

EQUIPAMENT CÍVIC

setembre - desembre 2016

EQUIPAMENT CÍVIC MANLLEU

Av. Puigmal, 137-139
Manlleu

L'Equipament Cívic Manlleu, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies i inaugurat l'any 2007, compta amb un casal de gent gran i un casal cívic.

Casal Cívic

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.

Casal de Gent Gran

És un equipament cívic destinat al col·lectiu de les persones grans. Té la finalitat de promoure'n el benestar i la participació com a membres actius de la societat. En el marc del civisme com a eix vertebrador, ofereix als usuaris 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.

de dilluns a divendres, de 9 a 13.30 h i de 15 a 22 h, i dissabtes, diumenges i festius, de 10 a 13 h i de 15.30 a 20 h; agost, tancat

SERVEIS PER A LA GENT GRAN

*Cal presentar el carnet d'usuari del casal per gaudir dels serveis.
Podeu demanar el carnet a la recepció del Casal.*

Perruqueria per a dones i homes

de dimarts a divendres, de 9 a 13 h i de 15 a 18 h, i dissabte, de 10 a 13 h i de 15.30 a 18 h

Podòleg

Cal demanar hora

dimarts, de 9.45 a 13 h i de 15 a 17.45 h

ESPAI PER A TOTHOM

Sala de lectura

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

Sala de la gent gran

Sala per fer tertúlia, jugar a cartes i dòmino, llegir la premsa, etc.

Cafeteria

en horari del Casal (fins a les 19 h de dilluns a dijous); diumenge, tancat

EXPOSICIONS

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

100 anys de toros en imatges

del 26 de novembre al 23 de desembre

en horari de l'equipament

Penya Taurina Manlleuena

ACTIVITATS PER A INFANTS

JUGAR I LLEGIR

És un programa socioeducatiu que pretén integrar el joc i la lectura, dos aspectes estretament relacionats i complementaris per al desenvolupament dels infants de 4 a 12 anys.

El programa educa els nois i noies en els valors cívics del respecte, la tolerància, la solidaritat i la cooperació, desenvolupa la seva imaginació i creativitat i fomenta l'amistat i la convivència.

D'una banda, Jugar ofereix un espai de trobada especialitzat en el joc i la joguina mitjançant activitats lúdiques dirigides, joc lliure i tallers.

D'altra banda, Llegir aporta un espai més tranquil dotat de llibres i materials apropiats, on es potencia l'hàbit de la lectura i el gust pels llibres.

de dilluns a dijous, de 17.30 a 19.30 h

Visites d'escoles i esplais a la ludoteca

Cal concertar visita al 93 851 56 84.

Casal

ALTRES ACTIVITATS PER A INFANTS

Esplai de 4 a 6

Activitats lúdiques per a persones amb discapacitat.

del 17 de setembre al 17 de desembre

dissabte, de 16 a 18 h

Associació de Veïns del Barri de l'Erm

gratuït

ACTIVITATS PER A JOVES

MOGUDA DE L'ERM DE 12 A 20

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

Espai de trobada

Un espai on pots trobar-te amb els amics, conèixer gent nova, jugar a ping-pong i a diferents jocs de taula.

dilluns, dimecres i divendres, de 17.30 a 20 h

Casal

Ball jove

Vine a ballar seguint els ritmes actuals: Hip hop, street dance, zumba, house... t'ho passaràs bé!!!

del 30 de setembre al 16 de desembre

divendres, de 18 a 19 h

Casal

MOU EL COS

Moviment conscient

Si escoltem el nostre cos ens adonarem de les possibilitats que ens ofereix per expressar-nos i canalitzar tensions.

del 29 de setembre al 15 de desembre

dijous, de 9.30 a 10.45 h

Casal

Gimnàstica de manteniment per a adults

del 30 de setembre al 16 de desembre

divendres, de 9.30 a 10.30 h

Casal

Tai txi –txuan

Meditar en moviment

del 27 de setembre al 13 de desembre

dimarts, de 18.15 a 19.15 h

Casal

Txi kung – Qigong

L'art de respirar

del 29 de setembre al 15 de desembre

dijous, d'11 a 12 h

Casal

Gimnàstica amb ritme

del 27 de setembre al 15 de desembre

dimarts i dijous, de 16 a 17 h – grup 1

dimarts i dijous, de 17 a 18 h – grup 2

Casal

Gimnàstica de manteniment per a gent gran

del 30 de setembre al 16 de desembre

divendres, de 10.30 a 11.30 h

Casal

Gimnàs per a rovellats

Per a persones amb dificultats de mobilitat.

del 28 de setembre al 14 de desembre

dimecres, de 9.30 a 10.30 h

Casal

Fitness per a adults

Exercicis de fitness.

del 27 de setembre al 13 de desembre

dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Casal

Ritmes llatins per tothom

Popularment conegut com a zumba

del 28 de setembre al 14 de desembre

dimecres, de 19 a 20 h

Casal

Ball dels dissabtes amb música en directe

del 24 de setembre al 22 d'octubre

dissabte, de 17 a 19.30 h

Associació de Gent Gran Casal de Manlleu

3 euros/dia

loga

del 19 de setembre al 22 de desembre

dilluns i dimecres, d'11 a 12 h – grup 1

dilluns i dimecres, de 15.45 a 16.45 h – grup 2

dilluns i dimecres, de 16.45 a 17.45 h – grup 3

dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h – grup 4

dimarts i dijous, de 10.45 a 11.45 h – grup 5

dimarts i dijous, de 16.45 a 17.45 h – grup 6

dilluns i dimecres, de 17.50 a 18.50 h – grup 7

dimecres, de 9.45 a 10.45 h – grup 8

Associació de Gent Gran Casal de Manlleu

14 euros/mes

Gimnàs pel dolor

del 19 de setembre al 22 de desembre

dilluns, de 10 a 11 h i dijous, de 15.30 a 16.30 h

Associació de Gent Gran Casal de Manlleu

12 euros/mes

Balls en línia

del 19 de setembre al 22 de desembre
dimarts, de 10 a 12 h – grup 1
dijous, de 10 a 12 h – grup 2
Associació de Gent Gran Casal de Manlleu
9 euros/trimestre (grup 1) i 10 euros/mes (grup 2)

Aeròbic

del 19 de setembre al 19 de desembre
dilluns, de 19.15 a 20.15 h
Associació de Gent Gran Casal de Manlleu
9 euros/trimestre

Sevillanes

del 19 de setembre al 19 de desembre
dilluns, de 15.30 a 17.30 h
Associació de Gent Gran Casal de Manlleu
9 euros/trimestre

Sardanes

del 22 de setembre al 22 de desembre
dijous, de 12 a 13 h
Associació de Gent Gran Casal de Manlleu
9 euros/trimestre

Gimnàs d'hipopressius

del 19 de setembre al 19 de desembre
dilluns, de 9 a 10 h
Associació de Gent Gran Casal de Manlleu
6 euros/mes

Pilates terapèutic

del 20 de setembre al 20 de desembre
dimarts, de 15.30 a 16.30 h
Associació de Gent Gran Casal de Manlleu
6 euros/mes

Country

del 5 de setembre al 19 de desembre
dilluns, de 19.30 a 21.30 h
Associació de Veïns del Barri de l'Erm
4 euros/mes

Dansa lliure

del 6 d'octubre al 22 de desembre
dijous, de 19 a 20.30 h – grup 1 adults
dijous, de 17.30 a 19 h – grup 2 infants
Associació Catalana de Dansa Lliure
20 euros/mes

MOU...

Comunicació no violenta

del 28 de setembre al 14 de desembre
dimecres, de 18 a 19.30 h
Casal

Assertivitat

del 26 de setembre al 12 de desembre
dilluns, de 17.30 a 19 h
Casal

MOU LES MANS

Manualitats per tothom: Scrapbooking

Recuperem els nostres records de paper. El material va a càrrec de cada participant.

del 27 de setembre al 13 de desembre
dimarts, de 15.15 a 17.15 h
Casal

Artesania: Cistelleria

El material va a càrrec de cada participant.

del 27 de setembre al 13 de desembre
dimarts, de 9.30 a 11.30 h
Casal

Fil i agulla: Primeres puntades

Nocions bàsiques de costura manual
del 28 de setembre al 14 de desembre
dimecres, de 17.30 a 19 h
Casal

Petites reparacions casolanes (llum, aigua...)

Una aixeta que perd, un endoll cremat... potser no cal trucar al tècnic!
del 29 de setembre al 15 de desembre
dijous, de 16 a 17.30 h
Casal

Cosetes pel dia de Nadal

Construirem petits objectes destinats a crear un ambient agradable per els àpats familiars.: Per decorar la taula, detalls personalitzats, colors, olors....
del 29 de setembre al 15 de desembre
dijous, de 9.30 a 11.30 h
Casal

Cuina fàcil

Qui diu que posar-se a cuinar vol dir hores i hores? Aprendre plats ben saborosos amb una dificultat senzilla.
del 29 de setembre al 15 de desembre
dijous, de 10 a 12 h
Casal

Pintura a l'oli

del 19 de setembre al 19 de desembre
dilluns, de 16 a 18 h

Associació de Gent Gran Casal de Manlleu
9 euros/trimestre

Mitja i ganxet

del 21 de setembre al 21 de desembre
dimecres, de 15 a 17 h

Associació de Gent Gran Casal de Manlleu
9 euros/trimestre

Punta al coixí i labors

del 19 de setembre al 31 de desembre
dijous, de 10 a 12 h – grup 1

dijous, de 17 a 19 h – grup 2

dijous, de 19 a 21 h – grup 3

Associació de puntaires de Manlleu
23 euros/mes

Manualitats

del 19 de setembre al 31 de desembre
dilluns, de 18.30 a 20.30 h

Associació de Puntaires de Manlleu
23 euros/mes

MOU EL CAP

Català

del 19 de setembre al 20 de desembre
dilluns i dimarts, de 15.30 a 16.30 h

Associació de Gent Gran Casal de Manlleu
9 euros/trimestre

Anglès

del 20 de setembre al 22 de desembre
dimarts i dijous, d'11 a 12 h – grup 1

dimarts i dijous, d'11 a 12 h – grup 2

dimarts i dijous, de 9.45 a 10.45 h – grup 3

Associació de Gent Gran Casal de Manlleu
9 euros/trimestre

Memòria

del 20 de setembre al 20 de desembre
dimarts, de 9.30 a 11 h

Associació de Gent Gran Casal de Manlleu
9 euros/trimestre

NOVES TECNOLOGIES

PUNT ÒMNIÀ
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:

Aprenentatge: 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 d'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.

Més informació al Punt Òmnia.

ALTRES ACTIVITATS

Telèfon mòbil – WhatsApp

A partir del telèfon (tipus smartphone) de cada participant.

Programa Alfabetització digital + 55

19 i 26 d'octubre

dimecres, de 15.30 a 17.30 h

Casal Cívic amb la col·laboració de la Fundació Vodafone i la Fundació Pere Tarrés



El mòbil: no me'n surto!!!

del 20 de setembre al 20 de desembre

dimarts, de 16.30 a 17.30 h

Associació de Gent Gran Casal de Manlleu

10 euros/mes



INSCRIPCIONS

preinscripcions, de l'**1 al 10 de setembre**. Cal portar el DNI i el carnet del Casal de la Gent Gran si compliu els requisits per tenir-lo.

13 de setembre a les 10 h: sorteig de l'ordre d'inscripció definitiu. Demaneu informació sobre el número que ha sortit i us explicarem també l'hora de formalització de la inscripció.

A partir del 14 de setembre: inscripcions definitives. A partir de les 9 h i seguint l'ordre de 25 números per hora, en funció del número del sorteig. Aquest procés es pot allargar més d'un dia.

Teniu una hora de més (en funció de la que us ha tocat per sorteig) per formalitzar la vostra inscripció. Mentrestant, però, el procés d'inscripció va continuant. A partir d'aquesta hora, si no us heu presentat o no ha vingut ningú en el vostre nom, la preinscripció queda anul·lada.

No es pot fer ni la preinscripció ni la inscripció per telèfon. Una persona només es pot preinscriure o inscriure dues persones en el mateix moment.

Totes aquelles persones que no hagin fet correctament el tràmit de preinscripció i inscripció podran sol·licitar una activitat a partir del 21 de setembre (dimecres).

A partir del 26 de setembre no es faran més modificacions a les llistes, ni canvis, ni inscripcions en llistes d'espera, si no és que sigui una activitat en la qual encara no s'ha omplert el grup. Només es podran notificar baixes.

Jugar i llegir: **7 de setembre**, de 16 a 18 h i 8 de setembre, de 16 a 18.30 h

Joves: **del 5 al 17 de setembre**, en horari de l'espai jove (dilluns, dimecres i divendres, de 17.30 a 20 h)

Punt Òmnia: **del 5 al 16 de setembre**, de dilluns a divendres, de 9.30 a 13 h i de dilluns a dijous, de 15.30 a 17.30 h.

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 mateixes, així com els requisits per accedir-hi.

En totes les activitats organitzades pel Casal tindran prioritat aquelles persones que el trimestre anterior no hi hagin participat.

Tel. 93 851 56 84 - Fax 93 851 15 61

A/e cc.manlleu@gencat.cat

Més informació a:

012
gencat.cat

Cost de la trucada: segons operadora.