

Benvolgut/da,

Preparats per començar l'any 2024 amb il·lusió.

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 de gener a març de 2024. 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 2 al 6 de gener de 2024 i per fer-ho cal ser soci de l'Associació Viure i Conviure.

En les activitats que ***tenen continuïtat*** (durant tot el curs d'octubre a juny) que es feien el trimestre anterior, l'alumnat haurà rebut un missatge SMS conforme ha quedat inscrit automàticament al mateix curs i no cal fer res més, llevat que es vulguin donar de baixa. 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 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

Excepcionalment, les sol·licituds d'inscripció també les podreu realitzar de manera presencial els dies 3, 4 i 5 de gener de 10h a 13h

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.

Independentment de l'activitat o activitats (de la Associació Viure i Conviure) realitzades durant el 2n trimestre, caldrà satisfer una quota única de ***soci actiu*** de 10 €.

- **Per les activitats gestionades pel CASAL CÍVIC I COMUNITARI MANRESA-EL CASTELL :**
El període de preinscripcions serà del 8 al 14 de gener.

Les activitats gestionades pel Casal són gratuïtes.

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 us serà d'utilitat en cas de sorteig.

També podreu realitzar les vostres inscripcions de manera presencial de dilluns 8 a divendres 12 de gener de 9:30 a 12:30 h. i també dimarts i dimecres de 17:00 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 8 al 14 de gener

Les podreu realitzar de manera presencial al Casal en horari de 9:30 a 12:30 h. i dimarts i dimecres en horari de 17:00 a 20:30h

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

El període de inscripcions serà del 8 al 14 de gener

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

Esperem pugeu trobar activitats del vostre interès

Salutacions cordials



Manresa, C/ Circumval·lació, 60 - Tel. 930005572 - e.mail: aviureiconviure@gmail.com - web: www.aggviureiconviure.cat

ACTIVITATS CURS 2023 - 2024 // 2n trimestre

COM FER LA PREINSCRIPCIÓ A LES ACTIVITATS ?

Us informem a continuació en funció de l'entitat organitzadora

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE (De color blau en el programa)

Organitzades per l'Associació Viure i Conviure.

El període d'Inscripcions serà del **2 al 6 de gener** i per fer-ho cal ser soci de l'Associació Viure i Conviure.

En les activitats que **tenen continuïtat** (de setembre a juny) que es feien el trimestre anterior, l'alumnat ha quedat inscrit automàticament i no cal fer res més 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 d'inscripció es faran de forma telemàtica a través del formulari d'inscripcions que hi podreu accedir en el següent enllaç:

www.aggviureiconviure.cat/activitats

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.

CASAL CÍVIC (De color vermell en el programa)

Organitzades pel **Casal Cívic i Comunitari Manresa El Castell**

Les activitats gestionades pel Casal són gratuïtes.

Del **8 al 14 de gener** 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 us serà d'utilitat en cas de sorteig.

De dilluns 8 al divendres 12 de gener de 9:30h a 12:30h i també el dimarts i dimecres de 17:00h a 20:30h podreu realitzar les vostres inscripcions de manera presencial.

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 (de color verd en el programa)

Activitats realitzades al Casal **en col·laboració amb la Fundació La Caixa**. Aquestes activitats són gratuïtes. Del **8 al 14 de gener** podeu fer la vostra preinscripció a través del següent enllaç:

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

De dimarts a divendres les podreu realitzar de manera presencial al Casal en horari de 9:30 a 12:30 i dimarts i dimecres de 17:00 a 20:30h

CASAL CÍVIC Organitzades per ALTRES ENTITATS (de color negre en el programa)

Activitats realitzades al Casal i **organitzades per altres entitats**

El preu de cada activitat està indicat en el programa.

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

Hatha loga

Professora: Eulàlia Sarri

CASAL CÍVIC	Vine i desconnecta de tot l'estrès acumulat durant la jornada. Descansaràs millor				Gratuït
	Grup 1	dilluns	hora: 19:30 a 20:30	Inici: 22 gener	

Defensa personal feminista

Professor: Daniel De la Cruz

CASAL CÍVIC	Forma't i aprèn a defensar-te de possibles agressions				Gratuït
	Grup 1	dijous	hora: 19:30 a 20:30	Inici: 25 de gener	

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	9 gen. al 21 març	105 € trimestre
	Grup 2	dimecres	10:30 a 12:00	10 gen. al 20 març	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
	Dates a concretar		Dia: dilluns	hora: 10:00 a 12:00	

Despertar amb un somriure

Professor/a:

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

● ACTIVITATS MANUALES I ARTÍSTIQUES

Restauració de petits mobles

Professora: Sión Capsada

CASAL CÍVIC	Arts decoratives per donar una segona vida a petits mobles				Gratuït
	Grup 1	dijous	hora: 10:30 a 12:30	Inici: 25 gener	

Taller de Punt i Ganxet

Professora: Amàlia Guixà

CASAL CÍVIC	Apassiona't pel punt i el ganxet				Gratuït
	Grup 1	dilluns	hora: 17:00 a 19:00	Inici: 22 gener	

Labor de retalls - Patchwork

Profess.: E. Guadalajara i T. Miret

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprendre l'art d'unir retalls de diferents colors i mides				12 € trimestre
	Grup 1	dimecres	hora: 17:00 a 19:00	Inici: 10 gener	

Dibuix i Pintura

Professor: Eduard de Pobes

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Vine a aprendre els diferents estils del dibuix i la pintura				26 € trimestre
	Grup 1	dimarts	hora: 17:00 a 19:00	Inici: 9 gener	
	Grup 2	dijous	hora: 17:00 a 19:00	Inici: 9 gener	

Vitralls i altres manualitats amb vidre

Professora: Sión Capsada

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprèn l'art de decorar el vidre				28 € trimestre
	Grup 1	dijous	hora: 9:00 a 10:30	Inici: 11 gener	

Esriptura creativa

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Claus i tècniques per escriure textos narratius orientats principalment a la creació de relats i microrelats				Gratuït
	Dates a concretar		Dia: dijous	hora: 11:00 a 13:00	

● TIC I NOVES TECNOLOGIES

Tauletes i mòbils

Professora: Lourdes Duran

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprendràs com utilitzar-los			25 € curs
	dimarts	17:00 a 19:00	9 gener a 30 gener	durada 8 hores

Fotografia amb mòbil

Professora:

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprèn a fer fotografies amb el teu mòbil			€ curs
	Dates a concretar			

Podcast

Tutor/a:

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Facilita les claus necessàries per crear el propi Podcast, des de la fase creativa, edició, maquetació, fins a la seva difusió.			Gratuït
	dates a concretar	dimecres	Hora: 10:00 a 12:00	

● CREIXEMENT PERSONAL I QUALITAT DE VIDA

Risoteràpia

Professora: Toni Fontcoberta

CASAL CÍVIC	El somriure com el millor antídote			Gratuït
	Grup 1	djous	hora: 10:00 a 11:00	Inici: 25 gener

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	hora: 10:00 a 11:00	Inici: 23 gener

Cosmètica natural

Professora: Maite Pardillo

CASAL CÍVIC	Aprèn a fer els teus propis ungüents cosmètics de manera natural			Gratuït
	Grup 1	dimecres	hora: 9:30 a 10:30	Inici: 24 gener

Empoderament femení

Professor/a: Mariona Descàrrega

CASAL CÍVIC	Dinàmiques per conèixer, reconèixer, estimar-nos i empoderar-nos com a dones			Gratuït
	Grup 1	dimecres	hora: 18:30 a 19:30	Inici: 24 gener

Cuina exprés

Professor: 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	hora: 17:00 a 18:00	Inici: 26 gener

Cuina per a sèniors

Professor: Paco Cobeleda

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Recorda els plats de tota la vida menjant sa i saludable			18 € trimestre
	Grup 1	dvendres	hora: 18:00 a 19:00	Inici: 12 gener

Quanya en Salut

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

CASAL CÍVIC + CAP LES BASES	Empodera't en la promoció de la salut i la prevenció de malalties, millorant els teus coneixements i les seves habilitats d'autocura			Gratuït
	dilluns	hora: 10:00 a 11:00 (cada 15 dies)	Inici: 29 gener	

Alimentació i envelliment saludable

Professora: Alba Ribalta (nutricionista)

CASAL CÍVIC + CAP LES BASES	Puc seguir amb la mateixa dieta de sempre? Quins aliments són més importants que d'altres per envellir amb la màxima salut?			Gratuït
	dilluns	hora: 11:00 a 12:00 (cada 15 dies)	Inici: 5 febrer	

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	hora: 11:00 a 12:00 (cada 15 dies)	Inici: 2 gener	

Caminant fem vida

Professora: Marta Bosch

CASAL CÍVIC	Fes un viatge al passat per entendre el present i orientar-te al futur.			Gratuït
	Grup 1	djous	hora: 17:30 a 18:30	Inici: 25 gener

Estimulació cognitiva - Memòria

Professora: Mont. Bonvehí

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Gimnàstica mental per mantenir-nos en forma			15 € trimestre
	Grup 1	dijous	hora: 16:00 a 17:00	Inici: 11 gener
	Grup 2	dijous	hora: 17:00 a 18:00	Inici: 11 gener
	Grup 3	dijous	hora: 18:00 a 19:00	Inici: 11 gener

● FORMACIÓ I CULTURA

Amics i amigues lectores

Tutor/a:

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

Aprèn a jugar escacs

Professor: J. Martínez

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Un joc molt beneficiós per la memòria i per evitar el deteriorament cognitiu			26 € trimestre
	nivell inici	dilluns	hora: 16:30 a 17:30	Inici: 8 gener
	nivell superior	dilluns	hora: 17:30 A 18:30	Inici: 8 gener

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 € curs
	Els dimarts (3 sessions)	hora: 17:00 a 18:00	Inici: 5 març	

IDIOMES

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

- Els alumnes que el trimestre anterior ja van fer idiomes al Casal (Associació Viure i Convivre), 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.
- En cap dels idiomes, s'ofereix 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 CONVIVRE					40 € trimestre
	Grup 1A	dilluns	11:00 a 12:30	8 gener	
	Grup 1B	dilluns	9:30 a 11:00	8 gener	
	Grup 2A	dimarts	11:00 a 12:30	9 gener	
	Grup 2B	dimarts	9:30 a 11:00	9 gener	
	Grup 3A	divendres	9.30 a 11:00	12 gener	
	Grup 0A	divendres	11:00 a 12:30	12 gener	

Converses en anglès

Professors: Walter Bawe - Núria Trulls

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIVRE					28 € trimestre
	Grup 1A	dimarts	11:30 a 12:30	8 gener	
	Grup 1B	dimarts	10:30 a 11:30	8 gener	
	Grup 2A	dimecres	9:30 a 10:30	10 gener	
	Grup 2B	dimarts	9:30 a 10:30	9 gener	
	Grup 3A	dimecres	10:30 a 12:00	10 gener	

Francès

Professora: Marianne Daubie

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIVRE					34 € trimestre
	Grup 1A	dimecres	9:30 a 11:00	10 gener	
	Grup 2A	dimecres	11:00 a 12:30	10 gener	

Converses en francès

Professora: Carme Cervelló

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIVRE					28 € trimestre
	Grup 1A	divendres	11:15 a 12:15	12 gener	
	Grup 1B	dilluns	11:15 a 12:15	8 gener	

Alemanys

Professora: Andrea U. Klein

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

Pràctica de català escrit

Professor: Francesc Anton

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIVRE					26 € trimestre
	Grup 1A	dimarts	16:00 a 17:30	9 gener	
	Grup 2A	dimecres	16:30 a 18:00	10 gener	
	Grup 3A	dimecres	18:00 a 19:30	10 gener	

● **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, escacs

● ACTIVITATS FÍSQUES

Higiene postural (esquena)

Professora: Maite Pardillo

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Per mantenir la columna sana				14 € trimestre
	Grup 1	dilluns	hora: 10:00 a 11:00	Inici: 8 gener	
	Grup 2	dilluns	hora: 12:00 a 13:00	Inici: 8 gener	

Gimnàstica hipopressiva

Professora: Maite Pardillo

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Treballarem l'equilibri, l'estabilitat, enfortirem la columna i la musculatura del cos				14 € trimestre
	Grup 1	dilluns	hora: 9:00 a 10:00	Inici: 8 gener	
	Grup 2	dilluns	hora: 11:00 a 12:00	Inici: 8 gener	

Gimnàstica postural

Professora: Maite Pardillo

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Per alliberar tensions i aprendre exercicis que ens ajudin a un millor descans				14 € trimestre
	Grup 1	dijous	hora: 11:00 a 12:00	Inici: 11 de gener	

Gimnàstica

Professor/a:

CASAL CÍVIC	Et mantindràs en forma. Millora la teva qualitat de vida.				Gratuït
	Grup 1	dimarts	hora: 9:00 a 10:00	Inici: 23 gener	
	Grup 2	dimarts	hora: 10:00 a 11:00	Inici: 23 gener	
	Grup 3	dimarts	hora: 11:00 a 12:00	Inici: 23 gener	
	Grup 4	dimarts	hora: 12:00 a 13:00	Inici: 23 gener	

En Forma

Professor: Josep Ig. García

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Exercicis físics d'estabilitat lumbopèlvica, hipopressius i relax.				Gratuït
	Dates 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				Gratuït
	Durada: a concretar	dijous	hora: 10:00 a 12:00		

Tai-Txí

Professor: Francesc Marcano

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Exercicis basats en la filosofia xinesa, per aconseguir l'equilibri i l'harmonia corporal i mental				20 € trimestre
	Grup 1	divendres	hora: 10:30 a 11:30	Inici: 12 gener	
	Grup 2	divendres	hora: 11:30 a 12:30	Inici: 12 gener	

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				14 € trimestre
	Grup 1	dilluns	hora: 18:30 a 19:30	Inici: 8 de gener	

loga

Professora: Yolanda Català

CASAL CÍVIC	Millora la teva qualitat de vida. Aprèn a controlar els teus moviments				Gratuït
	Grup 1	dimecres	hora: 9:00 a 10:00	Inici: 24 de gener	
	Grup 2	dimecres	hora: 10:00 a 11:00	Inici: 24 de gener	
	Grup 3	dimecres	hora: 11:00 a 12:00	Inici: 24 de gener	

● **ESPAI PER A TOTHOM**

Sala de TENNIS TAULA

CASAL CÍVIC

Vine a practicar el tennis taula amb qui tu vulguis. Tan sols has de reservar hora a la consergeria.

Sala de BILLAR

CASAL CÍVIC

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.

SUPORT I ASSESSORAMENT ALS DRETS DE LA GENT GRAN

PLATAFORMA EN DEFENSA DE LES PENSIONS PÚBLIQUES I ELS DRETS DE LA GENT GRAN

Assessorament a aquelles persones que ho necessitin.
Del 8 de genr al 18 de març, els dilluns de 11h a 12:30h
plataformapensionsmanresa@gmail.com

● **SERVEIS**

CAFETERIA

CASAL CÍVIC

De dilluns a dissabte de 9 a 13:30 h i de 15 a 20:30 h.

MENJADOR

CASAL CÍVIC

Cal reservar prèviament per telèfon (93 118 77 58), o en el mateix Casal.

De dilluns a dissabte de 13:30 a 15 h.

PODOLOGIA

CASAL CÍVIC

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.

● ACTIVITATS ESCÈNIQUES I MUSICALS

Teatre

Professora: Silvia Sanfeliu

CASAL CÍVIC	Expressa, identifica i interpreta les teves emocions			Gratuït
Grup 1	dilluns	hora: 18:00 a 20:00	Inici: 22 gener	

Ball i coreografia

Professora: Maite Pardillo

CASAL CÍVIC	Gaudiràs creant passos de ball en grup			Gratuït
Grup 1	dijous	hora: 10:00 a 11:00	Inici: 25 gener	

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	hora: 18:30 a 19:30	Inici: 26 gener	

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	hora: 17:00 a 18:30	Inici: 23 gener	

Cançoners

Professora: Montse. Perramon

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Que no es perdin les nostres cançons !			7 € trimestre
Grup 1	dimarts	hora: 18.30 a 19.00	Inici: 23 gener	

Havaneres

Professora: Montse. Perramon

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE				18 € trimestre
Grup 1	dimarts	hora: 16:00 a 17:00	Inici: 9 gener	

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	hora: 16:00 a 17:30	Inici: 11 gener	

Sardanes

CASAL CÍVIC + Confederació sardanística de Catalunya	Aprèn la nostra dansa			Gratuït
	dimarts	hora: 19:15 a 20:15	Inici: 23 gener	

Balls en línia

Professor:

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprèn diferents balls en línia per millorar la coordinació i els moviments			28 € trimestre
Grup 1	dilluns	hora: 16:30 a 17:30	Inici: 8 gener	

Síncro latino

Professor: Albert Mota

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Millora la coordinació i els moviments al ritme dels balls llatins més populars			22 € trimestre
Grup 1	dimecres	hora: 19:15 a 20:15	Inici: 10 gener	

● ACTIVITATS FAMILIARS I INTERGENERACIONALS

Jugant amb tu aprenc

LUDOTECA CREU ROJA MANRESA <i>ludoteca.manresa@creuroja.org</i>	Dirigit a infants i a les seves famílies per trobar llaços de comunicació i confiança a través el joc	Gratuït
	dia: dijous	17:00 a 19:00 dies: 18/gener; 15/febrer; 14/març

Fem pit

FEM PIT <i>fempitgruplactancia@gmail.com</i>	Grup de mares que queden per parlar de cria	Gratuït
	dia: divendres	17:00 a 19:00 Inici: 19 gener. Els divendres quinzenas i ment

Parelles lingüístiques. Recordant paraules aprenem català

CASAL CÍVIC + CÀRITAS MANRESA <i>mverges.manresa@cari-tasdiocesananavic.cat</i>	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 novvingudes i gent gran. Guanyem-hi tots !!!	Gratuït
	dimarts	17:00 a 18:00 del 16 gener al 19 març

Empapats

GRUP DE PERSONES NO ASSOCIADES EMPAPATS	Grup de pares que queden per parlar de cria i noves masculinitats.	Gratuït
	divendres	17:00 a 19:00 26 gener, 23 febrer i 232 març.

● INFANTS I ADOLESCENTS

Kung - Fu infantil

Professores: Leticia P. i Ana J.

CÀRITAS MANRESA + ASSOC. YÚ TANG <i>Telèfon 685180059</i>	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 10 gener al 20 de març

Kung - Fu adolescents

Professores: Leticia P. i Ana J.

CÀRITAS MANRESA + ASSOC. YÚ TANG <i>Telèfon 685180059</i>	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	18:30 a 19:30 10 gener al 20 de març

Lectura amb gos

Professora: Montse. Cots

CASAL CÍVIC	Pasa una bona estona en la companyia del gos alhora que milloraràs les habilitats de lectura i fomentaràs l'hàbit de lector/a	Gratuït
	dia: dimecres	hora: 17:15 a 18:15 del 31 gener al 6 de març

Musicalitza't

Professora: Gemma Galobart

CASAL CÍVIC	Percussió, moviment i música. Endinsa't en la música i porta el ritme amb el teu cos	Gratuït
	dia: dimarts	hora: 17:30 a 18:30 del 23 gener al 12 març

