

ARA MÉS
QUE MAI,
EL PRAT

CASES
d'empuig SERVEIS
DE CIUTADANIA

AULA DE CIUTADANIA

LES INSCRIPCIONS
A LES FORMACIONS
COMENÇARAN
EL 18 DE GENER

elprat.cat/aulaciutadania



Ajuntament del
Prat de Llobregat

Data d'inici: 12 de gener -> 10 sessions
Dimarts i dimecres, de 9 a 13 h
Atenció telefònica i telemàtica

Treballar la memòria

ESPais DE CURA

Exercicis d'estimulació cognitiva i pautes de treball amb seguiment telefònic setmanal

-> **Formadora:** Noemí Fresno

Públic: gent gran



Dimarts 19 de gener, de 18:00 a 19:30 h
Plataforma en línia - Zoom

La Covid-19 en els conflictes quotidians

RECURSOS

El 21 de gener és el Dia de la Mediació i es commemorarà amb un taller per aprendre a gestionar els conflictes a través del diàleg

-> **Formadores:** Maria Arrufat
i Noelia Salazar

Dimecres 27 de gener, de 10:30 a 12:00 h
Plataforma en línia - Zoom

Cuidar a la persona cuidadora

ESPais DE CURA

Estratègies i instruments en el tracte amb una persona amb diversitat funcional intel·lectual

-> **Formadora:** María José Santiago
(Fundació Rubricatus)

Dimecres 27 de gener, a les 19 h
Cèntric Espai Cultural

Refugiats climàtics: el gran repte del segle XXI, amb Miguel Pajares

ACTUALITAT

Presentació i conversa sobre la nova proposta literària de Miguel Pajares

Dilluns 1 de febrer, de 18:00 a 19:30 h
Plataforma en línia - Meet

Alfabetització digital per a les comunitats veïnals

CIBER-EINES

Formació per aprendre a organitzar i convocar reunions virtuals a les comunitats veïnals

-> **Formadores:** Núria Cabero
i Alicia Forés

Dimarts 2 de febrer, de 18:00 a 19:30 h
Plataforma en línia - Zoom

Habilitats comunicatives: l'assertivitat

HABILITATS COMUNICATIVES

Treball conjunt sobre aquesta habilitat social que permet expressar sentiments o desitjos positius i negatius, sense negar o desconsiderar els dels altres i sense crear o sentir vergonya

-> **Formadora:** Clara Vergés

Dimarts 9 de febrer, de 18:00 a 19:30 h
Plataforma en línia - Zoom

El llenguatge eficient

HABILITATS COMUNICATIVES

Eines i tècniques per aprendre a comunicar de manera eficient i precisa

-> **Formadora:** Clara Vergés

Dimecres 10 de febrer, de 18:00 a 19:30 h
Plataforma en línia - Zoom

Reunions virtuals efectives

HABILITATS COMUNICATIVES

Aprendre a organitzar reunions virtuals, la metodologia que es pot fer servir i quin pla d'acció s'ha d'utilitzar en cada cas

-> **Formador:** Oriol Martín

Públic: entitats



Data d'inici: 11 de febrer -> 6 sessions
De dilluns a divendres, de 9 a 13 h
Casal Municipal de la Gent Gran El Remolar

Punt d'assessorament multimèdia

CIBER-EINES

Consultoria per resoldre dubtes sobre informàtica i mòbils

-> **Formadora:** Nuria Sánchez

Públic: gent gran

Dijous 11 de febrer, a les 18 h
Cases d'en Puig

L'abecedari de la Solidaritat

ACTUALITAT

Presentació i conversa sobre aquesta proposta de La Fundació Josep Comaposada-Sindicalistes Solidaris

Data d'inici: 23 de febrer -> 10 sessions
Dimarts, de 10 a 12 h
Cases d'en Puig

En xarxa

ESPAIS DE CURA

Recursos i eines per combatre l'escletxa digital i apropar la gent gran a l'ús de les noves tecnologies

-> **Formadora:** Nuria Sánchez

Públic: gent gran



Dijous 25 de febrer, de 18:00 a 19:30 h
Plataforma en línia - Meet

Certificat digital per les comunitats veïnals

CIBER-EINES

Formació per obtenir aquest certificat imprescindible i conèixer la seva utilitat

-> **Formadores:** Núria Cabero i Alicia Forés

Data d'inici: 1 de març -> 5 sessions
Dilluns, de 17 a 20 h
Cases d'en Puig

Coneixement de la societat catalana. Servei de Primera Acolida a les persones migrades

RECURSOS

Formació pràctica sobre els trets fonamentals de Catalunya i el Prat i de la realitat sociolingüística i trets fonamentals d'Espanya i la Unió Europea (drets i deures fonamentals, recursos públics i privats i funcionament de l'administració).

-> **Formador:** Jesús Gómez Pujol

Públic: persones estrangeres que s'empadronen al municipi

Inscripció: enviar sol·licitud a novaciudadania@elprat.cat, tel. 93 379 00 50 ext. 5608

Data d'inici: 1 de març -> 2 sessions
Dilluns, de 18 a 20 h
Plataforma en línia - Zoom

Com implicar més gent a la nostra entitat?

RECURSOS

Què vol dir participar en entitats? Com està la participació a l'entitat actualment? Quines estratègies es poden fer servir per implicar a les persones de l'entitat? Aquestes i altres qüestions es treballaran en aquesta formació sobre participació a les entitats

-> **Formadora:** Noelia Sotus

Públic: entitats

Dimecres 3 de març, de 18:00 a 19:30 h
Plataforma en línia - Zoom

Introducció a la perspectiva de gènere

RECURSOS

Introducció a conceptes clau en relació amb les desigualtats de gènere i les discriminacions per LGBTIfòbia. Treball per incloure la perspectiva de gènere en la gestió i dinamització de l'entitat

-> **Formadora:** Entitat SPORA

Públic: entitats



Data d'inici: 15 de març -> 3 sessions
Dilluns, de 17:30 a 19:30 h
Plataforma en línia - Zoom

Gestió emocional en l'acció voluntària

HABILITATS COMUNICATIVES

Eines per gestionar les pròpies emocions i per comunicar positivament i amb empatia amb les altres persones

-> **Formadora:** Laia Cortés

Públic: entitats

Dimarts 16 de març, de 18:00 a 19:30 h
Plataforma online

Autocura

ESPAIS DE CURA

Generació d'un espai d'autocura adreçat a dones on intercanviar idees i sentits al voltant de la salut d'una manera integral i des d'una mirada feminista

-> **Formadora:** Imma Terribas

Dijous 18 de març, de 18 a 19 h
Cases d'en Puig

2021, SENSE DRETS HUMANS NO HI HAURÀ RECONSTRUCCIÓ SOCIAL

La Covid-19 pot ser una oportunitat per seguir avançant en drets humans?

ACTUALITAT

Construcció, deconstrucció i reconstrucció dels drets humans tenint en compte la crisi social que ha comportat la crisi sanitària de la pandèmia Covid-19

-> **Formador:** David Bondia

Inscripcions



-> **Les inscripcions a les formacions de l'Aula de Ciutadania** es realitzaran per via telemàtica a: online.elprat.cat; al telèfon 93 979 00 50 ext. 5600; o presencialment a les Cases d'en Puig (pl. de l'Agricultura, 4) de 9 a 20 h

-> **Les inscripcions de les formacions de la gent gran** també es podran fer al Punt de la Gran de les Cases d'en Puig (pl. Agricultura, 4), de dilluns a divendres de 9 a 13 h

-> **Les formacions són gratuïtes**