



Equipaments Cívics

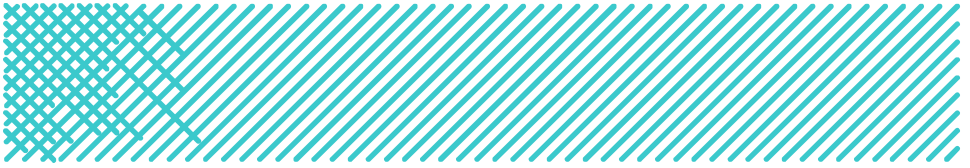
CASAL CÍVIC - BENET RIBAS

CASAL CÍVIC - CAN BORELL

CASA DEL MAR

OFICINA D'AFERS SOCIALS I FAMÍLIES

Blanes



GENER /
ABRIL
2022





Equipaments Cívics

Blanes

CASAL CÍVIC BLANES - BENET RIBAS

Pl. d'Espanya, 3
Blanes

CASA DEL MAR

Pl. Josep Vieta i Burcet, 2
Blanes

CASAL CÍVIC BLANES - CAN BORELL

Ptge. Mas Borell, 1-3
Blanes

OFICINA D'AFERS SOCIALS I FAMÍLIES

C. Roig i Jalpí, 5
Blanes

Els equipaments cívics de **Blanes** estan adscrits a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Drets Socials. Compten amb dos casals cívics, una casa del mar i una oficina d'Afers Socials i Famílies.

Casal Cívic

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.



Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Horari: de dilluns a divendres, de 9 a 13.30 h i de 15 a 21 h, dissabte, de 10 a 13.30 h i de 15 a 21 h i diumenge, de 10 a 14 h

Casal Cívic Blanes - Can Borell

Horari: de dilluns a divendres, de 9 a 13.30 h i de 15 a 21 h

Casa del Mar

La Casa del Mar de Blanes està adscrita a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Drets Socials, des del 1999. És un equipament cívic que té com a finalitat la col·laboració amb el teixit associatiu, la prestació de serveis i la promoció del civisme. Constitueix un punt de referència per als treballadors del mar i les seves famílies. Ofereix a les persones usuàries la possibilitat de gaudir de serveis i activitats que tenen com a objectiu fomentar la convivència, les relacions intergeneracionals i la participació en la comunitat.

Oficina d'Afers Socials i Famílies

És un servei d'informació per apropar els serveis i recursos adreçats a famílies, joves, dones, gent gran, associacions, voluntariat, etc., que són competència del Departament de Drets Socials o altres departaments de la Generalitat de Catalunya. També es tramiten diverses prestacions i ajudes del Departament (subvencions per a associacions, prestacions econòmiques per a famílies amb infants, per a persones amb discapacitat, pensions no contributives, reconeixement del grau de discapacitat, registre d'associacions, títol de família nombrosa i monoparental, etc.), i 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.

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



////////////////////
BLOCS D'ACTIVITATS I TALLERS

SERVEIS	5
ESPAI PER A TOTHOM.....	5
INFANTS	7
JOVES	8
ACTIVITATS FÍSiques	10
ACTIVITATS ESCÈNIQUES I MUSICALS.....	13
ACTIVITATS MANUALS I ARTÍSTIQUES.....	155
CUINA.....	18
FORMACIÓ I CREIXEMENT PERSONAL.....	19
SALUT I QUALITAT DE VIDA	211
ACTES I CELEBRACIONS.....	25
NOVES TECNOLOGIES	266
PUNT ÒMNIA	277
INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ.....	300



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

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Cafeteria

de dilluns a divendres, de 9 a 13.15 h i de 15 a 20 h, dissabte, de 10 a 13.15 h i de 15 a 20 h

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

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Sala del Casal

Per trobar-se, jugar a jocs de taula o xerrar.
en horari de l'equipament

Prensa diària

Cada dia podeu venir a llegir la premsa diària.

Espai WIFI

Podeu venir a connectar-vos amb el vostre portàtil, mòbil o tauleta tàctil. Cal demanar la contrasenya a consergeria en horari de l'equipament

Cafè amb llengües

Busqueu espais informals on poder practicar llengües mentre us ho passeu bé? Voleu ajudar altres persones a parlar una llengua que domineu? Si la resposta és sí, el Cafè amb llengües us pot interessar! Practicar o ajudar? Les dues coses! Podeu venir tant per fer conversa en alguna llengua que esteu aprenent com per ajudar altres persones a practicar la vostra. De fet, l'ideal és fer una mica de cada. L'espai serà obert durant dues hores i podreu moure-us lliurement per tal de parlar les llengües que us vingui de gust. Més informació a consergeria

de dilluns a divendres, de 19 a 20.45 h



Punt de trobada de parelles lingüístiques

On podràs conversar en català amb la teva parella lingüística. Apunta't al Voluntariat per la llengua. Si ets catalanoparlant, ajudaràs una altra persona a millorar el seu català oral. Si no parles català habitualment, podràs quedar amb un voluntari lingüístic una hora a la setmana durant deu setmanes i conversar en català.

Casal en col·laboració amb el Servei de Normalització Lingüística de Blanes

Casa del Mar

Espai de lectura i joc

Podeu llegir la premsa diària i les revistes de què disposa l'equipament.

Casal Cívic Blanes - Can Borell

Punt de trobada

Per a totes les edats on passar l'estona, xerrar, jugar a jocs de taula, llegir el diari, prendre un cafè...

Espai WIFI

Podeu venir a connectar-vos amb el vostre portàtil, mòbil o tauleta tàctil. Cal demanar la contrasenya a consergeria en horari de l'equipament



//////////////////// INFANTS

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

L'hora del conte!

*Famílies, us esperem al
casal a l'hora del conte!*

Activitat intergeneracional.

de l'11 de febrer al 8 d'abril
divendres, de 17.30 a 18.30 h
Casal Cívic Blanes - Benet Ribas



Casal Cívic Blanes - Can Borell

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.

de dilluns a divendres, de 17.15 a 19.15 h

Dibuix artístic i pintura per a joves i infants

Dibuix i pintura : paisatge, retrat, dibuix imaginatiu, còmic, caricatura...

del 10 de gener al 28 de març
dilluns, de 18.15 a 20.15 h
a càrrec d'Albert Arribas

Ass. Dones Emprenedores de Blanes
68 euros/curs



Musical Dance

Activitat grupal per infants i joves. Vine a ballar les cançons de les pel·lícules més famoses!

del 21 de gener al 8 d'abril
divendres, de 19.20 a 20.35 h
a càrrec de Pepi Flores

Casal Cívic Blanes - Can Borell





////////////////////
JOVES

**Casal Cívic Blanes -
Benet Ribas**



Strong!

Si vols fer una activitat física, d'intensitat alta, t'esperem al casal! Vine a fer Strong!

del 26 de gener al 6 d'abril
dimecres, de 19.30 a 20.30 h
Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Casal Cívic Blanes - Can Borell

Aprendre a tocar la guitarra

Si vols aprendre a tocar la guitarra i passar-t'ho bé, aquest és el teu espai. Activitat intergeneracional de joves i adults.

del 17 de gener al 7 d'abril
dilluns de 17.45 a 19.45 h –
grup 1
dijous, de 17.45 a 19.45 h –
grup 2
a càrrec de Candelaria Flores
Casal Cívic Blanes - Can Borell

**Iniciació al Disseny de
Moda**



Activitat intergeneracional grupal de joves i adults. Si la moda és el que t'encanta vine i aprèn a dibuixar maniquins i crear els teus propis dissenys!

del 18 de gener al 5 d'abril
dimarts, de 19 a 20 h
a càrrec de Sara Viñas
Casal Cívic Blanes - Can Borell

**Taller monogràfic –
El millor negoci ets TU!
Cuida la teva imatge
personal**



Activitat intergeneracional grupal de joves i adults.

Secrets de com explotar al màxim les teves qualitats físiques al dia a dia. Si vols saber com anar correctament vestit a una entrevista de feina, a una reunió o esdeveniment, etc., vine i descobreix com treure't partit. La teva imatge és molt important no la descuidis!

el 14 i 21 de febrer
dilluns, de 10 a 12 h
a càrrec de Sara Viñas
Casal Cívic Blanes - Can Borell



Còmic - Manga i Anime

Aprèn a dibuixar la figura humana bàsica per a poder crear els teus personatges de Manga i Anime.

del 19 de gener al 6 d'abril
dimecres, de 18.15 a 19.45 h
a càrrec d'Ian Torres
Casal Cívic Blanes - Can Borell

Defensa personal per a joves

Per tenir un primer contacte amb la defensa personal i desenvolupar la teva autonomia i seguretat personals.

del 18 de gener al 5 d'abril
dimarts, de 16 a 17 h
a càrrec de Alexandra Bordes
Casal Cívic Blanes - Can Borell

Musical Dance

Activitat grupal per infants i joves. Vine a ballar les cançons de les pel·lícules més famoses!

del 21 de gener al 8 d'abril
divendres, de 19.20 a 20.35 h
a càrrec de Pepi Flores
Casal Cívic Blanes - Can Borell

Cant Modern

Activitat intergeneracional grupal de joves i adults, on es treballarà la tècnica vocal, la interpretació musical, la projecció i la vocalització.

Repertori de cançons modernes de Blues, Jazz, Pop i Rock.
del 21 de gener al 8 d'abril
divendres, de 18 a 19.30 h
a càrrec de Candelaria Flores
Casal Cívic Blanes - Can Borell

Dibuix artístic i pintura per a joves i infants

Dibuix i pintura : paisatge, retrat, dibuix imaginatiu, còmic, caricatura...

del 10 de gener al 28 de març
dilluns, de 18.15 a 20.15 h
a càrrec d'Albert Arribas
Ass. Dones Emprenedores de Blanes
68 euros/curs





ACTIVITATS FÍSQUES

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas



Strong!

Si vols fer una activitat física, d'intensitat alta, t'esperem al casal! Vine a fer Strong!

del 26 de gener al 6 d'abril
dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Gimnàstica de manteniment

del 24 de gener al 6 d'abril
dilluns, de 9.15 a 10.15 h

– grup 1

dilluns, de 10.30 a 11.30 h

– grup 2

dimecres, de 9.15 a 10.15h

– grup 3

dimecres, de 10.30 a 11.30h

– grup 4

a càrrec de Jessica Díez

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Activa't i fes salut a l'aire lliure!

del 21 de gener al 8 d'abril

divendres, d'10 a 11 h

a càrrec de Jessica Díez

Casal Cívic Blanes- Benet Ribas

Gimnàstica de cadira

del 24 de gener al 4 d'abril

dilluns, d'11 a 12 h

a càrrec d'Eva Piqueras

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Marxa nòrdica

Esport d'origen finlandès que data dels anys 30. És una forma d'activitat física accessible a tothom, en la que s'afegeix l'ús d'uns bastons especials, a la forma natural de caminar. Lloc de trobada al Casal Cívic.

presencial

dates a concretar.

DIPSALUT - Ajuntament de Blanes

Gratuït

Billar

del 2 de gener al 8 d'abril

en horari de casal

Associació de pensionistes i

jubilats de Blanes

5 euros/mensuals



Casal Cívic Blanes - Can Borell

Estirament – *stretching* conscient

Treball holístic del cos en què es busca l'estirament i l'alineació natural, respectant les limitacions i posant consciència per fluir en un moviment més adequat.

del 10 de gener al 31 de març
dilluns, de 9 a 10.15 h - grup 1
dimecres, de 9 a 10.15 h - grup 2
dimarts, de 15 a 16.15 h - grup 3
dijous, de 15 a 16.15 h - grup 4
a càrrec de Montse Godina
Ass. Dones Emprenedores de Blanes
21 euros/curs - 1 dia
42 euros/curs - 2 dies

Consciència corporal i manteniment

Treball de manteniment de la consciència corporal.

del 10 de gener al 30 de març
dilluns, de 10.15 a 11.30 h - grup 1
dimecres, de 10.15 a 11.30 h - grup 2
a càrrec de Montse Godina
Ass. Dones Emprenedores de Blanes
21 euros/curs - 1 dia
42 euros/curs - 2 dies



Mètode Pilates

del 10 de gener al 28 de març
dilluns, de 17.15 a 18.30 h
a càrrec de Montse Godina
Ass. Dones Emprenedores de Blanes
21 euros/curs

Defensa personal femenina

Per tenir un primer contacte amb la defensa personal i desenvolupar la teva autonomia i seguretat personals.

del 20 de gener al 7 d'abril
dijous, de 16 a 17 h
a càrrec de Tito Surribas
Casal Cívic Blanes - Can Borell

Esport i dinàmiques El Molí

Fer activitat física suau per mantenir-se saludable i dinàmiques grupals on treballar l'expressió corporal. Posar-se en contacte amb la Fundació.

del 14 de gener al 8 d'abril
divendres, de 10.30 a 12.30 h
a càrrec de Fany Torres
Fundació Privada El Molí d'en Puigvert
gratuït



Gimnàstica de manteniment

de l'11 de gener al 7 d'abril
dimarts i dijous, de 18.30 a
19.30 h

a càrrec de Yacenia Arias
Ass. de Veïns de Quatre Vents
45 euros/curs

Aerodancing

*Mètode del tipus aeròbic fitness,
que combina diferents
músiques, ritmes, exercicis
creant una coreografia.*

de l'11 de gener al 7 d'abril
dimarts, de 9.30 a 10.30 h -
grup 1

dijous, de 9.30 a 10.30 h - grup 2
a càrrec de Pepi Flores
Plataforma de Dones de Blanes
26 euros/curs

Gimmusic

*Exercicis físics suaus al ritme de
la música.*

de l'11 de gener al 8 d'abril
dimarts, d'11.30 a 12.30 h - grup 1
divendres, de 10.30 a 11.30 h -
grup 2

dijous, de 16.30 a 17.30 h -
grup 3

a càrrec de Yacenia Arias
Ass. de Veïns de Quatre Vents
25 euros/curs

Casa del Mar

Gimnàstica de manteniment

del 17 de gener al 8 d'abril
dimarts i dijous, de 9 a 10 h -
grup 1

dimarts i dijous, de 10 a 11 h -
grup 2

dilluns, de 11 a 12 h i divendres,
de 9 a 10 h - grup 3

a càrrec de Jessica Díez(G1 i G2)
i Francisca Sánchez (G3)

Associació de Prejubilats i Pensionistes
de la Casa del Mar de Blanes

18 euros/curs



Aerodance

*Mètode del tipus aeròbic fitness,
que combina diferents
músiques, ritmes, exercicis i
passos de ball.*

del 17 de gener al 8 d'abril

dilluns, de 16 a 17 h i

divendres, de 16 a 17 h

a càrrec de Pepi Flores

Casa del Mar de Blanes



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

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Coreografies de Palyback

del 10 de gener al 4 d'abril
dilluns, de 18.30 a 19.30 h
Nova associació blanenca art i
cultura-NABAC
gratuït

Casal Cívic Blanes - Can Borell

Aprendre a tocar la guitarra

*Si vols aprendre a tocar la
guitarra i passar-t'ho bé, aquest
és el teu espai. Activitat
intergeneracional de joves i
adults.*

del 17 de gener al 7 d'abril
dilluns de 17.45 a 19.45 h –
grup 1
dijous, de 17.45 a 19.45 h –
grup 2
a càrrec de Candelaria Flores
Casal Cívic Blanes - Can Borell

Cant Modern

*Activitat intergeneracional
grupal de joves i adults, on es
treballarà la tècnica vocal, la
interpretació musical, la
projecció i la vocalització.
Repertori de cançons modernes
de Blues, Jazz, Pop i Rock.*
del 21 de gener al 8 d'abril
divendres, de 18 a 19.30 h
a càrrec de Candelaria Flores
Casal Cívic Blanes - Can Borell

Bollywood

del 13 de gener al 7 d'abril
dijous, de 18.30 a 19.30 h
a càrrec de Elisa Martínez
Casal de Dona Les Ferreries de
Palafolls
32 euros/curs



Dansa del ventre

de l'11 de gener al 7 d'abril
dimarts, d'11 a 12 h - grup 1
dijous, de 19.45 a 20.45 h - grup 2
a càrrec de Elisa Martínez
Casal de Dona Les Ferreries de
Palafolls
35 euros/curs





Càsting grup de Teatre

Busquem gent amb ganes de passar-ho bé... aprendre per la propera obra de teatre.

Posar-se en contacte al telèfon 673 983 892.

11 de gener

dimarts, de 16.30 a 19.15 h

a càrrec de Dolors Moreno

Grup Miratge de Blanes

gratuït

Grup de Teatre

Busquem gent amb ganes de passar-ho bé... Posar-se en contacte al telèfon 673 983 892.

del 14 de gener al 8 d'abril

dimarts, de 16.30 a 19.15 h i

divendres, de 16 a 20.30 h

a càrrec de Dolors Moreno

Grup Miratge de Blanes

12 euros/curs

Ball flamenc i sevillanes

del 12 de gener al 6 d'abril

dimecres, de 15 a 16 h - grup 1

dimecres, de 16 a 17 h - grup 2

a càrrec de Pepi Flores

Plataforma de Dones de Blanes

27 euros/curs

Balls llatins - Salsa

del 10 de gener al 8 d'abril

dilluns i divendres, de 12 a 13 h

- grup 1

dimarts i dijous, de 19.45 a

20.45 h - grup 2

a càrrec de Yacenia Arias

Ass. de Veïns de Quatre Vents

40 euros/curs

Casa del Mar

Sevillanes

del 12 de gener al 6 d'abril

dilluns i dimecres, de 18.30 a 20 h

- grup 1

dimecres, de 17 a 18.30 h - grup 2

a càrrec de Carme Cotano

Associació de Prejubilats i Pensionistes

de la Casa del Mar de Blanes

24 euros/curs – grup 1

18 euros/curs – grup 2

Balls regionals - Jotes

de l'11 de gener al 5 d'abril

dimarts, de 16.30 a 18 h

a càrrec de grup voluntari

Associació de Prejubilats i Pensionistes

de la Casa del Mar de Blanes

gratuït



Balls en línia

del 13 de gener al 7 d'abril
dijous, de 18 a 19.30 h
a càrrec de grup voluntari
Associació de Prejubilats i Pensionistes
de la Casa del Mar de Blanes
gratuït



Balls de nit

del 8 de gener al 17 de març
dissabte, de 20 a 1 h
a càrrec de grup voluntari
Associació de Prejubilats i Pensionistes
de la Casa del Mar de Blanes
gratuït

Ball modern

del 20 de gener al 8 d'abril
dijous, de 16.30 a 18 h i
divendres, de 17 a 18 h
a càrrec de Paqui Sánchez
Casa del Mar de Blanes

Grup voluntari de Sardanes de punt lliure

del 11 de gener al 5 d'abril
dimarts, de 18.30 a 20 h
a càrrec de grup voluntari
Associació de Prejubilats i Pensionistes
de la Casa del Mar de Blanes
gratuït

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

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Ganxet, punt de mitja, pintura a l'oli...

del 18 de gener al 7 d'abril
dimarts o dijous, de 17 a 19 h
Associació de pensionistes i
jubilatats de Blanes
20 euros/curs

Confecció de vestits de paper

del 17 de gener al 4 d'abril
dilluns, de 9.30 a 13h
Associació de pensionistes i
jubilatats de Blanes
20 euros/curs

Casal Cívic Blanes - Can Borell

Miniatures de feltre pla i farcit

del 10 de gener al 28 de març
dilluns, de 17.30 a 19.30 h
a càrrec d'Àfrica González
Ass. Dones Emprenedores de Blanes
56 euros/curs - sòcia
68 euros/curs - no sòcia



Aprèn a cosir

Cosir a mà i a màquina diferents peces de roba.

del 11 de gener a l'1 d'abril
dimarts, de 17.30 a 19.30 h - grup 1
divendres, de 10.30 a 12.30 h - grup 2
a càrrec de Lourdes González
Ass. Dones Emprenedores de Blanes
56 euros/curs - sòcia
68 euros/curs - no sòcia

Belles arts

Dibuix i pintura acrílica, a l'oli, al pastel, amb tinta, carbonet...

del 10 de gener al 31 de març
dilluns, de 10 a 12 h - grup 1
dilluns, de 16 a 18 h - grup 2
dijous, de 16 a 18 h - grup 3
a càrrec d'Albert Arribas
Ass. Dones Emprenedores de Blanes
56 euros/curs - sòcia
68 euros/curs - no sòcia

Dibuix i pintura en diferents superfícies

Pintura a l'oli i acrílica en tela, roba, vidre, fusta...

del 12 de gener al 30 de març
dimecres, de 9.30 a 11.30 h
a càrrec d'Isabel Forcada
Ass. Dones Emprenedores de Blanes
56 euros/curs - sòcia
68 euros/curs - no sòcia

Treballs manuals diversos

Pintarem sobre roba i vidre. Farem reciclatge, restauració i treballs manuals amb guix, pols de marbre, fusta i retallables - découpage.

del 12 de gener al 30 de març
dimecres, de 17.30 a 19.30 h
a càrrec d'Àfrica González
Ass. Dones Emprenedores de Blanes
56 euros/curs - sòcia
68 euros/curs - no sòcia

Art i treballs manuals

El taller d'art i manualitats consisteix en un recorregut per diferents tècniques que permeten a l'alumne expressar-se plàsticament. Cadascú treballa amb els motius que més li agraden, i més endavant, també serà interessant que cadascú treballi amb la tècnica que més el representi. Contactar amb el Club Social de Blanes.

del 5 de gener al 30 de març
dimecres, de 16 a 18 h
a càrrec de Albert Arribes i Katy Olmedo
Club Social Blanes – Ass. Família i Salut Mental Girona i Comarques gratuït



Labor de retalls - *Patchwork*

del 11 de gener al 29 de març
dimarts, de 15 a 17 h
a càrrec de Rosa M. Tort
Ass. Dones Emprenedores de Blanes
56 euros/curs - sòcia
68 euros/curs - no sòcia

Taller de cura i manteniment dels Bonsai

*Taller per conèixer el món de
l'art del Bonsai i el seu
manteniment.*

del 13 de gener al 30 de març
dijous, de 10 a 11.30 h
a càrrec de Carlos Martínez
Ass. Bonsai Masia Can Florenci
40 euros/curs

Iniciació al Disseny de Moda

*Activitat intergeneracional
grupala de joves i adults. Si la
moda és el que t'encanta vine i
aprèn a dibuixar maniquins i
crear els teus propis dissenys!*

del 18 de gener al 5 d'abril
dimarts, de 19 a 20 h
a càrrec de Sara Viñas
Casal Cívic Blanes - Can Borell

Taller monogràfic –

El millor negoci ets TU! Cuida la teva imatge personal

*Activitat intergeneracional
grupala de joves i adults.*

*Secrets de com explotar al
màxim les teves qualitats
físiques al dia a dia. Si vols saber
com anar correctament vestit a
una entrevista de feina, a una
reunió o esdeveniment, etc.,
vine i descobreix com treure't
partit. La teva imatge és molt
important no la descuidis!*

el 14 i 21 de febrer
dilluns, de 10 a 12 h
a càrrec de Sara Viñas
Casal Cívic Blanes - Can Borell



//////////////////// CUINA

Casal Cívic Blanes - Can Borell

Cuina amb MIFAS

L'objectiu és aprendre a tenir més recursos i destresa a l'hora de cuinar. Contactar abans amb l'entitat 972 35 46 96.

del 12 de gener al 6 d'abril
dimecres, de 10 a 12 h
a càrrec de M. Jesús Herrera
Associació MIFAS
gratuït

Els Fogonets del Molí

Crear un espai on aprendre els coneixements bàsics de la cuina i l'elaboració de plats pel dia a dia. Posar-se en contacte amb la Fundació.

del 14 de gener al 8 d'abril
divendres, de 10.30 a 12.30 h
a càrrec de Judith Pérez
Fundació Privada El Molí d'en
Puigvert
gratuït

Cuina

El taller consisteix en una activitat de lleure per augmentar l'autonomia i hàbits per desenvolupar-se amb més estratègies a la cuina. Farem plats que entre tots escollirem a partir d'una selecció de receptes. Contactar amb el Club Social de Blanes.

del 4 de gener al 29 de març
dimarts, de 16 a 18 h
a càrrec de Judit Martínez
Club Social Blanes – Ass. Família i
Salut Mental Girona i Comarques
gratuït

Cuina i habilitats de la vida diària

El taller de cuina ofereix la possibilitat d'adquirir habilitats de la vida diària i autonomia als/les usaries/es amb problemàtica derivada de la salut mental.. Posar-se en contacte amb l'entitat.

del 10 de gener al 4 d'abril
dilluns, de 10.30 a 13.30 h
a càrrec de Judith Hernández i
Marta Rei
Servei de Rehabilitació
Comunitària de la Comunitat
terapèutica del Maresme
gratuït



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

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Club de lectura

Espai de tertúlia i debat a l'entorn de la lectura. Més informació a consergeria presencial

últim dijous de mes, de 17 a 18.30 h

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas amb la col·laboració de la Biblioteca Comarcal de Blanes

Nocions d'anglès

del 18 de gener al 5 d'abril
dimarts, de 16.30 a 19.30h

Associació de pensionistes i jubilats de Blanes
20 euros/curs

Mulla't per la llengua

Alfabetització i neoelectora. informació i inscripcions a Caritas Blanes (C/ Anselm Clavé, 59)

de l'11 de gener al 31 de març
dimarts i dijous, d'10 a 13 h
a càrrec de voluntaris

Caritas Interparroquial de Blanes
Gratuït

Trobades interculturals de dones.

Creem un tapís de l'amistat de labor de retalls-Patchwork
del 2 de febrer al 6 d'abril
dimecres, de 10.30 a 12h
a càrrec de Carmen Bartolomé

Conferència

"Escriptores silenciades"

En motiu del Dia Internacional de les dones
el 8 de març
dimarts, a les 17h
Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Exposició

"Simone de Beauvoir"

En motiu del Dia Internacional de les dones
del 7 al 13 de març
en horari de casal
Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

nou

nou

nou



Casal Cívic Blanes - Can Borell

Entrevistes a persones del Programa Carretera

Entrevistes d'acollida i orientació per a possibilitar a les usuàries del Programa Carretera un canvi en la seva ocupació. Contactar abans amb l'entitat.

del 19 de gener al 30 de març
dimecres, de 9 a 13 h
a càrrec de Ariadna Llamas
Fundació Privada El Molí d'en Puigvert
Gratuït

Programa de ràdio

Utilitzarem aquest espai per preparar i organitzar el programa que realitzarem mensualment a Ràdio Blanes. Contactar amb el Club Social de Blanes.

del 7 de gener al 25 de març
divendres, de 16 a 18 h
a càrrec de Glòria Lanza
Club Social Blanes – Ass. Família i Salut Mental Girona i Comarques
gratuït

Espai Jove

Des del Servei de Rehabilitació Comunitària de la Selva Marítima - Blanes fem un taller- assemblea per acostar a la comunitat als nostres usuaris. Contactar abans amb l'entitat.

del 19 de gener al 6 d'abril
dimecres, de 10 a 12 h
a càrrec de Miquel Pons
Institut d'Assistència Sanitària
gratuït

Educació emocional

Per aprendre com gestionar l'estrès i l'ansietat el teu dia a dia.

del 11 de gener al 31 de març
dimarts, de 9.30 a 11 h – grup 1
dijous, de 18.30 a 20 h – grup 2
a càrrec de Marjan de Boer
Ass. Dones Emprenedores de Blanes
45 euros/curs



TALCC - alfabetització

Ensenyament bàsic de castellà i català per a nouvinguts i adults. Posar-se en contacte amb l'entitat.

de l'11 de gener al 31 de març
dimarts, de 10 a 12 h i
dijous, de 10 a 12 h
a càrrec de Paco i Domnina
Caritas interparroquial de Blanes
gratuït



Anglès per a sobreviure

Espai de trobada per treballar nocions bàsiques d'anglès.

del 14 de gener al 8 d'abril
divendres, de 10.30 a 12 h
a càrrec de John
Ass. de Veïns de Quatre Vents
40 euros/curs

SALUT I QUALITAT DE VIDA

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

loga

del 25 de gener al 7 d'abril
dimarts, de 9.15 a 10.15 h –
grup 1
dimarts, de 10.30 a 11.30 h –
grup 2
dijous, de 9.15 a 10.15 h –
grup 3
dijous, de 10.30 a 11.30 h –
grup 4
a càrrec d' Ana Castro
Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Gimnàstica oriental a l'aire lliure

Vine a practicar tècniques de meditació, relaxació, loga...
del 24 de gener al 4 d'abril
dilluns, de les 10 a les 11 h
a càrrec d'Ana Castro
Casal Cívic Blanes - Benet Ribas



Pilates

T'ajudaran a enfortir el sòl pèlvic, les lumbars i a corregir la postura. Intensitat alta
del 27 de gener al 7 d'abril
dijous, de 19.45 a 20.45 h
a càrrec de Nerea Ortega
Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

En forma! II

Incrementem la nostra força, equilibri i coordinació en la gent gran.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"
Dates a concretar. Més informació a la consergeria.
Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

Viure amb sentit

Promocionar els valors de dignitat i autonomia al llarg del procés d'envelliment.
Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa"
Dates a concretar. Més informació a la consergeria.
Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "la Caixa"

Entrenament de la memòria

Per practicar tècniques que ens ajudaran a mantenir-la activa
del 28 de gener al 8 d'abril
divendres, de 17 a 18 h
a càrrec de Sara Marin
Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Taller del joc Rummy

Fomentem la memòria amb el joc de taula Rummy
del 21 de gener al 8 d'abril
divendres, de 16.30 a 20 h
Associació de pensionistes i jubilats de Blanes
20 euros/curs

Grup de dones

Espai de trobada de dinamització d'activitats d'oci i temps lliure amb l'objectiu de compartir interessos comuns i crear xarxa.
primer divendres de mes
divendres, de 10 a 12 h
Servei de rehabilitació comunitària en Salut Mental.
Institut d'Assistència Sanitària gratuït



Casal Cívic Blanes - Can Borell

loga

de l'11 de gener al 7 d'abril
dimarts i dijous, de 9 a 10.30 h

– grup 1

dilluns i dimecres, de 15 a 16.30 h

– grup 2

dilluns i dimecres, de 19 a 20.30 h

– grup 3

a càrrec de Lia Cancinos

Ass. de Veïns de Quatre Vents

45 euros/curs

Reiki

del 12 de gener al 6 d'abril
dimecres, de 15.15 a 17.15 h

a càrrec de Carme Cadenas

Associació Voluntariat Blanenc

25 euros/curs

Reflexoteràpia podal

*Teràpia alternativa a través de
massatges als peus, les mans i
les orelles.*

del 13 de gener al 7 d'abril

a càrrec de Carme Cadenas

dijous, de 15.15 a 17.15 h

Associació Voluntariat Blanenc

25 euros/curs

Estico

*A partir de dinàmiques grupals i
jocs, fer un entrenament en
estimulació cognitiva. Contactar
amb Club Social de Blanes.*

del 3 de gener al 4 d'abril

dilluns, de 16 a 18 h

a càrrec de Judit Martínez

Club Social Blanes – Ass. Família i

Salut Mental Girona i Comarques

gratuït

Relaxació

*Realitzar estiraments dirigits per
la monitora. La metodologia
serà diferent: un dia podrem fer
mindfulness, relaxació Jacobson,
estiraments, respiració,
acompanyat per música.*

*Contactar amb Club Social de
Blanes.*

del 3 de gener al 28 de març

dilluns, de 17 a 18 h

a càrrec de Glòria Lanza

Club Social Blanes – Ass. Família i

Salut Mental Girona i Comarques

Gratuït



Activitats i manteniment de la nostra ment

Per als més grans de 55 anys que vulguin mantenir la ment en forma. El material va a càrrec dels usuaris i usuàries.

del 13 de gener al 7 d'abril
dijous, de 10 a 11.30 h – grup 1
dijous, de 11.30 a 13 h – grup 2
a càrrec d'Ivon Oviedo
Ass. de Veïns de Quatre Vents
35 euros/curs

Taitxí

Practicar Taitxí ens aporta grans beneficis físics i mentals; amb la pràctica es desenvolupa la resistència, la flexibilitat, l'equilibri i la coordinació, a part d'activar una respiració saludable així com uns hàbits relaxats de moviment.

del 19 de gener al 6 d'abril
dimecres, d'11.30 a 12.45 h
a càrrec de Jordi Ramon
Casal Cívic Blanes - Can Borell

Grup d'ajuda mútua - GAM

Contactar abans amb l'entitat 972 200 463.

del 17 de gener al 21 de març
tercer dilluns del mes, d'11 a 13 h
a càrrec de Maria Combalia
Ass. Família i Salut Mental
Girona i Comarques
gratuït

Fisioteràpia

Gimnàstica per a persones amb esclerosi múltiple. Contactar abans amb l'entitat 659 862 183.

del 12 de gener al 6 d'abril
dimecres, de 18 a 19.15 h
a càrrec de Katiane Vilan
Ass. Esclerosi Múltiple de Blanes
i Rodalies
gratuït



Casa del Mar

loga

del 12 de gener al 6 d'abril
dilluns i dimecres, de 9 a 10 h -
grup 1

dilluns i dimecres, de 10 a 11 h -
grup 2

a càrrec d'Ana Castro

Associació de Prejubilats i Pensionistes
de la Casa del Mar de Blanes

18 euros/curs

Taitxí

Practicar Taitxí ens aporta grans beneficis físics i mentals; amb la pràctica es desenvolupa la resistència, la flexibilitat, l'equilibri i la coordinació, a part d'activar una respiració saludable així com uns hàbits relaxats de moviment.

del 17 de gener al 4 d'abril

dilluns, de 12 a 13 h

a càrrec de Jordi Ramon

Casa del Mar de Blanes



ACTES I CELEBRACIONS

Casa del Mar



Festa de Carnaval

19 de febrer

dissabte, de 17 a 20 h

Associació de Prejubilats i
Pensionistes de la Casa del
Mar de Blanes

gratuït

Assemblea general

26 de març

dissabte, de 17 a 20 h

Associació de Prejubilats i
Pensionistes de la Casa del
Mar de Blanes

Gratuït



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

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Videotrucades

Com fer trobades i reunions en línia.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa" dates a concretar. Més informació a consergeria. Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària " la Caixa"

Whatsapp

Com enviar missatges a través del mòbil.

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa" dates a concretar. Més informació a consergeria. Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària " la Caixa"

La meva salut

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa" dates a concretar. Més informació a consergeria. Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària " la Caixa"

Compres per internet

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa" dates a concretar. Més informació a consergeria. Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària " la Caixa"



////////////////////
PUNT ÒMνια gestionat
 per Fundació Pere Tarrés



Xarxa òmνια

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 d'intercanvi. Es treballen aspectes com les tradicions, la cultura, la història, el banc del temps, etc.

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

xarxaomnia.gencat.cat/blocs/blanes

facebook.com/omnia.blanes

twitter.com/PO_Blanes

instagram.com/omnia.blanes



ACTIVITATS TELEMÀTIQUES

(*)Cal inscripció prèvia

Organització Digital*

Gestió de fitxers i carpetes.

Aprenem a organitzar la informació al nostre ordinador, a passar fitxers entre diferents dispositius o a fer les tan necessàries còpies de seguretat.

del 18 de gener al 29 de març

dimarts, de 9.15 a 11 h

Xarxa de Xarxes*

Navegació i comunicació per Internet.

Què és Internet i com funciona? Parlem d'això i molt més. Naveguem de forma segura i aprenem a gestionar correctament el nostre correu electrònic.

del 19 de gener al 30 de març

dimecres, de 9.15 a 11 h

Un Passeig pels Núvols*

Eines 2.0 per treballar al núvol.

Coneixem les diferents eines de que disposem pel treball en línia, com col·laborar des de la distància o com organitzar el nostre espai digital.

del 17 de gener al 28 de març

dilluns, de 9.15 a 11 h

Android*

Telèfons mòbils i tauletes

Per aprendre totes les possibilitats que t'ofereix el teu telèfon o tauleta Android i conèixer les aplicacions més útils i interessants per treure'n tot el profit.

del 20 de gener al 31 de març

dijous, de 9.15 a 11 h.

Espai Suport i LAB-FAB*

Per resoldre incidències o dubtes tecnològics dels nostres dispositius o per participar de l'espai de fabricació digital Lab-Fab i donar sortida als teus dissenys en 3D.

del 18 de gener al 31 de març

dimarts i dijous, d'11.15 a 12.15 h

i dimecres, de 15.30 a 17 h.



Món del treball i el teletreball (I)

En col·laboració amb l'Ajuntament, aquest taller el realitzaran PERSONES EN SITUACIÓ D'ATUR derivades directament del Departament de Promoció de la Ciutat i Serveis Socials de Blanes.

del 20 de gener al 31 de març
dijous, de 15.30 a 17 h

Espai Escola*

Un lloc a on els més joves poden venir a fer deures i repassar la feina feta a l'escola amb el suport de la persona dinamitzadora. Inscripció obligatòria i grups tancats.

del 17 de gener al 30 de març
dilluns i dimecres, de 17.30 a 20.30 h

CESSIONS D'ESPAI

El Punt Òmnia de Blanes realitza cessions d'espai a Associacions i Entitats per la realització de tallers, jornades de treball, reunions, o qualsevol altre idea que ens vulgueu proposar. Si esteu interessats poseu-vos en contacte amb nosaltres per conèixer les possibilitats d'horari i les condicions d'ús.





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

Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Per tal d'evitar aglomeracions a l'equipament, el procediment per les inscripcions serà el següent:

16 i 17 de desembre cal fer la inscripció a les activitats organitzades pel Casal Cívic via telefònica o via telemàtica per mitjà del següent enllaç:

<https://forms.office.com/r/uTnKxHc2h1>

O bé clicant al Codi Qr



Casal Cívic Blanes - Can Borell

Per tal d'evitar aglomeracions a l'equipament, el procediment per les inscripcions serà el següent:

27, 28 i 29 de desembre es donarà número.

3 de gener, a les 11 h, sorteig públic per adjudicar número i torn per fer les inscripcions.

4 de gener, inscripcions per torns i en persona (no telefònicament), de 9.30 a 13.30 h.

A partir de les 15 h es podran fer telefònicament si encara hi ha places disponibles.

Punt Òmnia, 10 de gener.

Es donarà número a partir de les 9h. Seguidament es faran les inscripcions.

La inscripció a les activitats és personal o amb autorització per inscriure, com a màxim, a una altra persona.



Casa del Mar

Per tal d'evitar aglomeracions a l'equipament, el procediment per les inscripcions serà el següent:

11 de gener, dimarts, de 9.30 a 12 h a la Casa del Mar de Blanes. A partir de les 15 h es podran fer telefònicament 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 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, així com els requisits per accedir-hi.

Només s'acceptaran inscripcions fora de termini per a algunes activitats i sempre segons el nombre d'alumnes que hi hagi inscrits.

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



IMPORTANT!

Informació COVID19:

- Programació adaptada a les mesures Covid19.
- El desenvolupament de les activitats queda sotmès a la normativa sanitària vigent i podria ser alterada/modificada.
- 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.



Casal Cívic Blanes - Benet Ribas

Tel. 972 35 25 61

 cc_benetribas

cc.blanesbenetribas@gencat.cat

Casal Cívic Blanes - Can Borell

Tel. 972 35 38 09

 cc_canborell

cc.blanes@gencat.cat

Casa del Mar

Tel. 972 35 38 09

cm.blanes@gencat.cat

Oficina d' Afers Socials i Famílies

Tel. 972 65 66 50

obsf.blanes.bsf@gencat.cat

Més informació a:

012
gencat.cat
Cost de la trucada: segons operadora.



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials