

PROGRAMA d'ACTIVITATS i TALLERS GRATUÏTS

Setembre-desembre de 2022



implica't
per Sant Josep



AJUNTAMENT
Sant Vicenç dels Horts

QUÈ ÉS L'IMPLICA'T? PER SANT JOSEP

És un Pla de desenvolupament comunitari (PDC) del barri de Sant Josep on veïnat, entitats i administracions treballen per teixir vincles i crear propostes amb l'objectiu de donar resposta a les necessitats de la població.

COM S'ORGANITZA?

L'Implica't compta amb diversos espais de participació, cadascun amb una funció.

- **Plenari:** Planifica i avalua les línies estratègiques del projecte
- **Grup Motor:** Concreta les estratègies de treball i fa el seguiment de les propostes
- **Grups de Treball:** Proposen i desenvolupen activitats temàtiques (salut comunitària, art i creació, sostenibilitat, feminismes i LGBTI+)



Tens alguna idea que vulguis desenvolupar de forma comunitària? Vols formar part d'algun espai de participació?
Informa-te'n i suma't al projecte!

INSCRIPCIONS

Presencials, per correu electrònic o per telèfon a partir del **dilluns 19 de setembre i fins que s'esgotin les places disponibles**. Les places s'adjudicaran per ordre d'inscripció.

L'Implica't per Sant Josep es reserva el dret de suspendre les activitats en què no hi hagi un nombre mínim de participants.

Les activitats i tallers es faran de forma presencial al **Centre Socioeducatiu El Rocío** (carrer de Benicarló, 39-43)

Les inscripcions a les activitats que dinamitza el **Servei d'Acompanyament Jove** també es poden fer en línia a través de joves.svh.cat. Per a més informació, podeu telefonar al 630 760 963 o al 639 784 136.

implicat@svh.cat - 93 656 04 15
Horari d'atenció de dilluns a divendres de 9 a 14 h i de 16 a 20 h



Aquesta programació ha estat elaborada pels diferents espais de participació de l'Implica't i es desenvolupa amb el suport de professionals, alumnes en pràctiques de l'Institut Gabriela Mistral i persones voluntàries vinculades a l'Implica't per Sant Josep.



AJUNTAMENT
Sant Vicenç dels Horts

SALUT COMUNITÀRIA I CONVIVÈNCIA



Implica't amb la maternitat

Espai per a mares i infants on treballar en grup les emocions i les necessitats durant l'embaràs i després del part

Dimecres de 10.30 h a 12 h

Taller setmanal. Inici: 5 d'octubre
A càrrec de: mares solidàries



Mindfulness

Aprèn a gestionar l'estrès i l'ansietat amb tècniques aplicables al dia a dia

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h

Taller setmanal. Inici: 4 d'octubre
A càrrec de: Maria Jesús Sánchez



Fem exercici!

Exercicis suaus barrejats amb ball per a totes les edats

Dimarts i divendres, de 17 h a 18 h

Taller setmanal. Inici: 1 de novembre
A càrrec de: Mónica González



Posa't en forma

Exercicis suaus pensats per millorar el benestar personal

Dimecres de 10 h a 11 h

Taller setmanal. Inici: 5 d'octubre
A càrrec de: Glòria Moliner



Casal per a gent gran:

Treballem la salut i entrenem la ment

Mesura de les constants vitals, passejades, exercicis, espais de conversa, musicoteràpia, ús de noves tecnologies, manualitats, jocs de taula, tallers de lectura, teatre i activitats sensorials

Dimarts i dijous, de 17.30 a 19 h

Taller setmanal. Inici: 4 i 6 d'octubre
A càrrec de: Institut Gabriela Mistral



Passejades comunitàries

Grup de persones que surten a caminar pel barri

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h

Taller setmanal. Inici: 5 d'octubre
A càrrec de: Pepi Ortega i Institut Gabriela Mistral



Taller de boxa

Aprèn els valors i els aspectes tècnics d'aquest esport. Activitat per a joves de 15 a 25 anys.

Dimecres, de 18 a 19 h

Taller setmanal. Inici: 5 d'octubre
(consulta la informació d'inscripció)
A càrrec de: Sport2Live



Practica Scooter

Vine a l'Esports Park del Rocío i posa en pràctica els teus trucs. Activitat per a joves de 12 a 18 anys.

Dijous, de 17.30 a 19 h

Taller setmanal. Inici: 6 d'octubre
(consulta la informació d'inscripció)

A càrrec de: Servei d'Acompanyament Jove i Espai Jove La Capella



Activitats multiesportives

Vine a practicar diferents esports al pati del Rocío. Activitat per a joves menors de 14 anys.

Dimecres, de 16.45 a 17.45 h

Taller setmanal. Inici: 19 de setembre
A càrrec de: Sport2Live



Futbol a la pista Johan Cruyff

Partits i entrenaments, no cal tenir un equip.

Activitat per a joves majors de 14 anys.

Dilluns, de 18.30 h a 19.30 h

Taller setmanal. Inici: 19 de setembre
A càrrec de: Sport2Live

ART I CREACIÓ



Fusteria i marqueteria

Espai d'aprenentatge compartit on conèixer diferents tècniques a través de projectes de restauració de mobles, modelisme (avions, cases, vaixells, etc.), gravats en fusta, i construcció de mobiliari.

Dijous, de 18 a 20 h

Taller setmanal. Inici: 6 d'octubre
A càrrec de: Grup de Fusteria de l'Implica't



Costura i patronatge

Espai d'aprenentatge compartit on posar en pràctica projectes de costura i patronatge

Dimecres, de 17 a 20 h

Taller setmanal. Inici: 5 d'octubre
A càrrec de: Grups de Costura de l'Implica't



Taller de fotografia

Introducció a la fotografia amb càmera digital i/o analògica

Dilluns, de 18 h a 19.30 h

Taller setmanal. Inici: 6 d'octubre
A càrrec de: Evarist Oriol



Manualitats i artesania

Trobades on compartir idees i crear projectes de manualitats

Dimarts i divendres, de 17 a 20 h (entrada i sortida flexibles)

Taller setmanal. Inici: 4 d'octubre
A càrrec de: Grup de manualitats del Rocío



Fabricació d'un mini bosc a un pot

Creació d'un petit terrari a un pot de vidre, generant un micro ecosistema natural i sostenible.

Divendres, de 17.30 a 19.30 h. Taller puntual. Inici: 21 d'octubre

A càrrec de: Juan Muñoz



Taller de decoració de Nadal

Elaboració de decoració festiva feta amb material reciclat

Dimarts i divendres, de 18 a 19.30 h

Taller puntual. Inici: 2 de desembre
A càrrec de: Grup de Manualitats del Rocío



Taller de postres: els panells

Elaboració de diferents panells a partir de les tècniques que s'ensenyaran a la sessió

Divendres, de 18 a 20 h. Taller puntual. Inici: 28 d'octubre

A càrrec de: Maite Sánchez (@dulcesdemaite)

SOSTENIBILITAT



Taller de jardineria, horts urbans i bonsais

Cicle de tallers relacionats amb la jardineria, l'horticultura i la cura de bonsais

Dijous, d'11 a 13 h. Taller setmanal. Inici: 6 d'octubre

A càrrec de: Juan Muñoz



Jardinets comunitaris

Vius a Sant Josep i tens un arbre davant de casa? Podem crear un jardinet als seus peus, només necessitem que ens ajudis a cuidar les plantes.

Inici: octubre. A càrrec: Grup de Sostenibilitat i medi ambient



Punt de recuperació de plantes i arbres

Porta'ns les plantes i arbres que ja no vulguis o puguis cuidar per contribuir a generar un oasi verd al Centre El Rocío.

De dilluns a divendres, de 9 h a 20 h. Inici: setembre

FEMINISMES I LGBTI+



Autodefensa feminista

Taller per reforçar un conjunt d'actituds, de sabers i d'eines que t'ajuden a guanyar seguretat i confort per a viure millor.

Taller puntual. Inici: Dijous 15 de desembre.

A càrrec de: Departament de Feminismes i LGBTI



25N: Dia contra les violències masclistes

Elaboració d'un mural d'art urbà al Centre El Rocío.

Divendres, de 17.30 a 19.30 h. Activitat puntual. Inici: 22 de novembre

A càrrec de: Grup de Feminismes i LGBTI+ de l'Implica't



Taller de postres: el tiramisú

Elaboració d'un tiramisú a partir de les tècniques que s'ensenyaran a la sessió

Dilluns, de 18 a 20 h

Taller puntual. Inici: 28 de novembre

A càrrec de: Maite Sánchez (@dulcesdemaite)



Espai d'artistes, experimentació i gravació musical

Espai per assajar, compondre, gravar i compartir coneixements entre artistes

Disponibilitat de l'espai amb demanda prèvia

Inici: 19 de setembre

A càrrec de: Grup d'Art i Creació de l'Implica't



Punt de recollida d'eines antigues

Porta'ns les eines que ja no facis servir per tal d'ubicar-les al taller de l'Implica't. Ajuda'ns a equipar el taller!

De dilluns a divendres, de 9 h a 20 h. Inici: setembre