



Equipaments Cívics

CASAL CÍVIC - BENET RIBAS

CASAL CÍVIC - CAN BORELL

CASA DEL MAR

OFICINA D'AFERS SOCIALS I FAMÍLIES

Blanes



GENER /
ABRIL
2020





Equipaments Cívics

Blanes

CASAL CÍVIC BLANES – BENET RIBAS

Pl. d'Espanya, 3
Blanes

CASA DEL MAR

Pl. Josep Vieta i Burcet, 2
Blanes

CASAL CÍVIC BLANES – CAN BORELL

Ptge. Mas Borell, 1-3
Blanes

OFICINA D'AFERS SOCIALS I FAMÍLIES

C. Roig i Jalpí, 5
Blanes

Els equipaments cívics de **Blanes** estan adscrits a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies. Compten amb dos casals cívics, una casa del mar i una oficina d'Afers Socials i Famílies.

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 Cívic Blanes – Benet Ribas

Horari: de dilluns a divendres, de 9 a 13.30 h i de 15 a 21 h, dissabte, de 10 a 13.30 h i de 15 a 21 h i diumenge, de 10 a 14 h

Casal Cívic Blanes - Can Borell

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

Casa del Mar

La Casa del Mar de Blanes, està adscrita a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, des del 1999. És un equipament cívic que té com a finalitat la col·laboració amb el teixit associatiu, la prestació de serveis i la promoció del civisme. Constitueix un punt de referència per als treballadors del mar i les seves famílies. Ofereix a les persones usuàries la possibilitat de gaudir de serveis i activitats que tenen com a objectiu fomentar la convivència, les relacions intergeneracionals i la participació en la comunitat.

Oficina d'Afers Socials i Famílies

És un servei d'informació per apropar els serveis i recursos adreçats a famílies, joves, dones, gent gran, associacions, voluntariat, etc., que són competència del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies o altres departaments de la Generalitat de Catalunya. També es tramiten diverses prestacions i ajudes del Departament (subvencions per a associacions, prestacions econòmiques per a famílies amb infants, per a persones amb discapacitat, pensions no contributives, reconeixement del grau de discapacitat, registre d'associacions, títol de família nombrosa i monoparental, etc.), i disposa d'un registre administratiu de documentació, on es poden presentar sol·licituds d'acord amb el que preveu la Llei de procediment administratiu de les administracions públiques.

Horari: de dilluns a divendres de 9 a 14 h.



////////////////////
BLOCS D'ACTIVITATS I TALLERS

Serveis	5
Espai per a tothom	5
Exposicions	6
Infants	7
Joves	8
Activitats físiques.....	9
Activitats escèniques i musicals.....	12
Activitats manuals i artístiques.....	16
Cuina	18
Formació i creixement personal.....	19
Salut i qualitat de vida.....	21
Noves tecnologies	25
Activitats culturals i de lleure	26
Celebracions	26
Punt òmnia	27
Inscripcions i informació	30



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

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Cafeteria

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

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

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Sala del Casal

Per trobar-se, jugar a jocs de taula o xerrar.

en horari de l'equipament

Prensa diària

Cada dia podeu venir a llegir la premsa diària.

Espai WIFI

Podeu venir a connectar-vos amb el vostre portàtil, mòbil o tauleta tàctil. Cal demanar la contrasenya a consergeria en horari de l'equipament

Cafè amb llengües

*Busqueu espais informals on poder practicar llengües mentre us ho passeu bé? Voleu ajudar altres persones a parlar una llengua que domineu? Si la resposta és sí, el Cafè amb llengües us pot interessar! Practicar o ajudar? Les dues coses! Podeu venir tant per fer conversa en alguna llengua que esteu aprenent com per ajudar altres persones a practicar la vostra. De fet, l'ideal és fer una mica de cada. L'espai serà obert durant dues hores i podreu moure-us lliurement per tal de parlar les llengües que us vingui de gust. Més informació a consergeria
dates a concretar
dilluns, de 19 a 20.30 h*

Punt de trobada de parelles lingüístiques

On podràs conversar en català amb la teva parella lingüística. Apunta't al Voluntariat per la llengua. Si ets catalanoparlant, ajudaràs una altra persona a millorar el seu català oral. Si no parles català habitualment,



podràs quedar amb un voluntari lingüístic una hora a la setmana durant deu setmanes i conversar en català.

Casal en col·laboració amb el Servei de Normalització Lingüística de Blanes

Casal Cívica Blanes - Can Borell

Punt de trobada

Per a totes les edats on passar l'estona, xerrar, jugar a jocs de taula, llegir el diari, prendre un cafè...

Espai WIFI

Podeu venir a connectar-vos amb el vostre portàtil, mòbil o tauleta tàctil. Cal demanar la contrasenya a consergeria en horari de l'equipament

Casa del Mar

Espai de lectura i joc

Podeu llegir la premsa diària i les revistes de què disposa l'equipament.

EXPOSICIONS

Casal Cívica Blanes - Can Borell

Per exposar els vostres treballs (fotografia, pintura, peces d'artesanía, etc.). Poseu-vos en contacte amb el Casal. Disposem de paret d'exposició i vitrina.

Unmardepdres

Art en pedra, exposició d'una forma diferent de pintar. Pedres pintades mitjançant la tècnica de l'oli, utilitzant textures, relleus, ornamentacions i decoracions.

Autora: Martha Hernández

fins el 22 de gener

de dilluns a divendres, en horari de l'equipament

Ass. Dones Emprendedores de Blanes



El món de la imatge en la seva màxima expressió

Pintura a l'oli. Exposició on l'autora ha centrat la seva atenció en retrats de personatges relacionats amb el món de l'art.

Autora: Anna Laura

del 29 de gener al 25 de febrer
de dilluns a divendres, en horari
de l'equipament

Ass. Dones Emprenedores de
Blanes

Diversitat pictòrica

Exposició de quadres pintats a l'oli i acrílics.

Autora i autor: Teresa Llorens i Rodrigo Jodar.

del 2 al 25 de març
de dilluns a divendres, en horari
de l'equipament

Ass. Dones Emprenedores de
Blanes

////////// INFANTS

Casal Cívic Blanes - Can Borell

Programa Jugar i Descobrir

És un programa socioeducatiu per a infants de 4 a 12 anys que pretén integrar el joc i la descoberta. Educa els nens i nenes en els valors cívics del respecte, la tolerància, la solidaritat i la cooperació; els desenvolupa la imaginació i la creativitat, i els fomenta l'amistat i la convivència. Mitjançant aquest programa, els introduïm al món de les arts plàstiques i escèniques, els donem suport en l'estudi i els apropem a la ciència i els seus experiments; els fem descobrir, crear, dialogar i innovar de la mà del joc i les noves tecnologies. I també comptem amb la participació de les famílies, perquè són l'eix estratègic del programa.

de dilluns a divendres, de 17.15
a 19.15 h



////////////////////
JOVES

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Hip Hop creatiu!

Si tens entre 11 i 17 anys vine a crear!

del 28 de gener al 31 de març
dimarts, de 19 a 20 h

Casal Cívic Blanes – Benet Ribas

Generació 3.0

Tens un telèfon mòbil o una tauleta i no la saps utilitzar prou bé?. Vine al CC Blanes- Benet Ribas que t'ajudarem!

1r torn: 3, 10 i 17 de març

2n torn: 5, 12 i 19 de març

dimarts o dijous, de 10 a 11

Alumnes de l'escola Santa Maria de Blanes

Casal cívic Blanes- Benet Ribas

Classes d'intermedi per ballar country per a joves de 12 a 18 anys

del 13 de gener al 16 de març
dilluns, de 19.15 a 20.15 h

Associació Country Blanes

30 euros/curs

Casal Cívic Blanes - Can Borell

Defensa personal per a joves

Per tenir un primer contacte amb la defensa personal i desenvolupar la teva autonomia i seguretat personals.

del 21 de gener al 31 de març
dimarts, de 16 a 17 h

a càrrec de Tito Surribas

Casal Cívic Blanes - Can Borell

Cuina Jove

Formació culinària per a joves de 12 a 18 anys. L'objectiu d'aquest taller és ensenyar hàbits saludables i estimular la capacitat d'autogestió.

del 16 de gener al 2 d'abril
dijous, de 17 a 19 h

a càrrec de Santiago Gorgas

Fundació Oscobe – Fundació Intermèdia





Musical Dance

A partir de 12 anys. Vine a ballar les cançons de les pel·lícules més famoses!

del 21 de gener al 31 de març
dimarts, de 19.20 a 20.35 h
a càrrec de Pepi Flores
Casal Cívic Blanes - Can Borell

Ball jove

Vine a ballar les cançons que estan de moda.

del 17 de gener al 3 d'abril
divendres, de 19.30 a 20.45 h
a càrrec de Pepi Flores
Plataforma de Dones de Blanes
30 euros/curs

Còmic, Manga i Anime

Aprèn a dibuixar la figura humana bàsica per a poder crear els teus personatges de Manga i Anime.

del 22 de gener a l'1 d'abril
dimecres, de 18.15 a 19.45 h
a càrrec d'Albert Arribas
Casal Cívic Blanes - Can Borell

Aprendre a tocar la guitarra

Si vols aprendre a tocar la guitarra i passar-t'ho bé, aquest és el teu espai. Activitat intergeneracional.

del 23 de gener al 2 d'abril
dijous, de 18 h a 19.30 h
monitor/a per concretar
Casal Cívic Blanes - Can Borell

ACTIVITATS FÍSQUES

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Bam!-intensitat alta

Vine a combinar el fitness i el ball, de manera intensa, i posa't en forma!

del 29 de gener a l'1 d'abril
dimecres, de 19.45 a 20.45 h
Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Billar

Del 2 de gener al 31 de de març
en horari del casal
Ass. Pensionistes i Jubilats de Blanes
5 euros/mensuals



Gimnàstica de manteniment

del 3 de febrer a l'1 d'abril
dilluns i dimecres, de 10 a 11 h
– grup 1 intensitat baixa
dilluns i dimecres, d'11 a 12 h -
grup 2 intensitat mitja
dilluns i dimecres, de 12 a 13 h -
- grup 3 intensitat alta
a càrrec de Jessica Díez
Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Gimnàstica combinada

Gaudim del ball suau amb coreografies tot treballant la coordinació.

del 7 de febrer al 3 d'abril
divendres, de 10 a 11 h – grup 1
divendres, d'11 a 12 h – grup 2
divendres, de 12 a 13 h – grup 3
a càrrec de Jessica Díez
Ass. Pensionistes i Jubilats de Blanes
10 euros/curs

Marxa nòrdica

Esport d'origen finlandès que data dels anys 30. És una forma d'activitat física accessible a tothom, en la que s'afegeix l'ús d'uns bastons especials, a la forma natural de caminar. Lloc de trobada al Casal Cívic.

De 6 de febrer al 2 d'abril

dijous, de 10 a 11 h
a càrrec de Marc Jiménez
DIPSALUT
Ajuntament de Blanes
gratuït

Gimnàstica de cadira

del 29 de gener a l'1 d'abril
dimecres, d'11 a 12 h
a càrrec d'Eva Piqueras
Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Casal Cívic Blanes - Can Borell

Gimnàstica de manteniment

del 14 de gener al 2 d'abril
dimarts i dijous, de 18.20 a 19.20 h
a càrrec d'Isabel Peñuela
Ass. de Veïns de Quatre Vents
45 euros/curs

Aerodancing

Mètode del tipus aeròbic fitness, que combina diferents músiques, ritmes, exercicis i passos de ball i que, amb tot, crea una coreografia.

del 14 de gener al 3 d'abril
dimarts, de 9.30 a 11 h - grup 1
dijous, de 9.30 a 11 h - grup 2



divendres, de 16 a 17 h - grup 3
a càrrec de Pepi Flores
Plataforma de Dones de Blanes
30 euros/curs - 1 dia;
55 euros/curs - 2 dies

Mètode Pilates

del 13 de gener al 2 d'abril
dilluns, de 17.15 a 18.30 h -
grup 1
dijous, de 16 a 17.15 h - grup 2
a càrrec de Montse Godina
Ass. Dones Emprenedores de
Blanes
23 euros/curs - 1 dia socis;
28 euros/curs - 1 dia no socis;
38 euros/curs - 2 dies socis;
48 euros /curs - 2 dies no socis

Exercici físic corporal rítmic

del 15 de gener al 3 d'abril
dimecres i divendres, de 9.30 a
10.30 h
a càrrec d'Isabel Peñuela
Ass. de Veïns de Quatre Vents
30 euros/curs

Gimmusic

*Exercicis físics suaus al ritme de
la música.*
del 14 de gener al 3 d'abril
dimarts, d'11.15 a 12.15 h -
grup 1
divendres, de 10.30 a 11.30 h -
grup 2
a càrrec de Yacenia Arias
Ass. de Veïns de Quatre Vents
25 euros/curs

Gimnàstica per a persones amb esclerosi múltiple

*Contactar abans amb l'entitat
659 862 183.*
del 8 de gener a l'1 de març
dimecres, de 18 a 19 h
a càrrec de Katiane Vilan
Ass. Esclerosi Múltiple de Blanes
i Rodalies
gratuït



Twirling

del 14 de gener al 2 d'abril
dimarts i dijous, de 17.15 a
18.15 h
a càrrec de Isabel Peñuela
Ass. de Veïns de Quatre Vents
30 euros/curs

Estirament – stretching conscient

*Treball holístic del cos en què es
busca l'estirament i l'alineació
natural, respectant les
limitacions i posant consciència
per fluir en un moviment més
adequat.*

del 13 de gener al 2 d'abril
dilluns i dimecres, de 9.15 a
10.15 h - grup 1
dimarts i dijous, de 15.15 a
16.15 h - grup 2
a càrrec de Montse Godina
Ass. Dones Emprenedores de
Blanes
23 euros/curs - 1 dia socis;
28 euros/curs – 1 dia no socis;
38 euros/curs - 2 dies socis;
48 euros/curs – 2 dies no socis

Defensa personal per a dones

*Per tenir un primer contacte
amb la defensa personal i*

*desenvolupar la teva autonomia
i seguretat personal.*

del 24 de gener al 3 d'abril
divendres, de 15.45 a 16.45 h
a càrrec de Tito Surribas
Casal Cívic Blanes - Can Borell

Manteniment

*Cal contactar abans amb
l'entitat 972 334509.*

del 14 de gener al 31 de març
dimarts, d'10.45 a 11.30 h
a càrrec d'Anna Palenciano
Fundació Aspronis
gratuït

ACTIVITATS ESCÈNIQUES I MUSICALS

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Swing en línia, vine a ballar!

del 30 de gener al 2 d'abril
dijous, de 19.45 a 20.45 h
a càrrec M^a Àngels Planella
Casal Cívic Blanes – Benet Ribas



Cant coral

del 10 de gener al 3 d'abril
divendres, de les 18 a les 20 h
a càrrec d' Agustí Delgado
Ass. Pensionistes i Jubilats de
Blanes

Sardanes en família

*Vine a ballar sardanes, sol o
sola, o amb els teus fills o néts!*
del 14 de gener al 7 d'abril
dimarts, de 17 a 18 h
a càrrec de Lluís Pí
Ass. Pensionistes i Jubilats de
Blanes
20 euros/any – adults;
gratuït - menors

Teatre

del 14 de gener al 7 d'abril
dimarts, de 18 a 19.45 h
a càrrec de Dolors Moreno
Ass. Pensionistes i Jubilats de
Blanes
20 euros/any

Classes d'iniciació per ballar country

del 16 de gener al 19 de
dijous, d'19.15 a 20.15
Associació Country Blanes
30 euros/curs

Integra't Teatre

*Un magnífic model integrador
d'aprenentatge personal.*
del 5 de febrer a l'1 d'abril
dimecres, de 17a 18.30 h
a càrrec de Maria Sola
Ass. Pensionistes i Jubilats de
Blanes
39 euros/curs

Coreografies de so preenregistrat-Playback

del 6 de gener al 6 d'abril
dilluns, de 19 a 20.30 h
a càrrec de Neus Bovet
Nova Associació Blanenca Art i
Cultura " NABAC"
gratuït

Casal Cívica Blanes - Can Borell

Aprendre a tocar la guitarra



*Si vols aprendre a tocar
la guitarra i passar-t'ho bé,
aquest és el teu espai. Activitat
intergeneracional.*

del 23 de gener al 2 d'abril
dijous, de 18 h a 19.30 h
monitor/a per concretar
Casal Cívica Blanes - Can Borell



Musicals i poesia

del 8 de gener al 3 d'abril
dimecres i divendres,
de 19 a 20.30 h
a càrrec de Dolors Moreno
Grup Miratge de Blanes
12 euros/curs

Càsting grup de Teatre

*Busquem gent amb ganes de
passar-ho bé... aprendre pel
proper musical de primavera.
Posar-se en contacte al telèfon
673 983 892.*

10 de gener
divendres, de 17 a 19 h
a càrrec de Dolors Moreno
Grup Miratge de Blanes
gratuït

Teatre

del 8 de gener al 3 d'abril
dimecres i divendres,
de 17 a 19 h
a càrrec de Dolors Moreno
Grup Miratge de Blanes
12 euros/curs

Dansa del ventre

del 21 de gener al 31 de març
dimarts, de 15 a 16 h
a càrrec de Elisa Martínez
Casal Cívic Blanes - Can Borell

Vine a ballar Salsa

del 13 de gener a l'1 d'abril
dilluns i dimecres, de 19.45 a
20.45 h
a càrrec de Yacenia Arias
Ass. de Veïns de Quatre Vents
40 euros/curs

Balls de saló

*Aprèn a ballar amb parella els
balls de sempre i els de Festa
Major com el vals, el pasdoble i
el tango, entre d'altres.*

del 14 de gener al 2 d'abril
dimarts i dijous, de 19.45 a
20.45 h
a càrrec de Yacenia Arias
Ass. de Veïns de Quatre Vents
40 euros/curs

Ball flamenc, sevillanes i castanyoles

del 13 de gener a l'1 d'abril
dilluns, de 15.15 a 16.45 h -
grup 1, amb castanyoles
dimecres, de 9.30 a 10.30 h -
grup 2
dimecres, de 15.15 a 16.15 h -
grup 3
a càrrec de Pepi Flores
Plataforma de Dones de Blanes
35 euros/curs - grup 1 i 2
28 euros/curs - grup 3



Casa del Mar

Balls regionals

del 7 de gener al 31 de març
dimarts, de 17 a 18 h

a càrrec de grup voluntari
Associació de Prejubilats i
Pensionistes de la Casa del
Mar de Blanes
gratuït

Balls de nit

dissabte, de 21 a 24 h
a càrrec de Pepi Leiva
Associació de Prejubilats i
Pensionistes de la Casa del
Mar de Blanes
gratuït

Ball modern

del 9 de gener al 3 d'abril
dijous, de 16 a 17 h i divendres,
de 18 a 19 h

a càrrec de Paqui Sánchez
Associació de Prejubilats i
Pensionistes de la Casa del
Mar de Blanes
30 euros/curs

Grup voluntari de sardanes de punt lliure

del 7 de gener al 2 d'abril
dimarts, de 18 a 20 h i dijous,
de 18.30 a 19.30 h

a càrrec de grup voluntari
Associació de Prejubilats i
Pensionistes de la Casa del
Mar de Blanes
gratuït

Sevillanes

del 8 de gener a l'1 d'abril
dilluns i dimecres, de 18.30 a 20 h
- grup 1

dimecres, de 17 a 18.30 h - grup 2
a càrrec de Carme Cotano
Associació de Prejubilats i
Pensionistes de la Casa del Mar
de Blanes
47 euros/curs - grup 1
30 euros/curs - grup 2

Balls llatins

del 10 de gener al 3 d'abril
dilluns i divendres, de 16.30 a
17.30 h

a càrrec de Pepi Leiva
Associació de Prejubilats i
Pensionistes de la Casa del
Mar de Blanes
30 euros/curs



////////////////////
**ACTIVITATS MANUALS I
ARTÍSTIQUES**

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

**Ganxet, punt de mitja, pintura
sobre roba, policromia...**

De 13 de gener al 2 d'abril
dilluns a dijous, de 16.30 a 19 h
a càrrec de Carmen Martin de
las Mulas i Esperança Martinez
Ass. Pensionistes i Jubilats de
Blanes
20 euros/any

Confecció de vestits de paper

del 13 de gener al 30 de març
dilluns i divendres, de 10.30 a 13 h
a càrrec de Teresa Ger
Ass. Pensionistes i Jubilats de
Blanes
20 euros/any

Casal Cívic Blanes - Can Borell

Pasta polimèrica FIMO

del 22 de gener a l'1 d'abril
dimecres, de 9.30 a 11.30 h
a càrrec de Laura Vicea
Casal Cívic Blanes - Can Borell

Dibuix i còmic, caricatura i retrat
*Dibuix en llapis, carbonet,
aquarel·la, tinta...*

del 13 de gener al 30 de març
dilluns, de 18.10 a 20.10 h
a càrrec d'Albert Arribas
Ass. Dones Emprendedores de
Blanes
48 euros/curs – sòcia
60 euros/curs – no sòcia

Aprèn a cosir

*Cosir a mà i a màquina diferents
peces de roba.*

del 14 de gener a l'1 d'abril
dimarts, de 17.30 a 19.30 h -
grup 1
dimecres, de 15.15 a 17.15 h -
grup 2
a càrrec de Lourdes González
Ass. Dones Emprendedores de
Blanes
48 euros/curs - sòcia
60 euros/curs – no sòcia

Miniatures de feltre pla i farcit

del 13 de gener al 30 de març
dilluns, de 17.30 a 19.30 h
a càrrec d'Àfrica González
Ass. Dones Emprendedores de
Blanes
48 euros/curs - sòcia
60 euros/curs – no sòcia



Dibuix i pintura en diferents superfícies

Pintura a l'oli i acrílica en tela, roba, vidre, fusta...

del 15 de gener a l'1 d'abril
dimecres, de 9.30 a 11.30 h

a càrrec d'Isabel Forcada

Ass. Dones Emprendedores de
Blanes

48 euros/curs - sòcia

60 euros/curs - no sòcia

Labor de retalls - Patchwork

del 14 de gener al 31 de març

dimarts, de 15 a 17 h

a càrrec de Rosa M. Tort

Ass. Dones Emprendedores de
Blanes

48 euros/curs - sòcia

60 euros/curs - no sòcia

Belles arts

Dibuix i pintura acrílica, a l'oli, al pastel, amb tinta, carbonet...

del 13 de gener al 2 d'abril

dilluns, de 10 a 12 h - grup 1

dilluns, de 16 a 18 h - grup 2

dijous, de 16 a 18 h - grup 3

a càrrec d'Albert Arribas

Ass. Dones Emprendedores de
Blanes

48 euros/curs - sòcia

60 euros/curs - no sòcia

Treballs manuals diversos

Pintarem sobre roba i vidre.

Farem reciclatge, restauració i treballs manuals amb guix, pols de marbre, fusta i retallables - découpage.

del 13 de gener a l'1 d'abril

dilluns, de 10 a 12 h - grup 1

dimecres, de 17.30 a 19.30 h -
grup 2

a càrrec de Maria Gordón

Ass. Dones Emprendedores de
Blanes

48 euros/curs - sòcia

60 euros/curs - no sòcia

Art i manualitats

El taller d'arts consisteix en un recorregut per diferents tècniques que permeten a l'alumne expressar-se plàsticament. Posar-se en contacte amb el Club Social de Blanes.

del 8 de gener a l'1 d'abril

dimecres, de 16 a 18 h

a càrrec d'Albert Arribas

Club Social Blanes – Ass. Família i Salut Mental Girona i Comarques

gratuït



CUINA

Casal Cívic Blanes - Can Borell

Cuina amb MIFAS

Contactar abans amb l'entitat 972 354 696. El cost dels ingredients va a càrrec dels usuaris i usuàries.

del 8 de gener a l'1 d'abril
dimecres, de 10 a 12 h
a càrrec de Margarita Moreno
Associació MIFAS
gratuït

Cuina mediterrània

Cuinarem amb els aliments de temporada i de proximitat, els que trobem al mercat. Farem cuina mediterrània, sense fórmules, per gaudir d'una cuina variada, saborosa, aromàtica, plena de color i de vida. El cost dels ingredients va a càrrec dels usuaris i usuàries.

del 24 de gener al 3 d'abril
divendres, de 16 a 18 h
a càrrec d'Eduard Matutes
Casal Cívic Blanes - Can Borell

Cuina

Per augmentar l'autonomia i hàbit per desenvolupar-se a la cuina. Fer postres o plats que entre tots escollim. Es menjarà i cuinarà el mateix dia. Posar-se en contacte amb el club social de Blanes.

del 7 de gener al 31 de març
dimarts, de 16 a 18 h
a càrrec de Glòria Lanza
Club Social Blanes – Ass. Família
i Salut Mental Girona i
Comarques
gratuït

Els Fogonets del Molí

Crear un espai on aprendre els coneixements bàsics de la cuina i l'elaboració de plats pel dia a dia. Posar-se en contacte amb la Fundació.

del 17 de gener al 3 d'abril
divendres, de 10.30 a 12.30 h
a càrrec de Judith Pérez
Fundació Privada El Molí d'en
Puigvert
gratuït



Activitats de la vida diària - Cuina

Per de fomentar les habilitats d'autonomia personals dels usuaris del servei mitjançant la cuina. Posar-se en contacte amb el SRC.

del 7 de gener al 31 de març
dimarts, de 9.30 a 13.30 h
a càrrec de Judith Hernández
Servei de Rehabilitació
Comunitària de la Comunitat
terapèutica del Maresme
gratuït

Cuines del món

Aprendrem a cuinar diferents receptes d'arreu del món.

del 17 de gener al 3 d'abril
dimecres, de 18.30 a 20 h
a càrrec de Rocío Fernández
Fundació Aspronis - Andana
48 euros/curs – soci/sòcia
60 euros/curs – no soci/sòcia

FORMACIÓ I CREIXEMENT PERSONAL

Casal Cívica Blanes - Benet Ribas

Mulla't per la llengua

Alfabetització i neolectora. informació i inscripcions a Caritas Blanes (C/ Anselm Clavé, 59)

del 7 de gener al 30 de març
de dilluns a dijous, d'10 a 12
a càrrec de voluntaris
Caritas Interparroquial de
Blanes
gratuït

Club de lectura

*Espai de tertúlia i debat a l'entorn de la lectura. Més informació a consergeria
últim dijous de mes, de 17 a 18.30 h*

Casal Cívica Blanes - Benet Ribas
amb la col·laboració de la
Biblioteca Comarcal de Blanes
gratuït



Parlem d' art Blanenc

Vine a conèixer l' art blanenc en les diferents corrents i disciplines

del 29 de gener a l'1 d'abril
dimecres, de 19 a 20 h

a càrrec de Silvia González
Casal Cívic Blanes – Benet Ribas

Filosofia divertida!

Una altra manera de conèixer la filosofia.

del 29 de gener a l'1 d'abril
dimecres, de 20 a 20.45h

a càrrec de Silvia González
Casal Cívic Blanes – Benet Ribas

Iniciació a l'anglès

del 14 de gener al 31 de març
dimarts, de 16.30 a 18.30

a càrrec de Concepció Casadevall
Ass. Pensionistes i Jubilats de
Blanes

20 euros/any

Casal Cívic Blanes - Can Borell

Programa de ràdio

El club social de Blanes participarà en un programa de ràdio Blanes. Utilitzarem aquest espai per preparar i organitzar el programa que realitzarem mensualment. Posar-se en contacte amb el club social de Blanes.

del 3 de gener al 3 d'abril

divendres, de 16 a 18 h

a càrrec de Glòria Lanza

Club Social Blanes – Ass. Família
i Salut Mental Girona i
Comarques
gratuït

Anglès per a sobreviure

Espai de trobada per treballar nocions bàsiques d'anglès.

del 14 de gener al 31 de març

dimarts, de 9.45 a 10.45 h

a càrrec de Neil Halley

Ass. de Veïns de Quatre Vents
18 euros/curs

Anglès avançat

del 16 de gener al 2 d'abril

dijous, de 9.45 a 10.45 h

a càrrec de Neil Halley

Ass. de Veïns de Quatre Vents
18 euros/curs



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

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

loga

de 4 de febrer al 2 d'abril
dimarts i dijous, de 10 a 11 h –
grup 1 intensitat baixa
dimarts i dijous, d'11 a 12 h –
grup 2 intensitat mitja
dimarts i dijous, de 12 a 13 h –
grup 3 intensitat alta
a càrrec de Sandra Duran
Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Pilates-hipopressius

*T'ajudaran a enfortir el sòl
pèlvic, les lumbar i a corregir la
postura.*

Intensitat alta

del 27 de gener al 30 de març
dilluns, de 20 a 20.45 h
Casal Cívic Blanes - Benet Ribas
gratuït

Consciència plena - Mindfulness

*Controlem l'estrès posant
atenció al nostre cos i a la
nostra ment.*

del 30 de gener al 2 d'abril
dijous, de 19.30 a 20.30 h

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas
gratuït

Entrenament de la memòria

*Per practicar tècniques que ens
ajudaran a mantenir-la activa.*

del 31 de gener al 27 de març
divendres, de 16.30 a 17.30 h
Casal Cívic Blanes - Benet Ribas
gratuït

Despertar amb un somriure

Programa de Gent Gran de
l'Obra Social "la Caixa"

dates a concretar
Casal amb la col·laboració de la
Fundació Bancària "la Caixa"

Activa't

Programa de Gent Gran de
l'Obra Social "la Caixa"

dates a concretar
Casal amb la col·laboració de la
Fundació Bancària "la Caixa"

Casal Cívic Blanes - Can Borell

**Activem i mantenim la nostra
ment**

*Per als més grans de 55 anys
que vulguin mantenir la ment en*



forma. El material va a càrrec dels usuaris i usuàries.

del 15 de gener al 2 d'abril
dimecres, de 16.30 a 18 h –
grup 1

dijous, d'11 a 12.30 h – grup 2
a càrrec d'Ivon Oviedo

Ass. de Veïns de Quatre Vents
35 euros/curs

Musicoteràpia

Treballem l'expressió corporal, sonora i emocional i fomentem la relaxació i la consciència.

Reforcem l'autoestima i autoconfiança amb l'ús de diferents instruments, jocs, música, el cos i la meditació guiada.

del 20 de gener al 30 de març
dilluns, de 9.30 a 11 h

a càrrec de Maria Elizabeth
Casal Cívic Blanes - Can Borell

loga

del 13 de gener al 2 d'abril
dimarts i dijous, de 9 a 10.30 h
– grup 1

dilluns i dimecres, de 15 a 16.30 h
– grup 2

dilluns i dimecres, de 19.15 a
20.45 h – grup 3
a càrrec de Lia Cancinos

Ass. de Veïns de Quatre Vents
45 euros/curs

Reiki

del 9 de gener al 2 d'abril
dijous, de 15.15 a 17.15 h
a càrrec de Carme Cadenas
Associació Voluntariat Blanenc
25 euros/curs

Reflexoteràpia podal

Teràpia alternativa a través de massatges als peus, les mans i les orelles.

del 8 de gener a l'1 d'abril
a càrrec de Carme Cadenas
dimecres, de 15.15 a 17.15 h
Associació Voluntariat Blanenc
25 euros/curs

Psicomotricitat

*Contactar abans amb l'entitat
972 334 509*

del 13 de gener al 30 de març
dilluns, d'11 a 12 h
a càrrec de Sònia Alivé
Fundació Aspronis
gratuït

Habilitats socials

Augment d'estratègies per millorar la comunicació verbal i no verbal en les relacions



interpersonals. Posar-se en contacte amb el Club Social de Blanes.

del 13 de gener al 30 de març
dilluns, de 16 a 17 h
a càrrec de Judit Martínez
Club Social Blanes – Ass. Família
i Salut Mental Girona i
Comarques
Gratuït

Teràpia de grup per a persones amb esclerosi múltiple

Contactar abans amb l'entitat 659 862 183

del 31 de gener al 27 de març
últim divendres de mes, de 15 a
20.30 h
a càrrec de Nathalie González
Ass. Esclerosi Múltiple de Blanes
i Rodalies
gratuït

Tai Txí

del 22 de gener a l'1 d'abril
dimecres, d'11.30 a 12.30 h
a càrrec de Zöe Halley
Casal Cívic Blanes - Can Borell

Relaxació

Disminueix la tensió i l'angoixa mitjançant la distensió muscular, estimulació relaxant i

visualització. Cal contactar abans amb l'entitat 937654620.

del 9 de gener al 2 d'abril
dijous, d'11.30 a 12.30 h
a càrrec de Estefania García
Fundació Aspronis - Andana
gratuït

Estico

Estimulació cognitiva a partir del joc. Augment de les habilitats en les funcions executives per així millorar l'autonomia personal en les activitats de la vida diària i en conseqüència millorar la qualitat de vida. Posar-se en contacte amb el Club Social de Blanes.

del 13 de gener al 30 de març
dilluns, de 17 a 18 h
a càrrec de Judit Martínez
Club Social Blanes – Ass. Família
i Salut Mental Girona i
Comarques
gratuït

Grup d'ajuda mútua - GAM

Contactar abans amb l'entitat 972 200 463.

del 20 de gener al 16 de març
tercer dilluns de mes, d'11 a 13 h
a càrrec de Maria Combalia



Ass. Família i Salut Mental
Girona i Comarques
gratuït

Curs d'educació emocional



Per aprendre com gestionar l'estrès i l'ansietat el teu dia a dia.

del 14 de gener al 31 de març
dimarts, de 18 a 19.30 h
a càrrec de Marjan de Boer
Ass. Dones Emprendedores de
Blanes
45 euros/curs

Casa del Mar

Gimnàstica de manteniment

del 21 de gener al 3 d'abril
dimarts i dijous, de 9 a 10 h -
grup 1
dimarts i dijous, de 10 a 11 h -
grup 2
dilluns i divendres, de 10 a 11 h
- grup 3
a càrrec de Jessica Díez – grups
1 i 2 i de Francisca Sánchez -
grup 3
Casa del Mar de Blanes
gratuït

loga

del 8 de gener al 3 d'abril
dilluns i dimecres, de 9 a 10 h -
grup 1
dimarts, d'11 a 12 h i divendres,
de 9 a 10 h - grup 2
a càrrec d'Ana Castro
Associació de Prejubilats i
Pensionistes de la Casa del
Mar de Blanes
30 euros/curs

Tai Txí

del 8 de gener al 2 d'abril
dimecres, de 10 a 11 h i
dijous, d'11 a 12 h
a càrrec de Zöe Halley
Associació de Prejubilats i
Pensionistes de la Casa del
Mar de Blanes
30 euros/curs



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

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Informàtica per sobreviure!

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"

Dates a concretar
dinamitzat per voluntaris del programa

Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

Iniciació a la informàtica

Aprendrem les funcions bàsiques de l'ordinador i el ratolí, tractament de textos i inici a internet i correu electrònic

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"

Dates a concretar
Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

Mecanografia i Word

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"

dates a concretar
dinamitzat per voluntaris del programa.

Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

Fer tràmits per internet

Aprendrem a realitzar tràmits a través de la xarxa i a cercar informació per internet

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"

dates a concretar
Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

Aula oberta. Informàtica

Vine a fer consultes, llegir el diari electrònic o practicar allò que has après als tallers d'informàtica

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"

divendres, de 10 a 12 h
dinamitzat per voluntaris del programa

Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"



Comunica't per la xarxa

Coneixerem i practicarem amb les eines de comunicació més populars: Facebook, WhatsApp, Twitter, Skype, YouTube i Spotify

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"

dates a concretar

Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

ACTIVITATS CULTURALS I DE LLEURE

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Xerrada Progat

Xerrades de conscienciació de les colònies de gats.

tercer dijous de mes

de les 19 a les 20 h

Associació Progat Blanes

gratuït

Juguem al Rummy

Activem la ment de forma divertida.

del 10 de gener al 27 de març

divendres, de 17 a 19.30 h

a càrrec d' Ana M^a Rodriguez i

Mariona Gomez

Ass. Pensionistes i Jubilats de Blanes

20 euros/any

CELEBRACIONS

Casa del Mar

Festival de Carnaval

22 de febrer

dissabte, de 17 a 21 h

Associació de Prejubilats i

Pensionistes de la Casa del

Mar de Blanes

Assamblea general

28 de març

dissabte, de 17 a 21 h

Associació de Prejubilats i

Pensionistes de la Casa del

Mar de Blanes



////////////////////
PUNT ÒMνια gestionat
 per Fundació Pere Tarrés



Xarxa òmνια

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:

Aprentatge: 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'Òmνια hi poden participar persones de totes les edats. És un servei gratuït.

<http://xarxaomnia.gencat.cat/blocs/blanes>

<https://www.facebook.com/omnia.blanes>

https://twitter.com/PO_Blanes

<https://www.instagram.com/omnia.blanes/>

<https://t.me/omnia.blanes>



TALLERS

Organitza't

Gestió del Sistema Operatiu, fitxers i carpetes. Per adults que tot i haver tingut un primer contacte amb l'ordinador, volen endinsar-se en el món de les TIC. Coneixement del Sistema Operatiu, configuracions, fitxers, carpetes... En col·laboració amb l'Ajuntament, aquest taller el realitzaran persones en situació d'atur derivades directament del Departament de Promoció de la Ciutat i Serveis Socials de Blanes.

del 13 de gener al 27 de març
dilluns i dimecres, de 15.15 a 17 h

Android

Telèfons i tauletes. Per aprendre totes les possibilitats que t'ofereix el teu telèfon Android i coneix les aplicacions més útils i interessants per treure'n tot el profit.

del 17 de gener al 27 de març
divendres, de 10.45 a 12.15 h

Comunica't

Navegació i Correu Electrònic. Per aquells que amb uns coneixements bàsics d'Informàtica, volen descobrir les possibilitats de les TIC tot navegant per Internet i fent servir el correu electrònic.

En col·laboració amb l'Ajuntament, aquest taller el realitzaran persones en situació d'atur derivades directament del Departament de Promoció de la Ciutat i Serveis Socials de Blanes.

del 13 de gener al 25 de març
dilluns i dimecres, de 10.45 a 12.15 h

ESPAIS SOCIALS

LAB-FAB Creació i impressió 3D

Espai per descobrir les possibilitats de la impressió 3D i fer els nostres propis dissenys.

del 17 de gener al 27 de març
divendres, de 15.15 a 17 h



Espai suport adults

Vols repassar la feina feta als tallers o no te'n surts amb aquella aplicació del mòbil? Tens dubtes amb el programari del teu ordinador o has d'actualitzar-ho i no saps com? Tens un ordinador vell i vols tornar-lo a aprofitar? Vine als Espais de suport – Repara't i et donarem un cop de mà!

del 13 de gener al 27 de març
dilluns, dimecres i divendres, de
9 a 10.45 h

Aula oberta – Espai Wifi

A disposició de la comunitat pel lliure ús de l'equipament. Podeu fer servir els nostres ordinadors, o si voleu, portar el vostre portàtil o tauleta de casa. Disposem de 10 ordinadors amb connexió a Internet, espai WiFi, escàner i impressores, amb l'orientació i assessorament d'una persona dinamitzadora.

del 13 de gener al 25 de març
dilluns i dimecres, de 19.15 a
20.45 h

Espai Escola

Un lloc on els més joves poden venir a fer deures i repassar la feina feta a l'escola.

del 13 de gener al 25 de març
dilluns i dimecres, de 17 a 19.15 h

CESSIONS D'ESPAI SUPORT A ENTITATS

El Punt Òmnia de Blanes realitza cessions d'espai a associacions i entitats per a la realització de tallers, jornades de treball, reunions o qualsevol altra idea que ens vulgueu proposar. Si esteu interessats/des, poseu-vos en contacte amb nosaltres per conèixer les possibilitats d'horari i les condicions d'ús. També donem suport per resoldre dubtes o recolzar qualsevol projecte vinculat a les TIC (Creació de blocs, difusió a les Xarxes Socials, gestió interna, comunicació...)



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

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Per tal d'evitar les cues, el procediment per les inscripcions serà el següent:

16 i 17 de desembre cal fer la preinscripció presencial, telefònica o via telemàtica. Es farà sorteig de totes aquelles activitats on el nombre de preinscrits superi el nombre de places.

El dia de sorteig i inscripcions, si és necessari, serà el dia **19 de desembre, a les 10 h.**

Inscripcions de les associacions, **20 de desembre, a les 10 h.**

La inscripció a les activitats és personal o amb autorització per inscriure, com a màxim, a una altra persona.

Casal Cívic Blanes - Can Borell

Per tal d'evitar les cues, el procediment per les inscripcions serà el següent:

2 i 3 de gener es donarà número.

7 de gener, a les 11 h, sorteig públic per adjudicar número i torn per fer les inscripcions.

8 de gener, inscripcions per torns i en persona (no telefònicament), de 9.30 a 13.30 h.

A partir de les 15 h es podran fer telefònicament si encara hi ha places disponibles.

Associació Voluntariat Blanenc: a partir del 2 d'abril a través de l'adreça electrònica auroraboreal544@hotmail.com i el 8 de gener en persona al Casal Cívic Blanes - Can Borell.

Punt Òmnia, 10 de gener. Es donarà número a partir de les 9h. Seguidament es faran les inscripcions. La inscripció a les activitats és personal o amb autorització per inscriure, com a màxim, a una altra persona.



Casa del Mar

10 de desembre, dimarts, de 9.30 a 12 h a la Casa del Mar de Blanes. A partir de les 15 h es podran fer telefònicament si encara hi ha places disponibles. En cas que hi hagi més demanda que oferta, el 9 de gener, dijous, a les 10 h, es farà un sorteig públic per adjudicar les places.

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.

Només s'acceptaran inscripcions fora de termini per a algunes activitats i sempre segons el nombre d'alumnes que hi hagi inscrits.

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Tel. 972 35 25 61

cc.blanesbenetribas@gencat.cat

Casal Cívic Blanes - Can Borell

Tel. 972 35 38 09

cc.blanes@gencat.cat

Casa del Mar

Tel. 972 35 38 09

cc.blanes@gencat.cat

Oficina d'Afers Socials i Famílies

Tel. 972 65 66 50

obsf.blanes.bsf@gencat.cat

Més informació a:

012
gencat.cat

Cost de la trucada: segons operadora.



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