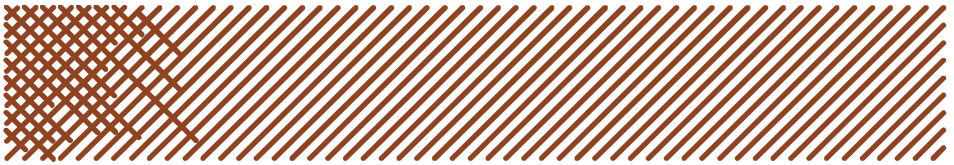




Casal Cívic i Comunitari

Mataró – Jaume Terradas



SETEMBRE /
DESEMBRE
2022



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials
**Direcció General d'Acció Cívica
i Comunitària**



@femcomunitatcat



Casal Cívic i Comunitari

Mataró – Jaume Terradas

C. d'Argentona, 59-61
Mataró

El Casal Cívic i Comunitari **Mataró - Jaume Terradas**, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Drets Socials, es va inaugurar l'any 1979.

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 15.30 a 21 h



SERVEIS

Espai comunitari

Espais de trobada i d'intercanvi, zona per a jugar a jocs de taula i lectura.

Petanca

Pistes per aprendre i jugar a la petanca. Meles setmanals. Inscripció a la zona de consergeria.

de dilluns a divendres, matí de 10 a 13 h i tardes 16 a 18 h
diumenges de 10 a 13 h

Tennis de taula

Vine i gaudeix d'una activitat esportiva i compateix amb altres persones usuàries d'un espai de joc i socialització.

Servei de podologia

Per a persones usuàries amb el carnet de l'espai de gent gran. Cita prèvia al 937 579 952. dijous i divendres, de 9.15 a 13 h

Servei de cafeteria - menjador

Tancat temporalment.



ACTIVITATS FÍSQUES

nou

En forma II

Exercicis d'estabilitat lumbopèlvica (corestabilitat), hipopressius i de relaxació.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"
del 26 setembre al 12 de desembre
dilluns, de 9.30 a 10.30 h i dimecres, d'11 a 12 h
Casal

Gym vital

Per a persones que vulguin realitzar un exercici físic exigent.

del 28 setembre al 14 de desembre
dimecres, de 9.45 a 10.45 h
Casal

Caminades

del 3 d'octubre al 19 de desembre
a càrrec de Glòria Alonso
Ass. Gent Gran Jaume Terradas
gratuït

Passejades

del 21 setembre al 21 de desembre
a càrrec de M. Carme Torres
Ass. Gent Gran Jaume Terradas
gratuït

Txi-Kung

del 30 setembre al 16 de desembre
divendres, 9.30 a 10.30 - grup 1
i de 10.45 a 11.45 h - grup 2
Casal

nou

Pilates

Augmenta el dinamisme i la força muscular amb el control mental, la relaxació i la respiració.

del 26 setembre al 12 de desembre
dilluns, de 18.35 a 19.35 h
Casal

loga

del 13 setembre al 15 de desembre
dimarts i dijous, de 9.05 a 10.05 h—grup 1
dimarts i dijous, d'11.30 a 12.30 h—grup 2
dimarts i dijous, de 16.30 a 17.30 h—grup 3
a càrrec de Susana Moreno
Ass. Gent Gran Jaume Terradas
33 euros/trimestre



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

Artesania i creació

Aprentatge de tècniques sobre diferents disciplines artístiques: la pintura , dibuix modelatge, etc.

del 26 setembre al 12 de desembre

dilluns, de 16 a 17.15 h

Casal

Dibuix

del 20 setembre al 22 de desembre

dimarts i dijous, de 15.45 a 17.45 h

a càrrec de Manel Morral

Ass. Gent Gran Jaume Terradas gratuït

Marqueteria

del 21 setembre al 16 de desembre

dimecres i divendres, de 9.30 a 11.30 h

a càrrec de Manuel Sánchez

Ass. Gent Gran Jaume Terradas gratuït

Pintura

del 19 setembre al 14 de desembre

dilluns, de 9.30 a 11.30 h – grup 1
dimecres, de 16 a 19 h – grup 2
a càrrec de Roser Peradejordi – grup 1 i de Rosa M. Calatayud – grup 2

Ass. Gent Gran Jaume Terradas gratuït

Labors

del 22 setembre al 15 de desembre

dijous, de 17 a 18.30 h

a càrrec de Maria Ángeles Santos

Ass. Gent Gran Jaume Terradas gratuït

Custom

Dissenyar i confeccionar peces de roba i complements a partir de la transformació d'altres peces utilitzades per donar-los un altre ús. Cultura de la reutilització.

del 30 setembre al 16 de desembre

divendres 18.05 a 19.20 h

Casal





////////////////////
**ACTIVITATS ESCÈNIQUES
I MUSICALS**

Teatre

del 5 setembre al 15 de
desembre
dilluns i dijous, de 18 a 19.30 h
a càrrec de Carme Martínez
Ass. Gent Gran - J. Terradas
gratuït

Cant coral

del 15 setembre al 15 de
desembre
dijous, d'11.30 a 13 h
a càrrec de l'Escola de Música
Masafrets
Ass. Gent Gran - J. Terradas
30 euros/trimestre

**Cors alegres So preenregistrat -
Playback**

del 6 setembre al 15 de
desembre
dimarts i dijous, de 17.30 a
19.30 h
a càrrec de José Sánchez
Ass. Gent Gran - J. Terradas
gratuït

Country-Dance

del 22 setembre al 15 de
desembre
dijous, de 18.30 a 19.30 h—grup 1
i de 19.45 a 20.45 h—grup 2
a càrrec de M. Jesús Osuna
Ass. Gent Gran - J. Terradas
30 euros/trimestre

Ball en línia

del 23 setembre al 16 de
desembre
divendres, de 18.40 a 20 h
a càrrec de Mauri Talaya
Ass. Gent Gran - J. Terradas
gratuït

Music dance

*Treballar l'elasticitat i la
coordinació corporal, el ritme,
l'agilitat mental.. a través de la
música i el ball.*

del 28 setembre al 14 de
desembre
dimecres, de 18.35 a 19.35 h
Casal





////////////////////
**FORMACIÓ I
CREIXEMENT PERSONAL**

**Llibre de retalls i records-
scrapbooking**

A partir de l'experiència personal aprendrem a confeccionar llibres de records de manera lúdica i creativa, a la vegada que millorarem les habilitats i les capacitats per fer-ho.

del 27 setembre al 13 de
desembre
dimarts, de 10.15 a 11.15h
Casal

**Diari de la història - Una nova
mirada**

Treballar la memòria i les habilitats cognitives, a través de la història social de la dona. El seu testimoniatge, les seves lluites pels drets socials, el seu veritable paper al llarg de la història...

del 29 setembre al 15 de
desembre
dijous, de 10.15 a 11.30 h
Casal

Exercitar la memòria

del 23 setembre al 23 de
desembre
divendres, de 16 a 17.45 h –
grup1 i 17.20 a 18.20 h –
grup 2
a càrrec d'Enriqueta Ayuso
Ass. Gent Gran - J. Terradas
gratuït

**Activa la ment de manera
lúdica (joc de la canasta)**

del 21 setembre al 14 de
desembre
dimecres de 15.30 a 18 h
a càrrec de Montserrat
Gudayol.
Ass. Gent Gran - J. Terradas
gratuït

Serendipia – mixta

Cohesió i amistat entre dones. Conversa entre iguals, treballar les emocions. Desenvolupar eines i habilitats per millorar l'autoestima, la capacitat cognitiva, etc.
del 28 setembre al 14 de
desembre
dimecres, de 16.30 a 18 h
Casal





Meditació i relaxació integral

del 19 setembre al 19 de
desembre

dilluns, de 16 a 17.30 h
a càrrec de Jaume López
Ass. Gent Gran J. Terradas
gratuït

Reflexió i autoconeixement

del 20 setembre al 20 de
desembre

dimarts, de 16 a 17.15 h
a càrrec de Liliana Benítez
Ass. Gent Gran J. Terradas
gratuït

Anglès

del 20 setembre al 15 de
desembre

dimarts, de 19 a 20.30 h - grup
1r nivell de 18.15 a 20 h – grup 2r nivell
dijous, de 18 a 20 h – grup 3r nivell
a càrrec de M. Carmen Tapias,
2n i 3r nivell i de Carla Garcia, 1r nivell
Ass. Gent Gran - J. Terradas
gratuït

Història de Catalunya

del 19 setembre al 19 de
desembre

dilluns, de 17.45 a 19.45 h
a càrrec de Jaume López i
Marcè Ferré
Ass. Gent Gran J. Terradas
gratuït

Poesia

del 19 setembre al 19 de
desembre

dilluns, de 16 a 17.30 h
a càrrec de Pere Tamboleo
Ass. Gent Gran J. Terradas
gratuït

Català

del 20 setembre al 22 de
desembre

dimarts, de 10.15 a 11.30 h –
grup 1
dijous, de 9.30 a 11.30 h – grup 2
a càrrec de M. Àngels Xirau –
grup 1 i de Jaume López i
M. Teresa Garcia – grup 2
Ass. Gent Gran J. Terradas
gratuït

Club de lectura

del 19 setembre al 19 de
desembre

dilluns, de 16.30 a 18.30 h
a càrrec de Roser Rojo
Ass. Gent Gran J. Terradas
gratuït



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

Fotografia digital

del 23 setembre al 16 de
desembre
divendres, de 9.30 a 11.30 h –
grup 1 i de 16 a 18 h – grup 2
a càrrec de Montserrat Teixidó
Ass. Gent Gran Jaume Terradas
gratuït

Informàtica

del 20 setembre al 22 de
desembre
dimarts i dijous, de 10 a 11.30 h
a càrrec de Antoni Llabrés
Ass. Gent Gran - J. Terradas
gratuït

Connecta't - El telèfon mòbil

*Aprendre la configuració
bàsica dels dispositius de
telefonía mòbil i tauletes. Les
connexions i la seguretat, la
barra de notificacions, neteja
dels dispositiu...*

del 28 setembre al 5
d'octubre
dimecres, de 10 a 11 h
Casal

Connecta't – Xarxes socials

*Les principals xarxes socials:
Instagram Facebook Twitter...
Com gestionar i administrar
comptes.*

del 19 d'octubre al 9 de
novembre
dimecres, de 10 a 11 h
Casal

Connecta't – processador de textos

del 16 de novembre al 14
de desembre
dimecres, de 10 a 11.15 h
Casal

Consultes sobre telèfon mòbil

*Aprendre el funcionament del
teu telèfon mòbil.*

del 21 setembre al 14 de
desembre
dimecres, de d'11.30 a 12.30 h
a càrrec de Modest Canals
Ass. Gent Gran - J. Terradas
gratuït

nou

nou



Passatemps en línia

Aprendre a relacionar-se i treballar amb l'ordinador mitjançant el joc. Es tracta no només de gaudir del joc i aprendre a jugar, sinó que també, de buscar i utilitzar les pàgines web que ofereixen passatemps en línia.

del 12 setembre al 21 de desembre

dilluns, de 11.30 a 13 h - grup 1 i dimecres, de 11.30 a 13 h - grup 2

a càrrec d'Àngels Salvador
Fundació Maresme
gratuït

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

Del 5 al 9 de setembre. Podeu fer la vostra preinscripció de forma presencial, al mateix casal, de 10 a 18 h o emplenant el formulari a través d'aquest [enllaç](#)

Codi QR:



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 número assignat. 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. 937 579 952 /937 989 957
A/e cc.mataro@gencat.cat



IMPORTANT!

Informació COVID19:

- El desenvolupament de les activitats queda sotmès a la normativa sanitària vigent i podria ser modificada.
- Respecteu les indicacions que des del Casal es puguin donar.
- Recordem que tota persona té el deure d'autoprotecció i ha d'adoptar les mesures necessàries per evitar la generació de riscos de propagació de la infecció de la COVID-19, així com la pròpia exposició a aquests riscos, i ha d'adoptar les mesures de protecció individual i col·lectiva fonamentades en: la higiene freqüent de mans; la higiene de símptomes respiratoris (evitar tossir directament a l'aire, tapar-se la boca amb la cara interna de l'avantbraç en aquests casos i evitar tocar-

se la cara, nas i ulls); minimitzar els contactes socials diaris per evitar la multiplicació de possibles cadenes de transmissió; la distància física interpersonal de seguretat i l'ús de mascareta quan no sigui possible mantenir la distància física interpersonal de seguretat.

Més informació a:

012
gencat.cat

Cost de la trucada: segons operadora.



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials