

LA COMUNITAT COMENÇA AMB TU

Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària - Departament de Drets Socials i Inclusió

Casal Cívic i Comunitari

Salt – Les Bernardes



GENER / ABRIL
2025



 @acciocivicat

 @ccc_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 i Inclusió, 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

Forma part d'un projecte d'integració sociolaboral de formació en l'àmbit de l'hostaleria, impulsat per l'entitat Social Project 4.0 i la Direcció general d'Acció Cívica i Comunitària.
de dilluns a divendres, de 9 a 12.30 h i de 15.30 a 18.30 h
dissabte, quinzenalment, de 15 a 19 h



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.
dijous, de 9 a 15.30 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.



COMUNITATS CONTRA L'ÀILLAMENT SOCIAL

Projecte impulsat per la Direcció general d'Acció Cívica i Comunitària amb l'objectiu d'atendre persones en situació de solitud no volguda. Acompanya a les persones en la socialització i la inclusió comunitària perquè aconseguixin més qualitat de vida.

Vols fer de voluntari/ària?

Et sents sol o sola, o coneixes persones que se senten soles?

Pots contactar amb la persona tècnica del programa, tots els dijous de 9 a 16 h al telèfon 650 586 530

**COMUNITATS CONTRA
L'ÀILLAMENT SOCIAL**

EXPOSICIONS

Espai per exposicions

Oferim un espai on podeu exhibir obres plàstiques, col·leccions, treballs de recerca, fotografies, etc. Ho podeu fer de manera individual, col·lectiva o amb la vostra entitat. Per a més informació, adreceu-vos al personal del Casal.

PARTICIPACIÓ COMUNITÀRIA

Punt de Suport al Voluntariat itinerant

Descobreix accions voluntàries que pots realitzar a Salt.

31 de gener

divendres, de 10 a 12 h

Ajuntament de Salt i Associació Víncl, amb la col·laboració del Casal
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 10 de gener a l'11 d'abril
divendres, de 17 a 19 h - grup 1
dissabtes quinzenals, de 16 a 20 h - grup 2
a càrrec de Flora Ridaura, David Palou, Pilar Velázquez, Robert Carreras o Jordi Valentí
Càritas i Ajuntament de Salt
gratuït

Assemblea General Ordinària

14 de febrer
divendres, a les 15.30 h
Associació de Gent Gran Les Bernardes
gratuït

Diferents edats, diverses realitats

Compartim vivències entre persones grans i alumnat de 10 i 11 anys.

20 de març
dijous, a les 11 h
Escola Les Arrels, amb la col·laboració del Casal

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

Casalet solidari

Per a infants de 4 a 11 anys.
del 2 al 3 de gener
de dijous a divendres, de 9 a 13 h
a càrrec de Jordi Rodríguez
Associació Lúdica La Diana
gratuït

InSalt!

Sessions de capacitatció, comunicació i suport a joves de 16 a 25 anys.
del 7 de gener a l'11 d'abril
dimarts i divendres, d'11 a 13 h
dimecres, de 17.15 a 19 h
a càrrec de Carlus Amalrich
Fundació SER.GI
gratuït

Projecte Far

Acompanyament a processos vitals de joves a partir de 15 anys.
del 8 de gener al 9 d'abril
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 8 de gener al 26 de març
dimecres, de 17 a 19 h
a càrrec d'Enriqueta Pérez i
Joel Ruiz

Consorci de Benestar Social
Gironès - Salt, amb la col·laboració
de Nou Cims
gratuït

Robòtica educativa

Sessions de programació per a infants i joves de 10 a 17 anys.

del 13 de gener al 9 d'abril
dilluns i dimecres, de 17 a
18.30 h

a càrrec de Salma Abdellati
Azahara
gratuït



Projecte Reforça't

Reforç escolar i gestió emocional per a alumnat de secundària.

del 8 de gener al 10 d'abril
dilluns i dimecres, de 18.30 a 20.30 h -
grup 1

dimarts i dijous, de 18.30 a 20.30 h -
grup 2

a càrrec de Paula Ereza, Elena
Ramírez i Eric Valenzuela
Associació Socioeducativa NouSol
gratuït



//////////////////// ACTIVITATS FÍSQUES

Petanca

del 2 de gener a l'11 d'abril
dilluns, dimecres i divendres,
de 10.15 a 12 h
Associació de Gent Gran Les
Bernardes
gratuït

Gimnàstica dolça

*Exercicis d'estiraments,
tonificació i equilibri.*
del 10 de gener a l'11 d'abril
dilluns i divendres, de 16 a 17 h
a càrrec de Sílvia Cumplido
Associació Fibromiàlgia Salt
15 euros/mes - sòcia
18 euros/mes - no sòcia

Pilates

*Exercicis de control postural i
respiració.*
del 13 de gener al 10 d'abril
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

Gimnàstica de manteniment

*Conserva i millora la condició
física, recuperant part de la
força perduda, i disminuint les
molèsties musculars.*
del 21 de gener al 8 d'abril
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 24 de gener a l'11 d'abril
divendres, de 12.15 a 13.15 h
a càrrec de Marta Escudero
Casal



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 5 de febrer al 28 de març
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"



//////////////////// SALUT I QUALITAT DE VIDA

loga per a embarassades

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

del 7 de gener al 25 de març
dimarts, de 18 a 20 h
a càrrec d'Annabel Àvila
Institut Català de la Salut i ABS
Salt, amb la col·laboració del Casal
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.

Inscripcions obertes el dijous 9 de gener.

del 9 de gener al 10 d'abril
dijous, de 12 a 13.30 h
a càrrec de Neus Ferràs
Institut Català de la Salut i ABS
Salt, amb la col·laboració del Casal
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.

Inscripcions obertes el dijous 9 de gener.

del 9 de gener al 10 d'abril
dijous, de 15 a 16.30 h
a càrrec de Neus Ferràs
Institut Català de la Salut i ABS Salt, amb la col·laboració del Casal
gratuït

Exercita la memòria

Estimulem les capacitats cerebrals, llegint, jugant, etc.

del 20 de gener al 7 d'abril
dilluns, de 9.30 a 10.30 h - grup 1
dilluns, d'11 a 12 h - grup 2
a càrrec d'Ester Vilarrassa
Casal

Enllaçades

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

del 16 de gener al 10 d'abril
dijous, de 10 a 12 h
a càrrec de Maria Puig
Casal dels Infants per l'Acció Social als Barris, amb la col·laboració del Departament d'Igualtat i Feminisme
gratuït

Compartim salut

Espai grupal per a persones de més de 60 anys, a on es promou el benestar emocional i la salut.
del 9 de gener al 27 de març
dijous, de 9.15 a 10.45 h
Casal, amb la col·laboració de Comunitats Contra l'Aïllament social i ABS Salt de l'Institut Català de la Salut
gratuït



Relaxació

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

del 20 de gener al 9 d'abril
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 20 de gener al 9 d'abril
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

loga en família

Activitat

*intergeneracional
dirigida a famílies amb
infants de 6 a 12 anys.*

del 7 al 28 de març
divendres, de 17.30 a 19 h
Casal



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

Converses en anglès

Per a persones adultes.

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

del 15 de gener al 9 d'abril
dimecres, de 19.15 a 20.15 h
a càrrec d'Eddy Waymack
Associació de Gent Gran Les
Bernardes
gratuït



Prepara't pels riscos d'hivern

*Consells d'autoprotecció per a
persones grans, sobre com
evitar riscos i protegir-se en
casos d'emergència:
inundacions, fred intens o
intoxicacions a la llar.*

16 de gener
dijous, a les 11 h
Departament d'Interior i
Seguretat Pública, amb la
col·laboració del Casal



Escacs

Vine a aprendre aquest joc d'estratègia!

del 9 de gener al 10 d'abril

dijous, de 17 a 19 h

a càrrec de Jordi Bosch

Associació de Gent Gran Les Bernardes

gratuït

Em construeixo

Mòduls formatius d'acollida per a persones migrades.

del 20 de gener a l'11 d'abril

de dilluns a dijous, de 9.30 a 13.15 h

divendres, de 9.30 a 11.30 h

a càrrec de Kai Socorregut

Associació Socioeducativa NouSol
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 23 de gener al 10 d'abril

dijous, d'11 a 12 h

a càrrec d'Aitor Domínguez

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



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

Puntes de coixí

del 14 de gener a l'11 d'abril

dimarts i divendres, de 16 a 18 h

a càrrec de Narcisa Morillo

Associació de Gent Gran Les Bernardes

gratuït

Aprendre a cosir

del 14 de gener a l'11 d'abril

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 16 de gener al 10 d'abril

dijous, de 15 a 17 h

a càrrec de Maria Sierra Gamiz

Associació de Gent Gran Les Bernardes

gratuït



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

Sevillanes

del 10 de gener al 28 de març
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
27 euros/trimestre - sòcia
30 euros/trimestre - no sòcia

Ball del dissabte

*Activitat quinzenal amb música
en directe.*

de l'11 de gener al 22 de març
dissabte, de 16 a 19 h
Associació de Gent Gran Les
Bernardes de Salt
4 euros/ball - sòcia
5 euros/ball - no sòcia

Sardanes

del 14 de gener al 8 d'abril
dimarts, de 10.30 a 12 h
a càrrec de Joaquim Torramilans
Associació de Gent Gran Les
Bernardes
gratuït

So preenregistrat - Playback

del 13 de gener al 7 d'abril
dilluns, de 10 a 12 h
a càrrec de Teresa Rich i Anna
Carpintero
Associació de Gent Gran Les
Bernardes
gratuït

Iniciació a la guitarra

*Activitat intergeneracional per
adquirir nocions bàsiques de
guitarra.*

del 20 de gener al 7 d'abril
dilluns, de 18.30 a 20 h
a càrrec d'Oriol Marches
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 20 de gener al 7 d'abril
dilluns, de 19 a 20 h
a càrrec de Marta
Escudero
Casal





Cançons de taverna

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

del 22 de gener al 9 d'abril
dimecres, de 10 a 11.30 h
a càrrec d'Ignasi Marco
Casal

Ball en línia

del 9 de gener al 10 d'abril
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

13 euros/trimestre - sòcia

15 euros/trimestre - no sòcia

NOVES TECNOLOGIES

Iniciació a la informàtica

Programa de Gent Gran de la
Fundació “La Caixa”
del 3 al 26 de febrer
dilluns i dimecres, de 9.30 a 11.30 h
a càrrec de Cecilia Suárez
Casal, amb la col·laboració de
la Fundació “la Caixa”



Videoconferències

Programa de Gent Gran de la
Fundació “La Caixa”
del 3 al 19 de març
dilluns i dimecres, de 9.30 a 11.30 h
a càrrec de Cecilia Suárez
Casal, amb la col·laboració de
la Fundació “la Caixa”





WhatsApp

Programa de Gent Gran de la Fundació “La Caixa”
del 7 al 28 de març
divendres, de 9.30 a 11.30 h
a càrrec de Cecilia Suárez
Casal, amb la col·laboració de la Fundació “la Caixa”



Creació de podcast

Programa de Gent Gran de la Fundació “La Caixa”
del 7 al 28 de març
divendres, de 15 a 17 h
a càrrec d’Aitor Domínguez
Casal, amb la col·laboració de la Fundació “la Caixa”



///////// INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

2, 3 i 4 de gener es donaran números de forma presencial al mateix casal.

7 de gener, a les 9 h, sorteig públic per adjudicar número i torn per fer les inscripcions.

8 i 9 de gener, inscripcions per torns i en persona (no telefònicament), segons l’horari publicat.

10 de gener, 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.

Quan hi hagi un excés d’inscripcions a una activitat, el casal podrà habilitar una llista d’espera formada per un màxim d’un terç de les places



disponibles que té el taller. Les persones que quedin en la llista d'espera tindran prioritat en la propera inscripció per a la mateixa activitat, sempre que aquesta es programi en el cicle immediatament posterior i la persona n'hagi tornat a formalitzar la preinscripció i l'hagi escollit en primera opció de preferència.

Per afavorir que el màxim nombre de persones participin de les activitats es podrà limitar el nombre d'inscripcions per persona a les diferents activitats.

La realització d'una activitat està condicionada a la inscripció d'un nombre mínim de persones.

En cas que en l'activitat hi hagi apuntades persones en llista d'espera, una assistència inferior a un 80% de les sessions implicarà la pèrdua de la plaça. En cas que les absències es concentrin en la part final del taller (s'entén com a part final el 20% de les sessions restants del taller), les persones que estiguin a la llista d'espera podran valorar la

incorporació o no al taller, sense que això repercuteixi en la seva condició de persona en llista d'espera. No es tindran en compte les justificacions de les faltes.

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

Trucada gratuïta.



LA COMUNITAT COMENÇA AMB TU



Generalitat de Catalunya
**Departament de Drets Socials
i Inclusió**