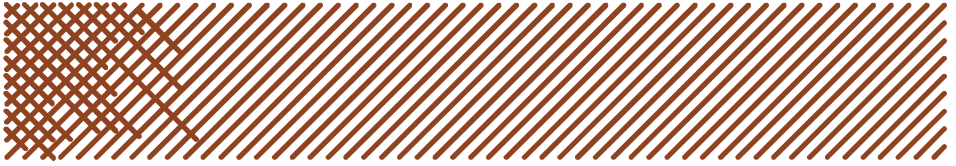




# Casal Cívic

Cardona



SETEMBRE /  
DESEMBRE  
2019



Generalitat de Catalunya  
Departament de Treball, Afers Socials  
i Famílies



# Casal Cívic

Cardona

Av. Pau Casals s/n  
Cardona

El Casal Cívic **Cardona** adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, es va inaugurar l'any **2006**.

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 13 a 21 h.



## //////////////////// ACTIVITATS FÍSQUES

### **Estiraments**

*Vine a estirar la musculatura del cos per destensar-la i augmentar l'elasticitat. Millora la flexibilitat general del cos i, de passada, el teu estat d'ànim.*

del 25 de setembre al 18 de desembre

dimecres, de 16 a 17 h –grup 1

dimecres, de 17 a 18 h –grup 2

Casal

### **Gimnàstica dolça**

*Dirigit a persones amb problemes musculars, articulars, de columna o amb mals hàbits corporals, feines sedentàries, estrès, tensió etc. que tinguin necessitat de relaxar-se.*

del 26 de setembre al 19 de desembre

dijous, de 16 a 17 h –grup 1

dijous, de 17 a 18 h –grup 2

a càrrec de Montse Mujal

Casal

### **Gimnàstica alternativa**

*Orientat a persones amb mobilitat reduïda.*

del 23 de setembre al 19 de desembre

dilluns i dijous, d'11 a 11.30 h

a càrrec de M. Àngels Riu

Casal

### **Hipopressius**

*Aprendrem a cuidar el sòl pelvià i la musculatura abdominal per mantenir una bona salut.*

del 17 de setembre al 17 de desembre

dimarts, d'11 a 11.45 h

a càrrec de Cecília de Sagarra

Ass. a Viure que són dos dies

8 euros/mes

### **Pilates**

*Aprendrem a ser conscients de la respiració i de l'alineació de la columna i enfortirem músculs interns del tors, importants pel mal d'esquena.*

del 17 de setembre al 17 de desembre

dimarts, de 15.30 a 16.30 h

a càrrec de Cecília De Sagarra

Ass. a Viure que són dos dies

8 euros/mes



### **loga**

del 16 de setembre al 16 de  
desembre  
dilluns, de 17.30 a 18.30 h  
a càrrec de Cecília De Sagarra  
Ass. a Viure que són dos dies  
8 euros/mes

### **Diafreoteràpia**

*A partir de tècniques de  
correcció postural i de  
respiració, aconseguirem  
treballar en el restabliment de  
la salut d'una manera suau i  
progressiva.*

del 20 de setembre al 20 de  
desembre  
divendres, de 17 a 18 h  
a càrrec d'Anna De Rosselló  
Ass. a Viure que són dos dies  
8 euros/mes

### **Gimnàstica de manteniment**

del 16 de setembre al 20 de  
desembre  
dimarts i dijous, de 10.15 a 11 h  
– grup 1  
dimecres i divendres, de 10.15  
a 11 h –grup 2  
dilluns i divendres, de 10.15 a  
11 h – grup 3  
a càrrec de Cecilia De Sagarra,  
M. Àngels Riu i Montse Mujal  
Ass. a Viure que són dos dies  
8 euros/mes

### **Zumball**

*Farem exercicis de tonificació  
combinats amb passos de balls  
llatins per mantenir-nos en  
forma.*

del 17 de setembre al 19 de  
desembre  
dimarts, de 9.15 a 10.15 h –  
grup 1  
dimarts, de 20 a 21 h – grup 2  
dimarts i dijous, de 20 a 21 h –  
grup 3  
a càrrec de Sunamy Caraballo  
Ass. a Viure que són dos dies  
10 euros/mes – grup 1 i 2  
19 euros/mes – grup 3

### **Marxa nòrdica**

*Aprendrem la teoria i la  
pràctica que consisteix en  
caminar amb dos bastons que  
fa que, no només fem servir les  
cames, sinó que també  
impliquem activament la part  
alta del cos en l'acte de  
caminar. El preu inclou el  
lloguer dels bastons.*

del 18 de setembre al 18 de  
desembre  
dimecres, de 9 a 10.15 h  
a càrrec de Miquel Àngel  
Alsina  
Ass. a Viure que són dos dies  
5 euros/mes



### Taitxí

*Aconseguirem un benestar i una millor qualitat de vida física i/o mental a través d'exercicis realitzats de manera natural, relaxada i fluida.*

del 17 de setembre al 17 de desembre

dilluns, de 20 a 20.50 h

a càrrec de David Pujals

Associació de Veïns de Cardona

20 euros/mes

## //////////////////// ACTIVITATS MANUALES I ARTÍSTIQUES

### Dibuix i pintura

del 18 de setembre al 18 de desembre

dimecres, de 17 a 19 h

a càrrec de Josep Barriendos

Assoc. La Sal de Cardona

13 euros/mes

### Mitja i ganxet. Tarda de labors

del 17 de setembre al 17 de desembre

dimarts, de 17 a 19 h

a càrrec de Rosa M. Cambroneró

Ass. a Viure que són dos dies

7 euros/mes

### Labors de retall - Patchwork

del 18 de setembre al 18 de desembre

dimecres, de 10.30 a 12.30 h

– grup 1

dimecres, de 17 a 19 h – grup 2

a càrrec de Rosa M. Cambroneró

Ass. a Viure que són dos dies

7 euros/mes



### Fes la teva roba

*Des de fer el patró fins a estrenar la faldilla o la brusa... tot es fàcil si se n'aprèn.*

del 17 de setembre al 17 de desembre

dimarts, de 10 a 12 h

a càrrec de Carmen Leal

Ass. a Viure que són dos dies

8 euros/mes

## //////////////////// ACTIVITATS ESCÈNIQUES I MUSICALS

### Cant coral

del 24 de setembre al 17 de desembre

dimarts, de 15.15 a 16.15 h

a càrrec d'Anna Camps

Casal



### **Sardanes**

del 26 de setembre al 12 de desembre

dijous, de 16 a 17 h

a càrrec de Josep Boixadera  
Casal

### **Havaneres**

del 16 de setembre al 20 de desembre

dilluns, de 16.15 a 18 h i

divendres, de 18 a 20 h

a càrrec de Pilar Malagarriga  
Assoc. La Sal de Cardona  
gratuït

### **Ball en línia**

del 18 de setembre al 18 de desembre

dimecres, de 18 a 20 h

a càrrec de Carmen Ordóñez i  
Antonio Asensio

Assoc. La Sal de Cardona  
gratuït

### **Country**

del 20 de setembre al 20 de desembre

divendres, de 18.30 a 20 h

a càrrec de Pere Moscoso  
Assoc. La Sal de Cardona  
gratuït

### **Teatre la Faràndula**

*A través del so preenregistrar -  
playback*

del 17 de setembre al 19 de desembre

dimarts, de 17 a 19 h i dijous,  
de 18 a 19.45 h

a càrrec de Dídac Bueno  
Ass. a Viure que són dos dies  
gratuït

## **FORMACIÓ I CREIXEMENT PERSONAL**

### **Actualament**

*Jocs d'estimulació de la  
memòria a través de  
l'ordinador. Jocs amb  
l'ordinador que ajudaran a  
mantenir la memòria àgil i  
activa.*

Programa de Gent Gran de  
l'Obra Social "La Caixa"  
18 i 21 de novembre  
dilluns i dijous, de 10 a 12 h  
Casal, amb la col·laboració de  
la Fundació Bancària "La  
Caixa"



### **Activem la memòria**

del 23 de setembre al 16 de  
desembre

dilluns, de 15.30 a 17 h  
a càrrec de Maria Navarrete  
Casal

### **Anglès**

del 17 de setembre al 17 de  
desembre

dimarts, de 10 a 11.15 h – grup 1  
dimarts, d'11.15 a 12.30 h –  
grup 2

a càrrec de Teresa Davins  
Assoc. La Sal de Cardona  
15 euros/mes

### **Català**

del 24 de setembre al 19 de  
desembre

dimarts, de 16.15 a 17.15 h i  
dijous, de 17 a 18 h

a càrrec de Patrocini Sala  
Ajuntament de Cardona  
gratuït

### **Escacs**

del 27 de setembre al 20 de  
desembre

divendres, d'11.30 a 12.30 h  
a càrrec de Jose Àngel Guerra  
Casal

### **Iniciació al billar**

del 16 de setembre al 18 de  
desembre

dilluns, de 9 a 10.30 h – grup 1  
dimarts, de 9 a 10.30 h – grup 2  
dimecres, de 9 a 10.30 h – grup 3  
a càrrec de Valentín Torres  
Ass. a Viure que són dos dies  
gratuït

## **//////////////////// PER LLEPAR-SE ELS DITS**

### **Cuina de tardor**

del 27 de setembre al 20 de  
desembre

divendres, de 15.30 a 17 h  
a càrrec de Rosa Montoriol  
Casal



////////////////////  
**MONOGRÀFICS**

**Parem la taula per Nadal**



*Per Nadal, a tothom li agrada que la taula faci goig: un detallet sobre el tovalló, un centre ben bonic, una copa decorada.... No tot s'acaba amb el menjar; el guarniment de la taula també compta.*

13 de desembre  
divendres, de 15.30 a 17.30 h  
Casal

**Passejada artística per la Florència renaixentista.**



*La Piazza deella Signoria, el Ponte Vecchio, l'Església de la Santa Croce, la Piazza del Duomo... A qui no li agradaria saber el com, el què i el per què d'aquestes autèntiques obres d'art? Ara tenim l'oportunitat de conèixer una mica més a fons una de les ciutats més boniques d'Itàlia.*

27 de setembre  
divendres, de 18 a 20 h  
a càrrec de Rosa Montoriol  
Casal

**Breu panorama de la novel·la negra europea.**



*Analizarem el gènere negre nòrdic amb autors com Henning Mankell o Camilla Lakberg entre d'altres. Passejarem per la novel·la negra mediterrània de la mà dels comissaris Brunetti, Kharitos i l'entranyable comissari Montalbano. També tractarem les històries que ens brinden els autors francesos.*

25 d'octubre  
divendres, de 18 a 20 h  
a càrrec de Rosa Montoriol  
Casal





## //////////////////// NOVES TECNOLOGIES

### Aula oberta

Programa de Gent Gran de l'Obra social "La Caixa" del 23 de setembre al 20 de desembre  
dilluns, de 15 a 18 h i  
divendres, de 17 a 18 h  
a càrrec de voluntaris del programa  
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

### Imatges per recordar

*Aprendrem a obtenir imatges digitals, guardar-les, ordenar-les en un lloc segur, crear àlbums o presentacions i compartir-ho amb les persones que desitgin.*

*Per fer aquest curs s'han de tenir coneixements bàsics d'informàtica i experiència en navegació per internet i us del correu electrònic.*

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa" del 7 d'octubre al 14 de novembre  
dilluns i dijous, de 10 a 12 h  
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

### Fer tràmits per Internet

*Saps com demanar cita prèvia al metge per internet? Vols comprar sense sortir de casa? T'agradaria poder consultar el compte del banc des de l'ordinador?. Et donem les eines per poder-te desenvolupar pel món d'internet.*

*Per poder fer aquests curss s'han de tenir uns coneixements bàsics d'informàtica i experiència en la navegació per internet*

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa" del 19 de novembre al 19 de desembre  
dimarts i dijous, de 17 a 19 h  
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

nou



////////////////////  
**ACTIVITATS CULTURALS I  
DE LLEURE**

**Las chicas de calendario**

*Cinefòrum dins el programa*

*Per un bon tracte amb les  
persones grans.*

29 d'octubre

dimarts, a les 17.15 h

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

**Festa homenatge a la gent gran**

*Homenatge a les persones de  
Cardona que aquest any han  
fet o faran 90 anys.*

24 de novembre

diumenge, a partir de les 17 h

Casal amb la col·laboració de  
l'associació A viure que són  
dos dies, l'associació La sal de  
Cardona i l'Ajuntament de  
Cardona

**Intercanvi amb el Casal de Sant  
Fruitós del Bages.**

6 d'octubre

diumenge, de 18 a 20.30 h

Ass. A Viure que són dos dies  
gratuït

**Ball de La Pilarica**

13 d'octubre

diumenge, de 18 a 20.45 h

Ass. A Viure que són dos dies  
7 euros

**Ball de tardor**

20 d'octubre

diumenge, de 18 a 20.30 h

Ass. La Sal de Cardona  
7 euros

**Teatre de varietats**

27 d'octubre

diumenge, de 18 a 20.45 h

a càrrec del Grup Artístic  
Districte 5 de Terrassa  
Ass. La Sal de Cardona  
3 euros

**Ball de Tots sants**

3 de novembre

diumenge, de 18 a 20.45 h

Ass. La Sal de Cardona  
7 euros

**Intercanvi amb el Casal  
d'Esparreguera**

17 de novembre

diumenge, de 18 a 20.30 h

Ass. A Viure que són dos dies  
gratuït



### **Festival Marató TV3**

1 de desembre  
diumenge, de 18 a 20.45 h  
Ass. A Viure que son dos dies  
5 euros

### **Festival Marató TV3**

15 de desembre  
diumenge, de 18 a 20.45 h  
Ass. La Sal de Cardona  
5 euros

### **Ball d'hivern**

22 de desembre  
diumenge, de 18 a 20.45 h  
Ass. La Sal de Cardona  
7 euros

### **Tarda de country**

29 de desembre  
diumenge, de 18 a 20.45 h  
Ass. La Sal de Cardona  
gratuït

## **INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ**

**A partir del 4 de setembre.**

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. 93 869 20 75**

**cc.cardona@gencat.cat**

**Més informació a:**

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

Cost de la trucada: segons operadora.



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