

LA COMUNITAT COMENÇA AMB TU

Direcció General d'Acció Comunitària i Innovació Social - Departament de Drets Socials i Inclusió

Casal Cívic i Comunitari

Mataró – Jaume Terradas



SETEMBRE / DESEMBRE

2025





Casal Cívic i Comunitari

Mataró – Jaume Terradas

C. d'Argentona, 59-61
Mataró

El Casal Cívic i Comunitari **Mataró - Jaume Terradas**, adscrit a la Direcció General d'Acció Comunitària i Innovació Social del Departament de Drets Socials, es va inaugurar l'any 1979.

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

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

Horari: de dilluns a divendres, de 9 a 21 h i diumenge, de 10 a 13.30 h i de 15.30 a 21 h.



SERVEIS

Podologia

Per a persones usuàries amb el carnet de l'espai de gent gran. Cita prèvia al 937 579 952.

Cafeteria - menjador

Tancat temporalment.
En horari d'equipament màquines dispensadores de begudes calentes, fredes i snaks



ESPai PER A TOTHOM

Espai comunitari- sala polivalent

Espais de trobada i d'intercanvi, zona per a jugar a jocs de taula i lectura.

Petanca – Espai pati/ jardí

Pistes per aprendre i jugar a la petanca. de dilluns a divendres, de 10 a 13 h i 16 a 18 h i diumenges de 10 a 13 h dimecres meles, responsable Assumpció Floris.
Ass. Gent Gran Jaume Terradas
divendres de 10 a 11.30
Fundació Maresme

Tennis de taula

Vine i gaudeix d'una activitat esportiva i comparteix amb altres persones usuàries d'un espai de joc i socialització.

Rummikub i Canasta

Participa d'unes activitats amenes i divertides que, a la vegada, t'ajuden a reforçar l'agilitat mental i a treballar la memòria. Partides diàries informals.



//////////////////// COMUNITATS CONTRA L'AÏLLAMENT SOCIAL

Projecte impulsat per la Direcció General d'Acció Comunitària i Innovació Social amb l'objectiu d'atendre persones en situació de solitud no volguda. Acompanya les persones en la socialització i la inclusió comunitària perquè aconseguixin més qualitat de vida.

Vols fer de voluntari/ària?

Et sents sol o sola, o coneixes persones que se senten soles?

Pots contactar amb la persona tècnica del programa, Ignacio Raúl Pérez Peña tots els dimecres de 10 a 14 al telèfon: 659253430 o bé, al correu electrònic:

raul.perez@intress.org

**COMUNITATS CONTRA
L'AÏLLAMENT SOCIAL**

//////////////////// ACTIVITATS FÍSQUES

En forma II

Treballar l'estabilitat lumbopèlvica, mitjançant exercicis de gimnàstica hipopressiva i de relaxació específics per a la gent gran.

Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"
del 29 de setembre al 19 de novembre
dilluns, de 9.30 a 10.30 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"



Tonificació i moviment

Un to muscular adequat ens garanteix una bona postura corporal, menys molèsties, menys cansament i més benestar general.

del 24 de setembre al 17 de desembre
dimecres, d'11.30 a 12.30 h
Casal

Txikung

del 23 de setembre al 19 de desembre
divendres, de 9.30 a 10.30 h - grup 1 i
dimarts 19 a 20 h - grup 2
Casal



Pilates

Augmenta el dinamisme i la força muscular amb el control mental, la relaxació i la respiració.

del 22 de setembre al 15 de desembre
dilluns, de 19 a 20 h
Casal

Taitxí

del 26 de setembre al 19 de desembre
divendres, 10.40 a 11.40 h
Casal

Zumball

Activitat aerodinàmica que fusiona el ball i l'activitat esportiva a través de la música.

del 24 de setembre al 17 de desembre
dimecres, de 19 a 20 h
Casal

Escola d'esquena i estiraments

Millorar la salut postural, la motricitat i eliminar tensions musculars i articulars. Nivell d'exigència física mitjana.

del 22 de setembre al 15 de desembre
dilluns, d'11.30 a 12.30 h
Casal

Estiraments i autoprotecció

Rutines per a millorar l'elasticitat i el to muscular en general, estratègies d'autodefensa...

del 25 de setembre al 18 de desembre
dijous, de 19 a 20 h
Casal

nou

EcoGim

Activitat física suau que te per objectiu fomentar el benestar físic, millorar la salut i la prevenció de l'envelliment.

del 19 de setembre al 19 de desembre
divendres, de 10 a 11 h
Fundació Maresme
gratuït

nou

Entrena

Treballar l'autonomia i prevenir la fragilitat mitjançant unes pautes d'activitat física.

del 26 de setembre al 14 de novembre
divendres, de 10 a 12 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"





loga

del 23 de setembre al 18 de desembre
 dimarts, de 9.15 a 10.15 h – grup 1
 dimarts, de 10.20 a 11.20 h – grup 2
 dimarts, de 16.30 a 17.30 h – grup 3
 dijous, de 9.15 a 10.15 h – grup 4
 dijous, de 10.20 a 11.20 h – grup 5
 a càrrec Graciela Maria Alatorre
 Ass. Gent Gran Jaume Terradas
 30 euros/trimestre

Taller d'Escacs

del 22 de setembre al 15 de desembre
 dilluns, de 17 a 19 h
 a càrrec de Carles Santos
 Ass. Gent Gran Jaume Terradas
 gratuït

//////////////////// ACTIVITATS MANUALES I ARTÍSTIQUES

Dibuix

del 23 de setembre al 18 de desembre
 dimarts, de 15.45 a 17.40 h – grup 1
 dijous, de 15.45 a 17.40 h – grup 2
 a càrrec de Manel Morral
 Ass. Gent Gran Jaume Terradas
 gratuït

Dibuix i pintura inicial

*Per a persones que desitgin
 aprendre tècniques i
 coneixements bàsiques.*
 del 25 de setembre al 18 de desembre
 dijous, de 16 a 17 h
 Casal

Marqueteria

del 26 de setembre al 19 de desembre
 divendres, de 9.30 a 11.30 h
 a càrrec de Manuel Sánchez
 Ass. Gent Gran Jaume Terradas
 gratuït

Pintura

del 22 de setembre al 17 de
 desembre
 dilluns, de 9.30 a 11.30 h – grup 1
 dimecres, de 15.45 a 18.30 h – grup 2
 a càrrec de Roser Peradejordi –
 grup 1 i de Rosa M. Calatayud – grup 2
 Ass. Gent Gran Jaume Terradas
 gratuït

Labors

del 25 de setembre al 18 de
 desembre
 dijous, de 17.15 a 18.45 h
 a càrrec de Margarita Bonany
 Ass. Gent Gran Jaume Terradas
 gratuït



Iniciació a la pintura a l'oli

Introducció al coneixement i la tècnica de la pintura a l'oli

Dates i horaris per concretar
a càrrec de Maria Carme Buffí
Ass. Gent Gran Jaume Terradas
gratuït



ACTIVITATS ESCÈNIQUES I MUSICALS

Teatre

del 25 de setembre al 19 de desembre
dimarts i dijous, de 17 a 19 h
a càrrec de Carme Martínez i
Marc Romagosa
Ass. Gent Gran - J. Terradas
gratuït

Cant coral

del 25 de setembre al 18 de desembre
dijous, d'11.30 a 12.45 h
a càrrec de Clàudia Dube
Ass. Gent Gran - J. Terradas
30 euros/trimestre

Poesia

del 22 de setembre al 15 de desembre
dilluns, de 16.30 a 18 h
a càrrec d'Enriqueta Ayuso
Ass. Gent Gran J. Terradas
gratuït

Cors alegres – so preenregistrat

dates i horaris per concretar
Ass. Gent Gran J. Terradas
gratuït

Lectures dramatitzades

del 22 de setembre al 18 de desembre
dilluns, de 19 a 20 h i dijous, de
18.45 a 20.30 h
a càrrec d'Enriqueta Ayuso
Ass. Gent Gran J. Terradas
gratuït

Sardanes

del 6 d'octubre al 24 de novembre
dilluns, de 18 a 19 h
Confederació Sardanista de Catalunya
Casal

Country-Dance

del 18 de setembre al 18 de desembre
dijous, de 17.45 a 18.45 (zona
pati/pista de ball)- grup 1 i de 19 a
20 h – grup 2
a càrrec de M. Jesús Osuna
Ass. Gent Gran - J. Terradas
25 euros/trimestre

Ball en línia

del 26 de setembre al 19 de desembre
divendres, de 19 a 20h
a càrrec de Mauri Talaya
Ass. Gent Gran - J. Terradas
gratuït



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

Activa't

Eines i estratègies per sentir-se actiu/va i mantenir en forma totes les capacitats cognitives.

Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"

Dates i horaris per concretar Casal, amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"



Meditació i autoconeixement

Millorar el benestar i la salut emocional, a través d'hàbits i activitats adequades.

del 23 de setembre al 16 de desembre
dimarts, de 10.30 a 11.30 h
Casal

Exercitar la memòria

del 26 de setembre al 19 de desembre
divendres, de 16 a 17 h – grup 1
i 17.10 a 18.10 h – grup 2
a càrrec d'Enriqueta Ayuso i Marian Dinares
Ass. Gent Gran - J. Terradas
gratuït

Memòria creativa

Treballar la memòria a partir de diferents disciplines artístiques i habilitats manuals i sensibles...

del 25 de setembre al 18 de desembre
dijous, de 10 a 11 h
Casal

Menys dolor més vida

Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"

Dates i horaris per concretar Casal, amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"



Viure és descobrir-me

Reflexionar sobre la nostra actitud vital davant les relacions personals i familiars. La cura d'un mateix i dels altres, la soledat i el compromís de l'1 d'octubre al 10 de desembre

dimecres, de 16 a 17.30 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"





Despertar amb un somriure

Dormir bé és garantia de salut. Aprendre recursos i tècniques que ens ajudaran a millorar el son i coneixerem de quina manera va evolucionant i canviant adaptant-se als diferents períodes vitals de les persones.

Programa de Gent Gran de la Fundació “la Caixa”

Dates i horaris per concretar
Casal, amb la col·laboració de
la Fundació “la Caixa”



Català

del 23 de setembre al 17 de desembre
dimarts, de 9.15 a 10.15 h – grup 1
dimecres, de 18 a 19.30 h – grup 2
a càrrec de M. Àngels Xirau –
grup 1 i Mercè Esteve – grup 2
Ass. Gent Gran J. Terradas
gratuït

Història de Catalunya

del 23 de setembre al 16 de desembre
dimarts, d'11 a 12.30 h
a càrrec de Gabriel Fernández
Ass. Gent Gran J. Terradas
gratuït

Anglès

del 22 de setembre al 19 de desembre
dimarts, de 18 a 19.30 h - grup 1 i
divendres de 17 a 18.30 h - grup 2
dimarts, de 18 a 19.15 i 19.20 a
20.35 h – grup 3
dijous, de 18 a 19.30 h – grup 4
dilluns, de 18.15 a 19.45 h - grup 5
a càrrec de M. Teresa Garcia –
grup 1, M. Jesús Garcia grup 2 i
M. Carmen Tapias – grups 3, 4 i 5
Ass. Gent Gran - J. Terradas
gratuït

Club de lectura

del 22 de setembre al 15 de desembre
dilluns, de 16.30 a 18.30 h
a càrrec de Roser Rojo
Ass. Gent Gran J. Terradas
gratuït

Amics lectors

del 26 de setembre al 19 de desembre
divendres, de 9.30 a 11 h
a càrrec de M. Antònia Trujillo
Casal i Ass. Gent Gran J.
Terradas.
gratuït



Connecta't al Català

Curs bàsic de llengua catalana. Comprensió, vocabulari i expressió oral...
del 16 de setembre al 16 de desembre
dimarts, de 15 a 16 h
Fundació Maresme
gratuït

Escriitura Poètica

Tècniques i coneixements per escriure textos narratius orientats, principalment, a la creació de relats i microrelats.
Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"
Dates i dies per determinar
Casal, amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"



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

Passatemps en línia

Aprendre a relacionar-se i a treballar amb l'ordinador mitjançant el joc. Gaudir del joc i, a la vegada, aprendre a buscar i a utilitzar les pàgines web que ofereixen passatemps en línia.
del 16 de setembre al 18 de desembre
dimarts i dijous, de 15 a 16 h
Fundació Maresme
gratuït

Fotografia digital

del 26 de setembre al 19 de desembre
divendres, de 9.30 a 11 h – grup 1, d'11.10 a 12.40 h – grup 2 i de 16 a 18 h – grup 3
a càrrec de Montserrat Teixidó
Ass. Gent Gran Jaume Terradas
gratuït

nou

Programació de Videojocs

del 2 d'octubre al 6 de novembre
dijous, de 17.30 a 19.30 h
Casal

nou

WhatsApp

Conèixer com utilitzar l'eina més popular de missatgeria instantània de forma segura. Familiaritzar-se amb l'ús dels telèfons mòbils.
Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"
del 7 al 28 d'octubre
dimarts, de 9.30 a 11.30 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"





Iniciació a la Informàtica

Adquisició de les competències bàsiques d'informàtica. Fomentar l'autonomia personal en l'àmbit digital.

Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"

del 22 de setembre al 15 d'octubre
dilluns i dimecres, de 9.30 a 11.30 h
Casal, amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"



Fer tràmits per internet

Aprendre el funcionament i utilitat de les principals eines i serveis de Google. Conèixer els beneficis de realitzar tràmits en línia i fer-ho de forma segura. Fomentar l'autonomia personal en l'àmbit digital.

Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"

del 2 d'octubre al 6 de novembre
dijous, de 9.30 a 11.30 h

Casal, amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"



Prepara el teu desplaçament

Aprendre a utilitzar els cercadors d'Internet per obtenir la informació que volem.



Saber com realitzar una reserva o adquisició d'un producte de forma segura. Conèixer les principals aplicacions vinculades a la mobilitat personal.

Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"

del 4 de novembre al 9 de desembre
dimarts, de 9.30 a 11.30 h

Casal, amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa"



PUNT ÒMNIA

Gestionat per Fundació Gents

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:



Aprenentatge: 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.

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

Matins: del 3 al 5 de setembre, ambdós inclosos, de 9.30 a 14.30 h

Tardes: 3 i 4 de setembre, de 15 a 17,30 h

Clic bàsic

Taller d'informàtica bàsica per a persones que es volen iniciar-se en l'ús dels ordinadors.

del 20 d'octubre al 15 de desembre
dilluns, de 09:30 a 11 h

Digitalitza't

Taller d'informàtica avançada per a persones que volen aprofundir en els programes del paquet office, la gestió del correu electrònic i algunes eines bàsiques de google.

del 22 de setembre al 15 de desembre.
dilluns, de 12 a 13:30 h



Clica Mataró

Per a conèixer el nostre municipi a partir de l'ús de diferents eines tecnològiques bàsiques. La llengua vehicular del taller serà el català. Per a dones novingudes o d'altres que volen conèixer més la seva ciutat i els recursos que ofereix (característiques dels barris, equipaments, serveis, etc).
del 22 d'octubre al 17 de desembre
dimecres de 9:30 a 11h.

Full de càlcul inicial (Excel)

Introducció a la interfície i funcions essencials del programa. Aprendre a utilitzar: operacions bàsiques, els formats de cel·les, l'ús de fórmules... Per a persones que volen conèixer el programa i que tenen una base del programa write o word.
del 05 de novembre al 26 de novembre.
dimecres, de 12 a 13:30 h

Club de feina

Espai d'acompanyament i assessorament en orientació laboral. Per a persones que estan en cerca activa o millora de feina o reorientació laboral.
del 13 de novembre al 18 de desembre.
dijous, de 9:30 11:30.

Espai tech

Espai obert a l'utilització del maquinari tecnològic d'Òmnia amb el que es podrà cercar informació, realitzar tràmits on line i resoldre dubtes. Acompanyament de la dinamitzadora del Punt. Pensat per a persones que no disposen de recursos tecnològics, i/o que volen practicar o resoldre dubtes sobre les TIC.
del 23 setembre al 28 d'octubre
dimarts, de 12a 14h

Comunic@t: digital i per a tothom

Taller per a millorar la nostra comunicació digital: mail, whats up, videotrucades, i presentacions. Destinat a totes aquelles persones que volen adquirir o millorar les seves eines de comunicació on line.
del 4 de novembre al 25 de novembre.
dimarts, de 12 a 13.30 h

Info_Clic i Clic jove

Taller per a millorar el coneixement i la pràctica de la llengua i cultura catalanes a partir de les eines TIC. Destinat a nens/es i joves, a partir de 11 anys.
del 7 d'octubre al 23 de desembre.
dimarts, de 16:30 a 18:30



INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

Podeu fer la vostra preinscripció, presencialment al casal, del **3 al 5 de setembre, ambdós inclosos, de 10 a 14 h i de 16 a 19 h** o **en línia en l'enllaç que segueix:**
<https://forms.office.com/e/atCw55rYxD?origin=IprLink>

Les activitats organitzades pel Casal (Direcció General d'Acció Comunitària i Innovació Social) són gratuïtes. **El material necessari va a càrrec de les persones inscrites.**

Les places a les activitats són limitades i s'adjudiquen per número assignat.

Quan hi hagi un excés d'inscripcions a una activitat, el casal podrà habilitar una llista d'espera formada per un màxim d'un terç de les places disponibles que té el taller. Les persones que quedin en la llista d'espera tindran prioritat en la propera inscripció per a la mateixa activitat, sempre que aquesta es programi en el cicle immediatament posterior i la

persona n'hagi tornat a formalitzar la preinscripció.

Per afavorir que el màxim nombre de persones participin de les activitats es podrà limitar el nombre d'inscripcions per persona a les diferents activitats.

La realització d'una activitat està condicionada a la inscripció d'un nombre mínim de persones.

En cas que en l'activitat hi hagi apuntades persones en llista d'espera, una assistència inferior a un 80% de les sessions implicarà la pèrdua de la plaça.

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

Inscripcions: del 3 al 5 de setembre, ambdós inclosos, de 10 a 13 h i de 17 a 19 h

Tel.: 937579952

cc.mataro@gencat.cat

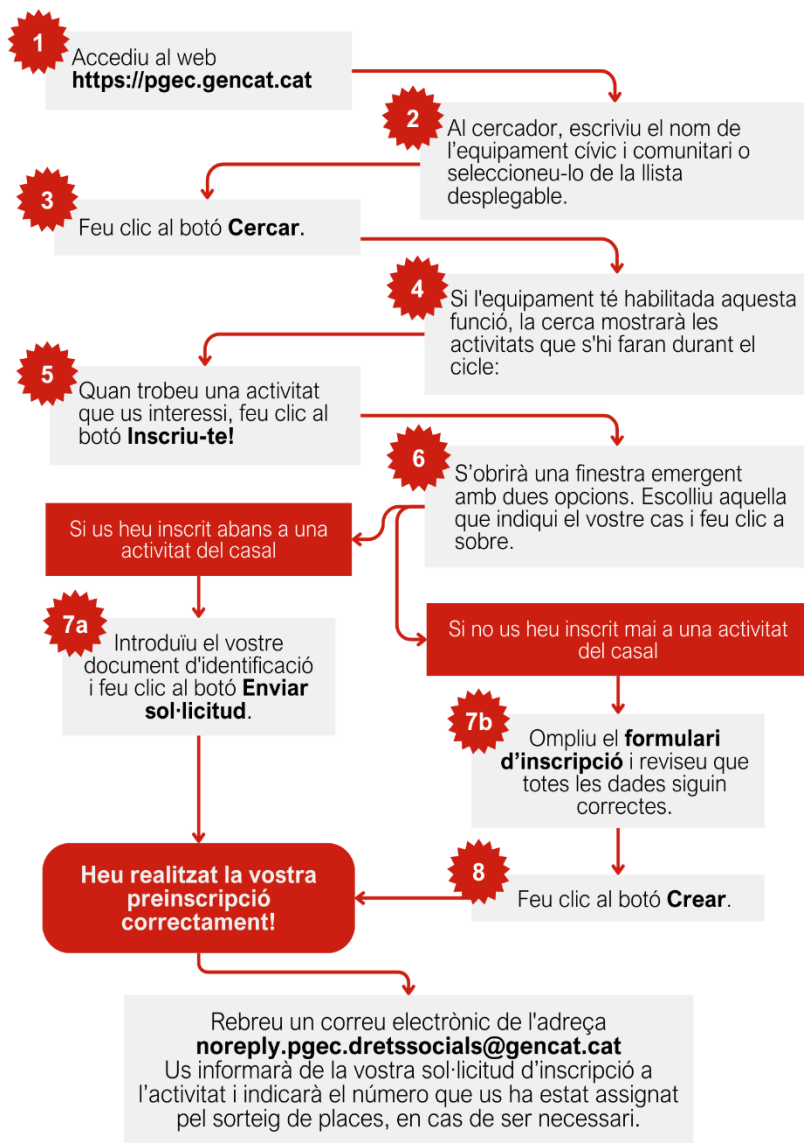
Més informació a:

012
gencat.cat

Trucada gratuïta.



Inscripcions per Internet





LA COMUNITAT COMENÇA AMB TU



Generalitat de Catalunya
**Departament de Drets Socials
i Inclusió**