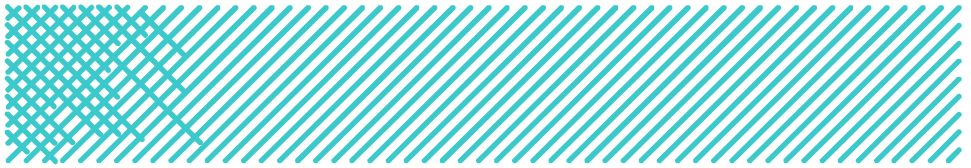




Casal cívic

La Seu d'Urgell



GENER /
JUNY
2022



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Drets Socials**



@femcomunitatcat



Casal cívic

La Seu d'Urgell

Ada Garriga i Massó, 22 - 26 baixos
La Seu d'Urgell

El Casal cívic **La Seu d'Urgell**, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Drets Socials, es va inaugurar l'any **2015**.

És un espai públic obert a tothom: joves, grans, infants 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 14h i de 16 a 21 h



Oficina d'Afers socials i Famílies

És un servei d'informació per apropar els serveis i recursos adreçats a famílies, joves, dones, gent gran, associacions, voluntariat, etc., que són competència del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies o altres departaments de la Generalitat de Catalunya. També es tramiten diverses prestacions i ajudes del Departament (subvencions per a associacions, prestacions econòmiques per a famílies amb infants, per a persones amb discapacitat, pensions no contributives, reconeixement del grau de discapacitat, registre d'associacions, títol de família nombrosa, etc.), i disposa d'un registre administratiu de documentació, on es poden presentar sol·licituds d'acord amb el que preveu la Llei de procediment administratiu de les administracions públiques.

Horari: de dilluns a divendres, de 9 a 14 h



PROJECTE “EMPOWERING FOR INCLUSION –E4I”



Treballem amb els i les joves per eradicar el racisme, la xenofòbia i altres formes de discriminació i, en particular, la islamofòbia i l'antigitanisme.

En col·laboració amb l'Institut Joan Brudieu i l'Institut La Valira de La Seu d'Urgell. Finançat pel Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)





ACTIVITATS FÍSQUES

Pilates mixta

Per enfortir i corregir la postura i l'equilibri

del 3 de febrer al 16 de juny

dijous, de 17 a 18 h

Casal cívic

Gimnàstica hipopressiva mixta

Reforçar el sòl pelvià (homes i dones)

del 2 de febrer al 15 de juny

dimecres, de 17 a 18 h

Casal cívic

Tree mixta

Per relaxar cos i ment i alliberar nivells acumulats d'estrés

de l'1 de febrer al 14 de juny

dimarts, de 17 a 18 h

Casal cívic

Stretching mixta

Guanya elasticitat i allibera tensions musculars

del 4 de febrer al 17 de juny

divendres, de 17 a 18 h

Casal cívic

Txi-kung en línia

Activa l'energia vital i

l'equilibri del yin i el yang

del 7 de febrer al 4 d'abril

dilluns, de 10 a 11 h

Casal cívic



NOVES TECNOLOGIES

Xarxes socials

Telegram, Instagram, codi QR...tot el que cal saber.

21 de febrer

dilluns, de 16.30 a 18 h

Casal cívic

Gestions econòmiques amb el mòbil

Compres, Bizum, consultes al teu banc...tot el que cal saber.

28 de febrer

dilluns, de 16.30 a 18 h

Casal cívic



////////////////////
ALTRES

**Introducció a
l'Astronomia mixta**
del 5 al 12 de maig
dijous, de 19 a 20.30 h
Casal cívic



ActivaMent en línia
Cal entrenar la memòria
del 7 de febrer al 4 d'abril
dilluns, de 18 a 19 h
Casal cívic

**Depuració i desintoxicació de
l'organisme en línia**
31 de març
dijous, de 17 a 18.30 h
Casal cívic

**Mufins salades en família en
línia**
*Adreçat a infants amb una
persona adulta*
24 de març
dijous, de 17 a 19 h
Casal cívic

////////////////////
ENTITATS

**Associació Urgellenca de
Dones (AUD)**
*Informació i atenció a les
sòcies.*
dimarts, de 12.30 a 13 h



INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

del 3 al 9 de gener. Podeu fer la vostra preinscripció clicant [AQUÍ](#) o mitjançant el codi QR



També podeu fer la vostra preinscripció telefònicament, o de forma presencial al mateix Casal, a les tardes, de 16 a 21 h a partir del dia 10 de gener i fins esgotar les places.

Durant el període de setmana santa no hi haurà activitats organitzades per l'equipament.

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. La realització d'una

activitat està condicionada a la inscripció d'un nombre mínim de persones. Tres faltes d'assistència sense justificació prèvia impliquen la pèrdua de la plaça.

Les activitats organitzades per les entitats són responsabilitat d'aquestes, així com els requisits per accedir-hi.

973 36 15 45

cc.laseudurgell@gencat.cat



IMPORTANT!

Informació COVID19:

- Programació adaptada a les mesures Covid19.
- El desenvolupament de les activitats queda sotmès a la normativa sanitària vigent i podria ser alterada/modificada.
- Recordem que tota persona té el deure d'autoprotecció i ha d'adoptar les mesures necessàries per evitar la generació de riscos de propagació de la infecció de la COVID-19, així com la pròpia exposició a aquests riscos, i ha d'adoptar les mesures de protecció individual i col·lectiva fonamentades en: la higiene freqüent de mans; la higiene de símptomes respiratoris (evitar tossir directament a l'aire, tapar-se la boca amb la cara interna de l'avantbraç en aquests casos

i evitar tocar-se la cara, nas i ulls); minimitzar els contactes socials diaris per evitar la multiplicació de possibles cadenes de transmissió; la distància física interpersonal de seguretat i l'ús de mascareta quan no sigui possible mantenir la distància física interpersonal de seguretat.

Més informació a:

012
gencat.cat

Cost de la trucada: segons operadora.



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials