

**LA COMUNITAT COMENÇA AMB TU**

Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària


# Casal Cívic i Comunitari

## Lleida




**SETEMBRE / DESEMBRE**

**2024**

 Generalitat  
de Catalunya



 @acciocivicat

 @casalcivilleida



# Casal Cívic i Comunitari

Lleida

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

El Casal Cívic i Comunitari **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: infants, joves, grans 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



////////////////////  
**SERVEIS**

**Podologia**

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

**Perruqueria unisex**

de dilluns a divendres, de 9 a 13.30 h 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

////////////////////  
**ESPAI PER A TOTHOM**

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'ús. Podeu consultar el següent enllaç:

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

////////////////////  
**COMUNITATS CONTRA L'ÀILLAMENT SOCIAL**

Projecte impulsat per la Direcció general d'Acció Cívica i Comunitària amb l'objectiu d'atendre persones en situació de solitud no volguda. Acompanya les persones en la socialització i la inclusió comunitària perquè aconseguixin més qualitat de vida.

Vols fer de voluntari/ària?

Et sents sol o sola, o coneixes persones que se senten soles? Pots contactar amb la persona tècnica del programa, Maria Torrent, al telèfon: 639612514 o bé, al correu electrònic

[maria.torrent@intress.org](mailto:maria.torrent@intress.org)

**COMUNITATS CONTRA L'ÀILLAMENT SOCIAL**



////////////////////  
**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 19 h  
Casal

////////////////////  
**ACTIVITATS FÍSQUES**

**Movem el cos**

del 1 d'octubre al 12 de desembre  
dimarts i dijous, de 16 a 17 h  
Casal

**Txi-kung**

del 2 d'octubre al 12 de desembre  
dilluns i dimecres, de 12 a 13 h - grup 1  
dimarts i dijous, de 17.30 a 18.30h - grup 2  
Casal

**Gimnàstica gent gran**

*Inscripcions a l'oficina municipal  
d'atenció ciutadana OMAC.*  
del 14 d'octubre al 18 de  
desembre  
dilluns i dimecres, de 10 a 11 h  
Ajuntament de Lleida, Promoció  
de les persones grans. Regidoria  
de Persones, Comunitat i Agenda 2030  
20 euros/curs

**Taitxí**

del 4 d'octubre al 20 de desembre  
divendres, de 18 a 19 h  
ADELLS (Associació de dones per a  
l'esbarjo, el lleure i la salut)  
20 euros/trimestre



### **Educació física**

*Inscripcions 973 231 530.*  
de l'1 d'octubre al 19 de desembre  
dilluns i dimecres, de 19.15 a 20.15 h - tarda  
dimarts i dijous, de 9 a 10 h - matí  
Associació Minerva Dona  
30 euros/trimestre

### **Hipopressius i estiraments**

del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
dilluns i dimecres, d'11 a 12h  
Casal

### **GAC i estiraments dinàmics**

de l'1 d'octubre al 10 de desembre  
dimarts, d'11.30 a 12.30 h  
Casal

nou

### **Educació física**

del 2 d'octubre al 18 de desembre  
dilluns i dimecres, de 18 a 19 h  
ADELLS (Associació de dones per a  
l'esbarjo, el lleure i la salut)  
25 euros/trimestre

### **Salut de l'esquena**

de l'1 d'octubre al 13 de desembre  
dilluns i dimecres, de 15.30 a 16.30 h - grup 1  
dimarts i divendres, de 10.15 a 11.15 h - grup 2  
Casal

### **Pilates**

del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
dilluns i dimecres, de 16.45 a 17.45 h  
Casal

### **loga**

*Inscripcions 973 231 530.*  
de l'1 d'octubre al 19 de desembre  
dilluns i dimecres, de 9 a 10 h - matí  
dimarts i dijous, de 19 a 20 h - tarda  
Associació Minerva Dona  
30 euros/trimestre

### **Autodefensa femenina**

del 7 al 21 de novembre  
dijous, de 10.30 a 12.30 h  
Casal

nou



////////////////////  
**ARTS ESCÈNIQUES I  
MUSICALS**

**Zumba ball**

del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
dimecres, de 18 a 19 h - grup 1  
dimecres, de 19.15 a 20.15 - grup 2  
Casal

**Country iniciació**

del 3 d'octubre al 12 de desembre  
dijous, d'11 a 12 h  
Casal

**Country continuació**

del 3 d'octubre al 12 de desembre  
dijous, de 12.15 a 13.15 h  
Casal

**Balls llatins**

del 4 d'octubre al 13 de desembre  
divendres, d'11.30 a 12.30 h  
Casal

**Ball en línia**

del 4 d'octubre al 20 de desembre  
divendres, de 19.15 a 20.15 h  
ADELLS (Associació de dones per a  
l'esbarjo, el lleure i la salut)  
20 euros/trimestre

**Teatre**

del 3 d'octubre al 12 de desembre  
dijous, de 16 a 18 h  
Casal

**Coral**

del 3 d'octubre al 12 de desembre  
dijous, de 10.30 a 12 h  
Casal

**Rondalla**

*Inscripcions al despatx de l'associació.*  
del 6 de setembre al 20 de desembre  
dilluns, de 16 a 18 i divendres de 10 a 12 h  
Associació Amics del Casal Cívic Lleida  
gratuït

**Havaneres**

*Inscripcions al despatx de l'associació.*  
del 4 de setembre al 18 de desembre  
dimecres, de 9 a 11 h  
Associació Amics del Casal Cívic Lleida  
gratuït

**Lectura musical**

*Inscripcions al despatx de l'associació.*  
del 4 d'octubre al 20 de desembre  
divendres, de 17 a 18 h  
Associació Amics del Casal Cívic Lleida  
10 euros/trimestre



## Acordió

*Inscripcions al despatx de l'associació.*  
del 4 d'octubre al 20 de desembre  
divendres, de 18 a 19 h  
Associació Amics del Casal Cívic Lleida  
10 euros/trimestre

## Guitarra continuació

*Inscripcions al despatx de l'associació.*  
del 2 d'octubre al 18 de desembre  
dimecres, de 9.30 a 11.30 h  
Associació Amics del Casal Cívic Lleida  
10 euros/trimestre

## Escala en Hi-fi

*Inscripcions al despatx de l'associació.*  
del 2 d'octubre al 18 de desembre  
dimecres, de 16.30 a 17.45 h  
Associació Amics del Casal Cívic Lleida  
10 euros/trimestre

## Música diversa

*Inscripcions al despatx de l'associació.*  
del 3 d'octubre al 19 de desembre  
dijous, de 9.30 a 11.30 h  
Associació Amics del Casal Cívic Lleida  
gratuït

## //////////////////// ACTIVITATS MANUALS I ARTÍSTIQUES

### Reutilitzem

del 3 d'octubre al 12 de desembre  
dijous, de 16 a 18 h - grup 1  
dijous, de 18.15 a 20.15 h - grup 2  
Casal

### Cistelleria en paper

del 3 d'octubre al 12 de desembre  
dijous, de 9.30 a 11.15 h  
Casal

### Objectes de paper i cartró

del 3 d'octubre al 12 de desembre  
dijous, d'11.30 a 13.15 h  
Casal

### Ceràmica

del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
dimecres, de 16 a 18 h  
Casal

### Centres i decoració Nadalencia

del 20 de novembre a l'11 de desembre  
dimecres, de 18.15 a 20.15 h  
Casal





### **Dibuix i iniciació a l'aquarel·la**

*Inscripcions 675947229.*

del 7 d'octubre al 16 de desembre  
dilluns, de 9 a 11 h - grup 1  
dilluns, d' 11 a 13 h - grup 2  
Associació ArtPintura  
45 euros/trimestre

### **Puntes al coixí**

*Inscripcions 675514508.*

del 2 d'octubre al 18 de desembre  
dimecres, de 16 a 18 h  
Associació ArtPintura  
50 euros/trimestre

### **Pintura a l'oli i acrílica**

*Inscripcions 675947229.*

de l'1 d'octubre al 18 de desembre  
dimarts, de 9 a 11 h - grup 1  
dimarts, d'11 a 13 h - grup 2  
dimecres, de 9 a 11 h - grup 3  
dimecres, d'11 a 13 h - grup 4  
Associació ArtPintura  
45 euros/trimestre



### **Quilling: filigrana de paper**

*Inscripcions 677203132.*

de l'1 d'octubre al 17 de desembre  
dimarts, de 10 a 12 h  
Associació ArtPintura  
gratuït

### **Labor de retalls - patchwork**

*Inscripcions 670311740.*

del 3 de setembre al 17 de desembre  
dimarts, de 9.30 a 11.30 h  
Associació ArtPintura  
80 euros/quadrimestre





////////////////////  
**TRADICIONS I  
ARRELAMENT**

**Sardanes**

de l'1 d'octubre al 19 de desembre  
dimarts i dijous, de 18.30 a 20 h  
Associació Sardanista 27 d'abril  
15 euros/trimestre

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

***Mindfulness* i pensament positiu**

del 4 d'octubre al 13 de desembre  
divendres, de 9 a 10 h  
Casal

**Benestar emocional**

del 7 d'octubre al 16 de desembre  
dilluns, de 10 a 11 h  
Institut Català de la Salut  
ABS Primer de Maig  
gratuït

**Benestar per estar bé**

del 9 d'octubre al 27 de novembre  
dimecres, d'11.30 a 12.30 h  
Institut Català de la Salut  
ABS Primer de Maig  
gratuït

**Juguem a escacs**

*Inscripcions al despatx de l'associació.*

del 4 d'octubre al 20 de desembre  
divendres, de 10 a 12 h  
Associació Amics del Casal Cívic Lleida  
gratuït



## **Informació curs llengua de signes**

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

Informació 636536326  
del 16 d'octubre al 27 de novembre  
dimecres, de 19 a 20.30 h  
Junts Trenquem Barreres

## **Introducció a la llengua de signes**

del 30 d'octubre al 27 de novembre  
dimecres, de 18 a 20 h  
Junts Trenquem Barreres  
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

## **//////////////////// SALUT I QUALITAT DE VIDA**

### **La salut s'entrena**

de l'1 d'octubre al 10 de desembre  
dimarts, de 17 a 18.30 h  
Casal

### **Sabons naturals**

del 7 d'octubre a l'11 de novembre  
dilluns, de 10 a 12 h  
Casal

### **Neteja ecològica**

del 2 al 23 d'octubre  
dimecres, de 10 a 12 h  
Casal

### **Estimulació neurocognitiva**

*Inscripcions a l'oficina municipal d'atenció ciutadana OMAC*  
del 4 de setembre al 18 de desembre  
dimecres, de 12 a 13.30 h  
Ajuntament de Lleida, Promoció de les persones grans. Regidoria de Persones, Comunitat i Agenda 2030  
40 euros/curs



////////////////////  
**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 sàpiguen 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 d'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.

**Compte Google**

*Aprendrem a sincronitzar les nostres dades al núvol i a gestionar la nostra informació.*

**Funcionament del nostre telèfon**

*Descàrrega d'aplicacions, orgnització d'informació. Fer del nostre telèfon una eina àgil.*



## **El nostre telèfon des de 0**

*Activitat per conèixer les funcions bàsiques del nostre telèfon.*

## **Creació de records**

*Crearem records amb programes de fotografia i vídeos.*

## **Memòria i TIC**

*Fomentar el manteniment i la millora de la memòria a curt termini. Activitats conjuntes i jocs que podrem continuar a casa.*

## **Naveguem amb l'ordinador**

*Funcions bàsiques i possibles dubtes del dia a dia.*

## **Disseny Online**

*Mitjançant l'eina Canva, aprendrem a realitzar dissenys, presentacions, collage, vídeos...*

## **Xarxes socials**

*Treu profit a les xarxes. Aprofundir en el funcionament d'aquestes i perdre la por a utilitzar-les.*

## **Introducció la creació i impressió 3D**

*Coneixerem recursos per poder fe petits dissenys i posteriorment poder imprimir-los amb 3D.*

## **Espai Tràmits**

*Acompanyament en la realització de tràmits online i per resoldre dubtes concrets relacionats amb les noves tecnologies.*

**Informació del 2 al 6 de setembre**

**Inscripcions del 12 al 15 de setembre**



## //////////////////// INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

**Presencial, del 3 al 6 de setembre**

**En línia, de l'1 al 8 de setembre**  
Podeu fer la vostra preinscripció en l'enllaç que segueix



[Clicar aquí](#)

En el cas que hi hagi més inscripcions que places disponibles, es farà un sorteig el 12 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.

Quan hi hagi un excés d'inscripcions a una activitat, el casal podrà habilitar una llista d'espera formada per un màxim d'un terç de les places disponibles que té el taller. Les persones que quedin en la llista d'espera tindran prioritat en la propera inscripció per a la mateixa activitat, sempre que aquesta es programi en el cicle immediatament posterior i la persona n'hagi tornat a formalitzar la preinscripció i l'hagi escollit en primera opció de preferència.

Per afavorir que el màxim nombre de persones participin de les activitats es podrà limitar el nombre d'inscripcions per persona a les diferents activitats.

La realització d'una activitat està condicionada a la



inscripció d'un nombre mínim de persones.

En cas que en l'activitat hi hagi apuntades persones en llista d'espera, una assistència inferior a un 80% de les sessions implicarà la pèrdua de la plaça. En cas que les absències es concentrin en la part final del taller (s'entén com a part final el 20% de les sessions restants del taller), les persones que estiguin a la llista d'espera podran valorar la incorporació o no al taller, sense que això repercuteixi en la seva condició de persona en llista d'espera. No es tindran en compte les justificacions de les faltes.

Tel. 973267466  
cc.lleida@gencat.cat

Més informació a:





---

**LA COMUNITAT  
COMENÇA AMB TU**

---



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Drets Socials**