



Associació de Gent Gran
Viure i Conviure

Activitats i recursos per a la gent gran

ACTIVITATS CURS 2026 - 2027 // 1r trimestre

ACTIVITATS ORGANITZADES PER L'ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN VIURE I CONVIURE

PROCÉS D'INSCRIPCIÓ – SETEMBRE 2026

- **QUI S'HA D'INSCRIURE**

Als alumnes que el trimestre anterior estaven matriculats a les activitats d'Idiomes estrangers (Anglès, Converses en anglès, Francès, Converses en francès, o Alemany) i a les de Ballroom Single, Sincro Latino, Ball en línia i Ball de saló durant el mes de juny se'ls va donar l'oportunitat de confirmar la reserva de plaça. Si ho van confirmar, han quedat inscrits automàticament al mateix curs i no cal fer res més.

Per la resta d'activitats, tothom haurà de fer la sol·licitud d'inscripció.

- **QUIN ÉS EL CALENDARI D'INICI DEL 1r TRIMESTRE DEL CURS 26/27?**

El període de sol·licitud d'inscripció a les activitats del 1r trimestre del curs 26/27 (octubre-desembre 2026), serà del 4 de setembre a les 10,00h fins al 10 de setembre a les 24,00h, moment en el que es comptabilitzaran i gestionaran les peticions.

Les places s'assignen per ordre de recepció de les sol·licituds d'inscripció.

Durant la segona quinzena de setembre rebrem un SMS amb la confirmació de si hem pogut entrar i hem quedat matriculats, o si la nostra sol·licitud ha quedat en llista d'espera perquè quan ens vam inscriure l'activitat ja estava plena.

Les sol·licituds rebudes a partir del 11 de setembre, quedaran en llista d'espera per si hi ha alguna vacant.

Les activitats del 1r trimestre s'iniciaran el dia 1 d'octubre i finalitzaran el 18 de desembre.

- **COM PODEM DEMANAR LA INSCRIPCIÓ A ALGUNA ACTIVITAT?**

La sol·licitud d'inscripció s'ha de fer per ordinador, tauleta o mòbil, a través del formulari d'inscripció que trobarem a la web de l'Associació, <http://aggvivreiconviure.cat> anant a la pestanya "Activitats".

Amb el mòbil o tauleta podem anar-hi directament capturant aquest codi QR:

És molt fàcil fer-ho: només cal senyalar les activitats on ens voldríem inscriure i introduir les dades personals i el número de soci de l'Associació.

El formulari de sol·licitud d'inscripció a les activitats estarà obert durant la resta de curs, funcionant com a llista d'espera per si hi hagués alguna vacant. En aquest cas se'ns informarà personalment.



- **QUANT COSTA I COM ES PAGA?**

El preu de cada activitat està indicat en el mateix formulari d'inscripció. Cada trimestre pot variar.

Quan es faci alguna activitat, independentment del nombre que se'n facin, caldrà satisfer, també, una quota de 10€ per trimestre com a "soci actiu".

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

Un cop feta la domiciliació bancària del trimestre, en cas de baixa de l'activitat no es tornen els diners.

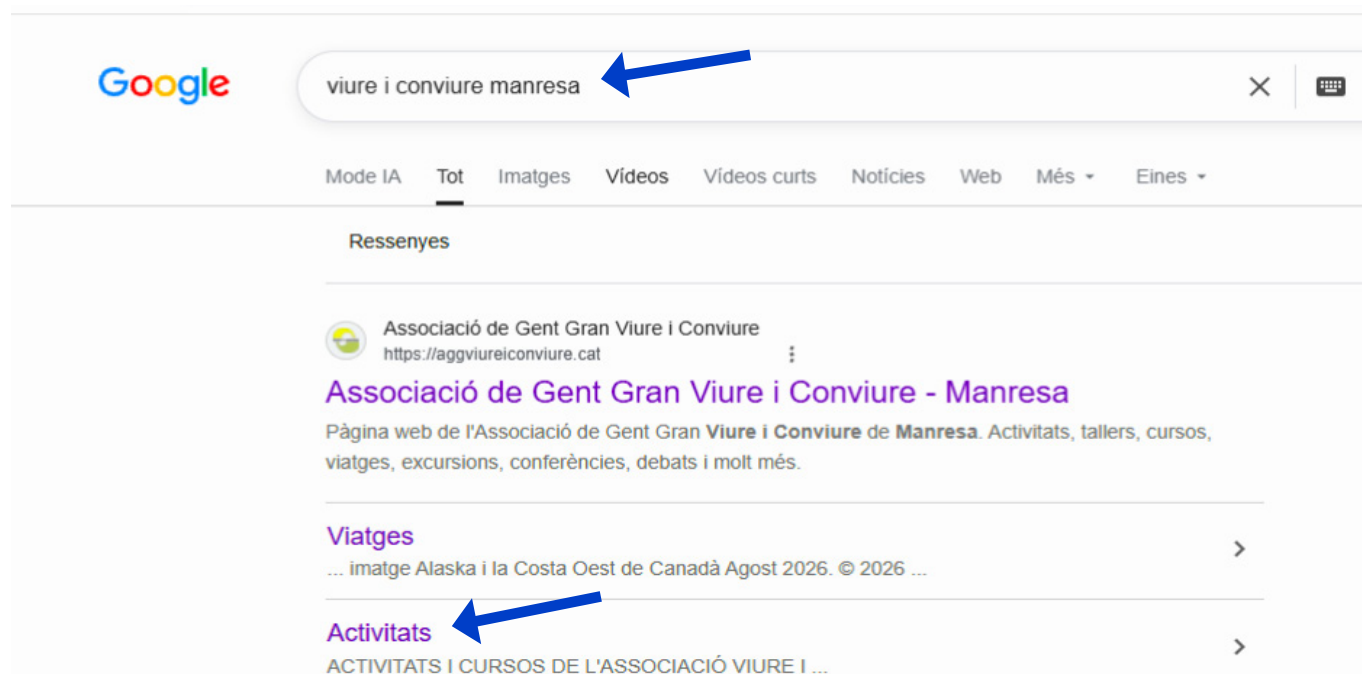
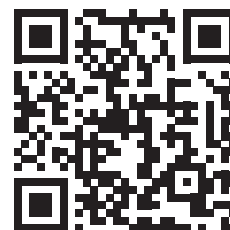
- **SI HEM ESTAT ACCEPTATS, ENS HAUREM DE TORNAR A INSCRIURE PEL PROPER TRIMESTRE?**

Si volem seguir fent l'activitat el següent trimestre, no caldrà tornar a inscriure'ns i quedarem matriculats automàticament.

Però si ens volem donar de baixa de l'activitat caldrà anar presencialment a les oficines de l'Associació (al 3r pis), de dilluns a divendres de 10h a 13h, i complimentar el document de petició de baixa.

PASSOS PER FER LA INSCRIPCIÓ A LES ACTIVITATS

- 1 Necessitem el número de soci. Si no el sabem, demanem-lo a Secretaria
- 2 La sol·licitud d'inscripció s'ha de fer per ordinador, tauleta o mòbil, a través del formulari d'inscripció que trobarem accedint a la web de l'Associació a l'apartat "Activitats"
 - a) a través del següent link
<https://aggviureiconviure.cat/activitats>
 - b) Amb el mòbil o tauleta podem anar-hi directament capturant aquest codi QR:
 - c) Entrant a Google i li demanem "viure i conviure manresa" i cliquem a "Activitats" per entrar a l'apartat d'Activitats de la pàgina web de l'Associació



- 3 Baixem fins a trobar "Inscripció a les activitats de l'Associació Viure i Conviure" i entrar-hi



4

Al final de la pàgina, clicar “Següent”

Entrarem a l'apartat “1- Informació sobre les activitats del 1r trimestre” amb la relació de les activitats que es faran, els horaris, els preus, ...

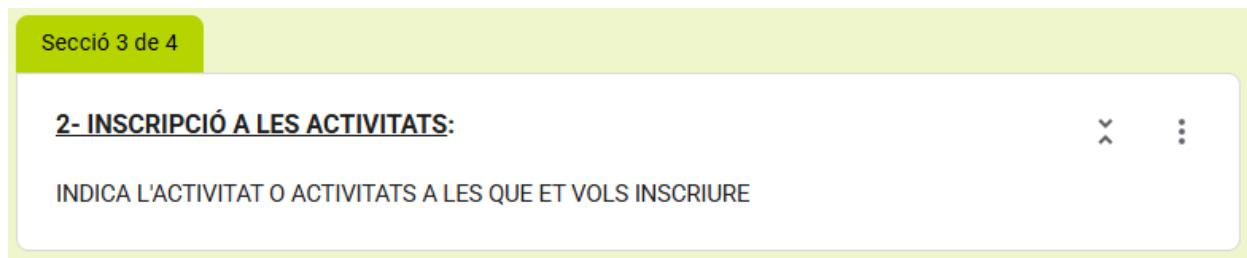
Cal veure quines són les activitats que volem fer.



5

Anar baixant fins al final, clicar a “Següent”

Entrarem a l'apartat “2- Inscripció a les activitats”.



6

Senyalar les activitats on ens volem apuntar

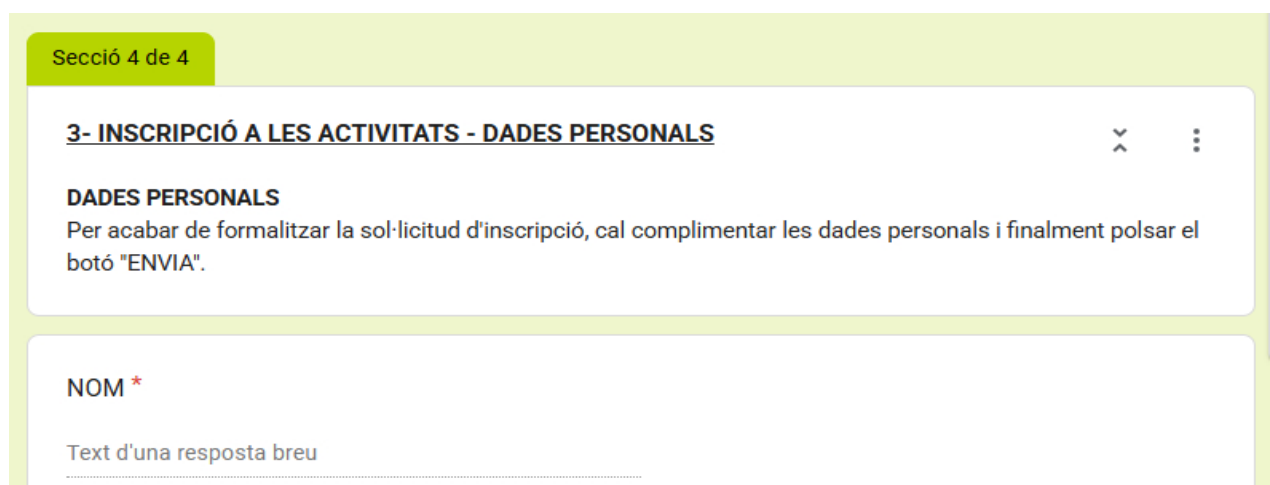


7

Anar baixant fins al final i clicar a “Següent”

8

Entrem a l'apartat 3, que ens demana les dades personals i el número de soci



9

Clicar sobre “Enviar”. Veurem un missatge que diu que “S’ha enviat correctament”

Ja hem enviat la nostra sol·licitud d'inscripció.

A partir de mitjans de setembre se'ns comunicarà per SMS si hem estat admesos o quedem en llista d'espera

ACTIVITATS ORGANITZADES PER L'ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN VIURE I CONVIURE

IDIOMES

Els alumnes que el trimestre anterior ja van fer idiomes al Casal (Associació Viure i Conviure), i durant el mes de juny van confirmar la reserva de plaça, hauran quedat inscrits automàticament al mateix curs i no cal que facin res més.”

Pels nous alumnes que es vulguin donar d'alta, en el **formulari d'inscripcions**, hauràn de clicar l'opció de **sol·licitud de prova** i el professorat els farà una entrevista-prova uns dies abans, per assignar-los (si hi ha vacants) al nivell més adient als seus coneixements. Enguany no hi ha curs d'iniciació nivell 0

Anglès

Professors:

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Hi ha diversos grups i els nivells van del 1 (el més baix) al 3 (el nivell més elevat). Enguany no hi ha curs d'iniciació nivell 0				48 € trimestre
	Grup 1C(0A)	dilluns	11:00 a 12:30	5 d'octubre	
	Grup 1A	dilluns	9:30 a 11:00	5 d'octubre	
	Grup 1B	divendres	11:00 a 12:30	2 d'octubre	
	Grup 2A	dimarts	11:00 a 12:30	6 d'octubre	
	Grup 2B	dimarts	9.30 a 11:00	6 d'octubre	
	Grup 3A	divendres	9:30 a 11:00	2 d'octubre	

Converses en anglès

Professors:

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE					35 € trimestre
	Grup 1A	dimarts	11:30 a 12:30	6 d'octubre	
	Grup 1B	dimarts	10:30 a 11:30	6 d'octubre	
	Grup 2A	dimecres	9:30 a 10:30	7 d'octubre	
	Grup 2B	dimarts	9:30 a 10:30	6 d'octubre	
	Grup 3A	dimecres	10:30 a 12:00	7 d'octubre	

Francès

Professora: Marianne Daubie

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE					48 € trimestre
	Grup 1A	dimecres	9:30 a 11:00	7 d'octubre	
	Grup 2A	dimecres	11:00 a 12:30	7 d'octubre	

Converses en francès

Professora: Carme Cervelló

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE					35 € trimestre
	Grup 1A	divendres	11:15 a 12:15	2 d'octubre	
	Grup 1B	dilluns	11:15 a 12:15	5 d'octubre	

Alemanys

Professora: Andrea U. Klein

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE					48 € trimestre
	Grup 1A	dijous	9:30 a 11:00	1 d'octubre	

Pràctica de català escrit

Professor: Francesc Anton

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE					28 € trimestre
	Grup 1A	dimecres	16:30 a 18:00	7 d'octubre	
	Grup 1B	dimecres	18:00 a 19:30	7 d'octubre	

MANUALITATS

Labor de retalls - Patchwork

Professores: E. Guadalajara i T. Miret

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprendre l'art d'unir retalls de roba de diferents colors i mides			12 € trimestre
	Grup 1	dimecres	hora: 17:00 a 19:00	del 7 d'octubre al 16 desembre

Dibuix i Pintura

Professor: Eduard de Pobes

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprendre les tècniques bàsiques del dibuix i la pintura, per fer-ne creacions			28 € trimestre
	Grup 1A	dimarts	hora: 17:00 a 19:00	del 6 d'octubre al 15 desembre
	Grup 1B	dijous	hora: 17:00 a 19:00	del 1 d'octubre al 17 desembre

Arts Aplicades

Professora: Anna Maria Pozo

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Miyukii Joomchi. Miyuki és una tècnica japonesa d'enfilat de petites peces de vidre d'alta qualitat, per elaborar polseres, collarets, etc. Jjomchi és una tècnica coreana que transforma un paper de fulla de morera a més resistent i flexible, per poder crear llibretes, làmpares i objectes decoratius.			28 € trimestre
	Grup 1	dijous	hora: 9:30 a 11:00	del 1 d'octubre al 17 desembre

ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

Higiene postural (esquena)

Professor: Mariano Velasco

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Exercicis per mantenir la columna vertebral sana			20 € trimestre
	Grup 1A	dilluns	hora: 10:00 a 11:00	Del 5 d'octubre al 14 desembre
	Grup 1B	dilluns	hora: 12:00 a 13:00	Del 5 d'octubre al 14 desembre

Hipopressius

Professor: Mariano Velasco

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Tècnica postural i de respiració que millora la capacitat respiratòria, reeduca la postura i enforteix el sol pèlvic.			20 € trimestre
	Grup 1A	dilluns	hora: 9:00 a 10:00	Del 5 d'octubre al 14 desembre
	Grup 1B	dilluns	hora: 11:00 a 12:00	Del 5 d'octubre al 14 desembre

Gimnàstica postural

Professor: Mariano Velasco

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Exercicis físics que ajudin a aconseguir la bona postura de les diferents parts del cos			20 € trimestre
	Grup 1	dijous	hora: 11:00 a 12:00	Del 1 d'octubre al 17 desembre

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 1A	divendres	hora: 10:30 a 11:30	Del 2 d'octubre al 18 desembre
	Grup 1B	divendres	hora: 11:30 a 12:30	Del 2 d'octubre al 18 desembre

Estiraments i Relaxació (loga)

Professora: Laia Sarri

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Treball amb exercicis físics d'estirament i relaxació del cos per millorar la flexibilitat, alliberar tensions i millorar el descans			20 € trimestre
	Grup 1	dilluns	hora: 18:30 a 19:30	Del 5 d'octubre al 14 desembre

Vinyasa loga

Professora: Laia Sarri

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Activitat de ioga que se centra en la coordinació del moviment amb la respiració per crear una seqüència fluida de postures, adaptable a			20 € trimestre
	Grup 1	divendres	hora: 18:30 a 19:30	Del 2 d'octubre al 18 desembre

ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

Meditació

Professora: Laia Sarri

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Sessions on es combinaran pràctiques meditatives amb la finalitat de calmar la ment, escoltar i relaxar el nostre cos i reduir l'ansietat a través de la respiració i la consciència plena. L'activitat dura 1 trim.			18 € trimestre
	Grup 1	dimecres	hora: 18:45 a 19:30	Del 7 d'octubre al 16 desembre

Estimulació cognitiva - Memòria

Professora: Montserrat Bonvehí

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Per treballar la memòria i ajudar a mantenir la fluïdesa mental			20 € trimestre
	Grup 1A	dijous	hora: 16:00 a 17:00	del 1 d'octubre al 17 desembre
	Grup 1B	dijous	hora: 17:00 a 18:00	del 1 d'octubre al 17 desembre
	Grup 1C	dijous	hora: 18:00 a 19:00	del 1 d'octubre al 17 desembre

Primers auxilis

Professora: Meritxell Toral



ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Activitat pràctica orientada a donar eines útils per actuar amb seguretat davant situacions quotidianes amb nés, familiars o amistats per aprendre a identificar emergències i actuar correctament fins a l'arribada dels serveis sanitaris i prevenir accidents habituals.			58 € el curs
	Grup 1	dilluns	hora: 9 a 12 h	Del 5 d'octubre al 14 desembre

BALLS

Ball en línia

Professor: Albert Mota

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprenentatge de balls individuals en línia, per treballar la rítmica, la memòria i la coordinació			30 € trimestre
	Grup 1A	dilluns	hora: 15:30 a 16:30	del 5 d'octubre al 14 desembre

Ballroom single

Professor: Albert Mota

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Balls de saló individual, sense parella: tango, quickstep, samba, ...			30 € trimestre
	Grup 1	dilluns	hora: 17:30 a 18:30	del 5 d'octubre al 14 desembre

Sincro latino

Professor: Albert Mota

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Millora de la coordinació corporal i la memòria a partir de balls individuals amb un cert nivell de dinamisme. Requereix d'un nivell previ (haver fet el Ballroom o Ball en línia o algun altre curs fora de l'Associació)			30 € trimestre
	Grup 2A	dilluns	hora: 16:30 a 17:30	del 5 d'octubre al 14 desembre
	Grup 2B	dimecres	hora: 19:15 a 20:15	del 7 d'octubre al 16 desembre

Balls de saló

Professor: Albert Mota

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprèn diferents balls de saló en parella. Cal portar parella, que també ha de ser soci/a de l'Associació.			30 € trimestre
	Grup 1A	divendres	hora: 12:30 a 13:30	del 2 d'octubre al 18 desembre
	Grup 1B	divendres	hora: 17:00 a 18:00	del 2 d'octubre al 18 desembre

LEGALITAT I RELACIONS SOCIALS

Deixem-ho tot lligat i ben lligat

Professor: Joan Camps

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Activitat per exposar les principals normes i possibilitats relacionades amb els temes i situacions que genera una successió, tant a nivell legal com patrimonial, herència, testament, poders, donacions, patrimoni, legítima, efectes sobre els hereus, impostos, etc.			10 € /tres sessions
	Els dimarts		hora: 17:00 a 18:00	Inici: 3 novembre (tres sessions)

MÚSICA, JOCS I TRADICIONS

Havaneres

Professora: Miriam Diez

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Practicar el cant de les havaneres			12 € trimestre
	Grup 1	dimarts	hora: 16.00 a 17.00	del 6 d'octubre al 15 desembre

Aprèn a llegir la música

Professora: Miriam Diez

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprenentatge bàsic del llenguatge musical.			35 € trimestre
	Els dimecres		hora: 16:00 a 17:30	del 7 d'octubre al 16 desembre

Cançoner

Professora: Miriam Diez

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Treball del cant coral a través de cançons populars			12 € trimestre
	Grup 1	dimarts	hora: 18.30 a 19.00	del 6 d'octubre al 15 desembre

Aprèn a jugar escacs

Professor: Joan Mellado

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprenentatge bàsic del joc dels escacs, les estratègies i les tàctiques i els moviments de les seves fitxes			30 € trimestre
	nivell inici	dilluns	hora: 17:00 a 18:30	del 5 d'octubre al 14 desembre

Escacs de competició

Professor: Joan Mellado

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Endinsa't en les estratègies i tàctiques d'aquest joc.			30 € trimestre
		dilluns	hora: 18:30 a 20:00	del 5 d'octubre al 14 desembre

CIÈNCIA, TECNOLOGIA I INFORMÀTICA

Introducció a la intel·ligència artificial

Professor: Ramon Barlam



ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Introducció bàsica a aplicacions d'IA, centrant-se en com funcionen aquestes eines i maneres pràctiques d'utilitzar-les. És imprescindible disposar d'un correu Gmail.			16 € curs
	dilluns		hora: 16:00 a 18:00	Inici. 5 d'octubre (dues sessions)

Introducció a la Fotografia digital amb telèf. mòbil

Professor: Abel Vilches

ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprendre a fer fotos amb el mòbil treballant les opcions manuals que ofereix l'aparell			35 € curs
	dijous	17:00 a 18:30	1 d'octubre al 19 novem.	8 sessions

Fotografia creativa amb telèfon mòbil

Professora Abel Vilches



ASS. GENT GRAN VIURE I CONVIURE	Aprofundir en el món de la fotografia digital, amb tècniques creatives, treballant la composició, la llum, el color, el retrat fotogràfic i la fotografia d'exterior. Cal haver fet el curs de Introducció a la fotografia digital, o saber utilitzar la càmera del mòbil.			35 € curs
	dijous	9:30 a 11:00	1 d'octubre al 19 novem.	8 sessions

ACTIVITATS CULTURALS I LÚDIQUES

CONFERÈNCIES "Dimecres culturals"

Des del mes d'octubre de 2026 al mes de maig de 2027, 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.

CASAL CÍVIC I COMUNITARI

MANRESA-EL CASTELL

INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

Del 8 al 14 de setembre.

Podeu fer la vostra preinscripció presencialment els dies 8 i 9 de setembre de 9.30 a 12.30 h, i el dia 8 de setembre també de 16 a 20h. i també en l'enllaç que segueix:

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

Us podreu inscriure a qualsevol hora en les dates indicades.

Les activitats organitzades pel Casal (Direcció General d'Acció Comunitària i Innovació Social) són gratuïtes i les activitats organitzades pel Casal amb la col·laboració de la Fundació La Caixa (de color verd en el programa) també són gratuïtes.

Les inscripcions han de formalitzar-se dins del període establert i a través d'algun dels canals habilitats (presencial, enllaç web o codi QR. L'ús correcte d'aquests canals és responsabilitat de la persona interessada, i eventuais dificultats puntuals en algun canal no presencial no donen dret a inscripció fora de termini.

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.

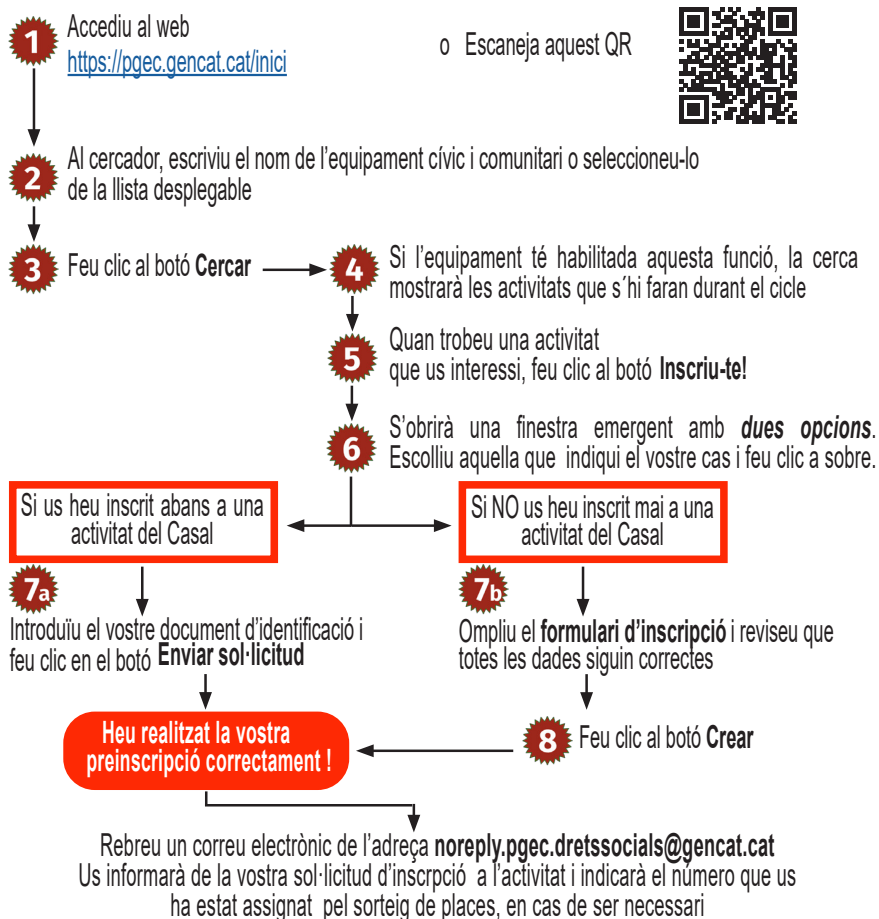
Per afavorir que el màxim nombre de persones participin de les activitats es podrà limitar el nombre d'inscripcions per persona a les diferents activitats.

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.

Les activitats organitzades per les entitats (de color negre en el programa) són responsabilitat d'aquestes, així com els requisits per accedir-hi.

Com fer les Inscripcions per Internet



ACTIVITATS ORGANITZADES PEL CASAL CÍVIC I COMUNITARI MANRESA- EL CASTELL

ACTIVITATS FÍSQUES

Gimnàstica

Professor: Mariano Velasco

CASAL CÍVIC	Et mantindràs en forma. Millora la teva qualitat de vida.			Gratuït
	Grup 1	dimarts	hora. 9:00 a 10:00	Del 6 d'octubre al 15 desembre
	Grup 2	dimarts	hora:10:00 a 11:00	Del 6 d'octubre al 15 desembre
	Grup 3	dimarts	hora:11:00 a 12:00	Del 6 d'octubre al 15 desembre
	Grup 4	dimarts	hora:12:00 a 13:00	Del 6 d'octubre al 15 desembre

Hatha loga

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	Del 5 d'octubre al 14 desembre

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	Del 7 d'octubre al 16 desembre
	Grup 2	dimecres	hora:10:00 a 11:00	Del 7 d'octubre al 16 desembre
	Grup 3	dimecres	hora:11:00 a 12:00	Del 7 d'octubre al 16 desembre

En Forma

Professor:

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Exercicis físics d'estabilitat lumbopèlvica, hipopresius i de relax.			Gratuït
	dimarts i dijous		hora: 17:30 a 18:30	Del 6 d'octubre al 26 novembre

Entrena

Professor/a:

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Exercicis físics orientats a superar els entrebancs de la vida quotidiana			Gratuït
	dijous	hora: 11:00 a 13:00	de 8 d'octubre al 26 novembre	

Iniciació al billar

Professor: Fernando López

ASS. SOCIOCULTURAL BILLAR MANRESA - EL CASTELL	Per a persones amb inquietuds o que van practicar fa molt de temps. Material a càrrec de l'Associació Billar el Castell.			10 € (6 sessions)
	dimecres	hora: 10:00 a 11:30	Del 7 d'octubre a l'11 novembre	

Billar mitjà

Professor: Fernando López

ASS. SOCIOCULTURAL BILLAR MANRESA - EL CASTELL	Pràctiques controlades. Per a persones amb un cert nivell i domini del tac. Material a càrrec del/de la jugador/a.			Gratuït
	dimecres	hora: 17:00 a 18:00	Del 7 d'octubre al 23 de desembre	

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: 11:00 a 13:00	del 8 d'octubre al 17 desembre

Taller de Punt i Ganxet

Professora:

CASAL CÍVIC	Apassiona't pel punt i el ganxet			Gratuït
	Grup 1	dilluns	hora: 17:00 a 19:00	Del 5 d'octubre al 14 desembre

ACTIVITATS MANUALS I ARTÍSTIQUES

Dibuix seguint el mètode Zentangle

Professora: Sofià Gómez

CASAL CÍVIC	Activitat pensada per a tothom que vulgui iniciar-se en el dibuix seguint el mètode Zentangle. Un senzill i divertit mètode de relaxació basat en el dibuix i la creació artística lliure.			Gratuït
	Grup 1	dimecres	hora: 16:00 a 17:00	del 7 d'octubre al 16 desembre

Decoració nadalenca, prepara la llar pel Nadal

Professora: Anna Maria Pozo



CASAL CÍVIC	Idees creatives per vestir la llar durant les festes. Experimenta i personalitza la decoració de casa teva			Gratuït
	Grup 1	divendres	hora: 17:00 a 19:00	del 4 al 18 de desembre

ARTS ESCÈNIQUES I MUSICALS

Ball i coreografia

Professora: Mariano Velasco

CASAL CÍVIC	Gaudiràs creant passos de ball en grup			Gratuït
	Grup 1	dijous	hora: 10:00 a 11:00	del 8 d'octubre al 17 desembre

Teatre

Professora: Roser López

CASAL CÍVIC	Expressa, identifica i interpreta les teves emocions			Gratuït
	Grup 1	dilluns	hora: 17:00 a 19:00	del 5 d'octubre al 14 desembre

Cant Coral

Professora: Miriam Díez

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	del 6 d'octubre al 15 desembre

Sardanes

Professor/a:

CASAL CÍVIC + Confederació sardanista de Catalunya	Aprèn la nostra dansa			Gratuït
	dimarts	hora: 19:15 a 20:15	del 6 d'octubre al 24 de novembre	

CREIXEMENT PERSONAL I QUALITAT DE VIDA

Viure amb sentit

Tutor/a:



CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Treballem l'adaptació a les pèrdues, vulnerabilitat i cures. Afronta la soledat, i projecte de vida amb sentit i significat.			Gratuït
	dimarts	hora: 9:00 a 10:30	del 6 octubre al 15 desembre	

Tècniques de creixement personal

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: 17:30 a 18:30	del 8 d'octubre al 17 desembre

Pautes d'autocura i estimulació cognitiva

Professora: Elisabet Ledesma

CASAL CÍVIC + CAP LES BASES	Parlem del què ens ajuda a cuidar-nos i a estar millor.			Gratuït
	divendres	hora: 10:00 a 11:00	dates a concretar	

Risoteràpia

Professora: Roser López

CASAL CÍVIC	El somriure com el millor antídoto			Gratuït
	Grup 1	djous	hora: 10:00 a 11:30	del 8 d'octubre al 17 desembre

CREIXEMENT PERSONAL I QUALITAT DE VIDA

Alimentació saludable. Menjar millor, pas a pas

Tutora: Marta Sampera

CASAL CÍVIC + CAP LES BASES	Aprenem a combinar els aliments per treure'n el màxim profit			Gratuït
	dilluns	hora: 10:00 a 11:00	dates a concretar	

Nutrició, plantes medicinals i remeis naturals

Professora: Lidia Grau

CASAL CÍVIC	Activitat centrada en explicar com obtenir una nutrició equilibrada i en les propietats de les herbes i com utilitzar-les com a remeis casolans			Gratuït
	dimarts	hora: 10:00 a 11:30	del 6 d'octubre al 15 de desembre	

Fils de connexió. Transforma la teva roba

Professora: Carla Garcia



CASAL CÍVIC	Transforma roba en desús en peces úniques i funcionals. Canalitza la teva creativitat convertint roba oblidada en objectes únics i funcionals. Dona una segona oportunitat a la roba. No cal experiència prèvia			Gratuït
	dijous	hora: 16:00 a 17:30	del 8 d'octubre al 17 de desembre	

FORMACIÓ I CULTURA

Amics/gues lectors/es

Tutora: Carla Gràcia

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Comparteix lectura, diàleg i debat			Gratuït
	dimarts	hora: 18:00 a 19:30	del 6 d'octubre al 24 novembre	

Esriptura creativa

Tutora: Carla Gràcia

CASAL CÍVIC + FUNDACIÓ LA CAIXA	Coneixements i tècniques sobre l'escriptura creativa. Escriu els teus textos d'una manera dinàmica, amena i participativa. Reflexiona i debat sobre obres literàries.			Gratuït
	dijous	hora: 11:00 a 13:00	del 8 d'octubre al 26 novembre	

Bridge iniciació

Professor.



ASSOCIACIÓ BRIDGE MANRESA				Gratuït
	dimecres	17:30 a 19:30	del 7 d'octubre al 30 desembre	

Bridge avançat

Professor.



ASSOCIACIÓ BRIDGE MANRESA	Per a persones que ja juguen al bridge habitualment i desitgin millorar el seu nivell de joc			Gratuït
	divendres	17:00 a 20:00	del 4 de setembre al 18 desembre	

NOVES TECNOLOGIES

Treu profit del teu telèfon mòbil o tauleta

Professora. Lamia Souilah

CASAL CÍVIC	Aprèn a com trucar o gestionar els contactes, navegar per internet, instal·lar i utilitzar WhatsApp, etc			Gratuït
	divendres	9:30 a 11:00	9 d'octubre al 18 desembre	

INFANTS I JOVES

Kung - Fu infants

Professores: Leticia P. i Ana J.

ASSOCIACIÓ YÚ TÁNG Més informació a: Telèfon 685180059	Treballem a través del joc, amb els animals del Kung-Fu. Fomentem l'autoestima i les relacions interpersonals. Canalitzem l'agressivitat sense fer-nos mal i des del respecte			60 € trimestre
	dimecres	17:30 a 18:30	del 9 de setembre al 23 de desembre	

Kung - Fu adolescents

Professores: Leticia P. i Ana J.

ASSOCIACIÓ YÚ TÁNG Més informació a: Telèfon 685180059	Treballem a través del joc. Fomentem l'autoestima i les relacions interpersonals. Canalitzem l'agressivitat sense fer-nos mal i des del respecte			60 € trimestre
	dimecres	18:30 a 19:30	del 9 de setembre al 23 de desembre	

ACTIVITATS FAMILIARS I INTERGENERACIONALS

Espai de trobada i criança per nadons i familiars

Professora: Marta Bosch

CASAL CÍVIC	Crear complicitats entre el nadó i les seves figures de referència, aprendre tècniques, hàbits, jocs per a la cura i estimulació del nadó			Gratuït
	divendres	11:30 a 12:30	del 9 d'octubre al 18 de desembre	

ESPai PER A TOTHOM

Cessió d'espais per 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 en horari del Casal

Punt de trobada

a càrrec de Nancy Silva i Lluís Aguilera

 CASAL CÍVIC + amb la col·laboració de l'Oficina d'atenció a les persones grans de Manresa	Espai obert per a persones adultes que volen aprendre, créixer i connectar amb altres, compartint les seves virtuts, habilitats i experiències en un entorn de respecte i col·laboració, tot promovent el benestar i el desenvolupament personal.			Gratuït
	dijous	hora: 11:00 a 13:00	del 3 de setembre al 17 de desembre	

SERVEIS

CAFETERIA

CASAL CÍVIC	De dilluns a divendres de 9 a 13:30 h i de 15 a 20:00 h. i dissabte de 10 h a 16 h
-------------	--

MENJADOR

CASAL CÍVIC	Es recomana resevar prèviament per telèfon (93 118 77 58), o al mateix menjador De dilluns a dissabte de 13:30 a 15 h.
-------------	---

Espai WiFi

CASAL CÍVIC	De dilluns a dissabte de 9 a 12:30 h i de 15:30 a 20:30 h
-------------	---