

Cursos i tallers

Infants jugar i descobrir

És un programa socioeducatiu que pretén integrar el joc i la lectura, dos aspectes estretament relacionats i complementaris per al desenvolupament dels infants de 4 a 12 anys. **Tot l'any**

De dimarts a divendres
de 17 a 19 h al Casal Cívic

Activitats físiques

Gim suau

Gimnàstica adaptada a la gent gran i a persones amb problemes de mobilitat.

Del 25 d'abril al 13 de juny

Dimarts
de 17 a 18 h al Casal Cívic

Pilates / mixta

Entrenament físic per treballar la musculatura, la resistència i la flexibilitat mitjançant el control de la respiració.

Del 19 d'abril al 14 de juny

Dimarts
de 19:30 a 20:30h al Casal Cívic

Gimnàstica dolça

Gimnàstica de nivell suau adequada per a la gent gran.

Del 22 d'abril al 17 de juny

Divendres
de 15.45 a 16.45 h al Casal Cívic

Zumball

Ball aeròbic al ritme de la música llatina.

Del 21 d'abril al 16 de juny

Dijous
de 18.45 a 19.45 h al Casal Cívic

Dance

Coreografies senzilles de ball al ritme de la música disco dels anys 80 i 90.

Del 22 d'abril al 17 de juny

Divendres
de 18.30 a 19.30 h al Casal Cívic

Activitats joves

L'hora jove

Activitats lúdiques i educatives per a joves a partir de 12 anys: suport al treball escolar, tallers, jocs i festes.

De setembre a juny

Dilluns, dimecres, dijous i divendres
de 17 a 20 h al Casal Cívic

DecoGREASE

Creació de decorats del musical Grease.

Del 27 d'abril al 18 de maig

Dimecres
de 17 a 18.30 h al Casal Cívic



Coreografies de teatre musical

Del 21 d'abril al 16 de juny

Dijous
de 17:45 a 18:45 h al Casal Cívic

Teatre musical

Del 21 d'abril al 16 de juny

Dijous
de 17 a 18:30 h al Casal Cívic

Anglès

Del 20 d'abril al 22 de juny

Dimecres
de 16 a 17 h al Casal Cívic
Organitza: Associació de veïns del Xup.

Creixement interior, salut i qualitat de vida

loga / mixta

L'equilibri del cos, la ment i l'esperit per al benestar físic i mental.

Del 20 d'abril al 15 de juny

Dimecres
de 19:30 a 20:30h al Casal Cívic

Cuina i salut

Receptes pràctiques i saludables amb productes de temporada.

Del 20 d'abril a l'1 de juny

Dimecres
de 17 a 18:30h al Casal Cívic

Activitats manuals i artístiques

Ganxet

Del 21 d'abril al 16 de juny

Dijous
de 16 a 18 h al Casal Cívic

Labor de retalls - Patchwork

Del 19 d'abril al 14 de juny

Dimarts
de 16 a 18 h al Casal Cívic

Activitats de formació i cultura

Activa la memòria

Exercicis i dinàmiques de grup per treballar la ment i potenciar la memòria.

Del 25 d'abril al 13 de juny

Dilluns
de 17 a 18:30h al Casal Cívic

Alfabetització en català

Del 21 d'abril al 20 de juny

Dilluns i dijous
de 15:00 a 16:30h al Casal Cívic
Organitza: Associació de Veïns del Xup

Cançons de tots els temps

Cant coral per a la gent gran

Del 20 d'abril al 6 de juliol

Dimecres
de 16 a 17 h
Organitza: Ajuntament de Manresa amb la col·laboració de l'AV.

Classes d'Àrab

- Grup A

Dimecres de 17:30 a 19:00h
Dissabte de 11:30 a 13h

- Grup B

Dilluns de 17:30 a 19:00h
Dissabte de 10:00 a 11:25h
al local de dalt de l'AVV

Organitza: Associació de Veïns del Xup

Informació i inscripcions

Podeu fer la vostra inscripció telefònicament, o de forma presencial al mateix casal.

Casal Cívic Manresa - Pare
Ignasi Puig

De dilluns a divendres, de 15 a 21h

Tel. 93 875 15 77

cc.pareignasipuig@gencat.cat

Associació de Veïns del Xup
Locals comercials

Tel. 93 875 47 05

aavvxup@gmail.com

Cursos i tallers

Punt Òmia

Gestionat per la FAVIBC

Programa d'intervenció social que utilitza com a instrument les eines TIC i que cerca millorar i afavorir, tant individualment com col·lectivament, la inclusió i la vinculació de les persones a la comunitat. Per fer-ho es treballa d'acord amb tres eixos:

Aprenentatge: vol garantir que totes les persones amb pocs coneixements digitals obtinguin una formació bàsica en el camp de les tecnologies de la informació i comunicació que els permeti no quedar excloses de la societat. Es desenvolupen tallers monogràfics de curta durada que consisteixen en uns itineraris formatius adequats als coneixements de les persones destinatàries.

Ocupabilitat: ofereix eines formatives informàtiques perquè els participants sàpiguen buscar recursos a la xarxa i es puguin valer per ells mateixos en el seu procés d'inserció social i laboral. En concret i pel que fa a les persones en situació d'atur, les posa en contacte amb els serveis d'orientació social i laboral del territori i els facilita un conjunt d'hàbits i competències perquè arribin als agents d'inserció social amb la màxima preparació per tornar al mercat laboral al més aviat possible.

Acció comunitària: consisteix a facilitar eines per tal que les persones, entitats, grups i col·lectius generin dinàmiques de cohesió social i intercanvi.

Es treballen aspectes com les tradicions, la cultura, la història, el banc del temps, etc.

A l'Òmia hi poden participar persones de totes les edats. És un servei gratuït.

Memogran

Treball cognitiu per a les persones grans a partir dels recursos de les xarxes.

Del 25 d'abril al 20 de juny

Dilluns de 15 a 16.30 h

Espai per fer deures

Espai lliure per poder fer deures i impressions de treballs escolars.

Del 19 d'abril al 21 de juny

Dimarts i dijous de 20 a 21 h

Dimecres de 19 a 21 h

Fotoretoc

Retoc fotogràfic i creació de vídeos.

Del 20 d'abril al 22 de juny

Dimecres de 15 a 17 h

Utilitats d'internet

Creació de vídeos, canva, fotografies amb aplicacions de mòbil, etc.

Del 19 d'abril al 21 de juny

Dimarts de 16 a 17.30 h

Treballs fotogràfics

Aprendre a emmagatzemar fotografies, crear carpetes, us d'aplicacions, buidatge d'arxius i sortides fotogràfiques fent ús del telèfon mòbil.

De l'11 de gener al 5 d'abril

Dimarts de 15 a 16 h

Castellà i informàtica per a persones novingudes

Classes pràctiques amb exercicis senzills i molt visuals.

Del 18 d'abril al 21 de juny

Dimarts i dijous de 17:30 a 18:30h

Català per infants novinguts

Classes de català a nivell bàsic per infants novinguts

Del 21 d'abril al 16 de juny

Dijous

de 19 a 20 h

Temps sociolaboral

Espai de suport per a gestions relacionades amb l'àmbit laboral com realització de currículums, inscripció en borses de treball, etc.

Del 19 d'abril al 21 de juny

Dimarts, de 18.30 a 20 h

Dimecres, de 17 a 19 h

Dijous, de 15 a 17.30 h

Ús d'aplicacions de mòbil

Retoc fotogràfic i creació de vídeos.

Del 19 d'abril al 21 de juny

Dimarts, de 15 a 16 h

Divendres, de 18 a 21 h

Internet

Formació bàsica de Google, facebook i instagram.

Del 22 d'abril al 17 de juny

Divendres

de 15 a 17 h

Mobilsgran

Instal·lació d'aplicacions, configuració de mòbil, so, pantalla i wifi.

Del 22 d'abril al 17 de juny

Divendres

de 17 a 18 h

Les activitats organitzades pel Casal (Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària) **són gratuïtes. El material necessari va a càrrec de les persones inscrites.**

Tres faltes d'assistència sense justificació prèvia impliquen la pèrdua de la plaça.

Les places a les activitats són limitades i s'adjudiquen per nombre assignat. La realització d'una activitat està condicionada a la inscripció d'un nombre mínim de persones.

Les activitats organitzades per les entitats són responsabilitat d'aquestes, així com els requisits per accedir-hi.

Informació i inscripcions ————— **Podeu fer la vostra inscripció telefònicament, o de forma presencial al mateix casal.**

Casal Cívic Manresa - Pare Ignasi Puig

De dilluns a divendres, de 15 a 21h

Tel. 93 875 1577

cc.pareignasipuig@gencat.cat

Associació de Veïns del Xup
Locals comercials

Tel. 93 875 47 05

aavxup@gmail.com