

Benvolgut/da,

Aviat ens tornarem a veure. S'han acabat les vacances i altre cop farem vida normal.

Us adjuntem a continuació el programa de les activitats organitzades per l'Associació de Gent Gran Viure i Conviure i també de les gestionades pel Departament de Drets Socials i les realitzades al Casal en col·laboració amb altres entitats, pel proper trimestre d'octubre a desembre de 2023. Hi ha més de 70 activitats !!. Les hem preparat amb molta il·lusió. Esperem que n'hi hagi per tots els gustos. Feu que el Casal torni a bullir d'activitat amb la vostra presència.

Vosaltres sou, fet i fet, els qui doneu VIDA AL CASAL.

COM FER LES INSCRIPCIONS A LES ACTIVITATS ?

- **Per les activitats organitzades per l'ASSOCIACIÓ VIURE I CONVIURE:**

El període d'inscripcions serà del 12 al 18 de setembre i per fer-ho cal ser soci de l'Associació Viure i Conviure.

En les activitats que es feien el curs anterior, l'alumnat ha quedat inscrit automàticament a no ser que hagi renunciat a la plaça. Les places disponibles s'oferiran en funció de les vacants que hi pugui haver. La disponibilitat de places està condicionada a l'aforament de l'aula. Les places vacants s'aniran assignant per ordre de sol·licitud d'inscripció. Les sol·licituds que no puguin ser ateses d'immediat quedaran en llista d'espera per si durant el trimestre es produís alguna vacant. En general les activitats tindran una durada trimestral a excepció d'algunes que consten d'un determinat nombre de sessions. El preu previst per cada activitat està indicat en el programa i el pagament de la quota es realitzarà per mitjà de domiciliació bancària.

Les sol·licituds d'inscripció es faran de forma telemàtica a través d'un FORMULARI D'INSCRIPCIONS que hi podreu accedir en el següent enllaç:

www.aggviureiconviure.cat/activitats

Aquest formulari no estarà operatiu fins el dia 12 a les 10 del matí.

Les inscripcions a les activitats de "Salut, benestar i esportives" i les "Artístiques, escèniques i musicals" també es podran fer presencialment al Casal durant els dies 12, 13 i 14 de setembre de 10 a 13 h.

Independentment de l'activitat o activitats (de la Associació Viure i Conviure) realitzades durant el trimestre, caldrà satisfer una quota única de **soci actiu** de 10€ el 1er. Trimestre.

- **Per les activitats gestionades pel CASAL CÍVIC I COMUNITARI MANRESA-EL CASTELL :**

El període de preinscripcions serà del 12 al 17 de setembre

Les activitats gestionades pel Casal són gratuïtes.

Podeu fer la vostra preinscripció a través del següent enllaç:

Les PREINSCRIPCIONS es faran de forma telemàtica a través d'un FORMULARI que hi podreu accedir en el següent enllaç:

<http://pgec.gencat.cat/inici>

La manera de fer les preinscripcions un cop entreu a l'aplicació de l'enllaç, està explicada en detall en el programa d'activitats que adjuntem a continuació.. Per cada activitat on feu la preinscripció, l'aplicació generarà un número que es serà d'utilitat en cas de sorteig.

També podreu realitzar les vostres inscripcions de manera presencial de dimarts a divendres en horari de 9:30 a 12:30 h. i també dimarts i dijous en horari de 16:30 a 20:30h

La realització d'una activitat està condicionada a la inscripció d'un nombre mínim de persones. Tres faltes d'assistència sense justificació impliquen la pèrdua de la plaça.

- **Per les activitats realitzades al Casal en col·laboració amb la Fundació La Caixa.**

El període d'inscripcions serà del 12 al 17 de setembre

Les podreu realitzar de manera presencial al Casal en horari de 9:30 a 12:30 h. i dimarts i dijous en horari de 16:30 a 20:30h

- **Per les activitats realitzades al Casal i organitzades per altres entitats**

El període de inscripcions serà del 12 al 17 de setembre

Les inscripcions es gestionaran directament amb la entitat a través del telèfon o mail que s'indica en el programa.



ACTIVITATS CURS 2023 - 2024

COM FER LA PREINSCRIPCIÓ A LES ACTIVITATS ?
Us informem a continuació en funció de l'entitat organitzadora

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE

Organitzades per l'Associació Viure i Conviure.
 El període d'Inscripcions serà del 12 al 18 de setembre i per fer-ho cal ser soci de l'Associació Viure i Conviure.
 En les activitats que es feien el curs anterior, l'alumnat ha quedat inscrit automàticament a no ser que hagi renunciat a la plaça. Les places disponibles s'oferiran en funció de les vacants que hi pugui haver. Les places vacants s'aniran assignant per ordre de sol·licitud d'inscripció. Les sol·licituds que no puguin ser ateses d'immediat quedaran en llista d'espera per si durant el trimestre es produís alguna vacant. El preu previst per cada activitat està indicat en el programa. En general les activitats tindran una durada trimestral a excepció d'algunes que consten d'un determinat nombre de sessions. Les sol·licituds d'inscripció es faran de forma telemàtica a través del formulari d'inscripcions que hi podreu accedir en el següent enllaç www.agviureiconviure.cat/activitats

CASAL CÍVIC

Organitzades pel Casal Cívic i Comunitari Manresa El Castell
 Les activitats gestionades pel Casal són gratuïtes.
 Podeu fer la vostra preinscripció a través del següent enllaç:
<http://pgec.gencat.cat/inici>
 Un cop entreu en l'aplicació de l'enllaç, cal que cliqueu en l'apartat cerca d'activitats on hi trobareu un desplegable que diu "Equipament Cívic". Busqueu el Casal Cívic i Comunitari Manresa El Castell. Cliqueu allà i en "Cercar" i us mostrarà tota l'oferta d'activitats del nostre Casal. Per cada activitat on feu la preinscripció, l'aplicació generarà un número que es serà d'utilitat en cas de sorteig.
 De dimarts a divendres també podreu realitzar les vostres inscripcions de manera presencial en horari de 9:30 a 12:30 h. i dimarts i dijous en horari de 16:30 a 20:30h
 La realització d'una activitat està condicionada a la inscripció d'un nombre mínim de persones. Tres faltes d'assistència sense justificació impliquen la pèrdua de la plaça

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA

Activitats realitzades al Casal en col·laboració amb la Fundació La Caixa. Aquestes activitats són gratuïtes.
 El període d'Inscripcions serà del 12 al 17 de setembre De dimarts a divendres les podreu realitzar de manera presencial al Casal en horari de 9:30 a 12:30 h. i dimarts i dijous en horari de 16:30 a 20:30h

ENTITAT... Telèfon... mail...

Activitats realitzades al Casal i organitzades per altres entitats
 El preu de cada activitat està indicat el el programa.
 Les inscripcions es gestionaran directament amb la entitat a través del telèfon o mail que s'indica en el programa.

SALUT, BENESTAR, ESPORTIVES

Correcció d'higiene postural (esquena)

Professora: Maite Pardillo

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Per mantenir la columna sana			15 € trimestre
	Grup 1	dilluns	10:00 a 11:00	2 octubre
	Grup 2	dilluns	12:00 a 13:00	2 octubre

Gimnàstica hipopressiva

Professora: Maite Pardillo

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Treballarem l'equilibri, l'estabilitat, enfortirem la columna i la musculatura del cos			15 € trimestre
	Grup 1	dilluns	9:00 a 10:00	2 octubre
	Grup 2	dilluns	11:00 a 12:00	2 octubre

Gimnàstica

Professor/a:

CASAL CÍVIC	Et mantindràs en forma. Millora la teva qualitat de vida.			Gratuit
	Grup 1	dimarts	9:00 a 10:00	3 octubre
	Grup 2	dimarts	10:00 a 11:00	3 octubre
	Grup 3	dimarts	11:00 a 12:00	3 octubre
	Grup 4	dimarts	12:00 a 13:00	3 octubre

En Forma

Professor: Josep Ig. Garcia

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Exercicis físics d'estabilitat lumbopèlvica, hipopressius			Gratuit
	Durada:a concretar	dimarts i dijous	Hora: 17:30 a 18:30	

Entrena

Professor/a:

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Exercicis físics orientats a superar els entrebancs de la vida quotidiana			Gratuit
	Durada:a concretar	divendres	Hora: 10:00 a 12:00	

Tai-Txí

Professor: Francesc Marcano

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Exercicis de relaxació basats en la filosofia xinesa, per aconseguir l'equilibri i l'harmonia corporal i mental			24 € trimestre
	Grup 1	divendres	10:30 a 11:30	6 octubre
	Grup 2	divendres	11:30 a 12:30	6 octubre

Estiraments i Relaxació (loga)

Professora: Eulàlia Sarri

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Per alliberar tensions i aprendre exercicis que ens ajudin a un millor descans			24 € trimestre
	Grup 1	dilluns	18:30 a 19:30	2 octubre

loga

Professora: Yolanda Català

CASAL CÍVIC	Millora la teva qualitat de vida. Aprèn a controlar els teus moviments			Gratuit
	Grup 1	dimecres	9:00 a 10:00	4 octubre
	Grup 2	dimecres	10:00 a 11:00	4 octubre
	Grup 3	dimecres	11:00 a 12:00	4 octubre

Hatha loga

Professora: Eulàlia Sarri

CASAL CÍVIC	Vine i desconnecta de tot l'estrès acumulat durant la jornada. Descansaràs millor			Gratuit
	Grup 1	dilluns	19:30 a 20:30	2 octubre

Defensa personal feminista

Professor: Daniel De la Cruz

CASAL CÍVIC	Forma't i aprèn a defensar-te de possibles agressions			Gratuït
	Grup 1	dijous	19:30 a 20:30	5 octubre

Kung - Fu

Professores: Leticia P. i Ana J.

CÀRITAS MANRESA + ASSOC. YÚ TANG Telèfon 685180059	Troba l'equilibri físic i mental a través de la pràctica d'aquesta art marcial mil·lenària.				
	Grup 1	dimarts i dijous	18:30 a 20:30	3 oct. al 20 des.	105 € trimestre
	Grup 2	dimecres	10:30 a 12:00	4 oct. al 20 des.	60 € trimestre

Activa't

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Aprèn eines i estratègies per sentir-te actiu/va i mantenir en forma totes les capacitats cognitives			Gratuït
	Durada:a concretar	Dia:dilluns	Hora: 10:00 a 12:00	

Desperta amb un somriure

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Coneix els hàbits adequats per gaudir d'un bon descans			Gratuït
	Durada:a concretar	Dia:dilluns	Hora: 10:00 a 12:00	

Estimulació cognitiva - Memòria

Professora: Mont. Bonvehí

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Gimnàstica mental per mantenir-nos en forma			18 € trimestre
	Grup 1	dijous	16:00 a 17:00	5 octubre
	Grup 2	dijous	17:00 a 18:00	5 octubre
	Grup 3	dijous	18:00 a 19:00	5 octubre

Envelliment Actiu

FUNDACIÓ AMPANS ampans@ampans.cat	Activitat esportiva i física dirigida a persones amb discapacitat intel·lectual. Per a la millora manteniment de l'agilitat, flexibilitat, força, etc.			Gratuït
	Grup 1	dimecres	15:00 a 17:00	4 oct. al 13 des.

Tennis Taula

Professor: Manuel Bru

CLUB DE TENNIS TAULA CASTELLGALÍ Telèfon 610526342	Vols practicar aquest esport i gaudir dels seus beneficis per les persones grans?			25 € trimestre
	Grup 1	dilluns	11:00 a 12:00	2 oct. al 18 des.
	Grup 2	dilluns	12:00 a 13:00	2 oct. al 18 des.

ARTÍSTIQUES, ESCÈNIQUES I MUSICALS

Teatre

Professora: Silvia Sanfeliu

CASAL CÍVIC	Expressa, identifica i interpreta les teves emocions			Gratuït
	Grup 1	dilluns	18:00 a 20:00	2 octubre

Ball i coreografia

Professora: Maite Pardillo

CASAL CÍVIC	Gaudiràs creant passos de ball en grup			Gratuït
	Grup 1	dijous	10:00 a 11:00	5 octubre

Dancehall

Professora:

CASAL CÍVIC	Gaudiràs de l'essència d'aquest estil de ball, originari de Jamaica, que es fusiona amb la dansa africana, els ritmes del Carib i passes de hip hop			Gratuït
	Grup 1	divendres	19:00 a 20:00	6 octubre

Restauració de petits mobles**Professora: Sión Capsada**

CASAL CÍVIC	Arts decoratives per donar una segona vida a petits mobles				Gratuït
	Grup 1	dijous	10:30 a 12:30	5 octubre	

Taller de Punt i Ganxet**Professora: Amàlia Quixà**

CASAL CÍVIC	Apassiona't pel punt i el ganxet				Gratuït
	Grup 1	dilluns	17:00 a 19:00	2 octubre	

Autoestima i paper maixé**Professors: Eduard de Pobes i Helene López**

CASAL CÍVIC + MOSAIC ALTHAIA	Combinarem cada quinze dies classes teòriques d'autoestima i autoconcepte personal amb classes pràctiques de paper maixé on confeccionarem un alter ego				Gratuït
	dimecres		de 10:00 a 11:30	4 octubre a 13 desembre	

Sardanes

CASAL CÍVIC + Grup Sardanista Dintre el bosc	Aprèn la nostra dansa				Gratuït
	dimarts		de 19:30 a 20:30	3 octubre a 5 desembre	

Cant Coral**Professora: Montse Perramon**

CASAL CÍVIC	Aprèn i practica l'entonació en el cant, mitjançant exercicis de respiració i vocalització. Assaig i aprenentatge de repertori				Gratuït
	Grup 1	dimarts	17:00 a 18:30	3 octubre	

Cançoner**Professora: Montse Perramon**

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Que no es perdin les nostres cançons !				10 € trimestre
	Grup 1	dimarts	18.30 a 19.00	3 octubre	

Labor de retalls - Patchwork**Profess.: E. Guadajara i T. Miret**

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprendre l'art d'unir retalls de diferents colors i mides				16 € trimestre
	Grup 1	dimecres	16:30 a 18:30	4 octubre	

Dibuix i Pintura**Professor: Eduard de Pobes**

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Vine a aprendre els diferents estils del dibuix i la pintura				28 € trimestre
	Grup 1	dimarts	17:00 a 19:00	3 octubre	
	Grup 2	dijous	17:00 a 19:00	5 octubre	

Vitralls i altres manualitats amb vidre**Professora: Sión Capsada**

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprèn l'art de decorar el vidre				35 € trimestre
	Grup 1	dijous	9:00 a 10:30	5 octubre	

Reciclem - Donem una segona oportunitat**Professora: Mireia Carrera**

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Fem manualitats, tot aprofitant objectes que llencem. Aprendre a teixir amb bosses de plàstic, transformar pots i capsos i fer cistells.				Gratuït
	Grup 1	dimarts	10:00 a 11:00	3 octubre	

Balls en línia**Professor:**

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprèn diferents balls en línia per millorar la coordinació i els moviments				32 € trimestre
	Grup 1	dilluns	16:30 a 17:30	2 octubre	
	Grup 2	dimecres	19:15 a 20:15	4 octubre	

Ball de saló**Professora:**

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprèn diferents balls en parella				35 € trimestre
	Grup 1	dilluns	17:30 a 18:30	2 octubre	

Havaneres**Professora: Montse. Perramon**

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE					15 € trimestre
	Grup 1	dimarts	16:00 a 17:30	3 octubre	

Aprèn a llegir música**Professora: Montse. Perramon**

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Coneixeràs les notes musicals i els seus valors				32 € trimestre
	Grup 1	dijous	16:00 a 17:30	5 octubre	

APRENTATGE I FORMACIÓ**Amics i amigues lectores****Tutor/a:**

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Gaudim de la lectura, compartint-la amb bona companyia			Gratuït
	Durada:a concretar	Dia:dimarts	Hora: 18:00 a 19:30	

Aprèn a jugar escacs**Professor: J. Martinez**

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Un joc molt beneficiós per la memòria i per evitar el deteriorament cognitiu				25 € trimestre
	Grup 1	dilluns	17:00 a 18:30	2 octubre	

Jocs i recursos per jugar amb els nets**Professor/a:**

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprèn diferents tècniques i jocs per connectar amb els teus/ves nets/es. Sense TV ni "maquinetes"				12 € trimestre
	Grup 1	dilluns	9:30 a 10:30	2 octubre	

Tot lligat i ben lligat**Professor/a:**

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Herències, darreres voluntats, ... apreneu-ho tot i estigueu preparats/des per totes les eventualitats legals que ens puguin sorgir				6 € trimestre
	Grup 1	dimarts	17:00 a 18:00	3 octubre	

Bon tracte**Tutor/a:**

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Aquest taller pretén contribuir a donar eines per fomentar el bon tracte a la gent gran, i es fa des d'una perspectiva ètica i de drets			Gratuït
	Durada:a concretar	Dia:dijous	Hora: 10:00 a 11:30	

IDIOMES

Els nivells van del 0 (el més baix) al 2 o al 3 (el nivell més elevat)

- Els alumnes que el curs anterior ja van fer idiomes al Casal (Associació Viure i Conviure), hauran rebut un missatge SMS conforme han quedat inscrits automàticament al mateix curs i no cal fer res més, llevat que es vulguin donar de baixa.
- Si és el primer cop que vols fer Idiomes al Casal (Associació Viure i Conviure) i no tens coneixements d'anglès, et pots inscriure al *nivell d'inici 0*. En els altres idiomes, no hi ha el nivell inicial 0.
- Si per contra, tens uns certs coneixements de l'idioma, en el **formulari d'inscripcions**, clica l'opció de **sol·licitud de prova** i el professorat et farà una entrevista-prova uns dies abans, per poder-te assignar al nivell més adient als teus coneixements.

Anglès

Professors: Walter Bawe - Núria Trulls

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE					40 € trimestre
	Grup 1A	dilluns	11:00 a 12:30	2 octubre	
	Grup 1B	dilluns	9:30 a 11:00	2 octubre	
	Grup 2A	dimarts	11:00 a 12:30	3 octubre	
	Grup 2B	dimarts	9:30 a 11:00	3 octubre	
	Grup 3A	divendres	9.30 a 11:00	6 octubre	
	Grup inici 0	divendres	11:00 a 12:30	6 octubre	

Converses en anglès

Professors: Walter Bawe - Núria Trulls

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE					33 € trimestre
	Grup 1A	dimarts	11:30 a 12:30	3 octubre	
	Grup 1B	dimarts	10:30 a 11:30	3 octubre	
	Grup 2A	dimecres	9:30 a 10:30	4 octubre	
	Grup 2B	dimarts	9:30 a 10:30	3 octubre	
	Grup 3A	dimecres	10:30 a 12:00	4 octubre	

Francès

Professora: Marianne Daubie

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE					40 € trimestre
	Grup 1A	dimecres	9:30 a 11:00	4 octubre	
	Grup 2A	dimecres	11:00 a 12:30	4 octubre	

Converses en francès

Professora: Carme Cervelló

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE					33 € trimestre
	Grup 1A	divendres	11:15 a 12:15	6 octubre	
	Grup 1B	dilluns	11:15 a 12:15	2 octubre	

Alemanys

Professora: Andrea U. Klein

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE					€ trimestre
	Grup 1A	dijous	9:30 a 11:00	5 octubre	
	Grup 2A	dijous	11:00 a 12:30	5 octubre	

Pràctica de català escrit

Professor: Francesc Anton

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE					26 € trimestre
	Grup 1A	dimarts	16:00 a 17:30	3 octubre	
	Grup 2A	dimecres	16:30 a 18:00	4 octubre	
	Grup 3A	dimecres	18:00 a 19:30	4 octubre	

TIC i NOVES TECNOLOGIES

Tauletes i mòbils

Professora: Lourdes Duran

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprenderàs com utilitzar-los			28 € curs
	dimarts	17:00 a 19:00	3 octubre a 19 desembre	

Fotografia amb mòbil

Professora: Núria Clavero

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprèn a fer fotografies amb el teu mòbil			42 € curs
	dijous	17:00 a 18:30	5 octubre a 21 desembre	

Edició i retoc d'imatges

Professora: Núria Clavero

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprèn a fer retocs d'imatges digitals			48 € curs
	dijous	18:30 a 20:00	5 octubre a 21 desembre	

CREIXEMENT PERSONAL I QUALITAT DE VIDA

Risoteràpia

Professora: Toni Fontcoberta

CASAL CÍVIC	El somriure com el millor antídote			Gratuït
	Grup 1	dijous	10:00 a 11:00	5 oct. a 14 des.

Acupressió

Professora: Maite Pardillo

CASAL CÍVIC	L'acupressió és una tècnica de la medicina tradicional xinesa, basada en la pressió amb els dits a certs punts del cos. Aprèn a desbloquejar dolors, relaxar, calmar l'ansietat i l'estrès ... un automassatge fàcil i efectiu			Gratuït
	Grup 1	dimarts	10:00 a 11:00	3 oct. a 5 des.

Caminant fem vida

CASAL CÍVIC	Fes un viatge al passat per entendre el present i orientar -te al futur. Perquè sóc d'una o altre forma, perquè em motiven o rebutja això o allò?			Gratuït
	Grup 1	dijous	17:30 a 19:00	5 oct. a 14 des.

Cosmètica natural

Professora: Maite Pardillo

CASAL CÍVIC	Aprèn a fer els teus propis ungüents cosmètics de manera natural			Gratuït
	Grup 1	dimecres	9:30 a 10:30	4 oct. a 13 des.

Cuina exprés

Professora: Paco Cobeleda

CASAL CÍVIC	Tens poc temps per dedicar-lo a la cuina però t'agrada menjar bé i saludable? Aquest és el teu taller.			Gratuït
	Grup 1	dvendres	17:00 a 18:00	6 oct. a 15 des.

Empoderament femení

Professor/a:

CASAL CÍVIC	Dinàmiques per conèixer, reconèixer, estimar-nos i empoderar-nos com a dones			Gratuït
	Grup 1	dimecres	18:30 a 19:30	4 oct. a 13 des.

**Professores: Alba Ribalta (nutricionista)
Elisabet Ledesma (psicòloga)**

Guanya en Salut

CASAL CÍVIC + CAP LES BASES	Apodera't en la promoció de la salut i la prevenció de malalties, millorant els teus coneixements i les seves habilitats d'autocura			Gratuït
	dilluns	de 10:00 a 11:00	18 setem. a 27 novemb.	

Alimentació i envelliment saludable

Professora: Alba Ribalta (nutricionista)

CASAL CÍVIC + CAP LES BASES	Puc seguir amb la mateixa dieta de sempre? Alguns aliments són més importants que d'altres per envellir amb la màxima salut?			Gratuït
	dilluns	de 11:00 a 12:00	16 oct. a 27 novembre	

Psicologia i envelliment saludable

Professora: Elisabet Ledesma (psicòloga)

CASAL CÍVIC + CAP LES BASES	Com afronto els reptes i les dificultats emocionals d'aquesta nova etapa.			Gratuït
	divendres	de 11:00 a 12:00	20 oct. a 1 desembre	



FAMILIARS I INTERGENERACIONALS

Espai de trobada per a nadons i familiars

CASAL CÍVIC	Connecta amb el teu nadó. Resol dubtes i aprèn tècniques sobre la seva cura i estimulació			Gratuït
	Grup 1	dijous	11:30 a 12:30	5 oct. a 14 des.

Jugant amb tu aprenc

LUDOTECA CREU ROJA MANRESA ludotecamanresa@ creuroja.org	Dirigit a infants i a les seves famílies per trobar llaços de comunicació i confiança a través el joc			Gratuït
	Grup 1	dijous	17:30 a 19:00	5/10, 2/11, 14/12

Parelles lingüístiques. Recordant paraules aprenem català

CASAL CÍVIC + CÀRITAS MANRESA mverges.manresa@ caritasdiocesanic. cat	La llengua és l'eina principal d'integració a una cultura, així com també és la principal eina per frenar el deteriorament cognitiu en la vellesa. Converses entre persones novingudes i gent gran. Guanyem-hi tots !!!			Gratuït
	dilluns i dimarts	17:00 a 18:00	2 octubre. al 19 desembre	

EmPAPATs

GRUP DE PERSONES NO ASSOCIADES EMPAPATs	Grup de pares que queden per parlar de criança i noves masculinitats.			Gratuït
	divendres	17:00 a 19:00	29 set. / 24 novem. / 22 desem.	

INFANTS I ADOLESCENTS

Respàs escolar i tècniques d'estudi 1

(8-11 anys)

CASAL CÍVIC	Aprende és fàcil si saps com fer-ho. Si tens entre 8 i 12 anys t'acompanyarem en l'assoliment d'aprenentatges		Gratuït
	dilluns	17:00 a 18:00	2 octubre al 4 desembre

Respàs escolar i tècniques d'estudi 2

(12-16 anys)

CASAL CÍVIC	Aprende és fàcil si saps com fer-ho. Si tens entre 12 i 16 anys t'acompanyarem en l'assoliment d'aprenentatges		Gratuït
	dilluns	18:00 a 19:00	2 octubre al 4 desembre

Conta-contes i manualitats

CASAL CÍVIC	Cada quinze dies entrarem al món màgic de la imaginació a través d'una història que a posteriori conduirà als infants a fer una manualitat molt creativa		Gratuït
	divendres	17:00 a 19:00	6 i 20 d'oct. 17 nov. i 15 des.

Kung - Fu infantil

Professores: Leticia P. i Ana J.

CÀRITAS MANRESA + ASSOC. YÚ TANG Telèfon 685180059	Treballem a través del joc, mitjançant els animals del Kung-Fu. Fomentem l'autoestima i les relacions interpersonals. Ajudem a canalitzar l'agressivitat sense fer-se mal i en un ambient basat en el respecte		60 € trimestre
	dimecres	17:30 a 18:30	4 octubre. al 20 desembre

També rosa i blau

Equip de sensibilització i prevenció de les violències masclistes de la DGACC	Espectacle de contes que posa en valor la co-educació A càrrec de Fest-ho com vulguis		Gratuït
	divendres	17:00 a 18:00	1 de desembre

ACTIVITATS CULTURALS I LÚDIQUES

CONFERÈNCIES "Dimecres culturals"

Des del mes d'octubre 2023 al mes de maig 2024, tots els dimecres a les 5 de la tarda, es realitzaran conferències sobre gran varietat de temes, com ara de medicina i salut, científics, política i actualitat, història, etc

Secció de VIATGES

Sortides culturals mensuals, viatges a la península i a l'estranger, estades d'estiu a la platja, matinals a l'Auditori de Barcelona, sortides al Palau de la Música Catalana, etc.

Secció de BALLS DE TARDA

Des del mes de setembre de 2023 al mes de juny de 2024, tots els dissabtes a les 5 de la tarda, celebració de ball amb música en directe.

Secció de JOCS DE TAULA

Jocs de dòmino, cartes, campionats d'escacs

ESPAI PER A TOTHOM

Sala de TENNIS TAULA

CASAL CÍVIC	<i>Vine a practicar el tennis taula amb qui tu vulguis. Tan sols has de reservar hora a la consergeria. Si vols formar part de l'Associació de tennis taula del Casal que s'està constituint pots trucar al Sr. Antonio 685199492 de 9 a 13 h. i de 15 a 21</i>
--------------------	---

Sala de BILLAR

CASAL CÍVIC	<i>Disposem de dues taules de billar per gaudir de la pràctica d'aquest esport. Si vols gaudir d'aquesta activitat, posat en contacte amb l'equipament o amb l'Assoc. de Billar Manresa-El Castell (tel. 656559172) i t'informarem del seu funcionament.</i>
--------------------	---

SERVEIS

CAFETERIA

CASAL CÍVIC	<i>De dilluns a dissabte de 9 a 13:30 h i de 15 a 20:30 h.</i>
--------------------	--

MENJADOR

CASAL CÍVIC	<i>Cal reservar prèviament per telèfon (93 118 77 58), o en el mateix Casal. De dilluns a dissabte de 13:30 a 15 h.</i>
--------------------	---

PODOLOGIA

CASAL CÍVIC	<i>Cal disposar de carnet del Casal i demanar cita prèvia per telèfon o al mateix Casal. Dilluns i dimecres de 9 a 13:30 h i de 15 a 18 h. En setmanes alternes també s'atendrà el dijous en el mateix horari</i>
--------------------	---

MES INFORMACIÓ

visiti el nostre web

<http://www.aggiuireiconviure.cat/>

[Facebook](#)

Correu Casal: casalggmanresa@gmail.com