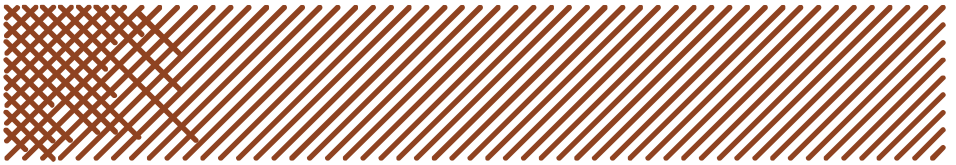




Casal Cívic

Olot



SETEMBRE /
DESEMBRE
2021





Casal Cívic

Olot

C. Lorenzana, 2
Olot

El Casal Cívic Olot , adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Drets Socials, es va inaugurar l'any **1972**.

És un espai públic obert a tothom: joves, grans, infants i entitats, on podeu participar en diferents activitats, com tallers, conferències, exposicions, etc., que us permeten relacionar-vos, fomentar les vostres aficions, ampliar coneixements i formar part d'un projecte col·lectiu.

Ofereix un seguit de recursos per reforçar projectes adreçats a la millora de la comunitat, fomentar el desenvolupament integral de la persona, promoure els valors cívics i donar suport al teixit associatiu en el seu compromís amb la societat.

Horari: de dilluns a divendres, de 9 a 21 h i diumenge, de 10 a 13.30h i de 16 a 21h.



SERVEIS

Cafeteria-menjador

servei de menjador
de diumenge a divendres, de
10 a 19 h

Perruqueria unisex

de dilluns a divendres, de 9.30
a 12.30 h i de 15.30 a 19.00 h

Podologia

*Les hores es donen a
consergeria*

Punt del voluntariat

*El Punt de voluntariat és un
espai de referència per a
associacions i per a qualsevol
persona que vulgui fer
voluntariat, participar del teixit
associatiu de la comarca o
col·laborar de manera puntual
en activitats de la ciutat.
dimarts i dimecres, de 16 a 20h
dijous, de 10 a 14 h
Consorci d'Acció Social de la
Garrotxa*



ESPAI PER A TOTHOM

Sala polivalent

Espai de trobada on pots
relacionar-te i conversar, jugar a
jocs de taula, billar, tenis taula...

Espai de lectura

Espai on pots llegir diaris,
revistes, llibres, etc. També pots
utilitzar el servei de préstec de
llibres gratuït.



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

Gimnàstica - presencial

del 20 de setembre al 13 de desembre

dilluns, de 9.30 a 10.25 h - grup 1

dilluns, de 10.35 a 11.30 h - grup 2

dilluns, d' 11.40 a 12.35 h - grup 3
a càrrec de Josep Cruz

Associació Gent Gran d'Olot

15 euros/trimestre – socis;

20 euros/trimestre – no socis

Mètode pilates- presencial

del 21 de setembre al 15 de desembre

dimarts, de 17 a 18 h - grup 1

dimecres, de 18.30 a 19.30 h - grup 2

Casal Cívic

G.A.C- presencial

Glutis, abdominals i cames.

Practicar G.A.C consisteix en enfortir i tonificar aquestes tres zones.

del 21 de setembre al 14 de desembre

dimarts, de 9.30 a 10.30 h

Casal Cívic

Hipopressius i abdominals - presencial

del 23 de setembre al 16 de desembre

dijous, de 19 a 20 h

a càrrec de Carme Puigdemont

Casal Cívic

Zumball - presencial

del 22 de setembre al 15 de desembre

dimecres, de 19.45 a 20.45 h

a càrrec de Carme Puigdemont

Casal Cívic

En forma 1 - presencial

Orientat a millorar la condició física de la gent gran. S'hi treballa el manteniment i l'increment de la força i la potència muscular, l'equilibri i la coordinació per conservar un bona força física.

Programa de Gent Gran de

l'Obra Social "la Caixa"

dates i hores a concretar

Casal amb la col·laboració de

la Fundació Bancària "la Caixa"



Taixí - presencial

del 22 de setembre al 15 de desembre

dimecres, de 10 a 11 h - grup 1

dimecres, d'11.10 a 12.10 - grup 2

a càrrec de Xavier Esparza

Casal Cívic



SALUT I BENESTAR

Mindfulness o atenció plena - presencial

Vine a centrar la ment i augmentar l'atenció per veure i percebre amb claredat. Ser conscients de l'aquí i l'ara per viure de manera més plena.

Aquest taller podrà veure's obligat a alternar les modalitats presencial i mixta en funció de les mesures vigents en matèria de salut pública per a la contenció del brot epidèmic de la pandèmia de COVID-19.

de l'1 d'octubre al 17 de desembre

divendres, de 15.30 a 17 h

a càrrec de Eva Aixelà

Casal Cívic

loga - presencial

del 20 de setembre al 14 de desembre

dilluns, de 18.20 a 19.20 h - grup 1

dilluns, de 19.30 a 20.30 h - grup 2

dimarts, de 18.30 a 19.30 h - grup 3

dimarts, de 19.40 a 20.40 h - grup 4

Associació Gent Gran Olot

18 euros/trimestre – socis;

20 euros/trimestre – no socis

Memòria - presencial

Per portar una vida mental activa, estimulant les diferents funcions cognitives.

del 21 de setembre al 14 de desembre

dimarts, de 10 a 11 h - grup 1

dimarts, d'11.10 a 12.10 h - grup 2

a càrrec de Pilar Aumatell

Casal Cívic



**Benestar emocional
presencial**

Es tractarà de compartir emocions, vivències, pors, desitjos... Reflexionar-hi i adquirir eines per gestionar la nostra autoestima i confiança per viure en plenitud i així millorar el benestar emocional.

del 6 d'octubre al 24 de

novembre

dimecres, de 10 a 11 h

a càrrec de Pilar Aumatell

Casal Cívic



Agilitzem la ment - presencial

És treballarà l'atenció, l'observació, la precisió, la memòria, la capacitat d'abstracció mitjançant trencaclosques per ajudar a tenir la ment desperta.

del 7 al 28 d'octubre

dijous, d'11 a 12 h

a càrrec d' Anna Níquez

Casal Cívic



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

Dibuix - presencial

del 22 de setembre al 15 de
desembre

dimecres, de 16 a 17.30 h

Casal Cívic

Pintura - presencial

del 22 de setembre al 15 de
desembre

dimecres, de 17.40 a 19.10 h

Casal Cívic

**Lettering: taller de lletres
boniques - presencial**

Cal·ligrafia creativa

del 20 de setembre al 13 de
desembre

dilluns, de 17.15 a 18.45 h

a càrrec de Silvana Martínez

Casal Cívic



Modisteria - presencial
del 23 de setembre al 16 de
desembre
dijous, de 15.30 a 17.15 h
dijous, de 17.30 a 19.15 h
a càrrec de Engràcia Cros
Associació Gent Gran Olot
10 euros/ trimestre - socis;
15 euros/ trimestre - no socis

**Treballs manuals amb la
tècnica del repujat - presencial**

*Expressarem la nostra
creativitat fent caixetes,
quadres o el que doni la
imaginació treballant l'estany
sobre fusta.*

del 7 d'octubre al 16 de
desembre
dijous, de 16.30 a 18 h
a càrrec d' Anna Níguez
Casal Cívic

nou

////////////////////
**ACTIVITATS FORMATIVES
I CULTURALS**

Llengua catalana - presencial
del 24 de setembre al 17 de
desembre
divendres, de 17 a 18 h
a càrrec de Carles Aulí
Associació Gent Gran Olot
5 euros/ trimestre- socis;
7 euros/ trimestre- no socis

Sostenibilitat - presencial

*Es tractarà de comentar sobre
els desequilibris provocats pel
canvi climàtic i com podem
contribuir a salvar el nostre
Planeta del qual tots en
formen part i en som
responsables. Es treballarà
amb imatges, textos i vídeos .*
del 21 de setembre al 14 de
desembre
dimarts, de 17 a 18 h
a càrrec de Carles Aulí
Associació Gent Gran Olot
5 euros/ trimestre - socis;
7 euros/ trimestre - no socis

nou



Amics lectors - presencial
del 4 d'octubre al 13 de
desembre
Programa de Gent Gran de
l'Obra Social "la Caixa"
dilluns, de 16 a 17 h
Casal amb la col·laboració de
la Fundació Bancària "la Caixa"

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

Coral - presencial
del 17 de setembre al 17 de
desembre
divendres, de 17.15 a 19.15 h
a càrrec de M. Rosa Fluvià
Associació Gent Gran Olot
gratuït

////////////////////
NOVES TECNOLOGIES

**Comprar per internet -
presencial**
Programa de Gent Gran de
l'Obra Social "la Caixa"
dates i hores a concretar
Casal amb la col·laboració de
la Fundació Bancària "la Caixa"

Videoconferències - presencial
Programa de Gent Gran de
l'Obra Social "la Caixa"
dates i hores a concretar
Casal amb la col·laboració de
la Fundació Bancària "la Caixa"

Whatsapp - presencial
Programa de Gent Gran de
l'Obra Social "la Caixa"
dates i hores a concretar
Casal amb la col·laboració de
la Fundació Bancària "la Caixa"

La meva salut - presencial
Programa de Gent Gran de
l'Obra Social "la Caixa"
dates i hores a concretar
Casal amb la col·laboració de
la Fundació Bancària "la Caixa"



Aula oberta - presencial

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa" del 21 de setembre al 14 de desembre

dimarts, de 10 a 11 h

a càrrec de persones

voluntàries del programa

Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"



INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

1 i 2 de setembre

Podeu fer la vostra preinscripció telefònicament o de forma presencial al Casal. Les inscripcions de les activitats organitzades pel Casal Cívic també es podran fer per mitjà d'aquest enllaç.

[Clica aquí](#)

O bé escanejant el CodiQr



En cas que la inscripció d'alguna activitat superi el nombre de places, es farà un sorteig entre les persones inscrites el dia 3 de setembre a les 9 h.

Preinscripció per les activitats de l'Associació Gent Gran d'Olot:

13 de setembre (de 9.30 a 12.30) : Gimnàstica i modisteria.

14 de setembre (de 9.30 a 12.30): loga, llengua catalana i sostenibilitat.

En cas que la inscripció d'alguna activitat superi el nombre de places, es farà un sorteig entre les persones preinscrites el dia 15 de setembre a les 11 h.

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. 972260132

cc.olot@gencat.cat

Més informació a:



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.
- Recomanació: cada persona participant hauria de portar el seu propi material i se l'hauria de tornar a emportar al final de cada sessió.
- Recomanació: no compartir cap tipus de material.
- Respecteu les indicacions que des del Casal es puguin donar.
- 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, nas i 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.



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials