

ARA MÉS
QUE MAI,
EL PRAT

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.**



Octubre

Jornades del Prat al Món

INCLUSIÓ SOCIAL

El Prat Solidari es transforma per donar un nou impuls a aquestes jornades i apropar-les al concepte de justícia global i drets humans, en col·laboració amb el Festival Esperanzah. Una setmana plena d'activitats on la cooperació internacional serà el seu focus



Dimecres 13 i dijous 14 d'octubre

Cinema Capri

CINEFÒRUM

Projecció de les pel·lícules "Caramel" i "Carfarnaún"

Dissabte 16 d'octubre a la tarda

Parc Nou

FESTA DEL PRAT AL MÓN

Activitats infantils i juvenils. Conta contes amb Els Bitxos, Festiclown i un concert de Marina de Ojos de Brujo

Diumenge 17 d'octubre

Parc Nou

FESTIVAL ESPERANZAH

Ventall de concerts i activitats participatives amb caire solidari

Més informació a elprat.cat/cooperacio

Data d'inici: 4 d'octubre -> 10 sessions

Preu: 15 €

GRUP 1 -> Dilluns, de 10 a 11:30 h

GRUP 2 -> Dilluns, de 10:30 a 12 h

Casal 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: 4 d'octubre -> 20 sessions

Preu: 15 €

GRUP 1 -> Dilluns i dimecres, de 16 a 17 h

GRUP 2 -> Dimarts i divendres, de 16 a 17 h

Casal El Remolar

Activitat física

VIDA ACTIVA I SALUDABLE

Foment de l'envelliment actiu amb tallers de mobilitat adaptats

-> **Formadores:** Sandra Serra i Jessica Garrido

Públic: gent gran

Data d'inici: 5 d'octubre -> 10 sessions

Preu: 15 €

Dimarts, d'11 a 12 h

Casal El Remolar

Pilates

VIDA ACTIVA I SALUDABLE

Conjunt d'exercicis físics en els quals s'entrena la musculatura, la resistència, la flexibilitat i el control de la respiració i de la ment

-> **Formadora:** Jessica Garrido

Públic: gent gran

Data d'inici: 5 d'octubre -> 10 sessions

Preu: 15 €

GRUP 1 -> Dimarts, de 16 a 17:30 h

GRUP 2 -> Dimarts, de 17:30 a 19 h

Casal El Remolar

Manualitats

VIDA ACTIVA I SALUDABLE

Activitat creativa que per elaborar objectes artístics diversos

-> **Formadora:** Encarna Villa

Públic: gent gran



Data d'inici: 6 d'octubre -> 10 sessions

Preu: 15 €

GRUP 1 -> Dimecres, de 10 a 11 h

GRUP 2 -> Dimecres, d'11 a 12 h

Casal El Remolar

Sevillanes

VIDA ACTIVA I SALUDABLE

Aproximació a una nova modalitat de sevillanes sense contacte, per respectar les mesures sanitàries

-> **Formadora:** Filo García

Públic: gent gran

Data d'inici: 6 d'octubre -> 10 sessions

Preu: 15 €

Dimecres, de 12 a 13 h

Casal El Remolar

Castanyoles

VIDA ACTIVA I SALUDABLE

Tècniques per aprendre a utilitzar aquest instrument musical

-> **Formadora:** Filo García

Públic: gent gran

Data d'inici: 7 d'octubre -> 10 sessions

Preu: 15 €

Dijous, de 9 a 10 h

Casal El Remolar

loga

VIDA ACTIVA I SALUDABLE

Treball de diferents tècniques d'aquesta disciplina mil·lenària de llarga tradició

-> **Formadora:** Maria Duran

Públic: gent gran

Dijous 7 d'octubre, a les 18:30 h

Cases d'en Puig

Obres a la comunitat. Per on comencem?

ACTUALITAT

Com es poden prevenir problemes estructurals greus?
Com es pot fer un bon manteniment de l'edifici?
Si l'edifici s'ha de reparar, quins passos cal seguir?

-> **Formador/a:** Núria Cabero, tècnica del Servei de Bon Veïnatge i Convivència i Francisco Giménez, Cap de Rehabilitació de Prat Espais

Octubre i novembre

Plataforma en línia

Ciutats defensores dels Drets Humans

INCLUSIÓ SOCIAL



Projecte conjunt que organitza el Fons Català de Cooperació al Desenvolupament, la Comissió d'Ajuda al Refugiat, l'Institut de Drets Humans de Catalunya i l'Institut Català Internacional de la Pau, amb la participació d'ajuntaments, entre ells el del Prat de Llobregat.

Aquest projecte vol donar a conèixer la feina dels defensors i defensores dels Drets Humans arreu del món així com les seves lluites: lluita per la igualtat de gènere, defensa del medi ambient, defensa per la llibertat d'expressió, lluita pels drets LGTBI, etc..

Totes les activitats es realitzaran entre el mesos d'octubre i novembre en format en línia.

Podeu trobar el calendari d'activitats a elprat.cat/cooperacio

Data d'inici: 7 d'octubre -> 10 sessions
Dijous, de 16 a 17:30 h
Casal El Remolar
Memòria
HABILITATS
Treball de l'estimulació cognitiva a través de diferents exercicis
-> Formadora: Laura Puente
Públic: gent gran

Data d'inici: 8 d'octubre -> 10 sessions	Preu: 15 €
Divendres, d'11 a 12 h	
Casal El Remolar	
Zumba	
VIDA ACTIVA I SALUDABLE	
Pràctica de la modalitat adaptada per a la gent gran, zumba gold	
-> Formadora: Jessica Garrido	
Públic: gent gran	

Data d'inici: 8 d'octubre -> 10 sessions	Preu: 15 €
Divendres, de 12 a 13 h	
Casal El Remolar	
Gimnàstica amb música	
VIDA ACTIVA I SALUDABLE	
Realització d'exercicis en consonància amb la melodia de la música	
-> Formadora: Jessica Garrido	
Públic: gent gran	



Dimecres 27 d'octubre, a les 18 h	
Cases d'en Puig	
2021, SENSE DRETS HUMANS NO HI HAURÀ RECONSTRUCCIÓ SOCIAL	
Migracions i drets humans	
ACTUALITAT	
Taller que posarà la mirada sobre la protecció internacional i els fluxos migratoris des de la perspectiva dels Drets Humans	
-> Formador: David Bondia	

Dijous 28 de d'octubre, de 17:30 a 20:30 h
Plataforma en línia
Eines de col·laboració per treballar en xarxa
GESTIÓ ASSOCIATIVA
Aproximació a conceptes com el procomú, comunitari i la gestió cívica. A més, anàlisi sobre com aquests conceptes poden servir en la creació de xarxes relacionals
-> Formador/a: Grup Ecos SCCL
Públic: entitats

Data d'inici: 2 de novembre -> 2 sessions
Dimarts, de 17:30 a 19:30 h
Cases d'en Puig
Com implicar a les persones a la nostra entitat?
GESTIÓ ASSOCIATIVA
Diagnosi, eines i metodologies pràctiques per facilitar la participació a les entitats. Disseny d'una proposta d'activitat per participar a la 19a Mostra d'Entitats
-> Formador/a: Etcèteres Cooperativa
Públic: entitats

Dilluns 8 de novembre, de 17:30 a 20:30 h
Cases d'en Puig
Comunicació per a entitats
GESTIÓ ASSOCIATIVA
Aproximació a formats més innovadors per comunicar des de la teva entitat. Presentació de tècniques i recursos per enriquir el relat en la comunicació amb el públic objectiu
-> Formadora: L'apòstrof cooperativa
Públic: entitats

Dimecres 10 de novembre, a les 18 h
Cases d'en Puig
2021, SENSE DRETS HUMANS NO HI HAURÀ RECONSTRUCCIÓ SOCIAL
Justícia global i drets humans, connexions globals i locals
ACTUALITAT
Com es pot treballar des del món local per promoure la justícia arreu del món?
-> Formador: David Bondia

Dilluns 15 de novembre, de 17:30 a 20:30 h
Cases d'en Puig
Xarxes socials
GESTIÓ ASSOCIATIVA
Recursos per millorar la visibilitat de les entitats a les xarxes socials. El pla de continguts, les particularitats de cada xarxa social i les millors tècniques a aplicar a cadascuna
-> Formadora: L'apòstrof cooperativa
Públic: entitats

Data d'inici: 16 de novembre -> 5 sessions
Dimarts, de 17 a 20 h
Cases d'en Puig
Coneixement de la societat catalana. Servei de primera acollida de les persones immigrades
INCLUSIÓ SOCIAL
Compartició de trets bàsics de la societat catalana a les persones assistents amb l'objectiu de proporcionar una major autonomia personal en el seu procés d'assentament a la ciutat
-> Formador: Jesús Gómez Pujol, tècnic municipal de Nova Ciutadania
Públic: Persones migrades que s'empadronen al municipi
Inscripció: cal enviar la sol·licitud a novaciutadania@elprat.cat o tel. 93 379 00 50 ext. 5608

Dimecres 17 de novembre, a les 18:30 h
Cases d'en Puig
Comunicació positiva i conflictes
ACTUALITAT
Taller sobre com ens comuniquem i la relació amb els conflictes
-> Formador/a: Servei de Mediació Ciutadana i Comunitària de l'Ajuntament

Dijous 18 de novembre, a les 18 h
Cases d'en Puig
Espai Situa't: servei sobre salut mental a l'abast de les comunitats veïnals
ACTUALITAT
Sessió formativa sobre com la salut mental afecta a totes les persones i quin suport es pot donar tant des de l'Espai Situa't com des del Servei de Bon Veïnatge i Convivència
-> Formador/a: Núria Cabero, tècnica del Servei de Bon Veïnatge i Convivència i Cristian Vinagre, tècnic de l'Espai Situa't

Dijous 18 de novembre, a les 18 h
Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa
Autoestima i neurociència
HABILITATS
Espai per conèixer com la ment pot ajudar a tenir una millor autoestima. Treball de l'autoconeixement i de la confiança per millorar els nivells d'ansietat i estrés
-> Formadora: Carmen Boo

Dilluns 22 de novembre, a les 18:30 h
La Capsa
Cercle de percussió
HABILITATS
Trobada de tipus comunitari que ofereix una experiència musical de diversió, aprenentatge i empoderament
-> Formadora: Mercè Mateo de Music Training Lab

Dijous 25 de novembre, a les 17 h
Cases d'en Puig
Cuidar la persona cuidadora
INCLUSIÓ SOCIAL
Estratègies per conviure amb una persona amb diversitat funcional intel·lectual
-> Formadora: María José Santiago (Psicòloga Fundació Rubricatus)

Dissabte 11 de desembre, a les 10 h
Centre Cívic Palmira Domènech
Autodefensa feminista
HABILITATS
Espai per facilitar l'apoderament de les dones, trencant estereotips sobre la debilitat i vulnerabilitat. Les persones participants aprendran a defensar-se des del potencial natural individual
-> Formadora: Karin Konkle