

ARA MÉS
QUE MAI,
EL PRAT

CASES
d'en
PUIG
SERVEIS
DE CIUTADANIA

AULA DE CIUTADANIA

Inscripcions



- > **Les inscripcions a les formacions de l'Aula de Ciutadania** es faran 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 amb l'excepció d'aquelles que tenen un preu estipulat.**

elprat.cat/aulaciutadania



Ajuntament del
Prat de Llobregat

Del 8 al 30 d'abril
De dilluns a divendres, de 9 a 20 h
Cases d'en Puig

Mort digna i il·lustrada

ACTUALITAT

Exposició amb un conjunt d'il·lustracions que desmitifica el concepte de la mort, tan amagat a la nostra cultura i tan important com la paraula *vida*

Data d'inici: 12 d'abril -> 10 sessions
De dilluns a divendres, de 9 a 13 h
Punt de la Gent Gran de les Cases d'en Puig

Punt d'assessorament multimèdia

HABILITATS

Atenció de consultes sobre informàtica i mòbil/
smartphone des del Punt de la Gent Gran

-> **Formadora:** Núria Sánchez

Públic: gent gran

Data d'inici: 12 d'abril -> 5 sessions
Dilluns i dijous, de 17 a 20 h
Plataforma en línia

Coneixements laborals. Servei de primera acollida per a les persones immigrades i retornades

INCLUSIÓ SOCIAL

Curs sobre drets i deures laborals i sobre funcionament del mercat laboral.

-> **Formador:** CITE (Centre d'Informació per a Treballadors Estrangers)

Públic: persones estrangeres que s'empadronen al municipi

Inscripció: cal enviar la sol·licitud a novaciutadania@elprat.cat o tel. 93 379 00 50 ext. 5608

Data d'inici: 12 d'abril -> 10 sessions **Preu: 15 €**
GRUP 1 -> Dilluns, de 9:30 a 10:30 h
GRUP 2 -> Dilluns, de 10:40 a 11:45 h
GRUP 3 -> Dilluns, de 12 a 13 h
Centre Cultural El Remolar

Balls en línia

VIDA ACTIVA I SALUDABLE

Treball del cos i la ment a través de la dansa

-> **Formadora:** Pilar García

Públic: gent gran

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

Taller de memòria

HABILITATS

Estimulació cognitiva amb exercicis i pautes de treball amb un seguiment de l'equip del Programa de la Gent Gran

-> **Formadora:** Noemí Fresno

Públic: gent gran



Data d'inici: 13 d'abril -> 10 sessions **Preu: 15 €**
GRUP 1 -> Dimarts, de 10:45 a 11:45 h
GRUP 2 -> Dimarts, de 12 a 13 h
Centre Cultural El Remolar

Activitat física

VIDA ACTIVA I SALUDABLE

Foment de l'envelliment actiu amb tallers de mobilitat a l'aire lliure

-> **Formadora:** Dori Naranjo

Públic: gent gran

Data d'inici: 14 d'abril -> 10 sessions **Preu: 15 €**
GRUP 1 -> Dimecres, de 9:30 a 10:30 h
GRUP 2 -> Dimecres, de 10:45 a 11:45 h
Centre Cultural El Remolar

Sevillanes

VIDA ACTIVA I SALUDABLE

Modalitat d'aquest típic ball andalús sense contacte físic

-> **Formadora:** Filo García

Públic: gent gran

Dimecres 14 d'abril, a les 18:30 h
Cases d'en Puig

Morir dignament: un dret humà

ACTUALITAT

Xerrada sobre què és una mort digna. Què representa l'aprovació de la Llei d'eutanàsia a l'Estat Espanyol? Quins drets podem exigir?

-> **Ponent:** Isabel Alonso, de l'Associació Morir Dignament

Data d'inici: 15 d'abril -> 10 sessions **Preu: 15 €**
Dijous, de 10:45 a 11:45 h
Centre Cultural El Remolar

Ioga

VIDA ACTIVA I SALUDABLE

Exercici físic amb les diferents tècniques d'aquesta disciplina mil·lenària

-> **Formadora:** Maria Duran

Públic: gent gran

Data d'inici: 16 d'abril -> 10 sessions **Preu: 15 €**
Divendres, de 9:30 a 10:30 h
Centre Cultural El Remolar

Zumba

VIDA ACTIVA I SALUDABLE

Pràctica de la modalitat Zumba Gold adaptada a la gent gran i que barreja diferents estils de dansa

-> **Formadora:** Jessica Garrido

Públic: gent gran

Data d'inici: 16 d'abril -> 10 sessions **Preu: 15 €**
GRUP 1 -> Divendres, de 10:45 a 11:45 h
GRUP 2 -> Divendres, de 12 a 13 h
Centre Cultural El Remolar

Activitat física amb música

VIDA ACTIVA I SALUDABLE

Realització d'exercici al ritme de melodies de diferents estils

-> **Formadora:** Sandra Serra

Públic: gent gran



Dimecres 21 d'abril, a les 18:30 h
Plataforma en línia - ZOOM

Tabús, educació sexual i reproductiva per a les nenes de Baringo

INCLUSIÓ SOCIAL

Webinar sobre el projecte que Mundo Posible desenvolupa al Kenya per facilitar l'accés de les nenes a l'educació.

-> **Ponents:** Lorena Auladell i Irene de Manuel

Dijous 22 d'abril, de 18 a 20 h
Plataforma en línia - ZOOM

Com utilitzar eficientment el certificat digital, la signatura i la factura electrònica a les entitats?

GESTIÓ ASSOCIATIVA

Introducció a la utilització d'aquestes eines bàsiques per comunicar-se amb l'administració pública

-> **Formador:** Fundesplai

Públic: entitats

Dijous 6 de maig, de 18:30 a 20:30 h
Plataforma en línia - ZOOM

Prevenició i sensibilització sobre les violències masclistes

ACTUALITAT

Introducció a les eines per detectar i prevenir les violències masclistes en el nostre entorn

-> **Formador/a:** SURT

Data d'inici: 11 de maig -> 2 sessions
Dimarts, de 18 a 20 h
Plataforma en línia - ZOOM

Aprèn a fer cartells i imatges per a webs i xarxes, amb Canva

GESTIÓ ASSOCIATIVA

Introducció a la utilització de Canva, un programa en línia i gratuït que permet realitzar creacions visuals per difondre activitats i informacions

-> **Formadora:** Silvia Llobart

Públic: entitats

Dijous 13 de maig, a les 18 hores
Cases d'en Puig

2021, SENSE DRETS HUMANS NO HI HAURÀ RECONSTRUCCIÓ SOCIAL

Ciutat i drets humans, drets humans de proximitat

ACTUALITAT

Parlem de drets humans a la ciutat quan ens referim als drets de totes les persones que hi viuen

-> **Formador:** David Bondia

Dilluns 17 de maig, de 17:30 a 19:30 h
Plataforma en línia - ZOOM

Diversitats sexuals

ACTUALITAT

Visibilitzar les diverses formes possibles de viure la identitat, el cos, el gènere i la sexualitat, reflexionant sobre aquestes realitats.

-> **Formadora:** Cooperativa Candela

Dilluns 17 de maig, de 18:30 a 20:00 h
Plataforma en línia - ZOOM

Reunions telemàtiques a les comunitats veïnals

ACTUALITAT

Eines i recursos per organitzar i convocar reunions virtuals de persones propietàries

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

Dimecres 19 de maig -> 6 hores de duració
Plataforma en línia - Aula virtual

La resposta emocional en situacions crítiques en l'acció voluntària

GESTIÓ ASSOCIATIVA

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

-> **Formador:** Creu Roja

Públic: entitats



Data d'inici: 25 de maig -> 4 sessions
Dimarts i dijous, de 18:00 a 19:30 h
Plataforma en línia - ZOOM

Autoconeixement i lideratge per a entitats

GESTIÓ ASSOCIATIVA

Eines, recursos i reflexions per gestionar i liderar una entitat

-> **Formador:** El Despertador

Públic: entitats

Dimarts 1 de juny, de 18:00 a 19:30 h
Plataforma en línia - ZOOM

Cuidar la persona cuidadora

INCLUSIÓ SOCIAL

Estratègies i instruments per fer-se càrrec d'una persona dependent

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

Dimecres 2 de juny, de 18:00 a 19:30 h
Plataforma en línia - ZOOM

Parlar en públic, com superar la síndrome de l'impostor/a?

HABILITATS

Claus per parlar amb confiança i seguretat en públic

-> **Formador:** equip de El Prat Ràdio

Data d'inici: 7 de juny -> 5 sessions
Els dilluns, de 17 a 20 h
Cases d'en Puig

Coneixement de la societat catalana. Servei de primera acollida per a les persones immigrades i retornades

INCLUSIÓ SOCIAL

Curs sobre drets i deures laborals i sobre funcionament del mercat laboral.

-> **Formador:** Jesús Gómez

Públic: persones estrangeres que s'empadronen al municipi

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

Dilluns 7 de juny, de 18:30 a 20:00 h
Plataforma en línia - ZOOM

Certificat digital per a les comunitats veïnals

ACTUALITAT

Formació per poder obtenir el certificat digital de la comunitat de persones propietàries i conèixer-ne la utilitat

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

Data d'inici: 8 de juny -> 2 sessions
Dimarts i dijous, de 18 a 20 h
Plataforma en línia - ZOOM

Gestió de les cures en el moment actual, per a entitats

GESTIÓ ASSOCIATIVA

Eines, recursos i espais per tenir cura de la nostra entitat enmig d'una crisi sanitària

-> **Formadora:** Etcèteres Cooperativa

Públic: entitats

Dijous 10 de juny, de 10:30 a 12:00 h
Cases d'en Puig

En xarxa

HABILITATS

Coneixements i recursos per acostar a les eines telemàtiques a la gent gran

-> **Formadora:** Núria Sánchez

Públic: gent gran

Dijous 10 de juny, de 18 a 20 h
Plataforma en línia - ZOOM

Violències masclistes 3.0: ciberassetjament i pornorevenja

ACTUALITAT

Aproximació a les noves formes de violència masclista a les xarxes socials

-> **Formador:** Rubén Sánchez



Setmana del 14 al 20 de juny
Plataforma en línia - ZOOM

Dia Internacional de les Persones Refugiades

INCLUSIÓ SOCIAL

En col·laboració amb la Comissió Catalana d'Ajut al Refugiat es programa un ventall d'activitats telemàtiques per commemorar aquest dia

-> **Formador/a:** Comissió Catalana d'Ajut al Refugiat