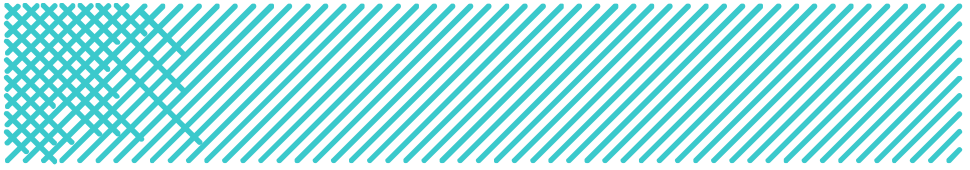




Casal Cívic

Llinars



GENER /
ABRIL
2019





Casal Cívic

Llinars

Av. Granollers s/n, cantonada amb C. Ramon y Cajal
Llinars del Vallès

El Casal Cívic **Llinars del Vallès**, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, es va inaugurar l'any **2010**.

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 16 a 21 h

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

Cafeteria

de dilluns a divendres, de 10 a 13.30 h i de 15 a 19 h i diumenge, de 16 a 20 h

Menjador

Menú diari

de dilluns a divendres,
de 13.30 a 14.30 h

Perruqueria unisex

Per a usuaris/àries amb carnet de gent gran

de dilluns a divendres, de 10 a 13.30 h i de 15 a 19 h



Podologia

Cal demanar cita prèvia. Per a usuaris/àries amb carnet de gent gran

dilluns alterns, de 9 a 13.30 h

ESPAIS

Sala polivalent

Per trobar-se o jugar a jocs de taula

en horari de l'equipament

Espai de lectura

On podeu llegir premsa diària i revistes; llibres en préstec.

en horari de l'equipament

Espai Wifi

Podeu venir a connectar-vos amb el vostre portàtil, mòbil o tauleta tàctil. Cal demanar la contrasenya a consergeria.

en horari de l'equipament

Espai per a exposicions

Per exposar els vostres treballs artístics.

en horari de l'equipament

Pistes de petanca

en horari de l'equipament

ACTIVITATS FISIQUES

loga

Disciplina d'origen hindú que desenvolupa com integrar aspectes físics, psíquics i espirituals a través de la meditació, exercici corporal i respiració conscient que afavoreix la circulació sanguínia i tenir cura del cor.

del 10 de gener a l'11 d'abril
dijous, de 10.30 a 12 h

AGGiP

10 euros/mes

Pilates

Centrat en la postura, respiració i desenvolupament de la força i flexibilitat.

del 21 de gener al 10 d'abril
dilluns i dimecres, de 10.15 a 11.15 h

Casal

Gimnàstica de manteniment

Activitat física encaminada a la millora de la qualitat de vida. Activitat preventiva i de manteniment.

del 21 de gener al 10 d'abril
dilluns i dimecres, de 9.15 a 10.15 h

Casal



En forma 1

Mitjançant tècniques innovadores (eurythmics) i exercicis d'equilibri i coordinació, es treballen l'increment de la força i la potència muscular que ens ajuden a millorar la condició física i prevenir les caigudes.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa"

dates i horaris a concretar

Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

ACTIVITATS MANUALS I ARTISTIQUES

Dibuix i pintura

Aprenem coneixements bàsics de dibuix i tècniques de pintura on podràs practicar diferents estil i temes adequat al teu nivell de coneixement.

del 23 de gener al 10 d'abril
dimecres, d'11 a 13 h
Casal

Labors

Punt de trobada per practicar labors: punt de creu, mitja, ganxet i costura per crear peces artístiques diverses.

del 7 de gener al 10 d'abril
dilluns i dimecres, de 17 a 19.45 h
AGGiP
gratuït

Puntes al coixí

Elaborarem filigranes fines amb aquesta tècnica de fer blondes, mocadors, punyetes, etc.

del 10 de gener a l'11 d'abril
dijous, de 16 a 18 h
AGGiP
10 euros/mes

Confecció vestits de paper

Confecció de la col·lecció 2018-2019 de vestits de paper per a la desfilada anual. Vine a conèixer aquesta forma de creació, de gran tradició a Llinars del Vallès.

del 8 de gener a l'11 d'abril
dimarts, de 15 a 19.45 h i
dijous, de 18 a 19.45 h
AGGiP
gratuït



Treballs manuals

Treballs artístics per expressar la teva capacitat creativa utilitzant diverses tècniques i materials com ara roba, escaiola, fusta, ceràmica, etc., que et permetran desenvolupar habilitats manuals i estètiques.

del 8 de gener al 9 d'abril

dimarts, de 10 a 13 h

AGGiP

20 euros/mes - dues hores/
setmana (inclou material)

25 euros/mes tres hores/
setmana (inclou material)

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

Fem memòria

Exercicis i jocs d'entrenament de la memòria on treballem diferents funcions cognitives com ara l'estratègia, l'atenció, el raonament, la flexibilitat, la percepció visual i jocs de solució de problemes.

del 22 de gener al 9 d'abril

dimarts, de 10 a 11 h

Casal

Musicoteràpia per a embarassades

Escoltar música, crear ritmes amb instruments, respiració abdominal i relaxació són eines excel·lents per afavorir el llaç familiar i el desenvolupament del nadó.

del 21 de gener al 8 d'abril

dilluns, de 20 a 21 h

Casal



Música

Seguirem els ritmes amb instruments, realitzarem balls amb coreografia, escoltarem música i cantarem, per afavorir aspectes cognitius, físics i socioemocionals.

del 24 de gener a l'11 d'abril

dijous, de 9.15 a 10.15 h

Casal

Viure com jo vull

Desenvolupament de tècniques i habilitats psicoemocionals que contribueixen a promoure el coneixement, afavorir la reflexió i a promocionar valors de dignitat i autonomia per contribuir al desenvolupament personal.

Programa de Gent Gran de

l'Obra Social "La Caixa"

dates i horaris a concretar

Casal, amb la col·laboració de

la Fundació Bancària "La

Caixa"



FORMACIÓ I CULTURA

Anglès per sobreviure

Per treballar nocions bàsiques d'anglès.

del 7 de gener al 8 d'abril
dilluns, de 10 a 11 h - grup 1
dilluns, d'11 a 12 h - grup 2
AGGiP
gratuït

Conversa en francès

Parlarem de temes quotidians.

del 8 de gener al 9 d'abril
dimarts, de 12 a 13 h
AGGiP
gratuït

Amics lectors

Tertúlies al voltant de la lectura d'un llibre.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa"
del 14 de gener al 8 d'abril
dilluns, de 16 a 17.30 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

Acadèmia dels Sèniors

Programa

interdepartamental de formació integral i emmarcat dins del "Primer Pla d'acompanyament i protecció a les persones grans de Catalunya" que té com a objectiu l'apoderament de les persones grans, treballant des de la prevenció.

Els àmbits formatius que l'integren, distribuïts en 6 sessions formatives, són:

- 1. Serveis socials: els serveis socials a prop vostre*
 - 2. Mossos d'Esquadra: petits consells per a grans persones*
 - 3. Consum: consumim segurs*
 - 4. Salut: cuideu-vos per gaudir d'una bona salut*
 - 5. Bombers: seguretat a la llar en cas d'incendi*
 - 6. Justícia: mesures jurídiques de protecció de les persones.*
- del 31 de gener al 28 de març
dimecres, de 16 a 17 h
dijous, de 12 a 13 h
Casal





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

Iniciació a la informàtica

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

Prepara la teva sortida o desplaçament



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

Fes tràmits per internet

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

Aula oberta

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa" del 25 de gener al 12 d'abril divendres, de 17 a 18 h Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

////////////////////
LLEURE, FESTES I TRADICIONS

Sardanes

Aprenem a ballar sardanes.
del 24 de gener a l'11 d'abril
dijous, de 18 a 19 h
Casal

Tardes de ball

del 31 de gener al 28 de juliol
diumenge, de 17.30 a 20.30 h
AGGiP
4 euros/sessió

Carnestoltes

10 de març
diumenge, de 16 a 21 h
AGGiP
4 euros

Lliga de Rummykub

del 5 al 26 de març
dimarts, de 16 a 21 h
AGGiP
gratuït

Sant Jordi

27 d'abril
dissabte, de 17 a 21 h
AGGiP
12 euros



ENTITATS

Associació de Gent Gran i Pensionista de Llinars del Vallès (AGGiP)

Excursions mensuals l'últim dimecres de cada mes, consultar dies i preus.
dimarts i dijous, de 16 a 19 h

INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

Per tal d'evitar les cues, el procediment per les inscripcions serà el següent: **del 10 al 14 de desembre**, es donarà número. El 14 de desembre a les 12 h es farà el sorteig públic per adjudicar número i torn per fer les inscripcions.

Del 17 al 19 de desembre, de 10 a 14 h, es faran les inscripcions per torns. Cada usuari/ària ha de tenir un número per la seva inscripció. 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 ordre d'inscripció.

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.

La realització de les activitats organitzades per l'Associació de Gent gran i Pensionista estan supeditades a uns mínims d'inscripcions en funció de les característiques de cada activitat. Així mateix, cal fer-se soci d'aquesta entitat i pagar la quota corresponent.

Una persona només pot inscriure dues persones en el mateix moment. Si no us heu presentat o no ha vingut ningú en nom vostre, es perd el torn d'inscripció.

En totes les activitats organitzades pel Casal tindran prioritats aquelles persones que el trimestre anterior no hi hagin participat.

Tel. 938413640

A/e :cgg.llinars@gencat.cat

Més informació a:

