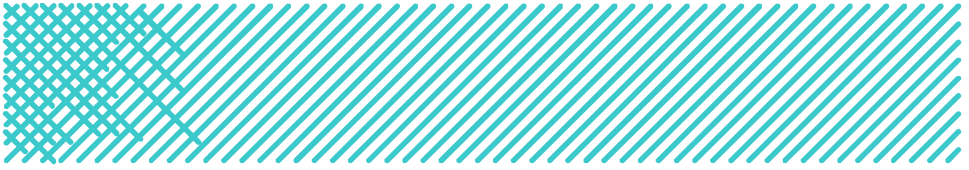




# Casal Cívic

## BANYOLES



GENER /  
ABRIL  
2020



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



# 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

### **Perruqueria dones**

Podeu demanar hora al telèfon de la perruqueria 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 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.*

dilluns, dimecres i dijous, de 15.30 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. Vine a aprendre nous jocs tot jugant.*  
dimecres, de 17 a 19 h

## **//////////////////// SALUT I BENESTAR**

### **Cosmètica natural**

*Farem diferents elaboracions de cosmètica a partir d'elements naturals.*

del 27 de gener al 24 de febrer  
dilluns, de 19.15 a 20.45 h  
a càrrec de Laura Sitjà  
Casal

### **Estiraments i reeducació postural**

del 22 de gener a l'1 d'abril  
dimecres, de 10.40 a 11.40 h - grup 1  
dimecres, d'11.45 a 12.45 h - grup 2  
a càrrec de Queralt Aloy  
Casal

### **Tao Kung**

*Exercici que combina moviments suaus, respiracions i estiraments. La pràctica ajuda en la millora de l'energia, l'equilibri i la coordinació.*

del 17 de gener al 3 d'abril  
divendres, d'11.45 a 13 h

a càrrec de Susan Baker  
Silat de la Grulla Blanca  
40 euros/curs

### **Taitxí**

del 21 de gener al 10 de març  
dimarts, de 9.15 a 10.15 h  
a càrrec de Mònica Soler  
ACGGB  
15 euros/curs

### **loga**

del 22 de gener a l'12 de març  
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  
ACGGB  
15 euros/curs

### **Estimulem els sentits**

*Diverteix-te treballant la vista,  
l'oïda, el tacte i l'olfacte.*  
del 21 de gener al 31 de març  
dimarts, de 16 a 17.30 h  
a càrrec de Montse Serret  
Casal

### **Memòria**

del 14 de gener al 19 de juny  
divendres, de 16 a 17.30 h -  
grup 1  
divendres, de 17.30 a 19 h -  
grup 2  
dimarts, de 17.30 a 19h -  
grup 3  
a càrrec de Montse Serret  
ACGGB  
55 euros/curs

### **Relaxació**

*Programa Gent Gran Activa.*  
del 16 de gener al 2 d'abril  
dijous, de 9.30 a 10.30 h  
a càrrec de Marc Sallarès  
Centre Cívic Banyoles-  
Ajuntament de Banyoles  
30 euros/curs

### **En Forma 1**

*Orientat a millorar la condició  
física de la gent gran.*  
Programa de Gent Gran de  
l'Obra Social "La Caixa"  
dates a concretar  
Casal, amb la col·laboració de  
la Fundació Bancària "La  
Caixa"

## **Viure com jo vull**

*L'objectiu del curs explica que, acceptar que tots som vulnerables ens permet millorar.*

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa" dates a concretar Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

## **ACTIVITATS FÍSQUES**

### **GAC: glutis, abdominals i cames**

*Practicar GAC consisteix en enfortir i tonificar aquestes tres zones.*

del 22 de gener a l'1 d'abril  
dimecres, de 19.30 a 20.45h  
a càrrec de Jordina Mercader  
Casal

### **Gimnàstica**

del 20 de gener al 9 de març  
dilluns, de 10 a 11 h  
a càrrec de Jordina Mercader  
ACGGB  
15 euros/curs

### **Hipopressius**

del 21 de gener al 31 de març  
dimarts, de 10.30 a 11.45 h  
a càrrec de Jordina Mercader  
Casal

## **Pilates**

del 24 de gener al 13 de març  
divendres, de 9.30 a 10.30 h -  
grup 1  
divendres, de 10.30 a 11.30 h -  
grup 2  
a càrrec de Llum Valle  
ACGGB  
15 euros/curs

## **//////////////////// ARTS ESCÈNIQUES I MUSICALS**

### **Dansa Tahitiana**

*La dansa tahitiana va dels  
ritmes melòdics als trepidants  
acompanyats amb el  
moviment de malucs i les mans  
sense deixar mai de somriure.*  
del 27 de gener al 30 de març  
dilluns, de 19.15 a 20.45 h  
a càrrec d'Irene Álvarez de  
Quevedo  
Associació Som-hi. Natura,  
esport, cultura  
45 euros/curs

## **Ball en línia**

del 21 de gener al 12 de març  
dimarts, de 18.45 a 19.45 h -  
grup 1  
dimarts, de 19.45 a 20.45 h -  
grup 2  
dijous, de 19 a 20 h -grup 3  
a càrrec de Vicens Moliner  
ACGGB  
15 euros/curs

## **Country**

del 24 de gener al 13 de març  
divendres, de 19.15 a 20.15 h  
a càrrec de Teia Planas  
ACGGB  
15 euros/curs

## **Havaneres i cançons de taverna**

*Vine a cantar cançons de  
taverna acompanyats per  
l'acordió d'en Nasi*  
del 21 de gener al 31 de març  
dimarts, de 10.30 a 12 h  
a càrrec de Nasi Marco  
Casal

## **Gospel**

del 30 de gener al 2 d'abril  
dijous, de 17.15 a 18.30 h  
a càrrec d'Albert Mademont  
Centre Cívic Banyoles –  
Ajuntament de Banyoles  
50 euros/curs

## **Coral**

del 15 de gener a l'8 d'abril  
dimecres, de 16 a 18 h  
ACGGB  
gratuït

## **Sardanes**

del 15 de gener a l'8 d'abril  
dimecres, de 19.30 a 20.30 h  
ACGGB  
gratuït

## **So preenregirat - *Playback***

del 17 de gener al 3 d'abril  
divendres, de 16 a 18.30 h  
ACGGB  
gratuït

## **Banda Tocats per la música**

del 13 de gener al 30 de març  
dimarts, de 17.30 a 19 h  
Associació Junts i Endavant  
gratuït

## **CUINA**

### **Cuina argentina**

*Receptes de la cuina argentina*  
del 2 al 30 de març  
dilluns, de 19 a 20.30 h  
a càrrec d'Adriana Moreno  
Casal

### **Verdures pels 4 àpats**

*Aprendrem receptes de cuina a  
base de verdures per  
esmorzar, dinar, berenar i  
sopar*  
del 5 de febrer a l'1 de abril  
dimecres, de 18 a 19.30 h  
a càrrec de Gara María Benítez  
Casal

### **Taller en família: cuinem junts**

Proposta de cuina en família  
on els petits cuiners aprendran  
receptes molt llamineres.  
del 27 de febrer al 2 d'abril  
dijous, de 17 a 19 h  
a càrrec de Laura Fàbrega  
Casal



### **Cuina del Marroc**

de l'11 de febrer al 3 de març  
dimarts, de 10 a 11.30 h  
a càrrec de Fatima Barrouhou  
Centre Cívic de Banyoles –  
Ajuntament de Banyoles  
35 euros/curs

### **Cuina de Quaresma**

del 17 al 31 de març  
dimarts, de 9.30 a 11.30 h  
a càrrec de Matthias Hespe  
Centre Cívic de Banyoles –  
Ajuntament de Banyoles  
35 euros/curs

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

### **Expressió artística i emocional**

*taller pensat per oferir un  
espai de diversió i calma per  
experimentar la comunicació  
de les emocions a través de  
diferents llenguatges artístics  
(dibuix, pintura, música)*  
del 3 al 31 de març  
dimarts, de 17.30 a 19h  
a càrrec d'Arnau Bielsa  
Casal

### **Brodat sobre paper i fotografia**

*Aprendrem a brodar amb fil  
sobre paper, cartró, postals i  
fotografies... També  
il·lustrarem i personalitzarem  
amb fils llibretes i targetes de  
cartró*  
del 20 de febrer al 2 d'abril  
dijous, de 19 a 20.30 h  
a càrrec de Marta Ballester  
Casal

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

del 4 al 25 de febrer  
dimarts, de 17.30 a 19h  
a càrrec d'Arnau Bielsa  
Casal

### **Enganxades al ganxet**

del 13 de gener al 9 d'abril  
dilluns, de 16 a 18.30h grup 1  
dijous, de 16 a 19 h grup 2  
ACGGB  
gratuït

### **Treballs manuals en família**

*Cada tarda una manualitat diferent.*

del 27 de gener al 30 de març  
dilluns, de 16.45 a 18.30 h  
a càrrec de Maria Tubert  
Casal

### **Retoc fotogràfic**

del 22 de gener a l'1 d'abril  
dimecres, de 10 a 11.30 h  
a càrrec de Felicià Butinyà  
Casal

### **Dibuix i pintura**

*Es treballaran diferents tècniques pictòriques. Tant per iniciació com per perfeccionament.*

del 23 de gener al 12 de març  
dijous, de 10 a 12 h  
a càrrec d' Arnau Bielsa  
ACGGB  
36 euros/curs

## //////////////////// NOVES TECNOLOGIES

### **Iniciació a la informàtica**

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa".  
del 2 al 25 de març  
dilluns i dijous, de 10 a 12 h  
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

### **Imatges per recordar**

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa".  
del 18 de febrer al 27 de març  
dimarts i divendres, de 10 a 12 h  
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

### **Tauletes i mòbils avançat**

*Per a majors de 55 anys.*  
del 20 de gener al 30 de març  
dilluns, de 15 a 16 h  
a càrrec de Martirià Pagès  
Centre Cívic Banyoles –  
Ajuntament de Banyoles  
60 euros/curs

### **Tauletes i mòbils mig**

*Per a majors de 55 anys.*  
del 21 de gener al 31 de març  
dimarts, de 15 a 16 h  
a càrrec de Martirià Pagès  
Centre Cívic Banyoles –  
Ajuntament de Banyoles  
60 euros/curs

### **Tauletes i mòbils iniciació**

*Per a majors de 55 anys.*  
del 23 de gener al 2 d'abril  
dijous, de 15 a 16 h  
a càrrec de Martirià Pagès  
Centre Cívic Banyoles –  
Ajuntament de Banyoles  
60 euros/curs

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

### **Reforç escolar**

del 13 de gener a l'1 d'abril  
dilluns i dimecres, de 16.30 a  
18 h  
Associació Nur

### **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) 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.*

7 i 22 de gener

4 i 19 de febrer

3, 18 i 31 de març

dimarts i dimecres, de 18 a 20.30 h

Associació Sociocultural Sanitari Lúdica Reeixir

### **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.*

9 de gener

13 de febrer

12 de març

dijous, de 11 a 13 h

Associació Família i Salut

Mental de Girona i Comarques

## //////////////////// **FORMACIÓ AL LLARG DE LA VIDA**

### **Parles o et comuniqués eficaçment?**

*Taller on s'ofriran eines per  
millorar la comunicació  
interpersonal.*

del 17 de febrer al 23 de març  
dilluns, de 19.15 a 20.30h  
a càrrec de Judit Padrès  
Centre Cívic Banyoles –  
Ajuntament de Banyoles  
40 euros/curs

### **Xerrada “Xarxa de bons tractes”**

6 de febrer  
dijous, de 19.15 a 20.30h  
a càrrec de Fina Trullàs  
Centre Cívic Banyoles –  
Ajuntament de Banyoles  
gratuït

### **Xerrada “Meteorologia: Meteors aquosos”**

20 de febrer  
dijous, de 19.15 a 20.30h  
a càrrec d'Enric Estragués

Centre Cívic Banyoles –  
Ajuntament de Banyoles  
gratuït

### **Xerrada “La cuina de quaresme: sacrifici o plaer?”**

11 de març  
dimecres, de 18 a 19h  
a càrrec de Jaume Fàbrega  
Centre Cívic Banyoles –  
Ajuntament de Banyoles  
gratuït

### **Xerrada “Meteorologia: Meteors elèctrics”**

26 de març  
dijous, de 19.15 a 20.30h  
a càrrec d'Enric Estragués  
Centre Cívic Banyoles –  
Ajuntament de Banyoles  
gratuït

### **Xerrada “Com gestionar la solitud”**

2 d'abril  
dijous, de 19.15 a 20.30h  
a càrrec de Fina Trullàs  
Centre Cívic Banyoles –  
Ajuntament de Banyoles  
gratuït

### **Conversa en francès**

del 21 de gener al 31 de març  
dimarts quinzenal, de 16 a  
17.30 h  
a càrrec de Claire Serwy  
ACGGB  
gratuït

### **Català**

del 22 de gener a l'11 de març  
dimecres, de 16.30 a 18 h -  
grup 1  
dimecres, de 18 a 19.30 h -  
grup 2  
a càrrec de Josep M Figueras  
ACGGB  
25 euros/curs

### **Francès**

del 21 de gener a l'11 de març  
dimarts, de 10 a 11.30 h -  
grup 1  
dimecres, de 10 a 11.30 h -  
grup 2  
a càrrec de Natalie Ros  
ACGGB  
25 euros/curs

### **Anglès**

del 21 de gener al 12 de març  
dimarts, de 16 a 17.30 h  
- grup 1  
dijous, de 16 a 17.30 h  
- grup 2  
a càrrec de Mònica Sais  
ACGGB  
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 17 de setembre al 17 de  
desembre

dimarts, de 9.30 a 11 h  
Casal, amb la col·laboració de  
la Fundació Bancària "La  
Caixa"

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

**Del 16 de desembre al 8 de gener** El 9 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.

Tel: 972 57 11 62  
[cc.banyoles@gencat.cat](mailto: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**