



**Associació de Gent Gran
Viure i Conviure**

Activitats i recursos per a la gent gran

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

ACTIVITATS CURS 2024 - 2025 // 1r 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 de les activitats organitzades per l'Associació Viure i Conviure, serà del 9 de setembre, a partir de les 10.00h, fins al 15 de setembre.

En les activitats d'idiomes estrangers, l'alumnat haurà quedat inscrit automàticament i no caldrà fer res més. Si es vol renunciar a la plaça cal comunicar-ho expressament a l'Associació. Veure més informació en l'apartat IDIOMES d'aquest mateix programa.

Per la resta d'activitats, cal fer inscripció.

Les sol·licituds d'inscripció es faran de forma telemàtica a través del formulari al que podreu accedir des de la web de l'Associació de gent gran Viure i Conviure, pestanya "Activitats", en el següent enllaç: www.aggiureiconviure.cat/activitats. Les places disponibles s'aniran assignant per ordre de sol·licitud, i s'avisarà personalment a qui hagi estat admès.

Les sol·licituds que no puguin ser ateses d'immediat, quedaran en llista d'espera per si durant el curs 24/25 es produís alguna vacant.

El preu de cada activitat per al 1r trimestre del curs 24/25 està indicat en aquest mateix formulari.

Sempre que es faci alguna activitat, i independentment del nombre que se'n facin, caldrà satisfer una quota trimestral de 10€ en concepte de soci actiu.

Es pagaments del preu de l'activitat i de la quota de soci actiu es faran per domiciliació bancària.

CASAL CÍVIC (De color vermell en el programa)

Organitzades pel Casal Cívic i Comunitari Manresa El Castell

Les activitats organitzades pel Casal Cívic i Comunitari Manresa El Castell són gratuïtes. El material necessari va a càrrec de les persones inscrites.

El període d'inscripcions de les activitats organitzades pel Casal, serà del 4 al 10 de setembre a través de l'enllaç <https://pgec.gencat.cat/inici>. Un cop a dins, cliqueu a l'apartat "Cerca d'activitats", on hi trobareu un desplegable que hi diu "Equipament cívic". Allà haureu de buscar el Casal Cívic i Comunitari Manresa El Castell. Cliqueu allà, i en "Cercar" se us mostrarà tota l'oferta d'activitats del Casal. Les places a les activitats són limitades. Per a cada activitat on feu la preinscripció, l'aplicació us generarà un número que us serà d'utilitat en cas de sorteig.

De dilluns a divendres també podreu fer les vostres inscripcions de manera presencial en horari de 9.30h a 12.30h. Dimecres 4 de setembre i dilluns 9 també podreu inscriure-us presencialment en horari de tarda 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 poden comportar la pèrdua de la plaça.

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA (de color verd en el programa)

Les activitats realitzades al Casal en col·laboració amb la Fundació La Caixa, són gratuïtes.

Podreu fer la vostra preinscripció del 4 al 10 de setembre a través de l'enllaç <https://pgec.gencat.cat/inici>. També podeu fer-ho presencialment de dilluns a divendres de 9.30 a 12.30h. Dimecres 4 de setembre i dilluns 9 també podreu inscriure-us presencialment en horari de tarda de 17.00 a 20.30h.

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

Són les activitats realitzades al Casal i organitzades per altres entitats.

El preu de cada activitat està indicat al programa. Les inscripcions es gestionaran directament amb l'entitat, a través del telèfon o el mail que s'indica en el programa.

● ACTIVITATS FÍSQUES

Higiene postural (esquena)

Professora: Maite Pardillo

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Per mantenir la columna sana				16 € trimestre
	Grup 1	dilluns	hora: 10:00 a 11:00	Inici: 7 d'octubre	
	Grup 2	dilluns	hora: 12:00 a 13:00		

Gimnàstica hipopressiva

Professora: Maite Pardillo

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Treballarem l'equilibri, l'estabilitat, enfortirem la columna i la musculatura del cos				16 € trimestre
	Grup 1	dilluns	hora: 9:00 a 10:00	Inici: 7 d'octubre	
	Grup 2	dilluns	hora: 11:00 a 12:00	Inici: 7 d'octubre	

Gimnàstica postural

Professora: Maite Pardillo

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Per alliberar tensions i aprendre exercicis que ens ajudin a un millor descans				16 € trimestre
	Grup 1	dijous	hora: 11:00 a 12:00	Inici: 3 d'octubre	

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: 1 d'octubre	
	Grup 2	dimarts	hora: 10:00 a 11:00	Inici: 1 d'octubre	
	Grup 3	dimarts	hora: 11:00 a 12:00	Inici: 1 d'octubre	
	Grup 4	dimarts	hora: 12:00 a 13:00	Inici: 1 d'octubre	

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				16 € trimestre
	Grup 1	divendres	hora: 10:30 a 11:30	Inici: 4 d'octubre	
	Grup 2	divendres	hora: 11:30 a 12:30	Inici: 4 d'octubre	

Estiraments i Relaxació (Ioga)

Professora: Laia Sarri

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Per alliberar tensions i aprendre exercicis que ens ajudin a un millor descans				16 € trimestre
	Grup 1	dilluns	hora: 18:30 a 19:30	Inici: 7 d'octubre	

Hatha Ioga

Professora: Laia 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: 30 setembre	

Ioga

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: 2 d'octubre	
	Grup 2	dimecres	hora: 10:00 a 11:00	Inici: 2 d'octubre	
	Grup 3	dimecres	hora: 11:00 a 12:00	Inici: 2 d'octubre	

Defensa personal

Professor: Daniel De la Cruz

CASAL CÍVIC	Aprendre a resoldre situacions de violència física.				Gratuït
	Grup 1	dijous	hora: 19:30 a 20:30	Inici: 3 d'octubre	

En Forma

Professor: Josep Ig. Garcia

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
	Dates: a concretar	dimecres	hora: 11:00 a 13:00	

Menys dolor, més vida

Professor/a:

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Promou el benestar i la millora de la qualitat de vida de la gent gran afectada pel dolor, i de la gent gran no afectada però que vol tenir eines per prevenir-ho			Gratuït
	Dates a concretar	dimecres	Hora: 11:00 a 13:00	

● ACTIVITATS MANUALS I ARTÍSTIQUES

Restauració de petits mobles

Professor/a:

CASAL CÍVIC	Arts decoratives per donar una segona vida a petits mobles			Gratuït
	Grup 1	dijous	hora: 10:30 a 12:30	Inici: 3 d'octubre

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: 30 setembre

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			10 € trimestre
	Grup 1	dimecres	hora: 16:00 a 18:00	Inici: 2 d'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			27 € trimestre
	Grup 1	dimarts	hora: 17:00 a 19:00	Inici: 1 d'octubre
	Grup 2	dijous	hora: 17:00 a 19:00	Inici: 3 d'octubre

Arts Aplicades

Professora: Anna M. Pozo

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Treballa amb diferents materials per confeccionar manualitats diverses			27 € trimestre
	Grup 1	dijous	hora: 9:00 a 10:30	Inici: 3 d'octubre

● ACTIVITATS D'ARTS ESCÈNIQUES I MUSICALS

Teatre

Professor/a:

CASAL CÍVIC	Expressa, identifica i interpreta les teves emocions			Gratuït
	Grup 1	dilluns	hora: 17:00 a 19:00	Inici: 30 setembre

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: 3 d'octubre

Twerk**Professora: Dava Descals**

CASAL CÍVIC	Gaudiràs de l'essència d'aquest estil de ball amb influències africanes com el mapouka			Gratuït
	Grup 1	dlvendres	hora: 19:30 a 20:30	Inici: 4 d'octubre

Dancehall**Professora: Dava Descals**

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	dlvendres	hora: 18:30 a 19:30	Inici: 4 d'octubre

Sincro latino**Professor: Albert Mota**

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Millora la coordinació i els moviments al ritme dels balls llatins més populars			26 € trimestre
	Grup 1	dilluns	hora: 16:30 a 17:30	Inici: 7 d'octubre
	Grup 2	dimecres	hora: 19:15 a 20:15	Inici: 2 d'octubre

Ballroom single**Professor: Albert Mota**

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprèn ball de saló sense parella. Tango, quickstep, jive, samba.....			26 € trimestre
	Grup 1	dilluns	hora: 17:30 a 18:30	Inici: 7 d'octubre

Balls de saló**Professor: Albert Mota**

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprèn diferents balls en parella			26 € trimestre
	Grup 1	divendres	hora: 17:00 a 18:00	Inici: 4 d'octubre

Sardanes**Professor/a:**

CASAL CÍVIC + Confederació sardanística de Catalunya	Aprèn la nostra dansa			Gratuït
	dimarts		hora: 19:15 a 20:15	Inici: 8 d'octubre

Cant Coral**Professor/a:**

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: 1 d'octubre

Cançoner**Professor/a:**

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Que no es perdin les nostres cançons			10 € trimestre
	Grup 1	dimarts	hora: 18.30 a 19.00	Inici: 1 d'octubre

● CREIXEMENT PERSONAL I QUALITAT DE VIDA**Risoteràpia****Professora: Roser López**

CASAL CÍVIC	El somriure com el millor antídote			Gratuït
	Grup 1	djous	hora: 10:30 a 11:30	Inici: 3 d'octubre

Cosmètica natural**Professora: Maite Pardillo**

CASAL CÍVIC	Aprèn a fer els teus propis ungüents cosmètics de manera natural			Gratuït
	Grup 1	dimarts	hora: 11:00 a 12:00	Inici: 1 d'octubre

Herbes remeieres

Professora: Maite Pardillo

CASAL CÍVIC	Aprèn les propietats de les herbes i com utilitzar-les com a remeis casolans			Gratuït
	Grup 1	dimarts	hora:10:00 a 11:00	Inici:1 d'octubre

Empoderament femení

Professor/a:

CASAL CÍVIC	Dinàmiques per conèixer, reconèixer i empoderar-nos com a dones			Gratuït
	Grup 1	dimecres	hora:18:00 a 19:00	Inici: 2 d'octubre

Caminant fem vida

Professora: Marta Bosch

CASAL CÍVIC	Fes un viatge al passat per entendre el present i orientar-te al futur. Per què sóc d'una o altra forma?			Gratuït
	Grup 1	djous	hora: 18:30 a 19:30	Inici: 3 d'octubre

Estimulació sensorial

Professora: Dava Descals

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Gimnàstica sensorial per mantenir en forma els nostres sentits			28 € trimestre
	Grup 1	dijous	hora: 17:30 a 18:30	Inici: 3 d'octubre

Estimulació cognitiva - Memòria

Professora: Mont. Bonvehí

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

Eines d'estimulació cognitiva

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 degeneratives relacionades amb les habilitats cognitives, millorant els teus coneixements i les teves habilitats d'autocura			Gratuït
	Dates a concretar	divendres	hora: 10:00 a 11:00	

Alimentació

Professora: Alba Ribalta (nutricionista)

CASAL CÍVIC + CAP LES BASES	Com combinem els aliments per treure'n el màxim profit nutricional			Gratuït
	Dates a concretar	dilluns;	hora: 10:00 a 11:00	

Disfàgia

Professora: Alba Ribalta

CASAL CÍVIC + CAP LES BASES	Orientat a cuidadors/es i famílies, per tal de conèixer en profunditat aquesta afecció i saber com tractar-la			Gratuït
	Dates a concretar	dilluns;	hora: 16:00 a 17:00	

Perdre la por a la pèrdua

Professora: Rosa Torras

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Tècniques i eines per ajudar a gestionar la por a les pèrdues, del tipus que siguin. (durada: del 8 al 29 d'octubre)			16 € curs
	Grup 1	dimarts	hora:16:00 a 17:30	Inici:8 d'octubre

Desperta amb un somriure

Tutor/a:

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Conèixer els hàbits adequats per gaudir d'un bon descans. Programa de Gent Gran de la Fundació "La Caixa"			Gratuït
	dates a concretar	Dia:dimecres	Hora: 11:00 a 13:00	

Activa't

Tutor/a:

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Eines i estratègies per mantenir-se actiu/va i en forma totes les capacitats cognitives			Gratuït
	dates a concretar	dimecres	hora: 9:00 a 11:00	

Qui ens cuida a les que cuidem?

Tutora:

CASAL CÍVIC + COMUNALITATS	En el sector de les cures a Manresa, es detecta una manca de recursos per cuidar i ser cuidada dignament. Per això pretenem generar espais de suport mutu i formació entre cuidadors/es professionals i no professionals			Gratuït
		dimarts	hora:17:00 a 18:00	Inici:1 d'octubre

Auto cures ancestrals: Recuperant la saviesa de les dones males

Tutora: Bel Mayano

CASAL CÍVIC + SIAD Manresa	Adreçats a dones per tal de treballar la seva auto cura personal a través de tècniques i coneixements ancestrals de les dones males			Gratuït
		dimecres	hora:19:30 a 20:45	Inici:18 setem.

COMUNITATS CONTRA L'AILLAMENT SOCIAL

COMUNITATS CONTRA L'AILLAMENT 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 a 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 adreçar-te al telèfon: 93 8741955

o bé, al correu electrònic: manresaelcastell.casal@gencat.cat

Conveni de col·laboració entre INTRESS i ASSOCIACIÓ GENT GRAN VIURE I CONVIURE

FORMACIÓ I CULTURA

Amics/gues lectors/es

Tutor/a:

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Gaudim de la lectura, compartint-la amb bona companyia			Gratuït
	dates a concretar	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 a la memòria i per evitar el deteriorament cognitiu			26 € trimestre
	nivell inici	dilluns	hora: 17:00 a 18:30	Inici:7 d'octubre

Escacs de competició

Professor: J. Martínez

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Endinsa't en les estratègies i tàctiques d'aquest joc.			26 € trimestre
		dilluns	hora: 18:30 a 20:00	Inici:7 d'octubre

Del Big Bang a la IA

Professor: Humbert Ruiz

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprèn els secrets que s'amaguen darrere de l'astrofísica al llarg de l'existència del nostre univers.			16 € curs
		divendres	hora: 17:00 a 18:00	Inici:4 d'octubre

Esriptura creativa

Tutor/a:

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Claus, tècniques i coneixements 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	

Esriptura xinesa (amb pinzell)

Professora: Xiaobing Wang

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprèn la grafia i el simbolisme de l'escriptura xinesa. A través d'ella mirarem d'entendre i conèixer amb major profunditat la seva cultura mil·lenària. Al final del curs, sabràs pronunciar i entendre un poema que hauràs escrit artísticament amb pinzell			40 € trimestre
		dijous	hora: 9:30 a 11:00	Inici:3 d'octubre

Deixem-ho tot lligat i ben lligat

Professor: Joan Camps

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			10 € curs
	Els dimecres (3 sessions)		hora: 17:00 a 18:00	Inici. 6 novembre

Cuina creativa

Professor: Paco Cobeleda

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Tens poc temps per dedicar-lo a la cuina però t'agrada menjar bé i saludable? Aquest és el teu taller.			16 € trimestre
	Grup 1	dilluns	hora: 17:00 a 18:00	Inici: 7 d'octubre
	Grup 2	dilluns	hora: 18:00 a 19:00	Inici: 7 d'octubre

El món dels formatges

Tutora: Mariona Descarrega

CASAL CÍVIC	Coneixeràs de la mà d'una pastora com es fan els diferents tipus de formatges, quin és el millor maridatge i cada sessió comptarà amb una cata de tres formatges.			Gratuït
		dimecres	hora:19:00 a 20:00	Inici.2 d'octubre

CONFERÈNCIES "Dimecres culturals"

Des del mes d'octubre de 2024 al mes de maig de 2025, tots els dimecres a les 5 de la tarda, es faran conferències sobre gran varietat de temes, com ara de medicina i salut, científics, política i actualitat, història, etc

IDIOMES

Els nivells van del 1 (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 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.
- 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 CONVIURE					43 € trimestre
	Grup 1A	dilluns	11:00 a 12:30	7 d'octubre	
	Grup 1B	dilluns	9:30 a 11:00	7 d'octubre	
	Grup 2A	dimarts	11:00 a 12:30	1 d'octubre	
	Grup 2B	dimarts	9:30 a 11:00	1 d'octubre	
	Grup 3A	divendres	9.30 a 11:00	4 d'octubre	
Grup 1C	divendres	11:00 a 12:30	4 d'octubre		

Converses en anglès

Professors: Walter Bawe - Núria Trulls

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE					34 € trimestre
	Grup 1A	dimarts	11:30 a 12:30	1 d'octubre	
	Grup 1B	dimarts	10:30 a 11:30	1 d'octubre	
	Grup 2A	dimecres	9:30 a 10:30	2 d'octubre	
	Grup 2B	dimarts	9:30 a 10:30	1 d'octubre	
Grup 3A	dimecres	10:30 a 12:00	2 d'octubre		

Francès

Professora: Marianne Daubie

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE					43 € trimestre
	Grup 1A	dimecres	9:30 a 11:00	2 d'octubre	
	Grup 2A	dimecres	11:00 a 12:30	2 d'octubre	

Converses en francès

Professora: Carme Cervelló

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE					34 € trimestre
	Grup 1A	divendres	11:15 a 12:15	4 d'octubre	
	Grup 1B	dilluns	11:15 a 12:15	7 d'octubre	

Alemanys

Professora: Andrea U. Klein

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE					€ trimestre
	Grup 1A	dijous	9:30 a 11:00	3 d'octubre	
	Grup 2A	dijous	11:00 a 12:30	3 d'octubre	

Pràctica de català escrit

Professor: Francesc Anton

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE					28 € trimestre
	Grup 1A	dimarts	16:00 a 17:30	1 d'octubre	
	Grup 2A	dimecres	16:30 a 18:00	2 d'octubre	
	Grup 3A	dimecres	18:00 a 19:30	2 d'octubre	

● TIC i NOVES TECNOLOGIES

Tauletes i mòbils

Professor/a:

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprenderàs coneixements bàsics i treure-li rendiment		22 € curs
	dimarts	17:00 a 19:00	dates a concretar
			durada 8 hores

Fotografia amb mòbil

Professora: Núria Clavero

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprenderàs a fer bones fotos amb el mòbil		32 € curs
	dijous	17:00 a 18:30	dates a concretar

Edició i retoc d'imatges

Professora: Andrea Riba

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprenderàs coneixements bàsics de com utilitzar les eines de tractament d'imatges.		32 € curs
	dimecres	17:00 a 18:30	dates a concretar

Comunica't per la xarxa

Tutor/a:

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Aprèn a utilitzar totes les eines i aplicacions per comunicar-te a través de la xarxa		Gratuït
	dates a concretar	Dia:djous	Hora: 10:00 a 12:00

Fer tràmits per internet

Tutor/a:

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Resol tots els dubtes sobre els diferents tràmits que es poden fer per internet sense la necessitat de desplaçar-te ni fer llargues cues d'espera.		Gratuït
	dates a concretar	Dia:dimecres	Hora: 10:00 a 12:00

Prepara el teu desplaçament

Tutor/a:

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Aprofundiràs amb totes les aplicacions i eines informàtiques que et permetran preparar al detall qualsevol desplaçament que vulguis fer.		Gratuït
	dates a concretar	Dia:dimarts	Hora: 10:00 a 12:00

● ACTIVITATS CULTURALS i LÚDIQUES

CONFERÈNCIES "Dimecres culturals"

Des del mes d'octubre de 2024 al mes de maig de 2025, tots els dimecres a les 5 de la tarda, es faran 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 2024 al mes de juny de 2025, 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 FAMILIARS I INTERGENERACIONALS

Jugant amb tu aprenc

LUDOTECA CREU ROJA MANRESA ludoteca.manresa@creuroja.org	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: 3 oct./ 7 novem./ 5 desem.	

Espais de trobada i criança per nadons i familiars

CASAL CÍVIC	Crear complicitats entre el nadó i les seves figures de referència, aprendre tècniques, hàbits, jocs,... per la cura i estimulació del nadó			Gratuït
	dia: dilluns	11:30 a 12:30	Inici:3 d'octubre	

● INFANTS I ADOLESCENTS

Kung - Fu infantil

Professores: Leticia P. i Ana J.

CÀRITAS MANRESA + ASSOC. YÚ TANG Més informació a: 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	Data inici: 18 de setembre	

Kung - Fu adolescents

Professores: Leticia P. i Ana J.

CÀRITAS MANRESA + ASSOC. YÚ TANG Més informació a: 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	18:30 a 19:30	Data inici: 18 de setembre	

Escacs per a adolescents

Professor/a:

CLUB ESCACS CATALONIA Més informació a: info@escacscatalonia.cat	Aprèn a jugar escacs amb altres infants de la teva edat			60 € trimestre
	dimecres	17:00 a 19:00	Data inici: 2 d'octubre	

Escacs per a infants

Professor/a:

CLUB ESCACS CATALONIA Més informació a: info@escacscatalonia.cat	Aprèn a jugar escacs amb altres infants de la teva edat			60 € trimestre
	dilluns	17:00 a 19:00	Data inici: 30 setembr..	

Hip Hop

Professora: Dava Descals

CASAL CÍVIC	Aprèn tots els passos i converteix-te en el/la protagonista de totes les festes.			Gratuït
	Grup 1	dijous	hora:18:30 a 19:30	Inici.3 d'octubre

Cuina Kanalla; la cuina dels/de les joves

Professor: Paco Cobeleda

CASAL CÍVIC				Gratuït
	Grup 1	dilluns	hora:17:30 a 18:30	Inici.7 d'octubre

Repàs i tècniques d'estudi

Professor/a:

CASAL CÍVIC	Si tens entre 8 i 14 anys, t'ensenyarem diferents recursos d'aprenentatge			Gratuït
		dilluns	hora:17:30 a 18:30	Inici.30 setemb.

● ESPAI PER A TOTHOM

Sala de TENNIS TAULA

CASAL CÍVIC

Vine a practicar el tennis taula amb qui tu vulguis. Pregunta a consergeria.

Sala de BILLAR

CASAL CÍVIC

Dispossem 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 i acompanyament pel que fa a sol·licituds, gestions, prestacions i serveis dirigits a la gent gran.
Del 10 de setembre al 17 de desembre; dimarts de 17 a 19h
plataformapensionsmanresa@gmail.com

Cessió d'espais per a entitats

Ets una entitat sense ànim de lucre o un servei públic i necessites un espai on fer alguna reunió o trobada? Posa't en contacte amb el Casal i t'expliquem com pots sol·licitar-la

Acció local

**CASAL CÍVIC +
FUNDACIÓ LA CAIXA**

Vols fer alguna cosa per la teva comunitat? Fes-te voluntari/a
manresaelcastell.casal@gencat.cat // Telefon 677 27 08 41
Programa de gent gran de la Fundació La Caixa

Programa Mentoria social

Acompanya persones vinculades a un procés de protecció internacional per promoure la seva autonomia, inclusió social i benestar emocional. Si tens un parell d'hores a la setmana i ganes de ser important per a algú important, t'animem a que t'apuntis per ser mentora!
Telèfon 683117990 mentoriarefugiats@resilis.org

● SERVEIS

CAFETERIA

CASAL CÍVIC

De dilluns a divendres de 9 a 13:30 h i de 15 a 20:30 h. i dissabte de 10h a 13:30h i de 15:00 a 20:00h

MENJADOR

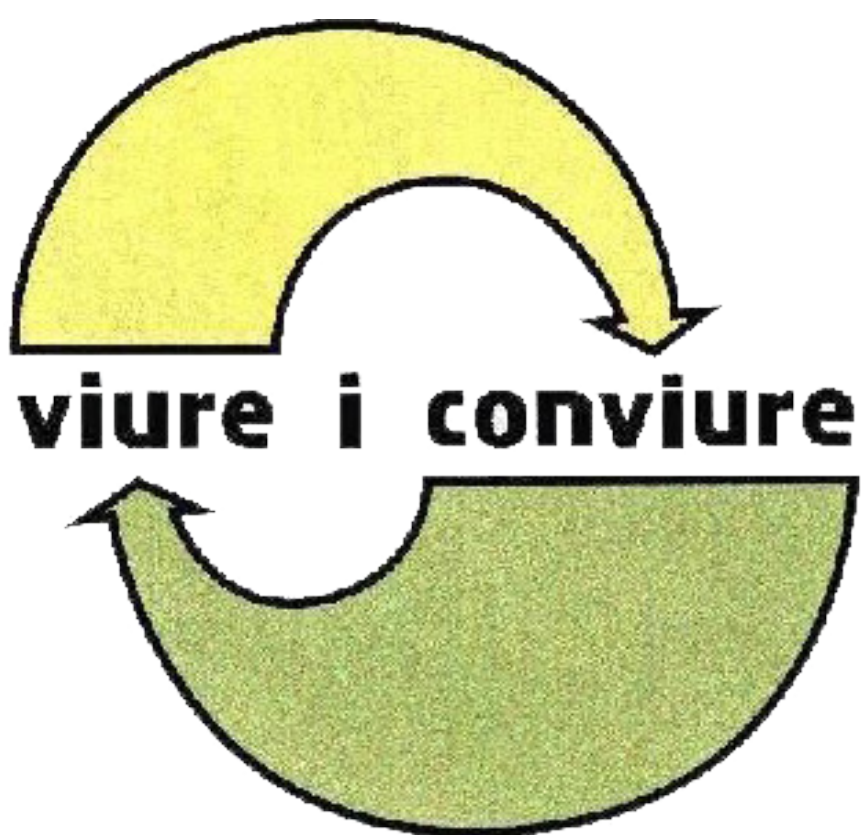
CASAL CÍVIC

Es recomana resevar prèviament per telèfon (93 118 77 58), o en el mateix menjador
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.



viure i conviure