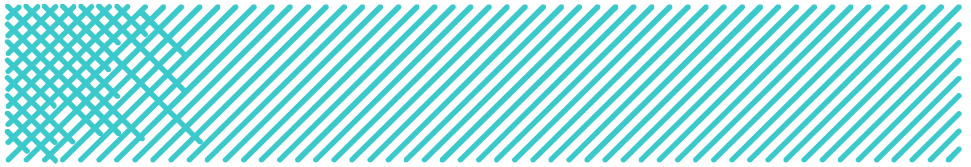




# Casal Cívic

Barcelona – Antiga  
Estació de Magòria



GENER /  
MARÇ  
2021





# Casal Cívic

Barcelona – Antiga Estació de Magòria

Gran via Corts Catalanes, 247  
Barcelona

El Casal Cívic **Barcelona – Antiga Estació de Magòria**, 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 14h i de 16 a 21h



## //////////////////// ESPAI PER A TOTHOM

### Andana

*Espai per llegir diaris i revistes, jugar a jocs de taula, fer tertúlia...*

*Tancat temporalment en funció de les mesures Covid19*

### Espai per a exposicions

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

*Tancat temporalment en funció de les mesures Covid19*

## //////////////////// MONOGRÀFICS EN FAMÍLIA

### Fem pa a Casa - En línia

*Des de la cuina de casa aprenem a fer diferents tipus de pa.*

28 de gener  
dijous, de 17 a 19 h  
Casal



### Fem Bombons de Xocolata – En línia

*Receptes fàcils i trucs per a cuinar amb xocolata.*

18 de febrer  
dijous, de 17 a 19 h  
Casal



### Fem Origami – En línia

*Aprenem a fer alguns trucs de papiroflèxia.*

18 de març  
dijous, de 17 a  
19 h  
Casal



## //////////////////// SALUT I QUALITAT DE VIDA

### Hipopressius – En línia

*Millora la teva condició física del sol pelvià.*

del 18 de gener al 22 de març  
dilluns, de 20 a 21 h  
Casal

### Moviment conscient – En línia

*Posat en forma treballant la mobilitat i l'amplitud articular.*





del 19 de gener al 23 de març  
dimarts, de 9.30 a 10.30 h  
Casal

### **Gimnàstica Dolça - En línia**

*Cuidem la nostra mobilitat,  
equilibri i coordinació amb  
exercicis suaus i en cadira.*

del 19 de gener al 26 de març  
dimarts, de 10.45 a 11.45 h – grup 1  
divendres, de 12 a 13 h – grup 2  
Casal

### **Automassatge i digitopuntura - En línia**

*Treballant sobre la pell  
s'incrementa l'estimulació del  
sistema nerviós  
central tot afavorint  
l'oxigenació dels  
diferents teixits del cos.*



del 21 de gener al 25 de març  
dijous, de 10 a 11 h  
a càrrec de Francisco Gálvez  
Casal

### **Sòl Pelvià per a G G – En línia**

*Treballem el sòl pelvià i  
aprendrem sobre la salut del  
nostre cos. Per a dones  
menopàusiques.*

del 22 de gener al 26 de març  
divendres, de 9.15 a 10.15 h

## **FORMACIÓ I CREIXEMENT PERSONAL**

### **Relaxa't i sent – En línia**

*Tècniques de relaxació i  
consciència corporal. Una  
estona per tu i per compartir.*  
del 18 de gener al 22 de març  
dilluns, de 10 a 11 h  
Casal

### **Atenció i concentració – En línia**

*Exercicis i reptes per treballar  
l'atenció, concentració i les  
estratègies de record.*  
del 19 de gener al 23 de març  
dimarts, de 9.30 a 10.30 h  
Casal

### **Com informar- se en l'actualitat En línia**



*Com i qui fa les  
notícies? Com detectar les  
notícies falses? Com informar-  
se bé i ser crítics amb les  
notícies que ens arriben.*  
del 22 de febrer al 22 de març  
dilluns, de 19 a 20 h  
Casal



**Gestió Emocional - En línia**  
*Comprendre d'on venen les reaccions emocionals i aprendre a gestionar-les.*  
4 i 11 de febrer  
dijous, de 17 a 18.30 h  
Casal

////////////////////  
**ACTIVITATS ESCÈNIQUES**

**Teatre des del Sofà – En línia**  
*Visquis sol/a o en família, que tal si transformes el sofà de casa en un escenari?*  
*Treballem l'humor des de casa.*  
del 20 de gener al 24 de març  
dimecres, de 17.30 a 18.30 h  
a càrrec de Santiago Rossinyol  
Casal

**Dansem per l'Índia – En línia**  
*Viatjarem a l'Índia a través de les seves danses. Farem un tastet de Bollywood, dansa tradicional i Dansa Kathak, la dansa més tradicional i antiga.*  
del 20 de gener al 24 de març  
dimecres, de 20 a 21 h  
Casal

////////////////////  
**MONOGRÀFICS TIC**

**Crea el teu perfil a LinkedIn – En línia**  
*Coneix aquesta Xarxa Social per a la recerca de feina.*  
21 de gener  
dijous, de 19 a 21 h  
Casal

**Control parental del mòbil – En línia**  
*Com ajudar als nostres fills a fer un bon ús del mòbil.*  
2 de febrer  
dimarts, de 19 a 21 h  
Casal

**Control parental de les Xarxes Socials - En línia**  
*Com fer un ús segur de les Xarxes Socials.*  
16 de febrer  
dimarts, de 19 a 21 h  
Casal





## //////////////////// INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

Preinscripcions del 16 de  
desembre al 5 de gener.

Un cop finalitzat el procés de  
preinscripció ens posarem en  
contacte per confirmar la  
inscripció.

Podeu fer la vostra  
preinscripció telefònicament o  
de forma presencial.

Les preinscripcions de les  
activitats organitzades pel  
Casal cívic també es podran  
fer per mitjà d'aquest [enllaç](#)

O bé escanejant el CodiQr



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 en cas  
de tenir més preinscripcions,  
és farà un sorteig per la seva  
assignació. 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.



- Programació adaptada a les mesures Covid19.
- El desenvolupament de les activitats queda sotmesa a la normativa sanitària vigent i podria ser alterada/modificada.
- Aquesta programació presenta, excepcionalment, únicament activitats en línia, és a dir, que només es realitzen de forma telemàtica, sense presència de les persones participants al casal, però de forma interactiva.
- Per participar en una activitat, cal disposar de tauleta digital, mòbil o ordinador d'algun tipus i connexió a Internet.
- Respecteu les indicacions que des del Casal es puguin donar.

93 432 48 01  
cc.magoria@gencat.cat

Més informació a:

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

Cost de la trucada: segons operadora.



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