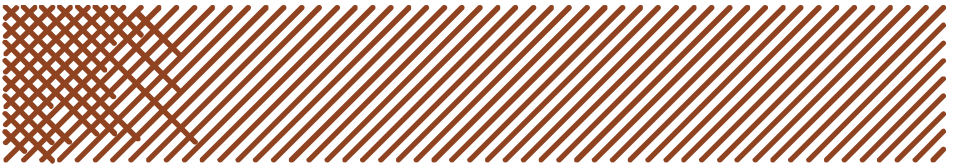




Casal Cívic

RIERA BONET- MOLINS
DE REI



SETEMBRE /
DESEMBRE
201





Casal Cívic

RIERA BONET-MOLINS DE REI

Carrer Ca la Còrdia 5

Molins de Rei

El Casal Cívic **Riera Bonet**, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, es va inaugurar l'any **2001**.

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 10 a 13h; i, de 15.30 a 22h; agost, tancat.



**ESPAI DE
TROBADA PER A
TOTHOM**

Espai de trobada

Espai per llegir la premsa del dia, jugar a jocs de taula o fer petar



la xerrada, amb connexió wifi.

Espai de lectura i préstec de llibres

Zona de lectura de llibres amb servei de préstec.

//////////////////// **INFANTS**

Programa jugar i descobrir

És un programa socioeducatiu per a infants de 4 a 12 anys que pretén integrar el joc i la descoberta.

Educa els nens i nenes en els valors cívics del respecte, la tolerància, la solidaritat i la cooperació; els desenvolupa la imaginació i la creativitat, i els fomenta l'amistat i la convivència.

Mitjançant aquest programa, els introduïm al món de les arts plàstiques i escèniques,

els donem suport en l'estudi i els apropem a la ciència i els seus experiments; els fem descobrir, crear, dialogar i innovar de la mà del joc i les noves tecnologies. I també comptem amb la participació de les famílies, perquè són l'eix estratègic del programa

Inici curs 12 de setembre de dilluns a divendres, de 17 a 19 h

Jugar i llegir TIC

Aprèn jugant. Combina el joc lliure i les activitats dirigides.

del 2 d'octubre al 19 de desembre.

de dilluns a dijous, de 17.30 a 19h

Casal Cívic

//////////////////// **PROGRAMA MOUTE**



Activitats diverses per a joves de 12 a 18 anys.

Espai jove. Tennis taula, lectura i jocs de taula.

Espai per compartir jocs de taula, ping-pong, espai de lectura...i activitats puntuals.

del 12 de setembre al 20 de desembre
de dilluns a divendres,
de 17 a 20 h
Casal Cívic

Aula d' estudi i tècniques d'estudi

Espai per estudiar i aprendre tècniques per millorar en l'estudi...

del 12 de setembre al 20 de desembre
de dilluns a divendres
de 17 a 20 h
Casal Cívic

Trobades de jocs d'ordinador

Espai per jugar, en línia, amb els portàtils dels joves, a través de la internet del Casal.

del 16 de setembre al 16 de desembre

dilluns, de 17 a 18.30 h
Casal Cívic

Shuffle

Classes dirigides de shuffle.

del 27 de setembre al 20 de desembre
a càrrec de Marc Forés
divendres, de 17.30 a 18.30 h
Casal Cívic

Espai lliure de dansa jove

Espai de dansa lliure per als joves

del 18 de setembre al 20 de desembre
dimecres de 17 a 19 h - grup 1
divendres, de 17 a 20 h - grup 2
Casal Cívic

ART: manualitats i pintura

Aprèn diferents tècniques de manualitats i pintura amb diferents suports materials amb la intenció de decorar l'espai de joves.



del 16 de setembre al
16 de desembre
dilluns, de 17 a 18.30 h
Casal Cívic

Anglès per viatjar

*Espai destinat a reforçar
i ampliar els
coneixements d'anglès
a través de la conversa.*

del 17 de setembre al
19 de desembre
dimarts, de 17 a 18.30 h
dijous, de 17 a 18.30 h
Casal Cívic

Guitarra

*Aprèn tècniques i
acords bàsics per
iniciar-te en la música i
el llenguatge musical a
través de la guitarra.*

del 18 de setembre al
18 de desembre
dimecres, de 18.30 a 20
h
Casal Cívic

Curtmetratge

*Activitat en la que es
plantejarà una història,
escriurem el guió,
dibuixarem l'Storyboard
i el pla de grabació.*

del 17 de setembre al
17 de desembre
dimarts, de 18.30 a 20h
Casal Cívic

Tallers de Tots Sants

*Amb motiu d'aquesta
festivitat farem un túnel
del terror. Prepararem
una gymkana en la que
hem de trobar els
fantasmes que
s'amaguen al casal*

25 d'octubre
divendres, de 17 a 20 h
Casal Cívic



ADULTS I GENT GRAN

ACTIVITATS FÍSQUES

Txi-kung

*Mètode terapèutic
vinculat al tai-txí amb
exercicis físics i
mentals, que combina
la respiració, la
concentració i el
moviment per*



augmentar l'energia vital.

dates a concretar
del 23 de setembre al
16 de desembre
a càrrec d'Albert Alonso
dilluns, de 17 a 18.30 h
Casal Cívic

Comercial Dance

*Coreografies amb
música comercial,
adreçat especialment a
joves de entre 18 i 29
anys*

del 23 de setembre al
16 de desembre
a càrrec de Bea Sánchez
dilluns de 17 a 18 h
Casal Cívic

I Love dance!

*Farem diverses
coreografies de ball.*

del 23 de setembre al
16 de desembre
dilluns, de 19 a 20 h
Associació de Veïns
Riera Bonet
20 euros/trimestre

Marxa Nòrdica

*Activitat física apta per
a tothom que consisteix
a incorporar uns*

*bastons específics a la
manera natural de
caminar. Punt de
trobada: Casal Cívic.*

del 3 d'octubre al 7 de
novembre

dijous, de 19 a 21 h

dissabte, de 10 a 12 h

socis/es: gratuït, no
socis/es: 10 euros (inclou
els bastons)

PICAM (Prevenició i
Informació Càncer
Molins)

Cuida't

*Adreçat a malats
crònics per tonificar,
estirar i relaxar-se. Es
treballa el cos i la ment.*

de l'1 d'octubre al 19 de
desembre

dimarts i dijous, de
17.15 a 18.45 h

Associació Catalana de
Fibromiàlgia, Síndrome
de Fatiga Crònica i
Sensibilitat Química
Múltiple.

socis: 45 euros/trimestre;

no socis: 60

euros/trimestre.

Tonificació i treball cardiovascular



Combina la tonificació i el treball cardiovascular.
del 26 de setembre al 19 de desembre
dijous, de 19 a 20 h
Associació de Veïns Riera Bonet
20 euros/trimestre

Gimnàstica de manteniment
Activitat física per mantenir-se en forma.
del 24 de setembre al 19 de desembre
dimarts i dijous, de 10.05 a 11.05 h
Associació de Gent Gran Riera Bonet
24 euros/trimestre

Ioga
Per relaxar el cos i la ment.
del 23 de setembre al 19 de desembre
dilluns i dimecres, de 10.05 a 11.05 h- grup 1
dimarts i dijous, d' 11.05 a 12.05 h- grup 2
dimarts i dijous, de 16.30 a 17.30h - grup 3
dimarts, de 18.30 a 20 h- grup 4

Associació de Gent Gran Riera Bonet
24 euros/trimestre

Ioga i mètode Pilates
Combina exercicis de ioga amb exercicis del mètode Pilates.
del 23 de setembre al 18 de desembre
dilluns i dimecres, d'11.05 a 12.05 h
Associació de Gent Gran Riera Bonet
24 euros/trimestre

Pilates MAT (terra)
Exercita el teu cos amb el mètode Pilates.
del 23 de setembre al 19 de desembre
dilluns, de 20 a 21 h - grup 1
dijous, de 18 a 19 h - grup 2
Associació de Veïns Riera Bonet
20 euros/trimestre

Sevillanes
Aprèn a ballar sevillanes, o vine a perfeccionar-les
del 24 de setembre al 19 de desembre



dimarts, de 21 a 21.50 h - grup 1 nivell avançat
dijous, de 21 a 21.50 h - grup 2 nivell inicial
Associació de Gent Gran Riera Bonet
30 euros/trimestre

Line dance!



Farem diverses coreografies de balls en línia

del 23 de setembre al 16 de desembre
dilluns, de 18 a 19 h
Associació de Gent Gran Riera Bonet
20 euros/trimestre

Balls de saló nivell 2

Aprèn a ballar el vals, el pasdoble...s'ha de venir amb parella.

del 25 de setembre al 18 de desembre
dimecres, de 20 a 21.30 h
Associació de Gent Gran Riera Bonet
45 euros/trimestre

Dance! Pera a adults discapacitats

Farem diverses coreografies de ball

del 24 de setembre al 17 de desembre
a càrrec de Bea Sánchez
dimarts, de 17.30 a 18.30 h
Casal Cívic.

Hipopressius mètode Low/ Pressure Fitness amb Sònia

Entrenament global, integrant la postura, la respiració i la consciència corporal.

del 25 de setembre al 18 de desembre
dimecres, de 20 a 21 h
Associació de Veïns Riera Bonet
20 euros/trimestre

Càrdio Zone amb Sònia

Classe d'intensitat mitjana de condicionament muscular, amb moviments repetitius al ritme de la música

del 25 de setembre al 18 de desembre
dimecres, 19 a 20 h
Associació de Veïns Riera Bonet
20 euros/trimestre





Zumba i Ritmes latins amb Sònia

60 minuts de classe de balls, dissenyats per gaudir i cremar calories al ritme de la música latina.

del 24 de setembre al 19 de desembre
dimarts i dijous, de 20 a 21 h Associació de Veïns Riera Bonet
35 euros/trimestre

Balls tropicals

Vine a moure el cos i aprèn a ballar salsa, merengue, txa-txa-txa....

del 23 de setembre al 19 de desembre
dilluns, de 19 a 20.30 h -salsa avançada
dijous, de 19 a 20.30 h - grup inicial
Associació de Veïns Riera Bonet
25 euros/trimestre

Country

Aprèn a ballar a ritme de country
del 25 de setembre al 18 de desembre

dimecres, de 18 a 19 h - grup 1 inicial
dimecres, de 19 a 20 h - grup 2 mitjà
Associació de Veïns Riera Bonet
22 euros/trimestre

Tennis de taula i futbolí

Activitat d' accés lliure per a tothom que hi vulgui jugar.

del 2 de setembre al 31 de desembre
de dilluns a divendres, en horari d'apertura de l'equipament
Casal Cívic

ACTIVITATS MANUALS I ARTÍSTIQUES

Introducció a la labor de retalls - patchwork

Aprèn la tècnica de cosir retalls de robes.
del 24 de setembre al 17 de desembre
a càrrec de Elena Blanco
dimarts, de 17 a 18.30 h
Casal Cívic

Pedaços



Espai d'intercanvi per a persones que els agradi la labor de retalls.

del 25 de setembre al 18 de desembre
dimecres, de 18.30 a 20 h

Pedaços
gratuït

Pintura sobre pols de marbre

Treballs manuals per aprendre a pintar sobre pols de marbre.

del 24 de setembre al 17 de desembre
dimarts, de 17 a 18 h

Associació de Gent Gran Riera Bonet
Gratuït

Espai de trobada

Per aprendre tot tipus de treballs manuals: pintura sobre roba, vidre, etc...col.laborar en activitats del barri, conèixer gent i passar una bona estona.

del 25 de setembre al 18 de desembre
dimecres, de 17 a 18.30 h

Associació de Veïns Riera Bonet
gratuït

Pintura sobre roba

Vine a pintar i gaudeix de la pintura i del bon humor de les companyes, mentre pintem explicarem acudits i anècdotes divertides.

del 23 de setembre al 16 de desembre
dilluns, de 16.30 a 18 h
Associació de Gent Gran Riera Bonet
gratuït

Espai d'art

Aprèn compartint coneixements sobre el món de les belles arts.

del 23 de setembre al 16 de desembre
dilluns, de 17.30 a 20 h
Grup Volums

Decoració de mobles

Recicla i decora mobles amb les tècniques per envellir, tenyir i envernissar.

del 4 d'octubre al 20 de desembre



divendres, de 19 a
20.30 h
Associació de Veïns
Riera Bonet
20 euros/mes

Confecció a màquina

*Utilitzarem màquines de
cosir per fer les nostres
creacions.*

del 16 de setembre al
16 de desembre
dilluns, de 16 a 19 h
PICAM (Prevenció i
Informació Càncer
Molins)
12 euros/trimestre

CREIXEMENT PERSONAL

Meditació

*Aprèn diferents
tècniques de relaxació i
respiracions.*

de l'1 d'octubre al 17 de
desembre
dimarts, de 18 a 19 h
PICAM (Prevenció i
Informació Càncer
Molins)
10 euros/ trimestre

Musicoteràpia

*Millora la teva salut i el
teu benestar personal a
través d'experiències
musicals. Utilitzem la
música per neutralitzar
l'estrès i l'ansietat.*

del 4 d'octubre al 20 de
desembre
divendres, de 17.30 a
19 h
PICAM (Prevenció i
Informació Càncer
Molins)
10 euros/trimestre

Gòspel

*Creació d'un grup de
Gòspel per aprendre a
cantar aquest tipus de
música*

del 8 d'octubre al 19 de
desembre
dimarts, de 19 a 21 h
PICAM (Prevenció i
Informació Càncer
Molins)
15 euros/mensual

Aprèn a ser feliç

*Tècniques
d'autoconeixement a
través de la conversa, la
corporalitat i la*



visualització per millorar el cos, la ment i la salut.
del 24 de setembre al 17 de desembre
a càrrec de la Margot Vivet
dimarts, de 16 a 17.30 h
Casal Cívic

El retrobament amb mi mateixa

Vine a retrobar-te amb tu mateixa, a recuperar la salut, l'alegria i a viure serenament. Aprèn a utilitzar el potencial il·limitat que habita al teu interior
del 25 de setembre al 18 de desembre
a càrrec de Susana Escalera
dimecres, de 16.30 a 18 h
Casal Cívic

ACTIVITATS FORMATIVES

Anglès per sobreviure
Per a gent sense formació en anglès o amb un nivell elemental.

del 24 de setembre al 18 de desembre
dimarts, de 17.30 a 19.30 h - grup 1 inicial
dimecres, de 17.30 a 19.30 h - grup 2 mitjà
Associació de Veïns Riera Bonet
60 euros/trimestre

Cuina de tardor

Noves receptes aprofitant els aliments de temporada.
del 2 d'octubre al 7 de novembre
a càrrec de Guadalupe Cortés
dijous, de 17.30 a 19.30 h
Casal Cívic

Activa la ment

Exercicis pràctics i estratègies per reforçar la memòria.
del 23 de setembre al 16 de desembre
a càrrec d'Isabel Pons
dilluns, de 10 a 11 h
Casal Cívic

Reforcem la memòria



Exercicis pràctics i estratègies per reforçar la memòria.

del 4 d'octubre al 20 de desembre

divendres, de 16 a 17.30 h

PICAM (Prevenió i Informació Càncer Molins)

10 euros/trimestre; socis gratuït

////////////////////
ACTIVITATS DE PARTICIPACIÓ COMUNITÀRIA



GlocalShare - La xarxa de recursos compartits

Vine a compartir les teves habilitats, recursos i idees, i emporta't a canvi les creacions dels projectes en marxa d'alimentació, llar, salut, educació, roba, etc.

divendres, de 18 a 20 h
Associació GlocalShare

(glocalshare.org)
gratuït

////////////////////
ACTIVITATS CULTURALS

Castanyada al Casal

Vine a participar en el nostre mercadet d'intercanvi; i participa en els tallers de manualitats

nadalenques

25 d'octubre

divendres, de 17.30 a 20 h

Casal Cívic Riera Bonet

Festa de Nadal

Actuacions dels grups de ball del Casal, dels nens del jugar i llegir, joves del Mou-te, i berenar.

13 de desembre

divendres, de 17.30 a 20.30 h

Casal Cívic Riera Bonet, amb la col.laboració de l'Associació de Veïns Riera Bonet, l'Associació de Gent Gran Riera Bonet i el Picam



////////////////////
EXPOSICIONS

Art al Casal

del 23 de setembre al
20 de desembre
en horari del Casal
Casal Cívic

////////////////////
PUNT ÒMNIÀ
gestionat per la
Fundació Pere
Tarrés

Programa d'intervenció social que utilitza com a instrument les eines de les tecnologies de la informació i la comunicació (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 TIC que els permeti no quedar excloses de la societat. Es fan 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, les entitats, els grups i els col·lectius generin dinàmiques de cohesió social i d'intercanvi. Es

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

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

////////////////////
ESPAI DE LES ENTITATS

PICAM (Prevenió i Informació Càncer Molins)

Grup d'ajuda mútua per a malats oncològics, amb la possibilitat de demanar assessorament psicològic i amb el

suport per als malats oncològics amb activitats diverses.

Per a més informació sobre altres activitats i recursos que ofereix l'entitat (banc de perruques, servei d'estètica, formació, etc...) adreceu-vos al Casal Cívic Riera Bonet. dilluns de 10 a 13 h.

Associació de Gent Gran Riera Bonet

Espai de jocs de taula per a totes les persones que vulguin venir a la sala de la gent gran.

Obert en hores de funcionament del Casal. de dilluns a dijous, de 16 a 18h.

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

Per tal d'evitar cues a primera hora, l'ordre d'inscripcions es



determina segons el procediment següent:

del 15 de juliol al 6 de setembre (ambdós inclosos), recollida de números a la recepció del Casal, un per al Punt Òmia. Per recollir-los, cal facilitar el nom i la fotocòpia del DNI, si la persona és absent.

09 de setembre a les 12 h, sorteig al Casal. S'escull públicament un número a l'atzar entre tots els números repartits. El número escollit passa a ser el número 1 la resta de números s'ordenen en funció del número escollit.

Les llistes s'han d'exposar al tauler de consergeria amb el número a partir del qual s'inicien les inscripcions (segons el sorteig del número d'ordre efectuat).

10 de setembre, a les **10 h** inscripcions per a

les activitats organitzades pel Casal Cívic i per les entitats,; a les **16 h**, inscripcions per a les activitats organitzades pel Punt Òmia.

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.

Les activitats organitzades per les entitats són responsabilitat d'aquestes mateixes,

SETEMBRE/DESEMBRE 2019



així com els requisits per accedir-hi.

La durada d'aquestes activitats és de setembre a juny, i les inscripcions estan obertes tot l'any mentre hi hagi plaça.

Tel. 93 680 09 96 – Fax 93 668 35 28

Més informació a:

012
gencat.cat

Cost de la trucada: segons operadora.



Generalitat de Catalunya
**Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies**

