

Casal Gent Gran
Navas

Activitats Culturals i tallers

Gener, Febrer i Març
de 2022

Casal Gent Gran Navas



Ajuntament de
Barcelona



ÍNDEX

Inscripcions	pàg. 2
Mesures COVID-19	pàg. 3
Tallers d'expressió artística	pàg. 4
Tallers d'activitat física i salut	pàg. 5
Tallers de coneixement i recursos	pàg. 7
Tallers d'idiomes	pàg. 8
Preus dels taulells	pàg. 8
Serveis del casal	pàg. 10
Altres activitats	pàg. 11



Voluntari/-ària



Professional

INSCRIPCIONS

- Del 22 novembre 2021 al 3 desembre 2022 procés de renovació del 2n trimestre de les inscripcions als tallers professionals. Cal passar directament al despatx d'Informació.

- L'oferta d'activitats i el nombre de places de les mateixes es determina segons les mesures establertes a causa de la situació del Covid'19.

Si per motius de les mesures adoptades per la situació COVID-19 no es poguessin realitzar presencialment les activitats, el seu format passaria a ser on-line sense retorn de l'import abonat.

CALENDARI:

Tallers professionals:

oferta trimestral amb 10 sessions, caldrà renovar la plaça a la finalització de cada trimestre. 2on trimestre del 10 de gener al 18 de març.

Tallers voluntaris:

oferta anual amb 10 sessions per trimestre. El curs s'inicia el 4 d'octubre 2021 i finalitza el 20 juny 2022.

IMPORTANT!

- Nou horari del casal: de dilluns a divendres de 10 a 13h i de 16 a 20h
 - Caps de setmana: dissabtes i diumenge de 10 a 13h i de 16 a 19.30h
-

Mesures COVID-19



- Ús de mascareta obligatòria. A l'espai de la cafeteria està permès retirar-la en el moment de la consumició, un cop finalitzat el servei cal tornar a col·locar-la.



- Desinfectar-se les mans amb gel hidroalcohòlic.



- Seguir els recorreguts senyalitzats.



- Respectar les distàncies de seguretat i evitar aglomeracions.



- Seguir indicacions de personal de l'equipament.



- Amb símptomes COVID19, queda a casa i truca al CAP.



- Aforament reduït als tallers.



- Ventilació i neteja entre activitats i tallers.



- Els horaris i durada dels tallers poden canviar.



- No es pot compartir material. Cada persona aportarà individualment el que necessiti.



- Segons indicacions del PROCICAT es podrà demanar el certificat COVID per a la participació en activitats i espais del casal.



- A les activitats obertes, com caminades i sortides culturals, caldrà fer inscripció prèvia.



- Les excursions amb caire cultural estan permeses contemplant els àpats, però no els espais de ball fins a noves mesures



- Reserva taula als espais de joc

Tallers d'expressió artística

Taller de Pintura a l'Oli V

Iniciació a un nou estil de pintura amb suport de fusta o tela

Dimecres de 10.30h a 12.30h

Preu:

6 € curs complet

**Materials no inclosos*

Taller d'Aquarel·la

Iniciació al coneixement de l'aquarel·la.

Dimarts de 10.30h a 12.30h

Preu:

6 € curs complet

**Materials no inclosos*

Taller d'Aquarel·la avançat V

Aprofundiment de diferents tècniques de pintura. Cal coneixements mínims de pintura.

Grup A + Sketch (dibuix urbà) -

Dilluns de 10.30 a 12.30h. Sortirem a dibuixar al carrer 2 cops al mes

Grup B Dimecres de 16.30 a 18.30h

Preu:

6 € curs complet

**Materials no inclosos*

Taller de Pintura en roba V

Aprèn a decorar i dóna personalitat a les teves peces de roba amb aquesta tècnica.

Dimecres de 16h a 18h

Preu:

6 € curs complet

**Materials no inclosos*

NOU!

Taller de Punt de Creu V

Una forma popular de brodat, on desenvolupar la teva creativitat, sobre diferents formes i teixits

Dilluns d'11 a 13h

Preu:

6 € curs complet

**Materials no inclosos*

Taller de Marqueteria V

Aprèn a realitzar qualsevol tipus de composició pictòrica amb la gran varietat de tonalitats i textures que tenen les fustes.

Dimarts de 17h a 19h

Preu:

6 € curs complet

**Materials no inclosos*

Taller Patchwork

V

El patchwork és la tècnica d'unir retalls formant dibuixos que finalment s'embuaten i es fan cobrellits, davantals de cuina, nines i d'altres.

Grup A

Dijous de 16 a 17.30h

Grup B

Dijous de 17.30 a 19h

Preu:

6 € curs complet

**Materials no inclosos*

V

Taller de Pintes de Coixí

És una tècnica manual i tradicional que consisteix a teixir peces delicades com poden ser tapets, mocadors, ventalls, estovalles..

Dimecres de 10 a 12h

Preu:

6 € curs complet

**Materials no inclosos*

Taller de Coral

P

T'agrada cantar? T'agrada la música? Vine a formar part de la Coral del Casal Gent Gran de Navas

Dilluns 11.30 a 13h

Preu:

Sense targeta rosa: 12,45 €

Amb targeta rosa reduïda: 11,70 €

Amb targeta rosa: 10,95 €



Tallers d'activitat física i salut

Taller de Sardanes



Taller destinat a aquelles persones que vulguin gaudir una estona d'aquest ball de germanor i aprendre els passos bàsics.

Dijous de 17.30 a 19.30h

Preu:

6 € curs complet

Taller Posa't en Forma



Vine a gaudir d'exercicis a la vegada que poses en forma el teu cos.

Grup A

Dimarts de 10 a 11h

Grup B

Dimarts d'11 a 12h

Grup C

Dimarts d'12 a 13h

Preu:

Sense targeta rosa: 8,30 €

Amb targeta rosa reduïda: 7,80 €

Amb targeta rosa: 7,30 €

Taller de Balls d'Animació



Vine a ballar, fer amistat, posar-te en forma i a oblidar-te de tot!

Grup A Dimecres de 10h a 11h

Grup B Dimecres de 17.30 a 18.30h

Grup C Dimecres de 18.30 a 19.30h

Preu:

6 € curs complet

Taller de Sevillanes nivell mitjà i perfeccionament



Taller destinat a aquelles persones que volen gaudir d'aquesta dansa tan popular.

Dimarts de 17.30 a 19.30h

Preu:

6 € curs complet

NOU!

Taller de Gimnàs adaptat



Taller destinat a aquelles persones que vulguin gaudir d'un manteniment físic acompanyat de vídeos i música.

Dijous d'11.30 a 13h

Preu:

6 € curs complet

Taller de Country Inici



Adreçat a les persones que volen iniciar-se en aquesta disciplina del ball.

Dimarts de 16.00 a 17.30h

Preu:

6 € curs complet

Taller de Country Avançat



Cal coneixements dels passos de country.

Grup A Dimarts de 16 a 17.30h

Grup B Divendres de 16 a 17.30h

Preu:

6 € curs complet

Taller de Tai-Txi

P

Utilitzant la tècnica del tai-txi, desenvoluparem el coneixement i el manteniment dinàmic del cos mitjançant la flexibilitat, sensibilitat i concentració en un ambient harmònic.

Dijous de 16 a 17.30h

Preu:

Sense targeta rosa: 12,45 €

Amb targeta rosa reduïda: 11,70 €

Amb targeta rosa: 10,95 €

Taller d'expressió corporal

P

L'expressió corporal busca desenvolupar moviments amb una tècnica dolça.

Divendres de 10 a 11.30h

Preu:

Sense targeta rosa: 12,45 €

Amb targeta rosa reduïda: 11,70 €

Amb targeta rosa: 10,95 €

Taller de ioga

P

Mitjançant la pràctica del ioga, aconseguirem un equilibri entre el cos i la nostra ment.

Dimecres de 12 a 13h

Preu:

Sense targeta rosa: 8,30 €

Amb targeta rosa reduïda: 7,80 €

Amb targeta rosa: 7,30 €

Balls de Saló

V

Vine a ballar en parella i a gaudir del ball

Dilluns de 10 a 11.30h

Preu:

6 € curs complet

Taller d'estiraments

P

Tècnica dolça per estirar els músculs, relaxar i disminuir l'estrès, millorar la postura i l'equilibri.

Divendres d'11.30h a 13h

Preu:

Sense targeta rosa: 12,45 €

Amb targeta rosa reduïda: 11,70 €

Amb targeta rosa: 10,95 €

NOU!

Taller Dansa del Ventre

P

Vine a gaudir d'aquesta dansa tant enigmàtica i posa en forma el teu cos.

Dimecres de 16 a 17.30h

Preu:

Sense targeta rosa: 12,45 €

Amb targeta rosa reduïda: 11,70 €

Amb targeta rosa: 10,95 €

Espai de reflexió

V

Activitat per reflexionar i teatralitzar situacions de la vida quotidiana de la gent gran.

Dimarts d' 11.30 a 13h
(quinzenalment)

Preu: gratuït

Tallers de coneixement i recursos

Club de Lectura

Lectura i posterior debat d'un llibre.
Taller bilingüe.

Dilluns de 16.30 a 18h

Preu:

6 € curs complet

Club de Poesia

Taller dirigit a totes aquelles persones que els hi agrada llegir i interpretar la poesia.

Divendres de 17 a 19h

Preu:

6 € curs complet

Taller d'Hort Urbà

T'agrada la natura? Vols aprendre a cuidar un petit hort urbà al nostre casal? Aquest és el teu taller.

Dilluns de 10 a 12h

Preu:

6 € curs complet

Taller de Bonsais

Vols aprendre a plantar i cuidar bonsais, aquestss petits arbres, ara tens l'ocasió.

Dilluns de 10 a 12h

Preu:

6 € curs complet

**materials no inclosos*

Taller d'Exercitant la ment

Taller adreçat a persones que volen potenciar la seva agilitat mental.

Dijous d'11.30h a 13h

Preu:

Sense targeta rosa: 12,45 €

Amb targeta rosa reduïda: 11,70 €

Amb targeta rosa: 10,95 €

Taller Canastra Iniciació

Vols aprendre a jugar a cartes? Desenvolupa les habilitats de càlcul mental i psicomotricitat fina.

Dious de 16.30 a 19.30h

Preu:

6 € curs complet

Taller Canastra Avançat

Vols aprofundir en aquest joc de taula? Taller destinat a persones amb coneixements sobre el joc. Possibilitat de fer campionats.

Dilluns de 16.30 a 19.30h

Preu:

6 € curs complet

NOU!

Taller de bridge

V

Vols aprendre aquest joc de cartes?
Sempre és interessant aprendre coses noves.

Bridge inici:

Dijous de 16.30 a 18.30h

Bridge avançat:

Divendres de 16.30 a 18.30h

Bridge competició:

Dimarts de 10 a 21h

Preu:

6 € curs complet

NOU!

Taller d'escacs

V

Vols aprofundir en aquest joc de taula?
Aprendràs moviments i estratègies per moure't pel tauler finsfer mat al teu contrincant.

Dimarts / Dijous de 16.00 a 18.00h

Preu:

6 € curs complet

Taller d'Informàtica

V

Dimarts:

Inici Photoshop de 17h a 19h

Dijous:

Aula oberta de 17h a 19h

Gratuïts. Inscripcions directament a la persona voluntària



Tallers d'idiomes

NOU!

Taller de Català per a castellano-parlants

Taller destinat a persones que vulguin iniciar-se en el coneixement i la pràctica de la llengua catalana.

Dijous de 10 a 11.30h

Preu:

6 € curs complet

NOU!

Taller de Català avançat

Taller destinat a persones que vulguin ampliar els seus coneixements en la llengua catalana

Dijous de 10 a 11.30h

Preu:

6 € curs complet

Taller d'Anglès Nivell 0

Taller bàsic on aprendràs el vocabulari bàsic mitjançant exercicis, cançons i jocs.

Dimecres de 16 a 17.30h

Preu:

6 € curs complet

Taller d'Anglès Conversa

Per practicar l'anglès i aprendre l'indispensable per poder comunicar-te.

Grup A Divendres de 17 a 18h

Grup B Divendres de 18 a 19h

Preu:

6 € curs complet

V

Taller de Francès Conversa

V

Taller destinat a persones que vulguin iniciar-se en aquesta llengua.

Dimecres de 12 a 13h

Preu:

6 € curs complet



Preus dels tallers

Professionals

El preu per sessió dels tallers professionals variarà en funció del tipus de targeta rosa que tingui cadascú. **Els tallers professionals es podran pagar amb targeta o en efectiu.**

Tallers d'1 hora

Sense targeta rosa: 8,30 €
Amb targeta rosa reduïda: 7,80 €
Amb targeta rosa gratuïta: 7,30 €

Tallers d'1,5 hora

Sense targeta rosa: 12,45 €
Amb targeta rosa reduïda: 11,70 €
Amb targeta rosa gratuïta: 10,95 €

Voluntaris

Tots els tallers de voluntaris tenen un cost de 6 euros per curs, que es destinaran íntegrament a activitats, millores de materials o d'infraestructura pel casal de gent gran. **Els tallers voluntaris només es podran pagar en efectiu.**



Activitats organitzades per la Comissió Gestora

Caminades

Dimecres al matí quinzenalment

Durant tot el curs es programaran diferents caminades, aquestes són informades durant el transcurs de l'any, als plafons i Facebook del Casal, tant la ubicació de la sortida com el nivell de dificultat.

Sortides culturals

Programació de visites culturals a diferents espais i museus de la ciutat de Barcelona.

Inscripció prèvia al despatx d'informació.

Excursions

Programació d'una excursió cultural trimestral.

Inscripció prèvia al despatx d'informació.

Balls

Vine a gaudir d'un espai de ball amb música en viu.

Dilluns de 16.30 a 19.30h

Inscripció prèvia al despatx d'informació.

Grup autogestionat Teatre

Aquest taller pretén oferir la possibilitat d'introduir-se a la pràctica teatral.

Dimarts de 17:30h a 19:30h.

Exposicions

Durant el curs es programaran diferents exposicions, anunciades pels canals de Facebook del Casal i plafons del centre.

Cinema

Vine a gaudir del nostre cinema i comparteix una estona agradable.

Dissabtes de 16:30h à 19:30h

L'activitat és gratuïta, cal inscripció prèvia al despatx d'informació.



Servei del Casal

Cafeteria

La cafeteria estarà oberta de dilluns a divendres de 10:00h a 12:30h i de 16:00h a 19:30h i els caps de setmana dissabtes i diumenges de 10h a 13h i de 16h a 19:30h.

Imprescindible certificat COVID.

L'ús de mascareta és obligatori a excepció del moment de la consumició, un cop es finalitza cal tornar a col·locar-la. En el moment de la recollida de la consumició es dispensarà el gel hidroalcohòlic a les mans. Les finestres estaran obertes per garantir la ventilació creuada. El Diari estarà disponible en el servei de cafeteria.

NOU!

Espai relacional i de lectura

Espai de trobada per a llegir diaris i revistes

Aforament limitat per mesures COVID.

Espai de joc

Per fer ús de l'espai de joc per cartes i/o dominó amb reserva de taula ho podran fer:

Dilluns a diumenge:

-Matí 2 torns: 1er torn 10:00h a 11:30h i 2on torn de 11:30h a 13:00h

-Tarda 2 torns: 1er torn 16:15h a 17:45h i 2on torn de 18:00h a 19:30h

Cal reservar taula per les 4 persones que faran la partida



Espai de petanca

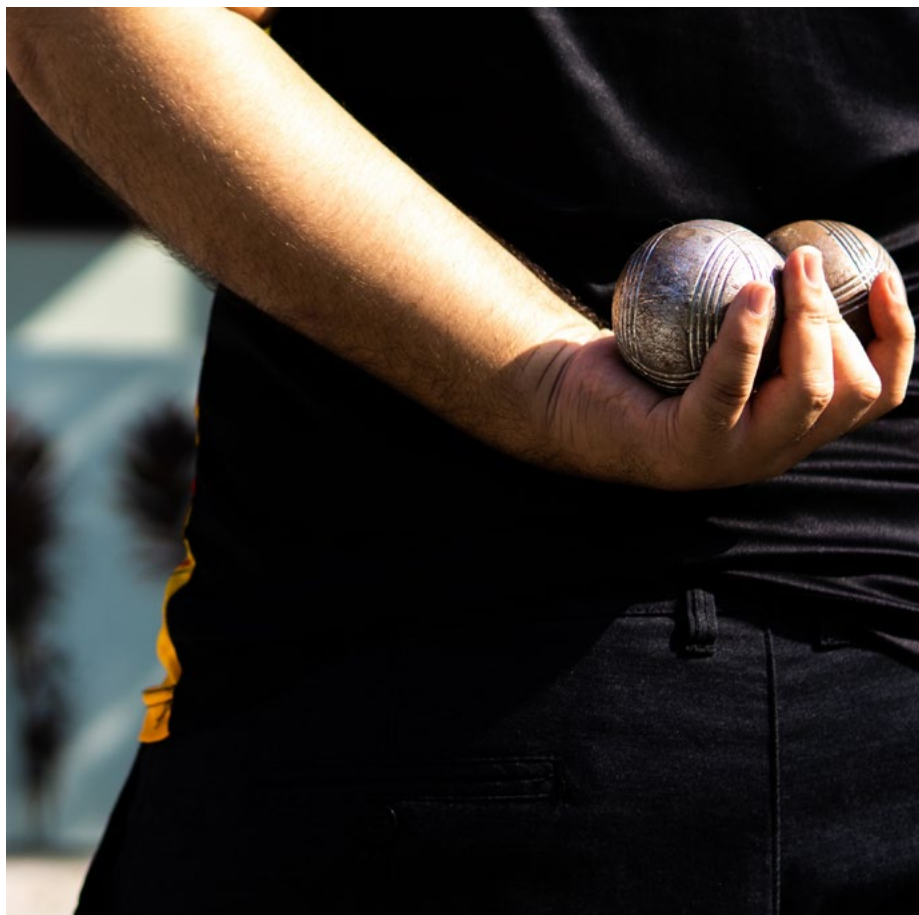
El Casal disposa d'un espai per jugar a la petanca a l'exterior. Inscripció al despatx d'informació de les persones interessades en participar d'aquest espai de joc.

Espai de Ping Pong

El Casal disposa d'un espai per jugar a Ping Pong a l'interior. Cal reserva de plaça.

Espai de Billar

T'agrada jugar al billar? Vine al nostre espai de billar i gaudeix d'una bona partida.



Cursos d'informàtica per “La Caixa”

La Fundació “La Caixa” presenta cada any una oferta formativa per al col·lectiu de la gent gran. Tallers gratuïts.

Per a més informació adreceu-vos al Casal.

Projecte “Vincles”

Un servei adreçat a les persones per a reforçar i ampliar les seves amistats.

Per a més informació adreceu-vos al Casal.

Cursos Creu Roja

Programació durant l'any de diferents cursos: memòria, musicoteràpia, gestió d'emocions, etc...Tallers gratuïts

Per a més informació adreceu-vos a la recepció del casal.





CGG Navas

C/Capella, 14

CP 08041, Barcelona

Tel. 93 433 13 44

Correu-e: cggnavas@bcn.cat

Horari d'atenció: De dilluns a divendres de 10 a 13h i de 16 a 20h

Caps de Setmana: dissabtes i diumenges de 10 a 13h i de 16 a 19.30h

**Districte de
Sant Andreu**