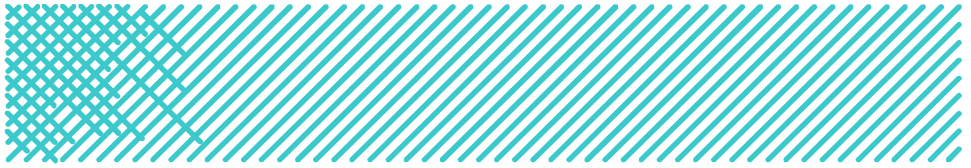




Casal de gent gran

Manresa



GENER /
MARÇ
2021



Generalitat de Catalunya
**Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies**



Casal de gent gran

Manresa

c. Circumval·lació, 60

Manresa

El Casal de gent gran **Manresa**, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, es va inaugurar l'any **1983**

És un equipament cívic destinat al col·lectiu de les persones grans. Té la finalitat de promoure'n el benestar i la participació com a membres actius de la societat. En el marc del civisme com a eix vertebrador, ofereix a les persones usuàries serveis i activitats i col·labora amb el teixit associatiu cedint a les entitats l'ús d'espais per fer activitats de caire cívic i social.

Horari: de dilluns a diumenge, de 10 a 13.30 h i de 15 a 20 h



////////////////////
ACTIVITATS FÍSQUES

loga en línia

Et mantindràs física i mentalment millor

del 25 de gener al 24 de març
dilluns i dimecres, de 10 a 11 h

- grup 1

dilluns i dimecres, d'11.15 a
12.15 h - grup 2

a càrrec de M^a Àngels Alpàñez
Casal

Pilates en línia

Treballaràs l'equilibri corporal i donaràs estabilitat i força a la teva columna

del 29 de gener al 26 de març
divendres, de 10 a 11 h

a càrrec de Núria Serrallonga
Casal

Esquena i postura en línia

Per mantenir la columna sana.

del 25 de gener al 22 de març
dilluns, de 10 a 11 h - grup 1

dilluns, d'11.15 a 12.15 h -
grup 2

a càrrec de Núria Serrallonga
Casal

Gimnàstica en línia

T'ajudarà a mantenir-te en forma, millorar el teu estat físic. Guanyaràs en qualitat de vida.

del 26 de gener al 25 de març
dimarts i dijous, de 10 a 11 h

- grup 1

dimarts i dijous, d'11.15 a
12.15 h - grup 2

a càrrec de Núria Serrallonga
Casal

Meditació i relaxació en línia

del 28 de gener al 25 de març
dijous, de 17.15 a 18.15 h -

grup 1

dijous, de 18.30 a 19.30 h -
grup 2

a càrrec de M^a Àngels Alpàñez
Casal



////////////////////
**ARTS ESCÈNIQUES I
MUSICALS**

Ball en línia - en línia

del 29 de gener al 26 de març
divendres, d'11.15 a 12.15 h
a càrrec de Núria Serrallonga
Casal

Cant coral en línia

del 26 de gener al 25 de març
dimarts i dijous, de 17.30 a 19 h
a càrrec de Montserrat Perramon
Casal

Havaneres en línia

del 26 de gener al 25 de març
dimarts, de 15.45 a 17 h - grup 1
dijous, de 15.45 a 17 h – grup 2
a càrrec de Montserrat
Perramon
Casal

Aprèn a llegir la música en línia

*Coneixeràs les notes musicals
i els seus valors*

del 25 de gener al 22 de març
dilluns, de 16 a 17 h - grup 1
dilluns, de 17 a 18 h - grup 2
a càrrec de Montserrat
Perramon
Casal

**Cantem cançons amb la
guitarra - en línia**

del 28 de gener al 25 de març
dijous, 10 a 11 h - grup 1
dijous, d'11.15 a 12.15 h –
grup 2
a càrrec d'Alex Casanovas
Casal



////////////////////
**ACTIVITATS MANUALES I
ARTÍSTIQUES**

**Maquillatge i
tractament de la pell
en línia**



del 2 al 23 de febrer
dimarts, de 17 a 18.30 h
Casal

Arts aplicades en línia

Aprendràs arts decoratives
del 28 de gener al 25 de març
dijous, de 10.30 a 12.30 h a
càrrec de Sió Capsada
Casal

Dibuix i pintura en línia

del 26 de gener al 25 de març
dimarts, de 16.30 a 18.30 h - grup 1
dijous, de 17.15 a 19.15 h – grup 2
a càrrec d'Eduard de Pobes
Casal



////////////////////
**INSCRIPCIONS I
INFORMACIÓ**

de l'11 al 14 de gener, de 10 a 13 h al tel. 938 74 19 55, per *whats app* al tel. 677 27 08 41 o per correu electrònic cgg.manresa@gencat.cat .

Les activitats organitzades pel Casal (Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària) són gratuïtes. **El material necessari va a càrrec de les persones inscrites.** Les places a les activitats són limitades i s'adjudiquen per número assignat. La realització d'una activitat està condicionada a la inscripció d'un nombre mínim de persones. Tres faltes d'assistència sense justificació prèvia impliquen la pèrdua de la plaça.

Les activitats organitzades per les entitats són responsabilitat d'aquestes, així com els requisits per accedir-hi.

Tel. 938 74 19 55
cgg.manresa@gencat.cat

Més informació a:

012
gencat.cat

Cost de la trucada: segons operadora.



IMPORTANT!

Informació COVID19:

- Programació adaptada a les mesures Covid19.
- El desenvolupament de les activitats queda sotmesa a la normativa sanitària vigent i podria ser alterada/modificada.
- Aquesta programació presenta, excepcionalment, únicament activitats en línia, és a dir, que només es realitzen de forma telemàtica, sense presència de les persones participants al casal, però de forma interactiva.
- Per participar en una activitat, cal disposar de tauleta digital, mòbil o ordinador d'algun tipus i connexió a Internet.
- Respecteu les indicacions que des del Casal es puguin donar.



Generalitat de Catalunya
**Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies**