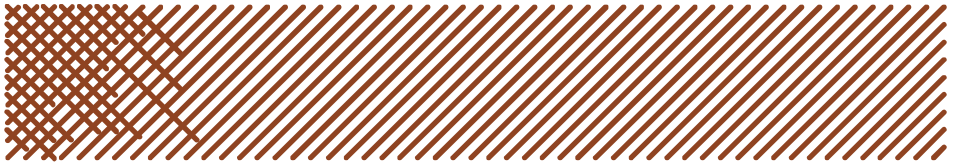




Casal Cívic

Lleida



SETEMBRE /
DESEMBRE
2021



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials



@femcomunitatcat



Casal Cívic

Lleida

C. La Mercè, 1, cantonada amb av. Pius XII, 20
Lleida

El Casal Cívic **Lleida**, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Drets Socials, es va inaugurar l'any **1994**.

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 13.30 h i de 15 a 21 h; dissabte, l'espai de gent gran, de 9 a 14 h i de 16 a 20 h.



SERVEIS

Podologia

Hores a convenir. Adreçar-se a la tècnica del casal.

Perruqueria unisex

de dilluns a divendres, de 9 a 13.30 i de 15.45 a 19.30 h
dissabte, de 9 a 13 h

Cita prèvia al telèfon:
623066869

Cafeteria

de dilluns a divendres, de 9 a 13.30 h i de 15 a 19.30 h, i
dissabte, de 9 a 13.30 h



SESSIÓ D'ESPAIS A

ENTITATS

Un dels recursos que s'ofereix, és espais on les entitats sense ànim de lucre poden desenvolupar activitats obertes a la ciutadania, d'acord amb unes normes d'us.

Podeu consultar el següent enllaç:

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



///////// **INFANTS – PROGRAMA 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.

de dilluns a dijous, de 17 a 19h
Casal Cívic

///////// **ACTIVITATS FÍSQUES**

Movem el cos “presencial”

del 5 d'octubre al 16 de desembre
dimarts, de 16 a 17 h - grup 1
dijous, de 16 a 17 h - grup 2
a càrrec de Belen Baltasar
Casal

Txi-kung “presencial”

del 4 d'octubre al 15 de desembre
dilluns, d'11.30 a 12.30 h - grup 1
dimecres, d'11.30 a 12.30 h - grup 2
dimarts, de 17.30 a 18.30 h - grup 3
dijous, de 17.30 a 18.30 h - grup 4
a càrrec de Carmela Abolafia
Casal

Salut de l'esquena “presencial”

del 4 d'octubre al 17 de desembre
dimarts, de 10.15 a 11.15 h - grup 1
divendres, de 9 a 10 h - grup 2
dilluns, de 16 a 17 h - grup 3
dimecres, de 16 a 17 h - grup 4
a càrrec de Wifredo Noguera
Casal



Pilates “presencial”

del 4 d'octubre al 15 de desembre
dilluns, de 17.15 a 18.15 h - grup 1
dimecres, de 17.15 a 18.15 h - grup 2
a càrrec de Belen Baltasar
Casal

loga “presencial”

del 4 d'octubre al 16 de desembre
dilluns, de 9 a 10 h - grup 1
dimecres, de 9 a 10 h - grup 2
dimarts, de 19 a 20 h - grup 3
dijous, de 19 a 20 h - grup 4
a càrrec de Mario Bobet
Casal

Hipopressius i estiraments “presencial”

del 4 d'octubre al 15 de desembre
dilluns, de 10.15 a 11.15 h - grup 1
dimecres, de 10.15 a 11.15 h - grup 2
Casal

Taitxí

del 8 d'octubre al 17 de desembre
divendres, de 18 a 19 h
ADELLS (Associació de dones
per a l'esbarjo, el lleure i la
salut)
15 euros/trimestre

Ball en línia

del 8 d'octubre al 17 de desembre
divendres, de 19.15 a 20.15 h
ADELLS (Associació de dones
per a l'esbarjo, el lleure i la
salut)
15 euros/trimestre

Educació física

Inscripcions 973 231 530
del 4 d'octubre al 22 de desembre
dilluns, 19 a 20 h - grup 1
dimarts, de 9 a 10 h - grup 2
dimecres, de 19 a 20 h - grup 3
dijous, de 9 a 10 h - grup 4
Associació Minerva Dona
24 euros/trimestre



///////// ARTS ESCÈNIQUES I MUSICALS

Rumba catalana “presencial” nou

del 6 d'octubre al 15 de desembre
dimecres, de 18 a 19.30 h
Casal

Country “presencial”

del 7 d'octubre al 16 de desembre
dijous, d'11 a 12 h - grup 1
dijous, de 12.15 a 13.15 h - grup 2
a càrrec de Maria Jové
Casal

Passeig per la història de la música “presencial” nou

del 7 d'octubre al 16 de desembre
dijous, de 16.30 a 18 h
a càrrec de Vicenç Serra
Casal

Coral “presencial”

del 7 d'octubre al 16 de desembre
dijous, d'11 a 12.30 h
a càrrec de Montserrat Virgili
Casal

Guitarra

*Inscripcions al despatx de l'associació a
partir del 2 de setembre de 16 a 19 h.*

del 4 d'octubre al 21 de desembre
dilluns, de 9.30 a 11 h - grup 1 iniciació
dimarts, de 9.30 a 11 h - grup 2
continuació

Associació de Jubilats i
Pensionistes Blocs Joan Carles
– La Mercè
10 euros/trimestre

Lectura musical

*Inscripcions al despatx de l'associació a
partir del 2 de setembre de 16 a 19 h.*

del 8 d'octubre al 17 de desembre
divendres, de 17 a 18 h

Associació de Jubilats i
Pensionistes Blocs Joan Carles
– La Mercè
10 euros/trimestre



Acordió

Inscripcions al despatx de l'associació a partir del 2 de setembre de 16 a 19h.

del 8 d'octubre al 17 de desembre

divendres, de 18.15 a 19.15 h

Associació de Jubilats i

Pensionistes Blocs Joan Carles

– La Mercè

10 euros/trimestre

Sardanes

del 5 d'octubre al 21 de desembre

dimarts i dijous, de 18.30 a 20h

Associació Sardanista 27 d'abril

15 euros/trimestre



ACTIVITATS MANUALES I ARTÍSTIQUES

I si reciclem? “presencial”

del 5 d'octubre al 14 de desembre

dimarts, de 16 a 18 h - grup 1

dimarts, de 18.15 a 20.15 h - grup 2

a càrrec de Lourdes Sorribas

Casal

Decoració de Nadal

“presencial”

del 20 d'octubre a l'1 de desembre

dimecres, de 10 a 12h

a càrrec de Lourdes Sorribas

Casal

Emboliquem regals

“presencial”

29 de novembre

dilluns, de 10 a 13 h

Casal

Dibuix i iniciació a l'aquarel·la

Inscripcions 675947229

del 4 d'octubre al 21 de desembre

dilluns, de 10 a 12 - grup 1

dimarts, d'11.15 a 13.15 h - grup 2

Associació ArtPintura

30 euros/trimestre





Pintura a l'oli i acrílica

Inscripcions 675947229

del 5 d'octubre al 22 de desembre

dimarts, de 9 a 10.45 h - grup 1

dimarts, d'11.15 a 13 h - grup 2

dimecres, de 9 a 10.45 h - grup 3

dimecres, d'11.15 a 13 h - grup 4

Associació ArtPintura

30 euros/trimestre

Puntes al coixí

Inscripcions 675947229

del 6 d'octubre al 22 de desembre

dimecres, de 10 a 12 h - grup 1

dimecres, de 16 a 18 h - grup 2

Associació ArtPintura

45 euros/trimestre

Bijuteria amb llana cardada i cremallera

Inscripcions 675947229

del 4 d'octubre al 21 de desembre

dilluns, de 16 a 18 h - grup 1

dimarts, de 10 a 12 h - grup 2

Associació ArtPintura

gratuït

Labor de retalls – patchwork

Inscripcions 675947229

del 5 d'octubre al 21 de desembre

dimarts, de 9 a 11 h - grup 1

dimarts, d'11.15 a 13.15 h - grup 2

Associació ArtPintura

60 euros/trimestre



//////////////////// NOVES TECNOLOGIES

Xarxes socials al mòbil “presencial”

*Imprescindible disposar de
mòbil intel·ligent*

del 8 d'octubre al 17 de desembre
divendres, de 9.30 a 11 h
a càrrec de David Hervera
Casal

nou

Aplicacions mòbils i internet “presencial”

*Imprescindible disposar de
mòbil intel·ligent*

del 6 d'octubre al 15 de desembre
dimecres, d'11.45 a 13.15 h
a càrrec de David Hervera
Casal

nou

//////////////////// FORMACIÓ I CREIXEMENT PERSONAL

Respiració, pranayama i meditació “presencial”

del 8 d'octubre al 17 de desembre
divendres, de 10.15 a 11.15 h
a càrrec de Wifredo Noguera
Casal

Practiquem el Mindfulness “presencial”

del 6 d'octubre al 3 de novembre
dimecres, de 10 a 11.30 h
a càrrec de Nerea Toà
Casal

nou

Resolem conflictes “presencial”

del 10 de novembre al 15 de
desembre
dimecres, de 10 a 11.30 h
a càrrec de Nerea Toà
Casal

nou

Treballem la memòria “presencial”

del 6 d'octubre al 15 de desembre
dimecres, de 16 a 17.30 h
Casal



Protocol i bones maneres “presencial”

del 4 d'octubre al 13 de desembre
dilluns, de 18.30 a 20 h
Casal

Descobreix l'art de la teva ciutat “presencial”

del 5 d'octubre al 30 de novembre
dimarts, de 16.30 a 18 h
Casal

nou

Comunicació de llengua de signes catalana

*Curs bàsic de comunicació de
llengua de signes de gener a
juny.*

Informació i inscripcions

973 23 29 77

del 3 al 24 de novembre,
dimecres, de 19 a 20 h

Junts Trenquem Barreres
90 euros/curs

Juguem a escacs

*Inscripcions al despatx de l'associació a
partir del 2 de setembre de 16 a 19 h*

del 8 d'octubre al 17 de desembre
divendres, d'11 a 12 h

Associació de Jubilats i
Pensionistes Blocs Joan Carles
– La Mercè
gratuït

Siklavipen Savorença

*Projecte socioeducatiu de
reforç i seguiment escolar per
a la formació i promoció dels
gitanos a Catalunya*

de dilluns a divendres tarda
Informació:

lamariolalleida@gmail.com

telèfon: 691348950

Fundació Privada Pere Closa



////////////////////

PROJECTE

“EMPOWERING FOR

INCLUSION-E4I”

Treballem amb els i les joves per erradicar el racisme, la xenofòbia i altres formes de discriminació i, en particular, la islamofòbia i l’antigitanisme. En col·laboració amb l’Institut IES Ronda i l’Institut Marius Torres.

Finançat pel Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)



////////////////////

PUNT ÒMNIA

Gestionat per FAVIBC

Programa d’intervenció social que utilitza com a instrument les eines TIC i que cerca millorar i afavorir, tant individualment com col·lectivament, la inclusió i la vinculació de les persones a la comunitat. Per fer-ho es treballa d’acord amb tres eixos: Aprenentatge: vol garantir que totes les persones amb pocs coneixements digitals obtinguin una formació bàsica en el camp de les tecnologies de la informació i comunicació que els permeti no quedar excloses de la societat. Es desenvolupen tallers monogràfics de curta durada que consisteixen en uns itineraris formatius adequats als coneixements de les persones destinatàries. Ocupabilitat: ofereix eines formatives informàtiques perquè els participants sàpiguin buscar recursos a la xarxa i es puguin valer per ells mateixos en el seu procés d’inserció social i laboral.



En concret i pel que fa a les persones en situació d'atur, les posa en contacte amb els serveis d'orientació social i laboral del territori i els facilita un conjunt d'hàbits i competències perquè arribin als agents d'inserció social amb la màxima preparació per tornar al mercat laboral al més aviat possible.

Acció comunitària: consisteix a facilitar eines per tal que les persones, entitats, grups i col·lectius generin dinàmiques de cohesió social i 'intercanvi. Es treballen aspectes com les tradicions, la cultura, la història, el banc del temps, etc. A l'Òmnia hi poden participar persones de totes les edats. És un servei gratuït.

Cita prèvia

Es podrà demanar cita prèvia per acompanyar a la realització de tràmits online i per resoldre dubtes concrets relacionats amb els nostres dispositius mòbils i ordinadors.

Tallers Presencials

Els tallers es realitzaran presencialment a la sala del Punt. Complint les mesures de seguretat vigents en cada moment.

Funcionament de Telèfon

Per descobrir el funcionament bàsic del Smartphone i conèixer aplicacions útils pel nostre dia a dia.

Retoquem els nostres Records

Treballarem amb aplicacions i programes per realitzar presentacions, vídeos i retocs d'aquelles fotos i vídeos que hem fet durant aquest temps amb els nostres dispositius.

Inicia't

Iniciació a l'entorn de la ofimàtica i internet. Farem un repàs per les principals funcions del nostre ordinador i les opcions que ens ofereix la xarxa.



Recursos de la Xarxa

Veurem el funcionament dels cercadors d'Internet, els funcionaments dels núvols i com navegar amb seguretat per la xarxa.

Xarxes

Farem un repàs per les principals xarxes socials. Coneixerem les seves opcions i la seva funcionalitat.

Treballem la memòria

Activitat per reforçar la memòria mitjançant els recursos TIC.

Per a més informació, podeu passar pel Casal de dilluns a divendres, de 9 a 13 h.

////////// INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

del 2 al 12 de setembre

Podeu fer la vostra preinscripció telefònicament o en l'enllaç que segueix

[Cliqueu aquí](#)



En el cas que hi hagi més inscripcions que places disponibles, es farà un sorteig el 20 de setembre.

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.

Tel. 973 26 74 66

Fax 973 26 82 52

cc.lleida@gencat.cat



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.
- Aquesta programació presenta, excepcionalment, activitats de dos tipus: presencials i mixtes. Una activitat és presencial si aquesta preveu la presència física de les persones participants al casal. L'activitat mixta combina sessions presencials amb sessions en línia.
- Per participar en una activitat mixta, cal disposar de tauleta digital, mòbil o ordinador d'algun tipus i connexió a Internet.



- Respecteu les indicacions que des del Casal es puguin donar.
- 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:





Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials