



A Sant Andreu de la Barca volem que tothom pugui viure amb benestar i dignitat cada etapa de la vida. Aquests tallers són un exemple clar del nostre compromís per cuidar la nostra gent gran. Us mereixeu això i molt més!

Marc Giribet,
alcalde de Sant Andreu de la Barca



Aquest nou curs continuem fent millores per vosaltres. Sobretot vull destacar que ampliem els tallers amb dos nous grups de gimnàstica, una de les activitats més apreciades del Casal. És un plaer acompanyar-vos i ajudar-vos a estimular el cos i la ment mentre enfortiu els vostres vincles!

Isabel Marcos,
Regidora de Gent Gran

Com inscriure'm aquest any?

Es manté el sistema de números per fer les inscripcions de manera ordenada, però amb un nou funcionament.

PAS 1 – Repartiment de números els dies 9, 10, 12 i 15 de setembre al Casal. (Pots agafar fins a 2 números).

PAS 2 – Sorteig i assignació de torns el 16 de setembre. Es publicarà el calendari amb el dia i franja horària per a cada número al Casal.

PAS 3 – Inscripció presencial del 18 al 25 de setembre. Pots inscriure també una altra persona (amb el seu DNI, fotocòpia o foto). Es podran escollir els tallers segons places disponibles.

PAS 4 – Confirmació. El 26 de setembre es publicaran les llistes definitives i les llistes d'espera.

Informació important:

- Pots apuntar-te a tants tallers com vulguis, però es prioritzaran les 4 primeres opcions.
- El teu número serveix per a tot el procés.
- Les persones de 60 a 64 anys només accediran a places si en queden de lliures després dels majors de 65 anys.

Més informació: 93 682 13 19 (Casal de la Gent Gran)

A més a més:

Balls dels dissabtes al Casino

Cada setmana tens una cita amb la música de la nostra vida, per ballar, riure, xerrar i mentrestant gaudeixes d'un espai esplèndid com el Casino de Sant Andreu de la Barca, amb la millor companyia. Demana el calendari de sessions al Casal de la Gent Gran.

Cant numèric

Gaudeix de grans estones envoltat d'amigues i amics jugant a un clàssic de sempre. Un espai que et permetrà augmentar l'atenció i la concentració, escoltar i visualitzar número i passar una gran estona de diversió i emoció.

- **Dilluns de 18 h a 19.15 h i dimarts, dimecres, dijous i divendres de 17 h a 19.15 h**

Cinema

Visualització d'una pel·lícula prèviament escollida pels usuaris i usuàries amb l'objectiu de visualitzar grans èxits.

Xerrades, excursions i tallers extraordinaris

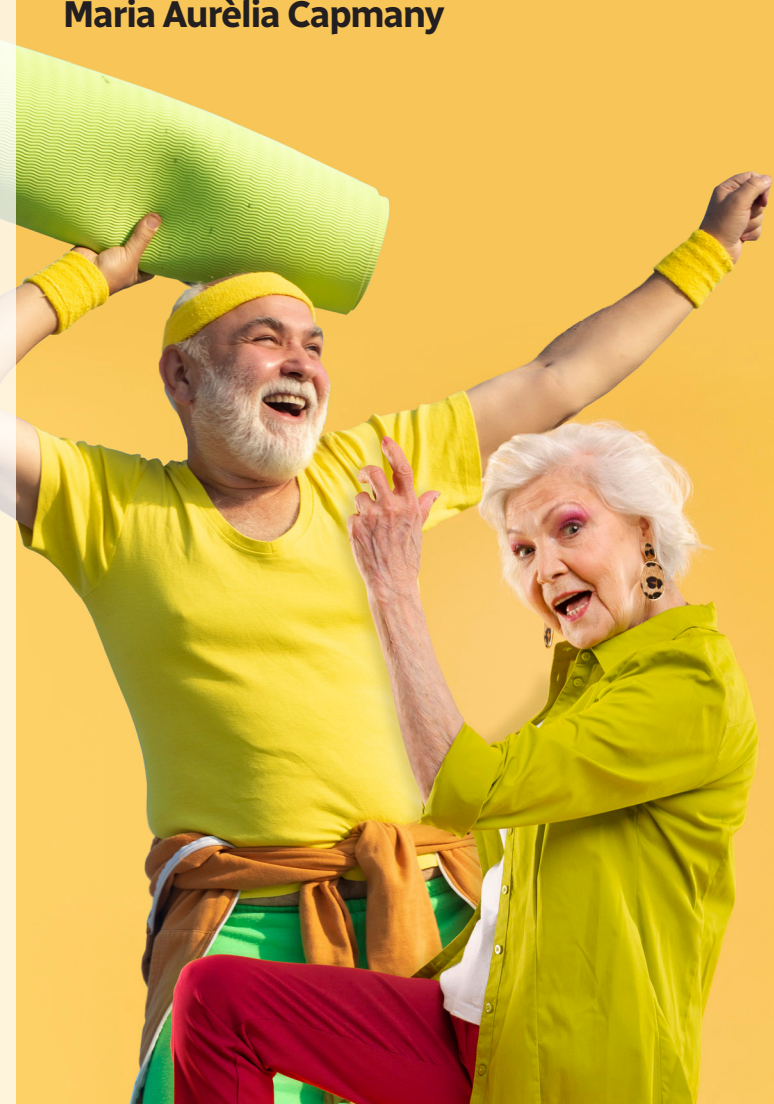
Mensualment, s'organitzen xerrades d'interès per a la gent gran, excursions culturals a diferents punts de Catalunya i tallers extraordinaris pensats en els interessos de la gent gran. I per descomptat, si tens propostes, pots fer-la arribar al personal del Casal.

Activitats lliures i espais de trobada

Posem a la vostra disposició activitats senzilles i agradables perquè pugueu passar una estona distesa i en bona companyia. Podreu gaudir de jocs tradicionals com el dòmino, les cartes o la petanca, llegir la premsa per estar al dia i, sobretot, compartir converses i moments d'amistat als nostres espais informals de trobada.

Tallers per l'envelliment actiu 2025/2026

Al Casal de la Gent Gran
Maria Aurèlia Capmany



Ajuntament
Sant Andreu de la Barca

Sant Andreu
Cuida

1—Agilitat mental

Mantenir la ment activa és important. T'ajudarem a exercitar-la amb hàbits saludables i activitats estimulants.

- Grup 1: dilluns i dimecres, de 10 h a 11 h
- Grup 2: dilluns i dimecres, d'11 h a 12 h
- Grup 3: dimarts i dijous, de 10 h a 11 h
- Grup 4: dimarts i dijous, d'11 h a 12 h
- Grup 5: dimarts i dijous, de 16 h a 17 h

2—Anglès

Es consolida la nostra oferta d'idiomes. Un any més proposem un nou repte a la teva ment. Segur que tindràs èxit amb l'acompanyament de la nostra professora d'idiomes. Com a novetat tindrem dos nivells diferenciats:

- Grup iniciació: dimarts de 10 h a 11 h
- Grup mitjà-alt: dimarts d'11 h a 12 h

3—Ball en línia

Apre'n i gaudeix amb els balls en línia del Casal. Un taller amb música molt variada, enèrgic i amb diversió assegurada.

- Grup mitjà-alt 1: dilluns de 17 h a 18 h
- Grup mitjà-alt 2: dilluns de 18.15 h a 19.15 h
- Grup iniciació-mitjà 1: dijous de 16 h a 17 h
- Grup iniciació-mitjà 2: dijous de 17 h a 18 h

4—Boixets

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

- Dimarts de 16 h a 19 h
- Dijous de 16 h a 19 h

5—Cant coral

Cant 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.

- Divendres de 16 h a 18 h

6—Català

Classes de català d'iniciació o de nivell mitjà. Aprofita per mantenir converses de la vida quotidiana en català i perfeccionar la teva escriptura.

- Grup 1: dilluns de 16 h a 17 h
- Grup 2: dilluns de 17 h a 18 h

7—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.

- Grup 1: dilluns i dimecres de 9.30 h a 10.30 h
- Grup 2: dilluns i dimecres de 10.30 h a 11.30 h
- Grup 3: dilluns i dimecres de 16 a 17 h
- Grup 4: dimarts i dijous de 9.30 h a 10.30 h
- Grup 5: dimarts i dijous de 10.30 h a 11.30 h
- Grup 6: dimarts i dijous d'11.30 h a 12.30 h

8—Grup de treball emocions en positiu

Acompanya'ns en un procés que ens donarà eines per afrontar emocions que ens trobarem en aquesta etapa que transitem.

- Grup 1: dilluns de 16.30 h a 17.30 h
- Grup 2: dilluns de 17.45 h a 18.45 h

9—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.

- Grup 1: dimarts de 16 h a 17 h
- Grup 2: dimarts de 17 h a 18 h
- Grup 3: dijous de 10 h a 11 h
- Grup 4: dijous d'11 h a 12 h

10—Manualitats

Participa en un dels tallers més creatius i artístics del Casal. Un espai on podràs deixar volar la teva imaginació i aprendràs tècniques innovadores.

- Dimecres de 10 h a 12 h

11—Pintura

Vine a aprendre a pintar i conèixer les tècniques que et convertiran en un/a gran artista. Curs per a tots els nivells.

- Dijous de 10 h a 12 h

12—Sardanes

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

- Dijous de 18 h a 19 h

13—Playback (antic grup de Teatre)

Deixa sortir l'actor o l'actriu que tens a dins i vine a participar en el taller de playback. Expressa't amb la música i la dansa per fer un autèntic espectacle.

- Dimecres de 17 h a 19 h

14—Sevillanes

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

- Grup iniciació-mitjà:
Dimarts de 15.30 a 16.30 h
- Grup mitjà-alt:
Dimarts de 16.30 a 17.30 h

15—Nou grup de teatre

El nou grup de teatre ofereix un espai on desenvolupar les arts escèniques. Es treballaran tècniques de representació, expressió corporal i dramatúrgia. El gran objectiu serà representar una obra teatral al final del curs.

- Dimarts de 17.30 a 19.25 h

16—Aula creativa

Un espai per alliberar la teva imaginació i creativitat. Una aula de treball plàstic que et permetrà exposar totes les teves creacions amb les clàssiques decoracions de Sant Jordi, Nadal i la Castanyada, entre d'altres.

- Dilluns de 16 h a 18 h