



Equipaments Cívics

CASAL CÍVIC - BENET RIBAS

CASAL CÍVIC - CAN BORELL

CASA DEL MAR

OFICINA D'AFERS SOCIALS I FAMÍLIES

Blanes



SETEMBRE /

DESEMBRE

2019





Equipaments Cívics

Blanes

CASAL CÍVIC BLANES – BENET RIBAS

Pl. d'Espanya, 3
Blanes

CASAL CÍVIC BLANES – CAN BORELL

Ptge. Mas Borell, 1-3
Blanes

CASA DEL MAR de BLANES

Pl. Josep Vieta i Burcet, 2
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.....	7
Activitats físiques.....	9
Activitats escèniques i musicals.....	13
Activitats manuals i artístiques.....	16
Cuina	19
Formació i creixement personal.....	21
Salut i qualitat de vida.....	23
Noves tecnologies	28
Activitats culturals i de lleure	30
Celebracions	30
Punt òmnia	31
Inscripcions i informació	34



////////////////////
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 Cívic 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 Cívic 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.



////////////////////
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 12 i 17 anys vine a crear amb en Marc!
de l'1 d'octubre al 17 de desembre
dimarts, de 19 a 20 h
a càrrec de Marc Maynou
Casal Cívic Blanes – Benet Ribas



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.
de l'1 d'octubre al 17 de desembre
dimarts, de 16 a 17 h
a càrrec de Tito Surribas
Casal Cívic Blanes - Can Borell



Anglès per joves

del 25 d'abril al 20 de juny
dimecres, de 18 a 19 h
a càrrec de Neil Halley
Ass. de Veïns de Quatre Vents
18 euros/curs

nou

Musical Dance

A partir de 12 anys. Vine a ballar les cançons de les pel·lícules més famoses!
de l'1 d'octubre al 17 de desembre
dimarts, de 19.20 a 20.35 h
a càrrec de Pepi Flores
Casal Cívic Blanes - Can Borell

Còmic, Manga i Anime

Aprèn a dibuixar la figura humana bàsica per a poder crear els teus personatges de Manga i Anime.
del 2 d'octubre al 18 de desembre
dimecres, de 18.15 a 19.45 h
a càrrec d'Albert Arribas
Casal Cívic Blanes - Can Borell

Ball jove

Vine a ballar les cançons que estan de moda.
del 20 de setembre al 20 de desembre
divendres, de 19.30 a 20.45 h
a càrrec de Pepi Flores
Plataforma de Dones de Blanes
30 euros/curs

Trap

Mostra la teva creativitat al voltant d'aquest estil musical i vine compartir allò que sents en clau de Trap.
de l'3 d'octubre al 19 de desembre
dijous, de 18 a 19.30 h
Casal Cívic Blanes - Can Borell

Influencers

Pensem abans de publicar. Tenim esperit crític amb allò que mostrem i allò que volem mostrar? Treu suc al teu perfil, omple'l de contingut amb més consciència i aprèn tècniques per editar fotos i vídeos!
de l'1 d'octubre al 17 de desembre
dimarts, de 18 a 19 h
Casal Cívic Blanes - Can Borell

nou



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

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Bam!

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

del 2 d' octubre al 18 de desembre

dimecres, de 19.45 a 20.45 h

a càrrec d'Aida Rodrigo

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Billar

de l'1 de setembre al 31 de desembre en horari del casal

Ass. Pensionistes i Jubilats de Blanes

5 euros/mensuals

Gimnàstica de cadira

del 2 d' octubre al 18 de desembre

dimecres, d'11 a 12 h

a càrrec d'Eva Piqueras

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas



Gimnàstica de manteniment

del 2 d' octubre a l' 11 de desembre

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

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.

del 3 d'octubre al 19 de desembre

dijous, de 10 a 11 h

a càrrec de Marc Jiménez

Consell Esportiu de la Selva

gratuït

Gimnàstica combinada

Gaudim del ball suau amb coreografies tot treballant la coordinació.

del 4 d' octubre al 20 de desembre

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

11 euros/curs

Casal Cívic Blanes - Can Borell

Aerodancing

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

del 17 de setembre al 20 de desembre

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



Gimnàstica de manteniment

del 17 de setembre al 19 de desembre

dimarts i dijous, de 18.20 a 19.20 h

a càrrec d'Isabel Peñuela

Ass. de Veïns de Quatre Vents

45 euros/curs

Mètode Pilates

del 30 de setembre al 19 de desembre

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 18 de setembre al 20 de desembre

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 13 de setembre al 20 de desembre

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 18 de setembre al 18 de desembre

dimecres, de 18 a 19 h

a càrrec de Katiane Vilan

Ass. Esclerosi Múltiple de Blanes i Rodalies

gratuït

Twirling

del 17 de setembre al 19 de desembre

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 30 de setembre al 19 de desembre

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 4 d'octubre al 20 de desembre

divendres, de 15.45 a 16.45 h
a càrrec de Tito Surribas
Casal Cívic Blanes - Can Borell

Moure'ns

Realitzar activitats de teatre per millorar l'expressió corporal. També, tallers d'activitat física per augmentar els hàbits saludables. Posar-se en contacte amb el Club Social de Blanes 972 200 463.

del 2 de setembre al 23 de desembre

dilluns, de 15.15 a 16.15 h
a càrrec de Judit Martínez
Club Social Blanes - Ass. Família i Salut Mental Girona i Comarques
gratuït

Manteniment

Cal contactar abans amb l'entitat 972 334509.

del 17 de setembre al 17 de desembre

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 3 d'octubre al 19 de
desembre
dijous, de 20 a 20.45 h
monitor/a a concretar
Casal Cívic Blanes – Benet Ribas



Cant coral

del 13 de setembre al 20 de
desembre
divendres, de les 18 a les 20 h
a càrrec d' Agustí Delgado
Ass. Pensionistes i Jubilats de
Blanes

Teatre

del 3 de setembre al 19 de
desembre
dimarts, de 18 a 19.45 h i
dijous, de 15.00 a 17.00 h
a càrrec de Dolors Moreno
Ass. Pensionistes i Jubilats de
Blanes
20 euros/any

Integra't Teatre

*Un magnífic model integrador
d'aprenentatge personal.*
del 16 d' octubre al 18 de
desembre
dimecres, de 18 a 19.30 h
a càrrec de Maria Sola
Ass. Pensionistes i Jubilats de
Blanes
39 euros/curs

**Coreografies de so
preenregirat-Playback**

del 2 de setembre al 30 de
desembre
dilluns, de 19 a 20.30 h
a càrrec de Neus Bovet
Nova Associació Blanenca Art i
Cultura " NABAC"
gratuït

Sardanes en família

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



20 euros/any

Iniciació al ball Country Line Dance

del 16 de setembre al 18 de novembre

dilluns, de 19.15 a 20.15 h

Associació Country Blanes

30 euros/curs

els menors de 14 anys, acompanyats d' un adult, tindran la classe gratuïta

Ballada country

Ballades mensuals de Country

Line Dance obert a tothom

15 de setembre, 13 d' octubre i

10 de novembre

d'11.30 a 13.30 h

Associació Country Blanes

2 euros/ ballada

Casal Cívic Blanes - Can Borell

Teatre, musicals i poesia

del 13 de setembre al 20 de desembre

dimecres i divendres,

de 17 a 19 h

a càrrec de Dolors Moreno

Grup Miratge de Blanes

12 euros/curs

Càsting grup de teatre

6 de setembre

divendres, de 17 a 19 h

a càrrec de Dolors Moreno

Grup Miratge de Blanes

gratuït



Dansa del ventre

de l'1 d'octubre al 17 de desembre

dimarts, de 15 a 16 h

a càrrec de Carme Martínez

Casal Cívic Blanes - Can Borell

Ball flamenc, sevillanes i castanyoles

del 16 de setembre al 18 de desembre

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



Vine a ballar Salsa

del 16 de setembre al 18 de desembre

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 17 de setembre al 19 de desembre

dimarts i dijous, de 19.45 a 20.45 h

a càrrec de Yacenia Arias

Ass. de Veïns de Quatre Vents

40 euros/curs

Casa del Mar

Balls regionals

del 10 de setembre al 10 de desembre

dimarts, de 17 a 18 h

a càrrec de grup voluntari

Associació de Prejubilats i

Pensionistes de la Casa del

Mar de Blanes

gratuït

Ball modern

del 12 de setembre al 13 de desembre

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

27 euros/curs

Sardanes de punt lliure

del 24 de setembre al 12 de desembre

dimarts, de 18 a 19 h i dijous, de 18.30 a 19.30 h

Casa del Mar de Blanes amb la

col·laboració de la Confederació

Sardanista de Catalunya

Sevillanes

del 9 de setembre a l'11 de desembre

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

35 euros/curs - grup 1

20 euros/curs - grup 2



Balls llatins

del 9 de setembre al 13 de
desembre

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

27 euros/curs

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

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Ganxet, punt de mitja...

de l'1 d'octubre al 19 de
desembre

dilluns a dijous, de 16.30 a 19 h
a càrrec de Carmen Martin de
las Mulas

Ass. Pensionistes i Jubilats de
Blanes

20 euros/any

Pintura sobre roba, policromia...

de l' 1 d' octubre al 19 de
desembre

dilluns a dijous, de 16.30 a 19 h
a càrrec d'Esperança Martinez

Ass. Pensionistes i Jubilats de
Blanes

20 euros/any

Confecció de vestits de paper

del 4 d' octubre al 20 de
desembre

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 2 d'octubre al 18 de
desembre

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 30 de setembre al 16 de
desembre

dilluns, de 18.10 a 20.10 h

a càrrec d'Albert Arribas

Ass. Dones Emprenedores de
Blanes

48 euros/curs – sòcia

60 euros/curs – no sòcia

Aprèn a cosir

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

de l'1 d'octubre al 18 de
desembre

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 Emprenedores de
Blanes

48 euros/curs - sòcia

60 euros/curs – no sòcia

Miniatures de feltre pla i farcit

del 3 d'octubre al 19 de
desembre

dijous, de 16 a 18 h

a càrrec d'Àfrica González

Ass. Dones Emprenedores 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 2 d'octubre al 18 de
desembre

dimecres, de 9.30 a 11.30 h

a càrrec d'Isabel Forcada

Ass. Dones Emprenedores de
Blanes

48 euros/curs - sòcia

60 euros/curs - no sòcia

Labor de retalls - *Patchwork*

de l'1 d'octubre al 17 de
desembre

dijous, de 15 a 17 h

a càrrec de Rosa M. Tort

Ass. Dones Emprenedores 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 30 de setembre al 19 de desembre

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

Art i treballs manuals

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 972 200 463.

del 4 de setembre al 18 de desembre

dimecres, de 16 a 18 h

a càrrec de Judit Martínez

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

Comarques

gratuït

Treballs manuals diversos

Pintarem sobre roba i vidre.

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

del 30 de setembre al 18 de desembre

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

Cosir i crear

del 17 de setembre al 17 de desembre

dimarts, de 18.30 a 20 h

a càrrec de Rocío

Fundació Aspronis - Andana

48 euros/curs – soci/sòcia

60 euros/curs – no soci/sòcia



//////////////////// 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/les usuaris/àries.

del 18 de setembre al 18 de desembre

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 4 d'octubre al 20 de desembre

divendres, de 16 a 18 h

a càrrec d'Eduard Matutes

Casal Cívic Blanes - Can Borell



Cuina de temporada

Aprendrem receptes de cuina senzilles i equilibrades amb els productes de temporada. El cost dels ingredients va a càrrec dels usuaris i usuàries.

del 4 d'octubre al 20 de desembre

divendres, de 18 a 19.30 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. Contactar abans amb l'entitat 972 200 463.

del 3 de setembre al 31 de desembre

dimarts, de 16 a 18 h

a càrrec de Judit Martínez

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

gratuït

Cuines del món

Aprendrem a cuinar diferents receptes d'arreu del món.

del 18 de setembre al 18 de desembre

dimecres, de 18.30 a 20 h

a càrrec de Rocío Fernández

Fundació Aspronis

48 euros/curs – soci/sòcia

60 euros/curs – no soci/sòcia

Els Fogonets del Molí

Crear un espai on aprendre els coneixements bàsics de la cuina i l'elaboració de plats pel dia a dia.

del 6 de setembre al 13 de desembre

divendres, de 10.30 a 12.30 h

a càrrec de Judith Pérez

Fundació Molí d'en Puigvert

gratuït



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

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

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 Cívic 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 2 d'octubre al 18 de desembre
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 2 d'octubre al 18 de desembre
dimecres, de 20 a 20.45h
a càrrec de Silvia González
Casal Cívic Blanes – Benet Ribas

Mulla't per la llengua

Alfabetització i neolectora. informació i inscripcions a Caritas Blanes (C/ Anselm Clavé, 59)
del 16 de setembre al 16 de desembre
dilluns, d'11 a 13.30
dimarts, dimecres i dijous, de 10 a 12 h
a càrrec de voluntaris
Caritas Interparroquial de Blanes
gratuït



Iniciació a l'anglès

del 17 de setembre al 17 de
desembre
dimarts, de 16.30 a 18.30
a càrrec de Concepció Casadevall
Ass. Pensionistes i Jubilats de
Blanes
20 euros/any

Anglès per a sobreviure

*Espai de trobada per treballar
nocions bàsiques d'anglès.*
del 17 de setembre al 17 de
desembre
dimarts, de 9.45 a 10.45 h
a càrrec de Neil Halley
Ass. de Veïns de Quatre Vents
18 euros/curs

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 972 200 463.*

del 6 de setembre al 27 de
desembre
divendres, de 16 a 18 h
a càrrec de Glòria Lanza
Club Social Blanes – Ass. Família
i Salut Mental Girona i
Comarques
gratuït

nou

Anglès avançat

del 19 de setembre al 19 de
desembre
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 l' 1 d' octubre al 12 de
desembre

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

Consciència plena - *Mindfulness*

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

del 3 d' octubre al 19 de
desembre

dijous, de 19.30 a 20.30 h

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

gratuït

Pilates-hipopressius

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

Intensitat alta

del 30 de setembre al 16 de
desembre

dilluns, de 20 a 20.45 h

monitora Aida Rodrigo

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

gratuït



Entrenament de la memòria

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

del 4 d' octubre al 20 de desembre

divendres, de 16.30 a 17.30 h

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas gratuït

En Formal I

Incrementem la nostra força, equilibri i coordinació en la gent gran.

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

del 7 d' octubre al 28 de novembre

dilluns i dijous, de les 17.30 a les 18.30 h

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

Exercita la ment

Plataforma virtual d'estimulació cognitiva. Realitzant exercicis, treballarem les principals àrees cognitives del cervell amb la finalitat de mantenir la ment activa.

6 i 11 de novembre

dimecres, de 16 a 18 h

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

Alimenta el teu benestar

Aquest taller ens ofereix pautes i hàbits per tenir una alimentació saludable i equilibrada que ens ajudi a millorar la salut

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

del 10 d' octubre al 28 de novembre

dijous, de 10 a 11.30

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

Casal Cívic Blanes - Can Borell

loga

del 17 de setembre al 19 de desembre

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



Taitxí

del 2 d'octubre al 18 de
desembre
dimecres, d'11.30 a 12.30 h
a càrrec de Zöe Halley
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 18 de setembre al 19 de
desembre
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 30 de setembre al 16 de
desembre
dilluns, de 9.30 a 11 h
a càrrec de Maria Elizabeth
Casal Cívic Blanes - Can Borell

Reiki

del 12 de setembre al 19 de
desembre
dijous, de 15.15 a 17.15 h
a càrrec de Carme Cadenas
Associació Voluntariat Blanenc
25 euros/curs

Psicomotricitat

*Contactar abans amb l'entitat
972 334 509*

del 16 de setembre al 16 de
desembre
dilluns, d'11 a 12 h
a càrrec de Sònia Alivé
Fundació Aspronis
gratuït



Relaxació

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

del 12 de setembre al 19 de desembre

dijous, d'11.30 a 12.30 h

a càrrec de Estefania Ruiz

Fundació Aspronis - Andana

gratuït

Reflexoteràpia podal

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

del 18 de setembre al 18 de desembre

a càrrec de Carme Cadenas

dimecres, de 15.15 a 17.15 h

Associació Voluntariat Blanenc

25 euros/curs

Grup d'ajuda mútua - GAM

Contactar abans amb l'entitat 972 200 463.

del 16 de setembre al 16 de desembre

tercer dilluns de mes, d'11 a 13 h

a càrrec de Maria Combalia

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 27 de setembre al 27 de desembre

últim divendres de mes, de 15 a 20.30 h

a càrrec de Nathalie González

Ass. Esclerosi Múltiple de Blanes

i Rodalies

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 972 200 463.

del 6 de setembre al 27 de desembre

divendres, de 16 a 18 h

a càrrec de Judit Martínez

Club Social Blanes – Ass. Família

i Salut Mental Girona i

Comarques

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 972 200 463.

del 2 de setembre al 23 de desembre

dilluns, de 16 a 18 h

a càrrec de Judit Martínez

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

Casa del Mar

loga

del 24 de setembre al 13 de desembre

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

Casa del Mar de Blanes

Gimnàstica de manteniment

del 9 de setembre al 13 de desembre

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

Associació de Prejubilats i Pensionistes de la Casa del Mar de Blanes

27 euros/curs

Taitxí

del 18 de setembre al 12 de desembre

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

27 euros/curs



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

Casal Cívic Blanes - Benet Ribera

nou

Informàtica per sobreviure!

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa" del 7 d'octubre al 25 de novembre
dilluns, de 10 a 11.30 h
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" del 19 de novembre al 12 de desembre
dimarts i dijous, de 17 a 19 h
Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària " la Caixa"

Mecanografia i Word

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa" del 2 d'octubre al 27 de novembre
dimecres, de 10 a 11.30
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" del 8 d' octubre al 7 de novembre
dimarts i dijous, de 10 a 12 h
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"
del 4 d'octubre al 29 de novembre
divendres, de 10 a 12 h
dinamitzat per voluntaris del programa
Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

Imatges per recordar

Aprendrem a utilitzar les principals fonts d'obtenció d'imatges digitals, retocar imatges i creació i edició d'àlbums.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"
del 12 de novembre al 19 de desembre
dimarts i dijous, de 10 a 12 h
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"
del 8 d'octubre al 14 de novembre
dimarts i dijous, de 17 a 19 h
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



Cinefòrum

Vine a veure la pel·lícula i
després la comentem!

“Las chicas del calendario”

26 de setembre
dijous, a les 17 h

Casal amb la col·laboració de la
Fundació Bancària “la Caixa”

Juguem al Rummy

*Activem la ment de forma
divertida.*

del 13 de setembre al 19 de
desembre

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

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Setmana de portes obertes

Vine a conèixer el casal!

del 23 al 28 de setembre

Més informació a la consergeria
del casal

Casal amb la col·laboració de l'
Ass. Pensionistes i Jubilats de
Blanes

Casa del Mar

Festival de Nadal

13 de desembre

divendres, de 16 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/omniablanelanes/>

<https://t.me/omniablanelanes>



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 23 de setembre a l'11 de desembre
dilluns i dimecres, de 10.45 a 12.15 h

El meu Android i jo

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 27 de setembre al 13 de desembre
divendres, de 10.45 a 12.15 h

Enxarxa't

Web 2.0 i Xarxes Socials. Fem un pas més enllà. Després de conèixer les eines per poder navegar, ens trobarem a la xarxa i veurem les possibilitats que ens dona la web 2.0.

del 23 de setembre a l'11 de desembre
dilluns i dimecres, de 15.15 a 17 h

ESPAIS SOCIALS

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 23 de setembre al 13 de desembre
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 23 de setembre a l'11 de desembre

dilluns i dimecres, de 19.15 a 20.45 h

LAB-FAB Creació i impressió 3D

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

del 27 de setembre al 13 de desembre

divendres, de 15.15 a 17 h

Espai Escola

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

del 23 de setembre a l'11 de desembre

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 setembre 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 setembre, a les 10 h.**

Inscripcions de les associacions, **20 de setembre, 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:

3 i 4 de setembre es donarà número.

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

6 de setembre, 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, 13 de setembre. 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

3 de setembre, 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 5 de setembre, 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 Cívica Blanes - Benet Ribas
 Tel. 972 35 25 61
cc.blanesbenetribas@gencat.cat

Casal Cívica 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.bsfgencat.cat

Més informació a:

012
gencat.cat

Cost de la trucada: segons operadora.



CONSTRUÏM UN
NOU PAÍS AMB
CIVISME

