



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. Hem creat els tallers "Ment Activa" i "Connecta't" per ampliar l'oferta del Casal i donar-vos noves opcions. És un plaer acompanyar-vos mentre enfortiu els vostres vincles!

Isabel Marcos,

Regidora de Gent Gran

Com inscriure'm?

PAS 1 – Repartiment de números els dies 31 d'agost, i 1, 2, 3 i 4 de setembre al Casal (pots agafar fins a 2 números), per tal de facilitar una inscripció més ordenada i evitar cues innecessàries.

Pas 2 – Sorteig i assignació de torns el 9 de setembre. Es publicarà el calendari amb el dia i la franja horària (matí o tarda), per a cada número, per venir a fer l'inscripció al Casal.

Pas 3 – Inscripció presencial del 14 al 22 de setembre (seguint l'ordre dels números que s'hauran repartit). 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 28 de setembre es publicaran les llistes definitives i les llistes d'espera.

INFORMACIÓ IMPORTANT:

- Places limitades. Et podràs inscriure a tants cursos com vulguis, però tindran prioritat les 3 primeres opcions que escullis.
- El teu número serveix per a tot el procés. No el perdís!
- Les persones de 60 a 64 anys només accediran als tallers si en queden places lliures després dels majors de 65 anys.

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

I a més:

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 a 18 h**

Balls dels dissabtes al Casino

Cada setmana tens una cita amb la música de la nostra vida, per ballar, riure i xerrar, mentre 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.

- **De dilluns a divendres de 17 a 19.15 h**

Grup de Carnaval

Cada any, el Carnaval es viu al Casal amb creativitat, il·lusió i molta feina en equip. Vine a participar en la confecció de disfresses, de la carrossa i preparatius d'una de les celebracions més especials i divertides de l'any.

Cinema

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

- **El 3r o 4rt divendres de cada mes a les 18 h**

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 alguna proposta, 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 a un envelliment actiu 2026/2027

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 a 11 h**
- **Grup 2: dilluns i dimecres d'11 a 12 h**
- **Grup 3: dimarts i dijous de 10 a 11 h**
- **Grup 4: dimarts i dijous d'11 a 12 h**
- **Grup 5: dimarts i dijous de 16 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 amb dos nivells diferenciats:

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

3—Ball en línia

Aprèn 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 a 18 h**
- **Grup mitjà-alt 2: dilluns de 18.15 a 19.15 h**
- **Grup iniciació-mitjà 1: dijous de 16 a 17 h**
- **Grup iniciació-mitjà 2: dijous de 17 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 coeixement previ.

- **Dimarts de 16 a 19 h**
- **Dijous de 16 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 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 a 17 h**
- **Grup 2: dilluns de 17 a 18 h**

7—Connecta't

Posa't al dia amb el mòbil i la tauleta d'una manera senzilla, entretinguda i aprèn trucs útils per al dia a dia.

- **Grup Nivell mitjà-avançat: dijous de 10 a 11 h**

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

9—Grup de teatre

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

- **Dimarts de 17.30 a 19.25 h**

10—Grup de treball d'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 a 17.30 h**
- **Grup 2: dilluns de 17.45 a 18.45 h**

11—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 Nivell iniciació: dimarts de 16 a 17 h**
- **Grup Nivell mitjà: dimarts de 17 a 18 h**
- **Grup Nivell mitjà-avançat: dijous d'11 a 12h**

12—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 a 12 h**

13—Ment Activa

Cada persona té el seu ritme. En aquest espai estimularem la ment d'una manera propera, adaptada i dinàmica, potenciant les habilitats del dia a dia. Taller pensat per a persones que necessitin acompanyament.

- **Dimecres de 16 a 17.30h**

14—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 a 12 h**

15—Playback

Deixa sortir l'actor o l'actriu que tens 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 a 19 h**

16—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 a 19 h**

17—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: dimecres d'11.30 a 12.30 h**
- **Grup mitjà-alt: divendres de 9.30 a 10.30 h**