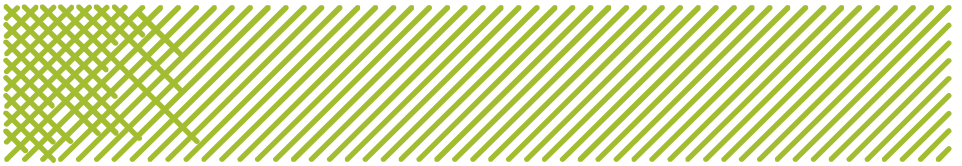




Casal cívic i comunitari

Manlleu - Frederica
Montseny



ABRIL - JUNY

2022



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



@femcomunitatcat



#casalcivicmanlleu



Casal cívic i comunitari

Manlleu – Frederica Montseny

Av. Puigmal, 137-139

Manlleu

El Casal cívic i comunitari **Manlleu - Frederica Montseny** adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Drets Socials, es va inaugurar l'any **2007**.

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 14 h i de 15 a 21 h, i dissabte, de 10 a 14 h i de 15 a 21



SERVEIS

Cal presentar el carnet de persona usuària del Casal per gaudir dels serveis. Podeu demanar el carnet a consergeria.

Perruqueria per a dones i homes

Cal demanar cita prèvia.

de dimarts, a divendres, de 9 a 13 h i de 15 a 18 h, i dissabte, de 10 a 13 h

Podòleg

Cal demanar hora.

dimarts, de 9.45 a 13.30 h i de 15 a 17.45 h

Cafeteria

Temporalment sense servei.



ESPAI PER A TOTHOM

Exposicions

Podeu exposar els vostres treballs artístics. Poseu-vos en contacte amb el Casal.

Sala de lectura

Podeu llegir i consultar diaris, revistes, llibres, etc.

Sala polivalent

Per fer tertúlia, jugar a jocs de taula, llegir la premsa, etc.



ALTRES SERVEIS

Aprendre junts, créixer en família

Emmarcada dins del Projecte Invulnerables Manlleu.

Per més informació, podeu posar-vos en contacte amb l'entitat al telèfon 938 51 08 48.

del 22 d'abril al 17 de juny
divendres, de 17.30 a 19.30 h

Fundació Projecte i Vida
gratuït



////////////////////
**PROJECTE EMPOWERING
FOR INCLUSION – E4I**

Treballem amb els i les joves per eradicar el racisme, la xenofòbia i altres formes de discriminació i, en particular, la islamofòbia i l'antigitanisme .

En col·laboració amb l'Institut Antoni Pous i Argila i l'Institut del Ter.

Finançat pel Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

Casal Cívic



////////////////////
**INFANTS – PROGRAMA
JUGAR I DESCOBRRIR**

És un programa socioeducatiu per a infants de 4 a 12 anys que pretén integrar el joc i la descoberta.

Educa els nens i les nenes en els valors cívics del respecte, la tolerància, la solidaritat i la cooperació; els desenvolupa la imaginació i la creativitat, i els fomenta l'amistat i la convivència. Mitjançant aquest programa, els introduïm al món de les arts plàstiques i escèniques, els donem suport en l'estudi i els apropem a la ciència i els seus experiments; els fem descobrir, crear, dialogar i innovar de la mà del joc i les noves tecnologies. I també comptem amb la participació de les famílies, perquè són l'eix estratègic del programa.

De dilluns a dijous, de 17.30 a 19.30 h

Visites d'escoles i esplais: cal concertar-les per telèfon.
Casal



////////////////////
**ACTIVITATS PER A JOVES
MOGUDA DE L'ERM, DE 12
A 18.**

*Si tens entre 12 (1r d'ESO) i 18
anys, aquest és el teu espai!*

Espai de trobada

*On pots trobar-te amb les teves
amistats, conèixer gent nova,
jugar a tennis taula i a jocs de
taula.*

dilluns, dimecres i divendres,
de 17.30 a 20 h i dimarts, de
18 a 20 h
Casal

**Cuina per a joves: Formatge a tot
arreu!!!!**

*En fred, gratinat, fos, incorporat,
barrejat junt amb els sabors, les
textures , les consistències... un
món per descobrir!*

del 27 d'abril al 15 de juny
dimecres, de 17.45 a 19.15 h
Casal

Treballs manuals per a joves

*Descobreix les teves
habilitats creatives
amb una colla
d'amics i amigues.*

del 29 d'abril al 17 de juny
divendres, de 17.45 a 19.15 h
Casal

Tècniques d'estudi

*Estratègies per aconseguir un
millor rendiment acadèmic.*

No són classes de reforç!
del 28 d'abril al 16 de juny
dijous, de 18.45 a 19.45 h
Casal

nou

nou



//////////////////// MOU EL COS

Gimnàstica suau per a gent gran

Exercitem tot el cos per mantenir la salut.

del 20 d'abril al 22 de juny

dimecres, de 10 a 11 h

Associació de la Gent Gran del Casal de Manlleu

10 euros/mes

Tonificació per a gent gran

Augmenta el to muscular i reforça la resistència cardiorespiratòria.

del 21 d'abril al 23 de juny

dijous, de 15.15 a 16.15 h

Associació de la Gent Gran del Casal de Manlleu

10 euros/mes

Estiraments per a gent gran

Millorem l'elasticitat i la flexibilitat.

del 19 d'abril al 21 de juny

dimarts, de 15.15 a 16.15 h

Associació de la Gent Gran del Casal de Manlleu

10 euros/mes

Gimnàs per al dolor

Millora els teus músculs o mals hàbits corporals.

del 19 d'abril al 21 de juny

dimarts, de 9.15 a 10.15 h - grup 1

dimarts, de 10.30 a 11.30 h - grup 2

divendres, de 9.15 a 10.15 h - grup 3

divendres, de 10.30 a 11.30 h - grup 4

Associació de Gent Gran Casal de Manlleu

10 euros/mes

Reeducació postural per a gent gran

Estiraments progressius per millorar el benestar físic.

del 20 d'abril al 22 de juny

dimecres, de 15.15 a 16.15 h

Associació de la Gent Gran del casal de Manlleu

10 euros/mes

Coordinació i equilibri per a gent gran

Millora els reflexos i augmenta l'autonomia.

del 19 d'abril al 21 de juny

dimarts, d'11.15 a 12.15 h

Associació de Gent Gran del Casal de Manlleu

10 euros/mes



loga sense estirar-se a terra

Per a persones amb dificultats de mobilitat.

del 25 d'abril al 20 de juny

dilluns, de 10 a 11 h

Associació de Gent Gran Casal del de Manlleu

10 euros/mes

loga per a persones grans

del 19 d'abril al 23 de juny

dilluns, de 15.15 a 16.15 h - grup 1

dilluns, de 16.30 a 17.30 h - grup 2

dimecres, de 16.30 a 17.30 h - grup 3

dimarts, de 10 a 11 h - grup 4

dijous, d'11.15 a 12.15 h - grup 5

Associació de Gent Gran Casal de Manlleu

10 euros/mes

Iniciació al pilates per a gent gran

Treballa la musculatura i l'elasticitat de l'esquena, coll i espatlles per prevenir dolors.

del 19 d'abril al 21 de juny

divendres, d'11.45 a 12.45 h - grup 1

dilluns, de 15.15 a 16.15 h - grup 2

dilluns, de 16.30 a 17.30 h - grup 3

dilluns, de 17.45 a 18.45 h - grup 4

dimarts, d'11.45 a 12.45 h - grup 5

Associació de la Gent Gran del Casal de Manlleu

10 euros/mes

Cardiodance per joves i adults

Tonifica't i crema calories.

Nivell d'intensitat alt.

del 25 d'abril al 13 de juny

dilluns de 18 a 19 h

Casal

Estiraments per a adults -2n cicle

Mica en mica els nostres músculs es van reactivant.

del 26 d'abril al 14 de juny

dimarts, de 18.30 a 19.30 h

Casal



MOU EL CAP

Francès

del 25 d'abril al 20 de juny
dilluns, de 9.30 a 10.30 h - grup 1
dilluns, de 10.45 a 11.45 h - grup 2
Associació de la Gent Gran del
Casal de Manlleu
25 euros/any

Català per a gent gran

del 25 d'abril al 22 de juny
dilluns, de 16 a 17 h - grup 1
dimecres, de 16 a 17 h - grup 2
Associació de Gent Gran Casal
de Manlleu
25 euros/any

Anglès

del 27 d'abril al 23 de juny
dimecres, de 10 a 11 h - grup 1
dijous, de 10 a 11 h - grup 2
divendres, de 10 a 11 h - grup 3
Associació de la Gent Gran del
Casal de Manlleu
25 euros/any

Juguem amb la memòria

*Activitats i exercicis divertits
i en grup per estimular
la memòria.*

del 26 d'abril al 14 de juny
dimarts, de 16.45 a 17.45 h
Casal



MOU-TE PER DINS

Mindfulness - atenció plena (2n cicle)

Aprendre a posar l'atenció de manera conscient al moment present, amb interès, curiositat i acceptació.

del 25 d'abril al 13 de juny
dilluns, de 19.30 a 20.30 h
Casal

Taitxí /txikung

T'ajudarà a controlar el cos, la respiració i a sentir-te amb més calma.

del 25 d'abril al 13 de juny
dilluns, de 19 a 20 h
Casal





enRAONEM i...



Espais de construcció de coneixement.

A través del pensament, el raonament i la pràctica del diàleg. Escolta, raona, opina, fes.... aprenem de tot i de tothom!

del 10 de maig al 14 de juny
dimarts de 17.30 a 19.30 h

- Aromateràpia.
- Què és el gluten i quin efecte té en l'organisme.
- Automassatges.
- Calor i cames pesades, què podem fer?
- Autoestima i emocions. Com ho puc controlar?
- Solstici d'estiu, nit de bruixes i fogueres. Què diu la tradició?



MOU LES MANS

Mitja i ganxet

del 20 d'abril al 22 de juny
dimecres, de 15.30 a 17 h
Associació de Gent Gran Casal
de Manlleu
25 euros/any

Pintura a l'oli

del 19 d'abril al 21 de juny
dimarts, de 16.15 a 17.45 h
Associació de Gent Gran Casal
de Manlleu
25 euros/any

Puntes al coixí i labors

del 21 d'abril al 23 de juny
dijous, de 17 a 19 h
Associació de Puntaires de
Manlleu
25 euros/semestre



Kirigami. L'art de tallar el paper

Tècnica japonesa que es basa en doblar i tallar el paper per crear objectes i figures.

del 27 d'abril al 15 de juny
dimecres, de 18.30 a 20 h
Casal



Flors amb trossos de llana

Per fer garlandes, rams, ornaments... Aprofitem de manera creativa els trossets de llana del fons del calaix.

del 26 d'abril al 14 de juny
dimarts de 19 a 20.30 h
Casal



Cuina: Aprofitem rampoines i sobres

Les fulles lletges, el peix d'ahir, el grapat de llegums.... tot serveix per fer un bon plat!

del 28 d'abril al 16 de juny
dijous, de 19 a 20.30 h
Casal

Ensenyem i aprenem...fent una bossa amb texans vells.

Vine amb el teu fill o filla, néta o nét. Una miqueta de la teva ajuda, força imaginació i molta diversió.

del 4 al 18 de maig
dimecres, de 17.30 a 19.30 h
Casal

Decorem una caixa de fusta.

Vine amb el teu fill o filla, néta o nét. Una miqueta de la teva ajuda, força imaginació i molta diversió.

de l'1 al 15 de juny
dimecres, de 17.30 a 19.30 h
Casal



ARTS ESCÈNIQUES I MUSICALS

Dansa oriental

*Una forma divertida,
creativa i original de
fer exercici.*

del 26 d'abril al 14 de juny
dimarts, de 19.30 a 20.30 h
Casal



Ritmes llatins per a tothom

*Combina exercici físic intens amb el
compàs de músiques d'actualitat.*

del 27 d'abril al 15 de juny
dimecres, de 18 a 19 h
Casal

Dansa lliure

del 21 d'abril al 23 de juny
dijous, de 19 a 20.30 h
Associació Catalana de Dansa
lliure
20 euros/curs



Introducció a la bachata

*Aprèn els passos bàsics
individuals i els diferents
moviments corporals.*

del 28 d'abril al 16 de juny
dijous, de 19.30 a 20.30
Casal



PUNT ÒMNIA

Gestionat per Fundació

Pere Tarrés

Programa d'intervenció social que utilitza com a instrument les eines TIC i que cerca millorar i afavorir, tant individualment com col·lectivament, la inclusió i la vinculació de les persones a la comunitat. Per fer-ho es treballa d'acord amb tres eixos:

Aprentatge: vol garantir que totes les persones amb pocs coneixements digitals obtinguin una formació bàsica en el camp de les tecnologies de la informació i comunicació que els permeti no quedar excloses de la societat. Es desenvolupen tallers monogràfics de curta durada que consisteixen en uns itineraris formatius adequats als coneixements de les persones destinatàries.

Ocupabilitat: ofereix eines formatives informàtiques perquè els participants sàpiguen buscar recursos a la xarxa i es puguin valer per ells mateixos en el seu procés d'inserció social i laboral.

En concret i pel que fa a les persones en situació d'atur, les posa en contacte amb els serveis d'orientació social i laboral del territori i els facilita un conjunt d'hàbits i competències perquè arribin als agents d'inserció social amb la màxima preparació per tornar al mercat laboral al més aviat possible.

Acció comunitària: consisteix a facilitar eines per tal que les persones, entitats, grups i col·lectius generin dinàmiques de cohesió social i intercanvi. Es treballen aspectes com les tradicions, la cultura, la història, el banc del temps, etc.

A l'Òmnia hi poden participar persones de totes les edats. És un servei gratuït.



Programa d'activitats:

Iniciació

25 d'abril fins al 22 de juny.
dilluns i dimecres, de 9.30 a
11.00 h

Eines digitals

del 26 d'abril fins al 23 de juny.
dimarts i dijous, 16 a 17.30 h

Mòbils i tauletes

del 26 d'abril fins al 23 de juny.
dimarts, de 9.30 a 11 h –
grup 1
dijous, de 9.30 a 11 h - grup 2

Consultic

*No et funciona l'ordinador? Has
de configurar el mòbil?*
del 26 d'abril al 21 de juny
dimarts, de 12 a 14 h

Percutic

*Vine a desconnectar per
connectar amb el ritme. Espai
antiestrès!*
del 27 d'abril al 22 de juny
dimecres de 16.00 a 17.30 h

Feinateca

*Vine a cercar ofertes laborals,
actualitzar currículum o imprimir.*
dilluns i dimecres de 12 a 14 del
25 d'abril al 22 de juny

Accés lliure per a adults

dilluns i dimecres de 12 a 14 h
del 25 d'abril al 22 de juny



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

del 4 al 13 d'abril.

Agraïrem que prioritzeu allò que voleu fer per garantir que tothom pugui fer, com a mínim una activitat. Tindran prioritat les persones que el trimestre anterior no hagin participat en les activitats.

Una persona només pot inscriure dues persones en el mateix moment.

Cal portar el DNI i el carnet d'usuari/ària si compliu els requisits per tenir-lo.

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.

Punt Òmnia del 19 al 22 d'abril

Es poden fer per telèfon i whatsapp al 644693369 i per correu electrònic.

ccmanlleu@xarxaomnia.gencatcat
de dilluns a divendres, de 9.30 a 13 h i de dilluns a dijous, de 15 a 17 h

Jugar i descobrir

Activitat ja iniciada. Demanar informació a consergeria

Joves

a partir del 4 d'abril

Tel. 938515684/ 677260921
cc.manlleu@gencat.cat

Més informació



Cost de la trucada: segons operadora.



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.



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials