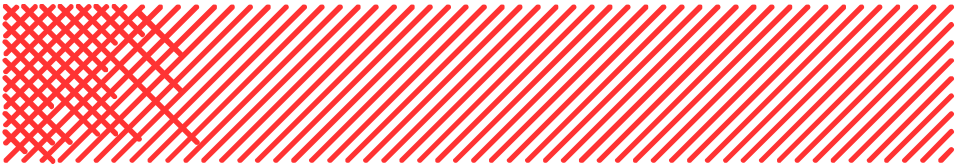


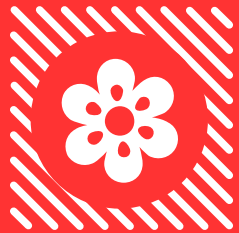


Casal Cívic

de Montcada i Reixac



ABRIL /
JUNY
2018





Casal Cívic

de Montcada i Reixac

Rambla dels Països Catalans, s/n
Montcada i Reixac

El Casal Cívic de Montcada i Reixac, 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 21 h i diumenge, de 10 a 13.30 h i de 15.30 a 21 h



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

Risoteràpia

Apropar i donar a conèixer la risoteràpia. Estimula la producció de distintes hormones que genera el propi organisme.

del 10 d'abril al 19 de juny

dimarts, de 15.45 a 16.45 h

Ass. Gent Gran Parc Salvador Allende

15 euros/trimestre

Teràpies naturals

Donar a conèixer conceptes d'actualitat.

del 10 d'abril al 12 de juny

dimarts, de 17 a 18 h

Ass. Gent Gran Parc Salvador Allende

15 euros/trimestre

Harmonia en cos i ment

A través de la pràctica de tècniques com el moviment regenerador i la meditació treballarem el cos físic, la ment i les emocions.

de l'11 d'abril al 20 de juny

dimecres, de 18 a 19 h

Ass. Gent Gran Parc Salvador Allende

15 euros/trimestre

Memòria

del 5 d'abril al 21 de juny

dijous, d' 11 a 12 h

Ass. Gent Gran Parc Salvador Allende

15 euros/trimestre

Estratègies per sentir-se millor

del 14 d'abril al 14 de juny

dijous, de 18 a 19 h

ADAYTA – Ass. per a la difusió de l'art del loga i de les teràpies alternatives

10 euros/curs

////////////////////
ACTIVITATS FÍSQUES



En forma

Equilibri, força i potència muscular per millorar físicament amb metodologies innovadores

Programa de Gent Gran de

l'Obra Social "la Caixa"

del 9 d'abril al 4 de juny

dilluns, de 10 a 11.30 h

Casal amb la col·laboració de la

Fundació Bancària "la Caixa"

Zumba

del 3 d'abril al 12 de juny

dimarts, de 10.15 a 11.15 h

Ass. Gent Gran Parc Salvador Allende

15 euros/trimestre



Gimba

del 6 d'abril al 14 de juny
dilluns, de 16.30 a 17.30 h -
grup 1

divendres, de 15.15 a 16.15 h -
grup 2

Ass. Gent Gran Parc Salvador Allende
15 euros/trimestre

Gimnàstica amb cadira i jocs adaptats

Moviments de gimnàstica suau per fer drets. Especialment indicat per a més grans de 70 anys o amb mobilitat reduïda.

del 12 d'abril al 14 de juny
dijous, de 12 a 13.30 h

Ass. Gent Gran Parc Salvador Allende
15 euros/trimestre

Ioga

Ajuda a l'equilibri entre el cos i la ment en un espai ideal per desconnectar de la vida quotidiana.

del 5 d'abril al 14 de juny
dijous, de 16 a 17 h - grup 1
dijous, de 17 a 18 h - grup 2

ADAYTA - Associació per a la difusió de l'art del ioga i les teràpies alternatives
15 euros/trimestre

Taitxí

Moviments suaus combinats amb respiració, concentració i moviment.

del 9 d'abril al 18 de juny
dilluns, de 17.45 a 18.45 h

Ass. Gent Gran Parc Salvador Allende
15 euros/trimestre

Rehabilitació del sòl pelvià

Millora el sistema circulatori, respiratori emocional i somàtic.

del 3 d'abril al 12 de juny
dimarts, de 19 a 20 h

Associació AIDO
10 euros/curs



ARTS ESCÈNIQUES I MUSICALS

Coral

de l'11 d'abril al 13 de juny
dimecres, de 15 a 16.30 h

Ass. Gent Gran Parc Salvador Allende
15 euros/trimestre

Sevillanes

del 4 d'abril al 13 de juny
dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Ass. Gent Gran Parc Salvador Allende
15 euros/trimestre



Ball en línia

del 5 d'abril al 14 de juny
dijous, de 9.30 a 10.30 h - grup 1
dijous, de 10.45 a 12 h - grup 2
Ass. Gent Gran Parc Salvador Allende
15 euros/trimestre

So preenregistrar - Playback

del 6 d'abril al 15 de juny
dilluns, de 10.30 a 12.30 h i
divendres, de 10.30 a 12.30 h
Ass. Gent Gran Parc Salvador Allende
gratuït

Sardanes

Ensenya i fomenta el ball de la sardana
del 7 d'abril al 14 de juny
dijous, de 17.30 a 18.30 h
Agrupació Sardanista Terra
Nostra
gratuït

Ball en parella

del 9 d'abril al 18 de juny
dilluns, de 18.30 a 19.30 h -
grup 1
dilluns, de 19.30 a 20.30 h -
grup 2
Ass. Gent Gran Parc Salvador Allende
15 euros/trimestre

FORMACIÓ I CREIXEMENT PERSONAL

Amics lectors

Vine a compartir una sessió de lectura, diàleg i debat. Així la gent gran exercita la ment amb una activitat plaent: la lectura. Cal recollir el llibre el 9 de gener
Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"
del 3 d'abril al 12 de juny
dimarts, de 10 a 11.30 h
a càrrec de voluntaris/àries del programa
Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

Entrena

Impulsa l'autonomia funcional i l'activitat física en la gent gran.
Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"
del 12 d'abril al 31 de maig
dijous, de 16.30 a 18.30 h
Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"



Tècniques de relaxació i meditació Reiki

de l'11 d'abril al 13 de juny
dimecres, de 9.30 a 11.30 h
Ass. Gent Gran Parc Salvador Allende
15 euros/trimestre



Obert a tothom

Viure es descobrir-me

Des d'una perspectiva positiva s'aborda com es pot enfrontar la soledat i la cura d'un mateix i dels altres, i alhora es reflexiona sobre l'actitud personal que ens permet resistir davant les dificultats que sorgeixen les relacions personals i familiars.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa" del 2 de febrer al 27 d'abril divendres, de 9.30 a 11 h
Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

Consciència plena – Mindfulness

Per recordar no el passat sinó allò que tan sovint oblidem, viure en el moment present.

10 abril, 8 de maig i 5 de juny
dimarts, de 19 a 20.30 h
Ass. Gent Gran Parc Salvador Allende
5 euros/curs



Obert a tothom

Crèixer en família: de 0 a 3 anys.

Programa formatiu dirigit a orientar, reforçar i donar eines a les famílies per exercir el seu paper educatiu de forma positiva.

de l'11 d'abril al 16 de maig.
dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Direcció General de Famílies



nou

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

Pintura

Fomenta el talent i la creativitat
del 9 d'abril a l'11 de juny
dilluns, de 10.30 a 12 h
Ass. Gent Gran Parc Salvador Allende
15 euros/trimestre

Punta de coixí

del 4 d'abril al 13 de juny
dimecres, de 16 a 18 h
Agrupació de Puntaires Terra
10 euros mes



Vestits de paper

del 6 d'abril al 15 de juny
divendres, de 17 a 19 h
Ass. Gent Gran Parc Salvador Allende
18 euros/trimestre



Connecta't a la xarxa

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"
del 9 de maig al 6 de juny
dilluns i dimecres, de 10 a 12 h
Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

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

Aula oberta - Espai Caixa

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"
del 3 d'abril al 19 de juny
dilluns, de 10.30 a 12.30 h - grup 1
dimarts, de 10.30 a 12.30 h - grup 2
a càrrec d'Antonio Navarrete, voluntari del programa
Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

Crea i dissenya documents de text

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"
del 3 d'abril al 8 de maig
dimarts i dijous, de 16 a 18 h
Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

Pre-iniciació - Espai Caixa

del 5 d'abril al 21 de juny
dijous, de 10.30 a 11.30 h
- grup 1
dijous, d'11.30 a 12.30 h
- grup 2
divendres, de 16.30 a 18.30 h
- grup 3
a càrrec de Ma. Carme Muñoz, grup 1 i 2, Juan Antonio Aguilar i José López, grup 3, voluntaris/àries del programa
Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

////////////////////
LLEURE, FESTES I TRADICIONS

Ball amb música en directe

del 8 d'abril al 17 de juny
diumenge, de 17 a 20.30 h
Ass. Gent Gran Parc Salvador Allende
3.50 euros



Dia internacional de les famílies

15 de maig

Compartim jocs i rialles
dimarts, de 10.30 a 12 h
Ass. Gent Gran Parc Salvador
Allende amb la col·laboració del
Casal

Cinefòrum

Paseando a Miss Daisy
dimarts, a les 16.30 h
Casal amb la col·laboració de
l'Obra Social "La Caixa"

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. 93 564 60 61

cc.montcadaireixac@gencat.cat

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

del 15 al 21 de març. En cas que hi hagi llista d'espera es farà un sorteig el 20 de març a les 11 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

Més informació a:

012
gencat.cat

Cost de la trucada: segons operadora.

