

CALENDARIO
Pre-Matrícula y Matrícula

SEPTIEMBRE 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OCTUBRE 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4						

- Recoger número para el sorteo y preinscripción
- Sorteo informático
- Días de inscripción definitiva
- Inicio de los cursos

INFORMACIÓN
de los Casals Municipals de Gent Gran

CASAL MUNICIPAL
DE LA GENT GRAN
EL CENTRE

C/ Sant Isidre, 22
Telf: 93 662 53 62

CASAL MUNICIPAL
DE LA GENT GRAN
CAN TINTORER

C/ Camí de Can Tries, s/n
Telf: 93 263 96 44

CASAL MUNICIPAL
DE LA GENT GRAN
TORRE LLUC

C/ del Centre, 3
Telf: 93 263 91 72.

gentgran@gava.cat

INFORMACIÓN
de las Instalaciones Deportivas

ZEM DIAGONAL
RECEPCIÓN
NUEVA PISCINA MUNICIPAL

C/ Sant Pere, 118
Tel. 93 633 35 40

esports@gava.cat

ZEM CAN TINTORER
RECEPCIÓN
PISCINA
Rambla Pompeu Fabra, 144-152
Tel. 93 638 02 49

INFORMACIÓN
otras Instalaciones

NOU ESPAI SANT JORDI

Calle Àngela Roca, 2.
Telf: 93 280 86 60

CALENDARI
Prematrícula i Matrícula

SETEMBRE 2021

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OCTUBRE 2021

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
				1	2	3
4						

- Període de sol·licitud de número de prematrícula
- Sorteig
- Període de matriculació amb cita prèvia
- Inici dels cursos

INFORMACIÓ
dels Casals Municipals de la Gent Gran

CASAL MUNICIPAL
DE LA GENT GRAN
EL CENTRE

C/ de Sant Isidre, 22
Telf: 93 662 53 62

CASAL MUNICIPAL
DE LA GENT GRAN
CAN TINTORER

Camí de Can Tries, s/n
Telf: 93 263 96 44

CASAL MUNICIPAL
DE LA GENT GRAN
TORRE LLUC

C/ del Centre, 3
Telf: 93 263 91 72.

gentgran@gava.cat

INFORMACIÓ
de les Instal·lacions Esportives

ZEM DIAGONAL
RECEPCIÓN
NUEVA PISCINA MUNICIPAL

C/ de Sant Pere, 118
Tel. 93 633 35 40

esports@gava.cat

ZEM CAN TINTORER
RECEPCIÓN
PISCINA
Rambla de Pompeu Fabra, 144-152
Tel. 93 638 02 49

INFORMACIÓ
d'altres Instal·lacions

NOU ESPAI SANT JORDI

Carrer d'Àngela Roca, 2
Telf: 93 280 86 60

ACTIVITATS CASALS
D'octubre a desembre de 2021

SALA VIRUAL	TALLERS VIRTUALS		
	Balls llatins (10h)	Memòria(10h)	loga (10h)

CASAL CAN TINTORER							
ART	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10,30	11,30					
	11,30	12,30					
	16,30	17,30	Pintura amb acrílic 1				
	17,30	18,30					
	18,30	19,30					

SALA DÀCTES	10,30	11,30	loga 1	Activitat física 2	loga 1	Activitat física 2	
	11,30	12,30	Activitat física 1	Taïtxí 1	Activitat física 1	Taïtxí 1	
	16,30	17,30	Balls llatins 1	Hipopilates (10h)	Balls llatins 1	Minfullness (10h)	
	17,30	18,30	Balls saló 1		Balls saló 1		

INFORMÀTICA	10,30	11,30					
	11,30	12,30					
	16,30	17,30	Us bàsic de l'ordinador 1	Iniciació a la informàtica per a dispositius mòbils android 1	ITPN	Som gent gran virtual: tallers de 2 h per iniciar-se en el món de la formació en format virtual	
	17,30	18,30					

CASAL EL CENTRE							
ACTES	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10:30	11:30	Activitat física 3	loga 2	Activitat física 3	loga 2	
	11:30	12:30	Taïxí 2	loga 3	Taïxí 2	loga 3	
	16:30	17:30	Tallers de 2 h per iniciar-se en el món de la formació en format virtual	Balls llatins 2		Balls llatins 2	
	17:30	18:30		Balls saló 2		Balls saló 2	
	18:30	19:30		Zumba 1		Zumba 1	

SALA ART	10,30	11,30	Taller memòria 1		Grup suport 1		
	11,30	12,30					
	17,30	18,30					
	18,30	18,30					

CASAL TORRE LLUC							
SALA 1	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10,30	11,30	Activitat física 5	Activitat física 6	Activitat física 5	Activitat física 6	Pintura amb oli 1
	11,30	12,30	Gimnàstica suau 1	Activitat física 4	Gimnàstica suau 1	Activitat física 4	

SALA 3	10,30	11,30					Manualitats 1: motius de Nadal
	11,30	12,30					

INFORMÀTICA	NOU ESPAI SANT JORDI					
	Inici	Final				
	10,30	11,30	Us bàsic de l'ordinador 2	Iniciació a la informàtica per a dispositius mòbils android 2		
	11,30	12,30				
	16,30	18,30			ITPN	

TALLERS A L'AIRE LLIURE						
Inici	Final					
10,30	11,30					Caminades
11,30	12,30					

ACTIVITATS CASALS
De gener a març de 2022

SALA VIRUAL	TALLERS VIRTUALS		
	Activitat física (10h)	Country (10h)	Converses en català (10h)

CASAL CAN TINTORER							
ART	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10,30	11,30					
	11,30	12,30					
	16,30	17,30	Pintura amb acrílic 2				
	17,30	18,30					
	18,30	19,30					

SALA DÀCTES	10,30	11,30	loga 4	Activitat física 8	loga 4	Activitat física 8	
	11,30	12,30	Activitat física 7	Taïtxí 3	Activitat física 7	Taïtxí 3	
	16,30	17,30	Balls llatins 3	Risoteràpia (10h)	Balls llatins 3		
	17,30	18,30	Balls saló 3		Balls saló 3		

INFORMÀTICA	10,30	11,30					
	11,30	12,30					
	16,30	17,30	Internet i correu 1	Gestions quotidianes amb el mòbil 1	ITPN	Informàtica per a dispositius mòbils android avançat 1	
	17,30	18,30					
	18,30	19,30					

CASAL EL CENTRE							
ACTES	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10,30	11,30	Activitat física 9	loga 5	Activitat física 9	loga 5	
	11,30	12,30	Taïtxí 4	loga 6	Taïtxí 4	loga 6	
	16,30	17,30	Txi Kung (10h)	Balls llatins 4		Balls llatins 4	
	17,30	18,30		Balls saló 4		Balls saló 4	
	18,30	19,30		Zumba 2		Zumba 2	

SALA ART	10,30	11,30	Taller memòria 2		Grup suport 2		
	11,30	12,30					
	17,30	18,30	Iniciació als jocs de taula				
	18,30	18,30					

CASAL TORRE LLUC							
SALA 1	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10,30	11,30	Activitat física 10	Activitat física 11	Activitat física 10	Activitat física 11	
	11,30	12,30	Gimnàstica suau 2	Activitat física 12	Gimnàstica suau 2	Activitat física 12	Pintura amb oli 2

SALA 3	10,30	11,30					Manualitats 2: Làmpades de corda
	11,30	12,30					

INFORMÀTICA	NOU ESPAI SANT JORDI					
	Inici	Final				
	10,30	11,30	Internet i correu 2	Gestions quotidianes amb el mòbil 2		Informàtica per a dispositius mòbils android avançat 2
	11,30	12,30				
	16,30	18,30			ITPN	

ACTIVITATS CASALS
D'abril a juny de 2022

SALA VIRUAL	TALLERS VIRTUALS		
	Cuina d'estiu (10h)	Tai Txi (10h)	Kizomba (10h)

CASAL CAN TINTORER							
ART	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10,30	11,30					
	11,30	12,30					
	16,30	17,30	Pintura amb acrílic 3				
	17,30	18,30					
	18,30	19,30					

SALA DÀCTES	10,30	11,30	loga 7	Activitat física 14	loga 7	Activitat física 14	
	11,30	12,30	Activitat física 13	Taïtxí 5	Activitat física 13	Taïtxí 5	
	16,30	17,30	Balls llatins 5	Pilates (10h)	Balls llatins 5		
	17,30	18,30	Balls saló 5		Balls saló 5		

INFORMÀTICA	10,30	11,30					
	11,30	12,30					
	16,30	17,30	Com relacionar-te a través de les xarxes 1	Fotografia amb el mòbil 1	ITPN	Gestions quotidianes per ordinador 1	
	17,30	18,30					
	18,30	19,30					

CASAL EL CENTRE							
ACTES	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10,30	11,30	Activitat física 15	loga 8	Activitat física 15	loga 8	
	11,30	12,30	Tai Txi 6	loga 9	Taitxí 6	loga 9	
	16,30	17,30		Balls llatins 6		Balls llatins 6	
	17,30	18,30		Balls saló 6		Balls saló 6	
	18,30	19,30		Zumba 3		Zumba 3	

SALA ART	10,30	11,30	Taller memòria 3		Grup suport 3		
	11,30	12,30					
	17,30	18,30					
	18,30	18,30	Costura				

CASAL TORRE LLUC							
SALA 1	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10,30	11,30	Activitat física 16	Activitat física 17	Activitat física 16	Activitat física 17	
	11,30	12,30	Gimnàstica suau 3	Activitat física 18	Gimnàstica suau 3	Activitat física 18	Pintura amb oli 3

SALA 3	10,30	11,30					Manualitats 3: Scrap
	11,30	12,30					

INFORMÀTICA	NOU ESPAI SANT JORDI					
	Inici	Final				
	10,30	11,30	Com relacionar-te a través de les xarxes 2	Fotografia amb el mòbil 2		Gestions quotidianes per ordinador 2
	11,30	12,30				
	16,30	18,30			ITPN	

TALLERS A L'AIRE LLIURE						
Inici	Final					
10,30	11,30					Activitats físiques a l'aire lliure
11,30	12,30					

Activitat física	L'activitat física és qualsevol moviment corporal produït per la musculatura esquelètica que té com a resultat una despesa energètica per sobre del metabolisme basal.
Gimnàstica suau	La gimnàstica és un esport que consisteix en l'execució exacta i harmònica d'una sèrie de moviments corporals definits precisament, sigui a mans lliures o amb aparells.
loga	Disciplina d'origen hindú que té per objecte d'assolir el domini del cos i de l'esperit a través d'unes pràctiques ascètiques o simplement físiques o psicofisiològiques.
Taïtxí	Art marcial que consisteix en una sèrie de moviments lents i suaus combinats amb la respiració i que té com a objectiu l'equilibri físic i mental de qui el practica.
Balls llatins	Ball de saló en què es treballa de manera coordinada amb música d'origen llatí.
Balls clàssics	Els balls de saló són un conjunt de balls diferents que es ballen en parella, de manera coordinada i seguint el ritme de la música
Tallers virtuals	Si no disposes de temps per assistir a algunes de les activitats que fem al casal o vols compaginar les activitats presencials amb altres que no ho siguin? Els casals de la gent gran de Gavà t'ofereixen l'opció de poder-ho fer. Tots els tallers són de 10h/trimestre. El format pot ser 100% en línia o un combinat entre vídeos tutorials i sessions en línia.
Noves tecnologies	Us bàsic de l'ordinador: Aquest taller està dirigit a persones que volen assolir coneixements a nivell bàsic d'ús de les noves tecnologies i els seus components.
	Informàtica per a mòbils android inicial i avançat: Aprèn a utilitzar les principals aplicacions de missatgeria mòbil i coneix les seves condicions d'ús amb el teu dispositiu mòbil
	Curs avançat de smartphone i tauleta android: Activitat que donarà eines a totes aquelles persones que ja fan ús dels seus dispositius mòbils i volen tenir uns coneixements més específics.
	Gestions quotidianes amb el mòbil: Taller amb el qual pretenem que siguis completament autònom/per realitzar tota classe de gestions bàsiques a través del teu mòbil.
	Fotografia amb el teu mòbil: Amb aquest taller et volem dotar de totes les eines per realitzar les millors fotografies i editar-les des del teu mòbil.
Manualitats	Gestions quotidianes amb l'ordinador: Taller amb el qual pretenem que siguis completament autònom/per realitzar tota classe de gestions bàsiques a través del teu ordinador.
	Activitat que consisteix a fer a mà objectes diversos: motius de nadal, lampades de corda i Scrap.
Pintura	Dins de la modalitat de pintura, aquest any volem continuar amb dues tècniques: pintura amb oli i amb acrílic.
Memòria	El taller d'entrenament de la memòria és un programa preventiu que conté un conjunt d'activitats amb l'objectiu d'afavorir l'autonomia personal, i mantenir i millorar la memòria.
Grup Viure Saludablement	Espai per abordar temes i recomanacions per viure activament i compartir i intercanviar experiències.
Monogràfics	Els tallers monogràfics a mida s'adrecen a totes les persones grans que vulguin ampliar la seva formació i viure un envelliment actiu i saludable.