortida.

EXCURSIONS

A concretar preu. Estigueu atents a la cartellera i a la difusió per @ i  del casal.

CALÇOTADA

Dijous
20 Febrer

MONTSENY

Dimarts
11 Març

VIATGE**ARAGÓ**

maig

EXPOSICIONS

**SENTIMENTS I EMOCIONS
EXPRESSATS
MITJANÇANT L'ART
CONTEMPORANI****9 gener - 30 gener**

La pintura com a mitjà per expressar els sentiments i emocions que s'acumulen dins nostre. Pintant amb les mans, transmetem des de l'ànima i el cor, creant una connexió profunda amb el que sentim.

**Inauguració: dijous,
9 de gener
a les 17 h**

***A càrrec de Gemma Bonet,
participant del casal.***

NATURES MORTES**4 febrer - 27 febrer**

El Miquel comparteix la seva passió per la pintura: "Des de jove, el dibuix i la pintura han estat part de la meua vida, però ara, amb més temps, puc dedicar-m'hi plenament, especialment a les natures mortes." Una invitació a descobrir la seva visió artística i la seva dedicació a aquest gènere clàssic.

A càrrec de Miquel Barreras.

REFLEXES DE PRIMAVERA**3 març - 27 març**

La primavera es filtra subtilment a l'ànima, i la pintura es converteix en una finestra cap a infinites possibilitats d'expressió. Inspirada en la natura, aquesta obra captura instants, emocions i colors a través de tècniques i materials diversos, transformant-los en una celebració visual de l'estació.

Inauguració: dilluns, 3 de març a les 18 h

A càrrec de Isabel Tulla.

FESTES TRADICIONALS

V

CARNESTOLTES

FESTA AL CASAL

Dijous 27 febrer 16 h

Celebrem aquesta festa plena de colors i diversió!

Presentarem el rei o reina del Carnestoltes i gaudirem de diverses activitats:


- Racó de pintacares, a càrrec dels artistes del taller de pintura.
- Espai creatiu per fer la teva pròpia màscara i preparar-te per

HISTÒRIA VIVA



Activitat compartida amb els casals de Can Castelló i Sant Ildefons.

Convé tenir present que:

- són poc recomanades per persones amb mobilitat reduïda.
- en les que hi ha la icona  és necessari portar-los de casa.
- es retornarà l'import de l'activitat si es presenta un justificant mèdic o si es comunica 5 dies abans de fer-se l'activitat.

RUTES GUIADES

G

RUTA BARCELONA, SILENCI I ACCIÓ

Dijous

6 febrer

10 h

Serà una passejada amb referències d'història, literatura i cinema d'indrets com ara el Bar Los caracoles, les Places Reial i Sant Felip Neri, el cafè de l'òpera, la rambla, els carrers del Bisbe, avinyó i rera palau, el fossar de les Moreres....

Durada: unes 2 hores.

Punt de trobada: Pl. del Teatre.

Transport recomanat: FGC: PL.Catalunya o L3: Drassanes.

Inscripcions fins 1 setmana abans.

A càrrec del departament de promoció de Persones Grans de l'Ajuntament de Barcelona.

HISTÒRIA VIVA



VISITES CULTURALS



A càrrec de Mercè Tortras i Montse Flotats.

BADALONA:**Dalt la vila i barri mariner**

Dimecres

22 gener

10.30 h

Explorarem l'evolució de Badalona, des de l'antiga ciutat romana de Baetulo fins al barri mariner, descobrint com ha canviat amb el pas dels segles. Passejarem pels seus carrers estrets i laberíntics per visitar llocs emblemàtics com el Museu de Badalona, la parròquia de Santa Maria i altres vestigis històrics.

Durada: unes 2 hores.

Punt de trobada: Darrere de l'estació de metro
POMPEU FABRA (Av. de Martí Pujol).

Transport recomanat: FGC: Provença + METRO: L5 Sagrada família + L2
Badalona Pompeu Fabra.

Inscripcions fins 1 setmana abans.

Preu: 12 €. A pagar per transferència bancària a EXPLICA'M BCN.

Cal demanar les dades al casal i portar comprovant de pagament.

LA CIUTADELLA I LA POMPEU FABRA

Dijous

27 febrer

10.30 h



Coneixerem la història de la Ciutadella, símbol de càstig al segle XVIII i d'alliberament al XIX, fins a la seva transformació en un parc públic. Parlarem també del naixement de la Universitat Pompeu Fabra, un dels campus més innovadors i de referència a Catalunya..

Durada: unes 2 hores.

Punt de trobada: Pg. Lluís Companys; sota l'Arc de Triomf

Transport recomanat: FGC: Pl. Catalunya + METRO: L1 Arc de Triomf.

Inscripcions fins 1 setmana abans.

Preu: 10 €. A pagar per transferència bancària a EXPLICA'M BCN.

Cal demanar les dades al casal i portar comprovant de pagament.



VISITES CULTURALS

*A càrrec de Mercè Tortras i Montse Flotats.*

L'ESPAI SUBIRACHS

Dijous

10.30h

Tria una data:

- 13 febrer
- 6 març

Visitem el Poblenou per descobrir l'obra de Josep M. Subirachs, un artista polifacètic reconegut per la seva contribució escultòrica a la façana de la Passió de la Sagrada Família. Coneixerem altres facetes del seu treball en pintura, gravats i dibuixos, que l'han convertit en un referent internacional.

Durada: unes 2 hores.**Punt de trobada:** Jardins Benguerel a tocar del carrer Batista.**Transport recomanat:** FGC: Pl. Catalunya + METRO: L4 Poblenou.**Inscripcions:** fins 1 setmana abans.**Preu:** 8 €. A pagar al moment en efectiu i just.

ESPLUGUES DEL LLOBREGAT



Dimecres

19 març

10.30 h

Una passejada per conèixer la història i personalitat d'aquest municipi proper a Barcelona, format per 10 barris amb una identitat rica i diversa. Descobrirem la seva evolució urbanística i cultural, així com els equipaments i espais que li donen vida.

Durada: unes 2 hores.**Punt de trobada:** Davant de l'Ajuntament, Plaça de Santa Magdalena, 5.**Transport recomanat:** BUS: 68 o 67 (Av. Països Catalans Laureà Miró) o TRAMBAIX: T1, T2 i T3 (Pont d'Esplugues).**Inscripcions:** fins 1 setmana abans.**Preu:** 12 €. A pagar per transferència bancària a EXPLICA'M BCN.

Cal demanar les dades al casal i portar comprovant de pagament.

Implica't al casal

VOLUNTARIAT

NECESSITEM PERSONES PER:

- Participar activament de les comissions del Casal:
 - **Comissió Gestora** (col·laborar amb l'equip tècnic per: la programació i avaluació trimestral d'activitats i tallers, recollir demandes, incidències, suggerir millores, coordinar-se amb altres grups del barri, estar al cas de la resta de comissions....) Anima't, necessitem el teu suport!!!!
 - **Comissió de festes** (col·laborar en la programació, organització i avaluació trimestral de festes i actes del casal).
 - **Comissió de caminades a mida** (col·labora en la programació, organització i avaluació trimestral de les sortides caminant).
- Conduir algun taller de:
 - **Història**
 - **Història de l'art**
 - **Cant coral**
 - **Ganxet i mitja**
 - **Fotografia**

Si pots donar-nos un cop de mà i/o vols participar activament fent algun altra voluntariat, tan sols cal que ens ho facis saber.



ALTRES ACTIVITATS AL DISTRICTE

Són activitats impulsades per altres entitats o serveis de proximitat.

CIRCUIT GIMNÀSTIC



Els circuits de salut són unes instal·lacions molt completes des d'on es pot treballar gran part del cos. Fer-ne ús ajuda a prevenir i disminuir la pèrdua de l'equilibri, la rigidesa i la mobilitat en general. Són espais per treballar sols o en companyia.

RECORREGUT DIRIGIT

Dilluns cada 15 dies

12.30 a 13.30 h

13 i 27 gener

10 i 24 febrer

10 i 24 març

En cas de mal temps, poden canviar els dies.

LLoc: JARDINS DEL PASSATGE MALUQUER. Ptge. de Maluquer 8.

Transport recomanat: **BUS:** V13, V15, H4 **o FGC:** L7.

Entrada lliure

A càrrec de Mariel Digiovanni de

l'Associació Esportiva de Sarrià – St. Gervasi.

EL TEATRE DE SARRIÀ amb i per les persones grans

Un projecte que promou la inclusió, l'arrelament al territori i la reducció del sentiment de soledat no desitjat de totes les persones grans del districte, facilitant l'accés a espais culturals de proximitat.

S'ofereix una selecció d'espectacles a preu reduït al Teatre de Sarrià.
La PROGRAMACIÓ - la trobareu a la cartellera dels casals.

Lloc: TEATRE DE SARRIÀ. c/ Pare Miquel de Sarrià, 8

Requisits: tenir 60 anys o més i disposar de Targeta Rosa.

Reserves i informació: es recomana reservar al

Tel. **93 203 97 72** o al

secretaria@centredesarria.cat o

comprar l'entrada amb antelació.

Preu Reduït: 1€ per la Targeta Rosa Gratuïta i 2€ per la Reduïda.

Preu General: entre 10 i 15 €

A càrrec del Teatre de Sarrià.



**XARXA DE
CASALS I
GRUPS DE
PERSONES
GRANS DEL
DISTRICTE**

ASSOCIACIÓ PETANCA DEL CASAL DE SARRIÀ

CENTRE CÍVIC SARRIÀ
Jardins de Vil·la Cecília
C/ d'Eduardo Conde, 22
08034 Barcelona
629 765 774

CASAL MARE DE DÉU DE GRÀCIA

Pl Lesseps, 25, 1r
08023 Barcelona
640 615 742
casalvergedegracia.josepets@gmail.com

CASAL MARIA AUXILIADORA

Pg. Sant Joan Bosco, 70
08017 Barcelona

CASAL MN. LLUÍS VIDAL

C/ de Bigai, 12
08022 Barcelona
llarmnllvidal@gmail.com
640 610 883

CASAL MUNICIPAL CAN CASTELLÓ

C/ Castelló 1- 7,
08021 Barcelona
667 652 522
info@ggcancastello.cat

CASAL MUNICIPAL CAN FÀBREGAS

Pl. Pere Figuera i Serra, 1
08017 Barcelona
602 223 324
info@ggcanfabregas.cat

CASAL MUNICIPAL SANT ILDEFONS

C/ Marià Cubí 111
08021 Barcelona
658 939 794
info@ggsantildefons.cat

ESPAICAIXA BONANOVA

C/ Berlinès, 4-6
08006 Barcelona
93 882 37 08
espaicaixabonanova@gmail.com

GRUP DE GENT GRAN L'ELÈCTRIC

CENTRE CÍVIC L'ELÈCTRIC
Carretera de Vallvidrera a Sant Cugat, km 6,5
08017 Barcelona
93 205 40 09
ccelelectric@ccelelectric.com

GRUP DE GENT GRAN VALLVIDRERA

CENTRE CÍVIC VALLVIDRERA
C/d'Elisa Moragas i Badia, 16-34
08017 Barcelona
93 406 90 53
informacio@ccvazquezmontalban.com

GRUP DE GENT GRAN VIL·LA FLORIDA

CENTRE CÍVIC VIL·LA FLORIDA
C/ Muntaner, 544
08022 Barcelona
93 254 62 65
ccvilafiorida@qsl.cat





ADREÇA

Pl. Pere Figuera i Serra, 1
08017 Barcelona

Tel. 93 203 21 43

Tel. 677 420 229



Whatsapp: 602 223 324



info@ggcanfabregas.cat



Sarrià



VH4, V7, 66, 68 i 75



Gestió tècnica:

Esport3,

Serveis Alternatius SL

HORARIS

De dilluns a divendres,
de 10 a 13 h
i de 16 a 20 h

WHATSAPP CASAL

Si vols rebre informació del casal,
cal que afegeixis el núm. de
telèfon **602 223 324** als contactes
del teu mòbil i així ens podrem
comunicar millor.

WEB DISTRICTE

dels casals municipals de
Sarrià - St. Gervasi

via.bcn/qeVR50P9sMW

Col·laborem amb:

