

Octubre-desembre 2012

CASAL CÍVIC GIRONA - MONTILIVI

C. Dr. Ametller, 56
17003 Girona



Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família
Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària

El Casal Cívic Girona – Montilivi, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica del Departament de Governació i Administracions Públiques, es va inaugurar l'any 2010. Anteriorment, des de 1992, havia estat un casal de gent gran.

És un espai públic obert a tothom: joves, grans, infants i entitats, on podreu participar en tallers, conferències, sortides culturals, exposicions, etc., que us permetran relacionar-vos, fomentar les vostres aficions, ampliar coneixements i formar part d'un projecte col·lectiu.

Ofereix un seguit de recursos per reforçar projectes dirigits a la millora de la comunitat, per fomentar el desenvolupament integral de la persona, promoure els valors cívics i donar suport al teixit associatiu en el seu compromís amb la societat.

Més informació a:



www.gencat.cat

Establiment: 0,33€ - Cost mínim: 0,087€
Tarifació per segons. IVA INCLÓS

www.gencat.net/governacio-ap

ESPAI PER A TOTHOM

Punt de trobada

Espai per a totes les edats, per passar l'estona, xerrar, fer la partida, jugar al billar, a tennis de taula, a petanca, llegir el diari, prendre un cafè...

Casal Cívic Montilivi

EXPOSICIONS

Per exposar els vostres treballs (fotografia, pintura, peces d'artesanaria, etc.), poseu-vos en contacte amb el Casal

JOVES

Comencem a actuar – teatre (de 9 a 14 anys)

treballant el cos, la dicció, la expressió, el ritme, etc

del 1 d'octubre al 10 de desembre

dilluns, de 18,45 a 19,45 h

gratuït

Casal Cívic Montilivi

Fama – kids (de 8 a 12 anys)

del 1 d'octubre al 17 de desembre

dilluns, de 17.30 a 18.30 h

gratuït

Casal Cívic Montilivi

Llenguatge musical (7 a 12 anys) – 8 places

del 3 d'octubre al 12 de desembre

aprendre solfeig, cant, piano, etc

dimecres, de 17,30 a 18,30 h

preu : 25€

Associació GG Onyar

Iniciació al piano (a partir 8 anys) – 4 places

del 3 d'octubre al 12 de desembre

dimecres, 18,30 a 19,30 h

preu: 50€

Associació GG Onyar

Taller d'oci i habilitats socials (per a infants de 4 a 11 anys)

del 5 d'octubre al 21 de desembre

divendres, de 17,30 a 20 h

Gratuït

Associació Lúdica LA DIANA

CREACIÓ MANUAL I ARTÍSTICA

Pintura a nivell mig (adults i grans)

del 1 d'octubre al 10 de desembre

dilluns, de 17 a 18,30 h

preu: gratuït

Casal Cívic Montilivi

Belles arts - perfeccionament - nivell superior(adults i grans)

del 1 d'octubre al 10 de desembre
dilluns, 15,30 a 17 h
preu: gratuït
Casal Cívic Montilivi

Tècniques seques – ornaments per Nadal

Dies: 3, 10 i 17 de desembre
dilluns, de 18,30 a 20 h
preu: gratuït
Casal Cívic Montilivi

Punt de creu – 3 grups

del 3 d'octubre a 12 de desembre
dimecres, d'11 a 12.30 – 16 a 17,30 – 17,30 a 19h
gratuït
Associació de GG Onyar

SALUT I QUALITAT DE VIDA

Taller de risoteràpia 1d

del 5 d'octubre al 14 de desembre
divendres, de 10 a 11,30 h
gratuït
Casal Cívic Montilivi

Taller de risoteràpia 2

del 5 d'octubre al 14 de desembre
divendres, de 11,30 a 13 h
gratuït
Casal Cívic Montilivi

Treballem la memòria

escenificant, explicant, llegint, amb jocs, etc..
del 4 d'octubre al 13 de desembre
dijous, de 17 a 18h
gratuït
Casal Cívic Montilivi

Taller dinàmic d'activació de la memòria i gestió vital

del 1 d'octubre al 10 de desembre
dilluns, de 10,30 a 12h
del 4 d'octubre al 13 de desembre
dijous, de 10.30 a 12 h
preu: 27€ 1 dia a la setmana
Associació de GG Onyar

Taller específic de preservació de la memòria

del 2 d'octubre al 11 de desembre
dimarts, de 10.30 a 11.30 h
preu: 25 €
Associació de GG Onyar

Taller de respiració i relaxació – 2 grups

del 3 d'octubre al 12 de desembre
dimecres, de 17 a 18 i 18 a 19h
gratuït
Associació de GG Onyar

COS I MOVIMENT

Gimnàstica suau 1 (per a gent gran)

treballar la motivació, coordinació, mobilitat, etc.
del 2 d'octubre al 11 de desembre
dimarts, de 16 a 17 h
gratuït
Casal Cívic Montilivi

Gimnàstica suau 2 (per a gent gran)

treballar la motivació, coordinació, mobilitat, etc.
del 3 d'octubre al 12 de desembre
dimecres, 10 a 11 h
gratuït
Casal Cívic Montilivi

Tècniques d'estirament i reeducació postural

(Activitat per a gent entre 30 i 60 anys)
del 2 d'octubre al 11 de desembre
dimarts, de 17 a 18 h
gratuït
Casal Cívic Montilivi

Gimnàstica dinàmica i exercicis hipopressius

(activitat per a gent entre 30 i 60 anys)
del 2 d'octubre al 11 de desembre
dimarts, de 18 a 19 h
gratuït
Casal Cívic Montilivi

Relaxació i alliberament del stress

activitat per a totes les edats – joves, adults, grans
del 2 d'octubre al 11 de desembre
dimarts, de 19 a 20 h
gratuït
Casal Cívic Montilivi

Vols tenir ritme i fer exercici ?

(Activitat pensada entre 40 i 65 anys)
del 4 d'octubre al 13 de desembre
dijous, de 18 a 19 h
gratuït
Casal Cívic Montilivi

Pilates

del 1 d'octubre al 10 de desembre
grup 1, dilluns, de 19,30 a 20,30 h
grup 2, dilluns, de 20,30 a 21,30 h
del 3 d'octubre al 12 de desembre

grup 1, dimecres, de 18,30 a 19,30 h
grup 2, dimecres, de 20,30 a 21,30 h
1 dia a la setmana

soci 31,65€ no soci 33,35€

Associació de Veïns de Montilivi

Pilates – 2 grups

del 1 d'octubre al 10 de desembre

dilluns, de 11 a 12 h

del 5 d'octubre al 14 de desembre

divendres, de 11 a 12 h

1 dia a la setmana

soci 25€ no soci 30€

Associació de GG Onyar

Ioga

del 1 d'octubre al 10 de desembre

dilluns, de 20 a 21.30 h

del 2 d'octubre al 11 de desembre

dimarts, de 20 a 21,30 h

del 3 d'octubre al 12 de desembre

dimecres, de 20 a 21.30 h

del 4 d'octubre al 13 de desembre

dijous, de 20 a 21,30 h

1 dia a la setmana

soci 31,65€ no soci 33,35€

Associació de Veïns de Montilivi

del 2 d'octubre al 11 de desembre

dimarts, de 10 a 11.15 h o d'11.15 a 12.30 h

del 4 d'octubre al 13 de desembre

dijous, de 10 a 11.15 h o d'11.15 a 12.30 h

preu: 1 dia – 1 torn - trimestre

soci 25€ no soci 30€

Associació de GG Onyar

Mètode Hipopressiu o Caufriez

del 1 d'octubre al 10 de desembre

dilluns, de 18,30 a 19,30 h

del 3 d'octubre al 12 de desembre

dimecres, 19,30 a 20,30 h

1 dia a la setmana

soci 31,65€ no soci 33,35€

Associació de Veïns de Montilivi

Tai-txi

del 5 d'octubre al 14 de desembre

divendres, de 10.30 a 11.30 h

activitat gratuïta

preu del material curs, soci 7 € no soci 10 €

Associació de GG Onyar

ARTS ESCÈNIQUES

Tècniques de teatre – perfeccionament

del 2 d'octubre al 11 de desembre

dimarts, de 20 a 21,30 h

gratuït

Casal Cívic Montilivi

Teatre (2 grups)

(si t'agrada el teatre informal i vols participar amb una colla de gent de totes les edats), informa't

dimarts, de 20 a 22h

gratuïta

Associació de Veïns de Montilivi

Aprendre o perfeccionar Piano

(Gent adult, gran)

grup reduït (4 persones)

del 3 d'octubre a 12 de desembre

dimecres, 11 a 12 h

preu: 45€ - no soci: 50€

Associació GG Onyar

Balls de saló

del 5 d'octubre al 14 de desembre

iniciació – primer nivell

divendres, de 20,45 a 21,45 h

segon nivell

divendres, de 19,45 a 20,45 h

preu per parella

socis 70€ no socis 75€

Associació de Veïns de Montilivi

Ball flamenc – sevillanes

del 4 d'octubre al 13 de desembre

2 grups

iniciació: dijous, de 19 a 20 h

primer nivell: dijous, de 20 a 21 h

soci 36,70 €; no soci 38,30 €

Associació de Veïns de Montilivi

Grup Coral (gent gran)

Divendres, de 15,30 a 17 h

Gratuïta

Associació GG Onyar

LLENGÜES

Anglès d'iniciació des de "0"

Persones que volen començar a aprendre anglès

de l'1 d'octubre al 10 de desembre

dilluns, de 16 a 17 h

Anglès primer nivell

dilluns, de 17 a 18 h

preu: soci 25 €; no soci 30 €

Anglès segon nivell

dilluns, de 18 a 19,30 h

Anglès per perfeccionar – conversa i gramàtica

Persones amb bones nocions d'anglès

dilluns, de 19,30 a 21 h

preu soci: 35€, no soci: 40€

Associació de GG Onyar

Català d'iniciació des de "0"

del 1 d'octubre al 10 de desembre

dilluns, 15,30 a 16,30 h

gratuït

Associació GG Onyar

Aprendre català mitjançant la llengua i la cultura

del 1 d'octubre al 10 de desembre

dijous, 15,30 a 16,30 h

gratuït

Associació GG Onyar

Francès inicial

del 4 d'octubre al 13 de desembre

dijous, de 17,30 a 18,30 h

activitat gratuïta

preu material curs soci 11 € no soci 21 €

Associació GG Onyar

Francès primer curs

del 4 d'octubre al 13 de desembre

dijous, de 17 a 18 h

activitat gratuïta

preu material curs, soci 11 € no soci 21 €

Associació GG Onyar

TERTÚLIES I CURSOS DIVERSOS

Grup tertúlies

del 3 d'octubre al 12 de desembre

dimecres, d'11 a 12.30 h

Associació GG Onyar

Aprendre a llegir i escriure (adults-grans)

del 5 d'octubre al 14 de desembre

divendres, de 16 a 18 h

activitat gratuïta

Associació GG Onyar

Cultura General bàsica – primer nivell(adults i grans)

del 5 d'octubre al 14 de desembre

divendres, de 18 a 19 h

activitat gratuïta

Associació GG Onyar

Club de lectura

tema: novel·la detectivesca

més informació al tauler d'anuncis

activitat gratuïta

Associació GG Onyar i Veïns de Montilivi

Història – audiovisual comentat

dates per determinar (veure tauló d'anuncis)

gratuït

Associació GG Onyar

Parc saludable – manteniment físic amb aparells

(dirigida per monitor)

espai davant del Casal Cívic Montilivi

1 dia a la setmana

dilluns, de 11 a 12h

espai Salut – Ajuntament de Girona

CURSOS D'INFORMÀTICA

Conèixer l'ordinador

Per a adults que no han tingut cap contacte amb l'ordinador i volen iniciar-se en les noves tecnologies

10 sessions d'1 h i mitja

del 4 d'octubre al 20 de desembre

dijous, de 10.30 a 12 h

preu: soci 40 € ; no soci 50 €

Associació de GG Onyar

Informàtica bàsica

Per a adults que tot i haver tingut un primer contacte amb el ordinador, volen endinsar-se en el món de les TIC. Coneixement del sistema operatiu, configuracions, fitxers, carpetes, eines del Word...

10 sessions d'1 h i mitja

del 1 d'octubre al 10 de desembre

dilluns, de 10 a 11,30 h

preu: soci 40 € ; no soci 50 €

Associació GG Onyar

Informàtica bàsica 1

Per adults que han passat el curs d'informàtica bàsica – perfeccionament, etc.

10 sessions d'1 h i mitja

del 1 d'octubre al 10 de desembre

dilluns, de 11,30 s 13 h

preu: soci 40 € ; no soci 50 €

Associació GG Onyar

Aprofundir coneixements d'informàtica i navegar per Internet: webs i missatgeria

Per a aquells que un cop han assolit els coneixements d'informàtica bàsica, volen continuar descobrint les possibilitats de les TIC tot navegant per Internet i fent servir el correu electrònic

10 sessions d'1 h i mitja

del 4 d'octubre al 20 de desembre

dijous, de 18 a 19,30h

preu: soci 40 €; no soci 50 €

Associació de GG Onyar

Photoshop

Aprenentatge d'aquest programa per retocar fotografies, imatges, cartells, etc.

10 sessions d'1 h i mitja

del 3 d'octubre al 5 de desembre

dimecres, de 18 a 19,30h

Preu: soci 40 € ; no soci 50 €

Associació GG Onyar

Aula oberta

Horari dedicat al lliure ús dels ordinadors

matins: dimarts, dimecres i divendres, de 10 a 14 h

tardes: dilluns, dimarts, divendres, de 16 a 18 h

ESPAI CULTURAL I FESTIU

Ball al Casal

els divendres, de 16 a 19 h - dies: 21 de setembre, 5 i 26 d'octubre,

9 i 23 de novembre, 21 de desembre.

preu soci: 2€ no soci: 3€

Associació GG Onyar

Xerrades informatives:

dilluns, 22 d'octubre, 17 h

què puc fer per tenir cura de la meva salut i utilitzar bé el sistema sanitari?

dilluns, 3 de desembre, 17 h

Donació d'òrgans

Espai Salut – Ajuntament de Girona

Altres activitats puntuals: Fires de Girona, Trobada de sardanes, castanyada i actes de Nadal (vegeu el tauler d'anuncis)

Del 17 de desembre al 7 de gener de 2013

Exposició de pintures alumnes diferents classes

Visita cultural

Data pendent de concretar

Biblioteca/videoteca

Servei de préstec

Informació a recepció del CC Montilivi

HI COL·LABOREN

Associació de Veïns de Montilivi

Associació de GG Onyar

Ajuntament de Girona

Esplai LA DIANA

LOCALITZACIÓ



Carrer Dr. Josep Ametller, 56

17003 GIRONA

INSCRIPCIONS

ACTIVITATS DEL CASAL CÍVIC

I DE LES ASSOCIACIONS

a partir del **12 de setembre**

de 9 a 13 h i de 15 a 21 h

Les activitats organitzades pel Casal Cívic (Direcció General d'Acció Cívica) són gratuïtes. El material necessari és a càrrec de les persones inscrites. Les places són limitades i s'adjudicaran per ordre d'inscripció.

La realització d'una activitat està condicionada a la inscripció d'un mínim de 15 persones. Les faltes d'assistència sense justificació implicaran la pèrdua de la plaça.

La inscripció i les condicions de les activitats organitzades per les entitats corresponen a les entitats organitzadores.

Tel. 972 20 03 66 - fax 972 22 37 62

cc.montilivi@gencat.cat

Catalunya
comunitat i civisme