

LA COMUNITAT COMENÇA AMB TU

Direcció General d'Acció Comunitària i Innovació Social - Departament de Drets Socials i Inclusió

Casal Cívic i Comunitari

Manlleu



SETEMBRE / DESEMBRE

2026





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.

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.

Sala de jocs de taula

Podeu jugar a dòmino, cartes, escacs, rummikub.

Espai de tennis taula

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



//////////////////// **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 93 851 56 84 /
677260921
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, participar en les activitats que es proposen, jugar a tennis taula i a jocs de taula.
de dilluns a divendres de 17 a 20 h
Casal



Dansa urbana per a joves

Vols venir a practicar diferents estils de ball actuals? Segur que se't fa fàcil i divertit!



del 2 d'octubre al 18 de
desembre
divendres, de 18.30 a 19.30 h
Casal



AMB TOTHOM – ACTIVITATS INTERGENERACIONALS

Punt d'acompanyament social

Informar a la ciutadania de les entitats i serveis que puguin acudir en funció de les seves necessitats, tenint en compte la visió comunitària.

Telf: 938510848 (Mariona Prat, Arianne Gonzalez)
del 7 de setembre al 28 de
desembre
dilluns, de 10 a 12 h
Ajuntament de Manlleu
gratuït

Sessions de benvinguda

Sessions de benvinguda a persones que fa poc que han arribat al municipi per donar a conèixer i fer acompanyament en els seus primers temps al municipi

Telf: 938510848 (Anna Font)
del 9 de setembre al 16 de
desembre
dimecres, d'11 a 12 h
Ajuntament de Manlleu
gratuït

Juguem a fer ioga amb infants de 3 a 6 anys- Activitat familiar

Els menors han de venir acompanyats d'un adult.



del 29 de setembre al
15 de desembre
dimarts de 17.15 a 18.15 h
Casal

Fitness amb infants d'entre 3 i 8 anys- Activitat familiar

Els menors han de venir acompanyats d'un adult.



del 2 d'octubre al 18
de desembre
divendres de 17.30 a 18.30 h
Casal



Esplai de 4 a 6

Per a persones amb

discapacitat

del 19 de setembre al 19 de
desembre

dissabte, de 16 a 18 h

Associació de veïns del barri
de l'Erm

gratuït

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

Aprendre a jugar al billar

Descobriment i pràctica del

billar francès

del 29 de setembre al 16 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

Català per a persones grans

del 28 de setembre al 14 de
desembre

dilluns, de 17.30 a 19 h

Associació de Gent Gran Casal
de Manlleu

25 euros/ any

Iniciació a l'anglès per a persones grans

del 2 d'octubre al 18 de
desembre

divendres, de 10 a 11.30 h

Associació de la Gent Gran del
Casal de Manlleu

25 euros/any

Francès per a persones grans

del 29 de setembre al 15 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 2 d'octubre al 18 de
desembre

divendres, de 9.15 a 10.45 h -

grup 1

divendres, de 10.45 a 12.15 h -

grup 2

Associació de la Gent Gran del
Casal de Manlleu

15 euros /mes



Memòria

Estimulació cognitiva

del 29 de setembre al 15 de
desembre

dimarts, de 9.30 a 11 h

Associació de la Gent Gran del
Casal de Manlleu

25 euros/any

Pintura per a persones grans

del 28 de setembre al 14 de
desembre

dilluns, de 16 a 17.30 h

Associació de Gent Gran Casal
de Manlleu

15 euros/ mes

Cursos de català de diferents nivells del Consorci per la Normalització Lingüística

del 21 de setembre al 17 de
desembre

dilluns i dimecres, de 9 a
13.30h i de dilluns a dijous, de
15 a 19.30 h

Ajuntament de Manlleu
gratuït

Dibuix i aquarel·la per a persones grans

del 28 de setembre al 14 de
desembre

dilluns, de 17.30 a 19 h

Associació de Gent Gran Casal
de Manlleu

15 euros/ mes

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

Mitja i ganxet

del 29 de setembre al 15 de
desembre

dimarts, de 15.15 a 17 h

Associació de Gent Gran Casal
de Manlleu

25 euros/ any

Art teràpia

del 15 de setembre al 15 de
desembre

dimarts, de 10 a 12 h

Osonament telf: 938895059 o

escriure un correu a

[administracioosonament@oso
nament.cat](mailto:administracioosonament@osonament.cat)

gratuït



Manualitats

nadalenques amb resina

de l'1 d'octubre al
17 de desembre
dijous, de 17.30 a 19.30 h
Casal



Puntes al coixí i labors

del 3 de setembre al 17 de
desembre
dijous, de 17 a 19 h
Associació de Puntaires de
Manlleu
25 euros/ mes

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

Taitxí / txi-kung – 3r cicle

*T'ajudarà a controlar el cos, la
respiració i a sentir-te amb
més calma.*

del 21 setembre al 14 de
desembre
dilluns, de 16.15 a 17.15 h
Casal

Qigong per a persones grans

de l'1 d'octubre al 17 de
desembre
dijous, de 16.30 a 17.30 h –
grup 1
dijous, de 17.30 a 18.30 h –
grup 2
Associació de la Gent Gran del
Casal de Manlleu
12 euros/mes

Automassatges

*Alleugerim la
tensió i millorem
la circulació*

de l'1 d'octubre al
17 de desembre
dijous, de 18.45 a 19.45 h
Casal



Tècniques de relaxació i control emocional – 3r cicle

del 21 de setembre al 14 de
desembre
dilluns, de 18.45 a 19.45 h
Casal



MOU EL COS

loga per menors de 65 anys – 3r cicle

*Equilibri, flexibilitat, concen-
tració, respiració i benestar.*

Es recomana portar màrfega.

del 22 de setembre al 15 de
desembre

dimarts de 18.30 a 19.30 h

Casal

Treball físic per a persones grans

del 30 de setembre al 16 de
desembre

dimecres, de 9.15 a 10.15 h –
grup 1

dimecres, de 10.15 a 11.15 h –
grup 2

Associació de la Gent Gran del
Casal de Manlleu

12 euros/mes

Estiraments suaus per a tothom – 3r cicle

del 21 de setembre al 14 de
desembre

dilluns, de 18 a 19 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*

del 9 de setembre al 18 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

Iniciació al pilates per a persones grans

del 2 d'octubre al 18 de
desembre

divendres, d'11.30 a 12.30 h

Associació de la Gent Gran del
Casal de Manlleu

12 euros/mes



Dinamització del cos per a persones grans

del 30 de setembre al 16 de desembre
dimecres, de 11.15 a 12.15 h
Associació de la Gent Gran del Casal de Manlleu
12 euros/mes

Antigmnàstica – 3r cicle

Intensitat mitjana. Exercita la musculatura desconeguda i gaudeix dels efectes.
del 23 de setembre al 16 de desembre
dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Casal

loga per a persones grans

Practiquem el loga.
Intensitat mitja – alta.
del 29 de setembre al 17 de desembre
dimarts, de 10 a 11 h - grup 1
dimarts, d'11 a 12 h - grup 2
dijous 10 a 11 h - grup 3
dijous d'11 a 12 h - grup 4
Associació de la Gent Gran del Casal de Manlleu
12 euros/mes

Descobrim la calistènia. Per a menors de 65 anys – 3r cicle

Utilitza el propi pes corporal per treballar la força, la resistència i la flexibilitat. Es recomana portar màrfega.
del 23 de setembre al 16 de desembre
dimecres de 19 a 20 h
Casal

Hipopressius per a persones grans

del 30 de setembre al 16 de desembre
dimecres, de 15.30 a 16.30 h
Associació de la Gent Gran del Casal de Manlleu
12 euros/mes



A poc a poc ens posem en forma – 3r cicle

Activitat física suau. Si fa temps que no et bellugues, o et costa per qualsevol motiu, aquesta és la teva!
del 24 de setembre al 17 de desembre
dijous, de 16.30 a 17.30 h
Casal



Pilates per a persones grans
del 28 de setembre al 15 de
desembre

dilluns, de 15.30 a 16.30 h –
grup 1

dilluns, de 16.30 a 17.30 h –
grup 2

dimarts, d'11.30 a 12.30 h –
grup 3

Associació de la Gent Gran del
Casal de Manlleu

12 euros/mes

**Pilates per a menors de 65
anys – 3r cicle**

Nivell d'intensitat molt alt.

del 30 de setembre al 16 de
desembre

dimecres, de 15.15 a 16.15 h
Casal

**Exercicis GAC - glutis
abdominals i cames – 3r cicle**

*Una activitat física molt
completa i molt valorada
sobretot per les dones.*

Nivell d'intensitat alt.

del 22 de setembre al 15 de
desembre

dimarts, de 15.30 a 16.30 h
Casal

**Cardiosteps per a menors de
65 anys– 3r cicle**

Nivell d'intensitat molt alt.

del 30 de setembre al 16 de
desembre

dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Casal

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

**Dansa lliure per adults joves i
infants**

*Sessió de dansa lliure seguint
el mètode Malkovsky.*

Vine un dia i ho proves!

del 1 d'octubre al 17 de
desembre

dijous, de 18 a 19.30 h

Associació Catalana de Dansa lliure
20 euros/ mes

Batxata – 3r cicle

*Practiquem junts/es aquest
ritme que s'ha fet popular.*

del 30 de setembre al 16 de
desembre

dimarts, de 17 a 18 h
Casal



Fitness amb música – 3r cicle

Exercicis gimnàstics al ritme de la música. Nivell intensitat alt.

del 22 de setembre al 15 de desembre

dimarts, de 19.45 a 20.45 h

Casal

Ball amb cadira

de l'1 d'octubre al 17 de desembre

dijous, d'11.30 a 12.30 h

Associació de la Gent gran del Casal de Manlleu

10 euros/mes

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 30 de setembre al 16 de desembre

dimecres, de 9.45 a 10.45 h - grup 1

dimecres, d'11 a 12 h - grup 2

Associació de la Gent gran del Casal de Manlleu

25 euros/any

Aprofundim en el ball en línia

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

de l'1 d'octubre al 17 de desembre

dijous, de 9.15 a 10.15 h – grup 1

dijous, de 10.15 a 11.15 h – grup 2

Associació de la Gent gran del Casal de Manlleu

10 euros/mes

Country

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

del 28 de setembre al 14 de desembre

dilluns, de 19.15 a 20.15 h

Associació de la Gent gran del Casal de Manlleu

25 euros/any



PUNT ÒMNIÀ

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 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 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.

Mòbils i tauletes per a gent gran

del 23 de setembre al 17 de desembre

dimecres, de 15.30 a 17 h – grup Android

dijous, d'11 a 12h – grup IOS



Aprenentatge digital avançat

del 21 de setembre a 16 de
desembre
dilluns i dimecres, de 9.30h a
11 h

Aprenentatge digital intermedi

del 21 de setembre a 17 de
desembre
dilluns i dimecres, d'11.30 a
13 h – grup 1
dimarts i dijous de 15.3 a 17 h
– grup 2

Mòbils i tauletes android

del 22 de setembre a 17 de
desembre
dimarts, de 9.30 a 11h – grup 1
dijous, de 9.30 a 11h – grup 2

Taller Òmnia

del 21 de setembre al 21 de
desembre
dilluns, de 15.30 a 17 h

Accés lliure per adults

del 22 de setembre al 17 de
desembre
dilluns i dimecres, de 13 a 14h
dimarts d'11 a 12 h

Inserció laboral

del 23 de setembre al 18 de
desembre
dimarts i dijous de 12 a 14 h

Pequetic

del 23 de setembre al 18 de
desembre
dimarts i dijous, de 17.15 a
18.15 h

Joves & tic

Del 22 de setembre al 17 de
desembre
dilluns i dimecres, de 17 a
18.15 h



INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

**De l'1 al 8 de setembre,
presencial**

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.

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.

Jugar i descobrir

de l'1 al 5 de setembre, presencial

Joves

de l'1 al 10 de setembre, presencial

Punt Òmnia

del 7 al 10 de setembre, presencial

de dilluns a dijous, de 10 a 13 h i de 15.30 a 17.30 h

Les activitats organitzades per les entitats són responsabilitat d'aquestes, així com els requisits per accedir-hi.

Tel. 938 51 56 84 / 677 26 09 21

cc.manlleu@gencat.cat

Més informació a:

012
gencat.cat

Trucada gratuïta.



LA COMUNITAT COMENÇA AMB TU



Generalitat de Catalunya
**Departament de Drets Socials
i Inclusió**