

setembre - desembre 2017

**CASAL CÍVIC
D'ALCANAR**pl. Lluís Companys, s/n
Alcanar

El Casal cívic d'Alcanar Trinitari Bel, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, es va inaugurar l'any 2014.

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.

de dilluns a divendres, de 9 a 13 h i de 15 a 21 h; dissabte, de 10 a 13.30 h i de 16 a 21 h; agost tancat



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies
**Direcció General d'Acció Cívica
i Comunitària**

Sala del Casal

Per trobar-se, llegir la premsa, revistes, jugar a jocs de taula, xerrar o fer la partida.

ACTIVITATS ORGANITZADES PEL CASAL CÍVIC**ACTIVITATS PER A ADULTS (A
PARTIR DE 18 ANYS)****NOU!!****Acadèmia dels sèniors**

Programa de formació integral i interdepartamental emmarcat dins del "Primer Pla d'acompanyament i protecció a les persones grans de Catalunya" que té com a objectiu principal l'apoderament de les persones grans, treballant des de la prevenció. Els àmbits formatius que l'integren, distribuïts en 6 sessions formatives, són:

1. *Serveis socials: els serveis socials a prop vostre*
2. *Mossos d'esquadra: petits consells per a grans persones*
3. *Consum: consumim segurs*
4. *Salut: cuideu-vos per gaudir d'una bona salut*
5. *Bombers: seguretat a la llar en cas d'incendi*
6. *Justícia: mesures jurídiques de protecció de les persones*

del 22 de setembre al 27 d'octubre

divendres, de 10 a 11 h

Departament de Treball, Afers Socials i Famílies amb la col·laboració dels Departaments de Salut, Interior i Justícia i l'Agència Catalana de Consum.

Attack, no pares de moure't

Coreografies d'exercicis cardiovasculars d'intensitat mitja-alta. Fins els 55 anys.

del 26 de setembre al 19 de desembre

dimarts, de 18 a 19 h

Dieta, cuina, aliments alcalinitzants, què en sabem?

L'especialista en dietètica i nutrició ens parlarà d'aquests tipus de dieta, aliments,...

27 de novembre

dimecres, de 16 a 18 h

Informàtica a l'ordinador i al mòbil

Per a totes aquelles persones que tenen nocions bàsiques d'informàtica.

del 26 de setembre al 19 de desembre

dimarts, de 10 a 11 h

La memòria: una capacitat que cal conservar

Estratègies i pautes fàcils per mantenir i treballar la nostra capacitat memorística

del 27 de setembre al 20 de desembre

dimecres, de 10 a 11h

Què hem de saber com a persones consumidores?

Preus, dret de garantia, factura, drets lingüístics...

25 d'octubre

dimecres, de 16 a 18 h

Fang

Pensat per iniciar-vos en la ceràmica i descobrir-ne les possibilitats

del 25 de setembre a l'11 de desembre

dilluns, de 17 a 19 h

amb la col·laboració de l'Escola Municipal d'Art d'Alcanar

Mil i una forma de portar un foulard

Nuat al coll, amb dos nusos, amb dues voltes i girat, de jaqueta, creuat ...

24 d'octubre

dimarts, de 15.30 a 17.30 h

Compres de Nadal: rebaixes, comerç just, de proximitat, ...

Aspectes a tenir en compte

7 de novembre

dimarts, d'11 a 13 h

Per Nadal, fem polvorons casolans

Ingredients, quantitats, cocció i tast

19 de desembre

dimarts, de 15.30 a 17.30 h

Sevillanes

Compartir des de la pràctica un trosset d'aquest folklore popular.

del 28 de setembre al 14 de desembre

dijous, de 18.30 a 19.30 h

Com prevenir i/o reduir el colesterol

De la mà de l'especialista en nutrició

30 d'octubre

dilluns, de 16 a 18 h

Filigrana en paper Quilling

Quilling és una tècnica manual amb paper

del 28 de setembre al 14 de desembre

dijous, de 17 a 19 h

Àpats en família

Programa d'orientació educativa per a famílies en eines alimentàries des de la perspectiva nutricional, relacional i econòmica basada en els principis de la criança positiva.

L'entorn familiar és molt important en el desenvolupament dels fills i filles, i l'alimentació és un dels elements en què la família actua com a factor de prevenció i protecció privilegiat per aconseguir un benestar físic i relacional. La família és l'entorn on s'adquireixen moltes de les conductes que més tard acabaran beneficiant els fills i les filles en el seu procés de creixement, en aquest sentit hi ha pràctiques que afavoreixen l'aprenentatge d'unes competències saludables i que ajuden i predisposen els nens i les nenes a tenir una actitud més responsable i adequada a la seva nutrició i el seu estat físic.

Menjar en família, a més de procurar aquests beneficis, ofereix altres recompenses que milloren la nostra salut emocional. Compartir els àpats és una aposta per enfortir les relacions i la comunicació entre tots els membres de la família.

21 i 28 de novembre

dimarts, de 19 a 21 h

amb la col·laboració de la Direcció General de Famílies

Improvisació teatral

Infants de 8 a 11 anys

del 22 de setembre al 22 de desembre

divendres, de 19 a 20 h

PROGRAMA DE JOVES, DE 12 A 18 ANYS



Programa de dinamització juvenil que té com a objectiu el desenvolupament

personal dels joves a partir de treballar valors com la convivència, el civisme, la solidaritat i sobretot el sentiment de pertinença a un grup.

Espai jove

Un espai on podràs trobar-te amb els teus amics, jugar, llegir i parlar.

Amb el suport de l'educadora de joves

de dilluns a divendres, de 17 a 20 h

L'hortet del Casal

Vols aprendre a crear i cuidar un hortet urbà?

del 18 de setembre al 27 de novembre

dilluns, de 17 a 18 h

Espai tennis taula

del 6 de setembre al 27 de desembre

dimecres, de 18 a 20 h

Coreografies de ball, bollywood

Inicia't amb aquest ball i aprèn el seu ritme

del 28 de setembre al 30 de novembre

dijous, de 17.30 a 18.30 h

Personalitzo la meua roba/complements

Talls descosits, pintures,... a la roba, sabates, polseres

del 22 de setembre al 15 de desembre

divendres, de 17.30 a 19 h

Cuina per a joves participants

Vols aprendre a cuinar? nocions bàsiques per al cuiner principiant

del 26 de setembre al 28 de novembre

dimarts, de 17.30 a 19 h

ACTIVITATS A CÀRREC DE LES ENTITATS I INSTITUCIONS

ASSOCIACIÓ DE PENSIONISTES, JUBILATS I PROTECTORS D'ALCANAR

Gimnàstica de manteniment

del 4 de setembre al 29 de novembre

dilluns i dimecres, d'11 a 12 h

ASSOCIACIÓ UTOPIA

Experimentem

del 19 de setembre al 19 de desembre

dimarts, de 17 a 18 h

Pintura, goma eva, pedres, paper,...

del 20 de setembre al 20 de desembre
dimecres, de 17 a 18 h

Espectacle de talent

del 21 de setembre al 14 de desembre
dijous, de 17 a 18 h

Tastem i endevinem

Taller de cuina

del 22 de setembre al 15 de desembre
divendres, de 17 a 18 h

ASSOCIACIÓ AMEIBA

Dansa oriental

del 2 d'octubre al 18 de desembre
dilluns, de 18 a 19 h

Mans, espectacle de teatre

Tot per descobrir, tot per fer, tot a les teves mans

18 de novembre
dissabte, a les 18 h

Espai mare - fill

del 7 de setembre al 21 de desembre
dijous, de 18 a 19 h

Hipopressius i sòl pelvià

del 4 d'octubre al 20 de desembre
dimecres, de 19 a 20 h

Cuina saludable

20 d'octubre
divendres, de 18 a 20 h

No a l'assetjament escolar

Xerrada per a mares/pares/mestres

28 d'octubre
dissabte, a les 10 h

AJUNTAMENT D'ALCANAR

No siguis agenda dels teus fills i prepara'ls per a la vida: reptes i habilitats de les famílies d'èxit

Cicle de conferències "L'Art d'Educar":

a càrrec de Noelia López-Cheda
16 de setembre
dissabte, a les 17 h

Creativitat i educació: les nostres aules fomenten la creativitat o la tallen?

4 de novembre
dissabte, a les 17 h
a càrrec de Joan Turú

loga

del 4 de setembre al 18 de desembre
dilluns, de 19.15 a 20.15 h

INSCRIPCIONS

del 5 al 12 de setembre, de 9 a 13 h i de 15 a 21 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. 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. En el cas de tallers inferiors a 5 sessions i/o monogràfics, es perdrà la plaça a la primera falta d'assistència.

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

Tel. 977 594 040

A/e :cc.alcanar.bsf@gencat.cat

Més informació a:

012
gencat.cat

Cost de la trucada: segons operadora.