

LA COMUNITAT COMENÇA AMB TU

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

Casal Cívic i Comunitari

Sant Adrià de Besòs-Besòs
Sant Adrià de Besòs-La Mina



GENER / MARÇ
2026





Casal Cívic i Comunitari

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.



Casal Cívic i Comunitari **Sant Adrià de Besòs-Besòs**

El Casal Cívic i Comunitari **Sant Adrià de Besòs-Besòs**, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Drets Socials i Inclusió, es va inaugurar l'any **1995**.

C. Jaume Huguet, 2 (cantonada Rda. Sant Ramon de Penyafort)
08930 Sant Adrià de Besòs

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
diumenge, de 10 a 14 h

Casal Cívic i Comunitari **Sant Adrià de Besòs - La Mina**

El Casal Cívic i Comunitari **Sant Adrià de Besòs – La Mina** adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Drets Socials i Inclusió, es va inaugurar l'any **1987**.

C. Ponent, 37 (cantonada carrer Llevant)
08930 Sant Adrià de Besòs

Horari: de dilluns a divendres de 9 a 20.30 h

Amb motiu de les obres de reforma del Casal St. Adrià-La Mina, totes les activitats es traslladen al Casal St. Adrià Besòs-Besòs al C/ Jaume Huguet, 2 - Tel. 93 462 08 01 de Sant Adrià (disculpeu les molèsties)



INDEX

SERVEIS	5
ESPAI PER A TOTHOM	5
SEGELL “AQUÍ NO HI CABEN LES VIOLÈNCIES MASCLISTES”	6
PROGRAMES.....	6
INFANTS I JOVES	8
PER LLEPAR-NOS ELS DITS	9
ACTIVITATS MANUALS I ARTÍSTIQUES	9
ARTS ESCÈNIQUES I MUSICALS	10
NOVES TECNOLOGIES.....	12
FORMACIÓ I CONEIXEMENT	13
DESENVOLUPAMENT PERSONAL	14
SALUT I QUALITAT DE VIDA	15
ACTIVITATS FÍSiques	18
ENTITATS ALS EQUIPAMENTS	19
INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ.....	20



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

Casal Cívica i Comunitari – Besòs

Cafeteria-Menjador

Horari cafeteria: de dilluns a divendres de 9 a 13.30 h i de 15 a 20 h, dissabtes de 10 a 13.30 h i de 15 a 20 h.

Horari menjador: de dilluns a dissabtes de 13.30 a 15 h

Podologia

Cal demanar cita el 1r dia de mes de manera presencial o per telèfon.

dimecres de 9.10 a 13 h

Punt d'intercanvi de llibres

Podeu emportar-vos llibres i retornar-los o no, sense l'obligació d'intercanviar-los, al vestíbul de l'equipament. Es reserva el dret de retirar els llibres que no estiguin en bones condicions.

en horari del casal.

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

Casal Cívica i Comunitari – Besòs

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 per les entitats

Programa de suport a les entitats perquè desenvolupin les activitats, donar-los informació i cedir-los espai perquè duguin a terme el seus projectes.



COMUNITATS CONTRA L'AÏLLAMENT SOCIAL

Casal Cívica i Comunitari - Besòs

Projecte impulsat per la Direcció General d'Acció Cívica i comunitària del Departament de Drets Socials i Inclusió 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 93 462 08 01 o al correu electrònic cc.santadriabesos@gencat.cat
Casal Cívica i Comunitari Sant Adrià-Besòs

COMUNITATS CONTRA L'AÏLLAMENT SOCIAL

SEGELL "AQUÍ NO HI CABEN LES VIOLÈNCIES MASCLISTES"

Casal Cívica i Comunitari - Besòs

El nostre Casal Cívica i Comunitari forma part del programa Segell "Aquí no hi caben les violències masclistes", que consisteix en implementar la perspectiva de gènere en el funcionament del casals cívics i comunitaris i portar a terme propostes de prevenció i sensibilització vers les violències masclistes per fer dels equipaments cívics i comunitaris un entorn segur i lliure de masclisme".

PROGRAMES

Casal Cívica i Comunitari - Besòs

Orienta (programa de d'inserció laboral)

És un programa subvencionat pel Servei d'Ocupació de Catalunya, adreçat a persones aturades. Té com a



objectiu facilitar l'ocupació i millorar l'ocupabilitat de les persones. Des d'Intermedia duem a terme accions d'empoderament competencial i marca personal, orientació i acompanyament a la inserció, desenvolupament de capacitats i competències personals i professionals, entrenament per a la recerca de feina, establiment de xarxes de contacte i adquisició d'eines específiques per a l'accés, la reubicació i la millora laborals.
www.fundaciointermedia.org

MAIS (programa de mesures actives d'inserció)

El Programa MAIS és un projecte subvencionat pel Departament d'Empresa i Treball i FSE. Les persones destinatàries són les perceptores de la Renda Garantida de Ciutadania que es troben en situació de recerca de feina. L'objectiu del programa és millorar l'ocupabilitat de la persona per assolir una inserció laboral, confeccionant un itinerari adaptat en el que es treballa a través de la metodologia competencial (amb possibilitat de pràctiques en empresa) i del projecte vital.

www.fundaciointermedia.org

///////// INFANTS – PROGRAMA JUGAR I DESCOBRIR

Casal Cívic i Comunitari - Besòs

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 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.

del 8 de gener al 17 de març
de dilluns a dijous,
de 17 a 19 h

Casal Cívic i comunitari Sant
Adrià-Besòs



///////// INFANTS I JOVES

Visites d'escoles

Les escoles i entitats infantils poden demanar venir a jugar i a l'espai lúdic del programa jugar i descobrir. Cal concertar visites.

del 8 de gener al 17 de desembre
matins, de 9.30 a 13.30 h i
divendres tarda.

Casal Cívic i Comunitari Sant
Adrià-Besòs

Reforç d'anglès per infants

del 13 de gener al 31 de març
dimarts, de 17.15 a 18.15 h
Associació Amics del Besòs
36 euros/trimestre

Reforç escolar

del 8 de gener al 26 de març
dijous, de 18.45 a 20 h
Associació Amics del Besòs
36 euros/trimestre

Àrab per a nens/es

Per a nens/es a partir dels 4 anys. Diferents grups en funció de l'edat i nivell.

del 10 de gener al 28 de març
dissabte, de 10.05 a 13 h
Associació Joventut i Esport
45 euros/trimestre

Hip-hop infantil

El Hip-Hop és una cultura que engloba un conjunt d'elements en forma de corrent artístic. Es tracta d'una activitat que requereix de gran energia i millora l'autoestima dels nens.

del 12 de gener al 30 de març
dilluns, de 17.30 a 18.30 h
Associació Amics del Besòs
30 euros/trimestre

Sevillanes i flamenc infantil

del 14 de gener al 25 de març
dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Associació Amics del Besòs
30 euros/trimestre

Casal Cívic i Comunitari - La Mina

Iniciació als escacs

Anima't a aprendre el joc d'estratègia més antic i popular del món!

del 2 de febrer al 23 de març
dilluns de 16.30 a 17.30 h
Casal Cívic i Comunitari Sant
Adrià-La Mina

nou

nou



PER LLEPAR-NOS ELS DITS

Casal Cívic i Comunitari - Besòs

Bona cuina

Aprendrem diferents receptes dolces i salades amb una fantàstica presentació amb les que segur triomfareu en qualsevol ocasió. Cuina, aprèn, participa i gaudeix de les millors receptes. Els ingredients van a càrrec dels participants.

del 4 de febrer al 18 de març
dimecres, de 17.30 a 19.30 h
a càrrec de Mercè Sotero
Casal Cívic i Comunitari Sant
Adrià-Besòs

Taller de cuina

Programa d'entrenament d'habilitats instrumentals per una millora del procés de recuperació de salut.

del 5 de gener al 30 de març
dilluns, de 9 a 13.15 h
Consorci Mar Parc Salut de
Barcelona
Per rebre informació cal
contactar amb l'entitat al
telèfon 93 326 85 00
gratuït

ACTIVITATS MANUALES I ARTÍSTIQUES

Casal Cívic i Comunitari - Besòs

Amigurumi

Aprendrem la tècnica japonesa de teixir ninots amb ganxet.
del 2 de febrer al 16 de març
dilluns, de 17.30 a 19 h
a càrrec d'Esther Sancho
Casal Cívic i Comunitari Sant
Adrià-Besòs

Manualitats amb teixit i altres materials

Vine a aprendre diverses tècniques avançades de ganxet.

del 3 de febrer al 17 de març
dimarts, de 17.30 a 19 h
a càrrec d'Esther Sancho
Casal Cívic i Comunitari Sant
Adrià-Besòs

Taller d'art creatiu foto-collage

Fantàstica fusió de tota mena d'imatges.
del 17 de gener al 28 de març
dissabte, de 16 a 19 h
Fundació Privada Pere Closa
Telèfon: 678 49 46 47
Gratuït





Pintura i dibuix

Espai autodidacta on aprendre i compartir els teus coneixements de l'art de la pintura.

del 9 de gener al 31 de març
dimarts i divendres, de 10 a 12.30 h

Associació Amics del Besòs
gratuït

Dibuix, pintura i escultura

Ens endinsarem en diverses tècniques pictòriques i en el món de l'escultura.

del 5 de gener al 30 de març
dilluns, de 10 a 12 h

a càrrec de Marisa Ramon

Associació Dia Internacional de la Pintura (DIP)

Telèfon 655 975 538

30 euros/trimestre

///////// ARTS ESCÈNIQUES I MUSICALS

Casal Cívica i Comunitari - Besòs

Balls llatins

Mou-te i aprèn a ballar al ritme del Carib.

del 5 de febrer al 19 de març
dijous, de 17.30 a 18.30 h

a càrrec de Lourdes Lopez

Casal Cívica i Comunitari Sant
Adrià-Besòs

Country

Endinsa't i deixa't emportar pels ritmes de la música country al pur estil americà.

del 6 de febrer al 20 de març
divendres, de 16.30 a 17.30 h

a càrrec de Carles Molina

Casal Cívica i Comunitari Sant
Adrià-Besòs

Sevillanes iniciació

Les Sevillanes són un pal del Flamenc. Ajuda a millorar l'agilitat, estabilitat i equilibri. Aporta alegria a través de la música.

del 12 de gener al 30 de març
dilluns, de 17.30 a 18.30 h

Associació Amics del Besòs
gratuït



Sevillanes avançades

Es perfecciona el ball i com a dansa típica d'Andalusia s'introdueixen diferents pals del flamenc.

del 14 de gener al 25 de març
dimecres, de 18.45 a 20 h
Associació Amics del Besòs
30 euros/trimestre

Flamenc

Fusió de la música vocal, l'art de la dansa i l'acompanyament musical.

del 12 de gener al 30 de març
dilluns, de 18.45 a 19.45 h
Associació Amics del Besòs
30 euros/trimestre

Sardanes

del 9 de gener al 27 de març
divendres, d'11.30 a 12.30 h
Associació Amics del Besòs
30 euros/trimestre

Castanyoles

del 8 de gener al 26 de març
dijous, de 17.30 a 18.30 h
Associació Amics del Besòs
30 euros/trimestre

Fusió dansa oriental

del 8 de gener al 26 de març
dijous, de 10.30 a 12 h
Associació de Veïns – Besòs
gratuït

Ball amb música en viu

Ballar és la millor manera de viure el dissabte.

del 3 de gener al 28 de març
dissabte, de 17 a 20 h
Associació de Veïns – Besòs
4 euros/entrada

Casal Cívic i Comunitari - La Mina

Castanyoles

Aprèn a tocar les castanyoles!
del 3 de febrer al 24 de març
dimarts, de 16 a 17 h
a càrrec de Clara Montealegre
Casal Cívic i Comunitari Sant Adrià-La Mina

Ball en Línia

Tu pots ser el rei o la reina de la pista de ball. Un espai per divertir-se i iniciar-se al ball en línia.

del 2 de febrer al 23 de març
dilluns, de 16.30 a 17.30 h
a càrrec de Francisco Gordillo
Casal Cívic i Comunitari Sant Adrià-La Mina

nou

nou

nou



Iniciació al flamenc

Apropa't al flamenc!

del 3 de febrer al 24 de març

dimarts, de 17 a 18 h

a càrrec de Clara Montealegre

Casal Cívic i Comunitari Sant

Adrià-La Mina

nou

Sardanes

del 4 de febrer al 25 de març

dimecres, de 16 a 17 h

Confederació Sardanista de

Catalunya (Som Sardana)

Casal Cívic i Comunitari Sant

Adrià-La Mina

nou

NOVES TECNOLOGIES

Casal Cívic i Comunitari - Besòs

Iniciació a la informàtica

Programa de Gent Gran de la Fundació "La Caixa". Adreçat a qui no disposi de les competències bàsiques d'informàtica o vulgui reforçar aquest coneixement.

del 2 de febrer al 23 de març

dilluns, de 18 a 20 h

Casal Cívic i Comunitari Sant

Adrià-Besòs amb col·laboració de la Fundació "la Caixa".



Imatges per recordar

Programa de Gent Gran de la Fundació "La Caixa".

Introducció al tractament bàsic d'imatges digitals.

del 2 de febrer al 11 de març

dijous i dimecres, de 16 a 18 h

Casal Cívic i Comunitari Sant

Adrià-Besòs amb col·laboració de la Fundació "la Caixa".



nou



Prepara la teva sortida o desplaçament

nou

Programa de Gent Gran de la Fundació "La Caixa". Quines eines pots utilitzar per realitzar un desplaçament.

del 2 de febrer al 11 de març
dijous i dimecres, de 16 a 18 h
Casal Cívic i Comunitari Sant Adrià-Besòs amb col·laboració de la Fundació "la Caixa".



FORMACIÓ I CONEIXEMENT

Casal Cívic i Comunitari - Besòs

Amics/gues lectors/es

Programa de Gent Gran de la Fundació "La Caixa". A través de diferents lectures de llibres, en debatrem la trama, la història, els personatges i compartirem les vivències suscidades pel grup.

del 27 de gener al 17 de març
dimarts, de 16.30 a 18 h
Casal Cívic i Comunitari Sant Adrià-Besòs amb col·laboració de la Fundació "la Caixa".



Curs de llengua catalana

Per persones que volen aprendre català, que entenen i/o parlen el castellà però no el català.

del 8 de gener al 17 de març
dimarts i dijous, de 9.15 a 11.15 h

- grup 1

dimarts i dijous, d'11.30 a 13.30 h

- grup 2

Centre de Normalització Lingüística de Badalona i Sant Adrià.

Informació i inscripcions:

SLC Sant Adrià, 93 381 20 05
gratuït

Casal Cívic i Comunitari - La Mina

nou

Conversem en català

Atreveix-te a parlar en català i guanya seguretat i fluïdesa! Si l'estàs aprenent aquest també és el teu espai!

del 2 de febrer al 23 de març
dilluns, de 16.30 h a 17.30 h

Casal Cívic i Comunitari Sant Adrià-La Mina



DESENVOLUPAMENT PERSONAL

Casal Cívica i Comunitari - Besòs

Teràpia del riure

Mètode terapèutic basat en els efectes del riure, destinat a millorar l'estat psíquic i físic. Riu de gust! Et sentiràs alegre, vital i positiu/va.

del 5 de febrer al 19 de març
dijous, de 10.15 a 11.15 h

Casal Cívica i Comunitari Sant
Adrià-Besòs

Viure es descobrir-me

Programa de Gent Gran de la Fundació "La Caixa". Espai per ajudar a la gent gran a identificar i reforçar les claus del benestar emocional. Motivació, control de les seves decisions, relacions personals, aconseguir un pensament positiu.

del 26 de gener al 16 de març
dilluns, de 16.30 a 18 h
Casal Cívica i Comunitari Sant
Adrià-Besòs amb la
col·laboració de la Fundació "la
Caixa"



Gestió i benestar emocional

Estàs buscant eines per entendre i manejar les teves emocions? treballarem com identificar i comprendre les emocions, tècniques pràctiques per gestionar l'estrès i l'ansietat, la resolució de conflictes i millorar la comunicació en les teves relacions.

del 4 de febrer al 18 de març
dimecres, de 18 h a 19.30 h
a càrrec de Fabio Gallego
Casal Cívica i Comunitari Sant
Adrià-Besòs

Mindfulness

Mindfulness o atenció plena, és una pràctica que t'ajuda a ser present en el moment present, treballant la consciència i l'acceptació dels teus pensaments, emocions i sensacions o l'entorn que ens envolta, millorant el teu benestar mental i emocional.

del 5 de febrer al 19 de març
dijous, de 18.30 a 19.30 h
a càrrec de Fabio Gallego
Casal Cívica i Comunitari Sant
Adrià-Besòs



Iniciació al reiki – relaxació, meditació i roda d'energia

Mitjançant aquesta tècnica treballarem les emocions i experiències per gaudir d'una vida saludable i alegre.

del 15 de gener al 26 de març
dimecres, de 19.30 a 20.30 h
a càrrec de Marisol Abril
Associació Amics del Besòs
gratuït

Habilitats cognitives i socials

Es desenvolupen habilitats manipulatives, creativitat i socialització.

del 12 de gener al 27 de març
dilluns, de 10.45 a 12 h

- grup 1

dimarts, de 10.45 a 12 h

- grup 2

dijous, de 10.45 a 12 h

- grup 3

divendres, de 10.45 a 12 h

- grup 4

Associació pro discapacitats –
APRODISA

Per informació cal contactar
amb l'entitat al telèfon

93 462 65 01

Gratuït

//////////////////// SALUT I QUALITAT DE VIDA

Casal Cívic i Comunitari - Besòs

Estimulació cognitiva a través del joc

A través dels jocs treballarem les diferents funcions cognitives com la memòria, l'atenció, el raonament i la interacció social. Per gent gran amb pèrdua de capacitats cognitives lleus.

del 6 de febrer al 20 de març
divendres, de 10 a 11.15 h
a càrrec de José Kinast (Lalo)
Casal Cívic i Comunitari Sant
Adrià-Besòs

Entrena

Programa de Gent Gran de la Fundació "La Caixa". Programa preventiu per un envelliment saludable que t'ajudarà a conservar l'autonomia, a cuidar-te i a recuperar l'activitat física.

del 30 de gener al 20 de març
dimecres, de 10 a 12 h
Casal Cívic i Comunitari Sant
Adrià-Besòs amb la
col·laboració de la Fundació "la
Caixa".





Memòria

Podem treballar per minimitzar la perduda de memòria i exercitar el nostre cervell per mantenir-lo en bona forma.

del 4 de febrer al 18 de març
dimecres, de 16 a 17 h

- grup 1

dimecres, de 17.15 a 18.15 h

- grup 2

a càrrec de José Kinast (Lalo)
Casal Cívic i Comunitari Sant
Adrià-Besòs

Ioga

El ioga ens ajuda a tenir una relació més harmònica amb el nostre cos, a controlar la ment i les emocions. També aporta major flexibilitat física, major concentració i alleujament de tensions musculars.

del 4 de febrer al 18 de març
dimecres, de 9.45 a 10.45 h

- grup 1

dimecres, d'11 a 12 h

- grup 2

a càrrec de Sofia Mange
Casal Cívic i Comunitari Sant
Adrià-Besòs

Taitxí

Practica aquest art marcial mil·lenari que té múltiples beneficis per a la salut. Aporta energia, calma la ment i enforteix la musculatura del cos.

del 3 de febrer al 17 de març
dimarts, de 12.30 a 13.30 h
a càrrec de Jordi Chavarria
Casal Cívic i Comunitari Sant
Adrià-Besòs

Txi-kung

Gimnàstica energètica suau que distribueix de forma equilibrada l'energia en el cos. Enforteix cos i ment, el sistema osta articular, millora el to muscular i la concentració, redueix l'estrès, i afavoreix la resistència en el treball.

del 5 de febrer al 19 de març
dijous, de 12.30 a 13.30 h
a càrrec de Jordi Chavarria
Casal Cívic i Comunitari Sant
Adrià-Besòs



Casal Cívic i Comunitari - La Mina

Memòria

Cuida els tresors de la teva memòria.

del 5 de gener al 26 de març
dijous, de 15.30 a 17 h
a càrrec de Lorena Agüero
Casal Cívic i Comunitari Sant
Adrià-La Mina.



ACTIVITATS FÍSQUES

Casal Cívic i Comunitari - Besòs

En Forma!

Programa de Gent Gran de la Fundació "La Caixa". Activitat orientada a mantenir i millorar la condició física de la gent gran. Adreçada a persones amb certa fragilitat

del 27 de gener al 20 de març
dimarts i divendres, d'11.30 a 12.30 h

Casal Cívic i Comunitari Sant Adrià-Besòs amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa".



Gimnàstica terapèutica

Segons la teva condició específica recupera flexibilitat, mobilitat i força.

del 2 de febrer al 18 de març
dilluns i dimecres, de 9 a 10 h

- grup 1

dilluns i dimecres, de 10 a 10.45 h

- grup 2

a càrrec de Jaime Bernal (Jack)
Casal Cívic i Comunitari Sant Adrià-Besòs

Gimnàstica de manteniment

Moure't és salut. Per mantenir-te actiu i amb un bon estat físic i mental.

del 3 de febrer al 19 de març

dimarts i dijous,

de 9 a 10 h

- grup 1

de 10.15 h a 11.15

- grup 2

a càrrec de Loli Lominchar

Casal Cívic i Comunitari Sant Adrià-Besòs

Higiene postural

Tècniques específiques que corregeixen postures indegudes provinents de mals hàbits posturals.

del 3 de febrer al 17 de març

dimarts, de 19 a 20 h

a càrrec de Sofia Mange

Casal Cívic i Comunitari Sant Adrià-Besòs

Gimnàstica hipopressiva

Exercicis posturals, abdominals i respiratoris que ajuden a la tonificació abdominal i del sòl pelvià alhora que prevé i disminueix problemes articulars i de l'esquena.

del 5 de febrer al 19 de març

dijous, de 19 a 20 h

a càrrec de Sofia Mange

Casal Cívic i Comunitari Sant Adrià-Besòs



Gimnàstica activa gent gran

Pensada per la gent gran que se sent activa i vol continuar fent exercici..

del 9 de gener al 27 de març
divendres, d'11.30 a 12.30 h
a càrrec de Jaime Bernal (Jack)
Associació Amics del Besòs
30 euros/trimestre

Pilates

Afavoreix la coordinació entre la respiració i el moviment millorant la capacitat pulmonar i la salut del cor. Enforteix i tonifica tots els músculs del cos.

del 13 de gener al 31 de març
dimarts, de 18.45 a 19.45 h
a càrrec de Jaime Bernal (Jack)
Associació Amics del Besòs
30 euros/trimestre

Defensa personal per a dones

Vols sentir-te més segura i empoderada? Apunta't al nostre taller d'autodefensa. Aquesta activitat s'emmarca dins el Segell "Aquí no hi caben les violències masclistes"

del 6 de febrer al 20 de març
divendres, de 17.30 a 19 h
Casal Cívic i Comunitari Sant
Adrià-Besòs

Gimnàstica per dones del barri

del 7 de gener al 25 de març
dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Fundació Privada Pere Closa
Gratuït

Casal Cívic i Comunitari - La Mina

Gimnàstica per a gent gran

Espai d'exercici aeròbic per a gent gran.

del 6 de febrer al 27 de març
divendres, de 16.30 a 17.30 h
a càrrec de Fernando Ruiz
Hernández

Casal Cívic i Comunitari Sant
Adrià-La Mina



////////////////////
**ENTITATS ALS
EQUIPAMENTS**

**Casal Cívic i Comunitari -
Besòs**

Associació Amics del Besòs

amicsbesos@hotmail.com

679 266 589

dilluns i dimecres,
de 17.30 a 19.30 h

Associació Joventut i Esport

joventutiesport@hotmail.com

659 984 065

de dilluns a divendres,
de 16 a 19.30 h
dissabtes, de 10.05 a 13.15 h

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

**Casal Cívic i Comunitari
Sant Adrià de Besòs-Besòs**

**Preinscripcions del 12 al 18 de
gener.**

Podeu fer la vostra
preinscripció de manera
presencial al Casal.

Les places a les activitats són
limitades i s'adjudiquen per
sorteig en cas que el nombre
de persones inscrites superin
a les places establertes.

Sorteig el dia 15 de gener



Casal Cívic i Comunitari Sant Adrià de Besòs-La Mina

Preinscripcions del 22 de desembre al 8 de gener.

Podeu fer la vostra preinscripció de manera presencial al Casal de La Mina.

També podeu fer la preinscripció per Internet a través del següent codi QR



O per mitjà d'aquest enllaç:

<https://pgec.gencat.cat/inici>

Amb motiu de les obres de reforma del Casal St. Adrià-La Mina, totes les activitats es traslladen al Casal St. Adrià Besòs-Besòs al C/ Jaume Huguet, 2 - Tel. 93 462 08 01 de Sant Adrià (disculpeu les molèsties)

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 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.

Casal Cívic i Comunitari Sant Adrià de Besòs-Besòs

Tel. 93 462 08 01
cc.santadriabesos@gencat.cat



@ccc_besos

Casal Cívic i Comunitari Sant Adrià de Besòs-La Mina

Tel. 93 381 01 33
cc.lamina@gencat.cat



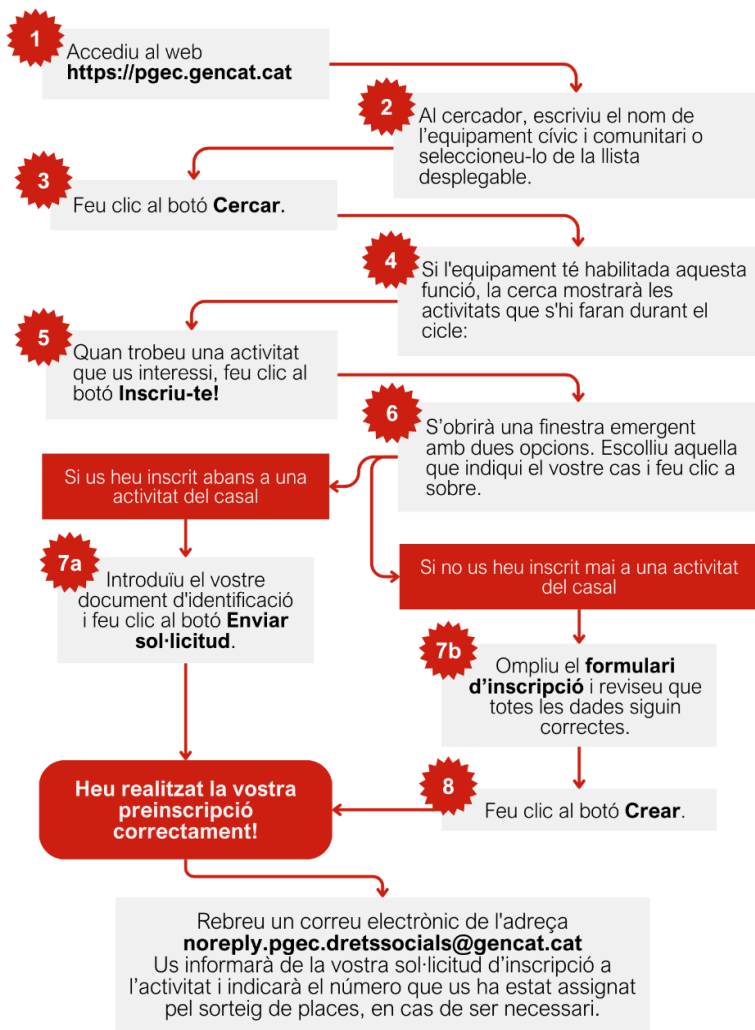
@ccc_lamina

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**