

ÍNDEX

TALLERS I ACTIVITATS

- GRAVACIÓ DE RÀDIO (PÀG. 1)
- JOCS DE TAULA (PÀG. 4)
- ACTIVITATS DE NADAL (PÀG. 8)

SORTIDES I EXCURSIONS

- RUTA GOLF DE CARDEDEU (PÀG. 2)
- VILAMAGORE MEDIEVAL (PÀG. 5)
- FIRES BENESTAR ANIMAL (PÀG.5)
- JORNADES ESPORTIVES INCLUSPORT (PÀG.8)
- FIRA DE SANTA LLÚCIA (PÀG.8)

ACTIVITATS A LA COMUNITAT

- PORTES OBERTES ALS HORTS COMUNITARIS (PÀG.2)
- VORES I ALES (PÀG. 6)
- DANSA LA VIDA (PÀG. 7)
- PARC SOLIDARI DE NADAL (PÀG. 10)
- ACTIVA'T (PÀG. 11)

CELEBRACIONS

- CASTAHALOWEEN (PÀG. 4)
- NADAL (PÀG. 10)

SENSIBILITZACIÓ

- DIA MUNDAL DE LA SALUT MENTAL (PÀG. 3)
- 25-N (PÀG. 6)

CREACIÓ ARTÍSTICA

- (PÀG.12)

TALLERS

GRAVACIÓ DE RÀDIO

Com ja sabeu, al Club Social Terrassa, fem l'activitat de ràdio, i tenim el nostre programa anomenat Ràdio Cargol, que s'emet a l'FM Ràdio Cardedeu 90.7.

El 24 d'octubre, vam anar a gravar el nou programa on celebràvem els 100 anys de la ràdio. Un programa en què es va parlar de la història de la ràdio amb en Jordi, de la música a la ràdio amb l'August, de l'esport a la ràdio amb en Sergio i el Cèsar, i de la programació de la ràdio amb la Lluïsa.

Podeu escoltar-nos al nostre pòdcast d' Spotify !!!



SORTIDES I EXCURSIONS

RUTA GOLF DE CARDEDEU

El 5 d'octubre vam fer una ruta pel golf de Cardedeu. I després vam passejar pels carrers de Cardedeu a veure la Fira ecosocial i el mercadet d'artesanía, creació i moda.



ACTIVITATS A LA COMUNITAT

PORTES OBERTES ALS HORTS COMUNITARIS

El 9 d'octubre algunes persones beneficiàries del club social Torrassa vam poder gaudir de les jornades de portes obertes de l'hort comunitari de Llinars de Vallès, on ens van explicar el projecte i vam plantar el nostre primer enciam!

Es tracta d'un projecte per millorar el benestar, la igualtat i inclusió social i la sostenibilitat ecològica a través de projectes singulars i participatius, tot adaptant-se al context específic del territori. Algunes persones del servei de club social fa uns anys que hi col·laboren i ens van poder explicar també en primera persona, les seves tasques a l'hort.



SENSIBILITZACIÓ

DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

El 10 d'octubre vam commemorar el Dia Mundial de la Salut Mental amb les jornades lúdic-cultural "A TOTES PER LA SALUT MENTAL", per tal de reivindicar la salut mental com un dret fonamental per a tothom. Considerem necessari donar visibilitat la nostra tasca crear una societat més inclusiva i conscient de la importància de tenir cura de la nostra salut mental i la dels/ les altres.

El 20 d'octubre, vam participar en la caminada del Dia Mundial de la Salut Mental a Granollers. Algunes persones usuàries del club social Torrassa i Portalet, vam col·laborar com a persones voluntàries, i d'altres van fer la caminada.



CELEBRACIONS

31 D'OCTUBRE - CASTAHALLOWEEN

El 31 d'octubre vam fer una festa per celebrar la castanyada, el halloween i els aniversaris del mes d'octubre.



TALLERS

JOCS DE TAULA

Us presentem l'activitat de Jocs de taula, que realitzem tots els divendres a la tarda. És un espai on les persones participants poden jugar a diversos jocs de taula amb la finalitat de desenvolupar les seves capacitats motores, mentals i sensorials. També és important per la part de socialització que implica i inclòs treball en equip en alguns casos.



SORTIDES I EXCURSIONS

VILAMAGORE MEDIEVAL

Al mes de novembre, vam anar amb el club social Portalet a la Fira Medieval del Vilamagore a Sant Pere de Vilamajor. Vam veure paradetes de productes artesanals i l'espectacle de l'època



SORTIDES I EXCURSIONS

FIRES BENESTAR ANIMAL

Al mes de novembre vam visitar a dues fires de benestar animal. La primera va ser a Mollet del Vallès, que celebraven la III FestAnimal i a Montcada i Reixac la II Fira de Benestar Animal. En ambdues fires, vam poder veure diferents paradetes, xerrades (sobre l'adopció, gossos d'assistència, etc) i espectacles.



ACTIVITATS A LA COMUNITAT

VORES I ALES

Vores i Ales és un cicle col·lectiu d'expressions artístiques que vol deixar empremta. Tallers, espectacles, exposicions i molt més a diversos espais, resultat de mesos de trobades i sabers compartits. Un seguit d'activitats artístiques obertes a tothom que vulgui tocar i ser tocat, artísticament parlant. Creiem en l'art proper, accessible, transformador, inclusiu i humà.

El passat 13 de novembre, a la biblioteca de Llinars del Vallès, vam portar a terme una activitat de creació de titelles, molt enriquidora i original, on les famílies van gaudir d'allò més donant vida a titelles creades per ells i elles mateixes.

L'activitat va ser organitzada pel club social Terrassa de la Fundació Privada LAR, amb col·laboració de la companyia Cia La dona calba, una de les moltes activitats emmarcades en el Cicle Vores i Ales, organitzat per Fòrum Salut Mental i Addiccions i altres entitats col·laboradores.



SENSIBILITZACIÓ

25-N

Per commemorar el dia 25 de novembre "DIA INTERNACIONAL PER L'ERRADICACIÓ DE LA VIOLÈNCIA VERS LES DONES", des del club social Terrassa, vam assistir a l'acte comunitari de la lectura del manifest a càrrec de la regidora Sra. Teresa Serra, vam visitar l'exposició "Dones supervivents" a la biblioteca, i vam dedicar una sessió del taller d'Igualtat i Gènere per fer l'iceberg de la violència.



ACTIVITATS A LA COMUNITAT

DANSA LA VIDA

Algunes persones usuàries del servei de Club Social Terrassa vam poder gaudir del taller “Dansa la Vida”, una activitat del programa CulturaMENT, a càrrec de la terapeuta Carmen Roldán i la companyia de l'actriu Silvia Marty, a l'espai comunitari del Teatre Auditori de Llinars.

El taller “Dansa la Vida” va ser un espai obert a la població en general, on el poder de la dansa, els aromes, la música i el tacte van ser els protagonistes. Ens vam endinsar en els moviments corporals, a través dels ritmes de les diferents melodies.

Va ser una experiència sensorial en tots els sentits, ens vam omplir de vida, i vam interaccionar amb altres persones de la comunitat. Vam compartir moments únics, a la vegada que ens vam divertir i connectar amb la pròpia vitalitat, explorant noves possibilitats de moviment.

Aquesta activitat s'emmarca en les accions de sensibilització que es promouen des de l'entitat, amb l'objectiu principal de trencar les barreres i els estigmes vers la salut mental, així com la generació d'espais de visibilització, millorant l'empoderament de les persones usuàries del servei de Club Social a través de la dansa.



SORTIDES I EXCURSIONS

JORNADES ESPORTIVES INCLUSPORT

Al novembre vam gaudir de les jornades esportives realitzades per Fòrum Salut Mental i Addiccions. Vam participar en diferents activitats com softbol,bing-pong, futbol, vòlei i zumba!



SORTIDES I EXCURSIONS

FIRA DE SANTA LLÚCIA

Per Nadal vam visitar la Fira de Santa Llúcia de Barcelona i a la Catedral de Barcelona. També vam donar una volta per la plaça de l'Ajuntament de Barcelona, les rambles, plaça Catalunya i Passeig de Gràcia.



TALLERS

ACTIVITATS DE NADAL

Durant aquest Nadal al Club Social Terrassa, hem dut a terme diferents activitats especials:

- * El dia 20 de desembre vam donar fer un passeig pel mercat setmanal de Llinars.
- * El 24 de desembre vam anar a esmorzar i vam fer un pica-pica nadalenc al club social i vam dinar plegats/des.
- * El 27 de desembre vam esmorzar i vam fer un cinefòrum amb crispetes i posteriorment un debat sobre la pel·lícula.
- * El 31 de desembre vam fer una festa de Cap d'Any, fent una activitat de benestar personal parlant sobre el nostre any 2024, i els propòsits i objectius pel 2025. Després vam fer una festa de ball i karaoke, vam dinar junts/es, i vam fer unes campanades matutines.
- * El 3 de gener, per començar l'any amb força, vam esmorzar i caminar fins a la casa de colònies Mogent (Els Maristes), a Llinars del Vallès.



CELEBRACIONS

NADAL

El 28 de desembre vam fer una festa per celebrar el Nadal i els aniversaris de desembre, conjuntament amb el club social Portalet.



ACTIVITATS A LA COMUNITAT

PARC SOLIDARI DE NADAL

Aquest any el Parc Solidari de Nadal, organitzat per l'Ajuntament de Llinars i La Masoveria els dies 27, 28, i 29 de desembre, ha tingut l'objectiu d'ajudar a les persones afectades per la Dana a València. Oferint aliments de llarga durada o material solidari que els/les ciutadans/es han portat al Parc de Nadal, es podia accedir a inflables per a infants i també poder participar a diverses activitats organitzades per entitats comunitàries.

El club social Terrassa de Fundació Privada LAR també ha volgut col·laborar amb la causa, organitzant tallers de treballs manuals nadalencs per als més menuts i les seves famílies. Decoració Nadalencs o pintura amb la tècnica del puntillisme són les activitats que hem ofert, amb un gran nombre de famílies participants i una molt bona acollida!

Volem donar les gràcies a les persones voluntàries del club social, a l'Ajuntament de Llinars del Vallès i a la Masoveria, amb els quals ha sigut possible portar a terme les nostres activitats, i sobretot a tots els nens, nenes i famílies que han volgut participar i contribuir plegats en aquesta causa solidària.



ACTIVITATS A LA COMUNITAT

ACTIVA'T

Les persones usuàries del Club Social Terrassa, des de Novembre, estem participant a les activitats d'esport gratuïtes i obertes a la comunitat que organitza l'Esportiu de Llinars al Pavelló 1 d'Octubre de Llinars. Hem fet body balance, HIFT, zumba, GAC, pilates, ball, body combat...

És una activitat molt enriquidora i que permet a les persones usuàries millorar la seva qualitat de vida a través de l'esport, compartir temps d'oci amb els companys i companyes, enfortir els vincles a través d'activitats grupals, A més, és una activitat a la comunitat, que permet treballar la inserció sociocomunitària, trencar amb l'estigma i l'aïllament social, i participar activament en activitats que ofereix el poble.

Ha tingut molt bona acollida des de les persones usuàries del servei, i estem molt contents i contentes de poder participar.



CREACIÓ ARTÍSTICA



Juan Carlos S.



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