



ACTIVITATS CURS 2025 - 2026 // 1r trimestre

ACTIVITATS ORGANITZADES PER L'ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN VIURE I CONVIURE

PROCÉS D'INSCRIPCIÓ – SETEMBRE 2025

QUI S'HA D'INSCRIURE:

1. Als alumnes que el trimestre anterior estaven matriculats a les activitats d'Idiomes estrangers (Anglès, Converses en anglès, Francès, Converses en francès, o Alemany) i a les de Ballroom Single i Sincro Latino, durant el mes de juny se'ls va donar l'oportunitat de confirmar la reserva de plaça. Si ho van confirmar, han quedat inscrits automàticament al mateix curs i no cal fer res més.
2. Per la resta d'activitats, tothom haurà de fer la sol·licitud d'inscripció.

PROCÉS D'INSCRIPCIÓ:

1. **Del 8 de setembre (a partir de les 10,00h) fins al 14 (a les 24,00h):** Podrem sol·licitar la inscripció a l'activitat o activitats que vulguem fer, responent el formulari que trobarem a la pestanya "Activitats" de la web de l'Associació, <http://www.aggviureiconviure.cat/activitats>. L'assignació de les places es farà segons l'ordre de recepció de les sol·licituds.
2. En cas de ser admès, durant la setmana del 15 al 19 de setembre rebrem un SMS amb la confirmació de l'admissió, al mòbil que hem indicat al formulari d'inscripció, i haurem quedat matriculats a l'activitat. En el cas que la vostra sol·licitud hagi quedat en llista d'espera per si es produís alguna vacant, també us ho notificarem per SMS. Si el curs no es pogués arribar a fer, se'ns comunicarà per SMS o trucada telefònica.
3. Les activitats començaran a partir de l'1 d'Octubre.

PAGAMENT:

1. Si hem estat admesos, se'ns cobrarà dues coses:
 - El preu de l'activitat, que està indicat al mateix formulari de sol·licitud,
 - i la quota de soci actiu, que té un import de 10€ al trimestre i es cobrarà al soci que faci una o més activitats en el període.
2. Els pagaments es faran per domiciliació bancària. Per això,...
 - Si anteriorment ja havíem fet alguna activitat a l'Associació i tenim domiciliat el pagament dels rebuts, no caldrà fer res.
 - Però si és el primer cop que farem alguna activitat, haurem de portar el número de compte corrent a la Secretaria de l'Associació, de DL a DV i de 10 a 13h, per tal que ens puguin domiciliar els rebuts.

PASSOS PER SOL·LICITAR LA INSCRIPCIÓ EN EL FORMULARI

- A l'apartat 1, veure l'oferta d'activitats i decidir quines d'elles volem fer.
- A l'apartat 2, indicar les activitats on ens volem inscriure.
- A l'apartat 3, omplir les dades personals.
- I en acabar, clicar a "ENVIA". Un cop fet, veurem un missatge que ens dirà que s'ha enviat correctament.

Els alumnes que el trimestre anterior ja van fer idiomes al Casal (Associació Viure i Conviure), i durant el mes de juny van confirmar la reserva de plaça, hauran quedat inscrits automàticament al mateix curs i no cal que facin res més.”

Pels nous alumnes que es vulguin donar d'alta, en el **formulari d'inscripcions**, hauràn de clicar l'opció de **sol·licitud de prova** i el professorat els farà una entrevista-prova uns dies abans, per assignar-los (si hi ha vacants) al nivell més adient als seus coneixements. Si t'inicies en l'anglès, pots clicar a **Anglès nivell 0**.

Anglès
Professors: Walter Bawe - Núria Trulls

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Hi ha diversos grups i els nivells van del 0 (el més baix, d'iniciació) al 3 (el nivell més elevat). Enguany hem iniciat un curs d'iniciació de nivell 0				48 € trimestre
	Grup 0A	dilluns	11:00 a 12:30	6 d'octubre	
	Grup 1A	dilluns	9:30 a 11:00	6 d'octubre	
	Grup 1B	divendres	11:00 a 12:30	3 d'octubre	
	Grup 2A	dimarts	11:00 a 12:30	7 d'octubre	
	Grup 2B	dimarts	9:30 a 11:00	7 d'octubre	
	Grup 3A	divendres	9:30 a 11:00	3 d'octubre	

Converses en anglès
Professors: Walter Bawe - Núria Trulls

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE					35 € trimestre
	Grup 1A	dimarts	11:30 a 12:30	7 d'octubre	
	Grup 1B	dimarts	10:30 a 11:30	7 d'octubre	
	Grup 2A	dimecres	9:30 a 10:30	1 d'octubre	
	Grup 2B	dimarts	9:30 a 10:30	7 d'octubre	
	Grup 3A	dimecres	10:30 a 12:00	1 d'octubre	48 € trimestre

Francès
Professora: Marianne Daubie

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE					48 € trimestre
	Grup 1A	dimecres	9:30 a 11:00	1 d'octubre	
	Grup 2A	dimecres	11:00 a 12:30	1 d'octubre	

Converses en francès
Professora: Carme Cervelló

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE					35 € trimestre
	Grup 1A	divendres	11:15 a 12:15	3 d'octubre	
	Grup 1B	dilluns	11:15 a 12:15	6 d'octubre	

Alemanys
Professora: Andrea U. Klein

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE					48 € trimestre
	Grup 1A	dijous	9:30 a 11:00	2 d'octubre	

Pràctica de català escrit
Professor: Francesc Anton

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE					28 € trimestre
	Grup 1A	dimecres	16:30 a 18:00	1 d'octubre al 17 desembre	
	Grup 1B	dimecres	18:00 a 19:30	1 d'octubre al 17 desembre	

MANUALITATS

Labor de retalls - Patchwork

Professores: E. Guadalajara i T. Miret

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprendre l'art d'unir retalls de diferents colors i mides			12 € trimestre
	Grup 1	dimecres	hora: 17:00 a 19:00	de l'1 d'octubre al 17 desembre

Dibuix i Pintura

Professor: Eduard de Pobes

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Vine a aprendre els diferents estils del dibuix i la pintura			28 € trimestre
	Grup 1A	dimarts	hora: 17:00 a 19:00	del 7 d'octubre al 18 desembre
	Grup 1B	dijous	hora: 17:00 a 19:00	del 2 d'octubre al 18 desembre

Arts Aplicades

Professora: Anna Maria Pozo

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Treballa amb diferents materials per confeccionar manualitats diverses			28 € trimestre
	Grup 1	dijous	hora: 9:00 a 10:30	del 2 d'octubre al 18 desembre

ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

Higiene postural (esquena)

Professor: Mariano Velasco

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Per mantenir la columna vertebral sana			20 € trimestre
	Grup 1A	dilluns	hora: 10:00 a 11:00	Del 6 d'octubre al 15 desembre
	Grup 1B	dilluns	hora: 12:00 a 13:00	Del 6 d'octubre al 15 desembre

Hipopressius - Pilates

Professor: Mariano Velasco

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Treballarem l'equilibri, l'estabilitat, enfortirem la columna vertebral i la musculatura del cos			20 € trimestre
	Grup 1A	dilluns	hora: 9:00 a 10:00	Del 6 d'octubre al 15 desembre
	Grup 1B	dilluns	hora: 11:00 a 12:00	Del 6 d'octubre al 15 desembre

Gimnàstica postural

Professor: Mariano Velasco

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Per aprendre a treballar la bona posició del cos			20€ trimestre
	Grup 1	dijous	hora: 11:00 a 12:00	Del 2 d'octubre al 18 desembre

Tai-Txí

Professor: Francesc Marcano

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Exercicis basats en la filosofia xinesa, per aconseguir l'equilibri i l'harmonia corporal i mental			20 € trimestre
	Grup 1A	divendres	hora: 10:30 a 11:30	Del 3 d'octubre al 19 desembre
	Grup 1B	divendres	hora: 11:30 a 12:30	Del 3 d'octubre al 19 desembre

Estiraments i Relaxació (loga)

Professora: Laia Sarri

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Per alliberar tensions i aprendre exercicis que ens ajudin a un millor descans			20 € trimestre
	Grup 1	dilluns	hora: 18:30 a 19:30	Del 6 d'octubre al 15 desembre

BENESTAR EMOCIONAL

Estimulació cognitiva - Memòria

Professora: Montserrat Bonvehí

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Gimnàstica mental per mantenir-nos en forma			20 € trimestre
	Grup 1A	dijous	hora: 16:00 a 17:00	del 2 d'octubre al 18 desembre
	Grup 1B	dijous	hora: 17:00 a 18:00	del 2 d'octubre al 18 desembre
	Grup 1C	dijous	hora: 18:00 a 19:00	del 2 d'octubre al 18 desembre

LEGALITAT I RELACIONS SOCIALS

Deixem-ho tot lligat i ben lligat

Professor: Joan Camps

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Activitat per exposar les principals normes i possibilitats relacionades amb els temes i situacions que genera una successió, tant a nivell legal com patrimonial, herència, testament, poders, donacions, patrimoni, legítima, efectes sobre els hereus, impostos, etc.			10 € curs
	Els dimarts	hora: 17:00 a 18:00	Inici. 4 novembre (tres sessions)	

BALLS

Sincro latino

Professor: Albert Mota

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Millora la coordinació corporal i la memòria. Mou-te al ritme dels balls llatins més populars. Requereix d'un nivell previ (haver fet el Ballroom Single o algun altre curs de ball fora de l'Associació)			30 € trimestre
	Grup 1A	dilluns	hora: 16:30 a 17:30	del 6 d'octubre al 15 desembre
	Grup 1B	dimecres	hora: 19:15 a 20:15	de l'1 d'octubre al 17 desembre

Ballroom single

Professor: Albert Mota

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Balls de saló individual, sense parella. És a un nivell d'iniciació, adient per a persones que comencen en el món del ball.			30 € trimestre
	Grup 1	dilluns	hora: 17:30 a 18:30	del 6 d'octubre al 15 desembre

Balls de saló

Professor: Albert Mota

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprèn diferents balls de saló en parella. Cal portar parella, que també ha de ser soci/a de l'Associació.			30 € trimestre
	Grup 1A	divendres	hora: 12:30 a 13:30	del 3 d'octubre al 19 desembre
	Grup 1B	divendres	hora: 17:00 a 18:00	del 3 d'octubre al 19 desembre

MÚSICA, JOCS I TRADICIONS

Havaneres

Professora: Miriam Diez

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Que no es perdin les nostres cançons			12 € trimestre
	Grup 1	dimarts	hora: 16:00 a 17:00	del 7 d'octubre al 16 desembre

Aprèn a llegir la música

Professora: Miriam Diez

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprentatge bàsic del llenguatge musical.			35 € trimestre
	Els dimecres	hora: 16:00 a 17:30	de l'1 d'octubre al 17 desembre	

Cançoner

Professora: Miriam Diez

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Que no es perdin les nostres cançons			12 € trimestre
	Grup 1	dimarts	hora: 18:30 a 19:00	del 7 d'octubre al 16 desembre

Aprèn a jugar escacs

Professor: Jesús Martínez

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Un joc molt beneficiós per a la memòria i per evitar el deteriorament cognitiu			30 € trimestre
	nivell inici	dilluns	hora: 17:00 a 18:30	del 6 d'octubre al 15 desembre

Escacs de competició

Professor: Jesús Martínez

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Endinsa't en les estratègies i tàctiques d'aquest joc.			30 € trimestre
		dilluns	hora: 18:30 a 20:00	del 6 d'octubre al 15 desembre

● CIÈNCIA, TECNOLOGIA I INFORMÀTICA

Introducció a la intel·ligència artificial

Professor: Ramon Barlam

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Introducció a les nocions bàsiques sobre intel·ligència artificial i els programes bàsics			16 € curs
	dilluns	hora: 16:00 a 18:00	Inici. 6 d'octubre (dues sessions)	

Fotografia digital amb mòbil

Professora: Núria Clavero

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprenderàs a fer bones fotos amb el mòbil			35 € curs
	dijous	17:00 a 18:30	2 d'octubre al 20 novem.	8 sessions

Edició i retoc de vídeos

Professora: Andrea Riba

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprenderàs coneixements bàsics de com utilitzar les eines de tractament de vídeos			35 € curs
	dimecres i divendres	16:00 a 17:00	1 d'octubre al 24 oct.	8 sessions

● COMUNITATS CONTRA L'AÏLLAMENT SOCIAL

COMUNITATS CONTRA L'AÏLLAMENT SOCIAL

Projecte impulsat per la Direcció general d'Acció Cívica i Comunitària amb l'objectiu d'atendre persones en situació de solitud no volguda. Acompanya a les persones en la socialització i la inclusió comunitària perquè aconseguixin més qualitat de vida.

Vols fer de voluntari/ària?

Et sents sol o sola, o coneixes persones que se senten soles?

Pots contactar amb la persona tècnica del programa els dijous, de 9 a 13:30 h i de 15 a 16 h al telèfon: 660 655 408 o bé, al correu electrònic: julia.farre@intress.org

Conveni de col·laboració entre INTRESS i ASSOCIACIÓ GENT GRAN VIURE I CONVIURE

● ACTIVITATS CULTURALS I LÚDIQUES

CONFERÈNCIES "Dimecres culturals"

Des del mes d'octubre de 2025 al mes de maig de 2026, tots els dimecres a les 5 de la tarda, es faran conferències sobre gran varietat de temes, com ara de medicina i salut, científics, política i actualitat, història, etc

Secció de VIATGES

Sortides culturals mensuals, viatges a la península i a l'estranger, estades d'estiu a la platja, matinals a l'Auditori de Barcelona, sortides al Palau de la Música Catalana, etc.

INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

Del 9 al 15 de setembre.

Podeu fer la vostra preinscripció presencialment els dies 9 i 10 de setembre en horari de matí de 9.30 a 12.30 h, i el dia 9 de setembre també de 16 a 20h.

En l'enllaç que segueix:

<https://pgec.gencat.cat/inici> Us podreu inscriure a qualsevol hora en les dates indicades. **Les activitats organitzades pel Casal (Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària) són gratuïtes.** **Les activitats organitzades pel Casal amb la col·laboració de la Fundació La Caixa (de color verd en el programa) 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.

Quan hi hagi un excés d'inscripcions a una activitat, el casal podrà habilitar una llista d'espera

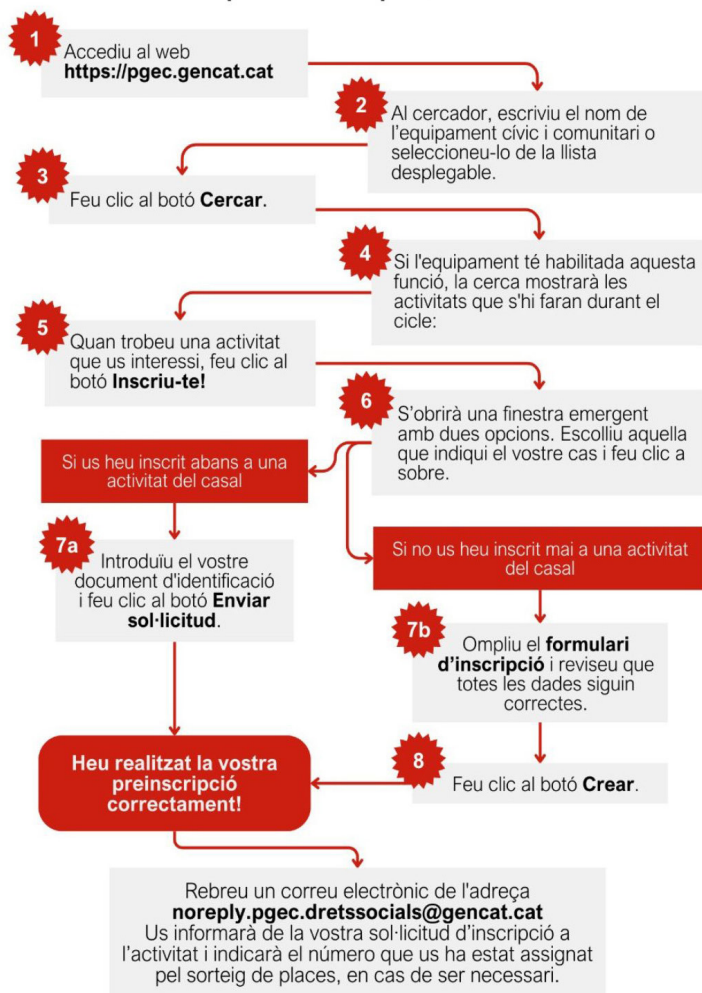
formada per un màxim d'un terç de les places disponibles que té el taller. Les persones que quedin en la llista d'espera tindran prioritat en la propera inscripció per a la mateixa activitat, sempre que aquesta es programi en el cicle immediatament posterior i la persona n'hagi tornat a formalitzar la 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 (de color negre en el programa) són responsabilitat d'aquestes, així com els requisits per accedir-hi.

Inscripcions per Internet



● ACTIVITATS FÍSQUES

Gimnàstica

Professor: Mariano Velasco

CASAL CÍVIC	Et mantindràs en forma. Millora la teva qualitat de vida.			Gratuït
	Grup 1	dimarts	hora. 9:00 a 10:00	Del 30 setembre al 16 desembre
	Grup 2	dimarts	hora:10:00 a 11:00	Del 30 setembre al 16 desembre
	Grup 3	dimarts	hora:11:00 a 12:00	Del 30 setembre al 16 desembre
	Grup 4	dimarts	hora:12:00 a 13:00	Del 30 setembre al 16 desembre

Hatha loga

Professora: Laia Sarri

CASAL CÍVIC	Vine i desconnecta de tot l'estrès acumulat durant la jornada. Descansaràs millor			Gratuït
	Grup 1	dilluns	hora: 19:30 a 20:30	Del 29 setembre al 15 desembre

loga

Professora: Yolanda Català

CASAL CÍVIC	Millora la teva qualitat de vida. Aprèn a controlar els teus moviments			Gratuït
	Grup 1	dimecres	hora. 9:00 a 10:00	De l'1 d'octubre al 17 desembre
	Grup 2	dimecres	hora:10:00 a 11:00	De l'1 doctubre al 17 desembre
	Grup 3	dimecres	hora:11:00 a 12:00	De l'1 d'octubre al 17 desembre

Defensa personal

Professor: Daniel De la Cruz

CASAL CÍVIC	Aprendre a resoldre situacions de violència física.			Gratuït
	Grup 1	dijous	hora: 19:30 a 20:30	Del 2 d'octubre al 18 desembre

En Forma

Professor: Josep Ignasi Garcia

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Exercicis físics d'estabilitat lumbopèlvica, hipopresius i de relax.			Gratuït
	dimarts i dijous		hora: 17:30 a 18:30	Del 30 setembre al 20 novembre

Entrena

Professor/a:

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Exercicis físics orientats a superar els entrebancs de la vida quotidiana			Gratuït
	dimecres	hora: 11:00 a 13:00	de l'1 d'octubre al 19 novembre	

Iniciació al billar

Professor: Fernando López

ASS. SOCIOCULTURAL BILLAR MANRESA - EL CASTELL	Activitat pensada per iniciar-se al billar a tres bandes			5 €
	dimecres	hora: 10:00 a 11:30	Inici: 15 d'octubre (5 sessions)	

● NOVES TECNOLOGIES

Treu profit del teu telèfon mòbil o tauleta

Professor/a:

CASAL CÍVIC	Activitat per aprendre desde com trucar o gestionar els contactes fins a navegar per internet, i instal·lar i utilitzar aplicacions com WhatsApp			Gratuït
	divendres	9:30 a 10:30	3 d'octubre al 19 desembre	

Iniciació a la informàtica

Professor/a:

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA				Gratuït
	dilluns	10:00 a 12:00	6 d'octubre al 24 novembre	

ACTIVITATS MANUALS I ARTÍSTIQUES

Restauració de petits mobles

Professor/a:

CASAL CÍVIC	Arts decoratives per donar una segona vida a petits mobles			Gratuït
	Grup 1	dijous	hora: 10:30 a 12:30	del 2 octubre al 18 desembre

Taller de Punt i Ganxet

Professora: Amàlia Guixà

CASAL CÍVIC	Apassiona't pel punt i el ganxet			Gratuït
	Grup 1	dilluns	hora: 17:00 a 19:00	del 29 setembre al 15 desembre

Decoració nadalenca, prepara la llar pel Nadal

Professora:

CASAL CÍVIC	Activitat de decoració de Nadal per oferir idees creatives per vestir la llar durant les festes.			Gratuït
	Grup 1	divendres	hora: 17:00 a 19:00	del 5 al 19 de desembre

Teatre

Professora: Roser López

CASAL CÍVIC	Expressa, identifica i interpreta les teves emocions			Gratuït
	Grup 1	dilluns	hora: 17:00 a 19:00	del 29 setembre al 15 desembre

Ball i coreografia

Professora: Mariano Velasco

CASAL CÍVIC	Gaudiràs creant passos de ball en grup			Gratuït
	Grup 1	dijous	hora: 10:00 a 11:00	del 2 d'octubre al 18 desembre

Dibuix seguint el mètode Zentangle

Professora: Sofía Gómez

CASAL CÍVIC	Activitat pensada per a tothom que vulgui iniciar-se en el dibuix seguint el mètode Zentangle. Un senzill i divertit mètode de relaxació basat en el dibuix i la creació artística			Gratuït
	Grup 1	dimecres	hora: 16:00 a 17:00	del 1 d'octubre al 17 desembre

Tuerc

Professora: Dava Descals

CASAL CÍVIC	Gaudiràs de l'essència d'aquest estil de ball amb influències africanes com el mapouka			Gratuït
	Grup 1	divendres	hora: 19:30 a 20:30	del 3 d'octubre al 19 desembre

Dancehall

Professora: Dava Descals

CASAL CÍVIC	Gaudiràs de l'essència d'aquest estil de ball, originari de Jamaica, que es fusiona amb la dansa africana, els ritmes del Carib i passes de hip hop			Gratuït
	Grup 1	divendres	hora: 18:30 a 19:30	del 3 d'octubre al 19 desembre

Sardanes

Professor/a:

CASAL CÍVIC + Confederació sardanística de Catalunya	Aprèn la nostra dansa			Gratuït
	dimarts	hora: 19:15 a 20:15	del 7 d'octubre al 25 de novembre	

Cant Coral

Professora: Miriam Diez

CASAL CÍVIC	Aprèn i practica l'entonació en el cant, mitjançant exercicis de respiració i vocalització. Assaig i aprenentatge de repertori			Gratuït
	Grup 1	dimarts	hora: 17:00 a 18:30	del 30 setembre al 16 desembre

CREIXEMENT PERSONAL I QUALITAT DE VIDA

Tècniques de creixement personal

Professora: Marta Bosch

CASAL CÍVIC	Fes un viatge al passat per entendre el present i orientar-te al futur. Per què sóc d'una o altra forma?			Gratuït
	Grup 1	djous	hora: 17:30 a 18:30	del 2 d'octubre al 18 desembre

Risoteràpia

Professora: Roser López

CASAL CÍVIC	El somriure com el millor antídoto			Gratuït
	Grup 1	djous	hora: 10:00 a 11:30	del 2 d'octubre al 18 desembre

Pautes d'autocura i estimulació cognitiva

Professores: Alba Ribalta (nutricionista)
Elisabet Ledesma (psicòloga)

CASAL CÍVIC + CAP LES BASES	Activitat de "pautes d'autocura" per abordar diferents temàtiques que ens ajuden a cuidar-nos i a estar millor, pautes d'higiene de la son, alguna també d'estimulació cognitiva i de benestar emocional			Gratuït
	divendres	hora: 10:00 a 11:00	26 setem., 17 oct. i, 7 i 28 de novembre	

Nutrició, plantes medicinals i remeis naturals

Professor/a:

CASAL CÍVIC	Activitat centrada en explicar com obtenir una nutrició equilibrada i en les propietats de les herbes i com utilitzar-les com a remeis casolans			Gratuït
	dimarts	hora: 10:00 a 11:30	del 30 de setembre al 16 de desembre	

Estils de vida saludable

Tutora:

CASAL CÍVIC + CAP LES BASES	Com combinem els aliments per treure'n el màxim profit			Gratuït
	dilluns	hora: 10:00 a 11:00	22 set., 6 i 20 oct., 3 i 17 nov., 1 i 15 des.	

Disfàgia

Professora: Alba Ribalta

CASAL CÍVIC + CAP LES BASES	Orientat a cuidadors/es i famílies, per tal de coneixer en profunditat aquesta afecció i saber com tractar-la			Gratuït
	dilluns	hora: 15:30 a 16:30	29 setem., 13 i 27 octubre i 10 nov.	

Llenguatge de signes

Professor/a::

CASAL CÍVIC	Aprèn les nocions bàsiques del llenguatge de signes			Gratuït
		dijous	hora: 18:30 a 19:30	del 2 d'octubre al 18 desembre

Activa't

Tutor/a:

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	FUN-	Eines i estratègies per mantenir-se actiu/a i en forma totes les capacitats cognitives			Gratuït
			dimecres	hora: 9:00 a 11:00	del 26 novembre al 17 desembre

Amics/gues lectors/es

Tutora: Laura Vila

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Comparteix lectura, diàleg i debat			Gratuït
		dimarts	hora: 18:00 a 19:30	del 30 setembre al 18 novembre

Viure com jo vull

Tutor/a:

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Activitat per treballar les següents temàtiques: Les meves motivacions, el control de la meua vida, planificar i gestionar el temps, prendre decisions, pensar en positiu, gestionar les meves relacions, entre d'altres.			Gratuït
		dimarts	hora: 9:00 a 10:30	del 30 setembre al 23 desembre

Escriptura creativa

Tutor/a:

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Coneixements, claus i tècniques sobre l'escriptura creativa per ajudar la persona participant a escriure els seus propis textos d'una manera dinàmica, amena i participativa, al mateix temps que es reflexiona i debat sobre obres literàries			Gratuït
	dimarts	hora: 11:00 a 13:00	del 30 setembre al 18 novembre	

INFANTS I ADOLESCENTS

Kung - Fu infants

Professores: Leticia P. i Ana J.

ASSOC. YÚ TANG Més informació a: Telèfon 685180059	Treballem a través del joc, amb els animals del Kung-Fu. Fomentem l'autoestima i les relacions interpersonals. Canalitzem l'agressivitat sense fer-se mal i des del respecte			60 € trimestre
	dimecres	17:30 a 18:30	del 10 de setembre al 17 de desembre	

Kung - Fu adolescents

Professores: Leticia P. i Ana J.

ASSOC. YÚ TANG Més informació a: Telèfon 685180059	Treballem a través del joc, amb els animals del Kung-Fu. Fomentem l'autoestima i les relacions interpersonals. Canalitzem l'agressivitat sense fer-se mal i des del respecte			60 € trimestre
	dimecres	18:30 a 19:30	del 10 de setembre al 17 de desembre	

Repàs i tècniques d'estudi

Professor/a:

CASAL CÍVIC	Si tens entre 8 i 14 anys, t'ensenyarem diferents recursos d'aprenentatge			Gratuït
	dilluns	18:00 a 19:00	del 29 setembre al 15 de desembre	

ACTIVITATS FAMILIARS I INTERGENERACIONALS

Espai de trobada i criança per nadons i familiars

Professora: Marta Bosch

CASAL CÍVIC	Crear complicitats entre el nadó i les seves figures de referència, aprendre tècniques, hàbits, jocs per la cura i estimulació del nadó			Gratuït
	dijous	11:45 a 12:45	del 1 d'octubre al 17 de desembre	

SERVEIS

CAFETERIA

CASAL CÍVIC	De dilluns a divendres de 9 a 13:30 h i de 15 a 20:00 h. i dissabte de 10h a 13:30h i de 15:00 a 20:00h
-------------	---

MENJADOR

CASAL CÍVIC	Es recomana resevar prèviament per telèfon (93 118 77 58), o al mateix menjador De dilluns a dissabte de 13:30 a 15 h.
-------------	---

PODOLOGIA

CASAL CÍVIC	Cal disposar de carnet del Casal i demanar cita prèvia per telèfon o al mateix Casal. Dilluns i dimecres de 9 a 13:30 h i de 15 a 18 h.
-------------	--

