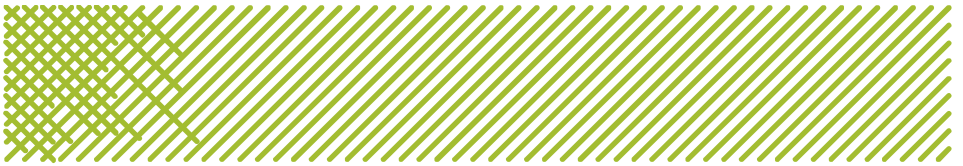




# Casal Cívic

Olot



ABRIL - JUNY

2022



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



@femcomunitatcat



# 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 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 21 h.



## ///////// 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

### **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

### **Sala polivalent**

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

### **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

### **Tennis taula**

Vine a jugar en horari  
d'obertura del casal

## ///////// ACTIVITATS FÍSQUES

### **Gimnàstica de manteniment**

del 25 d'abril al 13 de juny  
dilluns, de 9.25 a 10.20 h - grup 1  
dilluns, de 10.35 a 11.30 h - grup 2  
dilluns, d' 11.45 a 12.40 h - grup 3  
a càrrec de Josep Cruz  
Associació Gent Gran d'Olot  
9 euros/trimestre – socis;  
11 euros/trimestre – no socis



### **Taixí**

del 20 d'abril al 15 de juny  
dimecres, de 10 a 11 h - grup 1  
dimecres, d'11.15 a 12.15 h - grup 2  
a càrrec de Xavier Esparza  
Casal Cívic

### **Mètode Pilates**

del 19 d'abril al 15 de juny  
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 Cívic

### **Hipopressius i abdominals**

del 21 d'abril al 9 de juny  
dijous, de 19 a 20 h  
a càrrec de Carme Puigdemont  
Casal Cívic

### **Estiraments fibromiàlgia**

del 21 d'abril al 20 de juny  
dilluns i dijous, de 17 a 18.30 h  
Associació d'Afectats del  
Síndrome de Fatiga Crònica/  
Fibromiàlgia de la Garrotxa

### **Zumball**

del 20 d'abril al 15 de juny  
dimecres, de 19.45 a 20.45 h  
a càrrec de Carme Puigdemont  
Casal Cívic

### **GAC**

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

del 26 d'abril al 14 de juny  
dimarts, de 9.30 a 10.30 h  
a càrrec de Tània Querol  
Casal Cívic

### **En forma 2**

*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"

### **Balls en línia**

del 19 d'abril al 21 de juny  
dimarts, de 9.30 a 10.30 h - grup 1  
dimarts, de 10.45 a 11.45 h - grup 2  
divendres, de 9.30 a 10.30 h - grup 3  
divendres, de 10.45 a 11.45 h - grup 4  
a càrrec d' Isa Teixidor  
Associació Gent Gran Olot  
12 euros/trimestre / socis;  
14 euros trimestre/ no socis



## //////////////////// **SALUT I BENESTAR**

### **Estimulació cognitiva**

del 21 d'abril al 16 de juny

dijous, de 16 a 18 h

a càrrec d'Anna Turon

Associació de Familiars i Amics

de la Residència Montsacopa

35 euros/curs

### **Biodansa**

*Treballarem amb la música, el moviment i les emocions afavorint l'expressió de la persona a nivell corporal, emocional i existencial.*

del 21 d'abril al 30 de juny

dijous, de 9.30 a 11 h,

quinzenal

a càrrec de Dolors Ramos

Servei d'Informació i Atenció a

les Dones

gratuït

### **loga**

del 19 d'abril al 14 de juny

dilluns, de 16 a 17 h - grup 1

dilluns, de 17.15 a 18.15 h - grup 2

dimarts, de 18.30 a 19.30 h - grup 3

dimarts, de 19.45 a 20.45 h - grup 4

a càrrec de Laura MontalvÀ

Associació Gent Gran Olot

11 euros/trimestre – socis;

13 euros/trimestre – no socis

### **Allibera't**

*Treballarem amb els cinc sentits i això ens ajudarà a alliberar-nos de l'estrès diari.*

del 20 d'abril al 29 de juny

dimecres, de 16 a 18 h

a càrrec d'Arianna Martínez

Servei d'Informació i Atenció a

les Dones

gratuït

### **Activa la ment**

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

del 19 d'abril al 14 de juny

dimarts, de 10 a 11 h - grup 1

dimarts, d'11.15 a 12.15 h - grup 2

a càrrec de Pilar Aumatell

Casal Cívica



### **Rio abierto**

*Despertarem la vitalitat i obrirem el camí perquè sorgeixi l'expressió corporal sense exigències amb l'ajut de musiques diverses.*

del 21 d'abril al 30 de juny  
dijous, de 17 a 18.30 h  
a càrrec de Nora Gleizer  
Servei d'Informació i Atenció a les Dones  
gratuït

### **loga dansa**

del 28 d'abril al 23 de juny  
dijous, de 9.30 a 11 h,  
quinzenal  
a càrrec de Sira Capdevila  
Servei d'Informació i Atenció a les Dones  
gratuït

### **Mindfulness o atenció plena – activitat Mixta**

*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.*

de 22 d'abril al 10 de juny  
divendres, de 15.30 a 17 h

a càrrec d'Anna Colomer  
Casal Cívic



## **ACTIVITATS MANUALS I ARTÍSTIQUES**

### **Crea, decora i restaura**

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

del 21 d'abril al 26 de maig  
dijous, de 16.30 a 18 h  
a càrrec d' Anna Níguez  
Casal Cívic

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

*Cal·ligrafia creativa*

del 25 d'abril al 13 de juny  
dilluns, de 17.15 a 18.45 h  
a càrrec de Silvana Martínez  
Casal Cívic

### **Pintura**

del 20 d'abril al 15 de juny  
dimecres, de 17.45 a 19.15 h  
a càrrec de Paula Palau  
Casal Cívic



## **Dibuix**

del 20 d'abril al 15 de juny  
dimecres, de 16 a 17.30 h  
a càrrec de Paula Palau  
Casal Cívic

## **Tall i confecció**

del 19 d'abril al 16 de juny  
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 – socis;  
15 euros/trimestre – no socis

## **Treballs manuals**

del 25 d'abril al 27 de juny  
dilluns, de 16.30 a 19.30 h  
a càrrec de Valentina  
Candelario  
Servei d'Informació i Atenció a  
les Dones  
gratuït

## **Treballs en ganxet**

del 22 d'abril al 17 de juny  
dilluns, de 16 a 19 h  
a càrrec de Valentina  
Candelario  
Servei d'Informació i Atenció a  
les Dones  
gratuït

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

### **Llengua catalana**

del 19 d'abril al 17 de juny  
dimarts, de 18 a 19 h - grup 1  
divendres, de 16.45 a 17.45 h - grup 2  
divendres, de 18 a 19 h - grup 3  
a càrrec de Carles Aulí  
Associació Gent Gran Olot  
5 euros/ trimestre- socis;  
7 euros/ trimestre- no socis

### **Viure en harmonia amb el nostre planeta**

*Tractarà de comentar sobre els  
desequilibris provocats pel  
canvi climàtic i com podem  
contribuir a salvar el nostre  
planeta del qual tothom en  
formen part i en som  
responsables. Es treballarà  
amb imatges, textos i vídeos .*

del 19 d'abril al 14 de juny  
dimarts, de 16.45 a 17.45 h  
a càrrec de Carles Aulí  
Associació Gent Gran Olot  
5 euros/ trimestre - socis;  
7 euros/ trimestre - no socis



### **Amics lectors**

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

## **ARTS ESCÈNIQUES I MUSICALS**

### **Coral**

del 22 d'abril al 17 de juny  
divendres, de 17.15 a 19.15 h  
a càrrec de M. Rosa Fluvà  
Associació Gent Gran Olot  
gratuït

## **NOVES TECNOLOGIES**

### **Aula oberta**

Programa de Gent Gran de  
l'Obra Social "La Caixa"  
del 19 d'abril al 21 de juny  
dimarts, de 10 a 12 h  
Casal, amb la col·laboració de  
la Fundació Bancària "La  
Caixa"

### **Videoconferències**

Programa de Gent Gran de  
l'Obra Social "La Caixa"  
del 20 d'abril al 6 de maig  
dimecres i divendres, de 9.45  
a 11.45 h  
Casal, amb la col·laboració de  
la Fundació Bancària "La  
Caixa"

### **Inici a la informàtica**

Programa de Gent Gran de  
l'Obra Social "La Caixa"  
de l' 11 de maig al 3 de juny  
dimecres i divendres, de 9.45  
a 11.45 h  
Casal, amb la col·laboració de  
la Fundació Bancària "La  
Caixa"





## //////////////////// INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

**30 i 31 de març**

Podeu fer la vostra preinscripció presencialment, telefònicament o a l'enllaç que segueix:...

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=3CeUOW7TvEOMBv9yU2dv7EseHp8Z9gJHjXiroxmSi-IUODg2RVpSSUQ0UzRVWjlaQ1IURlhSNlJZTy4u>



En cas que la inscripció d'alguna activitat superi el nombre de places, es farà un sorteig entre les persones inscrites el dia 1 d'abril a les 9 h.

Per les activitats de l'Associació de Gent Gran cal posar-se amb contacte amb l'Entitat.

Per les activitats Servei d'Informació i Atenció a les Dones. Cal posar-se en contacte a SIAD-Garrotxa (Núria Santayana)

[nsantanyana@casg.cat](mailto:nsantanyana@casg.cat) o al telèfon 649856110

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



### 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 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.



Més informació a:

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



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Drets Socials**