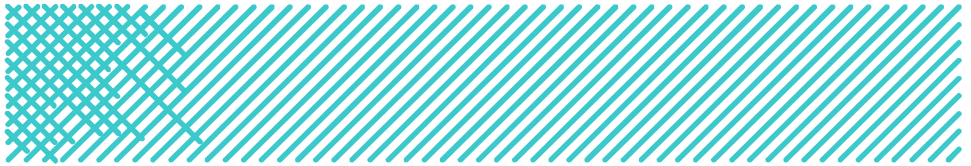




# Casal Cívic

OLOT



GENER /  
MARÇ  
2021





# Casal Cívic

## Olot

C. Lorenzana, 2  
Olot

El Casal Cívic d' Olot, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, 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.



////////////////////  
**ESPAIS PER A TOTHOM**

**Sala polivalent**

*Tancat temporalment en funció de les mesures Covid19*

**Espai de lectura**

*Tancat temporalment en funció de les mesures Covid19*

**Billar**

*Tancat temporalment en funció de les mesures Covid19*

**Tenis taula**

*Tancat temporalment en funció de les mesures Covid19*

**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, dimecres de 16 a 20h  
dijous, de 10 a 14 h  
Consorci d'Acció Social de la Garrotxa

////////////////////  
**SERVEIS**

**Cafeteria-menjador**

de dilluns 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*

////////////////////  
**ACTIVITATS FÍSQUES**

**Hipopressius i abdominals**

*Activitat en línia*  
del 21 de gener al 25 de març  
dijous, de 19 a 20 h  
a càrrec de Carme Puigdemont  
Casal Cívic



## **G.A.C**

*Glutis, abdominals i cames.  
Practicar GAC consisteix en  
enfortir i tonificar aquestes  
tres zones.*

*Activitat en línia*

del 22 de gener al 26 de març  
divendres, de 10 a 11 h  
a càrrec de Montse Sistere  
Casal Cívic

## **Mètode Pilates**

*Activitat en línia*

del 21 de gener al 25 de març  
dijous, de 17.45 a 18.45 h  
a càrrec de Montse Sistere  
Casal Cívic

## **Zumball**

*Activitat en línia*

del 20 de gener al 24 de març  
dimecres, de 19.45 a 20.45 h  
a càrrec de Carme Puigdemont  
Casal Cívic

## **Gimnàstica suau**

*Activitat en línia*

del 18 de gener al 22 de març  
dilluns, de 10 a 11 h  
a càrrec de Josep Cruz  
Casal Cívic

## **SALUT I BENESTAR**

### **Memòria**

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

*Activitat en línia*

del 19 de gener al 23 de març  
dimarts, de 9.50 a 10.50 h - grup 1  
dimarts, d'11 a 12 h - grup 2  
a càrrec de Pilar Aumatell  
Casal Cívic

### **Mindfulness o atenció plena**

*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  
conscient.*

*Activitat en línia*

del 22 de gener al 26 de març  
divendres, de 16 a 17.30 h  
a càrrec d' Eva Aixelà  
Casal Cívic



## loga

*Activitat en línia*

del 18 de gener al 22 de març

dilluns, de 18.20 a 19.20 h - grup 1

dilluns, de 19.30 a 20.30 h - grup 2

a càrrec de Xavier Senties

Casal Cívic

## ACTIVITATS MANUALS I ARTÍSTIQUES

### **Lettering: taller de lletres boniques**

*Cal·ligrafia creativa*

*Activitat en línia*

del 18 de gener al 22 de març

dilluns, de 17.15 a 18.45 h

a càrrec de Silvana Martínez

Casal Cívic

## ACTIVITATS FORMATIVES I CULTURALS

### **Tertúlies en català en línia**

*Activitat en línia*

del 22 de gener al 26 de març

divendres, de 16 a 17 h - grup 1

divendres, de 17.10 a 18.10 h - grup 2

a càrrec d' Eloi Martí

Casal Cívic

### **De la tendresa a l'esperança**

*Es tractarà de fer una reflexió conjunta sobre "els valors" de la vida quotidiana de forma positiva. Es treballarà amb imatges, textos i vídeos. Mentre no es pugui fer presencialment s'enviarà cada setmana el contingut de la sessió per correu electrònic. Els interessats han de deixar el correu electrònic a la consergeria del casal.*

del 19 de gener al 23 de març

dimarts, de 17.30 a 18.30h

a càrrec de Carles Aulí

Associació Gent Gran Olot



////////////////////  
**INSCRIPCIONS I  
INFORMACIÓ**

**21 i 22 de desembre**

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

[Inscripció activitats](#)

O bé escanejant el CodiQr



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 ordre d'inscripció. 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.



### 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.
- Aquesta programació presenta, excepcionalment, únicament activitats en línia, és a dir, que només es realitzen de forma telemàtica, sense presència de les persones participants al Casal, però de forma interactiva.
- Per participar en una activitat, cal disposar de tauleta digital, mòbil o ordinador d'algun tipus i connexió a Internet.
- Respecteu les indicacions que des del Casal es puguin donar.

Tel. 972260132

 677261073

[cc.olot@gencat.cat](mailto:cc.olot@gencat.cat)

**012**  
**gencat.cat**  
Cost de la trucada: segons operadora.



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Treball, Afers Socials  
i Famílies**