

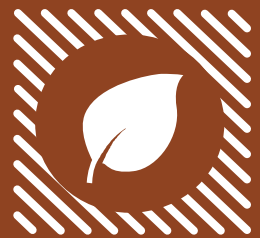


# Casal Cívic

El Pont de Suert – L'Alta  
Ribagorça



SETEMBRE /  
DESEMBRE  
2019





# Casal Cívic

El Pont de Suert – L'Alta Ribagorça

Doctor Saura, 11-13  
El Pont de Suert

Al setembre del **2017** la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària assumeix la dinamització d'aquest Casal Cívic **el Pont de Suert-Alta Ribagorça** en conveni amb l'Ajuntament del Pont de Suert i el Consell Comarcal de l'Alta Ribagorça.

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.

**Horaris:** dilluns i dijous, de 14 a 18.30 h, dimarts i dimecres, de 15.15 a 18.30 h i divendres, de 15 a 18.30 h.



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

**Àpats en companyia**

*S'ofereix a la gent gran i vol garantir un àpat saludable i equilibrat, oferir un espai de relació i trobada i pal·liar situacions de solitud.*

Ajuntament de Pont de Suert

**Espai de lectura**

*Espai on podeu llegir diaris, revistes, llibres, etc.*

*En l'horari de l'equipament*  
Casal

**Espai per exposicions**

*Si voleu utilitzar aquest espai per exposar els vostres treballs artístics, podeu posar-vos en contacte amb l'equipament.*

Casal

**Espai Carmanyola**

*Espai on els alumnes de transport de l'etapa de secundària i ensenyaments post-obligatoris matriculats a l'INS del Pont de Suert poden anar al Casal Cívic per escalfar-se dinar i fer els deures prèvia inscripció.*

*de dilluns a divendres de 15 a 17 h*

Consell Comarcal de l'Alta Ribagorça



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

**EN FORMA II**

Programa de Gent Gran de l'Obra Social "La Caixa" del 2 d'octubre al 25 de novembre  
dilluns i dimecres, de 16 a 17 h  
Casal amb la col·laboració de la Fundació Bancària "La Caixa"

**Psicomotricitat**

del 3 de setembre al 17 de desembre  
dimarts, de 16.45 a 18.15 h  
Ajuntament del Pont de Suert  
12 euros/mes

**loga**

del 18 de setembre al 18 de desembre  
dimecres, de 17 a 18.30 h  
Associació espanyola contra el càncer  
gratuït

**Taichi**

del 10 d'octubre al 19 de desembre  
dijous, de 17 a 18.30 h  
Associació dones Miravet  
15 euros/mes

**Gimnàstica**

del 2 al 18 de desembre  
dilluns, de 16.30 a 17.30 h i  
dimecres de 16 a 17 h.  
Casal

**Balls en línia**

*Obert a tothom.*  
del 3 d'octubre al 19 de desembre  
dijous, de 17.30 a 18.30 h  
Casal

**Relaxació**

*Obert a tothom.*  
8 i 15 de novembre  
divendres, 17 a 18.30 h  
Casal






////////////////////  
**ACTIVITATS MANUALS I  
ARTÍSTIQUES**

**Tècniques de Pintura**  
del 3 d'octubre al 5 de  
desembre  
dijous, de 16 a 18 h  
Casal

**Labor de retalls-Patchwork**  
del 4 d'octubre al 29 de  
novembre  
divendres, de 16 a 17 h  
Casal

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

**Manteniment de la memòria**  
del 2 d'octubre al 18 de  
desembre  
dimecres, de 17 a 18 h  
Casal

**Primers auxilis**   
*Obert a tothom.*  
14 i 21 d'octubre  
dilluns de 17 a 18.30 h  
Casal

**Fem panellets**   
*Obert a tothom.*  
30 d'octubre  
dimecres, de 16.30 a 18.30h  
Casal

**Aprèn a fer muffins**   
*Obert a tothom.*  
*Activitat especialment indicada  
per a infants de 7 a 12 anys.*  
29 de novembre  
divendres, de 16.30 a 18.30 h  
Casal



## Ornamentació Nadalena

*Obert a tothom*

12 i 19 de desembre

dijous, de 16 a 18 h

Casal



## //////////////////// NOVES TECNOLOGIES

**Inicia't al full de càlcul**

de l' 1 d'octubre al 26 de  
novembre

dimarts, de 16 a 17 h

Casal



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

**Del 9 al 20 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.

Més informació a:



Tel. 973690074  
cc.elpontdesuert@gencat.cat

