



CONSELL COMARCAL
DE L'URGELL

Recull de recursos +60

URGELL EN MARXA: RECURSOS PER A UNA MADURESA
ACTIVA



Aquest recull és per a tu, que vols continuar actiu/iva, aprenent, participant i gaudint del teu temps.

Hi trobaràs xerrades, formacions en línia, tallers i activitats pensades per a persones de més de 60 anys, que tenen ganes de seguir vivint amb plenitud, connectades amb la comunitat i cuidant-se.

Presentació

El Consell Comarcal de l'Urgell ofereix aquest **recull de recursos** disponibles tant a la comarca com en format en línia, pensat per a persones que volen continuar actives, implicades i cuidant el seu benestar.

L'objectiu d'aquesta eina és facilitar l'accés a activitats i serveis que promoguin una vida activa i saludable al llarg dels anys. Aquest recull és un document viu, que comença amb aquesta selecció inicial però que s'anirà actualitzant i ampliant progressivament amb nous recursos i propostes.

Aquesta iniciativa forma part del Pla d'acció del Pla comarcal d'envelliment km 0 de l'Urgell, que estableix les línies de treball per afavorir un envelliment de qualitat, tenint en compte la diversitat d'interessos, ritmes i maneres de viure aquesta etapa vital.

Xerrades i conferències



En aquest apartat hi trobaràs una selecció de serveis i entitats que ofereixen xerrades i conferències pensades per a persones a partir dels 60 anys, amb temàtiques variades i d'interès.

Una bona oportunitat per seguir aprenent, compartir inquietuds i mantenir-se al dia de manera participativa i enriquidora.

Xerrades i conferències



Xerrades de Serveis Socials

CONSELL COMARCAL DE L'URGELL

Sessions divulgatives per conèixer de primera mà els recursos, ajuts i serveis disponibles a la comarca. Per a informació actualitzada sobre dates, horaris i continguts, cal adreçar-se directament al servei corresponent.

TEL. 973 50 07 07
SERVEIS.SOCIALS@URGELL.CAT

[PER SABER-NE MÉS](#) 

PRESENCIAL



Xerrades sobre consum

CONSELL COMARCAL DE L'URGELL- OFICINA COMARCAL D'ATENCIÓ AL CONSUMIDOR (OCIC)

Xerrada sobre consum segur: Coneix els teus drets i com reclamar, una oportunitat per resoldre dubtes i aprendre a defensar-te com a consumidor/a.

TEL. 973 50 07 07
CONSUM@URGELL.CAT

[PER SABER-NE MÉS](#) 

PRESENCIAL



Xerrades SIAD (Servei d'Informació i Atenció a les dones)

CONSELL COMARCAL DE L'URGELL

El Servei d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD) ofereix xerrades adreçades a la ciutadania sobre temàtiques diverses relacionades amb la igualtat, els drets de les dones, la salut, la prevenció de violències i altres qüestions d'interès social.

Es recomana contactar amb el servei per conèixer la programació actualitzada.

973500707/621125303
SIAD@URGELL.CAT

[PER SABER-NE MÉS](#) 

PRESENCIAL

Xerrades i conferències



Xerrades SAI (Servei d'atenció integral LGBTI de l'Urgell – SAI Urgell)

CONSELL COMARCAL DE L'URGELL

El Servei d'Atenció Integral LGBTI de l'Urgell (SAI Urgell) organitza xerrades informatives i de sensibilització sobre diversitat afectiva, sexual i de gènere, drets del col·lectiu LGBTI+ i altres temàtiques relacionades.

Es recomana contactar amb el servei per conèixer les propostes actualitzades.

TEL. 973 50 07 07
SERVEIS.SOCIALS@URGELL.CAT

PER SABER-NE MÉS



PRESENCIAL



Xerrada internet segura + 55 anys

MOSSOS D'ESQUADRA

Xerrada realitzada pels Mossos d'Esquadra adreçada a persones grans en la que es donaran consells per a navegar per internet de forma segura.

TEL. 973 70 16 50
EXT. 65493 / 65338
ITPG615@MOSSOS.CAT

PER SABER-NE MÉS



PRESENCIAL



Xerrada de prevenció d'estafes offline/online

MOSSOS D'ESQUADRA

Xerrada realitzada pels Mossos d'Esquadra adreçada a persones grans en la que es donaran consells per prevenir estafes tant fora de la xarxa com a la xarxa.

TEL. 973 70 16 50
EXT. 65493 / 65338
ITPG615@MOSSOS.CAT

PER SABER-NE MÉS



PRESENCIAL

Xerrades i conferències



Xerrada sobre mobilitat segura

MOSSOS D'ESQUADRA

Xerrada realitzada pels Mossos d'Esquadra adreçada a persones grans en la que es donaran consells de mobilitat segura.

TEL. 973 70 16 50
EXT. 65493 / 65338
ITPG615@MOSSOS.CAT

PER SABER-NE MÉS



PRESENCIAL



Consells de seguretat per a domicilis

MOSSOS D'ESQUADRA

Xerrada realitzada pels Mossos d'Esquadra adreçada a persones grans en la que es donaran consells de seguretat per a domicilis.

TEL. 973 70 16 50
EXT. 65493 / 65338
ITPG615@MOSSOS.CAT

PER SABER-NE MÉS



PRESENCIAL



Xerrades de sensibilització i prevenció (SIE Tàrraga)

SERVEI D'INTERVENCIÓ ESPECIALITZADA (SIE)

El Servei d'Intervenció Especialitzada (SIE) de Tàrraga organitza xerrades als municipis de la comarca, amb l'objectiu de sensibilitzar, prevenir i promoure una vida lliure de violències.

Per conèixer les temàtiques disponibles o sol·licitar una activitat, cal contactar amb el servei.

TEL. 873 62 00 30
DIR.SIETARREGA@GENCAT.CAT

PER SABER-NE MÉS



PRESENCIAL

Programació d'activitats



En aquest apartat trobaràs informació i contactes útils per accedir a activitats regulars o puntuals que es duen a terme a la comarca i en línia.

S'hi inclouen casals cívics, programes de salut comunitària, cercadors d'activitats i altres iniciatives que promouen la participació, el benestar i la vida activa. Consulta els enllaços i punts de contacte per conèixer la programació actualitzada de cada servei o projecte.

Programació d'activitats



Cercador d'Actius i salut

AGÈNCIA DE SALUT PÚBLICA DE CATALUNYA (ASPCAT)

Cercador d'actuacions comunitàries que es fan arreu del territori i espai per introduir activitats i recursos comunitaris existents.

[Consulta aquí](#) ✎

En línia



Espai Cívic d'Agramunt

AJUNTAMENT AGRAMUNT

Equipament municipal que ofereix tallers, xerrades i activitats diverses al llarg de l'any, adreçades a totes les edats.

Promou la participació, el benestar i la vida comunitària. Per a la programació actualitzada, cal contactar amb l'espai o consultar els canals municipals.

[Consulta aquí](#) ✎

equipament



Salut Comunitària Bellpuig

CAP BELLPUIG

Projecte impulsat pel CAP de Bellpuig que impulsa activitats per promoure la salut i el benestar de la comunitat.

Pots consultar la programació i les iniciatives a través de l'enllaç de consulta.

[Consulta aquí](#) ✎

Activitats comunitàries

Programació d'activitats



Casal Cívic i Comunitari Tàrrrega

EQUIPAMENT CÍVIC GENERALITAT DE CATALUNYA

Espai públic obert a tothom que promou la participació, la convivència i la inclusió social mitjançant activitats formatives, culturals i de lleure.

Al llarg de l'any s'hi ofereixen tallers, xerrades, exposicions i programes per a totes les edats, amb propostes específiques per a infants, joves i persones grans.

[Consulta aquí](#) 

Equipament



Salut en xarxa Tàrrrega

PROJECTE COMUNITARI CAP TÀRREGA I ALTRES ENTITATS

És una iniciativa comunitària que promou la salut i el benestar de tota la població, fomentant la col·laboració entre entitats, administracions i ciutadania.

L'objectiu és treballar de manera coordinada per millorar la qualitat de vida, tant física com emocional i social, des d'una perspectiva compartida i inclusiva.

[Consulta aquí](#) 

Activitats comunitàries



Oficina d'Acció Social Tàrrrega

AJUNTAMENT DE TÀRREGA

Servei municipal encarregat de coordinar i gestionar els recursos socials adreçats a la ciutadania, amb especial atenció a les persones de més de 60 anys.

Des de l'oficina també s'impulsen diferents activitats adreçades a aquest col·lectiu, que es poden consultar directament al mateix servei.

[Consulta aquí](#) 

Activitats comunitàries

Formacions



En aquest espai trobaràs propostes formatives, tant en línia com presencials, pensades per continuar aprenent, adquirir noves habilitats i mantenir-se actiu/iva.

Cursos, tallers i recursos diversos adreçats a persones amb ganes de seguir formant-se al seu ritme i segons els seus interessos.

Formació presencial



Aules d'Extensió Universitària.

Classes-conferència per difondre la cultura entre la gent gran en l'àmbit universitari.

S'ofereix a: Agramunt, Bellpuig, Castellserà i Tàrraga.

Aules d'Extensió Universitària de Lleida

Consulta més informació [aquí](#)



gòTIC Ajuntament de Tàrraga

Servei ofert per l'Ajuntament de Tàrraga per promoure la inclusió digital, oferint recursos, formació i suport per fomentar l'ús de la tecnologia entre la ciutadania.

S'ofereix a Tàrraga.

Ajuntament de Tàrraga

Consulta més informació [aquí](#)



Més Digitals

Programa per formar la ciutadania i acompanyar-la en l'ús segur i responsable d'internet i dels dispositius mòbils.

S'oferirà a la comarca de l'Urgell en una segona fase, l'inici de la qual està pendent de determinar *Generalitat de Catalunya*

Consulta més informació [aquí](#)



Punt de Suport Digital – Ajuntament de Tàrraga

Servei gratuït d'assessorament i acompanyament digital adreçat principalment a persones de més de 60 anys.

Ofereix suport personalitzat per fer tràmits en línia, descarregar aplicacions, sol·licitar ajuts (com l'IMSERSO), accedir a La Meva Salut i molt més.

L'objectiu és facilitar l'accés als serveis públics i reduir la bretxa digital. [aquí](#)

Formació en línia



Tallers d'autoformació en línia

Plataforma d'autoaprenentatge en línia que es pot fer des de l'ordinador de casa o a les aules d'informàtica dels centres de gent gran.

Fundació "la Caixa"

Consulta més informació [aquí](#)



Cibervoluntarios

Cursos gratuïts per comprendre i fer servir les noves tecnologies.

Fundación Cibervoluntarios

Presencials i en línia

Consulta més informació [aquí](#)



Expertclick

Programa de formació per apropar les noves tecnologies a les persones grans i millorar la seva qualitat de vida.

Fundación Cibervoluntarios

Presencials i en línia

Consulta més informació [aquí](#)



Aula Mentor – Centre la Solana

És una iniciativa de formació oberta, flexible i en línia adreçada a persones adultes que desitgin ampliar les seves competències personals i professionals.

Ajuntament de Tàrraga

Consulta més informació [aquí](#)

#vidaplenaambdrets

PROMOU



REALITZA



AMB EL FINANÇAMENT



**Generalitat
de Catalunya**