

## Els centres cívics ofereixen tallers en línia gratuïts cada setmana



**DIMECRES 22 D'ABRIL**  
**PINTURA AMB ANNA OBÓN:**  
De la cuina a la pintura.  
Taller d'aquarel·la

Facebook

**DIJOUS 23 D'ABRIL**



**UPCYCLING AMB ZERO WASTE BCN:**  
Bosses de nances amb samarretes

[±](#) [1]

Programació de la setmana del 20 al 24 d'abril

La Xarxa de Centres Cívics ha dissenyat **una programació en línia** [2] per a les properes setmanes, amb vídeos que es podran veure gratuïtament a través del Facebook d'aquests equipaments socioculturals.

Són un total de **18 propostes** que s'aniran donant a conèixer setmana a setmana, **des del dilluns, 20 d'abril, fins al 15 de maig**. Cada dia (els vídeos es penjen a les 12 del migdia) hi haurà una proposta diferent dels àmbits de cuina, salut i benestar, expressió i creativitat, recursos i activitats per a nens i nenes. Tothom podrà gaudir d'aquests vídeos, a: <https://www.facebook.com/CentresCivicsGranollers/> [3] en el moment que vulgui.

Al llarg de les quatre setmanes, les persones que es connectin podran aprendre a cuinar plats com **gambes tai amb arròs de gessamí** i **pastís de formatge (cheesecake)** de llimona; també es farà un **taller d'aquarel·la** i un altre de **dibuix**; es donaran nocions bàsiques per poder treure l'aveu i entonar una cançó al **taller de cant**; es farà **ioga en cadira** (2 nivells); s'aprendran **tècniques de respiració conscient** i a fer **la salutació al sol de ioga**; **tònic facial natural** per a pell greixosa; **bosses de nances amb samarretes**; es donaran consells per tenir una **bona convivència amb el nostre gos** durant el confinament; i consells per treballar **la memòria a casa**. Per als infants, s'ofereixen tallers en línia per aprendre a cuinar **lasanya vegetal**, **origami** (papiroflèxia) i **llibres mòbils o pop-up**.

A més, des de centres cívics es fa una crida a **compartir les fotografies** del que cuinem (#ituquecuines) i **les del confinament** (#confinamentgranollers), per tal de fer-ne una **exposició col·lectiva** que permeti documentar com estem passant aquests dies i també quina és la imatge de la ciutat, en una activitat conjunta amb l'Associació Fotogràfica Jaume

Oller.

Galer



[4]

Des de centres cívics es vol fer una exposició col·lectiva amb les imatges del confinament

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type, //dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?> comunicacio@ajuntament.granollers.cat

---

**URL d'origen:**<https://www.granollers.cat/noticies/sala-de-premsa/els-centres-c%C3%ADvics-ofereixen-tallers-en-l%C3%ADnia-gratu%C3%AFts-cada-setmana>

#### Enllaços

[1] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2020/04/programacio\\_1a\\_setmana.jpg](https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2020/04/programacio_1a_setmana.jpg)

[2] <https://www.facebook.com/CentresCivicsGranollers/photos/a.296924530470838/1504074579755821/?type=3&>

[3] <https://www.facebook.com/CentresCivicsGranollers/>

[4] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2020/04/fotos\\_confinamentgranollers.jpg](https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2020/04/fotos_confinamentgranollers.jpg)