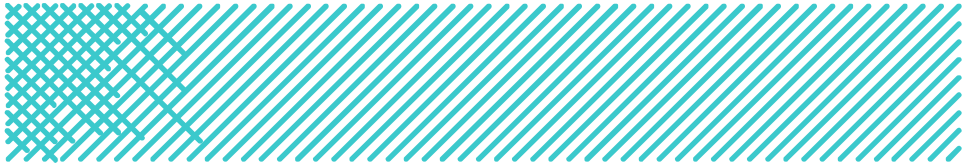




Casal Cívic i Comunitari

Vic - La Rambla



GENER /
MARÇ
2024



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Drets Socials**

X @acciocivicat



Casal Cívic i Comunitari

Vic - La Rambla

Rambla Hospital, 15
Vic

El Casal Cívic i Comunitari **Vic - La Rambla**, , adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Drets Socials, es va inaugurar l'any **1975**.

És un espai públic obert a tothom: infants, joves, grans, 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 dissabte, de 10 a 21 h (de 13.30 a 15 h, obertura exclusiva pel servei de menjador).



////////////////////
SERVEIS

Podologia

Demandar hora a consergeria.

Perruqueria senyores

de dimarts a divendres, de 9.30 a 13 h, divendres, de 15 a 19 h i dissabte, de 10 a 13 h

Barberia

de dilluns a divendres, de 9.30 a 12.30 h

Cafeteria / menjador

de dilluns a dissabte, de 9 a 19 h

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

Sala del casal

Per trobar-se, jugar a jocs de taula o xerrar.

Espai de lectura i servei de préstec.

On podeu llegir diaris, revistes, etc. També podeu utilitzar el servei de préstec i emportar-vos llibres per llegir-los a casa.

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

Pilates

del 29 de gener al 18 de març
dilluns, de 16 a 17 h - grup 1
dilluns, de 17 a 18 h - grup 2
a càrrec de Cecília Maurich Casal

loga

del 31 de gener al 20 de març
dimecres, de 10 a 11 h - grup 1
dimecres, d'11 a 12 h - grup 2
dimecres, de 12 a 13 h - grup 3
a càrrec de Paloma Gómez Casal

Gimnàstica

de l'1 de febrer al 22 de març
dijous, de 9.30 a 10.30 h - grup 1
divendres, de 9.30 a 10.30 h - grup 2
a càrrec de Paloma Gómez - grup 1 i de Sandra Valverde - grup 2
Casal

Relaxació / meditació

de l'1 de febrer al 21 de març
dijous, de 10.30 a 11.30 h
a càrrec de M. Àngels Matallana Casal



Txikung

del 30 de gener al 21 de març
dimarts, de 9.30 a 10.30 h -
grup 1
dimarts, de 10.30 a 11.30 h -
grup 2
dimarts, d'11.30 a 12.30 h -
grup 3
dijous, d'11.30 a 12.30 h - grup 4
a càrrec de M. Àngels Matallana
Casal

Mètode Feldenkrais

*Reorganitza les connexions
entre el cervell i el cos i millora
el moviment corporal i l'estat
psicològic.*
del 2 de febrer al 22 de març
divendres, de 10.30 a 11.30 h -
grup 1
divendres, d'11.30 a 12.30 h -
grup 2
a càrrec de Raquel Jufre
Casal

Atenció plena - *Mindfulness* i moviment conscient

del 29 de gener al 21 de març
dilluns, d'11 a 12 h - grup 1
dijous, de 10.30 a 11.30 h -
grup 2
a càrrec de Paloma Gómez
Casal

Activitat física per a gent gran

*Per a persones amb dificultats
físiques.*
del 8 de gener al 21 de juny
dilluns, de 10 a 11 h i dimecres,
de 9 a 10 h
Ajuntament de Vic
25 euros / curs escolar

Gym-ritme

*Ball treballant el ritme i la
coordinació.*
del 12 de gener a 21 de juny
divendres, de 16 a 17 h
Associació Social de Jubilats i
Pensionistes d'Osona
70 euros / curs escolar

SALUT

Despertar amb un somriure

*Per a gent gran, Ajuda a
descobrir el benestar i la qualitat
de vida que proporciona un bon
descans. Coneix hàbits per
dormir bé i perquè et despertis
amb un somriure.*
dates i horaris a concretar
Casal, amb la col·laboració de
la Fundació "la Caixa"



En forma II

Gimnàstica hipopressiva i de relaxació, per a gent gran. Millora de la capacitat pulmonar, funció visceral, musculatura abdominal, incontinència urinària i disfuncions sexuals.

Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"

dates a concretar

dimecres i divendres, de 17.45 a 18.45 h

a càrrec de Miquel Cano

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



Vestir i benestar

Consells per utilitzar les peces i els complements tenint en compte patologies, equilibri, circulació i moda

dates i horaris a concretar

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

Escola de salut. Envel·liment saludable

Xerrades per a persones que vulguin millorar la forma física, autonomia i qualitat de vida.

11 de gener, 1 i 22 de febrer i 14 de març

dijous, horari a concretar

Institut Català de la Salut

ACTIVITATS MANUAIS I ARTÍSTIQUES

Ceràmica

del 2 de febrer al 22 de març
divendres, de 9.30 a 12.30 h
a càrrec d'Àlícia Casadesús
Casal

Dibuix i pintura

de l'1 de febrer al 21 de març
dijous, de 16 a 18 h
a càrrec d'Edgard Patiño
Casal

Labors

del 9 de gener al 20 de juny
dimarts, de 17 a 19 h - grup 1
dijous de 17 a 19 h - grup 2
Ass. Social de Jubilats i
Pensionistes d'Osona
10 euros / curs escolar



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

Català

del 8 de gener al 17 de juny
dilluns, de 16.15 a 17.45 h ó
dimarts, de 17.10 a 18.25 h -
grup 1
dilluns, de 18 a 19.30 h ó
dimarts, de 18.35 a 19.50 h -
grup 2
Associació Social de Jubilats i
Pensionistes d'Osona
80 euros / curs escolar

Lectura

de l'11 de gener al 20 de juny
dijous, d'11.30 h a 13 h
Associació Social de Jubilats i
Pensionistes d'Osona.
10 euros / curs escolar

Entrenament de la memòria

del 8 de gener a 17 de juny
dilluns, de 10.30 a 12 h
Ajuntament de Vic
20 euros / curs escolar

Grans lectors/es

Comparteix lectura, diàleg i debat alhora que exercites la ment amb una de les activitats més plaents que hi ha: la lectura. Amb dinamitzador/a.
Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"
dates a concretar
dimecres, de 10 a 11.30 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"

Cinefòrum

Passi d'una pel·lícula per reflexionar sobre els drets de les persones amb un col·loqui posterior. Pel·lícula a concretar
Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"
data i horari a concretar
Casal, amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"



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

Prepara la teva sortida o desplaçament

Eines per fer un desplaçament de manera autònoma i segura.

Programa de Gent Gran de la Fundació “la Caixa”

dates a concretar

dilluns i dimecres, de 16 a 18 h

a càrrec de Ricard Gil

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

Imatges per recordar

Coneix com es poden obtenir imatges digitals, guardar-les i ordenar-les, crear àlbums o presentacions i compartir-los.

Programa de Gent Gran de la Fundació “la Caixa”

dates a concretar

dilluns i dimecres, de 16 a 18 h

a càrrec de Ricard Gil

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

WhatsApp

Programa de Gent Gran de la Fundació “la Caixa”

dates a concretar

dimarts i dijous, de 10.15 a 12.15 h

a càrrec de Ricard Gil

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

Tràmits per internet

Fes servir eines de Google com el Google Chrome, el Gmail, el Google Calendar, el Google contacts o el Google Keep, i fes tràmits per Internet: comprar, demanar hora al metge, cercar farmàcies de guàrdia, ...

dates a concretar

dimarts i dijous, de 16 a 18 h

a càrrec de Ricard Gil

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

Fotografia digital

del 8 de gener a 17 de juny

dilluns, de 17 a 18.30 h

Associació Social de Jubilats i

Pensionistes d'Osona

125 euros / curs escolar



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

del 27 de desembre al 5 de gener, de 9 a 13 h.

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 número assignat. 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.

Telf.: 93 885 01 50

vicrambla.casal@gencat.cat



Més informació:



Cost de la trucada: segons operadora.