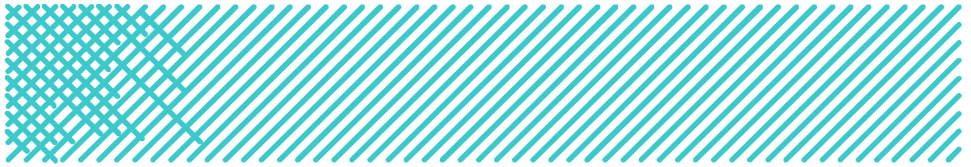




Casal Cívic

Banyoles



GENER /
MARÇ
2021



Generalitat de Catalunya
**Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies**



Casal Cívic

BANYOLES

C. Josep M. Bohigas, 19
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 21h i diumenge, de 10 a 13.30h i de 16 a 21h.



///////// SERVEIS

Podologia

Dijous, a partir de les 9 h
cal cita prèvia

Cafeteria menjador

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

Barberia homes

dimecres, de 9 a 13 h
cal cita prèvia

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

Sala del Casal

*Tancat temporalment en
funció de les mesures Covid19*

Espai de lectura

*Tancat temporalment en
funció de les mesures Covid19*

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

Respiració i moviment conscient - activitat en línia

*Consisteix a fomentar hàbits
naturals saludables alliberant
tensions físiques, bloquejos
mentals i desequilibris
emocionals.*

del 27 de gener al 24 de març
dimecres, de 19 a 20.15 h
a càrrec de Cesc Aromir
Casal

Gestió d'emocions en temps de COVID - activitat en línia

*La COVID-19 ens ha portat a
una situació d'excepcionalitat
que no podem canviar, però sí
podem modificar la manera
com ens hi afrontem. Us
proposem eines per gestionar
les emocions d'una manera
sana, reduir la sensació de
soledat i aïllament social i
gestionar els estats de tristor,
angoixa, incertesa i ràbia.*

del 26 de gener al 23 de març
dimarts, de 10 a 11.15 h
a càrrec de Natali Pintos
Casal



Estiraments - activitat en línia

Moure'ns d'una manera conscient respectant el nostre cos. Exercicis de relaxació i flexibilitat

del 26 de gener al 23 de març
dimarts, de 19 a 20.15 h
a càrrec de Queralt Aloy
Casal

Ioga suau - activitat en línia

Exercicis corporals de ioga per tenir cura de l'equilibri entre cos i ment que ens ajudin a tonificar, a controlar la nostra respiració i a relaxar-nos.

del 26 de gener al 24 de març
dimarts, de 17.15 a 18.30 h
- grup 1
dimecres, de 9.30 a 10.45 h
- grup 2
a càrrec de Raül Carracelas
Casal

Memòria - activitat en línia

Exercitem la memòria

del 22 de gener al 26 de març
divendres, de 16 a 17.30 h -
grup 1
divendres, de 17.30 a 19 h -
grup 2
a càrrec de Montse Serret
Casal

Relaxació - activitat en línia

Programa Gent Gran Activa.

del 14 de gener a l' 1 d'abril
dijous, de 9.15 a 10.15 h
a càrrec de Marc Sallarès

Àrea de Benestar Social -
Consell Comarcal del Pla
Estany

20 euros/curs

Inscripcions a l'Àrea de
Benestar Social del 7 al 13 de
gener de 9 a 14h.

ARTS ESCÈNIQUES I MUSICALS

Havaneres i cançons de taverna - activitat en línia

*Cantarem cançons de taverna
acompanyats per l'acordió
d'en Nasi*

del 26 de gener al 23 de març
dimarts, de 10.30 a 12 h
a càrrec de Nasi Marco
Casal



//////////////////// **ACTIVITATS FÍSQUES**

Gimnàstica de manteniment - activitat en línia

Exercicis per posar-se en forma
del 25 de gener al 22 de març
dilluns, de 10.30 a 12 h
a càrrec de Jordina Mercader
Casal

Hipopressius - activitat en línia

Gimnàstica abdominal
Aquesta activitat està
contraindicada en cas de
cardiopatia i hipertensió
del 22 de gener al 26 de març
divendres, de 10.30 a 11.45 h
a càrrec de Mar Bufí
Casal

GAC Glutis, abdominals i cames - activitat en línia

Exercicis per enfortir glutis,
abdominals i cames
del 28 de gener al 25 de març
dijous, de 18.30 a 20 h
a càrrec de Jordina Mercader
Casal

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

Grup d'Ajuda Mútua (GAM) pels 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.

14 de gener

11 de febrer

11 de març

dijous, de 11 a 13 h

Associació Família i Salut

Mental de Girona i Comarques



///////// INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

Del 21 de desembre a l'11 de gener

Les preinscripcions podran fer-se de forma presencial o de forma telefònica. Les activitats organitzades pel Casal cívic també es podran fer de forma telemàtica per mitjà d'aquest enllaç:



INSCRIPCIÓ [EN LÍNIA](#)

El 12 de gener se sortejarà el número que prioritzarà l'assignació de plaça. El 13 de gener 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 activitats són limitades i s'adjudiquen per sorteig. 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

IMPORTANT!

Informació COVID19:

- Programació adaptada a les mesures Covid19.
- El desenvolupament de les activitats queda sotmesa a la normativa sanitària vigent i podria ser alterada/modificada.
- Aquesta programació presenta, excepcionalment, únicament activitats en línia, és a dir, que només es realitzen de forma telemàtica, sense presència de les persones participants



al casal, però de forma interactiva.

- Per participar en una activitat, cal disposar de tauleta digital, mòbil o ordinador d'algun tipus i connexió a Internet.
- Respecteu les indicacions que des del Casal es puguin donar.

Tel: 972 57 11 62

 677260703

cc.banyoles@gencat.cat

Més informació a:

012
gencat.cat

Cost de la trucada: segons operadora.



Generalitat de Catalunya
**Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies**