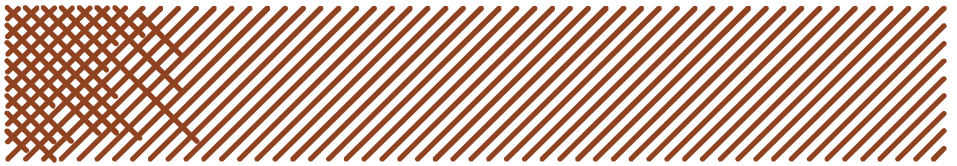




Casal Cívic

La Seu d'Urgell



SETEMBRE /
DESEMBRE
2020



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies



@femcomunitatcat



Casal Cívic

La Seu d'Urgell

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

El Casal Cívic **La Seu d'Urgell**, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, 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 21h.



////////////////////
ACTIVITATS FÍSQUES

Pilates mixta

del 15 d'octubre al 17 de
desembre
dijous, de 16.30 a 17.30 h
Casal

**Gimnàstica Hipopressiva
presencial**

del 13 d'octubre al 15 de
desembre
dimarts, de 10 a 11 h
Casal

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

**Gestió de les Emocions
presencial**

*Com gestionar l'alegria, la
por, la tristesa i la ràbia.*
del 21 d'octubre al 25 de
novembre
dimecres, de 16.30 a 18 h
Casal

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

Aperitiu de Nadal mixta

*Preparació, decoració i
presentació*
del 3 al 24 novembre
dimarts, de 16.30 a 18 h
Casal



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

Tràmits on line! presencial

Com demanar :Signatura digital, cita prèvia, hora al metge,...etc.

dia 30 de setembre
dimecres, de 16,30 a 18.30 h-grup 1
dia 1 d'octubre
dijous, de 9.30 a 11 h-grup 2
dia 2 d'octubre
divendres, de 9.30 a 11 h -grup 3
Casal

**Monogràfics-Aula virtual
presencial**

Com fer tallers del casal de manera no presencial.

dia 6 d'octubre
dimarts, de 9.30 a 11.30 h -grup 1
dia 8 d'octubre
dijous, de 16.30 a 18.30 h -grup 2
dia 9 d'octubre
divendres, de 16.30 a 18.30 h -grup 3
dia 14 d'octubre
dimecres, de 16.30 a 18.30 h-grup 4
dia 26 d'octubre
dilluns, de 16.30 a 18.30 h -grup 5
dia 27 d'octubre
dimarts, de 16.30 a 18.30 h -grup 6
Casal

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

Associació Urgellenca de Dones (AUD)

Informació i atenció a les sòcies.

dimarts, de 12.30 a 13 h



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

On line [aquí](#)
del 4 al 10 de setembre



Presencials o per telèfon:

Podeu fer la vostra preinscripció telefònicament o presencial, a les tardes de 16 a 21 h a partir del dia 14 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 ordre d'inscripció. 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.



IMPORTANT!

Informació COVID19:

- Programació adaptada a les mesures Covid19.
- El desenvolupament de les activitats queda sotmesa a la normativa sanitària vigent i podria ser alterada/modificada.
- Aquesta programació presenta, excepcionalment, activitats de tres tipus: presencials, mixtes i en línia (*on line*). Una activitat és presencial si aquesta preveu la presència física de les persones participants al casal. L'activitat en línia (*on line*) és aquella que només es realitza de forma telemàtica, sense presència de les persones participants al casal, però de forma interactiva. L'activitat mixta combina sessions presencials amb sessions en línia.
- Per participar en una activitat mixta o en línia, cal

disposar de tauleta digital, mòbil o ordinador d'algun tipus i connexió a Internet.

- Cada participant haurà de portar el seu propi material i se l'haurà de tornar a emportar al final de cada sessió.
- No és permès compartir cap tipus de material.
- 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.

973 361545

cc.laseudurgell@gencat.cat

Més informació a:

012
gencat.cat

Cost de la trucada: segons operadora.



Generalitat de Catalunya
**Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies**