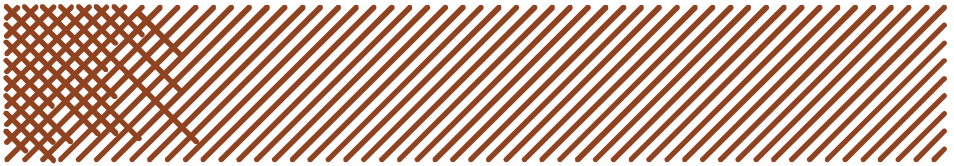




Casal Cívic

Antiga Estació de Magòria



SETEMBRE /
DESEMBRE
2020





Casal Cívic

Barcelona - Antiga Estació de Magòria

Gran via Corts Catalanes, 247
Barcelona

El Casal Cívic **Barcelona - Antiga Estació de Magòria**, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, es va inaugurar l'any **2006**.

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: dilluns a divendres, de 9 a 14h i de 16 a 22h



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

Andana i jardí

*Espai per llegir diaris i revistes,
jugar a jocs de taula, fer
tertúlia...*

*Tancat temporalment en
funció de les mesures Covid19*

Espai per a exposicions

*Si voleu utilitzar aquest espai
per exposar els vostres treballs
artístics, podeu posar-vos en
contacte amb l'equipament.*

*Tancat temporalment en
funció de les mesures Covid19*

////////////////////
ACTIVITATS EN FAMÍLIA

Suport a l'alletament

Presencial

*Reunions informatives per a
dones que volen alletar els
seus fills.*

de 1 de setembre al 22 de
desembre, cada quinze dies
dimarts, de 16.30 a 18 h
Associació Alba, Lactància
Materna
gratuït



////////////////////
**SALUT I QUALITAT DE
VIDA**

**Gimnàstica adaptada -
Modalitat Mixta**



*Recuperem la mobilitat i
l'amplitud de moviments amb
exercicis amb cadira.*

del 29 de setembre al 18 de
desembre

dimarts, de 9.15 a 10.30 h—grup 1
divendres, de 16.15 a 17.30 h—grup 2
Casal

Hipopressius - Modalitat Mixta

*Treballem el sòl pelvià i parlem
de salut.*

del 28 de setembre al 14 de
desembre

dilluns, de 20.15 a 21.30 h
Casal



**Moviment conscient -
Modalitat Mixta**

*Guanyar amplitud articular de
manera conscient, millorar la
coordinació, equilibri i la
tonificació. Per a persones
adultes que no tenen
problemes de mobilitat. En
cas de pluja la sessions es
faran Online*

del 29 de setembre al 3 de
novembre

dimarts, de 10.45 a 12 h
Casal

**Gimnàstica Integral
Presencial**



*Treballem el sòl pelvià i
abdominal i aprendrem sobre
la salut del nostre cos. Per a
dones menopàusiques.*

del 2 d'octubre al 18 de desembre
divendres, de 9.15 a 10.30 h

Casal



Automassatge i digitopuntura - Modalitat Mixta

*Reduïm tensions musculars,
millorem la postura i la
circulació. Treballant sobre la
pell s'incrementa l'estimulació
del sistema nerviós central tot
afavorint l'oxigenació dels
diferents teixits del cos.*
del 2 d'octubre al 18 de desembre
divendres, de 10 a 11.15 h
Casal



Txi Kung - Presencial

*Vine a fer exercici i comença el
dia amb energia*
del 28 de setembre al 2 de
novembre – grup 1
del 9 de novembre al 14 de
desembre – grup 2
dilluns, de 9.30 a 11 h
Associació Jubilats Estació de
Magòria
18 euros

Pilates - Presencial

*Disciplina destinada a la
tonificació muscular*
del 30 de setembre al 28
d'octubre – grup 1
del 4 de novembre al 2 de
desembre – grup 2
dimecres, de 20 a 21.30 h
Associació Veïns i Amics
Magòria
26 euros

Moviment terapèutic Presencial

*Exercicis suaus i de relaxació
per obtenir beneficis físics i
mentals*
de l'1 al 29 d'octubre – grup 1
del 5 de novembre al 3 de
desembre – grup 2
dijous, de 9.30 a 11 h
Associació de Veïns i Amics de
Magòria
18 euros



loga - Presencial

Estirar el cos i relaxar la ment.

del 28 de setembre al 2 de novembre – grup 1

del 4 de novembre al 14 de desembre – grup 2

dilluns, de 20 a 21.30 h

dimecres, de 9.15 a 10.45 h

dijous, de 9.30 a 11 h

dijous, de 20 a 21.30 h

a càrrec de persones voluntàries

Associació Veïns i Amics

Magòria

8 euros

//////////////////// FORMACIÓ I CREIXEMENT PERSONAL

Relaxa't i sent - Presencial

Tècniques de relaxació i consciència corporal. Una estona per tu i per compartir.

del 5 d'octubre al 14 de desembre

dilluns, de 10 a 11.30 h

Casal

nou

Atents i concentrats

Modalitat mixta

Exercicis i jocs per treballar l'atenció, concentració i les estratègies de record.

5 sessions seran presencials i 5

sessions es faran a distància.

del 29 de setembre a l'1 de desembre

dimarts, de 9.30 a 11 h

Associació de Jubilats Estació

Magòria

25 euros

nou



Taller d'apoderament personal

Tallers per al creixement personal i treball contra el sexisme i la violència masclista.

del 6 d'octubre al 15 de desembre
dimarts, de 18 a 20 h
Associació Pandora

//////////////////// ACTIVITATS MANUAIS I ARTÍSTIQUES

Dibuix i pintura

Per aprendre les tècniques pictòriques i poder expressar la teva creativitat.

del 30 de setembre al 28
d'octubre – grup 1
del 4 de novembre al 2 de
desembre – grup 2
dimecres, de 10 a 12 h
Associació de Jubilats Estació
Magòria
23 euros

Polseres de fil – Modalitat Mixta

*Activitat intergeneracional.
Aprenem a fer polseres i
collarets. Ens relaxarem. I
treballarem la creativitat i la
concentració, compartint una
estona amb petits i grans.*

del 8 d'octubre al 17 de desembre
dijous, de 17.30 a 19 h
Casal

nou



////////////////////
**MONOGRÀFICS PER
TREURE SUC AL TEU
SMARTPHONE**



Itinerari d'activitats que pots fer de manera continuada o bé només apuntar-te a aquelles sessions que t'interessin.

Configurem el telèfon mòbil

Aprèn a baixar i gestionar les APP, fer còpies de seguretat, obrir un correu electrònic i tot allò per posar apunt el teu smartphone.

6 d'octubre
dimarts, de 17 a 19 h
Casal

Connecta't a classes on-line

Aprèn a connectar-te a classes on-line amb diferents plataformes i fes videotrucades.

20 d'octubre
dimarts, de 17 a 19 h
Casal

Xarxes Socials (Facebook)

Crea un perfil i aprèn els conceptes bàsics d'aquesta Xarxa Social.

3 de novembre
dimarts, de 17 a 19 h
Casal

Xarxes Socials (Instagram)

Crea un perfil i aprèn els conceptes bàsics d'aquesta Xarxa Social.

17 de novembre
dimarts, de 17 a 19 h
Casal

Fes espai al teu mòbil

Aprofita les eines i gestiona l'espai de memòria del mòbil.

1 de desembre
dimarts, de 17 a 19 h
Casal



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

Preinscripcions i recollida de número de sorteig: del 7 al 17 de setembre, de 9.30 a 13.30 h i de 16.30 a 21.30 h

Sorteig públic: divendres, 18 de setembre, a les 10 h.

Publicació d'admesos: dilluns, 21 de setembre a les 10 h

Podeu fer la vostra preinscripció telefònicament o de forma presencial al mateix casal.

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 ordre d'inscripció. 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.



IMPORTANT!

Informació COVID19:

- Programació adaptada a les mesures Covid19.
- El desenvolupament de les activitats queda sotmesa a la normativa sanitària vigent i podria ser alterada/modificada.
- Aquesta programació presenta, excepcionalment, activitats de tres tipus: presencials, mixtes i en línia (*on line*). Una activitat és presencial si aquesta preveu la presència física de les persones participants al casal. L'activitat en línia (*on line*) és aquella que només es realitza de forma telemàtica, sense presència de les persones participants al casal, però de forma interactiva. L'activitat mixta combina sessions presencials amb sessions en línia.
- Per participar en una activitat mixta o en línia, cal disposar de tauleta digital, mòbil o ordinador d'algun tipus i connexió a Internet.
- Cada participant haurà de portar el seu propi material i se l'haurà de tornar a emportar al final de cada sessió.
- No és permès compartir cap tipus de material.
- 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.

93 432 48 01
cc.magoria@gencat.cat

Més informació a:

012
gencat.cat

Cost de la trucada: segons operadora.



Generalitat de Catalunya
**Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies**