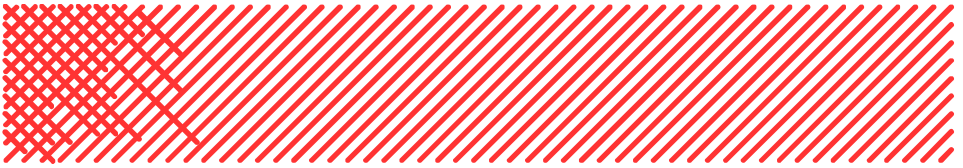


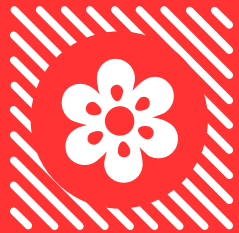


Casal Cívic

Banyoles



ABRIL /
JUNY
2019





Casal Cívic

Banyoles

C. Josep M. Bohigas, 19 – davant de correus
Banyoles

El Casal Cívic **Banyoles** adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, es va inaugurar l'any **1974**.

És un espai públic obert a tothom: joves, grans, infants i entitats, on podeu participar en diferents activitats, com tallers, conferències, exposicions, etc., que us permeten relacionar-vos, fomentar les vostres aficions, ampliar coneixements i formar part d'un projecte col·lectiu.

Ofereix un seguit de recursos per reforçar projectes adreçats a la millora de la comunitat, fomentar el desenvolupament integral de la persona, promoure els valors cívics i donar suport al teixit associatiu en el seu compromís amb la societat.

Horari: de dilluns a divendres, de 9 a 21 h i diumenge, de 10 a 13.30 h i de 16 a 21 h.



////////////////////
SERVEIS

Podologia

dijous, a partir de les 9 h

Cafeteria menjador

Menú diari obert a tothom i diumenge menú especial. Per a més informació trucar al 972575020

Barberia homes

dimecres, de 9 a 12 h i de 15 a 17 h i dimarts, dijous i divendres, de 15 a 17 h

Perruqeria dones

Podeu demanar hora al telèfon de la perruqeria 972574840

////////////////////
ESPAI PER A TOTHOM

Sales del Casal

Per trobar-se, jugar a jocs de taula o xerrar. Espai de lectura. Hi pots llegir diaris i revistes.

Escacs

Vine a aprendre o a jugar a escacs. No cal inscripció prèvia. dijous, d'11 a 13 h

Petanca

Vine a aprendre o a jugar a la petanca. No cal inscripció prèvia. dimecres, de 17 a 18 h

Punt de trobada de parelles lingüístiques

On podràs conversar en català amb la teva parella lingüística. Apunta't al Voluntariat per la llengua. Si ets catalanoparlant, ajudaràs una altra persona a millorar el seu català oral. Si no parles català habitualment, podràs quedar amb un voluntari lingüístic una hora a la setmana durant deu setmanes i conversar en català. Inscriu-te al Casal Cívic de Banyoles Casal en col·laboració amb el Servei de Normalització Lingüística de Banyoles



Espai lúdic

Sessions de jocs de taula per a totes les edats a la cafeteria del casal.

dimecres, de 16.45 a 18.45 h

//////////////////// SALUT I BENESTAR

Memòria

Programa Gent Gran Activa.

del 26 d'abril al 31 de maig
divendres, de 16 a 17.30 h -
grup 1

divendres, de 17.30 a 19 h -
grup 2

a càrrec de Montse Serret
Centre Cívic de Banyoles -
Ajuntament de Banyoles
15 euros/curs

Relaxació

Programa Gent Gran Activa.

del 25 d'abril al 30 de maig
dijous, de 9.30 a 10.30 h
a càrrec de Lídia Moreno
Centre Cívic de Banyoles -
Ajuntament de Banyoles
15 euros/curs

Estiraments i reeducació postural

del 8 de maig al 19 de juny
dimecres, de 10.40 a 11.40 h -
grup 1

dimecres, d'11.45 a 12.45 h -
grup 2

a càrrec de Mar Bufí
Casal

Estimulem els sentits

Diverteix-te treballant la vista, l'oïda, el tacte i l'olfacte.

del 30 d'abril al 18 de juny
dimarts, de 16 a 17.30 h

a càrrec de Montse Serret
Casal

En Forma 1

Orientat a millorar la condició física de la gent gran.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa"
del 30 d'abril al 20 de juny
dimarts i dijous, de 16 a 17 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"



Tao Kung

del 26 d'abril al 28 de juny
divendres, d'11.45 a 13 h
a càrrec de Susan Baker
Silat de la Grulla Blanca
35 euros/curs

Plantes medicinals

*Aprendrem a reconèixer les
plantes i els seus usos.
Farem diferents elaboracions
vegetals amb propietats a partir
de plantes aromàtiques i
medicinals.*

del 23 de maig al 6 de juny
dijous, de 19 a 20.30 h
a càrrec de Laura Sitjà
Casal

Alimenta el teu benestar

*Conèixer pautes i hàbits per
tenir una alimentació saludable
i equilibrada que t'ajudi a
millorar la salut.*

Programa de Gent Gran de
l'Obra Social "La Caixa"
del 17 de maig al 5 de juliol
divendres, de 10 a 12 h
Casal, amb la col·laboració de la
Fundació Bancària "La Caixa"

ACTIVITATS FÍSQUES

Gimnàstica

del 18 de març a 13 de maig
dilluns, de 10.15 a 11.15 h
a càrrec de Jordina Mercader
Associació del Casal de Gent
Gran de Banyoles
15 euros/curs

Taitxí

del 19 de març al 14 de maig
dimarts, de 9.15 a 10.15 h
a càrrec de Mònica Soler
Associació del Casal de Gent
Gran de Banyoles
15 euros/curs

Hipopressius

del 30 d'abril al 18 de juny
dimarts, de 10.30 a 11.30 h
a càrrec de Jordina Mercader
Casal

loga

del 20 de març al 23 de maig
dimecres, de 9.30 a 10.30 h -
grup 1
dijous, de 10.40 a 11.40 h - grup
2
a càrrec de Raül Carracelas



Associació del Casal de Gent
Gran de Banyoles
15 euros/curs

Pilates

del 22 de març al 17 de maig
divendres, de 9.30 a 10.30 h -
grup 1
divendres, de 10.30 a 11.30 h -
grup 2
a càrrec de Mònica Soler
Associació del Casal de Gent
Gran de Banyoles
15 euros/curs

//////////////////// ARTS ESCÈNIQUES I MUSICALS

Ball tradicional i folk

*Taller divulgatiu apte per a
introduir-se en el món del ball
folk i tradicional.*
del 5 al 12 de juny
dimecres, de 18.30 a 20.30 h
a càrrec de David Ripoll
Casal

Sevillanes

del 29 d'abril al 17 de juny

dilluns, de 12 a 13 h -
grup 1, iniciació
dilluns, de 16.30 a 17.30 h -
grup 2, iniciació
dilluns, de 15.30 a 16.30 h -
grup 3, avançat
a càrrec de Noemí Osorio
Centre Cívic de Banyoles-
Ajuntament de Banyoles
50 euros/curs

Danses de la Polinèsia

del 29 d'abril al 17 de juny
dilluns, de 19.15 a 20.45 h
a càrrec d'Irene Álvarez de
Quevedo
Associació Som-hi. Natura,
esport, cultura
25 euros/curs

Ball en línia

del 19 de març al 16 de maig
dimarts, de 19.15 a 20.15 h -
grup 1
dijous, de 19 a 20 h -grup 2
a càrrec de Vicens Moliner
Associació del Casal de Gent
Gran de Banyoles
15 euros/curs

Taller de salsa i batxata

del 8 al 29 de maig



dimecres, de 19.30 a 20.30 h
a càrrec de Maika Feitoza
Casal

Country

del 29 de març al 24 de maig
divendres, de 19.15 a 20.15 h
a càrrec de Teia Planas
Associació del Casal de Gent
Gran de Banyoles
15 euros/curs

Havaneres

del 30 d'abril al 18 de juny
dimarts, de 10.30 a 12 h
a càrrec de Nasi Marco
Casal

Coral

del 8 de maig al 26 de juny
dimecres, de 16 a 18 h
Associació del Casal de Gent
Gran de Banyoles
gratuït

So preenregistrat - *Playback*

del 3 de maig al 26 de juliol
divendres, de 16 a 18.30 h
Associació del Casal de Gent
Gran de Banyoles
gratuït

Banda Tocats per la música

del 29 d'abril al 29 de juliol
dimarts, de 17.30 a 19 h
Associació Junts i Endavant
gratuït

CUINA

Fem conserves

*Omplim el rebost tot fent
conserves, deshidratats, ...*
del 30 d'abril al 18 de juny
dimarts, de 19 a 20.30 h
a càrrec d'Alba Mora
Casal

Menús de carmanyola

*Aprendrem com alimentar-nos
quan hem de menjar a fora.*
del 6 de maig al 10 de juny
dilluns, de 17 a 18.30 h
Centre Cívic de Banyoles-
Ajuntament de Banyoles
gratuït



////////////////////
**ACTIVITATS MANUALS I
ARTÍSTIQUES**

**Lettering - l'art de dibuixar
lletres**

del 7 de maig al 18 de juny
dimarts, de 17.30 a 19h
a càrrec d'Arnau Bielsa
Casal

**Treballs manuals familiars i
intergeneracionals**

del 29 d'abril al 17 de juny
dilluns, de 16.45 a 18.30 h
a càrrec de Maria Tubert
Casal

Costura creativa – Tote bag

La Tote bag és una bossa de tela amb dues nanses que adaptem a les necessitats de cada persona. Caldrà que les persones participants disposin de la seva màquina de cosir i les eines bàsiques: tisores, regla, sabonets o guix per marcar la roba, agulles de cap i cinta mètrica.

del 17 de maig al 14 de juny
divendres, de 18 a 20 h

a càrrec de Romi Yanes
Casal

Iniciació al fang

Aprendre les tècniques de modelat. Farem peces guiades i d'altres més lliures.

del 3 al 17 de juny
dilluns, de 9.30 a 11.30h
a càrrec de Gemma Riba
Casal

Fotografia digital

del 8 de maig al 19 de juny
dimecres, de 10 a 11.30 h
a càrrec de Felicià Butinyà
Casal

Dibuix i pintura

del 24 d'abril al 19 de juny
dijous, de 10 a 12 h
a càrrec d' Arnau Bielsa
Associació del Casal de Gent
Gran de Banyoles
36 euros/curs

Enganxades al ganxet

del 2 de maig al 27 de juliol
dijous, de 16 a 19 h
Associació del Casal de Gent
Gran de Banyoles
gratuït



////////////////////
NOVES TECNOLOGIES

Iniciació a la informàtica

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa".
del 30 d'abril al 23 de maig
dimarts i dijous, de 10 a 12 h
Casal, amb la col·laboració de la
Fundació Bancària "La Caixa"

Comunica't per la xarxa

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa".
Conèixer i practicar amb les eines de comunicació digital més populars.
del 6 de maig al 17 de juny
dilluns i divendres, de 10 a 12 h
Casal, amb la col·laboració de la
Fundació Bancària "La Caixa"

Tauletes i mòbils continuació

Per a majors de 55 anys.
del 8 de maig al 19 de juny
dimecres, de 15 a 16 h
a càrrec de Martirià Pagès
Centre Cívic de Banyoles –
Ajuntament de Banyoles
40 euros/curs

////////////////////
PROJECTES DE PARTICIPACIÓ SOCIAL I VOLUNTARIAT

Sofà de lectura

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa".
Compartim lectures amb infants de diferents escoles de la ciutat. Assessorat per LIC (llengua i cohesió social) del Pla de l'Estany.
horari a convenir amb el voluntariat.
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

Grup d'Ajuda Mútua (GAM) dels familiars de les persones amb problemes de salut mental

Espai d'escolta i comprensió, al qual diverses persones que compartim un mateix problema, dificultat o preocupació ens reunim per intentar superar o millorar la nostra situació.
3 d'abril
14 i 29 de maig
4 i 25 de juny
2 i 16 de juliol



dimarts i dimecres, de 18 a 20.30 h
Federació Salut Mental de Catalunya

Reforç escolar

del 29 d'abril al 19 de juny
dilluns i dimecres, de 16.30 a 18 h
Associació Nur

//////////////////// FORMACIÓ AL LLARG DE LA VIDA

La democràcia està en perill? Política i democràcia en temps complexos

1) Què és i com podem entendre la política.

2) Què és i com podem entendre la democràcia.

3) La democràcia avui.

del 2 al 16 de maig
dijous, de 19 a 20.30 h
a càrrec de Salvador Martí Casal

Conversa de francès

del 14 de maig al 30 de juliol

dimarts quinzenal, de 16 a 17.30 h
a càrrec de Claire Serwy
Associació del Casal de Gent Gran de Banyoles
gratuït

Català

del 20 de març al 15 de maig
dimecres, de 16.30 a 18 h - grup 1
dimecres, de 18 a 19.30 h - grup 2
a càrrec de Josep M Figueras
Associació del Casal de Gent Gran de Banyoles
25 euros/curs

Francès

del 19 de març al 15 de maig
dimarts, de 10 a 11.30 h - grup 1
dimecres, de 10 a 11.30 h - grup 2
a càrrec de Natalie Ros
Associació del Casal de Gent Gran de Banyoles
25 euros/curs

Anglès

del 19 de març al 14 de maig
dimarts, de 16 a 17.30 h



- grup 1
dijous, de 16 a 17.30 h
- grup 2
a càrrec d'Ivet Ramió
Associació del Casal de Gent
Gran de Banyoles
25 euros/curs

Grans lectors

Grup de lectura i debat sobre temes i continguts de les obres llegides.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa"
del 30 d'abril al 25 de juny
dimarts, de 10 a 12 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

Relacions familiars i persones grans

Taller emmarcat en el programa 'Bon tracte a les persones grans' Es tractarà la dependència en la vellesa, l'Alzheimer i la demència, factors de risc associats al maltractament de l'entorn familiar i el perfil dels cuidadors informals
23 de maig i 6 de juny
dijous, de 17 a 18.30 h
a càrrec d'Indira Herreros

Àrea Benestar Social-Consell Comarcal del Pla de l'Estany
gratuït amb inscripció prèvia

Xerrada "Resiliència i món laboral"

26 d'abril
divendres, a les 19 h
a càrrec de Fina Trullàs
Centre Cívic de Banyoles-
Ajuntament de Banyoles
gratuït amb inscripció prèvia

Xerrada "La maleta viatgera"

T'ensenyem a identificar quines peces són indispensables per optimitzar el teu equipatge
13 de maig
dilluns, a les 19 h
a càrrec de Pilar Heras
Centre Cívic de Banyoles-
Ajuntament de Banyoles
gratuït amb inscripció prèvia

Dijous culturals

Cicle de conferències. A la sala d'actes del Museu Darder.
11 d'abril, 9 de maig i 13 de juny
un dijous al mes, a les 17 h



Associació del Casal de Gent Gran de Banyoles i Ajuntament de Banyoles
gratuït

Cinefòrum de la pel·lícula "Bailando la vida"

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"
20 de juny
dijous, a les 18 h
amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

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

Les activitats organitzades per les entitats són responsabilitat d'aquestes, així com els requisits per accedir-hi.

Tel: 972 57 11 62
cc.banyoles@gencat.cat

//////////////////// INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

de l'1 al 12 d'abril ambdós inclosos. El 15 d'abril se sortejarà el número que prioritzarà l'assignació de plaça. El 16 d'abril es penjaran les llistes dels inscrits als tallers.

Les activitats organitzades pel Casal (Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària) són gratuïtes. **El material necessari va a càrrec de les persones inscrites.** Les places a les

Més informació a:

012
gencat.cat
Cost de la trucada: segons operadora.

