

ÍNDEX

TALLERS I ACTIVITATS

- TALLER DE CIANOTÍPIA (PÀG. 1)
- TALLER DE PICASSO (PÀG. 2)
- RÀDIO (PÀG. 3)
- TEATRE (PÀG. 5)

SORTIDES I EXCURSIONS

- EXPOSICIÓ ARTISTES MULTIDISCIPLINARIS (P. 1)
- PARTIT DE HANDBOL (PÀG. 3)
- JORNADES INCLUSPORT (PÀG. 4)
- NADAL 2023 (PÀG. 6)

ACCIONS COMUNITÀRIES

- DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL (PÀG. 2)
- PARC DE NADAL (PÀG. 7)

SENSIBILITZACIÓ

- TALLER DE DANSA I SALUT MENTAL (PÀG. 3)
- 25 N - DIA MUNDIAL CONTRA LA VIOLENCIA CAP A LA DONA (PÀG. 4)
- XERRADA SOBRE EL CANVI CLIMÀTIC (PÀG. 5)

PASSATEMPS

- (pàg. 7)

EXPERIÈNCIES PERSONALS

- (pàg. 8)

TALLERS

TALLER DE CIANOTÍPIA

El passat 28 d'Octubre es va realitzar un taller de cianotípia a càrrec de la nostra tallerista Marta.

La cianotípia és un sistema d'impressió antic amb sals de ferro fotosensible.

Ens van quedar uns dissenys molt originals i bonics. Va ser un taller molt diferent, on vam aprendre molt d'aquesta forma d'impressió d'imatges.



SORTIDES I EXCURSIONS

EXPOSICIÓ D'ARTISTES MULTIDISCIPLINARIS

El passat 21 d'Octubre vam anar a veure l'exposició d'artistes multidisciplinaris a Cardedeu, on van exposar els seus quadres el David i el Jordi, usuaris del Club Social Torrassa.

Són uns artistes!!!



ACCIONS COMUNITÀRIES

DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

El dia de 10 d'octubre vam commemorar el Dia Mundial de la Salut Mental amb les jornades ludicoculturals "A TOTES PER LA SALUT MENTAL", per tal de reivindicar la salut mental com un dret fonamental per a tothom.

A més, es va tornar a fer la representació de l'obra IMMORTALS amb motiu d'aquest dia tan especial.



TALLERS

TALLER "LA MIRADA DE PICASSO"

Aquest és el nom del taller del qual vam poder gaudir gràcies a la Biblioteca de Llinars i a la Lourdes Busquets.

A través de l'experimentació amb els colors, vam conèixer pinzellades de l'obra de Picasso i fer un recorregut per la seva trajectòria.



SENSIBILITZACIÓ

TALLER DE DANSA I SALUT MENTAL

Vam realitzar un taller de dansa i salut mental, a càrrec de Sònia Gómez i Encarni Espallargas, al Teatre Auditori de Llinars, amb companyia de la nostra tallerista Marina. Van ser dos dies meravellosos, on hem connectat cos, ment i veu. A més de parlar de salut mental amb una preciosa cançó.



SORTIDES I EXCURSIONS

PARTIT D'HANDBOL

El passat 11 de Novembre, els dos clubs socials, de la Fundació Privada Lar, vam anar caminant a Cardedeu per veure el partit d'handbol on jugaven persones usuàries dels clubs socials.



TALLERS

GRAVACIÓ RÀDIO

Els membres de l'activitat de ràdio del Club Social Terrassa, vam anar a gravar el nostre programa "Ràdio Cargol" a la Ràdio de Cardedeu. En aquest programa hem parlat de temes relacionats amb la por i el terror. Pròximament ho podreu escoltar a la seva web.



SORTIDES I EXCURSIONS

7^a JORNADA D'ESPORTS INCLUSIUS INCLUSPORTS

El passat 25 de Novembre els Club Socials Terrassa i Portalet, vam anar a les Jornades d'esports inclusius organitzat per Fòrum Salut Mental i Adiccions.

Vam jugar a bàsquet, futbol sala, bin pong, fer zumba... i el més important, conèixer i compartir moments amb altres clubs socials.



SENSIBILITZACIÓ

25 N DIA INTERNACIONAL PER L'ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA CONTRA LES DONES

En commemoració al dia 25 de novembre, vam assistir a una xerrada sobre "Aprendre a dir no sense sentir-se culpable" a càrrec de Laura Vera a Can Lletres, organitzat per l'Ajuntament de Llinars del Vallès, Punt Dona i La Masoveria.

Per altra banda, al nostre taller d'Igualtat i gènere del club social, la nostra tallerista Alicia, ens va fer una xerrada sobre la violència de gènere en les dones en l'àmbit de la salut mental. I, per finalitzar, vam encendre unes espelmes de color lila per commemorar aquest dia i posar llum a totes les víctimes.



TALLERS

OBRA DE TEATRE "EL CONTE DE NADAL!"

El grup de TORRASSA TEATRE del Club Social Torrassa, va fer una representació del conte de Charles Dickens "El Conte de Nadal".

Aquest grup són unes valentes i valents de cap a peus i cada vegada ho fan millor, la Torrassa Teatre en creixement constant!



SENSIBILITZACIÓ

XERRADA SOBRE EL CANVI CLIMÀTIC

El Club Social Torrassa vam anar a Granollers al Club Social Portalet, per fer una exposició, sobretot el que portem aprenent al taller d'educació mediambiental amb la nostra tallerista Aixa.

Ens va agradar molt poder visibilitzar la importància dels coneixements envers aquest gran tema que ens afecta a tothom i explicar-ho als companys/es!



SORTIDES I EXCURSIONS

NADAL 2023

Durant el mes de Desembre hem gaudit del nadal de diferents maneres. Vam anar a la Fira de Turrans de Llinars del Vallès, també vam anar a la Fira de Santa Llúcia de Barcelona i vam celebrar el nadal amb el Club Social Portalet fent un pica-pica i discoteca amb karaoke.



ACCIONS COMUNITÀRIES

PARC DE NADAL

El Club Social Terrassa vam participar en el Parc de Nadal organitzat per l'Espai Jove de Llinars. Es van fer diferents manualitats per a infants com un parenoel 🎅, puntillisme, ninot de neu ❄️ i rens 🦌. Els nens i nenes van gaudir molt de la tarda!! 🌟

Gràcies a l'Espai Jove per deixar-nos formar part d'aquest dia i gràcies als voluntaris i voluntàries del club social Terrassa.



PASSATEMPS

- ART
- DANSA
- HANDBOL
- MEDIAMBIENT
- NOVIOLÈNCIA
- RÀDIO
- CIANOTÍPIA
- DICKENS
- INCLUSPORTS
- NADAL
- PICASSO
- SALUTMENTAL

I	P	Y	C	M	E	C	M	M	S	N
N	I	D	P	A	D	I	Q	E	A	O
C	C	I	B	E	A	A	D	D	L	V
L	A	C	N	I	N	N	H	I	U	I
U	S	K	A	O	S	O	A	A	T	O
S	S	E	D	F	A	T	N	M	M	L
P	O	N	A	X	M	Í	D	B	E	È
O	G	S	L	S	A	P	B	I	N	N
R	P	T	S	R	R	I	O	E	T	C
T	Y	X	B	V	T	A	L	N	A	I
S	R	À	D	I	O	P	F	T	L	A

EXPERIÈNCIES PERSONALS

Mi primer contacto con el club fue hace 12 años, y mi primera experiencia fue positiva. Me sentí acompañado y comprendido por la mayoría de usuarios.

Mis primeros pasos por el club fueron guiados por las educadoras, en especial Mireia. Ellas me guiaron y aconsejaron los talleres que allí se impartían y analizamos cuáles de ellos me podían interesar.

No olvidemos que la finalidad del club social es que aprendamos a gestionar nuestro tiempo libre y así poder a aprender a conseguir ser más autónomos en nuestra vida. Es difícil, pero no imposible. En mi caso en particular, he pasado tiempos muy buenos y otros muy malos, pero de todo se aprende y hay que aprender a pedir ayuda cuando hace falta.

La Fundación Lar me da soporte. Ellas se ocupan de gestionar mis bienes y mi seguimiento médico. He tenido tiempos muy malos en los que he tenido la suerte de estar en el club social.

Las profesionales que allí trabajan siempre me han escuchado y aconsejado muy bien. Esto me ha permitido salir a flote, cuando me creía hundido. En general, el aprender a gestionar mi tiempo libre y la ayuda que he recibido para relacionarme con los demás, me ha sido de gran ayuda.

Siempre intento participar de las actividades que desde el club nos notifican. Por ejemplo, las salidas de los sábados que las organizamos entre todos. A veces vamos a museos, caminatas, ... En general, todo a lo que nos interesa ir. También es muy buena idea el integrarse en la población para organizar fiestas, obras de teatro, y otro tipo de eventos.

En general, no puedo sin más que agradecer el apoyo recibido del club social y sus profesionales. Porque si es posible que a día de hoy mi evolución con la enfermedad va mucho mejor, es gracias a ellas.

Siempre agradecido,

Ángel Miralles



Per als bons moments,
agraïment. Per als
dolents, esperança... i
sempre, sempre,
il·lusió i àmplies
rialles.

Des del Club Social Terrassa

Us desitgem bones festes!



Desembre 2023



Segueix-nos a l'Instagram
[@clubssocials_fundprivadalar](https://www.instagram.com/clubssocials_fundprivadalar)