

BCN + 65

Casal Gent Gran
Sant Ildefons

Tallers i Activitats culturals

HIVERN 2025

Sant Ildefons



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
Sarrià - Sant Gervasi



ÍNDIX

CRITERIS D'ACCÉS

- Poden ser persones usuàries inscrites.....pàg. 04

TALLERS

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

Oferta de tallers

- **CONEIXEMENT**
 - Aules didàctiques.....pàg. 09
 - Jocs de taulapàg. 09
 - Llengües.....pàg. 06
- **CREATIVITAT**
 - Belles arts.....pàg. 10
 - Música.....pàg. 10
- **MOVIMENT**
 - Activitat física.....pàg. 10
 - Ballspàg. 11
- **TECNOLOGIA**
 - Tauleta.....pàg. 11
- **SALUT**
 - Memòria.....pàg. 12
 - Relació.....pàg. 12

ACTIVITATS PUNTUALS

- Inscripcions.....pàg. 13
- Informacions complementàriespàg. 13

Oferta d'activitats

- Anem a l'espectacle.....pàg. 14
- Caminades a mida.....pàg. 15
- Cinefórum curtmetratges participatius.....pàg. 17
- Ens expliquen.....pàg. 18
- Excursions i viatge.....pàg. 21
- Exposicions.....pàg. 22
- Festes tradicionals.....pàg. 23
- Història viva.....pàg. 23







IMPLICA'T AL CASAL

- Voluntariat.....pàg. 26

ALTRES ACTIVITATS AL DISTRICTE

- Circuit gimnàstic.....pàg. 27
- El teatre amb i per les persones granspàg. 28

LLEGENDA

-  Gratuït
-  Pagament
-  Voluntariat del casal
-  Nou taller
-  Càpsula Taller; sense límit d'inscripció
-  Activitat compartida

XARXA DE CASALS I GRUPS DE PERSONES GRANS DEL DISTRICTEpàg. 29

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.

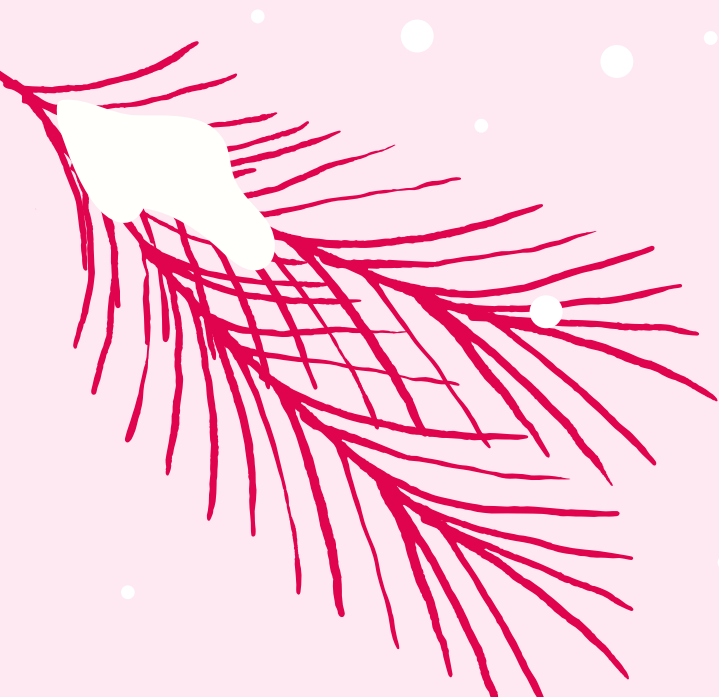
CALENDARI**Període**

Inici: 8 de gener.

Final: 21 de març.

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

- **25 de febrer;** celebració **Dimarts gras**, a la tarda.



CONEXIEMENT

AULES DIDÀCTIQUES

01. ESCRITURA CREATIVA

A càrrec de Pilar Vilà

Del 20 gener al 10 març

NOU



Dilluns
17 a 19 h

G

02. TROBADA LECTORA

Espai per compartir a través dels llibres.

A càrrec de Pilar Vilà

Dijous
17 a 18.30 h

G

V

JOCS DE TAULA

03. ESCACS

A càrrec de Cèsar Ramon

Dilluns
12 a 13 h

G

V

04. RUMMIKUB A)

A càrrec de Carme Camprodon

Dilluns
17 a 19 h

G

V

05. RUMMIKUB B)

A càrrec de Victòria Cornet

Dimecres
17 a 19 h

G

V

LLENGÜES

Les llengües no es comencen de zero, es demana tenir un nivell base

Anglès

06. ANGLÈS ELEMENTAL

A càrrec de Ricardo Figuera

Dijous
10 a 11 h

G

V

07. ANGLÈS PRE-INTERMEDIATE

A càrrec de Ma Lluïsa Rodrigo

Dimarts
18.15 a 19.45 h

G

V

Català

08. CATALÀ MITJÀ

A càrrec d'Imma Solà-Morales

Dimecres
17 a 18.15h

G

V

Francès

09. CONVERSA EN FRANCÈS

A càrrec de Mary Paz Oti

Dimecres
11.30 a 12.30h

G

V

Italià

10. CONVERSA EN ITALIÀ Nivell mitjà

A càrrec d'Antonio Di Guida

NOU

Dijous
17 a 18 h

G

V

CREATIVITAT

BELLES ARTS

11. DIBUIX A càrrec de Marina Serna	Dijous 17 a 18 h	26,50 €
12. IL·LUSIÓ PER PINTAR A càrrec d'Antoni Vidal	Divendres 10 a 13 h	G V
13. PINTURA A càrrec de Daniel Rodríguez	Dimecres 17 a 18.30 h	39,75 €
14. PINTURA: AQUAREL·LA A càrrec de Marina Serna	Dijous 18 a 19.30 h	39,75 €

MÚSICA

15. CANT CORAL A càrrec de Conxa Fernández	Dilluns 18 a 19 h	G V
--	----------------------	------------

MOVIMENT

ACTIVITAT FÍSICA

16. CUIDA L'ESQUENA A càrrec de Virginia Gola	Dilluns i dimecres 11 a 12 h	50,59 €
17. ESTIRAMENTS A càrrec de Virginia Gola	Dilluns i Dimecres 10 a 11 h	50,59 €
18. ESTIREM EL COS A càrrec de Virginia Gola	Dilluns i Dimecres 12 a 13 h	50,59 €
19. GIMNÀSTICA de manteniment A càrrec de Mariel Digiovanni	Dimarts i Dijous 11 a 12 h	50,59 €
20. GIMNÀSTICA de tonificació A càrrec de Mariel Digiovanni	Dimarts i Dijous 10 a 11 h	50,59 €
21. GIMNÀSTICA SUAU A càrrec de Mariel Digiovanni	Dilluns i Dimecres 16 a 17 h	50,59 €
22. IOGA HATHA A càrrec de Laura Martinez	Dimarts i Dijous 12 a 13 h	50,59 €
23. IOGA SHRIVIVEK A càrrec de Ma Rosa Bastero	Dimecres 18 a 19 h	G V

MOVIMENT

24. MOU EL COS A)

A càrrec de Virginia Gola

Divendres
10 a 11 h

26,50 €

25. MOU EL COS B)

A càrrec de Virginia Gola

Divendres
11 a 12 h

26,50 €

26. MOU EL COS C)

A càrrec de Virginia Gola

Divendres
12 a 13 h

26,50 €

BALLS

Els balls no es comencen de zero.

27. COUNTRY A)

A càrrec de Marta Borràs

Dijous
17 a 18 h

26,50 €

28. COUNTRY B)

A càrrec de Marta Borràs

Dijous
18 a 19 h

26,50 €

TECNOLOGIA

TAULETA

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

29. APRENENETGATGE DIGITAL- NIVELL INICIAL

A càrrec de PONREC

Del 20 de gener al 24 de marçDilluns
10 a 11.30 h

G

30. INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIALA càrrec de l'alumnat de batxillerat de
Jesuïtes Sant Gervasi-Escola Infant Jesús**4, 11, 18 i 25 de febrer**Dimarts
17 a 18.30 h

G



SALUT

MEMÒRIA

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

31. MEMÒRIA A) A càrrec de Mònica Zevallos	Dimarts 11 a 12 h	24,09 €
32. MEMÒRIA B) A càrrec de Mònica Zevallos	Dimarts 12 a 13 h	24,09 €
33. MEMÒRIA C) A càrrec de Mònica Zevallos	Dijous 11 a 12 h	26,50 €
34. MEMÒRIA D) A càrrec de Mònica Zevallos	Dijous 12 a 13 h	26,50 €
35. TREBALLEM LA MENT A) A càrrec de Pablo Toledo	Divendres 17 a 18 h	26,50 €
36. TREBALLEM LA MENT B) A càrrec de Pablo Toledo	Divendres 18 a 19 h	26,50 €
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	

RELACIÓ

37. ESPAI TERTÚLIA Compartir una estona parlant de l'actualitat A càrrec d'Antoni Vidal	Dimecres 11 a 12 h	 
--	-----------------------	--

Activitats puntuals

INSCRIPCIONS

DATES

INICI: A partir del 2 de gener. Excepte les activitats d'**Anem a l'espectacle**, que es duren 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@ggsantildefons.cat
- **PRESENCIALMENT AL CASAL.**
- **TELÈFON:**
93 566 83 16 - 678 513 675
- **WHATSAPP:**
658 93 97 94

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 Fàbregas i Can Castelló.

- 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 Tricicle. 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 Can Fàbregas. 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'unes 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).

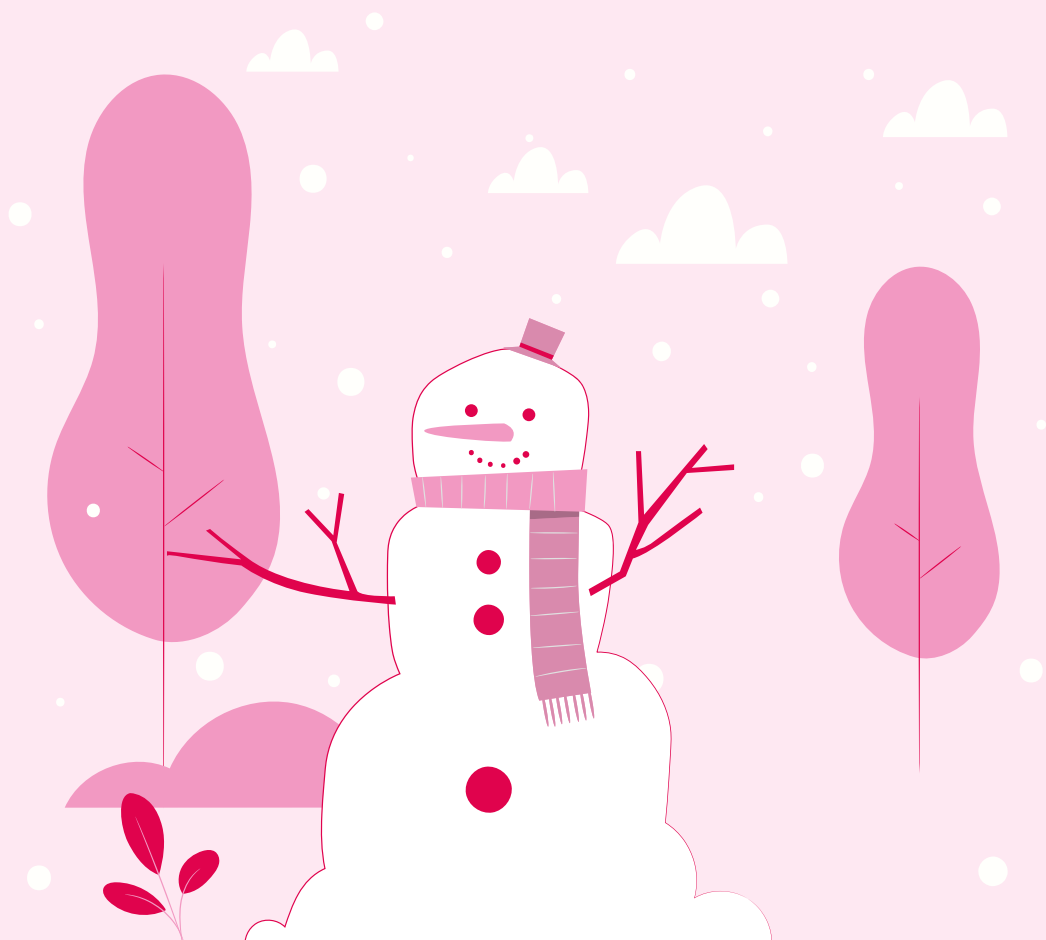
Comprar bitllet: 1 zona.

**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

G

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.

ENS EXPLIQUEN

G

MÚSICA

A càrrec de Rubén Fausto Murillo, divulgador musical.

**GRANS ÀRIES D'ÒPERA:
EMOCIONS QUE TRANSCENDEIXEN EN EL TEMPS**

Dimarts

28 gener

17 h

Descobreix per què les àries d'òpera continuen emocionant-nos segles després. Una xerrada amb fragments musicals, anècdotes i context històric per explorar històries i personatges icònics que transmeten els sentiments més profunds de l'ésser humà. Ideal per sorprendre't i emocionar-te, encara que no siguis expert en música!

PER QUÈ BACH ÉS BACH... I A TU NO T'AGRADA?

Dimarts

25 març

17 h

Una xerrada amena i participativa per descobrir què fa Bach un músic únic i entendre per què potser encara no connectes amb la seva música. Amb humor, curiositats i exemples, explorarem la seva vida, obres i influència per veure'l des d'una nova perspectiva.

PREVENCIÓ

PREVENCIÓ D'ESTAFES I ROBATORIS

Dimarts

11 febrer

17 h

Sessió informativa amb la Guàrdia Urbana de Barcelona per conèixer les tècniques més freqüents d'estafes i robatoris que afecten les persones grans. Aprendrem consells pràctics per prevenir-les i protegir-nos en el nostre dia a dia, guanyant tranquil·litat i seguretat.

A càrrec de la Guàrdia Urbana de Barcelona.

AUTODEFENSA FÍSICA I CURA EMOCIONAL

Dimarts

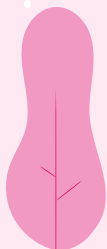
11 març

17 h

Taller per identificar situacions de violència i aprendre estratègies d'autodefensa bàsica. Mitjançant exercicis físics i emocionals, treballarem la confiança personal i la força col·lectiva per sentir-nos més segures i empoderades.

*Activitat reservada a dones.

A càrrec de Natàlia Duràn, professional del PIAD.



SALUT

ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE

Dimarts

21 gener

17 h

Descobreix com reduir el malbaratament alimentari, fomentar el benestar animal i apostar per productes ecològics i de proximitat. Reflexionarem sobre l'impacte dels envasos i la importància dels aliments de temporada per consumir de manera més responsable.

A càrrec de Josep Pont, consultor i formador nutricional.

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

Lloc: 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.

VACUNES

Dimarts

4 març

17 h

Endinsa't en el món de les vacunes: com funcionen, quins tipus hi ha i per què són clau per a la salut pública. Desmuntarem mites, resoldrem dubtes sobre la seva seguretat i eficàcia, i descobrirem quines són recomanables per protegir-nos de malalties.

A càrrec de Raquel Tomàs, metgessa de família.

EXCURSIONS I VIATGE



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

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

**ESSÈNCIA GALVANY****Gener**

Obres presentades al concurs de pintura ràpida realitzat el passat 9 de novembre a la Festa de barri SOM GALVANY.

Col·laboradors: *Centre Cívic de Can Castelló, Casal de Gent Gran Sant Ildefons, Associació de paradistes del Mercat de Galvany, Mercat de Galvany, Escola de Música Ars Viva, Miim*
Spais: *Galeria & estudi d'art, Galeria Jordi Barnadas, Màster de Musicoteràpia de la Universitat de Barcelona (UB), Institut Català de Psicologia i Musicoteràpia, Restaurant Pappa & Citti, Artesanament: Emmarcacions i miralls a mida a Sant Gervasi, Associació de Comerciants i Veïns del Turó Parc.*

ART OUTSIDER**Febrer**

Exposició de dos veïns del barri, membres del Gggg-group, que practiquen Art Outsider: un art creat fora dels circuits comercials i acadèmics tradicionals. Amb un domini especial dels materials i un estil propi, ens conviden a descobrir una expressió artística genuïna i autèntica.

Inauguració**Dilluns****3 febrer****18 h**

A càrrec de Josep Duran (Urco) i Xavier Riu amb breus comentaris de la seva comissària María Lila Fiorini.

DONES**Març**

En commemoració del mes de la dona, presentem una exposició fotogràfica dedicada a les dones del casal. Una col·lecció d'imatges que celebra les seves històries, fortalesa i vitalitat, tot ressaltant el seu paper essencial a la nostra comunitat. Deixa't inspirar per aquestes mirades plenes de vida i significat.

Amb la col·laboració de totes les dones del casal.

FESTES TRADICIONALS



Amb la col·laboració de la Comissió de festes del casal.

DIMARTS GRAS


Dimarts
25 febrer
17

Aquest Dimajous Gras, celebrem la tradició al casal amb un divertit concurs de truites! Fes i porta la teva millor recepta i comparteix-la amb tothom mentre gaudim d'una tarda plena de bon humor, sabor i bona companyia. Una oportunitat perfecta per conèixer altres persones i viure una tarda memorable!

HISTÒRIA VIVA



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



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 i de participació**
(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...).
 - **Comissió de festes**
(organitzar festes participatives).
 - **Comissió d'acollida**
(acollir a les persones noves al casal i/o acompanyar a les que estan a l'espai relacional).

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

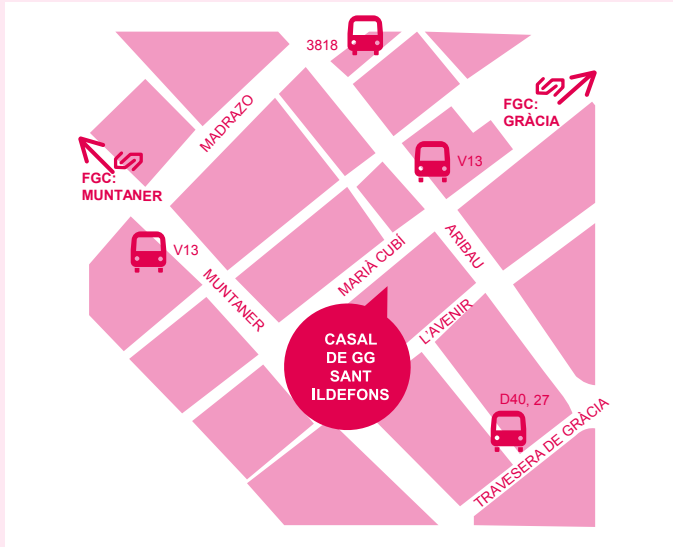
GRUP DE GENT GRAN VALLVIDRERA

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

C/ Marià Cubí 111,
08021 Barcelona

Tel. 93 566 83 16

Tel. 678 51 36 75



Whatsapp: 658 93 97 94



info@ggsantildefons.cat



Muntaner - Gràcia



V11, V13, D40, 68 i 27

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 **658 939 794** 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:

