Casal Cívic i Comunitari

La Pobla de Segur

GENER /
JUNY
2023

Generalitat de Catalunya
Departament
de Drets Socials

@femcomunitatcat
#cc_pobladesegur

Casal Cívic i Comunitari

la Pobla de segur

Sant Miquel del Pui, 64
la Pobla de Segur

El Casal Cívic i Comunitari de la Pobla de Segur, adscrit a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Drets Socials, es va inaugurar l'any 1976.

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 21 h i dissabte i diumenge, de 16 a 21 h.

SERVEIS

Servei de Podologia

Servei exclusiu per a la gent gran

Dies a concretar, de 9 a 14 i de 15 a 19 h

ESPAI PER A TOTHOM

Espai de lectura

Cada dia podeu venir a llegir la premsa diària.

en horari de l'equipament

Sala del Casal

Per trobar-se. jugar a jocs de taula o xerrar.

en horari de l'equipament

Espai WIFI

Podeu venir a connectar-vos amb el vostre portàtil, mòbil o tauleta tàctil. Cal demanar la contrasenya a consergeria.

en horari de l'equipament

ACTIVITATS FÍSIQUES

Gimnàstica 1
Oberta a tothom
de l'1 de febrer al 31 de maig
dilluns i dimecres, de 9.30 a 10.30 h
Casal

Gimnàstica 2
Oberta a tothom
de l'1 de febrer al 31 de maig
dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h
Casal

Pilates
Oberta a tothom
de l'1 de febrer al 31 de maig
dilluns i dimecres, de 16 a 17 h
Casal

TRE: Exercicis per l'alliberament de la tensió, l'estrès i el trauma
Oberta a tothom
del 8 de febrer al 29 de març
dimecres, de 18 a 19 h
Casal

Ioga 1
Oberta a tothom
del 16 de gener al 29 de maig
dilluns, de 18.30 a 20 h
Associació d'amics de la gent gran de Santa Magdalena
25 euros/trimestre

Ioga 2
Oberta a tothom
del 19 de gener a l'1 de juny
dijous, de 9.30 a 11 h
Associació d'amics de la gent gran de Santa Magdalena
25 euros/trimestre

Taitxí-txikung
Oberta a tothom
del 17 de gener al 15 de juny
dimarts i dijous, de 9.30 a 11 h
Associació d'amics de la gent gran de Santa Magdalena
50 euros/trimestre - 1 dia
80 euros/trimestre - 2 dies

En Forma 2

Programa de Gent Gran de la Fundació "La Caixa"
dates a concretar
Casal, amb la col·laboració de la Fundació "La Caixa"

ACTIVITATS MANUALS I ARTÍSTIQUES

Treballs manuals

Oberta a tothom
del 3 de febrer al 5 de juny
dilluns, de 17 a 19 h - grup 1
divendres, de 11 a 13 h - grup 2
Casal

Fang en família

Especialment indicada per a famílies.
de l'1 al 29 de març
dimecres, de 17 a 18.30 h
Casal

Aprenem a cosir

Obert a tothom
del 17 de gener al 30 de maig
dimarts, de 19 a 20.30 h
Associació d'amics de la gent gran de Santa Magdalena
gratuït

Mosaic romà

nou

Especialment indicada per a infants de 7 a 12 anys.
del 3 al 17 de maig
dimecres, de 17 a 18.30 h
Casal

Escala en Hi-fi

Obert a tothom
del 17 de gener al 30 de maig
dimarts, de 18 a 19 h
Associació d'amics de la gent gran de Santa Magdalena
gratuït

Punta al Coixí

Obert a tothom
del 19 de gener al 15 de juny
dijous, de 16 a 18 h
Associació de Puntaires de la Pobla de Segur
20 euros/mes

FORMACIÓ I CREIXEMENT PERSONAL

Start in English

Especialment indicada per aquelles persones amb nivell baix d'anglès
del 6 de febrer al 29 de maig
dilluns, de 11 a 12.30 h
Casal

Taules de llengües

nou

Especialment indicada per totes aquelles persones que vulguin practicar una llengua
dates a concretar
Associació d'amics de la gent gran de Santa Magdalena
gratuït

Tertúlies en català

Oberta a tothom
del 16 de gener al 12 de juny
dilluns, de 11.30 a 12.30 h
Associació d'amics de la gent gran de Santa Magdalena
gratuït

Escola de Salut per la gent gran

Especialment indicada per a persones majors de 65 anys

de l'1 de febrer al 29 de març
dimecres, d'11 a 12 h
sessions setmanals
Casal, amb la col·laboració de l'Equip de Dietista-Nutricionista de l'ABS de la Pobla de Segur

El camí de l'autoconeixement

Oberta a tothom

del 8 al 29 de març
dimecres, de 19 a 20.30 h
Casal

Historia de l'esquadra de la Pobla de Segur

Oberta a tothom

15 de febrer
dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Casal, amb la col·laboració del Cos dels Mossos d'Esquadra

Creació literària

Especialment indicada per a infants de 7 a 12 anys.

del 14 de febrer al 28 de març
dimarts, de 17 a 18 h
Casal

Aprenem a estar bé!

Oberta a tothom
del 13 d'abril al 8 de juny
dijous, de 18 a 19.30 h
sessions quinzenals
Casal, amb la col·laboració del Programa de Benestar emocional del Departament de Salut

SALUT I QUALITAT DE VIDA

Estimulació cognitiva 1
Especialment indicada per a persones majors de 65 anys i que requereixin d'aquesta activitat
del 3 de febrer al 26 de maig
divendres, de 15.30 a 16,30 h
Casal

Estimulació cognitiva 2
Especialment indicada a majors de 60 anys
del 3 de febrer al 31 de març
divendres, de 16.30 a 17,30 h
Casal

Cuina vegana
nou
Oberta a tothom
del 14 de febrer al 14 de març
dimarts, de 16.30 a 18.30 h
Casal

Introducció al Mindfulness- Atenció plena
nou
Oberta a persones interessades
del 19 d'abril al 24 de maig
dimecres, de 18 a 19 h
Casal

Plantes medicinals i plantes comestibles
nou
Oberta a tothom
del 18 d'abril al 16 de maig
dimarts, de 16.30 a 18 h
Casal

NOVES TECNOLOGIES

Aprèn a utilitzar el teu mòbil

Especialment indicada per aquelles persones amb nivell inicial
de l'1 al 15 de febrer
dimecres, de 18.30 a 19.30 h
Casal

Internet pràctic per les gestions quotidianes

Oberta a tothom
del 22 de febrer al 15 de març
dimecres, de 18.30 a 19.30 h
Casal

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

del 9 al 13 de gener.
Podeu fer la vostra preinscripció presencialment, per telèfon o en l'enllaç que segueix:
https://forms.office.com/e/wn12ZrEdab

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.

973680402
cc.lapobladesegur@gencat.cat

Més informació a:

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

LA COMUNITAT COMENÇA AMB TU

Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials