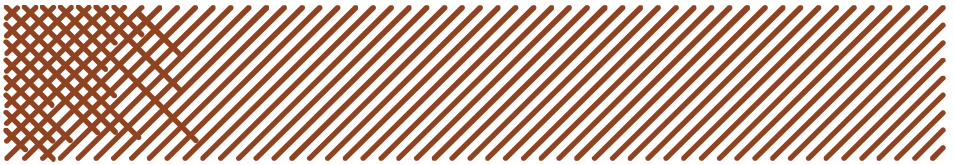




Casal Cívic i Comunitari

Olot



SETEMBRE /
DESEMBRE
2022



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials
**Direcció General d'Acció Cívica
i Comunitària**



@femcomunitatcat



Casal Cívic i Comunitari

Olot

C. Lorenzana, 2

Olot

El Casal Cívic i Comunitari **d'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 21h i diumenge, de 10 a 13.30h i de 16 a 21h.



SERVEIS

Cafeteria-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 14.30 a 18.30 h

Podologia

Cal demanar hora a
consergeria



ESPai PER A TOTHOM

Sala polivalent

*On pots relacionar-te i
conversar, jugar a jocs de
taula, etc.*

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, de 16 a 20h

dijous, de 10 a 14 h

Consorci d'Acció Social de la
Garrotxa

Espai de lectura

*On pots llegir diaris, revistes,
llibres... i utilitzar el servei de
préstec de llibres gratuït en
l'horari d'obertura del Casal.*

Billar i Tennis taula

Vine a jugar en horari
d'obertura del casal



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

Manteniment físic

*Exercicis per millorar
l'elasticitat de la musculatura*

del 19 de setembre al 12 de
desembre

dilluns, de 18.30 a 19.30 h

a càrrec d'Anna Níguez

Casal



En forma 1

*Taller d'exercici físic orientat a
millorar la condició física de la
gent gran.*

Programa de Gent Gran de

l'Obra Social "La Caixa"

dates a concretar

Casal, amb la col·laboració de

la Fundació Bancària "La

Caixa"

Mètode Pilates

del 20 de setembre al 14 de
desembre

dimarts, de 17 a 18 h - grup 1

a càrrec de Tània Querol

dimecres, de 18.30 a 19.30 h - grup 2

a càrrec de Annabel Fernández

Casal

Gimnàstica

del 19 de setembre al 12 de
desembre

dilluns, de 9.25 a 10.25 h - grup 1

dilluns, de 10.35 a 11.35 h - grup 2

dilluns, d' 11.45 a 12.45 h - grup 3

a càrrec de Josep Cruz

Associació Gent Gran d'Olot

21 euros/trimestre

Balls en línia

del 4 d'octubre al 16 de
desembre

dimarts, de 9.30 a 10.30 h - grup 1

dimarts, de 10.40 a 11.40 h - grup 2

divendres, de 9.30 a 10.30 h - grup 3

divendres, de 10.40 a 11.40 h - grup 4

a càrrec d'Isa Teixidor

Associació Gent Gran Olot

15 euros/trimestre

Hipopressius i abdominals

del 22 de setembre al 15 de
desembre

dijous, de 19 a 20 h

a càrrec de Carme Puigdemont

Casal



Autodefensa per a dones

Potenciem la connexió entre el cos i la ment per millorar les possibilitats de defensa davant possibles atacs

del 19 de setembre al 12 de desembre

dilluns, de 19.45 a 20.45 h

Casal

nou

Gimnàstica rítmica

del 23 de setembre al 16 de desembre

divendres, de 17.15 a 18.15 h

a càrrec de Mia Danés

Associació Gent Gran Olot

10 euros/trimestre

nou

Zumball

del 21 de setembre al 14 de desembre

dimecres, de 19.45 a 20.45 h

a càrrec de Carme Puigdemont

Casal

Estiraments fibromiàlgia

del 19 de setembre al 22 de desembre

dilluns i dijous, de 17 a 18.15 h

Associació d' Afectats de Síndrome de Fatiga Crònica/Fibromiàlgia de la Garrotxa

GAC

Glutis, abdominals i cames.

Practicar GAC consisteix en enfortir i tonificar aquestes tres zones.

del 21 de setembre al 14 de desembre

dimecres, de 9.30 a 10.30 h

a càrrec de Tània Querol

Casal



ACTIVITATS SALUT I BENESTAR

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
i centrar la ment.*

del 23 de setembre al 16 de
desembre

divendres, de 15.30 a 17 h
a càrrec d'Anna Colomer
Casal

loga

del 20 de setembre al 15 de
desembre

dimarts, de 18.30 a 19.30 h - grup 1

dimarts, de 19.40 a 20.40 h - grup 2

dijous, de 16.30 a 17.30 h - grup 3

dijous, de 17.40 a 18.40 h - grup 4

a càrrec de Kevin Carg

Associació Gent Gran Olot

22 euros/trimestre

Taixí

del 21 de setembre al 14 de
desembre

dimecres, de 10 a 11 h - grup 1

dimecres, d'11.15 a 12.15 h - grup 2

a càrrec de Xavier Esparza
Casal

Activa la ment

*Treballarem l'atenció i la
percepció que ens ajudarà a
activar-nos i millorar la
memòria.*

del 20 de setembre al 13 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

Estimulem els sentits

*diverteix-te treballant la vista,
l'oïda, el tacte i l'olfacte*

del 21 de setembre al 14 de
desembre

dimecres, de 10 a 11 h

a càrrec de Pilar Aumatell
Casal





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

Scrapbooking (album de retalls)

Per guardar records d'una manera especial i molt creativa. Els elements bàsics seran el paper i les fotografies triades. Crea projectes únics i personals

del 19 de setembre al 12 de desembre

dilluns, de 16.45 a 18.15 h

a càrrec d' Anna Níguez

Casal

Crea, decora i restaura

Expressarem la nostra creativitat decorant i restaurant fusta, vidre... amb tècniques diverses.

del 22 de setembre al 15 de desembre

dijous, de 16.30 a 18.30 h

a càrrec d' Anna Níguez

Casal

Pintura

del 21 de setembre al 14 de desembre

dimecres, de 17.45 a 19.15 h

Casal

Dibuix

del 21 de setembre al 14 de desembre

dimecres, de 16 a 17.30 h

Casal

Tall i confecció

del 20 de setembre al 15 de desembre

dimarts, de 15.30 a 17.15 h—grup 1

dijous, de 15.30 a 17.15 h—grup 2

dijous, de 17.30 a 19.15 h—grup 3

a càrrec de Engràcia Cros

Associació Gent Gran Olot

10 euros/ trimestre



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

Amics lectors

Programa de Gent Gran de
l'Obra Social "La Caixa"
dates a concretar
Casal, amb col·laboració de la
Fundació Bancària "La Caixa"

Llengua catalana

del 23 de setembre al 16 de
desembre
divendres, de 16.45 a 17.45 h - grup 1
divendres, de 18 a 19 h - grup 2
a càrrec de Carles Aulí
Associació Gent Gran Olot
5 euros/ trimestre

//////////////////// **ACTIVITATS ESCÈNIQUES I MUSICALS**

Grup escènic

*Teatre, música,
representacions escèniques,
humor...*

del 20 de setembre al 20 de
desembre
dimarts, de 17 a 20 h
Associació Gent Gran Olot
gratuït

//////////////////// **ACTIVITATS DE NOVES TECNOLOGIES**

Inici a la informàtica

Programa de Gent Gran de
l'Obra Social "La Caixa"
del 21 de setembre al 19
d'octubre
dimecres i divendres, de 9.45 a
11.45 h.
Casal, amb la col·laboració de
la Fundació Bancària "La
Caixa"

Whatsapp

Programa de Gent Gran de
l'Obra Social "La Caixa"
del 21 d'octubre al 2 de
novembre
dimecres i divendres, de 9.45 a
11.45 h



Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària “La Caixa”

La Meva Salut

Aprendrem a utilitzar aquesta App

Programa de Gent Gran de l’Obra Social “La Caixa”
del 4 al 16 de novembre
dimecres i divendres, de 9.45 a 11.45 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària “La Caixa”

Videoconferències

Programa de Gent Gran de l’Obra Social “La Caixa”
del 18 de novembre al 7 de desembre
dimecres i divendres, de 9.45 a 11.45 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària “La Caixa”

Comprar per internet

Programa de Gent Gran de l’Obra Social “La Caixa”
del 14 al 23 de desembre

dimecres i divendres, de 9.45 a 11.45 h

Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària “La Caixa”

Aula oberta

Programa de Gent Gran de l’Obra Social “La Caixa”
del 20 de setembre al 20 de desembre
dimarts, de 10 a 12 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària “La Caixa”

//////////////////// ACTIVITATS DE LLEURE

Balls del diumenge

del 18 de setembre al 4 de desembre
diumenge, de 17 a 20 h
Associació Gent Gran Olot
5 euros/sessió



////////////////////

INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

1 i 2 de setembre.

Podeu fer la vostra preinscripció telefònicament, en l'enllaç que segueix

[Clica aquí](#)

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 5 de setembre a les 9 h.

Activitats Associació Gent Gran d'Olot:

El 5 de setembre, a les 17h, presentació i primeres inscripcions

12 de setembre inscripcions de 9.30 a 12.30 h.

13 de setembre inscripcions de 9.30 a 12.30 h i de 16.30 a 18.30 h.

14 de setembre inscripcions de 9.30 a 12.30 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. 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



IMPORTANT!

Informació COVID19:

- El desenvolupament de les activitats queda sotmès a la normativa sanitària vigent i podria ser modificada.
- 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

cadena de transmissió; la distància física interpersonal de seguretat i l'ús de mascareta quan no sigui possible mantenir la distància física interpersonal de seguretat.

Més informació a:





Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials