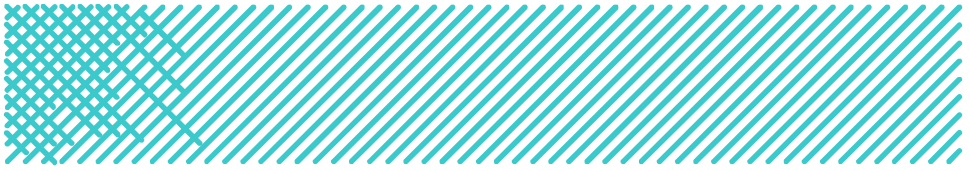




Casal Cívic

Montcada i Reixac



GENER /
ABRIL
2019





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

Reservat a la gent gran. Cal tenir carnet d'usuari
dilluns 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.

Prensa diària

Biblioteca

dimarts, de 16.30 a 18.30 h

////////////////////
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.

////////////////////
ACTIVITATS PER A FAMÍLIES I Joves

Gòspel

Vine a cantar amb nosaltres!
del 31 de gener al 4 d'abril
dijous, de 19.15 a 20.45 h
Casal



Zumball per a joves

Per moure el cos amb el millor ritme.
de l'1 de febrer al 5 d'abril
divendres, de 18.45 a 19.45 h
Casal





Sardanes

del 10 de gener a l'11 d'abril
dijous, de 17.30 a 20.30 h
Agrupació Sardanista Terra
Nostra
gratuït

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

En forma I

Programa de Gent Gran de
l'Obra Social "La Caixa"
del 4 de febrer al 27 de març
dilluns i dimecres, de 9.30 a
10.30 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"
del 4 de febrer al 27 de març
dilluns i dimecres, de 10.45 a
11.45 h
Casal, amb la col·laboració de
la Fundació Bancària "La
Caixa"

Gimba

del 7 de gener al 29 de març
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

*Moviments suaus i harmònics
on es combina respiració,
concentració mental i
moviment.*

del 28 de gener a l'1 d'abril
dilluns, de 17.45 a 18.45 h -
grup 1
dilluns, de 19 a 20 h - grup 2
Casal

Zumball

del 8 de gener al 26 de març
dimarts, de 10.15 a 11.15 h
Associació de Gent Gran Parc
Salvador Allende
15 euros/trimestre



Harmonia en cos i ment

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

del 30 de gener al 3 d'abril
dimecres, de 18 a 19 h
Casal

Gimnàstica amb cadira

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.

del 7 de febrer al 4 d'abril
dijous, de 12.15 a 13.15 h
Casal

loga

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

del 31 de gener al 4 d'abril
dijous, de 15.45 a 16.45 h -
grup 1
dijous, de 17 a 18 h - grup 2
Casal

ARTS MANUALS I ARTISTÍQUES

Pintura

del 28 de gener a l'1 d'abril
dilluns, de 10.30 a 12 h
Casal

Obert a tothom

Vestits de paper

de l'11 de gener, al 29 de març
divendres, de 16.15 a 18.15 h
Associació de Gent Gran Parc
Salvador Allende
18 euros/trimestre

nou

Treballs manuals

del 30 de gener al 3 d'abril
dimecres, de 9.15 a 10.45 h
Casal



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

Balls de saló

del 8 de gener al 26 de març
dimarts, de 18.30 a 19.30 h -
grup 1

dimarts, de 19.45 a 20.45 h -
grup 2

Associació de Gent Gran Parc
Salvador Allende
15 euros/trimestre

Sevillanes

del 9 de gener al 27 de març
dimecres, de 19.15 a 20.15 h

Associació de Gent Gran Parc
Salvador Allende
15 euros/trimestre

Country

del 10 de gener al 21 de març
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

So preenregistrat - *playback*

del 7 de gener al 29 de març
dilluns i divendres, de 10 a 12 h
Associació de Gent Gran Parc
Salvador Allende
gratuït

Coral

de l'1 de febrer al 5 d'abril
divendres, de 15.30 a 17 h
Casal



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

Menys dolor més vida

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"
del 18 de febrer al 25 de març
dilluns, de 15 a 17 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

Memòria

del 10 de gener al 21 de març
dijous, de 9.45 a 10.45 h - grup 1
dijous, de 10.45 a 11.45 h - grup 2
Associació de Gent Gran Parc Salvador Allende
15 euros/trimestre

Teràpia del riure

del 29 de gener al 5 d'abril
dimarts, de 15.45 a 16.45 h - grup 1
divendres, 17.30 a 18.30 h - grup 2
Casal

Teràpies naturals

del 29 de gener al 2 d'abril
dimarts, de 17 a 18 h
Casal

El meu arbre familiar

del 5 al 26 de febrer
dimarts, de 19 a 20.30 h
Casal

Relaxació guiada, música i meditació creativa

del 25 de gener al 29 de març
divendres, de 18.30 a 19.30 h
Casal



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

Viure en positiu

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa" de l'11 de març al 17 de juny, dilluns, de 12 a 13.30 h Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

Acadèmia dels Sèniors

Programa de formació integral i Inter departamental emmarcat dins del "Primer Pla d'acompanyament i protecció a les persones grans de Catalunya" que té com a objectiu principal l'apoderament de les persones grans, treballant des de la prevenció. Els àmbits formatius que l'integren, distribuïts en 6 sessions formatives, són:



1. Serveis Socials

2. Mossos d'esquadra

3. Consum

4. Salut

5. Bombers

6. Justícia

del 5 de febrer al 5 de març

dimarts, d'11.45 a 12.45 h

Direcció general de Famílies amb la col·laboració del Casal

Grans lectors

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa" del 22 de gener al 9 d'abril dimarts, de 10 a 11.30 h Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"



Amics lectors

Lectures relacionades amb l'art

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa" del 12 de febrer al 9 d'abril dimarts, d'11.45 a 13.15 h quinzenal 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 22 de gener a l'11 d'abril
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"

Amics lectors

Programa de Gent Gran
de l'Obra Social "la Caixa"
del 12 de febrer al 9 d'abril
dimarts, quinzenal, de 15 a
16.30 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 8 de gener al 9 d'abril
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"
de l'11 de gener al 12 d'abril
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"



Imatges per recordar

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"

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"

Xarxes socials

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

dates a concretar

dimecres, de 16.30 a 18.30 h

a càrrec de voluntaris/àries del programa

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

EXPOSICIONS

Cap més sabata vermella

del 4 al 15 de febrer

en horari de l'equipament

Regidoria de l'Oficina

d'Atenció a la Dona i Polítiques

d'Igualtat - Dones de

Montcada i Reixac Ajuntament

de Montcada i Reixac

LLEURE, FESTES I TRADICIONS

Ball amb música en directe

del 13 de gener al 14 d'abril

diumenge, de 17 h

Associació de Gent Gran Parc

Salvador Allende

3.50 euros/sessió

Actuació Xou de playback del Casal Cívic Can Roca

17 de gener

dijous, a les 17 h

Associació de Gent Gran Parc

Salvador Allende

gratuït



Jocs en família

20 de gener, 17 de febrer i 24 de març
diumenge, d'11 a 12.30 h
Associació LUCINA
gratuït

Botifarrada

31 de març
diumenge, a les 11.30 h
Associació de Gent Gran Parc Salvador Allende
3.50 euros

INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

del 7 a l'11 de gener

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 el 17 de gener a les 10.30 h., si hi ha activitats amb llista d'espera.

Abans d'iniciar les activitats exposarem les llistes dels participants admesos al tauler de consergeria.

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 6061

cc.montcadaireixac@gencat.cat

Més informació a:

012
gencat.cat

Cost de la trucada: segons operadora.



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