

LA COMUNITAT COMENÇA AMB TU

Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària

Casal Cívic i Comunitari

Manlleu



SETEMBRE / DESEMBRE

2024

 Generalitat
de Catalunya



 @acciocivicat

 @casalcivicmanlleu



Casal Cívic i Comunitari

Manlleu

Av Puigmal 137 - 139
Manlleu

El Casal Cívic i Comunitari **Manlleu**, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Drets Socials, es va inaugurar l'any **2007**.

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 14 h i de 15 a 21 h, i dissabte, de 15 a 21 h



SERVEIS

Cal presentar el carnet de persona usuària del Casal per gaudir dels serveis. Podeu demanar el carnet a consergeria.

Cafeteria

*Gestionada per Fundació Areté de dilluns a dijous, de 9 a 13 h i de 15 a 19 h
divendres, de 9 a 13 h*

Perruqueria per a dones i homes

Cal demanar cita prèvia de dimarts a divendres, de 9 a 13 h i de 15 a 18 h

Podologia

Cal demanar hora dimarts, de 9.45 a 13.30 h i de 15 a 17.45 h



ESPAI PER A TOTHOM

Exposicions

Consulteu a recepció

Sala de lectura

*Podeu llegir i consultar diaris, revistes, llibres, etc.
en horari del casal*

Espai de tennis taula

Consulteu a recepció de dilluns a divendres, de 9 a 13.30 h i dijous, de 15 a 20 h



////////////////////
**COMUNITATS CONTRA
L'ÀILLAMENT SOCIAL**

Projecte impulsat per la Direcció general d'Acció Cívica i Comunitària amb l'objectiu d'atendre persones en situació de solitud no volguda. Acompanya les persones en la socialització i la inclusió comunitària perquè aconseguixin més qualitat de vida.

Vols fer de voluntari/ària?

Et sents sol o sola, o coneixes persones que se senten soles?

Pots contactar amb la persona tècnica del programa (Aina Enrich) tots els dimecres de 9 a 14 h i de 15 a 16 h al telèfon: 660655408

o bé, al correu electrònic aina.enrich@intress.org

També et pots adreçar a la persona responsable del casal (Marta Cirera) als telèfons 938515684 o 677260921 o bé al

Correu electrònic: cc.manlleu@gencat.cat

**COMUNITATS CONTRA
L'ÀILLAMENT SOCIAL**



//////////////////// INFANTS – 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 les 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 dijous, de 17.30 a 19.30 h

Visites d'escoles i esplais

Cal concertar visita al telèfon del casal

Casal

ALTRES ACTIVITATS PER A INFANTS

Contacontes: La bruixa que volia ser bella

25 i 30 de setembre
dimecres i dijous, de 17.30 a 18.30 h

a càrrec d'Ètnia Antropologia
en acció

Casal

Contacontes: Sirenas

26 de setembre i 1 d'octubre
dilluns i dimarts, de 17.30 a 18.30 h

a càrrec d'Ètnia Antropologia
en acció

Casal



////////////////////
**ACTIVITATS PER A JOVES
MOGUDA DE L'ERM DE
12 A 18**

Espai de trobada

Si tens entre 12 (1r d'ESO) i 18 anys, aquest és el teu espai! On pots trobar-te amb les teves amistats, conèixer gent nova, jugar a tennis taula i a jocs de taula.

dilluns, dimecres i divendres, de 17.30 a 20 h i dimarts, de 18 a 20 h
Casal

Talla, enganxa i brilla!

Gravació i edició de vídeos
del 20 de setembre al 20 de desembre
divendres, de 18 a 19.30 h
Casal



////////////////////
ACTIVITATS EN FAMÍLIA

Criança sense estereotips

Taller - xerrada
6 de novembre
dimecres, a les 15.30 ha
a càrrec de Doble Via
Casal



**Elements decoratius
de Nadal en família**

Els infants han de participar juntament amb una persona adulta amb alguna vinculació familiar.
del 4 d'octubre al 29 de novembre
divendres, de 17.30 a 19 h
Casal





////////////////////
ACTIVITATS
INTERGENERACIONALS

**Grup d'acompanyament a
persones nouvingudes**

*Per a persones en
situació
administrativa
irregular*



*nouvingudes al municipi. 938
51 08 48 (Anna Font. Arianne
Gonzalez)*

del 10 de setembre al 17 de
desembre
dimarts, d'11 a 12 h
Ajuntament de Manlleu
gratuït



////////////////////
MOU EL CAP



Farmaciola natural

Treballem amb les plantes, les arrels, les flors... per aprofitar les seves propietats en qualsevol moment.

del 18 de setembre a l'11 de desembre
dimecres, de 19 a 20.30 h
Casal

Aprendre a jugar al billar

Descobriment i pràctica del billar francès

del 17 de setembre al 18 de desembre
dimarts, d'11 a 12 h i
dimecres, de 10 a 11 h
Associació de Gent Gran Casal de Manlleu
25 euros/ any

Francès

del 30 de setembre al 16 de desembre
dilluns, de 9.30 a 10.30 h - grup 1
dilluns, de 10.45 a 11.45 h - grup 2
Associació de la Gent Gran del Casal de Manlleu
25 euros/ any

Anglès per a persones grans

del 30 de setembre al 20 de desembre
divendres, de 10 a 11 h – grup 1
dilluns, de 9.15 a 10.45 h -grup 2
dilluns, d'11 a 12.30 h - grup 3
divendres, de 10 a 11.30 -grup 4
Associació de la Gent Gran del Casal de Manlleu
25 euros/any – grup 1
15 euros /mes – grups 2,3 i 4

Català per a gent gran

del 30 de setembre al 16 de desembre
dilluns, de 17.15 a 18.45 h
Associació de Gent Gran Casal de Manlleu
25 euros/any



Memòria

Estimulació cognitiva
de l'1 d'octubre al 17 de
desembre
dimarts, de 9.30 a 11 h
Associació de la Gent Gran del
Casal de Manlleu
25 euros/any



Català

del 2 de setembre al 30 de
desembre
de dilluns a dijous, de 9 a 13 h
i de 15 a 19 h
Consorci de Normalització
Lingüística amb la
col·laboració de l'Ajuntament
de Manlleu
4 euros/ trimestre

//////////////////// MOU LES MANS

Mitja i ganxet

de l'1 d'octubre al 18 de
desembre
dimarts, de 15.15 a 17 h
Associació de Gent Gran Casal
de Manlleu
25 euros/ any

Dibuixa!

*Passa bones estones aprenent
tècniques diverses. Activitat
cooperativa.*

Programa Temps x Temps

Telèfon: 938515022

tempsxtemps@manlleu.cat

del 4 de setembre al 18 de
desembre
dimecres, d'11 a 12.30 h
Ajuntament de Manlleu
gratuït

Pintura a l'oli

del 30 de setembre al 16 de
desembre
dilluns, de 16 a 17.30 h
Associació de Gent Gran Casal
de Manlleu
15 euros/ mes



Puntes al coixí i labors

del 5 de setembre al 19 de
desembre
dijous, de 17 a 19 h
Associació de Puntaires de
Manlleu
25 euros/ trimestre

De la cal·ligrafia al lettering. Escrivim i dibuixem

Fer art amb les lletres.
del 18 de setembre a l'11 de
desembre
dimecres, de 18 a 19.30 h
Casal

Treballs manuals: La tècnica d'estarcir

*Estampem imatges
amb plantilles.*
del 18 de setembre a l'11 de
desembre
dimecres, de 15.30 a 17.30 h
Casal



//////////////////// MOU-TE PER DINS

Taitxí / txi-kung

*Controla cos, respiració i sent-
te amb més calma.*
del 16 de setembre al 9 de
desembre
dilluns, de 17.30 a 18.30 h
Casal

Correcció postural i atenció plena

*Exercicis de correcció postural i
atenció plena - mindfulness*
del 16 de setembre al 9 de
desembre
dilluns, de 18.45 a 19.45 h
Casal

Intel·ligència emocional. Què sento? Què faig?

*Descobreix què és, com ens
afecta i com la podem regular.*
del 16 de setembre al 9 de
desembre
dilluns, de 17.45 a 18.45 h
Casal



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

Cant coral per a persones grans

del 3 d'octubre al 19 de
desembre
dijous, de 18 a 20 h
Associació de la Gent gran del
Casal de Manlleu
20 euros/trimestre

Ritmes llatins per a tothom

*Exercici físic al compàs de
músiques d'actualitat. Nivell
intensitat alt.*
del 19 de setembre al 12 de
desembre
dijous, de 18.45 a 19.45 h
Casal

Batxata

*Practiquem junts/es aquest
ritme que s'ha fet popular.*
del 19 de setembre al 12 de
desembre
dijous, de 19.45 a 20.45 h
Casal

Country

*No és només la música, és una
forma de ballar.*

del 30 de setembre al 16 de
desembre
dilluns, de 19.15 a 20.15 h
Associació de la Gent gran del
Casal de Manlleu
25 euros/any

Ball en línia

*Seguint el ritme de qualsevol
música, més clàssica o més
actual, tots/es junts/es farem
els mateixos passos.*

del 3 d'octubre al 19 de
desembre
dijous, de 9.15 a 10.15 h –
grup 1
dijous, de 10.30 a 11.30 h –
grup 2

Associació de la Gent gran del
Casal de Manlleu
10 euros/mes



Iniciació al ball en línia

En grup seguim el ritme de qualsevol música, més clàssica o més actual. Les coreografies les preparen un grup de persones voluntàries

del 2 d'octubre al 18 de
desembre

dimecres, de 9.30 a 10.30 h -
grup 1

dimecres, de 10.45 a 11.45 h -
grup 2

Associació de la Gent gran del
Casal de Manlleu

25 euros/any

Dansa lliure

del 5 de setembre al 19 de
desembre

dijous, de 18.30 a 20 h

Associació Catalana de Dansa
lliure

30 euros/ trimestre



////////////////////
MOU EL COS

loga per menors de 65 anys

Equilibri, flexibilitat, respiració i benestar.

del 17 de setembre al 10 de desembre

dimarts, de 18.30 a 19.30 h

Casal

Pilates per a persones grans

del 30 de setembre al 20 de desembre

divendres, d'11.30 a 12.30 h – grup 1

dilluns, de 15.30 a 16.30 h – grup 2

dilluns, de 16.30 a 17.30 h – grup 3

dimarts, d'11.30 a 12.30 h – grup 4

Associació de la Gent Gran del Casal de Manlleu

12 euros/mes

Exercicis GAC - glutis abdominals i cames

Una activitat física molt complerta i molt valorada sobretot per les dones.

Nivell d'intensitat alt.

del 17 de setembre al 10 de desembre

dimarts, de 15.30 a 16.30 h

Casal

Gimnàstica de manteniment per a persones grans

Activitat dirigida a persones amb problemes musculars, o baix to muscular, però amb ganes de mantenir-se actives

Activitat física d'intensitat baixa

de l'1 d'octubre al 20 de desembre

dimarts, de 9.15 a 10.15 h - grup 1

dimarts, de 10.30 a 11.30 h - grup 2

divendres, de 9.15 a 10.15 h - grup 3

divendres, de 10.30 a 11.30 h - grup 4

Associació de la Gent Gran del Casal de Manlleu

12 euros/mes



Gimnàstica amb gomes per a persones grans

Per millorar la resistència muscular, l'elasticitat i la flexibilitat i mantenir un bon estat físic. Nivell d'intensitat mitjà – alt.

del 2 d'octubre al 18 de desembre

dimecres, de 10.45 a 11.45 h

Associació de la Gent Gran del Casal de Manlleu

12 euros/mes

loga suau

Per a persones amb algunes dificultats de mobilitat. Intensitat baixa- mitjana.

del 3 d'octubre al 19 de desembre

dijous, de 9.30 a 10.30 h

Associació de la Gent Gran del Casal de Manlleu

12 euros/mes

Psicomotricitat i control corporal per a tothom

Exercitem cos i ment a través de dinàmiques i jocs, de manera lúdica i divertida

del 17 de setembre al 10 de desembre

dimarts, de 17.30 a 18.30 h
Casal

Antigimnàstica per a tothom

Intensitat suau. Exercita la musculatura desconeguda i gaudeix dels efectes.

del 18 de setembre al 18 de desembre

dimecres, de 17.45 a 18.45 h
Casal

loga amb cadira

Per a persones amb dificultats de mobilitat que no es poden estirar a terra. Intensitat baixa.

de l'1 d'octubre al 17 de desembre

dimarts, de 10.45 a 11.45 h

Associació de la Gent Gran del Casal de Manlleu

12 euros/mes



loga per a persones grans

Intensitat mitja – alta.

del 30 de setembre al 19 de
desembre

dilluns, de 15.15 a 16.15 h -
grup 1

dimarts, de 9.45 a 10.45 h -
grup 2

dimarts, d'11.45 a 12.45 h -
grup 3

dimecres, de 15.30 a 16.30 h -
grup 4

dijous, de 10.30 a 11.30 h -
grup 5

Associació de la Gent Gran del
Casal de Manlleu

12 euros/mes

**Iniciació al pilates per a
persones grans**

del 4 d'octubre al 20 de
desembre

divendres, d'11.30 a 12.30 h

Associació de la Gent Gran del
Casal de Manlleu

12 euros/mes

Combo per a persones grans

*Combina diferents tècniques
per estar en forma.*

del 30 de setembre al 16 de
desembre

dilluns, de 16.15 a 17.15 h

Associació de la Gent Gran del
Casal de Manlleu

12 euros/mes



PUNT ÒMNIA

Gestionat per Fundació Pere Tarrés

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:

Aprenentatge: 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

xaixa 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 intercanvi. Es treballen aspectes com les tradicions, la cultura, la història, el banc del temps, etc. A l'Òmnia hi poden participar persones de totes les edats. És un servei gratuït.



Iniciació a les TIC amb ordinador

del 16 de setembre al 19 de desembre

dilluns i dimecres, d'11.30 a

13 h - grup 1

dimarts i dijous, de 15.30 a 17 h – grup 2

Aprentatge digital avançat

del 16 de setembre al 18 de desembre

dilluns i dimecres, de 9.30 a 11 h

Mòbils i tauletes

del 17 de setembre al 19 de desembre

dimarts, de 9.30 a 11 h - grup 1

dijous, de 9.30 a 11 h – grup 2

Mòbils i tauletes per a gent gran

del 18 de setembre al 18 de desembre

dimecres, de 15.30 a 17 h

Taller Òmnia

del 16 de setembre al 16 de desembre

dilluns, de 15.30 a 17 h

Accés lliure per adults/es

del 16 de setembre al 18 de desembre

dilluns i dimecres, de 13 a 14 h

i dimarts, d'11 a 12 h

Pequetic

del 17 de setembre al 18 de desembre

dimarts i dimecres, de 17.15 a 18.15 h

Jovestic

del 16 de setembre al 19 de desembre

dilluns i dijous, de 17 a 18.15 h

Inserció sociolaboral

del 17 de setembre al 19 de desembre

dimarts i dijous, de 12 a 14 h



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

Del 2 al 13 de setembre.

Jugar i descobrir, del 2 al 6 de setembre, presencial

Joves, del 2 al 6 de setembre, presencial

Punt Òmia, del 2 al 13 de setembre, presencial, de dilluns a dijous, de 10 a 13 h i de 15.30 a 17.30 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.

Quan hi hagi un excés d'inscripcions a una activitat, el casal podrà habilitar una llista d'espera formada per un màxim d'un terç de les places disponibles que té el taller. Les persones que quedin en la llista

d'espera tindran prioritat en la propera inscripció per a la mateixa activitat, sempre que aquesta es programi en el cicle immediatament posterior i la persona n'hagi tornat a formalitzar la preinscripció i l'hagi escollit en primera opció de preferència.

Per afavorir que el màxim nombre de persones participin de les activitats es podrà limitar el nombre d'inscripcions per persona a les diferents activitats.

La realització d'una activitat està condicionada a la inscripció d'un nombre mínim de persones.

En cas que en l'activitat hi hagi apuntades persones en llista d'espera, una assistència inferior a un 80% de les sessions implicarà la pèrdua de la plaça. En cas que les absències es concentrin en la part final del taller (s'entén com a part final el 20% de les sessions restants del taller), les persones que estiguin a la llista



**LA COMUNITAT
COMENÇA AMB TU**



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials