

LA COMUNITAT COMENÇA AMB TU

Direcció General d'Acció Comunitària i Innovació Social - Departament de Drets Socials i Inclusió

Casal Cívic i Comunitari

Berga



SETEMBRE / DESEMBRE

2026





Casal Cívic i Comunitari

Berga

Plaça de Sant Joan s/n
Berga

El Casal Cívic i Comunitari **Berga**, adscrit a la Direcció General d'Acció Comunitària i Innovació Social del Departament de Drets Socials i Inclusió, es va inaugurar l'any **1972**.

És un espai públic obert a tothom: infants, joves, grans 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 (de 13 a 15 h obertura exclusiva pel servei de menjador) i dissabte, de 10 a 13.30 h i de 16 a 21 h.



SERVEIS

Cafeteria

de dilluns a dijous, de 9.30 a 17.30 h i divendres i dissabte, de 10 a 16 h

Menjador

Es recomana reservar al telèfon 645 836 455 o al mateix menjador. El dinar de diumenge o festius cal recollir-lo el dia abans

@cafeteriamenjadorccberga
de dilluns a dissabte, de 13 a 15 h

Perruqueria unisex

Podeu demanar hora directament a la perruqueria o trucant al telèfon 619 488 940.

@ccbperruqueriaunisex
de dimarts a dissabte, de 10 a 13.30 h i de 15 a 20 h

Podologia

Cal disposar de carnet d'espai de gent gran i demanar cita prèvia per telèfon al 93 821 10 85 o a la consergeria del Casal
dilluns i dimarts, de 9 a 13 h

ALTRES SERVEIS

Punt d'informació Berga Dret a morir dignament

Persones voluntàries de l'associació ajuden a resoldre dubtes sobre els drets al final de la vida i document de voluntats anticipades.
www.dmd.cat Berguedà
cada primer dilluns de mes, de 10 a 12 h

Associació Dret a Morir Dignament
gratuït



//////////////////// **ESPAI PER TOTHOM**

Espai infantil

Els infants poden passar una estona jugant, llegint o pintant en companyia d'un/a familiar adult/a. Per a infants de menys d'11 anys.

en horari d'equipament

Espai de lectura

Hi pots llegir diaris, revistes, llibres, etc. També pots utilitzar el servei de préstec de llibres i DVDs.

de dilluns a divendres, de 9 a 20 h

Sala polivalent

Hi podràs petar la xerrada i disposar d'una zona Wi-Fi gratuïta (la consergeria et facilitarà la contrasenya).

en horari de l'equipament

Espai per a exposicions

Si voleu utilitzar aquest espai per exposar els vostres treballs artístics podeu posar-vos en contacte amb la persona responsable de l'equipament.

Cessió d'espais per entitats

Ets una entitat sense ànim de lucre i necessites un espai on fer alguna reunió o trobada?.

Posa't en contacte amb el Casal i t'expliquem com sol·licitar-lo.



SALUT I BENESTAR

Relaxació i creixement personal

del 8 d'octubre al 17 de
desembre

dijous, de 10 a 11.30 h
a càrrec de Rosa Juvinyà
Casal

Escrivim les nostres emocions

del 5 d'octubre al 14 de
desembre

dilluns, de 12 a 13 h
a càrrec de Vicens Zumajo
Casal amb la col·laboració de
Fundació Horitzó del Berguedà

Treballem la memòria

del 6 d'octubre al 15 de
desembre

dimarts, de 10 a 11.30 h - grup 1
dimarts, d'11.30 a 13 h - grup 2
a càrrec de Rosa Juvinyà
Casal

Estimulació cognitiva

del 8 d'octubre al 17 de
desembre

dijous, d'11.30 a 13 h
a càrrec de Rosa Juvinyà
Casal

Lectura en veu alta

del 5 d'octubre al 14 de
desembre

dilluns, d'11 a 12 h
a càrrec de Vicens Zumajo
Casal amb la col·laboració de
Fundació Horitzó del Berguedà

Meditació

del 19 de setembre al 19 de
desembre

dissabte, de 17 a 18.15 h
Associació Zen Nalanda
gratuït

Viure en positiu

*Aprenem eines i estratègies
per sentir-se actiu/va i
mantenir en forma totes les
capacitats cognitives.*

Programa de Gent Gran de
la Fundació "la Caixa"
del 6 d'octubre al 15 de
desembre.

dimarts, de 10 a 12 h
Casal amb la col·laboració de
la Fundació "la Caixa"





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

Caminades pel nostre entorn

Punt de sortida el Casal. Veure el recorregut a la cartellera del Casal

del 24 de setembre al 17 de desembre

dijous, de 9 a 11 h

Assoc. Tagast de Gent Gran de Berga
gratuït

Gimnàstica dolça

del 21 de setembre al 14 de desembre

dilluns, de 9.30 a 10.30 h

Assoc. Tagast de Gent Gran de Berga
14 euros/mes

Gimnàstica postural

del 24 de setembre al 17 de desembre

dijous, de 18 a 19 h - grup 1

dijous, de 19 a 20 h - grup 2

a càrrec de Susanna Vila

Assoc. Tagast de Gent Gran de Berga
14 euros/mes

Zumball

Exercicis aeròbics amb ritmes

del 23 de setembre al 16 de desembre

dimecres, de 17 a 18 h

a càrrec de Bet Gill

Assoc. Tagast de Gent Gran de Berga
14 euros/mes

Gimnàstica de manteniment

del 22 de setembre al 15 de desembre

dimarts, de 9.30 a 10.30 h

a càrrec de CEEC Centre

Esportiu

Assoc. Tagast de Gent Gran de Berga
14 euros/mes

Gimnàstica terapèutica

del 21 de setembre al 14 de desembre

dilluns, d'11.30 a 12.30h

Ass. Gingko Apac Berguedà

45 euros/tot l'any - no

socis/sòcies

gratuït – socis/sòcies



Hipopressius i sòl pelvià

del 22 de setembre al 15 de
desembre

dimarts, de 10.30 a 11.30 h -
grup 1

dimecres, de 18.15 a 19 h -
grup 2

Assoc. Tagast de Gent Gran de
Berga

14 euros/mes

Taitxí

del 24 de setembre al 17 de
desembre

dijous, de 10 a 11 h - grup 1

dijous, d'11 a 12 h - grup 2

a càrrec de M. Àngels Lladó

Assoc. Tagast de Gent Gran de
Berga

14 euros/mes

Txikung

*Combina moviments suaus del
cos, respiració profunda i
concentració mental.*

del 23 de setembre al 16 de
desembre

dimecres, de 19.15 a 20.15 h

Associació Zen Nalanda

gratuït

Pilates

del 22 de setembre al 15 de
desembre

dimarts, de 16 a 17 h

Assoc. Tagast de Gent Gran de
Berga

14 euros/mes

loga

*Aconsegueix equilibri i
harmonia.*

del 22 de setembre al 15 de
desembre

dimarts, de 17.30 a 18.30 h -
grup 1

dimecres, de 10 a 11 h - grup 2
a càrrec de Iolanda Torres

Assoc. Tagast de Gent Gran de
Berga

14 euros/mes

Iniciació al billar

del 22 de setembre al 15 de
desembre

dimarts, de 10 a 11 h - grup 1

dijous, de 10 a 11 h - grup 2

a càrrec de billaristes

voluntaris/àries

Assoc. Tagast de Gent Gran de
Berga

gratuït



////////////////////
**ARTS ESCÈNIQUES I
MUSICALS**

Bachata

del 25 de setembre al 18 de
desembre
divendres, de 17 a 18 h
a càrrec de Junior Torres
Assoc. Tagast de Gent Gran de
Berga
14 euros/mes

Dansa i expressió corporal

*Mitjançant les onades de
música, els exercicis, la
respiració i el moviment lliure,
obrim la nostra expressió
corporal, mental i espiritual*
del 9 d'octubre al 18 de
desembre
divendres, de 18.10 a 19.40 h
a càrrec de Glòria Solé
Casal

Teatre

del 6 d'octubre al 15 de
desembre
dimarts, de 10 a 12 h
a càrrec de Montserrat
Tristany
Casal

Balls en línia

del 24 de setembre al 17 de
desembre
dijous, de 12 a 13 h
a càrrec de Queralta Roca
Assoc. Tagast de Gent Gran de
Berga
14 euros/mes

Cant coral

del 22 de setembre al 17 de
desembre
dimarts i dijous, de 17.30 a
18.30 h
a càrrec de Montserrat Soler
Assoc. Tagast de Gent Gran de
Berga
gratuït

Sardanes

del 22 de setembre al 15 de
desembre
dimarts, de 19 a 20.30 h
a càrrec d'Àlex Montraveta
Assoc. Tagast de Gent Gran de
Berga
gratuït



Balls de saló

del 21 de setembre al 14 de
desembre

dilluns, de 18.30 a 19.30 h -

grup 1

dilluns, de 19.30 a 20.30 h -

grup 2

a càrrec de Medir Solé i Carme
Vinagre

Assoc. Tagast de Gent Gran de
Berga

14 euros/mes

Llenguatge musical

del 24 de setembre al 17 de
desembre

dijous, de 10 a 11.30 h

a càrrec de M. Àngels Pons

Assoc. Tagast de Gent Gran de
Berga

15 euros/ trimestre

//////////////////// ACTIVITATS MANUALS I ARTÍSTIQUES

Tardes teixidores

*Compartim coneixements i
passem la tarda d'allò més be.*

del 22 de setembre al 15 de
desembre

dimarts, de 16.30 a 18 h

Grup de persones participants
gratuït

Tardes cosidores

*Compartim coneixements i
passem la tarda d'allò més bé.*

del 23 de setembre al 16 de
desembre

dimecres, de 16 a 18 h

Grup de persones participants
gratuït

Labor de retalls – patchwork

del 23 de setembre al 16 de
desembre

dimecres, de 16.30 a 18.30 h

Assoc. Tagast de Gent Gran de
Berga

14 euros/mes



Punt de creu

del 21 de setembre al 14 de
desembre
dilluns, de 16.30 a 18.30 h
Assoc. Tagast de Gent Gran de
Berga
14 euros/mes

Costura

del 6 d'octubre al 15 de
desembre
dimarts, de 10 a 12 h
a càrrec de Lila Poch
Casal

Ceràmica

del 7 d'octubre al 16 de
desembre
dimecres, de 16 a 18 h - grup 1
dimecres, de 18 a 20 h - grup 2
a càrrec de Cèlia Brugos
Casal

Tècniques de pintura

del 7 d'octubre al 16 de
desembre
dimecres, de 10 a 12h
a càrrec Daniella Querol
Casal

Pintura i restauració de mobles i petits objectes

del 21 de setembre al 14 de
desembre
dilluns, de 9 a 13 h
a càrrec de persones
voluntàries
Banc del temps
gratuït

//////////////////// FORMACIÓ I CULTURA

Grup de lectura

Programa de Gent Gran de
la Fundació "la Caixa"
del 6 d'octubre al 24 de
novembre
dimarts, de 17 a 18.30 h
Casal amb la col·laboració de
la Fundació "la Caixa"



Vincles

*Converses en català adreçades
a les persones nouvingudes
No cal inscripció.*
del 23 de setembre al 16 de
desembre
dimecres, de 17.30 a 19 h
Omnium Berguedà
gratuït



Parlem i escrivim en català

del 6 d'octubre al 15 de
desembre

dimarts, de 10.45 a 12.15 h
a càrrec de Judit Pulido
Casal

Aules de formació cultural per a gent gran.

*Aula d'Extensió Universitària
(Adscrita a la UB). Cicle de
conferències interdisciplinàries
per a la gent gran.*

a partir del 5 d'octubre
dilluns, de 18 a 19 h
Associació Aules de Formació
Cultural per a la Gent Gran
45 euros/curs

Conversa en llengua anglesa

del 21 de setembre al 16 de
desembre

dilluns i divendres, de 9.30 a
10.30 h - grup 1
dilluns i divendres, de 10.30 a
11.30 h - grup 2
dilluns i divendres, d'11.30 a
12.30 h - grup 3
a càrrec de Karla Vincés
Assoc. Tagast de Gent Gran de
Berga
23 euros/mes

//////////////////// NOVES TECNOLOGIES

Fem àlbums digitals

del 22 de setembre al 15 de
desembre

dimarts, de 16 a 18 h
a càrrec de persones
voluntàries

Assoc. Tagast de Gent Gran de
Berga
gratuït

Iniciació al PowerPoint

del 24 de setembre al 17 de
desembre

dijous, de 16 a 18 h
a càrrec de persones
voluntàries

Assoc. Tagast de Gent Gran de
Berga
gratuït



Iniciació a la informàtica

Programa de Gent Gran de Fundació "la Caixa"
del 19 d'octubre al 7 de desembre
dilluns, de 10 a 12 h
Casal amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"



Fes tràmits per internet

Informació i gestions amb l'administració pública (agència tributària, renovació del carnet de conduir o del DNI, padró, etc.)

del 9 d'octubre a l'11 de desembre
divendres, de 10 a 12 h
Casal amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"



Endreçem les nostres fotografies

Programa de Gent Gran de Fundació "la Caixa"
del 19 d'octubre al 25 de novembre
dilluns i dimecres, de 17 a 19 h
Casal amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"



Iniciació al telèfon mòbil

del 6 d'octubre al 15 de desembre
dimarts, de 9 a 10.30 h
a càrrec de Judit Pulido Casal

//////////////////// LLEURE I TRADICIONS

A joc fet!

Espai obert per compartir i aprendre jocs de taula, fent comunitat

del 21 de setembre al 14 de desembre
dilluns, de 17 a 19 h.
a càrrec de Xavier Costa
Fundació La Llar
gratuït

Tarda de cinema

Informació al taulell d'anuncis del Casal o a l'instagram @associaciotagast

7 d'octubre, 4 de novembre i 2 de desembre
dimecres, a les 17 h
Assoc. Tagast de Gent Gran de Berga
gratuït



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

del 14 al 17 de setembre, en horari del Casal. Podeu fer la vostra preinscripció presencialment o en l'enllaç que segueix:

<https://pgec.gencat>

Associació Tagast

623 451 466

14 i 15 de setembre, dilluns i dimarts, de 9 a 13 h i de 17 a 19 h, presencialment

Associació Aules de formació Cultural

621 412 781. *Inscripcions presencials.*

21 i 22 de setembre
dilluns i dimarts, de 10 a 12 h i de 17 a 19 h

Associació Zen Nalanda

Per inscripcions i més informació podeu posar-vos en contacte amb l'entitat al tel.
678 469 082

Associació Gingko Apac Berguedà.

Per inscripcions i més informació podeu posar-vos en contacte amb l'entitat al
696 074 812

Banc del temps

Per inscripcions i més informació podeu posar-vos en contacte amb l'entitat al tel.
639 323 727

Podeu fer la vostra preinscripció en l'enllaç que segueix

<https://pgec.gencat.cat/inici> o presencialment.

Les activitats organitzades pel Casal (Direcció General d'Acció Comunitària i Innovació Social) són gratuïtes.

Les inscripcions han de formalitzar-se dins del període establert i a través d'algun dels canals habilitats (presencial, enllaç web o codi QR). L'ús correcte d'aquests canals és responsabilitat de la persona interessada, i eventuais dificultats puntuals en algun canal no presencial no donen



dret a inscripció fora de termini.

El material necessari va a càrrec de les persones inscrites.

Les places a les activitats són limitades i s'adjudiquen per número assignat.

Quan hi hagi un excés d'inscripcions a una activitat, el casal podrà habilitar una llista d'espera formada per un màxim d'un terç de les places disponibles que té el taller. Les persones que quedin en la llista d'espera tindran prioritat en la propera inscripció per a la mateixa activitat, sempre que aquesta es programi en el cicle immediatament posterior i la persona n'hagi tornat a formalitzar la preinscripció.

Per afavorir que el màxim nombre de persones participin de les activitats es podrà limitar el nombre d'inscripcions per persona a les diferents activitats.

La realització d'una activitat està condicionada a la inscripció d'un nombre mínim de persones.

En cas que en l'activitat hi hagi apuntades persones en llista

d'espera, una assistència inferior a un 80% de les sessions implicarà la pèrdua de la plaça.

Les activitats organitzades per les entitats són responsabilitat d'aquestes, així com els requisits per accedir-hi.

93 821 1085

677 260 747

cc.berga@gencat.cat

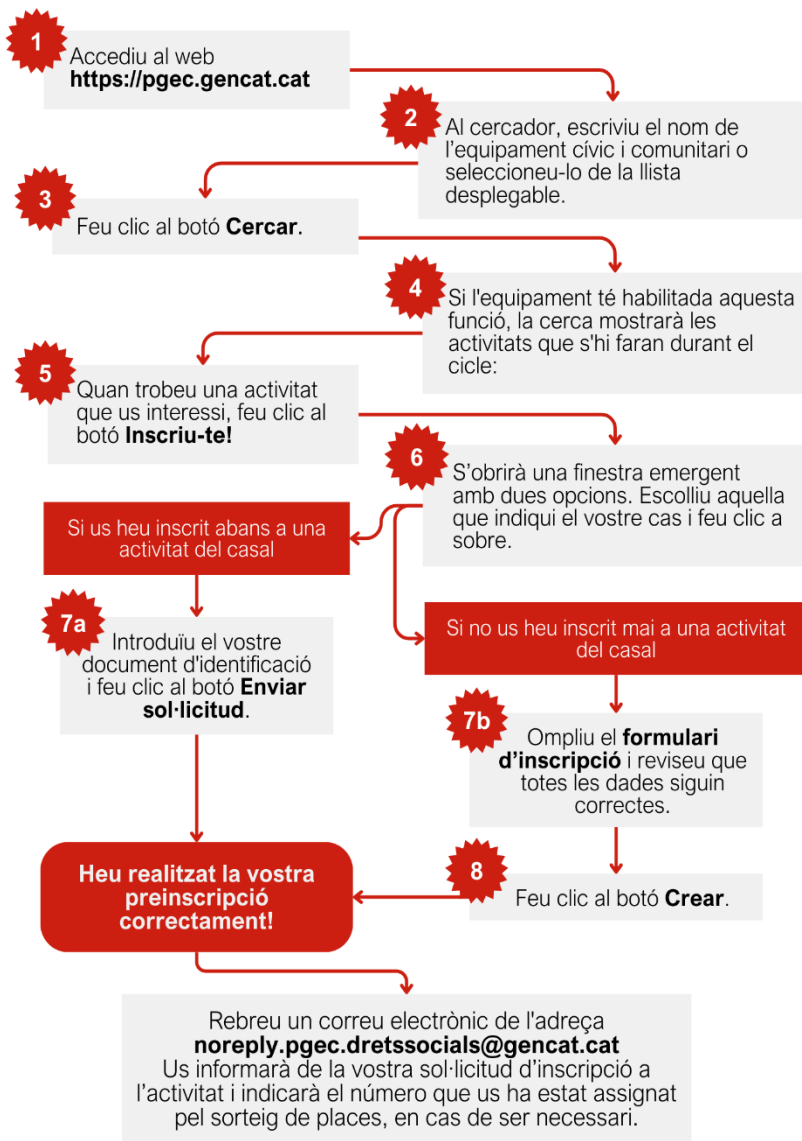
Més informació a:

012
gencat.cat

Trucada gratuïta.



Inscripcions per Internet





LA COMUNITAT COMENÇA AMB TU



Generalitat de Catalunya
**Departament de Drets Socials
i Inclusió**