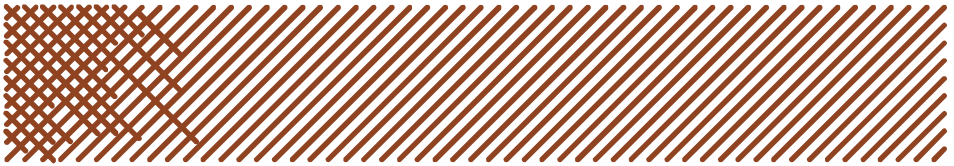


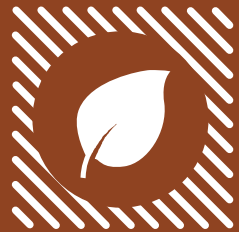


# Casal Cívic

Montcada i Reixac



SETEMBRE /  
DESEMBRE  
2018





# Casal Cívic

## Montcada i Reixac

Rambla dels Països Catalans, s/n  
Montcada i Reixac

El Casal Cívic **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



////////////////////  
**SERVEIS**

**Cafeteria - menjador**

de dilluns a divendres,  
de 9 a 13.30 h i de 15 a 19 h, i  
diumenge, de 16.30 a 19.30 h

**Perruqueria unisex**

dilluns, de 15 a 19 h i de  
dimarts a divendres, de 9.15 a  
13.30 h i de 15 a 19 h

**Podologia**

*Cal disposar del carnet  
d'usuari/ària del Casal i  
demanar hora qualsevol dia  
excepte dilluns i dimecres al  
matí, dins l'horari de  
l'equipament.*

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

**Sala de punt de trobada**

*Per llegir diaris i revistes, jugar  
a jocs de taula, fer tertúlia,  
prendre un cafè...*

**Espai per a exposicions**

*Si voleu utilitzar aquest espai  
per exposar els vostres treballs  
artístics, podeu posar-vos en  
contacte amb l'equipament.*

**Prensa diària i biblioteca**

////////////////////  
**ACTIVITATS PER A  
FAMÍLIES I JOVES**

**Cuina freda per festes**

dates a concretar  
dilluns de 18.30 a 20.30 h  
Casal



**Gòspel i més...**

*Vine a cantar amb  
nosaltres!*  
dates a concretar  
dijous, quinzenalment,  
de 19 a 20.30 h  
Casal



**Trobades amb valor**

*Compartir una estona de  
reflexió amb persones de  
diverses edats sobre  
estereotips, discriminacions,  
complexos, prejudicis...*  
dates a concretar  
dijous, de 18.15 a 19.45 h  
Casal





## Tallers en família

*Compartirem amb els nostres fills estones lúdiques fent tallers diversos que agradaran a grans i petits!*  
dates a concretar  
dimecres, de 17.15 a 18.15 h  
Casal

## Créixer en família

*Per a mares i pares amb fills de 16 a 18 anys*  
*Dirigit a orientar, reforçar i donar eines a les famílies per exercir el seu paper educatiu de forma positiva. Per a famílies amb joves de 16 a 18 anys. Més informació al Casal.*  
del 5 d'octubre al 23 de novembre  
divendres, de 18.30 a 20.30 h  
Direcció General de Famílies amb la col·laboració del Casal

## Zumball per a joves

*Per moure el cos amb el millor ritme.*  
dates a concretar  
divendres, de 18.45 a 19.45 h  
Casal

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

### Memòria

del 13 de setembre al 13 de desembre  
dimarts, de 10.45 a 11.45 h  
Associació de Gent Gran Parc Salvador Allende  
15 euros/trimestre

### Teràpia del riure

dates a concretar  
dimarts, de 15.45 a 16.45 h - grup 1  
divendres, 17.45 a 18.45 h - grup 2  
Casal

### Teràpies naturals

dates a concretar  
dimarts, de 17 a 18 h  
Casal

### Consciència plena - *Mindfulness*

dates a concretar  
dimarts, de 19 a 20.30 h  
Casal



////////////////////  
**ARTS MANUALS I  
ARTÍSTIQUES**

**Pintura**

dates a concretar  
dilluns, de 10.30 a 12 h  
Casal

**Puntes de coixí**

del 19 de setembre al 19 de  
desembre  
dimecres, de 16 a 18 h  
Agrupació de Puntaires Terra  
Nostra  
15 euros/mes

**Guarniments de Nadal**

dates a concretar  
dijous, de 18.15 a 19.45 h  
Casal

**Vestits de paper**

del 7 de setembre,  
al 14 de desembre  
divendres, de 17 a 19 h  
Associació de Gent Gran Parc  
Salvador Allende  
18 euros/trimestre



////////////////////  
**ACTIVITATS FÍSQUES**

**En forma I**

Programa de Gent Gran de  
l'Obra Social "La Caixa"  
de l'1 d'octubre al 21 de  
novembre  
dilluns i dimecres, d'11 a 12.30 h  
Casal, amb la col·laboració de  
la Fundació Bancària "La  
Caixa"

**En forma II**

Programa de Gent Gran  
de l'Obra Social "La Caixa"  
de l'1 d'octubre al 21 de  
novembre  
dilluns i dimecres, de 10 a  
10.45 h  
Casal, amb la col·laboració de  
la Fundació Bancària "La  
Caixa"



**Gimba**

del 17 de setembre al 21 de  
desembre  
dilluns, de 16.30 a 17.30 h -  
grup 1  
divendres, de 15.15 a 16.15 h  
grup 2  
Associació de Gent Gran Parc  
Salvador Allende  
15 euros/trimestre



## Taitxí

*Realització de moviments suaus i harmònics on es combina respiració, concentració mental i moviment.*

dates a concretar

dilluns, de 17.45 a 18.45 h -

grup 1

dilluns, de 19 a 20 h - grup 2

Casal

## Zumball

del 18 de setembre a l'11 de desembre

dimarts, de 10.15 a 11.15 h

Associació de Gent Gran Parc

Salvador Allende

15 euros/trimestre

## Dansa del ventre

dates a concretar

dimarts, d'11.30 a 12.30 h

Casal

nou

## Zumball per a joves

dates a concretar

divendres, de 18.45 a 19.45 h

Casal

nou

## Gimnàstica en cadira i jocs adaptats

*Moviments de gimnàstica suau sense necessitat d'estirar-se a terra. Especialment indicat per a persones de més de 70 anys o amb mobilitat reduïda, que no fan cap tipus d'activitat física.*

dates a concretar

dijous, de 12 a 13.30 h

Casal

## loga

*Busca l'equilibri entre el cos i la ment en un espai per desconnectar de la vida quotidiana.*

dates a concretar

dijous, de 15.45 a 16.45 h -

grup 1

dijous, de 16.45 a 17.45 h -

grup 2

dijous, de 18 a 19 h - grup 3

Casal



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

**Sevillanes**

del 19 de setembre al 19 de  
desembre

dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Associació de Gent Gran Parc

Salvador Allende

15 euros/trimestre

**Ball en línia**

del 13 de setembre al 13 de  
desembre

dijous, de 9.30 a 10.30 h - grup 1

dijous, de 10.45 a 11.45 h -  
grup 2

Associació de Gent Gran Parc

Salvador Allende

15 euros/trimestre

**Sardanes**

*Activitat*

*intergeneracional*

del 13 de setembre al 13 de  
desembre

dijous, de 17.30 a 18.30 h

Agrupació Sardanista Terra

Nostra

gratuït

**Obert a  
tothom**

**So preenregistrat - playback**

del 10 de setembre al 14 de  
desembre

dilluns i divendres, de 10 a 12 h

Associació de Gent Gran Parc

Salvador Allende

gratuït

**Coral**

dates a concretar

divendres, de 15.30 a 17 h

Casal

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

**Xerrada inèdita sobre  
les monarquies antigues**

**Obert a  
tothom**

20 de setembre

dijous, a les 12 h

a càrrec de M. Rosa Castellà

Associació de Gent Gran Parc

Salvador Allende

gratuït

**Xerrada Tots som especials,  
diferents i únics**

10 d'octubre

dimecres, a les 19 h

a càrrec de Marta Cabeza

Associació de Gent Gran Parc

Salvador Allende

gratuït



### **Amics lectors**

*Vine a compartir lectura, diàleg i debat.*

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"  
del 18 de setembre al 18 de desembre  
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"

### **Llegir i escriure**

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"  
del 18 de setembre al 18 de desembre  
dimarts, d'11.30 a 12.30 h i  
dijous, de 10.30 a 11.30 h  
a càrrec de voluntaris/àries del programa  
Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

### **Per què som com som?**

dates a concretar  
dimarts, de 19 a 20.30 h  
Casal



### **Anglès per viatjar**

dates a concretar  
dimecres, de 19.15 a 20.15 h  
Casal



### **Grans lectors**

*Nou grup de tertúlies al voltant de la lectura d'un llibre, triat especialment per la seva temàtica.*

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"  
del 18 de setembre al 18 de desembre  
dimarts, de 15.15 a 16.45 h  
Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

### **Viure com jo vull**

*Fomenta la identificació de capacitats i el reconeixement d'estratègies d'adaptació, amb experiències relacionades amb la vulnerabilitat. Des d'una perspectiva positiva d'aquesta noció, 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 14 de setembre al 21 de desembre  
divendres, de 9.30 a 11 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 18 de setembre al 18 de desembre

dimarts, de 10 a 12 h

a càrrec de voluntaris/àries del programa

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

### **Pre-iniciació - Espai Caixa**

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa" del 14 de setembre al 20 de desembre

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 voluntaris/àries del programa

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

### **Inicia't a la informàtica**

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

dates a concretar

dimarts i dijous, de 16 a 18 h

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

### **Fer tràmits per internet**

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

dates a concretar

dilluns i dimecres, de 10 a 12 h

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

### **Comunica't per la xarxa**

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

dates a concretar

dilluns i dimecres, de 10 a 12 h

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



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

**Ball amb música en directe**

del 9 de setembre al 30 de  
desembre

diumenge, de 16 a 20 h

Associació de Gent Gran Parc

Salvador Allende

3.50 euros/sessió

**Sortida cultural a Balaguer**

*Visita cultural, dinar al CGG de  
Balaguer i actuació grup de  
playback Casal Cívic de  
Montcada i Reixac*

18 de setembre

dimarts, horari a concretar

Associació de Gent Gran Parc

Salvador Allende

preu a concretar

**Festa de la gent gran**

*Màsterclass de risoteràpia i  
dinar Festa de la gent gran*

14 d'octubre

diumenge, a les 11 h

Associació de Gent Gran Parc

Salvador Allende

preu a concretar

**Celebració 38è Aniversari del  
Casal**

*Els dies i horaris que  
coincideixen amb els actes de  
celebració del 38è aniversari,  
no hi ha activitats ni jocs de  
taula.*

del 29 de novembre al 5 de  
desembre

Casal

**Cinefòrum El verano de sus  
vidas**

*Programa " Per un Bon Tracte  
a les Persones Grans"*

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

29 de novembre

dijous, a les 16 h

Casal amb la col·laboració de  
l'Obra Social "La Caixa"

**Actes solidaris amb la Marató  
TV3**

Conferència sobre el càncer

30 de novembre

divendres, a les 16 h

Bingo solidari

30 de novembre

divendres, a les 17 h

Associació de Gent Gran Parc

Salvador Allende



**Inauguració exposició obres de  
pintura de les persones  
usuàries del Casal**

3 de desembre

dilluns, a les 11 h

Associació de Gent Gran Parc

Salvador Allende

**Actuació grup de playback  
Casal Gent Gran de Canovelles**

4 de desembre

dimarts, a les 16.30 h

Associació de Gent Gran Parc

Salvador Allende

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

**dates a concretar per les  
activitats amb data d'inici.**

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 a partir del número del sorteig en el cas que hi hagi llista d'espera. 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. 93 564 60 61**

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

**Més informació a:**

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

Cost de la trucada: segons operadora.



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