



# Casal Cívic i Comunitari

Salt – Les Bernardes



ABRIL –  
JUNY  
2024



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



X @acciocivicat  
cc\_lesbernardes



# Casal Cívic i Comunitari

Salt – Les Bernardes

Plaça Diputació, 2  
Salt

El Casal Cívic i Comunitari **Salt – Les Bernardes**, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Drets Socials, es va inaugurar l'any **1990**.

És un espai públic obert a tothom: infants, joves, grans 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 dissabte, de 10 a 14 h i de 15 a 21 h



////////////////////  
**SERVEIS**

**Cafeteria/menjador**

*Tancat temporalment*

**Perruqueria**

*Espai de gent gran*

dilluns, de 15 a 19 h

de dimarts a divendres, de 10

a 13.30 h i de 15 a 19 h

dissabte, de 10 a 13.30 h

**Podologia**

*Espai de gent gran*

*Les hores es donen a la  
recepció del Casal.*

divendres, de 9.15 h a 13.30 h i

de 14.30 a 17.15 h

////////////////////  
**ESPAI PER A TOTHOM**

**Espai de lectura**

*Cada dia podeu venir a llegir la  
premsa diària i les revistes que  
tenim a l'equipament.*

**Espai de billar i tennis de taula**

*Per tal de jugar, us podeu  
apuntar a la recepció del  
Casal.*

**Espai WIFI**

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

**Sala del Casal**

*Per trobar-se, conversar o  
jugar a jocs de taula*



## //////////////////// INFANTS I JOVES

### **Projecte Reforça't**

*Reforç escolar per a grups d'alumnes de secundària.*

del 2 d'abril al 18 de juny  
de dilluns a dijous, de 18.30 a 20.30 h  
divendres, de 17 a 20 h  
a càrrec de Gerard Peramarch  
Associació Socioeducativa NouSol  
gratuït

### **InSalt!**

*Sessions de capacitació, comunicació i suport a joves de 16 a 29 anys.*

del 2 d'abril al 28 de juny  
dimarts i divendres, de 10.30 a 14 h  
a càrrec d'Irene Tauste i Carlus Amalrich  
Fundació SER.GI  
gratuït

### **Projecte Far**

*Acompanyament a processos vitals de joves a partir de 15 anys.*

del 3 d'abril al 26 de juny  
dimecres, de 13.30 a 17 h  
a càrrec de Marina Mas  
Associació Educativa Vall del Terri  
gratuït

### **Programa KOA Música**

*Sessions musicals per desenvolupar competències emocionals a joves de 10 a 16 anys.*

del 4 d'abril al 13 de juny  
dijous, de 17 a 19 h  
a càrrec de Laia Colom i Enriqueta Pérez  
ConSORCI de Benestar Social Gironès - Salt, amb la col·laboració de Nou Cims  
gratuït



////////////////////  
**PARTICIPACIÓ  
COMUNITÀRIA**

**Grup de drets**

*Millorem l'accés als drets socials i a l'habitatge, fomentant la participació en la vida social del territori.*

*Activitat quinzenal.*

del 15 d'abril al 10 de juny

dilluns, de 10 a 13 h

a càrrec de Flora Ridaura

Càritas

gratuït

**Espai nosaltres**

*Trobades entre veïns i veïnes de Salt de diferents edats i orígens, per tal de compartir experiències i realitzar activitats d'interès comú, tot fent servir el català com a llengua vehicular.*

del 2 d'abril al 28 de juny

dimarts i divendres, de 17 a 19 h

a càrrec de Flora Ridaura, David

Palou i Pilar Velázquez

Càritas i Ajuntament de Salt

gratuït

**Què és el voluntariat?**

*Xerrada informativa des del Punt de Suport al Voluntariat de Salt.*

3 d'abril

dimecres, de 10.30 a 12 h

Ajuntament de Salt i Associació

Vincle, amb la col·laboració del Casal

gratuït

**Presentació Comunitats  
Contra l'Aïllament Social**

*Vine a conèixer aquest nou projecte, que atindrà a persones en situació de solitud no volguda.*

4 d'abril

dijous, de 10.30 a 11.30 h

Departament de Drets Socials

**Punt de Suport al  
Voluntariat itinerant**

*Descobreix accions voluntàries que pots realitzar a Salt.*

19 d'abril i 24 de maig

divendres, de 15 a 17 h

Ajuntament de Salt i Associació

Vincle

gratuït

nou

nou

nou



## //////////////////// ACTIVITATS FÍSQUES

### **Petanca**

del 2 d'abril al 28 de juny  
dilluns, dimecres i divendres,  
de 10.15 a 12 h  
Associació de Gent Gran Les  
Bernardes  
gratuït

### **Gimnàstica de manteniment**

*Conserva i millora la condició  
física, recuperant part de la  
força perduda, i disminuint les  
molèsties musculars.*

del 9 d'abril al 18 de juny  
dimarts, de 10 a 11 h -grup 1  
dimarts, d'11.15 a 12.15 h -grup 2  
a càrrec de Marta Escudero  
Casal

### **Aerogym**

*Mètode del tipus aeròbic  
fitness, que combina diferents  
músiques, ritmes i exercicis.*

del 12 d'abril al 21 de juny  
divendres, de 12 a 13 h  
a càrrec de Marta Escudero  
Casal

### **Juguem a petanca**

*Activitat intergeneracional.*

24 de maig

divendres, de 16.45 a 18 h

Casal, Ludoteca i Associació de  
Gent Gran Les Bernardes  
gratuït



////////////////////  
**SALUT, QUALITAT DE  
VIDA I CREIXEMENT  
PERSONAL**

**Gimnàstica dolça**

*Exercicis d'estiraments,  
coordinació i equilibri.*

del 2 d'abril al 28 de juny  
dimarts i divendres, de 16 a 17 h  
a càrrec d'Helena Roure  
Associació Fibromiàlgia Salt  
15 euros/mes - sòcia  
18 euros/mes - no sòcia

**Enllaçades**

*Sessions que tenen  
per objectiu crear un espai de  
seguretat, cura i respir, per a  
les participants, a través de la  
costura.*

del 4 d'abril al 20 de juny  
dijous, de 9.30 a 10.30 h  
a càrrec de Maria Puig  
Casal dels Infants per l'Acció  
Social als Barris  
gratuït



**Compartim salut**

*Espai grupal per a persones de  
més de 65 anys, a on es promou  
el benestar emocional i la salut.*  
del 4 d'abril al 27 de juny  
dijous, de 9.15 a 10.15 h  
a càrrec de Carla Fontao i Aida  
Buixeda  
Institut Català de la Salut i ABS  
Salt, amb la col·laboració del  
Casal  
gratuït



**Benestar en el vestir**

Programa de Gent Gran de la  
Fundació "La Caixa"  
del 8 al 22 d'abril  
dilluns, de 10.30 a 11.30 h  
a càrrec d'Elena Pagès  
Casal, amb la col·laboració de  
la Fundació "la Caixa"



**Exercita la memòria**

*Estimulem les capacitats  
cerebrals, llegint, jugant, etc.*  
del 8 d'abril al 17 de juny  
dilluns, de 9.30 a 10.30 h - grup 1  
dilluns, d'11 a 12 h - grup 2  
a càrrec d'Ester Vilarrassa  
Casal



## Relaxació

*Defugim de l'estrès i evitem les tensions posant atenció al nostre cos i a la nostra ment.*

del 8 d'abril al 19 de juny  
dilluns, de 16 a 17 h - grup 1  
dimecres, de 16 a 17 h - grup 2  
a càrrec de Josep Sivilla  
Casal

## loga

*Exercicis per relaxar-nos.*

del 8 d'abril al 19 de juny  
dilluns, de 17.15 a 18.15 h - grup 1  
dimecres, de 17.15 a 18.15 h - grup 2  
a càrrec de Josep Sivilla  
Casal

## Cercle de dones

*Espai de co-creació en clau feminista, per dur a terme accions i compartir experiències des de la cura i l'acompanyament grupal.*

*Activitat quinzenal, adreçada a joves a partir de 17 anys.*

de l'11 d'abril al 20 de juny  
dijous, de 17 a 18.30 h  
a càrrec de Sara Casas  
Ajuntament de Salt, amb la col·laboració del projecte Tarda Oberta del Consorci de Benestar Social Gironès-Salt  
gratuït

## Pilates

*Exercicis de control postural i respiració.*

de l'11 d'abril al 20 de juny  
dilluns, de 10 a 11 h - grup 1  
dijous, de 10 a 11 h - grup 2  
a càrrec d'Antoni Cano  
Associació de Gent Gran Les Bernardes  
gratuït

## Grup salut i canvi

*Gestionem les emocions i el malestar emocional de diferents etapes del cicle vital, des d'una perspectiva comunitària.*

*Activitat quinzenal, adreçada a persones adultes.*

de l'11 d'abril al 27 de juny  
dijous, de 12 a 13.15 h  
a càrrec de Neus Ferràs i Aida Rodríguez  
Institut Català de la Salut i ABS Salt  
gratuït





### **Grup re-connectant**

*Adquirim tècniques i habilitats com la capacitat de centrar-se en el present i trobar l'equilibri en el dia a dia.*

*Adreçat a persones que presenten simptomatologia emocional (ansietat, tristesa, inseguretat personal) i tenen ganes de fer un treball personal per a millorar el seu estat.*

*Activitat quinzenal, adreçada a persones adultes.*

del 25 d'abril al 27 de juny

dijous, de 15 a 16.15 h

a càrrec de Neus Ferràs

Institut Català de la Salut i ABS Salt, amb la col·laboració del Casal

gratuït

### **loga per a embarassades**

*En el marc del programa d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva.*

de l'11 d'abril al 27 de juny

dijous, de 18 a 20 h

a càrrec de Montse Jordana

Institut Català de la Salut i ABS Salt

gratuït

### **Famílies saludables**

*Dinàmiques de promoció d'hàbits saludables en família.*

del 15 al 29 d'abril

dilluns, de 17 a 19 h

a càrrec d'Aida Buixeda i Xavier Herrero

Institut Català de la Salut i ABS Salt

gratuït

### **En forma**

Programa de Gent Gran de la Fundació "La Caixa"

*Millorarem la condició física fent exercicis físics focalitzats en la força, l'equilibri i la potència muscular.*

del 17 d'abril al 14 de juny

dimecres i divendres, de 9.15 a 10.15 h - grup 1

dimecres i divendres, de 10.30 a 11.30 h - grup 2

a càrrec d'Elena Pagès

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

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





## Cercle de grans dones

nou

*Un espai grupal per compartir i reflexionar sobre les diferents maneres de relacionar-nos en les nostres trajectòries vitals i teixir entre totes un relat propi sobre les nostres vides com a dones.*

*Un espai facilitat per Creació Positiva.*

*Aquesta activitat s'emmarca dins de l'acció del Segell "Aquí no hi caben les violències masclistes" impulsat per l'equip de sensibilització i prevenció de les violències masclistes de la DGACC, un projecte que té com a objectiu transversalitzar la perspectiva de gènere als equipaments i identificar aquests com a espais segurs i lliures de violències masclistes.*

18 d'abril, 16 de maig i 20 de juny

dijous, de 10 a 12 h

Casal, amb la col·laboració del Departament d'Igualtat i Feminismes

## //////////////////// HABILITATS, FORMACIÓ I CULTURA

nou

### Em construeixo

*Mòduls formatius d'acollida per a persones migrades.*

del 2 d'abril al 28 de juny de dimarts a divendres, de 9.30 a 13.15h

a càrrec de Kai Socorregut  
Associació Socioeducativa NouSol  
gratuït

### Escacs

*Vine a aprendre aquest joc d'estratègia!*

del 4 d'abril al 27 de juny dijous, de 17 a 19 h

a càrrec de Jordi Bosch  
Associació de Gent Gran Les Bernardes  
gratuït

### Juguem al billar

*Activitat intergeneracional.*

del 10 d'abril al 29 de maig dimecres, de 16.15 a 17 h

INS Vallvera, amb la col·laboració del Casal



### **Converses en anglès**

*Per a persones adultes.*

*Adquirim un vocabulari bàsic, millorem la pronunciació i perdem la por a parlar aquesta llengua.*

del 10 d'abril al 19 de juny

dimecres, de 19 a 20 h

a càrrec d'Eddy Waymack

Associació de Gent Gran Les Bernardes

gratuït

### **Amics i amigues lectors i lectores**

Programa de Gent Gran de la Fundació "La Caixa"

*Fomentem la lectura com a eina de creixement personal.*

del 18 d'abril al 6 de juny

dijous, d'11.15 a 12.45 h

a càrrec d'Ariadna Masias

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



### **Converses en català**

*Espai de tertúlia i debat, per posar en pràctica la llengua catalana.*

de l'11 d'abril al 20 de juny

dijous, de 10 a 11 h

a càrrec d'Ignasi Marco

Casal

### **Compartim jocs de taula**

*Activitat intergeneracional.*

13 de maig

dilluns, de 16.45 a 18 h

Casal i Ludoteca





////////////////////  
**ACTIVITATS MANUALES I  
ARTÍSTIQUES**



**Comencem a aprendre  
a cosir**

*Activitat intergeneracional.*

2 i 9 d'abril

dimarts, de 16.45 a 18 h

Casal, Ludoteca i Associació de  
Gent Gran Les Bernardes

**Puntes de coixí**

del 2 d'abril al 28 de juny

dimarts i divendres, de 16 a 18 h

a càrrec de Narcisa Morillo

Associació de Gent Gran Les  
Bernardes

gratuït

**Aprendre a cosir**

del 30 d'abril al 28 de juny

dimarts de 16 a 18 h - grup 1

divendres, de 16 a 18 h - grup 2

a càrrec de Pilar Figareda

Associació de Gent Gran Les  
Bernardes

gratuït

**Labor de retalls - Patchwork**

del 4 d'abril al 27 de juny

dijous, de 15 a 17 h

a càrrec de Maria Sierra Gamiz

Associació de Gent Gran Les  
Bernardes

gratuït



## ACTIVITATS ESCÈNIQUES I MUSICALS

### Sardanes

del 2 d'abril al 25 de juny  
dimarts, de 10.30 a 12 h  
a càrrec de Joaquim Torramilans  
Associació de Gent Gran Les  
Bernardes  
gratuït

### Ball en línia

del 4 d'abril al 27 de juny  
dijous, de 16 a 17 h – grup 1  
dijous, de 17.15 a 18.15 h – grup 2  
a càrrec de Fina Puig  
Associació de Gent Gran Les  
Bernardes  
12 euros/trimestre - sòcia  
14 euros/trimestre - no sòcia

### Sevillanes

del 5 d'abril al 28 de juny  
divendres, de 10 a 11 h  
a càrrec de Mónica Avilés  
Associació de Gent Gran Les  
Bernardes, amb la  
col·laboració de l'Associació  
cultural Zona Olé  
30 euros/trimestre - sòcia  
35 euros/trimestre - no sòcia

### Ball del dissabte

*Activitat quinzenal amb música  
en directe.*

del 6 d'abril al 29 de juny  
dissabte, de 16 a 19 h  
Associació de Gent Gran Les  
Bernardes de Salt  
4 euros/ball - sòcia  
5 euros/ball - no sòcia

### So preenregistrat - *Playback*

del 8 d'abril al 17 de juny  
dilluns, de 10 a 12 h  
a càrrec de Teresa Rich i Anna  
Carpintero  
Associació de Gent Gran Les  
Bernardes  
gratuït

### Teatre

*Creem escenes teatrals plurals i  
diverses*

*per generar igualtat  
d'oportunitats.*

del 8 d'abril al 17 de juny  
dilluns, de 15.30 a 16.45 h  
a càrrec de Berta Camps i Eva  
Ferré  
Fundació Support, amb la  
col·laboració d'Escenaris  
Especials  
gratuït



### **Iniciació a la guitarra**

*Activitat intergeneracional per adquirir nocions bàsiques de guitarra.*

del 8 d'abril al 17 de juny  
dilluns, de 18.30 a 20 h  
a càrrec d'Oriol Marches  
Casal

### **Cançons de taverna**

*Anima't a cantar cançons de taverna acompanyades per l'acordió d'en Nasi.*

del 10 d'abril al 19 de juny  
dimecres, de 10 a 11.30 h  
a càrrec d'Ignasi Marco  
Casal

### **Iniciació als balls de saló**

*Coneix les tècniques i els passos bàsics per iniciar-se als balls de saló (vals, fox i txa-txa-txà).*

del 12 d'abril al 21 de juny  
divendres, de 19 a 20 h  
a càrrec de Marta Escudero  
Casal

## **NOVES TECNOLOGIES**

### **Funcionament del telèfon mòbil**

*Activitat intergeneracional.*

del 10 d'abril al 29 de maig  
dimecres, de 16.15 a 17 h  
INS Vallvera, amb la  
col·laboració del Casal

### **Comunica't per la xarxa**

Programa de Gent Gran de la  
Fundació "La Caixa"

del 15 d'abril al 29 de maig  
dilluns i dimecres, de 9.30 a 11.30h  
a càrrec de Cecília Suárez  
Casal, amb la col·laboració de  
la Fundació "la Caixa"



### **Prepara el teu desplaçament**

Programa de Gent Gran de la  
Fundació "La Caixa"

del 14 de maig al 13 de juny  
dimarts i dijous, de 9.30 a 11.30h  
a càrrec de Cecília Suárez  
Casal, amb la col·laboració de  
la Fundació "la Caixa"





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

**21, 22 i 23 de març** es donaran números de forma presencial al mateix casal.

**25 de març**, a les 9 h, sorteig públic per adjudicar número i torn per fer les inscripcions.

**26 i 27 de març**, inscripcions per torns i en persona (no telefònicament), segons l'horari publicat.


**28 de març**, es podran fer inscripcions telefònicament i per correu electrònic si encara hi ha places disponibles.

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. 972 23 26 63

 677 270 617

cc.salt@gencat.cat

Més informació a:

**012**  
**gencat.cat**  
Consell de la Transició Regional i Operativa



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Drets Socials**