# Casal Cívic

## L'Hospitalet de Llobregat-Gornal

ABRIL / JUNY 2021

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

@femcomunitatcat

# Casal Cívic

## L'Hospitalet de Llobregat- Gornal

Av. Carmen Amaya s/n
L'Hospitalet de Llobregat

El Casal Cívic **L'Hospitalet de Llobregat-Gornal** adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, es va inaugurar l'any **1991.**

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 21h.

## ESPAIS PER A TOTHOM

### Espai per a exposicions
Si voleu utilitzar aquest espai per a exposar els vostres treballs artístics, podeu posar-vos en contacte amb l'equipament.
*Tancat temporalment en funció de les mesures Covid19*

### Jardí
Espai per a poder gaudir sol o en companyia d'un moment per a llegir, jugar o poder relaxar-se.

### Sala d'estudi
Espai per estudiar, trobar-te per fer treballs.
Consulteu les condicions i els horaris a consergeria.
*Tancat temporalment en funció de les mesures Covid19*

### Punt d'intercanvi de llibres
Donem una nova vida als llibres!
Espai per intercanviar els vostres llibres pels dels altres lectors i lectores del barri.
*Tancat temporalment en funció de les mesures Covid19*

## JUGAR I DESCOBRIR

### 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 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 17.30 a 19.30 h

## CUIDA DEL TEU COS I DÓNA-LI MARXA

### Ioga, en línia
*Disciplina mil·lenària per a afavorir el benestar físic i mental*
del 14 d'abril al 9 de juny
dimecres, de 18 a 19 h
a càrrec de Carmen Chito
Casal

### Taitxí i Txikung, en línia
*Art marcial d'origen xinès i de moviments lents, per a augmentar la qualitat de vida física i mental*
del 13 d'abril al 8 de juny
dimarts, de 12.15 a 13.15 h
a càrrec de Fabienne Boyer
Casal

### Pilates, en línia
*Tècnica per millorar la força, l'equilibri, la coordinació i la flexibilitat postural*
del 15 d'abril al 10 de juny
dijous, de 18.15 a 19.15 h
a càrrec d'Ariadna Morros,
Casal

### Estiraments, en línia
*Practicar exercicis que milloren la flexibilitat del cos*
del 13 d'abril al 15 de juny
Grup 1
dimarts, de 18 a 19 h
a càrrec de Charo Modenes
Grup 2
divendres, de 10.30 a 11.30 h
a càrrec de Pedro Martín
Casal

### Gimnàstica suau, en línia
*Millorar la funcionalitat general del cos, aconseguint més agilitat i dinamisme en les activitats de la vida quotidiana*
del 14 d'abril al 9 de juny
dimecres, de 10 a 11 h
a càrrec de Carmen Chito
Casal

## FORMACIÓ I CREIXEMENT PERSONAL

### Memòria, en línia

*Tècniques i exercicis per a mantenir i millorar la memòria*
del 15 d'abril al 10 de juny
dijous, d'11 a 12 h
a càrrec d'Isabel Pons
Casal

### Gestió de les emocions en temps de Covid, en línia

*Aprendre a identificar emocions provocades per la situació en la que vivim, i adquirir les estratègies i recursos per saber gestionar-les*
del 12 d'abril al 7 de juny
dilluns, de 18.15 a 19.30 h
a càrrec de Sílvia Diez
Casal

### Risoteràpia, en línia

*Per a obtenir una millora emocional de forma divertida*
del 13 d'abril al 8 de juny
dimarts, de 10.30 a 11.30 h
a càrrec de Lalo Kinast
Casal

## ACTIVITATS MANUALS I ARTÍSTIQUES

### Dibuixar és fàcil, en línia

*Arribar a crear i expressar-se a través del dibuix*
del 14 d'abril al 2 de juny
dimecres, d'11 a 12.15 h
a càrrec d'Adrià Llahí
Casal

## PUNT OMNIA 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.

www.xarxa-omnia.org

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

Preinscripcions: **del 19 al 25 de març.**

Podeu fer la vostra preinscripció en l'enllaç que segueix: Preinscripció Tallers Primavera Casal Cívic Gornal, de forma presencial al mateix Casal, telefònicament o pel següent codi QR

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'adjudicaran per sorteig en el cas que la demanda superi l'oferta. 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. 93 263 37 14
cc.elgornal@gencat.cat

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, de forma excepcional, únicament activitats en línia, és a dir, que només es realitzen de telemàticament, però de forma interactiva, a excepció del Programa Jugar i Descobrir i les activitats infantils que es realitzen en modalitat presencial i el Programa Joves que podrà alternar les dues modalitats en funció del què estableixi l'equipament i/o de les mesures sanitàries vigents.
- Per participar en una activitat, 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.

## Més informació a:

012
gencat.cat
Cost de la trucada: segons operadora.

LA
**COMUNITAT**
COMENÇA
**AMB TU**

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