

## ACTIVITATS octubre / desembre 2020

**INSCRIPCIONS** a les activitats subvencionades pel Departament de Treball, Afers Socials i Famílies

**Període d'inscripcions: del 7 al 10 de setembre de 2020, els matins de 10 a 13h**

Aquesta programació està adaptada a les mesures Covid19 i el desenvolupament de les activitats queda sotmesa a la normativa sanitària vigent i podria ser alterada/modificada. Per aquest motiu, s'ha reduït l'aforament de les aules, en alguns casos s'ha reduït la durada de l'activitat o s'han modificat els horaris d'inici. Tot això fa que les places a les activitats siguin limitades i s'adjudicaran per ordre d'inscripció.

- Totes les activitats subvencionades que es detallen en aquest programa són **GRATUÏTES**. Cada participant haurà de portar el seu propi material i se l'haurà de tornar a emportar al final de cada sessió. No és permès compartir cap tipus de material.
- Per tal d'evitar aglomeracions, les **inscripcions a les activitats subvencionades** es realitzaran de forma telefònica. Així doncs caldrà que del 7 al 10 de setembre telefoneu al número **93 8741955** els matins de 10 a 13h. Totes les activitats tindran una durada trimestral.
- Les sol·licituds que no s'hagin pogut atendre per aquest trimestre, quedaran en llista d'espera per omplir les vacants que hi puguin haver.
- Per fer la sol·licitud cal disposar del carnet d'usuari del Casal.

### ACTIVITATS SUBVENCIONADES PEL DEPARTAMENT DE TREBALL, AFERS SOCIALS I FAMÍLIES

<b>Grup</b>	<b>Dies</b>	<b>Horari</b>	<b>Inici Curs</b>
-------------	-------------	---------------	-------------------

\*\*\*\* Només us podreu apuntar a una sola activitat física

#### **Pilates**

**Professora: Núria Serrallonga**

Grup 1	divendres	10:15 a 11:15	2 octubre
--------	-----------	---------------	-----------

#### **Gimnàstica**

**Professora: Núria Serrallonga**

Grup 1	dimarts	12:00 a 13:00	6 octubre
Grup 2	dijous	12:15 a 13:15	1 octubre
Grup 3	divendres	11:30 a 12:30	2 octubre

#### **Correccio d'higiene postural (esquena)**

**Profess.: Núria Serrallonga**

Grup 1	dilluns	10:00 a 11:00	5 octubre
Grup 2	dilluns	11:30 a 12:30	5 octubre

#### **Ioga**

**Professora: Carme Ramells**

Grup 1	dilluns	10:30 a 11:30	5 octubre
Grup 2	dimecres	10:30 a 11:30	7 octubre
Grup 3	dilluns	12:00 a 13:00	5 octubre
Grup 4	dimecres	12:15 a 13:15	7 octubre

## ACTIVITATS SUBVENCIONADES PEL DEPARTAMENT DE TREBALL, AFERS SOCIALS I FAMÍLIES

<i>Grup</i>	<i>Dies</i>	<i>Horari</i>	<i>Inici Curs</i>
<b>Meditació i relaxació</b> <span style="float: right;"><i>Professora: Carme Ramells</i></span>			
Grup 1	dimarts	10:30 a 11:30	6 octubre
Grup 2	dijous	10:30 a 11:30	1 octubre
<b>Cant coral</b> <span style="float: right;"><i>Professora: Montserrat Perramon</i></span>			
	dimarts i dijous	17:30 a 19:00	6 octubre
<b>Havaneres</b> <span style="float: right;"><i>Professora: Montserrat Perramon</i></span>			
	dimarts i dijous	15:45 a 17:00	6 octubre
<b>Cantem cançons amb la Guitarra</b> <span style="float: right;"><i>Professor: Àlex Casanovas</i></span>			
Grup 1	dijous	11:00 a 12:00	1 octubre
Grup 2	dijous	12:30 a 13:30	1 octubre
<b>Aprèn a llegir la música</b> <span style="float: right;"><i>Professora: Montserrat Perramon</i></span>			
Grup 1	dilluns	16:00 a 17:00	5 octubre
Grup 2	dilluns	17:30 a 18:30	5 octubre
<b>Arts aplicades</b> <span style="float: right;"><i>Professora: Sió Capsada</i></span>			
Grup 1	dijous	10:45 a 12:45	1 octubre
<b>Manualitats de punt</b> <span style="float: right;"><i>Professora: Maria Mora</i></span>			
Grup 1	dilluns	17:15 a 19:15	5 octubre
<b>Dibuix i pintura</b> <span style="float: right;"><i>Professor: Eduard de Pobes</i></span>			
Grup 1	dimarts	16:30 a 18:30	6 octubre
Grup 2	dijous	17:15 a 19:15	1 octubre
<b>Secció de jocs de taula</b> <span style="float: right;"><i>Escacs, cartes, dòmino, billar.</i></span>			
Tancat temporalment en funció de les mesures Covid19			
<b>Espai de lectura</b>			
Tancat temporalment en funció de les mesures Covid19			

Recordem que tota persona té el deure d'autoprotecció i ha d'adoptar les mesures necessàries per evitar la generació de riscos de propagació de la infecció de la COVID-19, així com la pròpia exposició a aquests riscos i ha d'adoptar les mesures de protecció individual i col·lectiva fonamentades en la higiene freqüent de mans; la higiene de símptomes respiratoris (evitar tossir directament a l'aire, tapar-se la boca amb la cara interna de l'avantbraç en aquests casos i evitar tocar-se la cara i els ulls); minimitzar els contactes socials diaris per evitar la multiplicació de possibles cadenes de transmissió; la distància física interpersonal de seguretat i l'ús de mascareta quan no sigui possible mantenir la distància física interpersonal de seguretat. Respecteu les indicacions que des del casal es puguin donar.

## CASAL amb la col·laboració de la **FUNDACIÓ BANCÀRIA “LA CAIXA”**

### ACTIVITATS GRATUÏTES !!!

Les inscripcions a aquestes activitats es realitzaran de forma telefònica. Els interessats caldrà que del 7 al 10 de setembre telefonin al número **938741955** els matins de 10 a 13 h

#### **Recuperant la nostra vida. Afrontar les emergències emocionals de la COVID 19**

*Durada: del 8 d'octubre al 26 de novembre  
Els dijous de 18:15 a 19:45*

#### **En Forma 1**

*Durada: del 5 d'octubre al 30 de novembre  
Els dimarts i dijous de 18:30 a 19:30.  
Orientat a millorar la condició física de la gent gran.  
Manteniment, força muscular, coordinació i equilibri.*

#### **Grans lectors**

*Durada: del 6 d'octubre al 24 de novembre  
Els dimarts de 17:15 a 18:30.  
Crear un espai de debat i de tertúlia a través de la lectura d'un llibre. Es pretén fomentar l'hàbit i el plaer de llegir. Afavorir un lloc de trobada i intercanvi de experiències.*

#### **Videoconferències**

*Els dilluns de 11:00 a 13:00  
Durada: del 5 d'octubre al 16 de novembre*

#### **Facebook**

*Els dimecres de 11:00 a 13:00.  
Durada: del 14 d'octubre al 4 de novembre*

#### **WhatsApp**

*Els dimarts de 11:00 a 13:00.  
Durada: del 13 d'octubre al 3 de novembre.*

### **Activitat organitzada per l'ASSOCIACIÓ DE FAMILIARS DE MALALTS D'ALZHEIMER DEL BAGES, BERQUEDÀ I SOLSONÈS**

La inscripció a aquesta activitat es realitzarà de forma telefònica a través de la secretaria de l'Associació de familiars de malalts d'Alzheimer. Els interessats caldrà que telefonin al número **938772650**

**Grup**

**Dies**

**Horari**

**Inici Curs**

#### **Entrenament de la memòria**

Grup 1	divendres	15.30 a 16:45	2 octubre
Grup 2	divendres	17:15 a 18:30	4 octubre
Grup 3	dimecres	15:30 A 16:45	7 octubre
Grup 4	dimecres	17:15 a 18:30	7 octubre