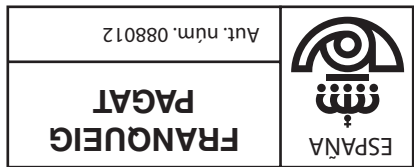


Activitat	Activitats de voluntariat		Dia i Hora	Lloc	Responsable
CONVERSES EN FRANCÈS	Converses en francès en petit grup. Les llengües enriqueixen la comunicació.		Dilluns 11:00 a 12:00 h. Dimarts de 11:45 a 12:45 h.	Aula 3 Aula 3	Tere Serra Rosa Nyssen
ANGLÈS	Voleu practicar l'anglès? Us hi esperem! Places limitades.		Dilluns de 9:45 a 11:00 h. Dimarts de 10:30 a 11:30 h. Dimarts de 16:45 a 18:00 h. Dijous de 9:15 a 10:30 h. Dilluns de 18:00 a 19:00 h.	Aula 1 Aula 2 Aula 1 Aula 1 Aula 1	Carme Guitart Marina Fahnmüller Núria Mayol Anna Irribarren Natalia Romanchanka
CONVERSES EN ANGLÈS	Converses en anglès en petit grup. Les llengües enriqueixen la comunicació.		Dimarts de 9.30 a 10.30 h. Dimarts de 18:15 a 19:15 h.	Aula 2 Aula 1	Antoni Vilaseca i Joana Pedemonte Fred H. Bruijin
ALEMANY	Guten morgen, comencem a parlar l'alemany bàsic.		Divendres de 9:30 a 10:30 h.	Aula 2	Marina Fahmüller
CATALÀ	Adreçat a persones que volen aprendre o a millorar la llengua oral o escrita.		Dilluns de 9:45 a 11:00 h. Dimecres de 9:15 a 10:30 h. Dimecres de 9:15 a 10:30 h. Divendres de 10:30 a 12:00 h.	Aula 2 Aula 1 Aula 2 Aula 2	Carmina Puig Isabel Salvador Maria Martínez
INICIACIÓ A LES CONVERSES EN CATALÀ	Encara no t'has decidit a parlar en català, aquí tens un espai per a fer-ho amb el suport de la CAL.		Dimarts de 10:45 a 11:45 h.	Aula 3	M. Dolors Farriol
ITALIÀ	Volete imparare italiano??		Dilluns de 11:15 a 12:15 h. Dijous de 17:00 a 18:15 h. Dijous de 18:45 a 20:00 h.	Aula 2 Aula 2 Aula 1	Núria Forte Montse Ballarà Lory Salvato
XERRADES	Cicle de xerrades “a Matadepera envellim activament, vine i escolta”.		A determinar.	Aula 3	Diferents ponents
MICROTALLERS	2n Trimestre 3r Trimestre	Colors i Sentiments Cançons del món i petits canons	Dimecres de 10:45 a 11:45 h.	Aula 2	Meritxell Basquet i Tere Torras Laura Tapia
TABLET	Aprendre a utilitzar la tablet.		Dimecres de 11:00 a 12:00 h.	Sala d'informàtica	Rosa Urgeles
AULA OBERTA D'INFORMÀTICA	Si vols consultar alguna cosa i no saps on fer-ho, pots disposar de l'aula d'informàtica, sense professor.		Dilluns de 17:00 a 18:00 h. Dimecres de 17:00 a 18:00 h.	Sala d'informàtica	Xoxi Sañé
MÒBILS	Vine i t'ensenyarem les possibilitats que ofereix un mòbil. Cal portar llibret d'instruccions. Individual o en grup.		Dimecres de 12:00 a 13:00 h. i de 15:30 a 16:30 h.	Sala d'informàtica	M ^a Rosa Urgeles
INFORMÀTICA	Word, Pinnacle, Photoshop, Power Point, Navegar Internet, Hoffman, PHOTO-SCAPE. Inscripcions al Casal de la Gent Gran.		Dependrà del curs.	Sala d'informàtica	Lluís Yubero, Anna M. Cabeza, Mercè Barella , Llibert Badal, M. Dolors Pagès, Araceli Miralles, Júlia Gutiérrez, Mercè Llongueras
TALLER DE FOTOGRAFIA	Gaudeix i aprèn fent fotografies. Aprèn a utilitzar el programa <i>lightroom</i> .		Dimecres de 17:00 a 18:00 h. Dimecres de 18:00 a 19:00 h.	Aula 2 Aula 2	Sunsi Ferrer i Pepe Marin Pepe Marin
SORTIDES FOTOGRÀFIQUES	Posa en marxa l'objectiu i capta l'entorn amb estil.		Divendres a les 9:00 h (1 cop al mes, a concretar).	Casal G.G.	Pilar Pujol Josep Aguilera
MITJA I GANXET AMIGURUMIS	Si et fa il·lusió fer peücs, bufandes, xals, jerseis, gorros... per regalar o per a tu, aquí tindràs l'oportunitat de fer-ne. Vols descobrir com fer un amigurumis?		Dilluns de 11:15 a 12:45 h.	Aula 1	Núria Ramon i Pepita Creus
NINOS DE PELUIX	Taller dirigit a qui vol aprendre a confeccionar, des de l'inici fins al final, ninos de peluix. Pot ser un bon regal per a tu, per algú de la família o per alguna amistat.		Dimarts de 10:30 a 12:00 h.	Aula 1	Pili Jiménez
PATCHWORK ÉS VIDA	Iniciació al Patchwork. Treballarem diferents tècniques, que ens ajuden a adquirir totes les formes, ritmes i seqüències.		Dimecres de 18:00 a 20:00 h.	Aula 1	Sónia Gálve
TALLER DE COSTURA	Reciclar roba de casa. Costura bàsica.		Dimecres de 16:15 a 17:45 h.	Aula 1	Rosa Camba Marta Martí
PUNTES DE COIXÍ	Les puntaires catalanes mantenen aquesta tradició per gaudi propi, i també transmeten els seus coneixements a qui els vol aprendre. En aquest curs aprendrem els punts principals.		Divendres de 10:30 a 12:00 h.	Aula 3	Lola Monnè
DECORACIÓ FLORAL	Curs on treballarem les diverses formes d'art floral d'acord al temps. Treballs amb flor natural, flor seca, flor artificial, assecament de flors, manualitats amb flors, etc. Un cop al mes es farà la tècnica Ikebana.		Dimecres de 10:45 a 12:15 h.	Aula 1	Joan Moreno
AQUAREL·LA I OLI	Taller de pintura amb tècniques a l'oli i a l'aquarel·la; pensat tant per alumnes que ja practiquen aquest tipus de pintura, com també per a persones que s'hi volen iniciar. Compartirem coneixements i, també, rebreu una atenció personalitzada.		Dilluns de 10:00 a 12:00 h. - oli Dimarts de 19:00 a 21:00 h. - aquarel·la Dilluns de 16:00 a 17:30 h. - aquarel·la	Casal de Cultura	Tere Torras Júlia Cabeza Karina Herms
RECICLATGE D'OBJECTES	Donar una segona oportunitat a objectes de desús.		Dimecres de 16:00 a 17:30 h.		Karina Herms
TALLER ARTÍSTIC	Descobreix i practica un ampli ventall de tècniques manuals des de pintura, esmalts,estany...		Dijous de 10:30 a 12:30 h.	Aula 1	Balbina Arnés
MANDALES	Vine a fer mandales i descobreix els seus beneficis.		Dimarts de 9:00 a 10:30 h.	Aula 1	Mar Cerezuela
BRIDGE	El bridge un joc de cartes on s'exercita la concentració i la memòria.		Dilluns de 16:00 a 18:00 h.	Aula 1	Tomàs Herrero
MMIKUB (rumico)	Vols activar la teva ment? Vine a jugar amb nosaltres.		Dilluns de 17:15 a 19:00 h.	Aula 2	
CANASTA	Tardes de tertúlia per compartir el joc de la canasta.		Dimarts de 17:15 a 19:30 h.	Aula 2	Montse Relats i Lola Puig
ESCACS	Descobreix un joc on treballaràs la memòria i la concentració mentre comparteixes una bona estona amb companys al poble i el respecta de l'adversari.		Dimecres de 16:00 a 17:30 h.	Aula 3	Enric Vilarrubias Antonio Sánchez
NOU CINEMA	Fem un curtmetratge. Rodarem la nostra pròpia pel·lícula.		A concretar.	Casal de Cultura	Margarita Trias Bernat Miralpeix
CANT CORAL	Si vols passar una bona estona vine a cantar les cançons de sempre i altres de noves.		Dilluns de 18:00 a 19:00 h.	Aula 3	Àngels Garcia-Cascon
PIANO	Una estona per tocar el piano mentre recordem cançons d'ara i de sempre.		Dilluns de 16:00 a 17:30 h.	Aula 3	Jan Pagès
BELLUGA'T	Moviment i dansa.		Dimarts de 19:00 a 20:00 h.	Aula 3	Laura Tapia
NOU SEVILLANES	“Sevilla tiene un color especial... “ anima't a ballar amb nosaltres.		Dimarts de 9:30 a a 10:30 h. Dimecres de 18:00 a 19:00 h.	Aula 3	Victòria Morante
BALL EN LÍNIA	Vine a ballar al casal, seguint una coreografia bàsica i fàcil al ritme de la música.		Dilluns de 8:50 a 9:50 h. Dijous de 17:30 a 18:30 h.	Aula 3	
NOU PETANCA	Vine a aprendre i a jugar a petanca amb nosaltres.		Dimarts de 11:30 a 13:00 h.	Pista petanca Casal	Artur Jornet
HAVANERES	Si us agrada cantar o bé si sabeu tocar algun instrument, per què no us apunteu al grup?		Divendres de 17:30 a 19:00 h.	Aula 3	Teresa Sardà
GUIARRA I SOLFEIG Acompanyament al cant	Aprendre a fer ritmes per acompanyar les cançons amb la guitarra.		Dimecres de 10:00 a 12:00 h.	Aula 3	Ricard Segura Robert Torrents
CONSCIÈNCIA SENSORIAL, COS I RESPIRACIÓ	Com conèixer el teu cos mitjançat la respiració.		Dijous de 10:00 a 11:15 h.	Aula 3	Carmeta Palomo
JARDINERIA I HORTICULTURA DOMÈSTICA	Curset bàsic de jardineria i horticultura on practicarem com gaudir del jardí d'una manera senzilla i conrear un petit hort.		Cada 1r dilluns de mes de 15:30 a 17:00 h. (1r i 2n trimestre)	Aula 2	Xavi Cano
GOLF	Vols iniciar-te al món del golf? Vine a conèixer al camp que tenim a Matadepera mentre jugues i gaudeixes de la natura.		Dilluns de 10:00 a 11:00 h i de 11:00 a 12:00 h.	Camp de golf municipal	Paco Cruz
GALETES DECORADES	Aprenem a fer galetes.		Novembre. Dia i hora a determinar.	Aula 1	Montse Prat Mariona Badia
TALLERS DE CUINA	Els plats de Cal Madu.		Dilluns 4 de novembre de 18:00 a 20:00 h.	Cal Madu	Montse Orriols
	Cuina de nadal.		Dimecres 20 de novembre de 10:00 a 12:00 h. Divendres 22 de novembre de 10:00 a 12:00 h.	Espai Gastronòmic Arrels	Montse i Anna
	La cuina de Can Vinyers.		Dijous dies 13 i 27 de febrer de 18:00 a 19:30 h.	Restaurant Can Vinyers	Edgar González
	Els plats de la Montse a La Tartana.		Dimecres 11 i 26 de març de 10:00 a 12:00 h.	Restaurant La Tartana	Montse Carrera
	Especialitats del Celler.		Dilluns dies 20 i 27 d'abril de 17:00 a 18:30 h.	Restaurant El Celler	Lluís Bernils

VINE I GAUDEIXI!

Matadepera 2019 i 2020

ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN



INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

Aquesta iniciativa neix amb la finalitat d'oferir un conjunt d'activitats per a la **Gent Gran** del municipi de Matadepera, liderat per un grup de persones voluntàries del mateix poble.

- Inscripcions **del 2 al 13 de setembre**.
- Lloc **OAC - Ajuntament**.
- Horari de **dilluns a divendres de 9:00 a 14:00 h. i dimecres de 16:00 a 19:00 h.**
- Inici de les activitats **30 setembre**.
- Adreçat a **persones empadronades a Matadepera i majors de 60 anys**.
(però obert a qualsevol edat sempre i quan hi hagin places).
- Presentació dels cursos **dijous 26 de setembre a les 19:00 h. al Casal de Cultura amb partides simultànies d'escacs a càrrec del campió d'Espanya Veterans Emili Simón, a partir de les 16:30 h.**

Reservat el dret d'anular algun taller en cas de poca assistència (mínim 5 persones).

Les places són limitades i s'adjudicaran per rigorós ordre d'inscripció. Totes les activitats del voluntariat són gratuïtes.

La falta d'assistència continuada i no justificada fins a un 25%, farà que es perdi la plaça.



Per a més informació:
Casal de la Gent Gran
Telèfon 93 787 17 69
www.matadepera.cat
Segueix-nos
@CasalGentGranMatadepera

SORTIDES I TALLERS A L'ESCOLA

• CAMINADES: UN TOMB PEL TERME

Caminades per gaudir de l'entorn, en grup i de manera saludable, per mantenir-nos en forma!

Dimecres - d'octubre a març - de 17:00 a 18:00 h. | Casal de la Gent Gran

Dimecres - d'abril a juny - de 17:30 a 18:30 h. | Casal de la Gent Gran

Voluntaris: Kika Solé

• UN TOMB A RITME DE NATURA

Caminades guiades per a la gent gran amb empena.

Cada 3r dimecres a les 9:00 h. - d'octubre a juny (durada: unes 3 hores) | Casal de la Gent Gran

Voluntari: Narcís Serrat

• SORTIDES A LA NATURA

Caminades per descobrir el Parc Natural de Sant Llorenç.

1r dijous de cada mes, d'octubre a juny a les 9.00h a l'Escola de Música de Matadepera

Voluntari: Jordi Llobet

• PASSEJADES BTTE

Passejades en bicicleta elèctrica pels entorns de Matadepera. Anima't a provar-ho!

Dimarts de 9 a 12h | Ajuntament de Matadepera

Voluntaris: Josep Beltrà i Alfons Alcaraz

• TALLERS A LES ESCOLES

Interrelació de la gent gran amb la canalla tot ensenyant: costura, horts, lectura de poemes, oficis...

Escola Ginesta · Escola Torredemer · Bressol Ralet Ralet · Institut Matadepera

Voluntaris: Tini Anton · Martí Fontseca · Glòria Farrés · Anna M^a Carbonell · Marta Posa ·

Elvira Serra · Victòria Morante · Clotí Salvador · Neus Valls · M^a Assumpció Borrel · Pili Freixa ·

Mercè Torras · Mireia Solsona · Montserrat Santamaria.

• COL-LABORACIONS INSTITUT

Suport a la llengua

Voluntaris: Mercè Bardolet

PERRUQUERIES

Si estàs empadronat/ada a Matadepera i tens més de 70 anys, perruqueries t'ofereixen un preu especial:

• Rentar i pentinar: 9,5 euros

• Tallar: 10 euros

Si hi estàs interessat/ada, adreça't al Casal de la Gent Gran per poder fer-te el carnet (per acreditar l'empadronament i l'edat) que s'haurà de presentar a la perruqueria escollida. Dimecres (excepte vigílies de festiu) hores concertades.

Imma Vazquez - 93 712 89 00

Núria Estilistes - 93 787 05 08

Stil9 - M. Carmen Arrones - 93 787 05 64

Escenes - Laura Gómez - 93 787 18 27

Barberia Trassera - Òscar Trasserra - 93 720 86 38 (només per homes, i que estiguin jubilats, servei a 13,90€. De dimarts a dissabtes, hores concertades).

CLÍNiques DENTALS

Si tens més de 70 anys, les clíniques dentals t'ofereixen:

• 20 euros revisions i neteja bucal - anual

• 10% en tots els tractaments

Min Centre Dental - 93 730 17 94 / 619 455 645

Centre Dental Matadepera - 93 730 05 46

Pel seu 25è aniversari també t'ofereixen revisió mèdica i podològica gratuïta

ALTRES ACTIVITATS per a la Gent Gran

• RACÓ DE LA MEMÒRIA - Casal de la Gent Gran

Espai per estimular la memòria i potenciar la capacitat d'observació a través de diferents exercicis.

Dijous de 10:30 a 12:00 i de 12:00 a 13:30 h. / Aula 2 / Rosanna Viapiano

Dijous de 16:00 a 17:30 i de 17:30 a 19:00 h. / Aula 2 / Rosanna Viapiano

Divendres de 9:30 a 11:00 i de 11:00 a 12:00 h. / Aula 1 / Cristina Gómez

• GIMNÀSTICA - Casal de Cultura

De manteniment i suau (per a les persones amb mobilitat reduïda i per treballar l'adaptació de les habilitats físiques).

Dimarts i dijous de 9:30 a 11:00 h. / Adriana

• IOGA

Activitats on realitzarem postures (asanes) amb estiraments, acompanyades de la respiració, que relaxen, milloren la nostra salut i enforteixen el cos.

Dilluns i dimecres de 15:30 a 16:30 h. / Isabel Mas

Dimarts i dijous de 11:00 a 12:00 h. i de 20:00 a 21:00 h. / Isabel Mas

L'associació de la Gent Gran i el Casal organitza:

• COUNTRY

Nivell 1: Dimarts de 17:45 a 18:45 / Montse Prim

Nivell 2: Dimarts de 16:45 a 17:45 / Montse Prim

• SEMINARI DE NUTRICIÓ

Veritats i mentides per seguir una dieta saludable.

Dilluns de 15:30 a 17:00 h. (novembre) / Sonia Fabregó