



## CASAL DE GENT GRAN DE MANRESA

### ACTIVITATS gener / març 2022

**INSCRIPCIONS** a les activitats subvencionades pel Departament de Drets Socials

**Període d'inscripcions:** del 17 al 27 de desembre de 2021, els matins de 10 a 13h

Aquesta programació està adaptada a les mesures Covid19 i el desenvolupament de les activitats queda sotmès a la normativa sanitària vigent i podria ser alterada/modificada.

- Les activitats organitzades pel Casal (Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària) tindran una durada **trimestral** i són **TOTALMENT GRATUÏTES**.
- El material necessari va a càrrec de les persones inscrites. Cada participant haurà de portar el seu propi material i se l'haurà de tornar a emportar al final de cada sessió ja que no és permès compartir cap tipus de material.
- La presentació d'aquesta preinscripció no implica obtenir plaça en els cursos sol·licitats. Les places a les activitats són limitades i s'adjudiquen per sorteig. La realització d'una activitat està condicionada a la inscripció d'un nombre mínim de persones. Se us notificarà l'obtenció de plaça definitiva mitjançant una trucada telefònica / correu electrònic. Les sol·licituds que no s'hagin pogut atendre, quedaran en llista d'espera per omplir les vacant que hi puguin haver.

Per participar a les activitats cal disposar del carnet d'usuari del Casal.

### ACTIVITATS SUBVENCIONADES PEL DEPARTAMENT DE DRETS SOCIALS (GRATUÏTES)

Grup	Dies	Horari	Inici Curs
------	------	--------	------------

#### ACTIVITATS FÍSiques

\*\*\*\* Només us podreu apuntar a una sola activitat física

\*\*\*\*

#### Gimnàstica

Professora: Núria Serrallonga

Grup 1	dimarts i dijous	10:00 a 11:00	25 gener
Grup 2	dimarts i dijous	11:15 a 12:15	25 gener

\*\*\*\*

#### Ioga

Professora: M. Angels Alpañez

Grup 1	dilluns i dimecres	10:00 a 11:00	24 gener
Grup 2	dilluns i dimecres	11:15 a 12:15	24 gener

#### ACTIVITATS ESCÈNIQUES I MUSICALS

#### Cant coral

Professora: Montserrat Perramon

	dimarts i dijous	17:15 a 18:15	25 gener
--	------------------	---------------	----------

#### Aprèn a llegir la música

Professora: Montserrat Perramon

Grup 1	dilluns	16:00 a 17:30	24 gener
--------	---------	---------------	----------

#### Totes les persones fem teatre

Professor:

Teatre social, expressa i identifica les teves emocions a través de la interpretació. Activitat intergeneracional, on compartiràs espai amb gent de totes les edats

Grup 1	divendres	18:00 a 19:30	28 gener
--------	-----------	---------------	----------

## ACTIVITATS SUBVENCIONADES PEL DEPARTAMENT DE DRETS SOCIALS

Grup	Dies	Horari	Inici Curs
------	------	--------	------------

### ACTIVITATS ARTÍSTIQUES I MANUALS

#### Artista de reciclatge - arts aplicades

**Professora: Sió Capsada**

Aprenderà a treballar les diverses arts decoratives, donant una segona vida als objectes

Grup 1	dijous	10:00 a 12:00	27 gener
--------	--------	---------------	----------

#### Dibuix i pintura

**Professor: Eduard de Pobes**

Grup 1	dimarts	17:00 a 19:00	25 gener
Grup 2	dijous	17:00 a 19:00	27 gener

#### Amigurumi i altres manualitats de punt

**Professora: Maria Mora**

Aprenderà a fer tot tipus de treball de punt fins i tot a fer ninos/es

Grup 1	dilluns	17:00 a 18:30	24 gener
--------	---------	---------------	----------

#### Aprentent de sastre - patrons i reciclatge

**Professora: Mercè Altés**

Patronatge i reciclatge de roba. Aprenderà a fer patrons per confeccionar-te la roba i reciclar aquella que ja no et poses

Grup 1	dilluns	10:00 a 11:30	24 gener
--------	---------	---------------	----------

### CREIXEMENT PERSONAL

#### Risoteràpia

**Professora: Noelia Tomas**

Aprèn a utilitzar el somriure com el millor antídote

Grup 1	dijous	17:00 a 18:00	27 gener
--------	--------	---------------	----------

#### Feminisme, una eina per entendre el món

**Professora: Anna Gassó**

Identifiquem els pilars del masclisme, incorporant la perspectiva feminista a les nostres vides

Grup 1	dimarts	17:30 a 18:30	25 gener
--------	---------	---------------	----------

#### Noves masculinitats

Desmuntem el gènere, debatem i cerquem masculinitats que puguin incorporar-se a una perspectiva feminista

Grup 1	dimecres	17:30 a 18:30	9 març
--------	----------	---------------	--------

### FORMACIÓ I CULTURA

#### Estimulació cognitiva - Memòria

**Professora: Marta Chaver**

Gimnàstica mental. Distribució dels grups a càrrec de la persona experta,

Grup 1	dijous	16:00 a 17:00	27 gener
--------	--------	---------------	----------

## **CASAL amb la col·laboració de la FUNDACIÓ BANCÀRIA “LA CAIXA”**

**ACTIVITATS GRATUÏTES !!!** Les inscripcions a aquestes activitats es realitzaran de **forms telemàtica** o **presencialment els dies laborables de 10h a 13h** .

### **En Forma 2**

*Dates i horaris a concretar*

*Faràs exercicis físics d'estabilitat lumbopèlvica, hipopressius i de relaxació.*

### **Viure com jo vull**

*Dates i horaris a concretar*

*Aprèn a identificar i reforçar les claus del benestar emocional*

### **Amics/gues lectors/res**

*Dates i horaris a concretar*

*Gaudim de la lectura, compartint-la amb bona companyia.*

### **Comprar per internet**

*Dates i horaris a concretar*

*Aprenderàs a fer operacions de compra segures per internet*

### **WhatsApp**

*Dates i horaris a concretar*

*Aprenderàs les principals funcionalitats que permet el Whatsapp*

### **Videoconferències**

*Dates i horaris a concretar*

*Nocions bàsiques per fer una videoconferència per internet*

### **La meua salut**

*Dates i horaris a concretar*

*Aprenderàs a fer les principals gestions a través de l'aplicació “La meua salut”*

### **Viure amb sentit**

*Dates i horaris a concretar*

*Sigues conscient de la necessitat de cuidar-nos, aprèn a gestionar la soledat i desenvolupa capacitats que et permetin posar en marxa un projecte vital propi*