



Equipaments cívics i comunitaris

CASAL CÍVIC I COMUNITARI IGUALADA - MONTSERRAT
CASAL CÍVIC I COMUNITARI IGUALADA - CASAL DEL PASSEIG
LUDOTECA SANT MIQUEL

Igualada



SETEMBRE /
DESEMBRE
2022



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



@femcomunitatcat



@civicsgenatigualada



Equipaments cívics i comunitaris i Oficina d'Afers Socials i Famílies

Igualada

**CASAL CÍVIC I COMUNITARI
IGUALADA - MONTSERRAT**
c. Orquídiades, 7

**OFICINA D'AFERS SOCIALS I
FAMÍLIES**
pg. Mn. Jacint Verdaguer, 67

**CASAL CÍVIC I COMUNITARI
IGUALADA - CASAL DEL
PASSEIG**
pg. Mn. Jacint Verdaguer, 67

LUDOTECA SANT MIQUEL
c. Trinitat, 12

Els equipaments cívics i comunitaris d'Igualada estan adscrits a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Drets Socials. Compten amb dos casals cívics i una Ludoteca.

Els **casals cívics i comunitaris** són espais públics oberts 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.

Casal Cívic i Comunitari Igualada - Casal del Passeig

Horari: de dilluns a divendres, de 9 a 21 h; dissabte, de 9 a 14 h i diumenge, de 16 a 21 h

Casal Cívic i Comunitari Igualada - Casal Cívic Montserrat

Horari: de dilluns a divendres, de 9 a 14 h i de 15 a 22 h



Oficina d'Afers Socials i Famílies (OASF)

Tenen com a funció apropar els serveis i recursos del Departament de Drets Socials i de l'Administració de la Generalitat de Catalunya a la ciutadania, informant i orientant tant de manera col·lectiva com individual, sobre totes les prestacions existents en matèria d'afers socials i famílies.

S'informa sobre recursos adreçats a famílies, joves, dones, persones grans, associacions, voluntariat, etc., que són competència del Departament o de la Generalitat de Catalunya, així com d'altres serveis o prestacions que els puguin interessar. Es tramiten prestacions econòmiques per a famílies amb infants, per a persones amb discapacitat, pensions no contributives, complement de la pensió no contributiva, necessitats bàsiques, despeses de la llar, reconeixement del grau de discapacitat, reconeixement del grau de dependència, títol de família nombrosa i monoparental, renda garantida de ciutadania per a persones no activables, complement de pensions estatals, etc.

Per altra banda, també disposa d'un registre administratiu de documentació, on es poden presentar sol·licituds d'acord amb el que preveu la Llei de procediment administratiu de les administracions públiques.

Atenció amb cita prèvia obligatòria; cal demanar-la per internet a <https://gen.cat/citaprevia> o per telèfon al 900 400 012

Horari: de dilluns a divendres, de 9 a 14 h

Ludoteca Sant Miquel

És un equipament cívic, on s'educa a través del joc i la joguina fora de l'horari escolar. S'ofereix als infants material de joc organitzat en diferents racons. L'activitat principal és el joc, tot i que també s'organitzen tallers al voltant del joc i la joguina. A la ludoteca es treballen valors cívics com el respecte, la solidaritat, la convivència, es desenvolupa la imaginació, es fomenta l'amistat.

Horari: de dilluns a divendres, de 15 a 20.30 h; dimarts i dijous, de 9 a 13.30h



////////////////////
SERVEIS

Podologia

Demandar hora al telèfon del casal 93 803 33 12 o directament a recepció
Casal Cívic i Comunitari - Casal del Passeig

Perruqueria unisex

de dimarts a divendres, de 9 a 12.30 h i de 15 a 19.30 h, i dissabte, de 9 a 14 h Podeu demandar hora a la mateixa perruqueria o trucar al telèfon 659 771 086
Casal Cívic i Comunitari - Casal del Passeig

Cafeteria menjador

Cafeteria
de dilluns a divendres, de 9 a 12 h i de 15.30 a 17 h
Menjador
de dilluns a divendres, de 13.30 a 15 h
Per a més informació, podeu trucar al 676 178 623.
Casal Cívic i Comunitari - Casal del Passeig

Tècnic/a de gestió de l'Agència de l'Habitatge de Catalunya

dimecres, quinzenalment, a partir de les 10.30 h.
Agència de l'Habitatge de Catalunya
Casal Cívic i Comunitari Montserrat

Servei d'atenció psicològica per a les persones més grans de 65 anys.

divendres, quinzenalment, de 9 a 14 h
Podeu demandar hora al 653807601 - info@psicologiytu.com
Assoc. Psicologia y tu
Casal Cívic i Comunitari Montserrat i Casal del Passeig

Atenció psicològica a persones amb TEA (trastorn de l'espectre autista) i famílies

Sessions individuals i grupals per fomentar les habilitats socials i les relacionades amb el TEA.
Podeu demandar cita prèvia nuria.esteve@asperger.cat
Casal Cívic i Comunitari Montserrat
Assoc. Asperger Catalunya
Anoia



Programa ONA

Orientació i Inserció laboral per a dones en situació d'atur.

del 23 de setembre al 7 d'octubre

divendres, de 9.30 a 12.30 h

Contacte: 93 804 54 82 -

programaona@dae.cat

Assoc. Dones amb Empenta

www.dae.cat

Casal Cívic i Comunitari - Casal del Passeig

Punt d'orientació, jurídic i d'intermediació en deutes d'habitatge

Cal concertar cita a [l'Ajuntament d'Igualada](#): Pl. de

[l'Ajuntament](#), 1, d'Igualada (Igualada) telèfon 93 803 19 50

[Consell comarcal](#): Plaça de Sant Miquel, 5, Igualada (comarca)

Telèfon 93 805 15 85

Ajuntament d'Igualada, Consell Comarcal de l'Anoia, Col·legi d'Advocats de Barcelona, Diputació de Barcelona i Agència de l'Habitatge de Catalunya.

Casal Cívic i Comunitari Montserrat

Programa SIOAS 2021

Serveis integrals d'orientació, acompanyament i suport a la inserció de les persones amb discapacitat i/o malaltia mental.

Per incrementar el grau d'ocupabilitat i la inserció laboral en el mercat de treball ordinari i aplicació del treball en suport per a aquelles persones en necessitats especials d'inserció.

Tutories i entrevistes individuals, tallers i càpsules de formació a l'entorn de l'orientació laboral.

*Cal cita prèvia al Servei d'Inserció Especialitzat (SIE) d'Àuria Fundació **formulari d'inscripció** al SIE*



Montse Bartrolí: 678 295 929 - mbartroli@auriagrup.cat

Maite Domènech: 618 520 014 - mdomenech@auriagrup.cat

Projecte Subvencionat pel Departament d'Empresa i Treball i objecte de cofinançament per part del FSE

Àuria Fundació - Servei Inserció especialitzat

Casal Cívic i Comunitari Montserrat



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

Racó familiar

On infants poden passar una estona jugant, llegint o pintant en companyia d'un familiar adult. Per a infants de menys d'11 anys, sempre acompanyats d'una persona adulta.

en horari de l'equipament
Casal Cívic i Comunitari Montserrat

Espai Wi-Fi

en horari dels equipaments
Casal Cívic i Comunitari
Montserrat i Casal del Passeig

Tennis de taula per a tothom

Per jugar a tennis de taula. Consulteu les condicions i els horaris a consergeria.

Casal Cívic i Comunitari Montserrat

Espai de lectura i servei de préstec

On podeu llegir premsa, llibres, etc. Servei de préstec i cessió de llibres per llegir-los a casa.

en horari dels equipaments
Casal Cívic i Comunitari
Montserrat i Casal del Passeig

Punt de trobada de parelles lingüístiques

Espai on podràs conversar en català amb la teva parella lingüística. Inscriu-te a www.vx1.cat en horari dels equipaments

Consorci per a la Normalització lingüística i Servei Local del Català.

Casal Cívic i Comunitari
Montserrat i Casal del Passeig

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

Si voleu utilitzar aquest espai, podeu posar-vos en contacte amb els equipaments.

Casal Cívic i Comunitari
Montserrat i Casal del Passeig

////////////////////
LLEURE, FESTES I TRADICIONS

9è aniversari del Casal Cívic i Comunitari - Casal del Passeig

Celebrarem junts els 9 anys de l'obertura del Casal amb el dinar tradicional i la bufada d'espelmes.

13 de desembre
Casal Cívic i Comunitari - Casal del Passeig



//////////////////// ACTIVITATS PER INFANTS

Ludoteca * activitat de curs

Els infants poden venir a jugar una tarda a la setmana i conèixer nous jocs i nous companys. Préstec de jocs de taula per a les persones usuàries inscrites a la Ludoteca. Per a infants nascuts entre el 2011 i el 2017.

de dilluns a dijous de 17 a 19.30h

Visites escolars

La ludoteca ofereix activitats per a que grups escolars puguin aprendre tot jugant. Hi ha diferents visites: Joc lliure, Jocs de vocabulari i rapidesa visual (2n), Jocs cooperatius (3r i 4t) i Jocs d'estratègia (5è i 6è).

Cal concertar visita trucant a la ludoteca, a partir del 6 de setembre. Més informació

ludo.santmiquel@gencat.cat

dijous i divendres, al matí.

Ludoteca Sant Miquel

Programa Jugar * activitat de curs i descobrir

És un programa socioeducatiu per a infants de 4 a 12 anys (P4 a 6è primària) que pretén integrar el joc i la descoberta. Educa els nens i les 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. Es poden apuntar un dia a la setmana.

de dilluns a dijous, de 17 a 19.30 h

Visites escolars

Cal concertar visita trucant al 93 804 36 61

Més informació:

cc.montserrat@gencat.cat

Casal Cívici Comunitari Montserrat



Àrab per a infants * activitat de curs

a partir del 3 d'octubre
dilluns i dimecres, de 17.30 a
19 h – grup 1
dilluns i dimecres, de 19.05 a
20.30 h – grup 2
a càrrec de Fouzia Oulad
Assoc. Intercultural Nour
Casal Cívici Comunitari Montserrat
10 euros/mes

Cuina per a infants

*Aprendrem a cuinar
tot fent plats deliciosos.
Per a infants de 4 a 12 anys (P4
a 6è primària)*
del 6 d'octubre al 15 de
desembre
dijous, de 17.30 a 19 h
Casal Cívici i Comunitari - Casal
del Passeig



//////////////////// ACTIVITATS PER A JOVES

Programa Joves

És un programa de dinamització juvenil que té com a objectiu el desenvolupament personal dels i de les joves a partir dels treball de valors com la convivència, el civisme, la solidaritat i sobretot el sentiment de pertinença a un grup. S'adreça als/a les joves entre 12 i 18 anys i consisteix a desenvolupar activitats al voltant de centres d'interès acompanyats/des d'un educador o educadora. Mira el nostre compte d'Instagram @jovesmontserrat. Pengem les activitats que fem, obrim debats i et demanem la teva opinió. A part, si tens qualsevol dubte, pots obrir-nos. Estem en contacte.

de dilluns a divendres, de 17 a
20 h
Casal Cívici i Comunitari Montserrat



Casinet juvenil * activitat de curs
Aquí podràs trobar-te amb les teves amistats, conèixer nous joves, gaudir dels jocs de taula, ping-pong, futbolí, billar, fer manualitats i moltes coses més.

a partir del 12 de setembre
dilluns, dimecres i divendres,
de 17.30 a 20 h

Casal Cívici Comunitari Montserrat

Espai lila

Un espai on no entren comportaments masclistes, transfòbics ni homofòbics. En aquesta activitat es vol oferir un espai amb consciència feminista. Trobaràs jocs, dinàmiques, trobades de grup... I més coses. Anima't del 4 d'octubre al 13 de

desembre
dimarts, de 17.15 a 18.15 h

Casal Cívici Comunitari Montserrat

Shuffle i Funky

Aprèn a ballar aquests estils de dansa urbana.

del 7 d'octubre a l'11

de novembre

divendres, de 18 a 19 h

Casal Cívici Comunitari Montserrat



Jove.com

Espai de lliure accés on la joventut podrà gaudir de les noves tecnologies, com els ordinadors, robots, tauletes...

Vine a gaudir del temps del 6 d'octubre a l'1 de
desembre

dijous, de 18.30 a 19.30 h

Casal Cívici Comunitari Montserrat



La nostra imatge

Vine i maquilla't amb nosaltres. Cuidem de la nostra pell...

El maquillatge no té gènere.

del 3 d'octubre al 24 d'octubre

dilluns, de 18 a 19 h

a càrrec de Sol Cano

Casal Cívici Comunitari Montserrat





Fitjove

Diversos esports en un mateix espai. Supera't cada dimecres al nostre gimnàs!

del 19 d'octubre al 30 de novembre
dimecres, de 18.30 a 19.30 h
a càrrec de Karim Bouyadmaren
Casal Cívici Comunitari Montserrat

Cuina d'Amèrica del Nord

Aprenem a cuinar receptes típiques de la cuina d'Amèrica del Nord. Imprescindible portar recipient per emportar-te el menjar, així ho podràs gaudir en família.

de l'11 d'octubre al 29 de novembre
dimarts, de 18 a 19.30 h
Casal Cívici Comunitari Montserrat

Suport a l'estudi

T'ajudarem a fer les tasques de classe. En aquesta activitat trobaràs les solucions als teus dubtes de l'institut.

del 6 d'octubre al 24 de novembre
dijous, de 18.30 a 19.30 h
Casal Cívici Comunitari Montserrat

Sala de lectura juvenil

Podràs fer deures, preparar-te pels exàmens i fer projectes tots els dies de la setmana. Sempre estaràs acompanyat!
del 12 de setembre al 15 de desembre
de dilluns a dijous, de 17 a 19 h
Casal Cívici Comunitari Montserrat



ACTIVITATS EN FAMÍLIA

Espai de joc familiar – Jugar i Descobrir

Per compartir una estona de joc amb els infants a partir de tres anys. Obert als pares i mares, als avis i àvies, etc. Aforament limitat. Cal apuntar-se els dies que es vulgui venir. Trucar durant la setmana per reserva prèvia.

a partir del 7 d'octubre
divendres, de 17 a 19.30 h
Casal Cívici Comunitari Montserrat

* activitat de curs





Ioga en família

És una proposta lúdica. A través del joc es van introduint els principis del ioga, les postures, i la relaxació, meditació i respiració.

del 18 d'octubre al 13 de desembre
dimarts, de 17.30 a 18.30 h
a càrrec de Laia Forcadell
Casal Cívic i Comunitari Montserrat

Ludoteca familiar

Per a conèixer jocs i compartir una estona amb els fills i filles i altres famílies. L'activitat està recomanada per a infants a partir de 3 anys acompanyats dels seus familiars.

Cal reservar plaça al llarg de la setmana
a ludo.santmiquel@gencat.cat
a partir del 16 de setembre
divendres, de 17 a 19.30 h
Ludoteca Sant Miquel

Hipopressius amb el teu nadó

del 5 d'octubre al 14 de desembre
dimecres, d'11.30 a 12.30 h
a càrrec de Marta Caralt
Assoc. de Gent Gran d'Igualada
Casal Cívic i Comunitari - Casal
del Passeig
30 euros/curs

COMUNITATS CONTRA L'ÀILLAMENT SOCIAL

Projecte impulsat per la Direcció General d'Acció Cívica i comunitària del Departament de Drets Socials per 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/a o coneixes persones que se senten soles?

Pots adreçar-te al 93 804 36

61 o al correu electrònic

cc.montserrat@gencat.cat

Casal Cívic i Comunitari Montserrat

**COMUNITATS CONTRA
L'ÀILLAMENT SOCIAL**



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

Aquarel·la i pintura a l'oli

del 3 d'octubre al 19 de
desembre
dilluns, de 19 a 21 h
a càrrec d'Elisabet Soler
Assoc. de Veïns Barri Sant Crist
Casal Cívici i Comunitari Montserrat
44 euros/curs

Pintura creativa

*Experimentarem amb diferents
tècniques pictòriques aplicades
a diferents materials. No es
necessita cap tipus
d'experiència.*

del 3 d'octubre al 12 de
desembre
dilluns, de 10 a 12 h
a càrrec de Francina Soler
Casal Cívici i Comunitari - Casal
del Passeig

Ceràmica

del 5 d'octubre al 14 de
desembre
dimecres, de 18 a 20 h
a càrrec de Mary Gumà
Casal Cívici i Comunitari - Casal
del Passeig

El Cosidor

*activitat de curs

a partir del 3 d'octubre
dilluns, de 16 a 17.30 h
a càrrec de Paquita Peña
Assoc. de Gent Gran d'Igualada
Casal Cívici i Comunitari - Casal
del Passeig
5 euros/curs

Labors de retalls – Patchwork

del 4 d'octubre al 13 de
desembre
dimarts, de 17 a 19 h
a càrrec d'Ester Parcerissas
Casal Cívici i Comunitari - Casal
del Passeig

Labors

*Per aprendre a fer ganxet,
mitja, cosir a mà i a màquina,
fer una vora, arreglar un
descosit, etc.*

del 4 d'octubre al 20 de
desembre
dimarts, de 10 a 12 h
a càrrec de Rosi Parra, Teresa
Alfonso i Carmen Olid
Grup de Dones de les Tardes
dels Dimecres
Casal Cívici i Comunitari Montserrat
5 euros/curs



Treballs manuals decoratius
del 5 d'octubre al 14 de desembre
dimecres, de 10 a 12 h
a càrrec de Rosa Vilamajor
Casal Cívici Comunitari Montserrat

Scrapbook – mini àlbum de Nadal

L'art de crear, arxivar i decorar les nostres fotografies i records.

del 8 de novembre al 13 de desembre
dimarts, de 19 a 21 h
a càrrec d'Àlícia Artigas
Casal Cívici Comunitari Montserrat

Restauració i decoració de mobles

del 3 d'octubre al 19 de desembre
dilluns, de 10 a 12 h
a càrrec de Sita Gurt
Grup de Dones de les Tardes dels Dimecres
Casal Cívici Comunitari Montserrat
44 euros/curs

Manualitats - Àuria

del 7 de setembre al 14 de desembre
dimecres, de 16 a 17 h
Àuria Grup
Casal Cívici i Comunitari - Casal del Passeig
gratuït



////////////////////
PER LLEPAR-SE ELS DITS

Cuina japonesa

Aprendrem plats típics i tradicionals de la cuina del Japó.

del 6 d'octubre al 3 de novembre
dijous, de 19 a 21 h
Casal Cívici Comunitari Montserrat

////////////////////
ARTS ESCÈNIQUES I MUSICALS

So preenregistrat - Playback

Llum i color * activitat de curs
dimarts, de 16 a 19 h
Assoc. de Gent Gran d'Igualada
Casal Cívici i Comunitari - Casal del Passeig

Teatre

"Grup: Per a Tu"

* activitat de curs
dijous, de 19.15 a 20.45 h
Grup de Dones de les Tardes dels Dimecres
Casal Cívici Comunitari Montserrat
gratuït



Solfeig per a gent gran *activitat de curs

a partir del 4 d'octubre
dilluns, de 16 a 17 h - grup 1
per a principiants
dilluns, de 17.15 a 18.15 - grup 2
amb coneixements
a càrrec de M. Teresa Roig
Assoc. de Gent Gran d'Igualada
Casal Cívici i Comunitari - Casal
del Passeig
5 euros/curs

Expressió teatral

Aprendrem a expressar-nos amb el nostre cos, a posicionar la veu i altres aspectes de l'art d'actuar.
del 13 d'octubre al 15 de desembre
dijous, de 19 a 20 h
a càrrec de Laia Forcadell
Casal Cívici i Comunitari Montserrat



Iniciació a l'ukulele

del 5 d'octubre al 2 de novembre
dimecres, de 20 a 20.45 h
a càrrec de Hans Wilshusen
Rondalla Novaunió
Casal Cívici i Comunitari Montserrat
10 euros/ curs



Tuna *activitat de curs

Novaunió

Assaig de la tuna.
dilluns i dimarts, de 19.15 a 21 h
Rondalla Novaunió
Casal Cívici i Comunitari Montserrat
gratuït

Bitrac dansa - * activitat de curs

Dansa Catalana

Infants, joves i adults.
divendres, a partir de les 18 h
Assoc. Bitrac Dansa d'Igualada
Casal Cívici i Comunitari Montserrat
gratuït

Coral

Cors Units * activitat de curs

dijous, de 17 a 18.30 h
a càrrec de Lorena Gonzalez
Assoc. de Gent Gran
d'Igualada
Casal del Passeig
30 euros/trimestre



////////////////////
**FORMACIÓ I
CREIXEMENT PERSONAL**

Atenció plena – mindfulness

Per a prendre consciència de la nostra realitat, treballar conscientment el nostre estrès, el dolor, la pèrdua i els desafiaments de la nostra vida.

del 3 d'octubre al 28 de novembre
dilluns, de 19.30 a 20.30 h
Casal Cívic i Comunitari - Casal del Passeig

Cuida les teves emocions

Treballem les emocions i l'autoestima des de l'autoconeixement, perquè per estimar-nos és necessari conèixer-nos.

del 13 d'octubre a l'1 de desembre
dijous, de 18 a 19 h
a càrrec de M. Inés Vidal
Casal Cívic i Comunitari Montserrat

Higiene postural i relaxació

Per aprendre a ser conscients de la postura del nostre cos, com millorar-la i relaxar-nos per aconseguir-ho.

de l'11 d'octubre al 13 de desembre
dimarts, de 18 a 19 h
Casal Cívic i Comunitari Montserrat



Refresquem la memòria

*activitat de curs

a partir del 3 d'octubre
dilluns, de 16 a 17.30 h
a càrrec de Francina Soler
Assoc. de Gent Gran d'Igualada
Casal Cívic i Comunitari - Casal del Passeig
40 euros/trimestre

Relaxació

Tècniques de relaxació i meditació per trobar el teu benestar global.

Per a cuidadors/es o ex-cuidadors/es.
a partir del 8 de setembre
dijous, de 15 a 16 h
a càrrec de Manoli Navarrete
Assoc. de familiars d'Alzheimer i altres Demències de l'Anoia
Casal Cívic i Comunitari Montserrat
gratuït



Entrenament de la memòria

del 6 d'octubre al 15 de
desembre
dijous, de 16 a 17.30 h
Casal Cívici Comunitari Montserrat

Aprèn a jugar al

Rummikub

*Espai per a iniciar-se
en el joc del Rummikub,
joc que fa treballar
l'estratègia.*

11 i 18 d'octubre
dimarts, de 15.45 a 16.45 h
a càrrec de les educadores de
la Ludoteca Sant Miquel
Casal Cívici i Comunitari - Casal
del Passeig, amb col·laboració
de la Ludoteca Sant Miquel



El joc no té edat

*Espai per a jugar a jocs de taula
que estimulen la memòria, el
vocabulari, l'estratègia... i,
sobretot, per a passar-ho bé.*

del 8 al 29 de novembre
dimarts, de 15.45 a 16.45 h
a càrrec de les educadores de
la Ludoteca Sant Miquel
Casal Cívici i Comunitari - Casal
del Passeig, amb col·laboració
de la Ludoteca Sant Miquel

Entre lectura i jocs de memòria

*Farem jocs de memòria i altres
activitats per activar el nostre
cervell.*

del 6 d'octubre al 15 de
desembre
dijous, d'11.15 a 12.45 h
Casal Cívici i Comunitari - Casal
del Passeig

Viure com jo vull

Programa de Gent Gran de
l'Obra Social "La Caixa"
*Per afrontar l'envelliment, no
com una etapa de la vida de
pèrdues, sinó com a font
d'oportunitats i fortaleces que
ens pot oferir.*

dates a concretar
dimarts, de 17 a 18.30 h
Casal Cívici i Comunitari - Casal
del Passeig, amb la
col·laboració de la Fundació
"la Caixa"



Cosmètica natural

Aprendrem a fer diferents cosmètics amb productes naturals i com cuidar-nos la nostra pell.

del 10 de novembre al 15 de desembre
dijous, de 18.30 a 20.30 h
a càrrec de Sol Cano
Casal Cívici Comunitari Montserrat

Productes ecològics per a la llar



Coneixerem aquells trucs i com fer productes naturals amb ingredients que podem trobar a les nostres llars.

del 20 d'octubre al 24 de novembre
dijous, de 10 a 12 h
Casal Cívici Comunitari Montserrat

Francès *activitat de curs per gent gran

a partir del 7 d'octubre
divendres, d'11 a 12 h
a càrrec de Nicole Besançon
Assoc. de Gent Gran d'Igualada
Casal Cívici Comunitari - Casal del Passeig
5 euros/curs

Anglès *activitat de curs

Conversa per a gent gran

a partir del 4 d'octubre
dimarts, de 10.30 a 11.30 h
a càrrec de Christophe Beaufumé

Assoc. de Gent Gran d'Igualada
Casal Cívici i Comunitari - Casal del Passeig
30 euros/trimestre

Les tardes *activitat de curs dels dimecres

Espai de trobada per dones on xarrem, compartim, fem amistat i activitats: ganxet, pintura, puntes al coixí...

a partir del 14 de setembre
dimecres, de 15 a 19 h
Grup de Dones de les Tardes dels Dimecres
Casal Cívici Comunitari Montserrat

Grup de lectura *activitat de curs

Tertúlies al voltant de la lectura d'un llibre.

dilluns, d'11.30 a 13 h
Grup de Dones de les Tardes dels Dimecres
Casal Cívici Comunitari Montserrat
gratuït



**Xerrades suport a cuidadors -
Alzheimer i altres demències**

Sessions de grup que treballen diversos aspectes relacionats amb la malaltia, les persones malaltes i les cuidadores.

últim dijous de mes, a les 18 h
Assoc. de familiars d'Alzheimer
i altres Demències de l'Anoia
Casal Cívic i Comunitari Montserrat
gratuït

**Espai per dones "Empowered
women"**

Obert a totes les dones, es fan tallers i es treballa l'autoestima, l'autopercepció, la identificació i la gestió de les emocions a través de dinàmiques de grup i d'un seguiment individual.

del 5 de setembre al 19 de
desembre
dilluns, de 16 a 17.30 h
Salut Mental Catalunya Anoia -
Club Aidar
Casal Cívic i Comunitari - Casal
del Passeig
gratuït

Espai benestar

del 5 de setembre al 19 de
desembre
dilluns, de 17.30 a 18.30 h
Salut Mental Catalunya Anoia -
Club Aidar
Casal Cívic i Comunitari - Casal
del Passeig
gratuït



**CUIDA EL TEU COS I
DONA-LI MARXA**

Zumba®

del 26 de setembre al 12 de
desembre
dilluns, de 10.30 a 11.30 h
a càrrec de Zaira Mesa
Assoc. de Gent Gran d'Igualada
Casal Cívic i Comunitari - Casal
del Passeig
20 euros/trimestre

Cardio fitness

*Exercicis per a
treballar la flexibilitat,
la força, la coordinació...*

del 5 d'octubre al 14 de
desembre
dimecres, de 19 a 20 h
a càrrec de Laia Forcadell
Casal Cívic i Comunitari Montserrat





Defensa personal per a dones

*Per aprendre tècniques
de defensa personal.*

del 6 d'octubre al 15 de
desembre

dijous, de 19.45 a 20.45 h
a càrrec de Manuel Arjona,
expert en Hapkido i Taekwondo.

Casal Cívici i Comunitari - Casal
del Passeig



Fitball

Tonificació amb pilotes grans

del 3 d'octubre al 12 de
desembre

dilluns, de 19 a 20 h

a càrrec de Carme Riba

Casal Cívici i Comunitari Montserrat

Marxa nòrdica *activitat de curs

*Per sortir en grup, conèixer nous
recorreguts i afinar la nostra
tècnica.*

a partir del 3 d'octubre

dilluns, de 9.30 a 11 h

a càrrec d'Emma Perea

Grup de Dones de les Tardes
dels Dimecres

Casal Cívici i Comunitari Montserrat

33 euros/trimestre

Dona i esport *activitat de curs

a partir del 6 de setembre
dimarts i dijous, de 9.45 a
10.35 h

Regidoria d'Esports de
l'Ajuntament d'Igualada
Casal Cívici Comunitari Montserrat
37.35 euros/trimestre

Estiraments *activitat de curs musculars

a partir del 6 de setembre
dimarts i dijous, de 10.45 a 11.35 h

a càrrec de Pau Calvet
Regidoria d'Esports de
l'Ajuntament d'Igualada
Casal Cívici Comunitari Montserrat
37.35 euros/trimestre

loga *activitat de curs

a partir del 5 d'octubre
dimecres i divendres, de 9.30
a 10.45 h

a càrrec de Raida Domènech
Grup de Dones de les tardes
del dimecres

Casal Cívici Comunitari Montserrat
36 euros/trimestre



Pilates *activitat de curs
a partir del 28 de setembre
dimecres, de 10.15 a 11.15 h
a càrrec de Waldizi Maierhofer
Assoc. de Gent Gran d'Igualada
Casal Cívic i Comunitari - Casal
del Passeig
20 euros/trimestre

Mètode Pilates *activitat de curs
a partir del 3 d'octubre
dilluns i dimecres, de 17 a 18 h
a càrrec de Carme Riba
Grup de Dones de les tardes
dels dimecres
Casal Cívic i Comunitari Montserrat
36 euros/trimestre

Estiraments – Stretching
del 28 de setembre al 14 de desembre
dimecres, de 20 a 21 h
a càrrec de Carme Riba
Casal Cívic i Comunitari - Casal
del Passeig

Abdominals *activitat de curs
Hipopressius
a partir del 30 de setembre
divendres, de 9.15 a les 10 h
Regidoria d'Esports de
l'Ajuntament d'Igualada
Casal Cívic i Comunitari - Casal
del Passeig
24.90 euros/trimestre

Txi-kung *activitat de curs
a partir del 4 d'octubre
dimarts, de 19 a 20 h
a càrrec de Ricard Plaza
Associació de Veïns Barri de
Sant Crist
Casal Cívic i Comunitari Montserrat
20 euros/trimestre

Taitxí *activitat de curs
a partir del 3 d'octubre
dilluns, de 10 a 11.15 h
a càrrec de David Cifré
Assoc. Catalana d'Afectats de
Fibromiàlgia i altres Síndromes
de Sensibilització Central
Casal Cívic i Comunitari Montserrat
9 euros/mes

Taitxí AEMA
*Especialment adreçat a
persones afectades per
esclerosi o altres malalties que
afecten la mobilitat*
dimarts, de 19 a 20 h
Assoc. d'Esclerosi múltiple de
l'Anoia
Casal Cívic i Comunitari - Casal
del Passeig
gratuït



Balls llatins : Passos bàsics

del 6 d'octubre al 15 de
desembre
dijous, de 18.15 a 19.30 h
a càrrec de Yunio Liester
Casal Cívic i Comunitari Montserrat

Balls llatins : Passos avançats

del 6 d'octubre al 15 de
desembre
dijous, de 19.30 a 20.45 h
a càrrec de Yunio Liester
Casal Cívic i Comunitari Montserrat

En forma

Programa de Gent Gran de
l'Obra Social "la Caixa"

*Activitat física per a gent gran
molt suau i també exercicis
amb cadira.*

dates a concretar
dimarts i dijous, de 10.15 a
11.15 h
Casal Cívic i Comunitari - Casal
del Passeig, amb la
col·laboració de la Fundació "la
Caixa"

Ball

Tradicional ball del diumenge
a partir del 18 de setembre
diumenge, de 16.30 a 20 h
Associació de gent gran
d'Igualada
Casal Cívic i Comunitari - Casal
del Passeig
gratuït

loga per gent gran

de 27 de setembre al 13 de
desembre - grup 1
dimarts, d'11.30 a 12.30 h
del 29 de setembre al 15 de
desembre - grup 2
dijous, d'11.30 a 12.30 h
a càrrec de Waldizi Maierhofer
Casal Cívic i Comunitari - Casal
del Passeig

Gimnàstica suau

del 26 de setembre al 14 de
desembre - grup 1
dilluns i dimecres, de 9 a 10 h
a càrrec de Waldizi Maierhofer
del 27 de setembre al 15 de
desembre - grup 2
dimarts i dijous, de 9 a 10 h
Casal Cívic i Comunitari - Casal
del Passeig



Activitat Física de Manteniment Àuria

dilluns, de 15.30 a 16.30 h -
grup tarda

dimecres, d'11 a 12 h - grup
matí

Fundació Privada Àuria
Casal Cívic i Comunitari Montserrat

Moviment suau

del 7 de setembre al 14 de
desembre

dimecres, de 16 a 17.30 h
Salut Mental Catalunya Anoia -
Club Aidar

Casal Cívic i Comunitari - Casal
del Passeig
gratuït

Activitat física *activitat de curs suau per a gent gran

*Activitat física de cadira per a
gent gran amb dificultat de
moviment.*

a partir del 9 de setembre
divendres, d'11 a 12 h
Regidoria d'Esports de
l'Ajuntament d'Igualada
Casal Cívic i Comunitari Montserrat
24.75 euros/any

Activitat física *activitat de curs per a persones més grans de 55 anys.

a partir del 5 de setembre
dilluns i dimecres, de 10 a 11 h
- grup 1

dilluns i dimecres, d'11 a 12 h -
grup 2

dimarts i dijous, de 10 a 11 h -
grup 3

dimarts i dijous, d'11 a 12 h -
grup 4

divendres, de 10 a 11 h - grup
5

Regidoria d'Esports de
l'Ajuntament d'Igualada
Casal Cívic i Comunitari Montserrat
24.75 euros/any – 1 sessió
setmana

33.65 euros/any – 2 sessions
setmana

58.40 euros/any – 3 sessions
setmana



//////////////////// NOVES TECNOLOGIES

Google maps i chatboots

Per aprendre a utilitzar l'aplicació de mapes i les d'assistents per veu. Cal tenir coneixements de mòbil.

del 4 d'octubre al 29 de novembre

dimarts, d'11.30 a 12.30 h

a càrrec Sergio Sayago

Assoc. de Gent Gran d'Igualada

Casal Cívic i Comunitari - Casal

del Passeig

gratuït

Aula oberta – Espai Caixa

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"

Per a practicar tot el que aprens als cursos d'informàtica. Les persones voluntàries poden resoldre dubtes que tinguis.

del 4 d'octubre al 13 de desembre

dimarts, de 10 a 12.30 h

Casal Cívic i Comunitari - Casal

del Passeig, amb la

col·laboració de la Fundació "la

Caixa"

Iniciació a la informàtica

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"

Per establir les bases per entendre el món digital i adquirir més coneixements. Per a persones que no s'han iniciat a la informàtica o en tenen molts pocs.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"

del 3 d'octubre al 2 de novembre

dilluns i dimecres, de 9.30 a 11.30 h

Casal Cívic i Comunitari - Casal

del Passeig, amb la

col·laboració de la Fundació "la

Caixa"

Videoconferències

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"

del 21 de novembre al 14 de desembre

dilluns i dimecres, de 17 a 19 h

Casal Cívic i Comunitari - Casal

del Passeig, amb la

col·laboració de la Fundació "la

Caixa"



Comunica't per la xarxa

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"

Per conèixer i practicar amb les eines de comunicació digitals més populars i així millorar la comunicació amb l'entorn més proper. Cal tenir coneixements bàsics d'informàtica i de navegació per Internet.

del 3 d'octubre al 16 de novembre

dilluns i dimecres, de 17 a 19 h

Casal Cívic i Comunitari - Casal del Passeig, amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"

Fes tràmits per Internet

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"

Per aprendre a conèixer i practicar amb les principals eines digitals per a realitzar tràmits quotidians per Internet. Cal tenir coneixements bàsics d'informàtica i experiència en la navegació per Internet i ús del correu electrònic.

del 7 de novembre al 14 de desembre

dilluns i dimecres, de 9.30 a 11.30 h

Casal Cívic i Comunitari - Casal del Passeig, amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"



////////////////////
PUNT ÒMNIA
Gestionat per FAVIBC

Programa d'intervenció social que utilitza com a instrument les eines 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:

Aprentatge: vol garantir que totes les persones amb pocs coneixements digitals obtinguin una formació bàsica en el camp de les tecnologies de la informació i comunicació que els permeti no quedar excloses de la societat. Es desenvolupen 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, entitats, grups i col·lectius generin dinàmiques de cohesió social i 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.



Seguretat a la xarxa

Vine a aprendre a moure't per la xarxa de forma segura. Curs per a persones amb poca experiència prèvia en ordinadors.

del 4 al 25 d'octubre
dimarts, d'11.30 a 12.30 h
Casal Cívic i Comunitari Montserrat



Iniciació amb mòbil

Iniciació i dubtes amb mòbil intel·ligent. Treballarem les aplicacions i ajustaments més habituals per aprendre a treure'n més profit.

de l'11 d'octubre al 29 de novembre
dimarts, de 9.30 a 11 h
Casal Cívic i Comunitari Montserrat

Domina l'Internet

Cada vegada són més els tràmits i documents oficials que hem de presentar per internet, vine per aprendre les millors maneres de conèixer els exploradors d'Internet i les seves infinites possibilitats.

del 8 al 29 de novembre
dimarts, d'11.30 a 12.30 h
Casal Cívic i Comunitari Montserrat

Aprèn a fer presentacions amb ordinador

Per aprendre a fer presentacions amb aplicacions web: targetes d'aniversari, àlbums, vídeos de fotos i molt més. Vine i participa per fer les teves pròpies publicacions!

del 13 d'octubre al 24 de novembre
dijous, d' 11.30 a 12.30 h
Casal Cívic i Comunitari Montserrat

Xarxes socials

Vine per saber fer publicacions i dominar les característiques de les xarxes socials més habituals que tenim a l'abast amb el mòbil, com el Facebook, Instagram i molt més!

del 6 d'octubre al 24 novembre
dijous, d'11 a 12 h
Casal Cívic i Comunitari Montserrat

Aprenem junts

Cites prèvies per a resoldre tràmits, documentació i gestions en línia.

Per concretar dia i hora cal trucar a l'equipament, al telèfon 93 804 36 61

del 5 d'octubre al 30 de novembre
dimecres, de 15.30 a 18 h
Casal Cívic i Comunitari Montserrat



Espai de lliure accés

L'Òmnia obre les seves portes per a persones que necessiten utilitzar l'ordinador, recursos informàtics i un acompanyament.

Espai de lliure accés sense inscripció prèvia.

del 3 d'octubre a l'1 de
desembre
dilluns i dijous, de 15.30 a 18 h
Casal Cívic i Comunitari Montserrat

Jove.com

Un espai on la joventut pugui trobar solucions i alternatives a les seves dificultats tecnològiques, ja sigui a través del disseny i la impressió 3D, la robòtica o la programació. Aquest és el teu lloc per fer front als teus reptes!

del 6 d'octubre a l'1 de
desembre
dijous, de 18.30 a 19.30 h
Casal Cívic i Comunitari Montserrat

Club de Feina-Activitat amb cita prèvia

Servei gestionat pel Servei d'Inserció Especialitzat d'Àuria Fundació, amb l'objectiu d'assessorar i orientar a les persones en recerca de feina.

dilluns, de 9.30 a 13 h (cal demanar cita a l'entitat)
Fundació Privada Àuria
Casal Cívic i Comunitari Montserrat

Introducció al disseny gràfic

Curs d'orientació al disseny gràfic, vine per saber-ne més sobre el recorregut històric i antecedents del disseny, conceptes bàsics de la imatge corporativa, el logotip, les tipografies i explicacions dels programes més utilitzats.

divendres, de 19 a 20.30 h
a càrrec de José Marín
Assoc. de Veïns del Barri
Montserrat
Casal Cívic i Comunitari Montserrat



ENTITATS

Programa de suport a les Associacions

Recursos i activitats al voltant de temes de civisme, sensibilització, diversitat cultural, coneixement de l'entorn, animació infantil, participació en projectes comunitaris i cessions d'espai.

Assoc. de Veïns del Barri les Flors

Casal Cívici Comunitari Montserrat

Treballem per al benestar general del barri.

Ens trobem el 1r divendres de mes, de les 18 a les 20 h

Assoc. de Familiars de Malalts d'Alzheimer i altres demències

Casal Cívici Comunitari Montserrat

Volem donar suport a totes les persones afectades per aquesta malaltia mitjançant els seus serveis.

dijous, de 18 a 20 h

Assoc. Catalana d'Amics del Poble Sahraui, ACAPS, Secció Anoia

Casal Cívici Comunitari Montserrat

Treballem per donar a conèixer la problemàtica del poble sahraui, exiliat des de fa anys al desert d'Algèria, i donar suport al seu camí vers la independència.

Assoc. Intercultural Nour (llum)

Casal Cívici Comunitari Montserrat

Volem donar suport i fomentar la integració de les persones immigrades. Organitzem classes d'àrab per a infants, activitats culturals, xerrades, sortides, etc. I participem activament en la vida comunitària del barri i la ciutat.

Ens trobem el 1r dimecres de mes, de 10 a 11.30 h

Rondalla Novaunió

Casal Cívici Comunitari Montserrat

Volem fer arribar la música de corda a totes les edats.

dilluns i dimarts, de 20 a 21.30 h



Assoc. d'Esclerosi Múltiple de l'Anoia

Casal Cívici i Comunitari - Casal del Passeig

Donem a conèixer què és l'esclerosi, promoure l'ajuda mútua entre els afectats i donar suport als seus familiars. Estem oberts a tothom qui hi vulgui col·laborar.

Per contactar amb nosaltres, podeu enviar-nos un correu a aemanoia@gmail.com

Grup de Dones de les Tardes dels Dimecres

Casal Cívici Comunitari Montserrat

El nostre objectiu és el de fer un espai de trobada per a dones, on compartim, fem noves amistats, ens formem i creixem personalment i com a grup.

dimecres, de 15 a 19 h

ActivaMent – Anoia

Casal Cívici Comunitari Montserrat

Som un moviment associatiu de salut mental en primera persona: constituït, organitzat i dirigit per persones que vam passar o estem vivint amb una situació de patiment psicosocial i/o amb diversitat mental, ens hem organitzat per participar com agent actiu en l'àmbit de la salut mental.

dimarts, de 17.30 a 19.30 h

**Assoc. de Gent Gran d'Igualada
Casal Cívici i Comunitari - Casal del Passeig**

Promovem activitats culturals, esportives, formatives, artístiques i intergeneracionals Col·laborem amb programes i actuacions per a la gent gran d'administracions públiques i entitats de la nostra ciutat.

de dilluns a divendres, de 10 a 13 h
i dimecres, de 15 a 18 h



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

13 de setembre, de 9.30 a 13 h i de 16 a 18 h, podeu fer la vostra inscripció presencialment o per telèfon, indistintament als dos equipaments.

A partir del 14 de setembre, de dilluns a dimecres, de 10 a 13 h i de 16 a 18 h, i dijous i divendres, de 10 a 13 h.

Inscripcions per a Infants:

Jugar i descobrir al Casal Cívic i Comunitari Montserrat

6 i 7 de setembre, de 10 a 13 h i 15.30 a 18 h, 8 i 9 de setembre, de 10 a 13 h. A partir del 12 de setembre, de 15.30 a 17 h (menys els dimarts).

Ludoteca Sant Miquel: 13 i 14 de setembre, de 10 a 13 h. El 13 de setembre, a les 9.30 h es repartiran números.

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 de petició. 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. Les activitats de curs van de setembre a juny i les activitats semestrals de gener a juny.

**Casal Cívic i Comunitari
Igalada - Casal del Passeig:
93 803 33 12**

**Casal Cívic i Comunitari
Igalada - Montserrat:
93 804 36 61**

**Ludoteca Sant Miquel:
93 805 57 34**

**Oficina d'Afers Socials i
Famílies:
93 805 17 14**



Informació COVID19:

- El desenvolupament de les activitats queda sotmès a la normativa sanitària vigent i podria ser modificada.
- Respecteu les indicacions que des del Casal es puguin donar.
- Recordem que tota persona té el deure d'autoprotecció i ha d'adoptar les mesures necessàries per evitar la generació de riscos de propagació de la infecció de la COVID-19, així com la pròpia exposició a aquests riscos, i ha d'adoptar les mesures de protecció individual i col·lectiva fonamentades en: la higiene freqüent de mans; la higiene de símptomes respiratoris (evitar tossir directament a l'aire, tapar-se la boca amb la cara interna de

l'avantbraç en aquests casos i evitar tocar-se la cara, nas i ulls); minimitzar els contactes socials diaris per evitar la multiplicació de possibles cadenes de transmissió; la distància física interpersonal de seguretat i l'ús de mascareta quan no sigui possible mantenir la distància física interpersonal de seguretat.

Més informació a:





Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials