



## Gent Gran activa, implicada i inquieta

Comencem un nou curs del Casal de la Gent Gran amb un ampli programa per donar resposta a les vostres necessitats i demandes. La Gent Gran de Sant Andreu de la Barca és activa i inquieta i és per això que la programació d'activitats i tallers que s'ofereix és àmplia i diversa. El Casal de la Gent Gran està ple de vida i és un punt de trobada i relació entre persones.

Ben segur que podeu trobar interessos en matèries molt diverses i és que hem confeccionat aquest programa pensant amb la màxima pluralitat, tenint en compte les vostres inquietuds i els vostres àmbits d'interès. La programació pretén donar sortida a les vostres dots artístiques i creatives, com ara el teatre o els boxets però també posa l'accent en la salut i el vostre manteniment actiu. Gimnàstica o programes d'agilitat mental complementa l'oferta física que trobeu també a d'altres equipaments municipals. Us encoratjo a prendre part de les activitats previstes i gaudir cada dia de cadascuna d'elles.

### Ana Alba Alguilera

Alcaldessa de Sant Andreu de la Barca



### Com inscriure'm?

**A partir del 6 de setembre** pots inscriure't als tallers del Casal. Directament al casal o al telèfon: 93 682 13 19.

**Les activitats estan adreçades a:** persones jubilades i/o pensionistes i empadronades a Sant Andreu de la Barca.

**Horari:** de dilluns a divendres de 9 h a 12.30 h i de 16 h a 20 h (tancat els dimecres i divendres al matí).

Els cursos tenen les **places limitades**. Per ordre d'inscripció.

**TALLERS PER L'ENVELLIMENT ACTIU**  
**AL CASAL DE LA GENT GRAN**  
MARIA AURÈLIA CAPMANY  
**Curs 2022/2023**

# Viu el Casal!



Ajuntament  
Sant Andreu de la Barca

## 01 | AGILITAT MENTAL

**Sigues actiu/va!** T'ajudem a mantenir hàbits saludables per mantenir la teva ment àgil i en forma.

- 🕒 **Horari:**  
Dilluns de 10 h a 10.50 h  
Dilluns de 17 h a 17.50 h  
Dimecres de 17 h a 17.50 h  
Dijous 17 h a 17.50 h

## 02 | BALL EN LÍNIA

**Aprèn i gaudeix amb els balls en línia del Casal.** Un taller amb música molt variada, molta energia i diversió assegurada.

- 🕒 **Horari:**  
Dilluns de 17 h a 18.15 h  
Dilluns de 18.30 h a 19.45 h

## 03 | BOIXETS

**Grup per fer boixets.** Podràs fer nous dissenys i participar en un grup ben actiu. Activitat per a persones amb coneixement previ.

- 🕒 **Horari:**  
Dimarts de 16 h a 18 h  
Dijous de 16 h a 18 h

## 04 | CATALÀ

**Classes de català . Per iniciar-se o amb un nivell mig.** Aprofita per mantenir converses de la vida quotidiana en català i perfeccionar la teva escriptura.

- 🕒 **Horari:**  
Dijous 16 h a 16.50 h

## 05 | CORAL

**Cant de coral amb cançons clàssiques i modernes.** Èxits de sempre que podràs gaudir i cantar amb companys i companyes. Comparteix la teva veu i gaudeix de l'experiència.

- 🕒 **Horari:**  
Divendres de 16 h a 18 h

## 06 | GIMNÀSTICA

**Activitat física per a la gent gran.** Posa't en forma amb la gimnàstica del casal. Pensat per mantenir-nos actius i amb energia durant tota la setmana.

- 🕒 **Horari:**  
Dilluns de 16 h a 16.50 h  
Dimarts de 9.30 h a 10.15 h  
Dimarts de 10.30 h a 11.15 h  
Dimecres de 16 h a 16.45 h  
Dijous de 9.30 h a 10.15 h  
Dijous de 10.30 h a 11.15 h

## 07 | INFORMÀTICA

**No et quedis enrere amb les noves tecnologies.** Curs per iniciar-se i anar creixent amb l'ordinador: cerques per internet, compres i trucs per evitar enganys a la xarxa.

- 🕒 **Horari:**  
Dimarts de 10 h a 10.50 h  
Dimarts de 16 h a 16.50 h  
Dijous de 10 h a 10.50 h

## 08 | SARDANES

La tradició catalana també té el seu lloc al Casal. Vine a gaudir i ballar de les millors sardanes, aprendràs els passos i tots plegats la farem créixer.

- 🕒 **Horari:**  
Dijous de 17 h a 19 h

## 09 | SEVILLANES

**La tradició i les arrels d'Andalusia tenen el seu espai al Casal.** Tallers de sevillanes per a qui li agrada ballar i gaudir del folklore andalús.

- 🕒 **Horari:**  
Dilluns de 10.30 h a 11.30 h  
Dimarts de 16 h a 17 h  
Dijous de 16 h a 17 h

## 10 | TEATRE

Deixa sortir l'actor o l'actriu que portes dins i vine a participar en el taller de teatre. Expressat amb la música, la dansa i l'espectacle del nostre grup teatral.

- 🕒 **Horari:**  
Dimecres de 17 h a 19 h

## XERRADES I ACTIVITATS EXTRAORDINÀRIES

**L'activitat al casal no acaba aquí.**

Mensualment, s'organitzen xerrades d'interès per a la gent gran amb temàtiques variades, com pot ser la seguretat ciutadana, l'envelliment actiu, la sexualitat quan ets més gran i moltes d'altres. Si tens cap proposta, pots fer-la arribar els i les treballadors/es del casal.

A més, també hi ha previst la programació de jornades de tallers puntuals, d'una sola sessió, per ampliar l'oferta d'activitats i oferir propostes noves i atractives.

A MÉS A MÉS... SENSE NECESSITAT D'INSCRIPCIÓ

## 11 | DOMINÓ

**Trobat amb altres amants i fans del dominó a casal.** Cada dia trobaràs a companys i companyes disposats a jugar al dominó de manera individual o per parelles.

- 🕒 **Horari:**  
De dilluns a divendres, de 16 h a 20 h

## 12 | PETANCA

**Grup autoorganitzat que es reuneix per practicar aquest esport a les pistes de petanca del casal.** Si ets amant de la petanca, no pots deixar passar jugar unes bones partides amb els companys del casal.

- 🕒 **Horari:**  
De dilluns a divendres, de 16 h a 20 h