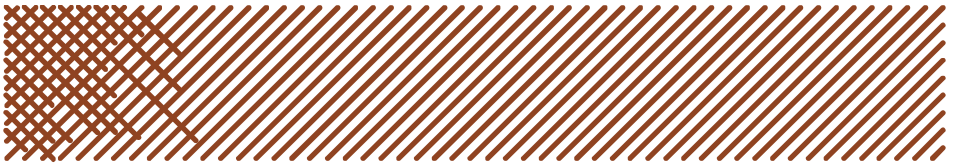




Casal Cívic i Comunitari

La Seu d'Urgell



SETEMBRE /
DESEMBRE
2022



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials
**Direcció General d'Acció Cívica
i Comunitària**



@femcomunitatcat



cc_seudurgell



Casal Cívic i Comunitari

La Seu d'Urgell

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

El Casal Cívic i Comunitari de **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 21h



Oficina d'Afers Socials i Famílies (OASF)

Tenen com a funció apropar els serveis i recursos del Departaments de Drets Socials i de l'Administració de la Generalitat de Catalunya a la ciutadania, informant i orientant tant de manera col·lectiva com individual, sobre totes les prestacions existents en matèria d'affers socials i famílies.

S'informa sobre recursos adreçats a famílies, joves, dones, persones grans, associacions, voluntariat, etc., que són competència del Departament o de la Generalitat de Catalunya, així com d'altres serveis o prestacions que els puguin interessar.

Es tramiten prestacions econòmiques per a famílies amb infants, per a persones amb discapacitat, pensions no contributives, complement de la pensió no contributiva, necessitats bàsiques, despeses de la llar, reconeixement del grau de discapacitat, reconeixement del grau de dependència, títol de família nombrosa i monoparental, renda garantida de ciutadania per a persones no activables, complement de pensions estatals, etc.

Per altra banda, també 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.

Atenció amb cita prèvia obligatòria; cal demanar-la per internet a <https://gen.cat/citaprevia> o per telèfon al 900 400 012.

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



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

Google fotos

Tast de tot el què es pot fer,...

14 de novembre

dilluns, de 17 a 18 h

Casal

Instagram

Tast del què tu hi pots fer,...

21 de novembre

dilluns, de 17h a 18.30 h

Casal

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

Astronomia

Tot el què en vols saber!!

del 20 d'octubre al 24 de novembre

dijous, de 19h a 20.15 h

Casal

Millora la teva Autoestima

Potència els teus punts forts!

28 de novembre

dilluns, de 17h a 18.30 h

Casal

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

Pilates

Per enfortir i corregir la postura i l'equilibri.

del 6 de d'octubre a l'1 de

desembre

dijous, de 17 a 18 h

Casal

Gimnàstica Hipopressiva

Reforçar el sòl Pelvià (homes i dones).

del 28 de setembre al 30 de novembre

dimecres, de 17 a 18 h

Casal

Defensa personal

Tu tens el poder!!

del 9 al 30 de novembre

dimecres, de 16.15 a 17.45 h

Casal

Allibera la tensió de l'estrès

Tècnica per relaxar cos i ment, i alliberar nivells acumulats d'estrès.

del 4 d'octubre al 29 de novembre

dimarts, de 17 a 18 h

Casal



Stretching

Guanya elasticitat i allibera tensions musculars.

del 7 d'octubre al 2 de desembre

divendres, de 17 a 18 h

Casal

///////// ENTITATS

Associació Urgellenca de Dones (AUD)

Informació i atenció a les sòcies.

dimarts, de 12.30 a 13 h

///////// PROJECTE “EMPOWUERING 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)





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

del 2 al 7 de setembre

Podeu fer la vostra
preinscripció [cllicant aquí](#)

O mitjançant el codi QR:



També podeu fer la vostra
preinscripció telefònicament, o
de forma presencial al mateix
Casal, per les tardes de 16 a
21h a partir del dia 8 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 36 15 45

cc.laseudurgell@gencat.cat



Informació COVID19:

- El desenvolupament de les activitats queda sotmès a la normativa sanitària vigent i podria ser modificada.
- 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:

012
gencat.cat

Cost de la trucada: segons operadora.



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials