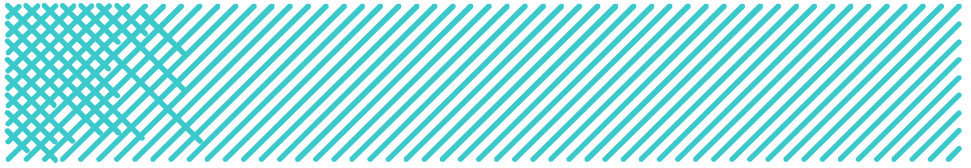




Casal Cívic i Comunitari

Vallirana



GENER /
MARÇ
2023



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Drets Socials**



@femcomunitatcat



@casalcivicvallirana



Casal Cívic i Comunitari

Vallirana

Av. de l'Esport s/n
Vallirana

El Casal Cívic **Vallirana**, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, es va inaugurar l'any **1996**.

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: de dilluns a divendres, de 9 a 21 h i dissabtes, de 10 a 14 h i de 15 a 21 h



SERVEIS

Cafeteria menjador

Tancat temporalment

Perruqueria unisex

dimarts i dimecres, de 9.30 a

13.30 h i de 15 a 18.30 h

dijous, de 9.30 a 18 h

dissabtes, de 10 a 14 h i de

15 a 19 h

Hores concertades

Podologia

dimarts, de 9.30 a 13.40 h

hores concertades



ESPAI PER A TOTHOM

Sala menjador

*Adreçat a gent gran, adults,
pares, mares i fills/es i joves
que vulguin trobar-se per
xerrar*

en l'horari de l'equipament



ACTIVITATS FÍSQUES

Comercial dance

Coreografies de ball amb música comercial.

del 6 de febrer al 27 de març
dilluns, de 9.15 a 10.15 h
Casal Cívic i Comunitari

Gimnàstica suau

Exercicis de gimnàstica per afavorir l'enfortiment i l'estirament dels músculs.

de l'1 de febrer al 29 de març
dimecres, de 9.15 a 10.15 h
Casal Cívic i Comunitari

Gimnàstica gent gran

Exercicis de gimnàstica bàsics i de baixa exigència per afavorir l'enfortiment i l'estirament dels músculs en gent gran.

del 6 de febrer al 27 de març
dilluns, de 10.30 a 11.30 h
Creu Roja Vallirana
gratuït

ACTIVITATS MANUALS I ARTÍSTIQUES

Ceràmica

Per a expressar la creativitat Individual a través d'aquesta artesanía.

del 7 de febrer al 28 de març
dimarts, de 16 a 18 h
Casal Cívic i Comunitari

Pintura i dibuix

Introducció a una de les activitats artístiques més gratificants per a tothom que s'hi endinsa.

de l'1 de febrer al 29 de març
dimecres, de 10.30 a 12.30 h
Casal Cívic i Comunitari

Treballs manuals

Elaboració de treballs manuals amb diferents tècniques, ganxet entre d'altres.

del 2 de febrer al 30 de març
dijous, de 10.30 a 11.30 h
Associació de Jubilats i Pensionistes
gratuït



Puntes al coixí

*Elaboració de puntes amb
boixets i fil.*

de l'1 de febrer al 29 de març
dimecres, de 16 a 18 h
Associació de Jubilats i
Pensionistes
gratuït

FORMACIÓ I HABILITATS PERSONALS

Activa la ment

*Exercicis i activitat per a
mantenir activa la ment.*
del 6 de febrer al 27 de març
dilluns, de 9.30 a 10.30 h
Casal Cívic i Comunitari

Entrena la ment

*Exercitar la memòria
mitjançant exercicis adequats.*
del 6 de febrer al 27 de març
dilluns, de 10.45 a 11.45 h
Casal Cívic i Comunitari

Informàtica

*Per a apropar les eines de la
informàtica a persones que per
edat o altres raons necessiten
una formació bàsica en
aquesta eina.*
del 7 de febrer al 28 de març
dimarts, de 10 a 11.30 h
Casal Cívic i Comunitari



Escacs

Lliçons d'aquest joc.

del 3 de febrer al 31 de març
divendres, de 10.30 a 12.30 h

Associació de Jubilats i
Pensionistes
gratuït

//////////////////// SALUT I BENESTAR

Moviment i sensibilitat

*Tècniques per alliberar
tensions i aconseguir un
benestar físic i emocional.*

de l'1 de febrer al 29 de març
dimecres, d'11.30 a 12.30 h
Casal Cívic i Comunitari

Taitxí

*Tècnica oriental per a afavorir
la coordinació i l'estirament de
la gent gran.*

del 3 de febrer al 31 de març
divendres, de 17 a 18 h
Casal Cívic i Comunitari

Txi-kung i meditació

*Aprendre tècniques orientals
enfocades a afavorir l'equilibri
físic i emocional.*

del 3 de febrer al 31 de març
divendres, de 18.15 a 19.15 h
Casal Cívic i Comunitari



////////////////////
CREIXEMENT PERSONAL

Gestió de les emocions a la vida quotidiana

Eines per millorar la gestió de les nostres emocions, millorant també la nostra qualitat de vida i el clima emocional al nostre entorn.

del 6 de febrer al 27 de març
dilluns, de 18.15 a 19.15 h
Casal Cívic i Comunitari

Teatre teràpia

Representacions teatrals per a compartir, jugar i crear.

del 2 de febrer al 30 de març
dijous, de 10 a 11.30 h
Casal Cívic i Comunitari

Dona i autoestima

Eines i recursos per a prendre consciència de la importància de la dona a la nostra societat.

del 3 de febrer al 31 de març
divendres, de 10.30 a 11.30 h
Casal Cívic i Comunitari



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

Sardanes inicial

Aprenentatge i pràctica del ball català tradicional.

del 6 de febrer al 27 de març
dilluns, de 16.30 a 17.30 h
Casal Cívic i Comunitari

Rumba-bolero en parella

Aprenentatge dels dos estils de ball en parella.

del 7 de febrer al 28 de març
dimarts, de 17 a 18 h
Casal Cívic i Comunitari

Balls caribenys

Per a gaudir del moviment a través de balls del carib.

de l'1 de febrer al 29 de març
dimecres, de 19 a 20 h
Casal Cívic i Comunitari

Sevillanes inicial

Per iniciar-se en aquest ball tradicional andalús.

del 7 de febrer al 28 de març
dimarts, de 10 a 11 h
Associació Lúdico cultural
gratuït



Sevillanes mitjà

Per iniciar-se en aquest ball tradicional andalús.

del 7 de febrer al 28 de març
dimarts, d'11 a 12 h
Associació Lúdico cultural
gratuït

Sevillanes avançat

Per millorar en aquest ball tradicional andalús.

del 6 de febrer al 27 de març
dilluns, de 10.30 a 11.30 h
Associació Lúdico cultural
gratuït

Ball en línia

Per aprendre ball individual de tots els estils en diversos grups.

del 7 de febrer al 28 de març
dimarts, de 10.15 a 11.15 h
dimarts, d' 11.30 a 12.30 h
Associació Lúdico Cultural
gratuït

Sardanes avançat

Aprenentatge i pràctica del ball català tradicional.

del 6 de febrer al 27 de març
dilluns, de 17.30 a 18.30 h
Associació de Jubilats i pensionistes
gratuït

Taller de músics

Taller on es treballen instruments i veu.

del 7 de febrer al 28 de març
dimarts, de 10 a 12 h
Associació de Jubilats i pensionistes
gratuït

Coral

Cant coral de cançons tradicionals i actuals.

del 7 de febrer al 28 de març
dimarts, de 18 a 19.30 h
Associació de Jubilats i Pensionistes
gratuït



Castanyoles

Aprendre els moviments de mans i dits per tal de tocar les castanyoles.

del 2 de febrer al 30 de març
dijous, de 10.30 a 11.15 h
Associació de Jubilats i
pensionistes
gratuït

Play back i esbart dansaire

Mímica de cançons i aprenentatge de diferents danses típiques catalanes.
del 2 de febrer al 30 de març
dijous, d'11.30 a 12.30 h
Associació de Jubilats i
pensionistes
gratuït

FORMACIÓ I CULTURA

Història

Ampliar i aprofundir en el coneixement de la història.
de l'1 de febrer al 29 de març
dimecres, de 18.15 a 19.45 h
Casal Cívic i Comunitari

Anglès nivell mig

Grup de conversa.
del 7 de febrer al 28 de març
dimarts, de 16.45 a 17.45 h
Associació de Jubilats i
pensionistes.
gratuït

Francès bàsic

Iniciació en aquesta llengua.
del 2 de febrer al 30 de març
dijous, d'11.30 a 12.30 h - grup 1
dijous, de 12.30 a 13.30 h -
grup 2
Associació Lúdic Cultural
gratuït



Francès avançat

Per seguir avançant en l'aprenentatge de la llengua.
del 2 de febrer al 30 de març
dijous, de 17.30 a 19 h
Associació Lúdic Cultural
gratuït

//////////////////// ACTIVITAT EN FAMILIA FÍSICA

loga en família (infants de 3 a 6 anys)

*Exercicis de ioga per a
compartir en família.*
de l'1 de febrer al 29 de març
dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Casal Cívic i Comunitari



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

De l'11 al 13 de gener

Podeu fer la vostra preinscripció presencialment.

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 sorteig. La realització d'una activitat està condicionada a la inscripció d'un nombre mínim de persones. Dues 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.

936830778

cc.vallirana@gencat.cat

Més informació a:





Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials