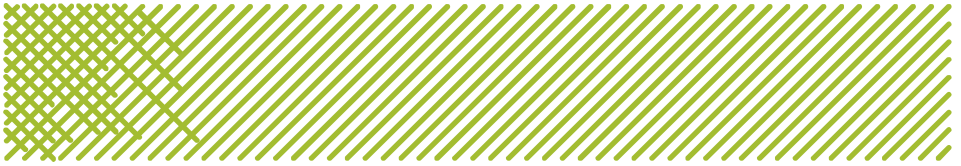




Casal Cívic i Comunitari

Manresa-El Castell



ABRIL - JUNY

2023



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



@femcomunitatcat



cgg_manresa



Casal Cívic i Comunitari

Manresa – El Castell

C. Circumval·lació, núm. 60
Manresa

El Casal Cívic i Comunitari **Manresa – El Castell**, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Drets Socials, es va inaugurar l'any **1983**.

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.

En el marc del civisme com a eix vertebrador, ofereix a les persones participants serveis i activitats i col·labora amb el teixit associatiu cedint a les entitats l'ús d'espais per fer activitats de caire cívic i social.

Horari: de dilluns a divendres, de 9 a 13.30 h i de 15 a 21 h . Dissabtes, de 10 a 13.30 h i de 15 a 21 h



//////////////////// SERVEIS

Cafeteria

de dilluns a dissabte, de 9 a 13.30 h i de 15 a 20.30 h

Menjador

Cal reservar prèviament per telèfon (93 118 77 58), o en el mateix casal.

de dilluns a dissabte, de 13.30 a 15 h

Podologia

Cal disposar de carnet del casal i demanar cita prèvia per telèfon o al mateix casal.

dilluns i dimecres, de 9h a 13.30 h i de 15 a 18 h

les setmanes alternes també s'atendrà dijous, en el mateix horari

//////////////////// ESPAI PER A TOTHOM

Sala de Tennis Taula

Vine a practicar el tennis taula amb qui tu vulguis. Tan sols has de reservar hora a la consergeria.

de dilluns a dissabte, de 9 a 13 h i de 15 a 21 h

Sala de Billar

Disposem de dues taules de billar per gaudir de la pràctica d'aquest esport.

Si vols gaudir d'aquesta activitat, posat en contacte amb l'equipament o amb l'Assoc. de Billar Manresa-El Castell (656559172) i t'informarem del seu funcionament.

de dilluns a divendres, de 9 a 13 h i de 15 a 21 h

Sala de reunions

Si sou una entitat o una plataforma que de manera puntual necessiteu una sala per reunir-vos, podeu sol·licitar la sala d'entitats del tercer pis.

Tan sols heu de reservar hora a la consergeria.

de dilluns a dissabte, de 9 a 13 h i de 15 a 21 h i dissabtes, de 10 a 21 h





COMUNITATS CONTRA L'ÀLLAMENT SOCIAL

Projecte impulsat per la Direcció General D'Acció i Comunitària que té 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 adreçar-te al telèfon:

Tel. 93 8741955
o bé, al correu electrònic
cgg.manresa@gencat.cat

**COMUNITATS CONTRA
L'ÀLLAMENT SOCIAL**

PLA DE DESENVOLUPAMENT COMUNITARIS – FAVM



En col·laboració amb els plans comunitaris de la FAVM, el casal està organitzant, amb altres entitats del barri de Passeig i Rodalies i del barri de Vic Remei, una gimcana de descoberta de l'entorn del Castell de Manresa. Cada entitat s'encarregarà d'una prova. Els grups poden ser de 4 a 8 persones i sempre ha d'haver-hi una persona major d'edat. Els equips hauran de posar-se un nom i hauran d'anar disfressats d'alguna temàtica comú.

Inscripcions:

del 24 d'abril al 3 de maig
Presencialment de 9 a 21 h
al Casal Cívic i Comunitari - El Castell

Data de la gimcana:

dissabte, 13 de maig de 9 a 13h

Entrega de premis:

Casal Cívic i Comunitari - El Castell
diumenge, 14 de maig a les 12.30 h



//////////////////// **VOLUNTARIAT**

Acció local

Vols fer alguna cosa per la teva comunitat? Fes-te Voluntari/a.

Posat en contacte amb l'equipament i te n'informarem.

Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"

dates i horaris a concretar Casal, amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"

//////////////////// **ACTIVITATS PER A INFANTS I ADOLESCENTS**

Repàs escolar i tècniques d'estudi 1 (8-11 anys)

Aprendre és fàcil si saps com fer-ho. Si tens entre 8 i 12 anys, t'acompanyem en l'assoliment d'aprenentatges.

del 17 d'abril al 5 de juny
dilluns, de 17 a 18 h
Casal.

Repàs escolar i tècniques d'estudi 2 (12-16 anys)

Aprendre és fàcil si saps com fer-ho. Si tens entre 12 i 16 anys, t'acompanyem en l'assoliment d'aprenentatges.

del 17 d'abril al 5 de juny
dilluns, de 18 a 19 h
Casal.

Danses urbanes

Vine a aprendre els ball urbans de moda.

del 21 d'abril al 9 de juny
divendres, de 18.30 a 19.30 h
Casal.

//////////////////// **ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN**

//////////////////// **GENT GRAN – SALUT I BENESTAR**

Estimulació cognitiva - Memòria Gimnàstica mental.

del 13 d'abril al 22 de juny
dijous, de 16 a 17 h - grup 1
de 17.05 a 18.05 h - grup 2
de 18.10 a 19.10 h - grup 3
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
15 euros/trimestre



Correcció d'higiene postural

Per mantenir la columna sana.

del 17 d'abril al 19 de juny
dilluns, de 10.05 a 11.05 h - grup 1
de 12.15 a 13.15 h - grup 2
a càrrec de Núria Serrallonga
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
9 euros/trimestre

Hipopressius- Pilates

*Treballarem l'equilibri, l'estabilitat,
enfortirem la columna vertebral i a la
musculatura del cos.*

del 17 d'abril al 19 de juny.
dilluns, de 9 a 10 h - grup 1
d'11.10 a 12.10 h - grup 2
a càrrec de Núria Serrallonga
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
9 euros/trimestre

Taitxí

*Exercicis de relaxació basats en la filosofia
xinesa, per aconseguir l'equilibri i l'harmonia
corporal i mental.*

del 14 d'abril al 23 de juny
divendres, de 10.30 a 11.30 h - grup 1
d'11.35 a 12.35 h - grup 2
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
24 euros/trimestre

En Forma

*Exercicis físics d'estabilitat
lumbopèlvica, hipopressius i de
relaxació.*

Programa de Gent Gran de la
Fundació "la Caixa"
del 18 d'abril al 8 de juny
dimarts i dijous, de 17.30 a 18.30 h
Casal, amb la col·laboració de la
Fundació "la Caixa"

Estiraments i Relaxació

*Per alliberar tensions i aprendre
exercicis que ens ajudin a un millor
descans.*

del 17 d'abril al 19 de juny
dilluns, de 19 a 20 h
a càrrec de Eulàlia Sarri Vendrell
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
24 euros/trimestre

Gimnàstica postural i hipopressiva

*Treballarem l'equilibri, l'estabilitat,
enfortirem la columna vertebral i a la
musculatura del cos.*

del 13 d'abril al 22 de juny
dijous, de 10 a 11 h
a càrrec de Maite Pardillo
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
9 euros/trimestre



//////////////////// GENT GRAN – ACTIVITATS MANUALS I ARTÍSTIQUES

Labor de retalls - Patchwork

Aprendre l'art d'unir retalls de diferents colors i mides.

del 12 d'abril al 21 de juny
dimecres, de 16 a 18 h
a càrrec de l'Elvira i la Teresa
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
gratuït

Dibuix i pintura

Vine a aprendre els diferents estils del dibuix i la pintura.

de l'11 d'abril al 22 de juny
dimarts, de 17 a 19 h - grup 1
dijous, de 17 a 19 h - grup 2
a càrrec d'Eduard de Pobes
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
26 euros/trimestre

Aprèn a llegir la música

Coneixeràs les notes musicals i els seus valors.

del 17 d'abril al 19 de juny
dilluns, de 16 a 17.30 h
a càrrec de Montserrat Perramón
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
32 euros/trimestre

Ball en línia

Aprèn diferents balls en línia per millorar la coordinació i els moviments.

del 17 d'abril al 19 de juny
dilluns, de 16 a 17 h - grup 1
de 17 a 18 h - grup 2
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
29 euros/trimestre

Ball de saló

Aprèn diferents balls en parella.

del 17 d'abril al 19 de juny
dilluns, de 18 a 19 h
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
29 euros/trimestre

Havaneres

del 18 d'abril al 20 de juny dimarts,
de 16 a 17 h
a càrrec de Montserrat Perramón
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
15 euros/trimestre

Cançoners

Que no es perdin les nostres cançons!

del 18 d'abril al 8 de juny
dimarts i dijous, de 18.15 a 18.45 h.
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
10 euros/trimestre



//////////////////// GENT GRAN – LLEURE

Amics lectors

Gaudim de la lectura, compartint-la amb bona companyia.

Programa de Gent Gran de la Fundació “la Caixa”
dates i horari a concretar
Casal, amb la col·laboració de la Fundació “la Caixa”



Fotografia digital

Aprèn a fer fotografies amb càmera digital o amb el teu telèfon mòbil.

del 17 d'abril al 19 de juny
dilluns, de 17 a 18.30 h
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
30 euros/trimestre

Aprèn a jugar escacs

Un joc molt beneficiós per la memòria i per evitar el deteriorament cognitiu.

del 17 d'abril al 19 de juny
dilluns, de 17 a 18.30 h
a càrrec de J. Martínez i F. Gràcia
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
20 euros/trimestre

Tennis Taula

Vols practicar aquest esport i gaudir dels seus beneficis per les persones grans?

del 17 d'abril al 19 de juny
dilluns, d'11 a 12h -grup1 i
de 12 a 13 h - grup 2
a càrrec de Manuel Bru
Club de Tennis Taula Castellgalí
Inscripcions: Tel. 610526342
cttcastellgalí@hotmail.com
25 euros/trimestre

//////////////////// GENT GRAN - IDIOMES

Pràctica del català escrit

de l'11 d'abril al 21 de juny
dilluns, de 16.15 a 17.45 h - grup 1
dimecres, de 16.30 a 18 h - grup 2
dimecres, de 18.15 a 19.45 h - grup 3
a càrrec de Francesc Antón
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
26 euros/trimestre

Anglès

Demana més informació a l'entitat organitzadora.

Assoc. de gent gran Viure i Conviure
Escrit: 37 euros/trimestre
Conversa: 31 euros/trimestre



Francès

Demana més informació a l'entitat organitzadora.

Assoc. de gent gran Viure i Conviure

Escrit: 37 euros/trimestre

Conversa: 26 euros/trimestre

///////// GENT GRAN – NOVES TECNOLOGIES

Prepara el teu desplaçament

Aplicacions vinculades a la mobilitat.

Programa de Gent Gran de la Fundació “la Caixa”

del 17 d'abril a 24 de maig

dilluns, de 10 a 11.30 h i

dimecres, de 10 a 12 h

A càrrec d'Anna Batlle

Casal, amb la col·laboració de la Fundació “la Caixa”

Imatges per recordar

Retocar, fer còpies i compartir-les de forma segura per internet.

Programa de Gent Gran de la Fundació “la Caixa”

del 18 d'abril a 25 de maig

dimarts i dijous, de 10 a 12 h

A càrrec d'Anna Batlle

Casal, amb la col·laboració de la Fundació “la Caixa”

La meua salut

Aprendràs a fer servir d'aquesta aplicació.

Programa de Gent Gran de la Fundació “la Caixa”

del 21 d'abril al 12 de maig

divendres, de 10 a 12 h

A càrrec d'Anna Batlle

Casal, amb la col·laboració de la Fundació “la Caixa”

Tauletes i mòbils

Aprendràs com utilitzar-los.

de l'11 d'abril al 20 de juny

dimarts, de 17 a 19 h

Assoc. de gent gran Viure i Conviure

24 euros/trimestre

///////// ACTIVITATS FAMILIARS I INTERGENERACIONALS

Jugant amb tu aprenc

Dirigita infants i a les seves famílies per trobar llaços de comunicació i confiança a través del joc.

quinzenalment, del 12 d'abril al 14 de juny.

dimecres, de 17.30 a 19 h Ludoteca

Creu Roja Manresa

ludoteca.manresa@creuroja.org

gratuït



No et quedis a casa i vine al Casal.

Joventut i saviesa, bona barreja

Els alumnes de 4t d'ESO de la Salle Manresa dinamitzaran diferents tallers per fer front a la solitud no volguda.

del 13 d'abril al 08 de juny

dijous, de 15 a 17 h

Aprenentatge i servei La Salle
Manresa

Espai de trobada per nadons i familiars (0-1 any)

Connecta amb el teu nadó. Resolt dubtes i aprèn tècniques sobre la seva cura i estimulació.

del 20 d'abril al 8 de juny

dijous, d'11.30 a 12.30 h

Casal.

Espai de trobada per nadons i familiars (1-3 anys)

Connecta amb el teu nadó. Resolt dubtes i aprèn tècniques sobre la seva cura i estimulació.

del 20 d'abril al 8 de juny

dijous, de 15.30 a 16.30 h

Parelles lingüístiques.

Recordant paraules aprenem català

Oportunitats de conversa en català per a persones nouvingudes.

Conversa per a la millora de la dimensió cognitiva...

mverges.manresa@caritasdiocesanavic.cat

del 17 d'abril al 5 de juny

dilluns, de 17 a 18h

Casal, amb la col·laboració de Càritas
Manresa.

//////////////////// ACTIVITATS ESPORTIVES

Gimnàstica

Per mantenir-te en forma i millorar la teva qualitat de vida.

del 18 d'abril al 6 de juny.

dimarts de 9 a 10 h - grup 1,

de 10 a 11 h - grup 2,

d'11 a 12 h - grup 3 i

de 12 a 13 h - grup 4

a càrrec de Núria Serrallonga

Casal



loga

del 18 d'abril al 7 de juny
dimecres, de 9 a 10 h - grup 1,
de 10 a 11 h - grup 2 i
d'11 a 12 h - grup 3
a càrrec de Yolanda Català
Casal



Hatha loga

*Vine i desconnecta de tot l'estrès
acumulat durant la jornada.
Descansaràs millor.*
del 17 d'abril al 5 de juny
dilluns, de 20 a 21 h
a càrrec de Laia Sarri
Casal

Defensa personal

*Forma't i aprèn a defensar-
te en cas de patir una
agressió.*
del 20 d'abril al 8 de juny
dijous, de 19.30 a 20.30 h
a càrrec de Daniel De la
Cruz Casal.

//////////////////// ACTIVITATS ARTÍSTIQUES, ESCÈNIQUES I MUSICALS

Teatre

*Expressa, identifica i interpreta les
teves emocions.*
del 17 d'abril al 5 de juny
dilluns, de 18 a 20 h
a càrrec de Silvia Sanfeliu
Casal

Cant coral

*Aprèn i practica l'entonació en el cant,
mitjançant exercicis de respiració i
vocalització. Assaigi aprenentatge del
repertori.*
del 18 d'abril al 5 de juny
dimarts i dijous, de 17.15 a 18.15 h a càrrec
de Montserrat Perramon
Casal

Sardanes

*Aprèn els passos de la nostra
dansa.*
del 18 d'abril al 6 de juny
dimarts, de 19.45 a 20.45 h
a càrrec del Grup Sardanista Dintre El
Bosc
Casal



Restauració de petits mobles

Arts decoratives, per donar una segona vida a petits mobles.

del 20 d'abril al 8 de juny
dijous, de 10 a 12 h
a càrrec de Sión Capsada
Casal

Amigurumi i altres labors de punt

Apassiona't pel punt i el ganxet
del 17 d'abril al 5 de juny
dilluns, de 17 a 19 h
Casal



CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I QUALITAT DE VIDA

Risoteràpia

El somriure com el millor antídote.
del 20 d'abril al 8 de juny
dijous, de 9.30 a 10.30 h
a càrrec de Toni Fontcoberta.
Casal

Salut i nutrició

Combinar els aliments per fer salut.
del 20 d'abril al 8 de juny
dijous, de 10 a 11 h
a càrrec de Maite Pardillo
Casal

Acupressió

L'acupressió és una tècnica de la medicina tradicional xinesa, basada en la pressió amb els dits a certs punts del cos. Aprèn a desbloquejar dolors, relaxar, calmar l'ansietat i l'estrès... un automassatge fàcil i efectiu.
del 18 d'abril al 6 de juny
dimarts, de 10 a 11 h
a càrrec de Maite Pardillo
Casal



Història mitològica de les constel·lacions

Llegendes que s'amaguen darrera de les constel·lacions. La visió de món de l'Imperi Romà i l'antiga Grècia.

del 19 d'abril al 7 de juny
dimecres, de 18.00 a 19.00 h
Casal

Cuina d'autor

Tens poc temps per dedicar-lo a la cuina però t'agrada menjar bé i saludable? Aquest és el teu taller.

del 21 d'abril al 9 de juny
divendres, de 17 a 18 h
a càrrec de Paco Cobaleda
Casal



Grup Acompanyament corporal per a persones trans, no binaries i intesexuals.

Promou l'apoderament, a través del treball amb el cos.

del 29 d'abril al 10 de juny
dissabte, d' 11 a 13 h
sai@ajmanresa.cat
SAI Manresa

Guanya en Salut

Apodera't en la promoció de la salut i la prevenció de malalties, millorant els seus coneixements i les seves habilitats d'autocura.

del 17 d'abril al 12 de juny
divendres, de 10 a 11 h
a càrrec d'Alba Ribalta (nutricionista) i
l'Elisabet Ledesma (psicòloga) del CAP
Les Bases
CAP Les Bases (Althaia)



Activa't

Aprèn eines i estratègies per sentir-te actiu/va i mantenir en forma totes les capacitats cognitives.

del 22 d'abril al 12 de maig
divendres, de 10 a 12 h
Casal, amb la col·laboració de la
Fundació "la Caixa"



Desperta amb un somriure

Coneix els hàbits adequats per gaudir d'un bon descans.

del 19 de maig al 2 de juny
divendres, de 10 a 12 h
Casal, amb la col·laboració de la
Fundació "la Caixa"



////////////////////
**CREIXEMENT PERSONAL,
SALUT I QUALITAT DE
VIDA – CÀPSULES
FORMATIVES D'UNA
SESSIÓ.**



Autoestima

Com es forma la nostra autoestima?
Quins factors l'afecten? Consells
per a potenciar la nostra seguretat i
confiança.

divendres 21 d'abril, d'11 a 12 h.

a càrrec d'Alba Ribalta
(nutricionista) i l'Elisabet Ledesma
(psicòloga) del CAP Les Bases
CAP Les Bases (Althaia)

**Alimentació saludable, econòmica
i sostenible**

*Alimentació saludable. Fem la
compra, econòmica i sostenible.*

divendres 24 d'abril, d'11 a 12 h.

a càrrec d'Alba Ribalta
(nutricionista) i l'Elisabet Ledesma
(psicòloga) del CAP Les Bases.
CAP Les Bases (Althaia)

Ansietat

*Com es manifesta? Consells per tal
d'aprendre a gestionar-la.*

divendres 28 d'abril, d'11 a 12 h.

a càrrec d'Alba Ribalta (nutricionista) i
l'Elisabet Ledesma (psicòloga) del CAP
Les Bases.

CAP Les Bases (Althaia)

////////////////////
**ACTIVITATS PER A PERSONES
AMB DIVERSITAT FUNCIONAL**

Envelliment Actiu.

*Activitat esportiva i física dirigida a persones
amb discapacitat intel·lectual. Per a la millora i
manteniment de l'agilitat, flexibilitat, força, etc.*

del 12 d'abril al 14 de juny

dimecres, de 15 a 17 h

ampans@ampans.cat

Fundació AMPANS



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

del 27 al 31 de març,

Podeu fer la vostra preinscripció presencialment, de 9 a 12.30 h i el dia 28 de març, també podeu fer la vostra preinscripció de 15 a 20 h presencialment. Si ho preferiu, sense limitació horària, i sempre dins de les dates marcades, també podreu fer la preinscripció telemàticament en l'enllaç que segueix:

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

Un cop entreu en l'aplicació de l'enllaç, cal que cliqueu en l'apartat cerca d'activitats, on hi trobareu un desplegable que hi diu Equipament cívic. Allà haureu d'introduir el nom del Casal (Casal cívic i comunitari Manresa - El Castell) i clicar en "cercar". Automàticament us conduirà a les activitats del nostre Casal. Per a cada activitat on feu la preinscripció, l'aplicació generarà un número que us serà d'utilitat en cas de sorteig.

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 de les activitats són limitades i s'adjudiquen per sorteig mitjançant el número assignat en el moment de fer la preinscripció online.

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.

Tel. 938741955

manresaelcastell.casal@gencat.cat

Les activitats organitzades per les entitats són responsabilitat d'aquestes, així com els mètodes d'assignació de plaça en cas de sobrepassar l'oferta.

En el cas de les activitats organitzades per l'Associació de gent gran Viure i Conviure, les seves inscripcions seran presencialment de 10 a 13 h, o telefònicament al 930005572

Per les activitats que organitzen la resta d'entitats, demaneu informació a través del correu adjunt que hi trobareu en l'explicació de cada activitat.

Més informació a:



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials