

LA COMUNITAT COMENÇA AMB TU

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

Casal Cívic i Comunitari

Manresa – El Castell



ABRIL / JUNY

2026





Casal Cívic i Comunitari

Manresa – El Castell

Carrer Circumval·lació, 60
08241 Manresa

El Casal Cívic i Comunitari **Manresa – El Castell**, adscrit a la Direcció General d'Acció Comunitària i Innovació Social del Departament de Drets Socials i Inclusió, 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.

Horari: de dilluns a divendres, de 9 a 21 h i dissabte, de 10 a 21 h (de 13.30 a 15 h, obertura exclusiva pel servei de menjador).



SERVEIS

Cafeteria

de dilluns a divendres, de 9 a 13.30 h i de 15 a 20 h i dissabte, de 10 a 16 h

Menjador

Es recomana reservar al telèfon 93 118 77 58, o al mateix menjador.

de dilluns a dissabte, de 13.30 a 15 h

Podologia

Cal disposar de carnet de l'espai de gent gran i demanar cita prèvia per telèfon o al mateix Casal.

dilluns i dijous, de 9 a 13.30 h i de 15 a 17.15 h



ESPai PER A TOTHOM

Cessió d'espais

Necessites un espai on fer alguna reunió o trobada? Posa't en contacte amb el Casal i t'expliquem com pots sol·licitar-la
en horari del casal.



//////////////////// INFANTS

Kung-Fu infants

Treballem a través del joc amb els animals del Kung-fu.

Fomentem l'autoestima i les relacions interpersonals, canalitzem l'agressivitat sense fer-nos mal i des del respecte.

Més informació: 685 18 00 59 de l'1 d'abril al 17 de juny dimecres, de 17.30 a 18.30 h a càrrec de Leticia Pérez i Ana Jorge.

Associació Yú Táng
60 euros/trimestre

Repàs i tècniques d'estudi

Si tens entre 8 i 14 anys, t'ensenyarem diferents recursos d'aprenentatge.

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

Kung-Fu adolescents

Treballem a través del joc amb els animals del Kung-fu.

Fomentem l'autoestima i les relacions interpersonals, canalitzem l'agressivitat sense fer-nos mal i des del respecte.

Més informació: 685 18 00 59 de l'1 d'abril al 17 de juny dimecres, de 18.30 a 19.30 h a càrrec de Leticia Pérez i Ana Jorge.

Associació Yú Táng
60 euros/trimestre

//////////////////// ACTIVITATS FAMILIARS

Espai de trobada i criança per a nadons i familiars

Crear complicitats entre el nadó i les seves figures de referència, aprendre tècniques, hàbits, jocs per a la cura i l'estimulació del nadó.

*del 30 d'abril al 18 de juny dijous, d'11.45 a 12.45 h a càrrec de Marta Bosch
Casal*



//////////////////// ACTIVITATS FÍSQUES

Hipopressius - Pilates

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

del 13 d'abril al 15 de juny
dilluns, de 9 a 10 h - grup 1
dilluns, d'11 a 12 h - grup 2
a càrrec de Mariano Velasco
Assoc. de gent gran Viure i
Conviure
18 euros/trimestre

loga

*Millora la teva qualitat de vida.
Aprèn a controlar els teus
moviments.*

del 29 d'abril al 17 de juny
dimecres, de 9 a 10 h - grup 1
dimecres, de 10 a 11 h - grup 2
dimecres, d'11 a 12 h - grup 3 a
càrrec de Yolanda Català
Casal

Correcció d'higiene postural

Per mantenir la columna sana.
del 13 d'abril al 15 de juny
dilluns, de 10 a 11 h - grup 1
dilluns, de 12 a 13 h - grup 2
a càrrec de Mariano Velasco
Assoc. de gent gran Viure i
Conviure
18 euros/trimestre

Gimnàstica

*Et mantindràs en forma i
milloraràs la teva qualitat de
vida.*

del 28 de d'abril al 16 de juny
dimarts, de 9 a 10 h - grup 1
dimarts, de 10 a 11 h - grup 2
dimarts, d'11 a 12 h - grup 3
dimarts, de 12 a 13 h - grup 4 a
càrrec de Mariano Velasco
Casal

Hatha loga

*Vine i desconnecta de tot
l'estrès acumulat durant la
jornada. Descansaràs millor.*
del 27 d'abril al 15 de juny
dilluns, de 19.30 a 20.30h
a càrrec de Laia Sarri
Casal



Taitxí

Per aconseguir l'equilibri i l'harmonia corporal i mental.
del 10 d'abril al 19 de juny
divendres, de 10.30 a 11.30 h - grup 1
divendres, d'11.30 a 12.30 h - grup 2
a càrrec de Francesc Marcano
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
18 euros/trimestre

Estiraments i relaxació

Per alliberar tensions i aprendre exercicis que ens ajudin a un millor descans.
del 13 d'abril al 15 de juny
dilluns, de 18.30 a 19.30 h
a càrrec de Laia Sarri
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
18 euros/trimestre

Gimnàstica postural

Per aprendre a treballar la bona posició del cos.
del 9 d'abril al 18 de juny
dijous, d'11 a 12 h
a càrrec de Mariano Velasco
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
18 euros/trimestre

Vinyasa ioga

Es centra en la coordinació del moviment amb la respiració per crear una seqüència fluida de postures.
del 10 d'abril al 19 de juny
divendres, de 18.30 a 19.30 h
a càrrec de Laia Sarri
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
18 euros/trimestre

En forma II

Exercicis físics d'estabilitat lumbopèlvica, hipopressius i de relaxació
Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"
del 27 d'abril al 19 de juny
dimarts i dijous, de 17.30 a 18.30 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"





////////////////////
**ACTIVITATS MANUALES I
ARTÍSTIQUES**

Restauració de petits mobles

Arts decoratives per donar una segona vida a petits mobles.

del 30 d'abril al 18 de juny

dijous, de 11.00 a 13.00 h

Casal

Arts aplicades

Treballa amb diferents materials per confeccionar manualitats diverses.

del 9 d'abril al 18 de juny

dijous, de 9.30 a 11.00 h

Assoc. de gent gran Viure i

Conviure

30 euros/trimestre

Punt i ganxet

Apassiona't pel punt i el ganxet.

del 27 d'abril al 15 de juny

dilluns, de 17 a 19 h

a càrrec d'Amàlia Guixà

Casal

Dibuix i pintura

Vine a aprendre els diferents estils de dibuix i de pintura.

del 7 d'abril al 18 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

30 euros/trimestre

Labors de retalls - Patchwork

del 8 d'abril al 17 de juny

dimecres, de 17 a 19 h

a càrrec d'Elvira Guadalajara i

Teresa Miret

Assoc. de gent gran Viure i

Conviure

12 euros/trimestre

Dibuix seguint el mètode

Zentangle®

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 lliure.

del 29 d'abril al 17 de juny

dimecres, de 16 a 17 h

a càrrec de Sofia Gómez

Casal



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

Ball coreografia

Gaudeix creant passos de ball en grup

del 30 d'abril al 18 de juny

dijous, de 10 a 11 h

a càrrec de Mariano Velasco Casal

Dancehall

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.

del 8 de maig al 19 de juny

divendres, de 18.30 a 19.30 h a

càrrec de Dava Descals Casal

Teatre

Expressa, identifica i interpreta les teves emocions.

del 27 d'abril al 15 de juny

dilluns, de 17 a 19 h

a càrrec de Roser López Casal

Cant coral

Aprèn i practica l'entonació en el cant, amb exercicis de respiració i vocalització.

del 28 d'abril al 16 de juny

dimarts, de 17 a 18.30 h

a càrrec de Míriam Díez Casal

Dansa contemporània

del 8 de maig al 19 de juny

divendres, de 19.30 a 20.30 h a

càrrec de Dava Descals

Casal

Sincrolatino

Mou-te al ritme dels balls llatins més populars.

del 8 d'abril al 17 de juny

dimecres, de 19.15 a 20.15 h - grup 1

dilluns, de 16.30 a 17.30 h - grup 2

Assoc. de gent gran Viure i

Conviure

25 euros/trimestre



Ballroom single

Vine i aprèn balls de saló individual: tango, quickstep, jive, samba, etc.

del 13 d'abril al 15 de juny
dilluns, de 17.30 a 18.30 h
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
25 euros/trimestre

Havaneres

del 7 d'abril al 16 de juny
dimarts, de 16 a 17 h
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
12 euros/trimestre

Ball de saló

del 10 d'abril al 19 de juny
divendres, de 12.30 a 13.30 h - grup 2
divendres, de 17 a 18 h - grup 1
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
25 euros/trimestre

Cançoner

Que no es perdin les nostres cançons.

del 7 d'abril al 16 de juny
dimarts, de 18.30 a 19 h
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
12 euros/trimestre

Balls en línia

Per treballar la rítmica, la memòria i la coordinació.

del 13 d'abril al 15 de juny
dilluns, de 15.30 a 16.30 h
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
25 euros/trimestre

///////// CREIXEMENT PERSONAL I QUALITAT DE VIDA

Risoteràpia

El somriure com a millor antídote.

del 30 d'abril al 18 de juny
dijous, de 10 a 11.30 h
a càrrec de Roser López
Casal



Tècniques de creixement personal

Perquè sóc d'una o altra forma?

del 30 d'abril al 18 de juny
dijous, de 17.30 a 18.30 h
a càrrec de Marta Bosch
Casal

Pautes d'autocura i estimulació cognitiva

Parlem del què ens ajuda a cuidar-nos i a estar millor.

8, 22 de maig, 5 i 19 de juny
divendres, de 10 a 11 h
a càrrec d'Alba Ribalta i
d'Elisabet Ledesma
Casal amb la col·laboració del
CAP Les Bases (Althaia)

Nutrició, plantes medicinals i remeis naturals

Com obtenir una nutrició equilibrada?, A més, explicarem les propietats de les herbes i com utilitzar-les com a remeis casolans.

del 28 d'abril al 16 de juny
dimarts, de 10 a 11.30 h
a càrrec de Lídia Grau
Casal

Estils de vida saludable

Com combinem els aliments per treure'n el màxim profit.

27 d'abril, 11 i 25 de maig i, 8 i
22 de juny
dilluns, de 10 a 11 h
Casal amb la col·laboració del
CAP Les Bases (Althaia)

Meditació

Pràctiques meditatives amb la finalitat de calmar la ment, escoltar i relaxar el nostre cos.

del 8 d'abril al 17 de juny
dijous, de 18.45 a 19.30 h
a càrrec de Laia Sarri
Assoc. de gent gran Viure
i Conviure
18 euros/trimestre

Alimentació. Menjar millor pas a pas

Consells pràctics per menjar millor al dia a dia.

del 29 d'abril al 20 de maig
dimecres, de 17.00 a 18.00 h - grup 1
del 27 de maig al 17 de juny
dimecres, de 17.00 a 18.00 h - grup 2
Casal amb la col·laboració del
CAP Les Bases (Althaia)



Amics/gues lectors/es

Programa de Gent Gran de “la Caixa”

Comparteix lectura, diàleg i debat.

del 27 d'abril al 19 de juny

dimarts, de 18 a 19.30 h

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



Esriptura poètica

Programa de Gent Gran de “la Caixa”

Aprèn tècniques per

escriure poesia en un entorn

participatiu i de confiança

del 27 d'abril al 19 de juny

dimarts, d'11 a 13 h

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



Viure en positiu

Programa de Gent Gran de “la Caixa”

Treballa la teva resiliència,

Coratge i perseverança

del 27 d'abril al 19 de juny

dimarts, de 9 a 11 h

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



Menys dolor més vida

Programa de Gent Gran de “la Caixa”

Es comparteixen eines per

millorar la qualitat de vida de

les persones que pateixen

dolor i prevenir-lo en

les que no en tenen

del 27 d'abril al 19 de juny

dijous, d'11 a 13 h

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



////////// FORMACIÓ I CULTURA

Pràctica del català escrit

del 8 d'abril al 17 de juny

dimecres, de 16 a 17.30 h - grup 1

dimecres, de 17.30 a 19 h - grup 2

a càrrec de Francesc Antón

Assoc. de gent gran Viure i conviure

28 euros/trimestre

Anglès escrit

Demana més informació a

l'entitat organitzadora.

Assoc. de gent gran Viure i

Conviure

43 euros/trimestre



Converses en anglès

Demana més informació a l'entitat organitzadora.

Assoc. de gent gran Viure i Conviure
35 euros/trimestre

Alemanys

del 9 d'abril al 18 de juny
dijous, de 9.30 a 11 h
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
43 euros/trimestre

Converses en francès

Demana més informació a l'entitat organitzadora.

Assoc. de gent gran Viure i Conviure
30 euros/trimestre

Francès escrit

Demana més informació a l'entitat organitzadora.

Assoc. de gent gran Viure i Conviure
43 euros/trimestre

Estimulació cognitiva-memòria

Gimnàstica mental per mantenir-nos en forma.

del 9 d'abril al 18 de juny
dijous, de 16 a 17 h - grup 1
dijous, de 17 a 18 h - grup 2
dijous, de 18 a 19 h - grup 3
a càrrec de Montse Bonvehí
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
18 euros/trimestre

Aprèn a jugar escacs

del 13 d'abril al 15 de juny
dilluns, de 17 a 18.30 h
a càrrec de J. Martínez i F. Gràcia
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
28 euros/trimestre

Escacs de competició

Endinsa't en les estratègies i tàctiques d'aquest joc.

del 13 d'abril al 15 de juny
dilluns, de 18.30 a 20 h
a càrrec de J. Martínez i F. Gràcia
Assoc. de gent gran Viure i Conviure
28 euros/trimestre



Aprèn a llegir la música

Aprenentatge bàsic del llenguatge musical

del 8 d'abril al 17 de juny
dimecres, de 16 a 17.30 h
Assoc. de gent gran Viure i
conviure

35 euros/trimestre

Treu profit del teu telèfon mòbil o tauleta

Aprèn a com trucar o gestionar els contactes, navegar per Internet, instal·lar i utilitzar WhatsApp, etc.

del 8 de maig al 19 de juny
divendres, de 9.30 a 10.30 h
Casal

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

Fer tràmits per internet

Programa de Gent Gran de "la Caixa"

Per adquirir les competències bàsiques d'informàtica, i fomentar l'autonomia per fer tràmits per internet

del 20 d'abril al 29 de juny
dilluns, de 10 a 12h

Casal, amb la col·laboració de la Fundació "La Caixa"



Fotografia digital amb el telèfon mòbil

Aprèn a fer fotos amb el mòbil treballant les opcions manuals

del 9 d'abril al 28 de maig
dijous, de 17 a 18.30 h

Assoc de gent gran Viure i
Conviure

35 euros/trimestre



INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

del 17 al 22 de març. Podeu fer la vostra preinscripció presencialment el 17 de 15.30 a 17.30 h i el 18 de març, de 09.30 a 12.30 h o 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 Comunitària i Innovació Social) 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 són responsabilitat d'aquestes, així com els requisits per accedir-hi.

Tel: 938 74 19 55

**manresa@elcastell.casal@
gencat.cat**

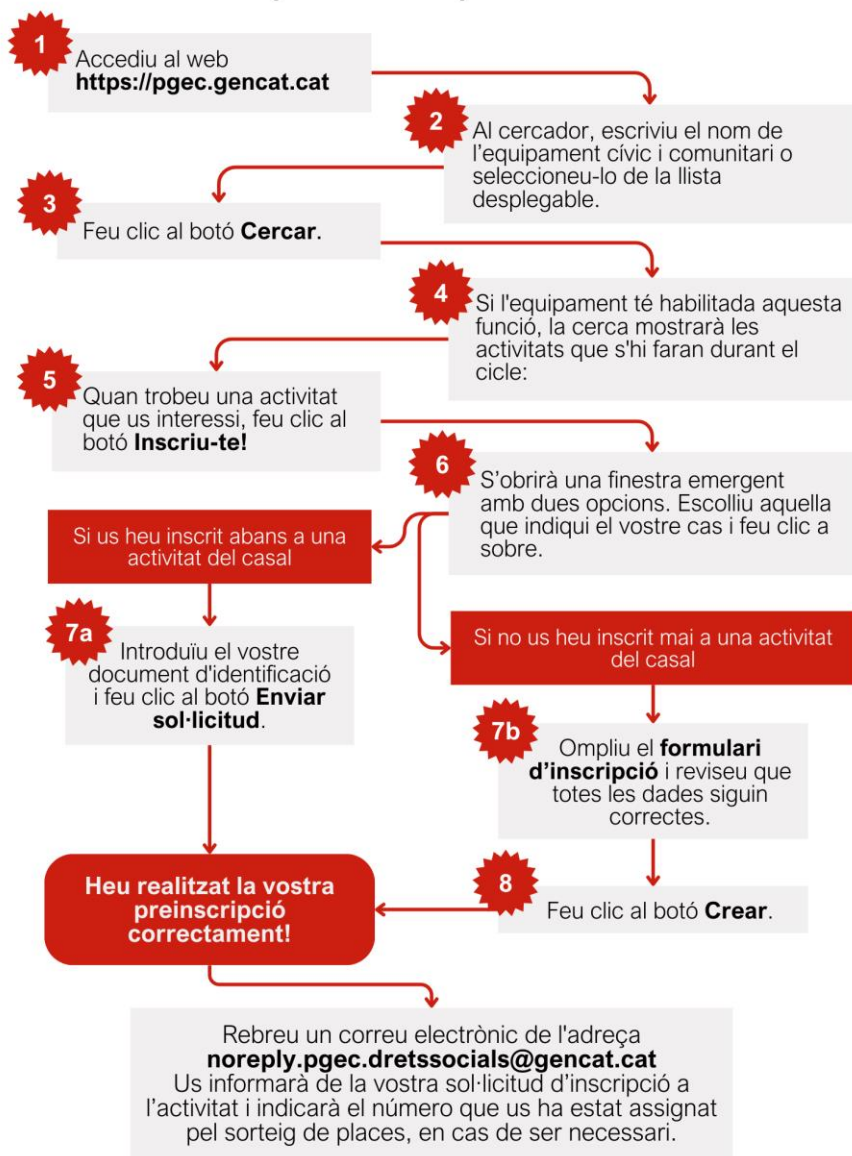
Més informació a:

012
gencat.cat

Trucada gratuïta.



Inscripcions per Internet





LA COMUNITAT COMENÇA AMB TU



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