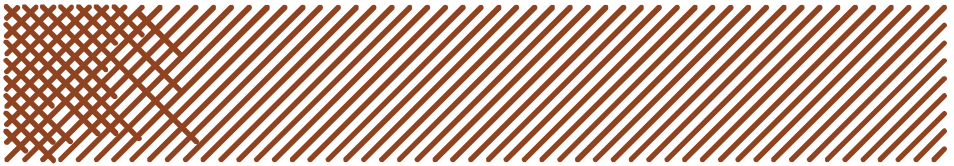


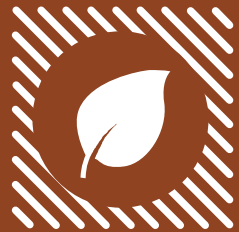


# Casal Cívic

d'Hospitalet-Centre



SETEMBRE /  
DESEMBRE  
2019





# Casal Cívic

## d'Hospitalet-Centre

Carrer Josep Prats, 62-64  
L'Hospitalet de Llobregat

El Casal Cívic **L'Hospitalet Centre**, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, es va inaugurar l'any **1980**.

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 21h, i dissabtes de 10 a 14 i de 15 h a 21 h



## **SERVEIS**

### **Perruqueria unisex**

*Homes: preferentment dilluns  
tarda*

de dilluns a divendres de 9.30  
a 13.30 h i de 15 a 19 h

### **Podologia**

*hores concertades*

dimarts, de 9.30 a 13.30 h i de  
15 a 18.30 h

### **Espai de Lectura i zona Wi-Fi**

*en Horari de l'equipament*

## //////////////////// **FAMÍLIES**

### **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.

del 12 de setembre al 19 de  
desembre

de dilluns a dijous, de 17 a 19h

**Inscripcions:** el 2 i 4 de  
setembre de 10 a 12h  
i de 17 a 19h



## ACTIVITATS FÍSQUES

### **Pilates**

*Exercita el cos i la ment.*

*Millora la teva condició física,  
augmenta la capacitat de  
control i concentració*

del 7 d'octubre al 16 de  
desembre

dilluns, de 11 a 12 h

Casal

### **Ioga**

*Tècnica oriental amb l'objectiu  
de relaxar i corregir la postura  
corporal*

del 1 d'octubre al 17 de  
desembre

dimarts, de 10 a 11 h – grup 1

dimarts, de 11 a 12 h – grup 2

dimarts, de 12 a 13 h – grup 3

Casal

### **Tai -Txí**

*Art marcial xinesa de  
moviments lents que ajuda a  
gestionar l'estrès*

del 3 d'octubre al 19 de  
desembre

dijous, de 10 a 11 h – grup 1

dijous, de 11 a 12 h – grup 2

dijous, de 12 a 13 h – grup 3

Casal

### **Ioga/Pilates**

*Exercicis per treballar cos i  
ment*

del 2 d'octubre al 18 de  
desembre

dilluns i dimecres, de 17 a 18 h

– grup 1

dilluns i dimecres, de 18 a 19 h

– grup 2

dilluns i dimecres, de 19 a 20 h

– grup 3

dilluns i dimecres, de 20 a 21 h

– grup 4

Associació de Dones

d'Hospitalet Centre

40€/trimestre

## Tai- Txí

*Treballem l'equilibri i la concentració*

del 3 d'octubre al 19 de  
desembre  
dilluns i dijous, de 9 a 10 h  
dilluns i dijous, de 10 a 11 h  
a càrrec d'una persona  
voluntària.

Associació de Dones  
d'Hospitalet Centre  
gratuït

## Ballazumba

*Fer exercicis a la vegada que et  
diverteixes i millores la  
coordinació amb música  
electrònica i caribenya.*

del 4 d'octubre al 20 de  
desembre  
divendres, de 16 a 17 h  
Casal

## Gimnàstica

*Fer exercicis suaus per millorar  
el benestar físic*

del 4 d'octubre al 20 de  
desembre  
divendres, de 10 a 11 h  
Casal



## ARTS EXCÈNIQUES I MUSICALS

### Country

*Balla tots els estils musicals  
sense parella. Amb molt ritme  
i per a totes les edats!*

del 7 d'octubre al 16 de  
desembre  
dilluns, de 17 a 18 h – grup 1  
dilluns, de 18 a 19 h – grup 2  
Casal

### Ball americà

*Aprèn aquest ball americà*  
del 4 d'octubre al 20 de  
desembre  
divendres, de 17 a 18.30 h  
a càrrec d'una persona  
voluntària.

Associació de Dones  
d'Hospitalet Centre  
gratuït



## **Sevillanes**

*Aprèn aquest ball andalús*  
del 1 d'octubre al 17 de  
desembre  
dimarts, de 17 a 18.30 h –  
grup 1  
Associació de Dones  
d'Hospitalet Centre  
25 euros /trimestre

## **Sardanes**

*Aprèn aquest ball tradicional*  
del 17 de setembre al 17 de  
desembre  
dimarts, de 18 a 19h  
Grup d'usuaris  
gratuït

## **Teatre**

*Vine a preparar petites obres*  
del 3 d'octubre al 19 de  
desembre  
dijous, de 17.30 a 19 h  
a càrrec d'una persona  
voluntària.  
Associació de Dones  
d'Hospitalet Centre

## **Coral**

*Suma't a la Coral*  
del 18 de setembre al 18 de  
desembre  
dimecres, d'11 a 13 h  
Associació de Dones  
d'Hospitalet Centre  
30 euros /trimestre



## **ARTS PLÀSTIQUES**

### **Maquetaria Naval**

*Aprèn a fer rèpliques de vaixell.*

de l'2 de setembre al 18 de desembre  
dilluns i dimecres, de 16 a 18 h  
a càrrec d'una persona voluntària.

Associació Gent de Pau  
gratuït

### **Maquetaria Aèria**

*Aprèn a fer rèpliques d'avions.*

del 3 de setembre al 19 de desembre  
dimarts i dijous, de 16 a 18 h  
a càrrec d'una persona voluntària.

Associació Gent de Pau  
Gratuït

### **Puntes de Coixí**

*Aprèn i millora aquesta tècnica tèxtil*

del 2 d'octubre al 18 de desembre  
dimecres, de 17 a 19 h  
a càrrec d'una persona voluntària  
Associació de Dones d'Hospitalet Centre  
gratuït

### **Ganxet i Punt i Mitja**

*Aprèn i millora aquesta tècnica tèxtil*

del 3 d'octubre al 19 de desembre  
dijous, de 17.30 a 19 h  
a càrrec d'una persona voluntària  
Associació de Dones d'Hospitalet Centre  
gratuït

### **Aula oberta de dibuix i Pintura**

*Practica les teves habilitats pictòriques*

del 3 de setembre al 17 de desembre  
divendres, de 17 a 18.30 h  
Casal



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

**Memòria**

*Treball per exercitar i enfortir  
el cervell i la memòria*

del 1 d'octubre al 11 de  
desembre

dimarts, de 17 a 18.30 h—grup 1

dimecres, de 16 a 17.30 h—grup 2

dimecres, de 17.30 a 19 h—grup 3

Casal

**Gestió Emocional**

*Millora el benestar psicològic.*

*Volem donar-te eines per  
aprendre a gestionar les  
emocions*

del 2 d'octubre al 11 de  
desembre

dimecres, de 16 a 17.30 h

Casal

**Midfulness**

*Tècnica beneficiosa i senzilla  
basada en la meditació i  
l'autoconsciència*

del 2 d'octubre a l'11 de  
desembre

dimecres, de 17.30 a 19 h

Casal

**Taller de Dones**

*Espai per parlar, compartir i  
empoderar-nos*

del 3 d'octubre al 19 de  
desembre

dijous, de 16.30 a 17.30 h

a càrrec d'una persona  
voluntària

Associació de Dones

d'Hospitalet Centre

gratuït

**Català**

del 11 d'octubre al 20 de  
desembre

divendres, de 17.30 a 19 h

a càrrec d'una persona  
voluntària

Consorci per la Normalització

Lingüística

gratuït

**Aula oberta d'escacs**

del 2 d'octubre al 16 de  
desembre

dilluns, de 10.30 a 11.30 h

Casal





## **ESPAI PER LES ENTITATS**

### **Amics de la Gent Gran**

*Projectes de Voluntariat.*

dilluns, de 15 a 19 h

dimarts, de 10 a 14 h

dijous de 10 a 20 h

Fundació Amics de la Gent  
Gran

### **Associació de Dones**

#### **d'Hospitalet Centre**

*Informació i atenció.*

de dilluns a dijous, de 17 a 19h

Associació de Dones  
d'Hospitalet Centre



## **INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ**

**del 2 al 14 de setembre de 10 a  
14 h i de 17 a 20 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, així com els requisits per accedir-hi.

**Tel. 93 337 41 04**

**A/e: [cc.hospitaletcentre@gencat.cat](mailto:cc.hospitaletcentre@gencat.cat)**

**Més informació a:**

**012**  
**gencat.cat**

Cost de la trucada: segons operadora.

