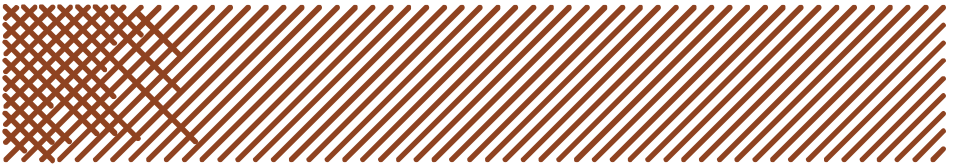


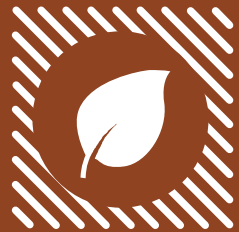


# Casal Cívic

## Banyoles



SETEMBRE /  
DESEMBRE  
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

**Perruqueria dones**

Podeu demanar hora al telèfon de la perruqueria 972574840

////////////////////  
**ESPAI PER A TOHOM**

**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.*

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. Vine a aprendre nous jocs tot jugant.*  
dimecres, de 16.45 a 18.45 h

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

### **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 4 de novembre al 2 de desembre  
dilluns, de 19.15 a 20.45 h  
a càrrec de Laura Sitjà  
Casal

### **Estiraments i reeducació postural**

del 2 d'octubre al 18 de desembre  
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



## **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 20 de setembre al 20 de desembre

divendres, d'11.45 a 13 h  
a càrrec de Susan Baker  
Silat de la Grulla Blanca  
40 euros/curs

## **Taitxí**

del 17 de setembre  
al 5 de novembre  
dimarts, de 9.15 a 10.15 h  
a càrrec de Mònica Soler  
ACGGB  
15 euros/curs

## **loga**

del 18 de setembre al 7 de novembre  
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.*

de l'1 d'octubre al 17 de desembre  
dimarts, de 16 a 17.30 h  
a càrrec de Montse Serret  
Casal

## **Memòria**

*Programa Gent Gran Activa.*  
del 20 de setembre al 20 de desembre  
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  
20 euros/curs

## **Relaxació**

*Programa Gent Gran Activa.*  
del 19 de setembre a 19 desembre  
dijous, de 9.30 a 10.30 h  
a càrrec de Lídia Moreno  
Centre Cívic de Banyoles -  
Ajuntament de Banyoles  
15 euros/curs



## En Forma 2

*Orientat a millorar la condició física de la gent gran.*

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

De l'1 d'octubre al 21 de novembre

dimarts i dijous, de 16 a 17 h

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

## Viure és descobrir-me

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

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

del 20 de setembre al 13 de desembre

divendres, de 10 a 11.30 h

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 2 d'octubre al 18 de

desembre

dimecres, de 19.30 a 20.45h

tallerista a concretar

Casal

### Gimnàstica

del 16 de setembre a l'11 de novembre

dilluns, de 10.15 a 11.15 h

a càrrec de Jordina Mercader ACGGB

15 euros/curs

### Hipopressius

de l'1 d'octubre al 17 de desembre

dimarts, de 10.30 a 11.30 h

a càrrec de Jordina Mercader Casal



## Pilates

del 20 de setembre al 15 de novembre  
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  
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 7 d'octubre al 16 de desembre  
dilluns, de 19.15 a 20.45 h  
a càrrec d'Irene Álvarez de Quevedo  
Associació Som-hi. Natura, esport, cultura  
45 euros/curs

### Sevillanes

del 30 de setembre al 23 de desembre  
dilluns, de 12.15 a 13.15 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  
80 euros/curs



### **Ball de saló**

*Per gaudir dels balls en parella.*

del 2 d'octubre a l'11 de  
desembre

dimecres, de 18.15 a 19.15 h

tallerista a concretar

Casal

### **Ball en línia**

del 17 de setembre al 7 de  
novembre

dimarts, de 19.15 a 20.15 h -

grup 1

dijous, de 19.15 a 20.15 h -

grup 2

a càrrec de Vicens Moliner

ACGGB

15 euros/curs

### **Country**

del 20 de setembre al 15 de  
novembre

divendres, de 19.15 a 20.15 h

a càrrec de Teia Planas

ACGGB

15 euros/curs

### **Havaneres**

*Vine a cantar cançons de  
taberna acompanyats per  
l'acordió d'en Nasi*

de l'1 d'octubre al 17 de  
desembre

dimarts, de 10.30 a 12 h

a càrrec de Nasi Marco

Casal

### **Coral**

del 18 de setembre al 18 de  
desembre

dimecres, de 16 a 18 h

ACGGB

gratuït

### **So preenregistrat - Playback**

del 6 de setembre al 20 de  
desembre

divendres, de 16 a 18.30 h

ACGGB

gratuït

### **Banda Tocats per la música**

del 2 de setembre al 16 de  
desembre

dimarts, de 17.30 a 19 h

Associació Junts i Endavant

gratuït





## //////////////////// CUINA

### **Nutrició: el rebost estacional**

*Recórrer al rebost estacional, reconèixer els aliments importants i els superflus que estan presents en el nostre rebost. Fer del rebost una font de salut i alegria per a la família. Aquest taller va dirigit especialment a tots els responsables de tenir cura de la salut familiar i individual. Es faran receptes estacionals.*

del 2 al 30 d'octubre  
dimecres, de 18 a 19.30 h  
a càrrec de Gara María Benítez  
Casal

### **Cuina natural sense gluten**

*Cuina creativa de menús saludables sense gluten*

de l'1 d'octubre al 5 de novembre  
dimarts, de 19 a 20.30 h  
a càrrec d'Alba Mora  
Casal

### **Cuina: Esmorzars casolans**

*Enriqueix el teu esmorzar amb propostes equilibrades, saludables i originals.*

del 12 de novembre al 17 de desembre  
dimarts, de 19 a 20.30 h  
a càrrec d'Alba Mora  
Casal

### **Sorpren-te amb els llegums!**

*Aprendrem a fer plats divertits i molt saludables amb els llegums mediterranis. Plats de cullera, aperitius i postres.*

del 6 de novembre a l'11 de desembre  
dimecres, de 17 a 19 h  
a càrrec de Matthias Hespe  
Centre Cívic de Banyoles –  
Ajuntament de Banyoles i CDA  
gratuït.



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

**Art floral-Decoració de Nadal**

*Taller de manualitats per decorar i ambientar la nostra casa per Nadal. Garlandes, centres de taula , ...*

del 8 de novembre al 13 de  
desembre  
divendres, de 18 a 19.30 h  
tallerista a concretar  
Casal

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

de l'1 d'octubre al 19 de  
novembre  
dimarts, de 17.30 a 19h  
a càrrec d'Arnau Bielsa  
Casal

**Manualitats en família**

*Cada tarda una manualitat  
diferent.*

del 30 de setembre al 2 de  
desembre  
dilluns, de 16.45 a 18.30 h  
a càrrec de Maria Tubert  
Casal

**Fotografia digital**

del 2 d'octubre al 18 de  
desembre  
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 19 de setembre al 7 de  
novembre  
dijous, de 10 a 12 h  
a càrrec d' Arnau Bielsa  
ACGGB  
36 euros/curs

**Enganxades al ganxet**

del 5 de setembre al 19 de  
desembre  
dijous, de 16 a 19 h  
ACGGB  
gratuit



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

### **Fes tràmits per internet**

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa".  
del 7 d'octubre a l'11 de novembre  
dilluns i dijous, 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 30 de setembre al 23 de desembre  
dilluns, de 15 a 16 h  
a càrrec de Martirià Pagès  
Centre Cívic de Banyoles –  
Ajuntament de Banyoles  
60 euros/curs

### **Tauletes i mòbils iniciació**

*Per a majors de 55 anys.*  
del 2 d'octubre al 18 de desembre  
dimecres, de 15 a 16 h  
a càrrec de Martirià Pagès  
Centre Cívic de Banyoles –  
Ajuntament de Banyoles  
60 euros/curs

### **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 8 d'octubre al 19 de novembre  
dimarts i divendres, de 10 a 12 h  
Casal, amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"



////////////////////  
**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"

**Reforç escolar**

del 16 de setembre al 18 de desembre

dilluns i dimecres, de 16.30 a 18 h

Associació Nur

**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.*

3 i 18 de setembre

1, 16 i 29 d'octubre

13 i 26 de novembre

11 de desembre

dimarts i dimecres, de 18 a 20.30 h

Federació Salut Mental de Catalunya

**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.*

19 setembre

17 octubre



14 novembre  
19 desembre  
dijous, de 11 a 13 h  
Associació Família i Salut  
Mental de Girona i Comarques

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

**Astronomia**

*Vocabulari astronòmic i  
comparativa entre planetes i  
estrelles, curiositats del sol i la  
lluna i potències del 10.*  
del 3 al 17 d'octubre  
dijous, de 19 a 20 h  
a càrrec de Carles Puncernau  
Astrobanyoles  
gratuït

**Parlem de cinema tot veient ...**

*Curs on es farà una repassada  
a la Història del cinema,  
visionant i comentant diferents  
escenes cinematogràfiques.*  
del 7 de novembre al 12 de  
desembre  
dijous, de 18 a 20 h  
a càrrec de Sergio López  
Morente

Centre Cívic de Banyoles –  
Ajuntament de Banyoles  
40 euros/curs

**Xerrada “Medicina tradicional  
xinesa”**

*Coneixerem els pilars bàsics  
d'aquesta medicina, el yin i el  
yan, els 5 elements, el Qi, els  
meridians i les tècniques per  
poder-la entendre millor.*

14 d'octubre  
dilluns, de 19 a 20.30h  
a càrrec de Carme Pujol  
Centre Cívic de Banyoles –  
Ajuntament de Banyoles  
gratuït

**Conversa en francès**

del 17 de setembre al 17 de  
desembre  
dimarts quinzenal, de 16 a  
17.30 h  
a càrrec de Claire Serwy  
ACGGB  
gratuït

**Català**

del 18 de setembre al 6 de  
novembre  
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 17 de setembre al 6 de  
novembre  
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 17 de setembre al 7 de  
novembre  
dimarts, de 16 a 17.30 h  
- grup 1  
dijous, de 16 a 17.30 h  
- grup 2  
a càrrec d'Albert Ferrer  
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"

### **Formació d'ajudant de cuina**

del 2 al 30 de setembre  
de dilluns a divendres de 9.15  
a 13.30h  
CEPAIM  
gratuït



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

Del 2 a 17 de setembre ambdós inclosos. El 18 de setembre se sortejarà el número que prioritzarà l'assignació de plaça. El 19 de setembre 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 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.

Tel: 972 57 11 62  
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**