

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

2026





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 i Inclusió, es va inaugurar l'any **1979**.

És un espai públic obert a tothom: infants, joves, grans 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 participants amb el carnet de l'espai de gent gran. Cita prèvia al 937 579 952.

Cafeteria - menjador

Tancat temporalment.



ESPAI PER A TOTHOM

Espai comunitari

Espai de trobada i d'intercanvi, zona per a jugar a jocs de taula i llegir o simplement per xerrar.

Petanca

Pistes per aprendre i jugar a la petanca.

dilluns, dimarts i dijous, de 10 a 13 h i de dilluns a divendres, de 16 a 18 h. Més informació a consergeria del casal

Meles

dimecres, de 9.30 a 13 h

Partides informals

diumenges, de 10 a 14 h

Ass. Gent Gran Jaume Terradas

divendres, de 10 a 11.30 h

Fundació Maresme

gratuït

Tennis de taula

Vine i gaudeix d'una activitat esportiva i comparteix amb altres persones participants d'un espai de joc i socialització.
en horari del Casal



EXPOSICIONS

Dibuix

Obres realitzades per les persones que participen en els grups de dibuix de l' Ass. Gent Gran Jaume Terradas, dinamitzats pel Manel Morral.

del 10 de setembre al 23 d'octubre

Pintura

Obres realitzades per les persones que participen a l'activitat de pintura de l' Ass. Gent Gran Jaume Terradas, del grup dinamitzat per la Rosa Calatayud.

del 23 d'octubre al 27 de novembre.

Obres realitzades per les persones que participen a l'activitat de pintura de l' Ass. Gent Gran Jaume Terradas, del grup dinamitzat per la Roser Peradejordi.

de l'1 de desembre de 2026 al 8 de gener de 2027



ACTIVITATS FÍSQUES

En forma I

Promoció de la salut amb exercicis per millorar la condició física en general de la gent gran.

Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"

del 5 d'octubre al 30 de novembre

dilluns i dimecres, de 9.30 a 10.30 h

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



En forma II

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

Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"

del 5 d'octubre al 30 de novembre

dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h

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





Txikung

Una pràctica xinesa que harmonitza cos i ment mitjançant moviments suaus i respiració conscient. S'utilitza per millorar la salut física, emocional i espiritual.

del 29 de setembre al 18 de desembre

divendres, de 9.30 a 10.30 h - grup 1

dimarts, de 19 a 20 h – grup 2

Pilates

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

del 28 de setembre al 14 de desembre

dilluns, de 19 a 20 h

Casal

Taitxí

Art marcial xinès que combina moviments lents i respiració per equilibrar cos i ment.

del 9 d'octubre al 18 de desembre

divendres, de 10.40 a 11.40 h

Casal

Entrena

S'aborden les claus per conservar l'autonomia i prevenir la fragilitat mitjançant unes pautes d'activitat física.

Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa"

del 7 d'octubre al 25 de novembre

dimecres, d'11.35 a 13.35 h

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



Zumball

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

del 30 de setembre al 16 de desembre

dimecres, de 19 a 20 h

Casal

Tonificació i moviment

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

del 30 de setembre al 16 de desembre

dimecres, d'11.30 a 12.30 h

Casal



EcoGim

Activitat física suau, coordinació i equilibri per fomentar el benestar físic, millorar la salut i la prevenció de l'envelliment.

del 22 de setembre al 22 de desembre

dimarts, de 9.30 a 10.30 h

Fundació Maresme

gratuït

loga

del 22 de setembre al 22 de desembre

dimarts, de 10.30 a 11.30 h – grup 1

dimarts, de 17 a 18 h – grup 2

dijous, de 9.10 a 10.10 h – grup 3

dijous, de 10.15 a 11.15 h – grup 4

a càrrec de Graciela M. Alatorre

Ass. Gent Gran Jaume Terradas

35 euros/trimestre

Defensa personal bàsica

Aprendre tècniques bàsiques d'autoprotecció i estratègies per reaccionar amb seguretat davant situacions de risc. Promou la confiança, la consciència corporal i la prevenció de la violència.

del 29 de setembre al 15 de desembre

dimarts, de 18 a 19 h

Casal

Escacs

Aprèn a jugar-hi!!

del 21 de setembre al 14 de desembre

dilluns, de 17 a 18.30 h

a càrrec de Carlos Santos

Ass. Gent Gran Jaume Terradas

gratuït



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

Dibuix

del 22 de setembre al 22 de
desembre

dimarts, de 15.45 a 17.30 h –
grup 1

dijous, de 15.45 a 17.30 h –
grup 2

a càrrec de Manel Morral

Ass. Gent Gran Jaume Terradas
gratuït

Pintura

del 23 de setembre al 16 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 Rosa M. Calatayud - grup 2

Ass. Gent Gran Jaume Terradas

gratuït

Dibuix i pintura

*Per aprendre tècniques i
coneixements de dibuix i
pintura.*

del 28 de setembre al 14 de
desembre, dilluns de 16 a 17 h
Casal

Aprenem a dibuixar i pintar

*Per aprendre tècniques i
coneixements bàsics a un ritme
tranquil i adaptat.*

de l'1 d'octubre al 17 de
desembre, dijous de 16 a 17 h
Casal

//////////////////// **ARTS ESCÈNIQUES I MU- SICALS**

Cant coral

del 24 de setembre al 17 de
desembre

dijous, d'11.20 a 12.45 h

a càrrec de Claudia Dubè

Ass. Gent Gran Jaume Terradas

35 euros/trimestre

Taller de poesia

del 21 de setembre al 14
desembre

dilluns, de 16.30 a 17.45 h

a càrrec d' Enriqueta Ayuso

Ass. Gent Gran Jaume Terradas
gratuït



Sardanes

del 5 d'octubre al 30 de novembre
dilluns, de 18 a 19 h
Casal

Teatre

del 22 de setembre al 17 de desembre
dimarts i dijous, de 17 a 19 h
a càrrec de Marc Romagosa
Ass. Gent Gran - J. Terradas
gratuït

Lectures teatrals

del 23 de setembre al 16 de desembre
dimecres, de 17 a 19 h
a càrrec d'Enriqueta Ayuso
Ass. Gent Gran Jaume Terradas
gratuït

Ball en línia

del 25 de setembre al 18 de desembre
divendres, de 18.45 a 20.30 h
a càrrec de Mauri Talaya
Ass. Gent Gran Jaume Terradas
gratuït

Ball llatí

Merengue, Bachata, Salsa i Cha Cha Chá.

El ball proporciona molts beneficis que enforteixen substancialment la nostra salut física i cognitiva, entre altres, millora la coordinació, la sincronia social, la creativitat, la tonificació muscular...

Activitat mensual. Primer dilluns de cada mes

dilluns, d'11 a 12.30 h
a càrrec de Lluïsa Carracedo
Ass. Gent Gran Jaume Terradas
gratuït





//////////////////// **FORMACIÓ I CREIXE- MENT PERSONAL**

Meditació i autoconeixement

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

del 29 de setembre al 15 de desembre

dimarts, de 10.30 a 11.30 h

Casal

Viure com jo vull

Espai per reflexionar i prendre consciència de la importància de mantenir el control de la pròpia vida abordant aspectes claus com la motivació, la presa de decisions i la gestió del temps.

Programa de Gent Gran de la Fundació "La Caixa"

del 23 de setembre al 16 de desembre

dimecres, de 17.30 a 18.30 h

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



Interpretació periodística

Tècniques i coneixements per escriure textos creatius, afavorint la lectura, la reflexió i el debat sobre obres literàries.

Programa de Gent Gran de la Fundació "La Caixa"

del 26 d'octubre al 30 de novembre

dilluns, de 10 a 12 h

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



Memòria creativa

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

del 8 d'octubre al 17 de desembre

dijous, de 10 a 11 h

Casal

Memòria

del 25 de setembre al 18 de desembre

divendres, de 16 a 17 h – grup 1

divendres de 17.10 a 18.10 h – grup 2

a càrrec d'Enriqueta Ayuso

Ass. Gent Gran Jaume Terradas

gratuït



Català

del 22 de setembre al 16 de desembre

dimarts, de 9.15 a 10.45 h – grup 1
dimecres, de 18.30 a 20 h – grup 2
a càrrec de M. Àngels Xirau-
grup 1 i Mercè Esteve- grup 2
Ass. Gent Gran Jaume Terradas
gratuït

Història de Catalunya

del 22 de setembre al 15 de desembre

dimarts, d'11 a 12.30 h
a càrrec de Gabriel Fernández
Ass. Gent Gran Jaume Terradas
gratuït

Club de lectura

del 21 de setembre al 14 de desembre

dilluns, de 16.30 a 18.30 h
a càrrec de Roser Rojo
Ass. Gent Gran Jaume Terradas
gratuït

Anglès

del 22 de setembre al 22 de desembre

dimarts, de 17.30 a 19 h – grup 1
dimarts, de 18 a 19.30 h – grup 2
dijous, de 18 a 19.30 h – grup 3
a càrrec de M. Teresa Garcia grup
- 1 i Carme Tapias grup- 2 i 3.
Ass. Gent Gran Jaume Terradas
gratuït

Tastet d'anglès

Un primer contacte amb
la llengua anglesa i la
seva cultura. Una introducció
senzilla i amena al vocabulari,
expressions i situacions
quotidianes bàsiques, de manera
adaptada als interessos dels
participants.

del 21 de setembre al 14 de desembre

dilluns, de 18 a 19.30 h
a càrrec de Mike McGrath i
Margot Riera
Ass. Gent Gran Jaume Terradas
gratuït





Amics/gues lectors/es

del 2 d'octubre al 18 de desembre

divendres, de 9.30 a 10.30 h – grup 1

divendres, de 10.45 a 12.00 h – grup 2

a càrrec de M. Antònia Trujillo

Ass. Gent Gran Jaume Terradas

gratuït

Connecta't al català

Curs bàsic de llengua catalana.

Expressió oral i vocabulari.

del 22 de setembre al 22 de

desembre

dimarts, de 15 a 16 h

Fundació Maresme

gratuït

Labors

del 24 de setembre al 17 de desembre

dijous, de 17.10 a 18.30 h

a càrrec de Margarita Bonany

Ass. Gent Gran Jaume Terradas

gratuït

Castanyoles

Eina terapèutica excel·lent per enfortir les articulacions de les mans, millorar la memòria i reduir els nivells d'estrès. Proporciona beneficis físics, cognitius i emocionals.

No cal tenir estudis musicals.

del 25 de setembre al 18 de desembre

divendres, de 17 a 18 h - grup 1

i grup 2 de 18.15 a 19.15h

a càrrec de ViKy Carrasco

Ass. Gent Gran Jaume Terradas

gratuït



Cinefòrum

Visualització de la pel·lícula “La cançó del mariner” i posterior col·loqui a càrrec d'un/a moderador/a.

Programa de Gent Gran de la Fundació “La Caixa”

dimecres 5 de novembre, de 17 a 20 h

Casal, amb la col·laboració de la Fundació “la Caixa”





Cinefòrum

Fomentar el pensament crític. Potenciar el diàleg i la reflexió col·lectiva. Explorar valors humans, socials, culturals i polítics. Analitzar el llenguatge cinematogràfic i el seu impacte... Activitat quinzenal.

el 8 d'octubre al 17 de desembre.

dijous, de 10 a 13 h

a càrrec de Jacint Fornols

Ass. Gent Gran Jaume Terradas
gratuït



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

Passatemps en línia

Treballar amb l'ordinador mitjançant el joc i exercitant la memòria. Gaudir del joc i, a la vegada, aprendre a buscar i a utilitzar les pàgines web que ofereixen passatemps en línia.

del 22 de setembre al 22 de desembre

dimarts i dijous, de 15 a 16 h

Fundació Maresme

gratuït

Fotografia digital

del 25 de setembre al 18 de desembre

divendres, de 9.15 a 10.45 h –
grup 1

divendres, d'11 a 12.30h – grup 2

divendres, de 16 a 17.30h –
grup 3

divendres, de 17.30 a 19h –
grup 4

a càrrec de Montserrat
Teixidor

Ass. Gent Gran Jaume Terradas
gratuït



PUNT ÒMNIÀ

Gestionat per la Fundació Privada Gentis

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 sàpiguin 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.



Informàtica amb pacients del CAP Mataró

Dues sessions pràctiques pensades per mantenir actius els participants i reforçar les seves habilitats digitals a nivell usuari; treballarem WhatsApp Web per gestionar missatges i arxius des de l'ordinador, i Excel en un nivell inicial per organitzar dades i crear taules senzilles. És una proposta que ja s'havia realitzat prèviament amb bona acollida, i que es repeteix per continuar oferint eines digitals útils i accessibles als pacients del centre.

Els dies 21 i 28 de setembre, de 9.30 h a 11 h

Català digital amb nens

Mitjançant eines digitals i activitats interactives, els i les joves practiquen i milloren el català oral i escrit de manera dinàmica i participativa.

del 29 de setembre al 15 de desembre dimarts, de 16.30 a 17.30 h

Informàtica bàsica

Formació pràctica pensada perquè els participants aprenguin a fer un ús essencial de l'ordinador. Treballarem el correu electrònic, el processador de textos, la intel·ligència artificial i altres eines digitals útils per al dia a dia, sempre amb activitats senzilles i orientades a guanyar autonomia. És un curs ideal per iniciar-se, practicar i perdre la por a la tecnologia.

del 28 de setembre al 2 de novembre,

dilluns, de 12 a 13.30 h – grup 1

del 9 de novembre al 7 de desembre,

dilluns, de 12 a 13.30 h – grup 2

Accés lliure

Espai amb ordinadors per cercar informació, fer tràmits en línia i resoldre dubtes, amb l'acompanyament de la dinamitzadora. Per a persones sense recursos tecnològics o que volen practicar.

del 29 de setembre al 15 de desembre

dimarts, de 12 a 13.30 h



Català digital amb joves

Mitjançant eines digitals i activitats interactives, els i les joves practiquen i milloren el català oral i escrit de manera dinàmica i participativa.

del 29 de setembre al 15 de desembre

dimarts, de 17.30 a 18.30 h

Català digital amb infants

Mitjançant eines digitals i activitats interactives, els i les joves practiquen i milloren el català oral i escrit de manera dinàmica i participativa.

de l'1 d'octubre al 17 de desembre

dijous de 16.30 a 17.30 h.

Coneix el teu mòbil *Aprendre a utilitzar millor el mòbil i guanyar autonomia i confiança en la seva gestió (contactes, WhatsApp, etc.).*

dijous, de 12 a 13.30 h

de l'1 d'octubre al 29 d'octubre – grup 1

del 5 de novembre al 3 de desembre novembre – grup 2

Organitza les teves fotos i guanya espai al mòbil

En aquesta activitat aprendrem a ordenar les fotos del mòbil: eliminarem les que estan repetides o no serveixen, alliberarem espai de manera segura, les posarem en carpetes per trobar-les ràpid i veurem com guardar-les al núvol perquè no es perdin. L'objectiu és que els participants guanyin confiança i puguin gestionar les seves fotos amb més autonomia.

del 30 setembre al 28 d'octubre, dimecres, de 9.30 a 11 h – grup 1

del 4 de novembre al 25 de novembre, dimecres, de 12 h a 13.30 h – grup 2

Coneix el teu mòbil *Aprendre a utilitzar millor el mòbil i guanyar autonomia i confiança en la seva gestió (contactes, WhatsApp, etc.).*

dijous, de 12 a 13.30 h

de l'1 d'octubre al 29 d'octubre – grup 1

del 5 de novembre al 3 de desembre novembre – grup 2



Orientació laboral amb els joves del programa Sostre 360º

Pràctica amb eines digitals per a joves nouvinguts/des, on es treballen competències digitals bàsiques, orientació laboral i tràmits en línia per afavorir la seva autonomia i integració.

Els dies 1, 6, 8 i 13 d'octubre, de 10 h a 11 h

Connecta't amb la feina (SOC)

Millorar les competències professionals i la recerca de feina: elaboració de currículum, preparació d'entrevistes i desenvolupament d'habilitats clau.

del 5 d'octubre al 30 de novembre

dilluns, de 9.30 h a 11 h

Crea i dissenya amb Canva, nivell més avançat (creació de vídeos)

Aquest curs està pensat per a les persones que ja han fet la primera formació i volen seguir avançant. En aquesta nova edició ens centrarem sobretot en l'edició de vídeos i en les eines bàsiques per crear continguts més complets i creatius. És un curs pràctic, pensat perquè els participants guanyin confiança i puguin fer servir Canva amb més autonomia.

del 30 de gener al 28 d'octubre
dimecres, de 12 h a 13.30 h



///////// INSCRIPCIONS I INFOR- MACIÓ

Podeu fer la vostra preinscripció, **del 2 al 7 de setembre (ambdós inclosos), de 10 a 13 h i 16.30 a 19 h**, presencialment al casal i, en línia, a l'enllaç que segueix: <https://pgec.gencat.cat/inici>

Les inscripcions han de formalitzar-se dins del període establert i a través d'algun dels canals habilitats (presencial, enllaç web o codi QR). L'ús correcte d'aquests canals és responsabilitat de la persona interessada, i eventuais dificultats puntuals en algun canal no presencial no donen dret a inscripció fora de termini.

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.

Podeu fer la vostra preinscripció a les activitats de l'Ass. Gent Gran Jaume Terradas, el 2, 3 i 4 de setembre, de 10 a 13 h i 16.30 a 19 h.

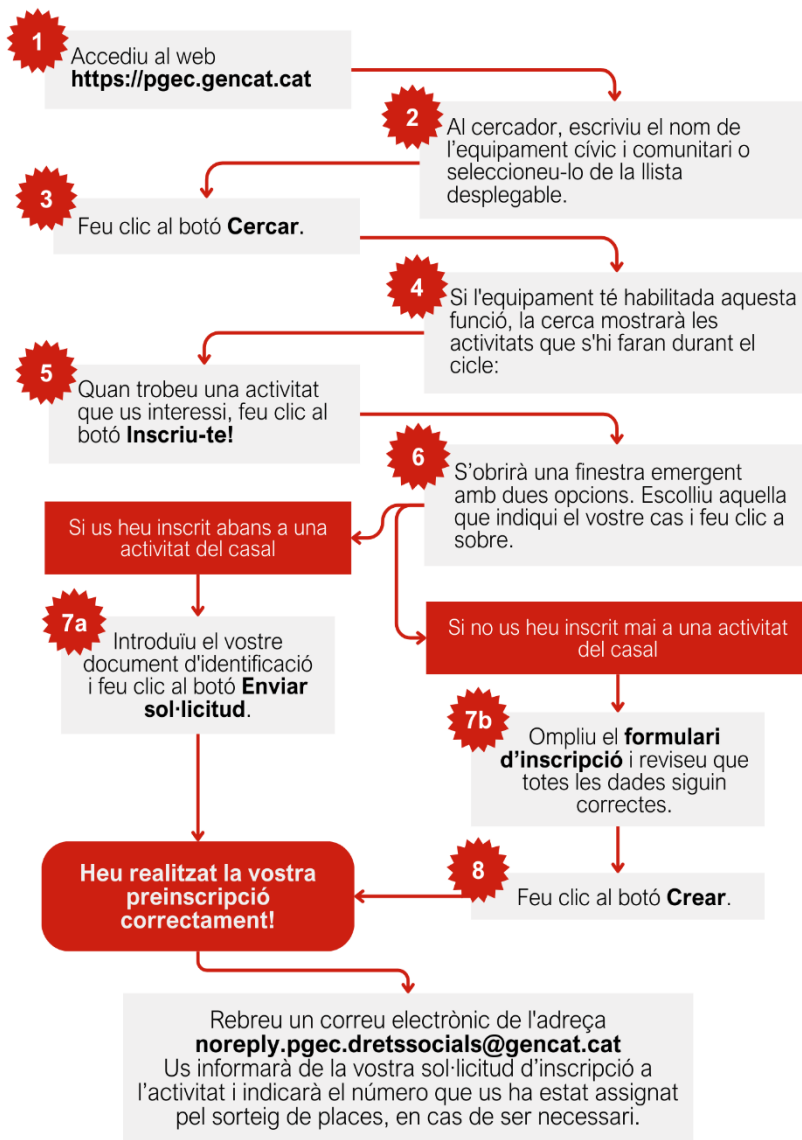
Tel. 937 579 952 /937 989 957
A/e cc.mataro@gencat.cat

Més informació a:

012
gencat.cat
Trucada gratuïta.



Inscripcions per Internet





LA COMUNITAT COMENÇA AMB TU

