

cívics

DE GRANOLLERS

Serveis: Informació i acollida • Assessorament a grups i associacions • Cessió i lloguer d'espais • Servei d'exposicions • Punts d'accés públic a Internet • Espai de relació • Bar cafeteria • Punt Nadó

Centre Cívic Can Bassa: Plaça de Joan Oliver, 1
canbassa@centrescivics.granollers.cat **Horari d'atenció:** de dilluns a dijous, de 16 h a 21 h i divendres, de 17 h a 21 h

Serveis: Informació i acollida • Assessorament a grups i associacions • Cessió i lloguer d'espais • Punts d'accés públic a Internet • Espai de relació • Bar cafeteria • Punt Nadó

Centre Cívic Can Gili: Camí Vell de Lliçà d'Amunt, 1
cangili@centrescivics.granollers.cat **Horari d'atenció:** de dilluns a dijous, de 16 h a 21 h i divendres, de 17 h a 21 h

Serveis: Informació i acollida • Assessorament a grups i associacions • Cessió i lloguer d'espais • Punts d'accés públic a Internet • Espai de relació • Punt nadó

Centre Cívic Palou: Passeig del Doctor Fàbregas, s/n
palou@centrescivics.granollers.cat **Horari d'atenció:** de dilluns a dijous, de 16 h a 21 h i divendres, de 17 h a 21 h

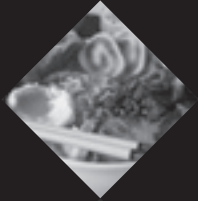
Serveis: Informació i acollida • Assessorament a grups i associacions • Cessió i lloguer d'espais • Punts d'accés públic a Internet • Espai de relació • Punt nadó

Centre Cívic Jaume Oller: C. de la Mare de Déu de Montserrat, 47
jaumeoller@centrescivics.granollers.cat **Horari d'atenció:** de dilluns a dijous, de 16 h a 21 h i divendres, de 17 h a 21 h

Serveis: Informació i acollida • Assessorament a grups i associacions • Cessió i lloguer d'espais • Servei d'exposicions • Punts d'accés públic a Internet • Espai de relació • Serveis Socials d'Atenció Primària • Centre Obert Nord • Punt Nadó

Centre Cívic Nord: Carrer del Lledoner, 6
nord@centrescivics.granollers.cat **Horari d'atenció:** de dilluns a dijous, de 16 h a 21 h i divendres, de 17 h a 21 h

index



SERVEIS	08
INFORMACIÓ I ACOLLIDA	09
ASSESSORAMENT A GRUPS I ASSOCIACIONS	09
CESSIÓ I LLOGUER D'ESPais	09
SERVEI D'EXPOSICIONS	09
PUNTS D'ACCÉS PÚBLIC A INTERNET	10
SERVEIS SOCIALS D'ATENCIÓ PRIMÀRIA	10
CENTRE OBERT	11
ESPAI DE RELACIÓ	11
PUNT NADÓ	11
BAR CAFETERIA	11
INSCRIPCIONS	12
COM US PODEU INSCRIURE EN UN CURS DE LA XARXA DE CENTRES CÍVICS DE GRANOLLERS	13
ACTIVITATS	14
SALUT I CREIXEMENT PERSONAL	15
Ioga	15
Hata ioga	15
Ioga per a gent gran	16
Mindfulness	17
Tao-yin	17
Taitxí a Jaume Oller	18
Taitxí per a gent gran	18
Taitxí a Palou	19
Txikung i taitxí al Nord	19
Txikung a Jaume Oller	20
Shaolin kungfu	20
Hipopressius	20
Steps	21
Pilates	21
Aerogold	22
Gimnàstica per a gent gran Can Bassa	22
Gimnàstica per a gent gran Can Gili	22
Gimnàstica de manteniment Can Bassa	23
Aerodance	23
Cardio fitness-GAC	24
Zumba	24
Autodefensa personal adreçat a dones	25
Cardio dance	25
Memòria per a gent gran	25
Agilitat mental i rendiment cognitiu per a adults i joves	26
Estimulació de la memòria per a gent gran a Jaume Oller	26
Atenció i memòria per a adults	27
Taller de memòria i estimulació cognitiva	27

Taller de motricitat i memòria	28
Mites alimentaris	28
Tècniques per a un son de qualitat	29

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT **30**

Joieria en macramé	30
Art i reciclatge	30
Dibuix i pintura	31
Taller de pintura	31
Puntes de coixí a Can Bassa	32
Puntes de coixí a Palou	32
Labors	32
Vitralls	33
Ball flamenc inicial	33
Ball flamenc principiants	33
Sevillanes per a gent gran	34
Sevillanes al Nord	34
Ball country	34
Salsa	35
Balls de saló i llatins	35
Dansa del ventre	36
Grup de teatre al Nord	36
Coral Sonata	36
Coro Rociero	37
Taller de <i>cajón</i>	37
Guitarra a Can Gili	37
Guitarra a Jaume Oller	38

TERRA I FOGONS **39**

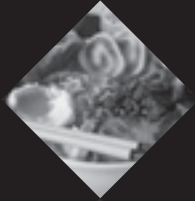
Ramen i noddles	39
Sopes detox	39
Dolços de tardor	39
Dim-Sum	40
Cuina per a convidats	40
Tast d'oli	40
No t'estressis a la cuina	41
Bojos pels canalons	41
Dolços de Nadal: el torró	41
Croquetes sorprenents	42
Sobreviure al gluten	42

CULTURA DIGITAL **43**

Inicia't en la informàtica I	43
Inicia't en el full de càlcul	43
Xarxes socials	44
Introducció als dispositius mòbils	44
Posa a punt l'ordinador	45
No perdís les fotos	45
Inicia't en el vídeo	45
Apps imprescindibles per al mòbil	46
Aula oberta	46
Iniciació a la fotografia digital I	47
Photoshop I	48

RECURSOS	49
Vols saber el nivell de català que tens?	49
Català de supervivència	49
Iniciació a la llengua àrab	49
Curs d'alfabetització	50
Iniciació a l'alemany	50
Conversa en alemany	51
Tea & Conversation	51
Cosim un coll per a l'hivern	52
Introducció a l'astronomia	52
21 dies per posar la casa en ordre	53
Iniciació a la perfumeria natural	53
El teu millor look: maquillatge i perruqueria fàcil	54
Curs de comunicació canina	54
Curs d'introducció al Clicker	54
ACTIVITATS ADREÇADES A INFANTS I JOVES	55
Àrab per a infants a Can Bassa	55
Àrab per a infants a Jaume Oller	55
Sevillanes a Can Bassa	56
Iniciació a la dansa	56
Música al barri	57
Pom Pom Dance	57
Zumba kids	58
Move!	58
Teatre juvenil	59
Cuina vegetariana per llepar-se els dits	59
Entre Mares	60
Mama's Tortuga	60
Vols ser escolta?	61
Esplai Guai	61
FORMACIÓ PER A ENTITATS	62
ACTIVITATS SOCIALS I COMUNITÀRIES	63
BANC DEL TEMPS	72
ENDEVINA-LA	72
POSA'T EN JOC!	73
DIVERDIVENDRES	73
PASSA'M LA RECEPTA	74
VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA	75
CÍVICS CONSULTA, PARTICIPA, PROPOSA...	76
Directorí d'entitats	77
Consulta, participa, proposa...	77
Calendari de la Xarxa de Centres Cívics	78
LOCALITZACIÓ I CONTACTE DELS CENTRES CÍVICS (MAPA)	79

serveis





INFORMACIÓ I ACOLLIDA

Tot el que necessites saber sobre l'activitat de la Xarxa de Centres Cívics de Granollers, així com altres informacions municipals d'interès general. T'atendrem personalment, per telèfon o per correu electrònic.



ASSESSORAMENT A GRUPS I ASSOCIACIONS

Tens dubtes sobre tràmits relacionats amb el món associatiu? T'hi donem un cop de mà. Pots demanar informació per telèfon, correu electrònic o concertant una entrevista personal.



CESSIÓ I LLOGUER D'ESP AIS

Si necessites un espai per a la realització de reunions, conferències, trobades, etc., la Xarxa de Centres Cívics t'ofereix diverses possibilitats. Pregunta al taulell d'informació com has de fer-ne la sol·licitud.



SERVEI D'EXPOSICIONS

Vols fer una exposició als centres cívics? Si tens alguna proposta expositiva els centres cívics de Granollers tenen un nou servei de cessió d'espais per a exposicions al Centre Cívic Can Bassa i Nord. Consulta en el web les condicions del servei.



PUNTS D'ACCÉS PÚBLIC A INTERNET

Connecta't gratuïtament a Internet des de la Xarxa de Centres Cívics, amb el teu ordinador, a través del Wi-Fi, o amb els ordinadors d'accés públic que trobaràs als centres.

De dilluns a divendres, de 16 a 20.30 h



EQUIP BÀSIC D'ATENCIÓ PRIMÀRIA (EBASP) ZONA NORD

Conjunt de serveis adreçats a persones, famílies i grups que presenten dificultats socials de manera temporal o permanent. Ofereixen suport i ajuda en la recerca de solucions de les diferents problemàtiques presentades, i treballen en la prevenció de situacions de risc.

És el punt d'accés immediat al Sistema Català de Serveis Socials i als programes, serveis i prestacions socials promoguts per l'Ajuntament de Granollers. Aquests serveis es presten mitjançant equips multiprofessionals (educadors/es socials, treballadors/es socials i informadors/es). L'atenció a les persones es realitza de forma descentralitzada i amb equipaments propers als diversos barris de la ciutat

Carrer Lledoner, 6. Centre Cívic Lledoner.

Telèfon: 93 846 60 72

Horari d'atenció: de dilluns a divendres, de 9.30 a 13.30 h, i dimarts, de 16 a 18.30 h

Atén els barris de: Congost, Can Gili, Terra Alta, Can Mònic, l'Hostal, Granollers Nord, Lledoner, Ponent



CENTRE OBERT NORD

Equipament destinat a infants i joves d'entre 6 i 14 anys, on es fan activitats lúdiques, tallers, jocs i reforç escolar.

Centre Cívic Nord, de dilluns a divendres, de 17.15 h a 20 h. Tel. 93 846 60 72



ESPAI DE RELACIÓ

Espai de lliure accés, un espai cívic, de trobada i de diàleg



PUNT NADÓ

Necessites canviar els bolquers del teu nadó o satisfer una demanda d'alimentació?

Demana-ho al personal del centre

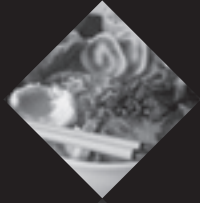
De dilluns a dijous, de 16 h a 21 h,
i divendres, de 17 h a 21 h



BAR CAFETERIA

Can Bassa: de dimarts a diumenge, de 10 h a 13.30 h i de 16 h a 20 h. Dilluns a la tarda és obert en l'horari del centre cívic, però sense servei de bar.

Can Gili: dilluns i dimarts, de 15 h a 22 h, i de dimecres a diumenge, de 8 h a 22 h




inscriptions

COM INSCRIURE'S A UNA ACTIVITAT

QUAN?

Del 6 al 22 de setembre de 2017

QUÈ CAL FER?

1. Adreça't a qualsevol dels centres cívics de Granollers personalment o per Internet, a l'adreça:
www.granollers.cat/centrescivics_inscripcions
2. Feta la preinscripció, ens posarem en contacte amb tu per confirmar-te la plaça i rebràs la carta de pagament.
3. Fes el pagament (per ingrés o transferència bancària) a partir del moment que s'ha emès l'avís de pagament i fes-lo arribar al centre cívic en un termini màxim de 5 dies.
4. També pots fer el pagament amb targeta en aquells cursos indicats amb .

CAL TENIR EN COMPTE

- La plaça no es considera ocupada fins que es presenti el comprovant de pagament. En cas que no es presenti dins el termini indicat, la plaça quedarà vacant.
- Cal fer un càrrec individual per cada taller i persona.
- Una vegada començats els tallers, no es retornaran els diners de la inscripció.
- El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'usuari. En la informació de cada taller se n'especifica l'import.
- El centre cívic es reserva el dret de suspendre les activi-

tats que no tinguin un nombre mínim de participants, i el de canviar i/o suspendre qualsevol activitat per causes alienes a l'organització.

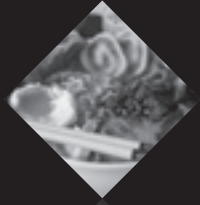
· El centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions dels usuaris. Per aquest motiu et demanem que no deixis al centre cap material de valor, ni econòmic ni personal. En cas que hi tinguis material, l'has de retirar de les sales o del magatzem en acabar l'última sessió del curs.

Preus¹: els preus que s'apliquen als cursos i tallers són preus públics aprovats pel Ple municipal:
3,30 euros/h, les persones de més de 26 anys
2,47 euros/h, les més joves de 26 anys i més grans de 60 anys

Per als cursos d'iniciació Tic i 14 sessions:

1,44 euros/hora, les persones de més de 26 anys
1,13 euros/hora, les més joves de 26 anys i les més grans de 60 anys

1. Aquests preus i descomptes s'apliquen en el cas de les activitats municipals.



activitats

IOGA

La pràctica del ioga té, per finalitat, retenir la vitalitat del cos per tal de fer minvar l'oportunitat de caure malalt. Al llarg del curs coneixeràs els principis d'aquest ioga integral: Exercici adequat (asanas), respiració adequada (pranaiames), la relaxació adequada (savasana), el pensament positiu i la meditació (vedanta i dhyana).

Dilluns, del 2 d'octubre de 2017 al 22 de gener de 2018, de 19 a 20.30 h

Preu: 58,38 € (14 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60: 38,85 € (14 sessions)

A càrrec d'Anna Ortiz

Lloc: Centre Cívic Nord

HATA IOGA

Nivell I

Ioga suau, ideal per a principiants. Es treballa el desbloqueig del cos i de la respiració. Aprendrem a relaxar ment i sistema nerviós.

Dilluns, del 9 d'octubre a l'11 de desembre de 2017, de 17.15 a 18.30 h

Preu: 36 €

A càrrec de Rosa Montero

Organització: Associació de Veïns de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Nota: curs anual

HATA IOGA **Nivell II**

És el ioga de la força, treballarem la força, la flexibilitat i l'equilibri tant del cos com de la ment.

Grup dilluns: del 9 d'octubre de 2017 a l'11 de desembre de 2017, de 18.45 a 20 h

Grup dimecres: del 4 d'octubre de 2017 al 20 de desembre de 2017, de 18.45 a 20 h

Preu: 36 €

A càrrec de Rosa Montero

Organització: Associació de Veïns de Can Gili

Lloc: Can Gili

Nota: curs anual

IOGA PER A GENT GRAN

Adreçat a més grans de 55 anys

Moure el cos per augmentar la flexibilitat muscular i articular. Unir el cos i la ment a través d'exercicis de coordinació, respiració, relaxació i meditació guiada.

Millorar la qualitat de vida a través de pràctiques suaus i relaxants per aplicar al dia a dia.

Divendres, del 6 d'octubre al 22 de desembre de 2017, de 17.15 a 18.15 h

Preu: 6 € (11 sessions)

A càrrec de Carme Mora

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2016-17.

MINDFULNESS **L'art de viure el present**

El mindfulness, també conegut com la “pràctica de l’atenció plena”, té l’origen en la fusió de conceptes orientals amb tècniques occidentals, per viure d’una forma més harmònica amb el nostre present i les circumstàncies que ens envolten. Al mateix temps, ens proporciona eines per reduir l’estrès i aconseguir calma mental i serenitat. Et convidem a descobrir aquesta tècnica!

Dijous, del 5 d’octubre al 30 de novembre de 2017, de 18 a 19 h

Preu: 26,40 € (8 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60: 19,76 € (8 sessions)

A càrrec de Montse Carbonell

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

TAO-YIN 

Yoga xinès especialment dedicat al manteniment físic i la cura d’esquena i articulacions. Dirigit a totes les edats.

Dilluns, del 2 d’octubre de 2017 al 29 de gener de 2018, de 19.30 a 21 h

Preu: 86 € (16 sessions)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Tai-txi estil txen

Lloc: Centre Cívic Palou

Nota: curs anual

TAITXÍ ESTIL YANG

El taitxí és una tècnica mil·lenària xinesa que serveix per mantenir i/o millorar la salut. Els seus moviments suaus i amables tonifiquen, equilibren i relaxen el cos a nivell físic, mental i espiritual. Porta roba i calçat còmodes i gaudeix dels seus beneficis en un ambient tranquil i agradable.

Dilluns del 2 d'octubre al 18 de desembre de 2017, de 19.30 a 21 h

Preu: 70 €/trimestre (65 €, els socis de l'AV Tres Torres)

A càrrec de Chum Medina, instructora de taitxí i txikung

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Nota: curs anual

TAITXÍ PER A GENT GRAN

Adreçat a més grans de 55 anys

Fer exercici físic per tal de moure i enfortir les articulacions amb la intenció d'obrir l'energia del cos. Posar èmfasi als moviments suaus acompanyats de tècniques de respiració per tal d'aportar als participants un estat de benestar físic a través de la relaxació conscient.

Dimarts, del 3 d'octubre al 12 de desembre de 2017, de 16.20 a 17.20 h

Preu: 6 € (11 sessions)

A càrrec de Laura Serra

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2016-17.

TAITXÍ

Aprofundirem dins la forma Lao Jia de l'estil txen, treballant les quatre forces principals i ampliant tot el treball d'iniciació. Apte també per a totes les edats i nivells.

Divendres, del 6 d'octubre de 2017 al 2 de febrer de 2018, de 19.30 a 21 h

Preu: 75 € (14 sessions)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Taitxí estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou

Nota: curs anual

TXI KUNG I TAITXÍ

El txikung i el taitxí són dues disciplines xineses per a la salut. Les poden practicar persones de totes les edats i amb diferents condicions físiques. És una pràctica suau que emfatitza la relaxació i la calma interior. Amb els exercicis podràs millorar la circulació sanguínia, l'equilibri físic i psíquic, flexibilitzar el cos i tonificar músculs. Com a meditació crea harmonia entre cos i ment.

Dijous, del 5 d'octubre al 21 de desembre de 2017, de 19 a 20.30 h

A càrrec d'Àngels Vendrell

Preu: 75 € / trimestre

Organització: La Llançadora

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2016-17.

Nota: curs anual

TXIKUNG (QI GONG)

El txikung és una tècnica provinent de la medicina tradicional xinesa, que consisteix en un seguit de moviments per desenvolupar l'energia vital, que ens ajuden a mantenir i/o millorar la salut. Cal dur roba i calçat còmode i, de manera opcional, estora.

Dimarts, del 3 d'octubre al 19 de desembre de 2017, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 53 €/trimestre (48 €, els socis de l'AV Tres Torres)

A càrrec de Chum Medina, instructora de taitxí i txikung

Organització: AV Tres Torres

Nota: curs anual

SHAOLIN KUNGFU 

És un art marcial xinès que ens ajuda a trobar l'equilibri físic, emocional i espiritual. Autodisciplina, salut, forma física, concentració i pau emocional.

Dimecres, del 4 d'octubre de 2017 al 31 de gener de 2018, de 19.30 a 21 h

Preu: 75 € (14 sessions)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Taitxí estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2016-17.

Nota: curs anual

HIPOPRESSIUS 

Has sentit a parlar mai del mètode hipopressiu? Coneix els beneficis d'aquesta pràctica adequada per a tot tipus de públic, per millorar la salut a través de la respiració i el treball abdominal.

Dilluns, del 2 d'octubre al 20 de novembre de 2017, de 18 a 19 h

Preu: 26,40 € (8 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més gran de 60:
19,76€ (8 sessions)

A càrrec de Irene Aguado

Lloc: Centre Cívic Palou

STEPS

Entrenament amb steps que combina el treball càrdio amb el de força i resistència muscular, amb el qual obtindràs resultats molt ràpids. Amb música que et motivarà a les classes. Treball cardiovascular per estimular al màxim el sistema, cremar gruíxos, i l'acondicionament muscular per modelar i tonificar tot el cos.

Dilluns, del 2 d'octubre de 2017 al 18 de desembre de 2017, de 19 a 20 h

Preu: 55 €/trimestre (51 € socis AV de Can Bassa) (12 sessions)

A càrrec de Sílvia Martínez

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: curs anual

PILATES

Grup dilluns:

Dilluns, del 2 d'octubre 2017 al 18 de desembre de 2017, de 20 a 21 h

Preu: 55 € / trimestre (51 € socis de l'AV de Can Bassa) (12 sessions)

Grup dimecres:

Dimecres, del 4 d'octubre de 2017 al 20 de desembre 2017, de 20 a 21 h

Preu: 50 € / trimestre (46 € socis de l'AV de Can Bassa) (10 sessions)

Grup dijous:

Dijous, del 5 d'octubre de 2017 al 21 de desembre de 2017, de 20 a 21 h

Preu: 50 € / trimestre (46 € socis de l'AV de Can Bassa) (10 sessions)

A càrrec de Sílvia Martínez

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: curs anual

AEROGOLD 

Gimnàstica de manteniment per a la gent gran
 Dilluns i dimecres, del 2 d'octubre al 20 de desembre
 de 2017, de 10.30 a 11.30 h

A càrrec de **Sílvia Ramírez**

Preu: 45 € / trimestre (41 € socis de l'AV Hostal)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2016-17.

Nota: curs anual

GIMNÀSTICA PER A GENT GRAN 

Majors de 65 anys

Vine a guanyar mobilitat i coordinació.

Dimarts, del 3 d'octubre de 2017 al 19 de desembre
 de 2017, de 16 a 17 h

Preu: 43 € /trimestre (39 € socis de l'AV de Can Bassa)
 (12 sessions)

A càrrec de **Sílvia Martínez**

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: curs anual

**GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
 PER A GENT GRAN**

Gimnàstica de baixa intensitat amb l'objectiu de cercar
 el benestar físic mitjançant exercicis per a la millora
 de la mobilitat articular, l'equilibri i la coordinació, a la
 vegada que es treballarà el to muscular i les tècniques
 de respiració i relaxació per millorar la consciència
 corporal.

Es tracta d'activitats dirigides ludicorecreatives, amb
 circuits, coreografies...

Dijous, del 5 d'octubre al 21 de desembre de 2017,
 de 16.15 a 17.15 h

Preu: 6 € (10 sessions)

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2016-17

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Dimarts i dijous, del 3 d'octubre de 2017 a 21 de desembre de 2017, de 15 a 16 h

Preu: 75 € / trimestre (71€ socis de l'AV de Can Bassa)
(22 sessions)

A càrrec de Sílvia Martínez

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: curs anual

AERODANCE

L'aerodance prové de l'aeròbic clàssic barrejat amb coreografies de ball modern. És una activitat on es combinen exercicis cardiovasculars i de tonificació amb coreografies de ball. Si et vols posar en forma ballant al ritme d'èxits actuals, aquest és el teu curs!

Grup 1: dimarts, del 10 d'octubre al 12 de desembre de 2017, de 19 a 20 h

Grup 2: dijous, del 5 d'octubre al 21 de desembre de 2017, de 19 a 20 h

Grup 3: dimarts i dijous, del 5 d'octubre al 21 de desembre de 2017, de 19 a 20 h

A càrrec de Sandra Terrón i Mónica Jiménez

Preu grup 1 i 2: 30 €

Preu grup 3: 60 €

Organització: Associació de Veïns de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Nota: curs anual

CÀRDIO FITNESS – GAC 

Posa't en forma i tonifica els glutis, els abdominals i les cames.

Dimarts i divendres, del 3 d'octubre al 22 de desembre de 2017, de 18.30 a 19.30 h

A càrrec de Marc Serrano

Preu: 45 € / trimestre (41€ socis de l'AV Hostal)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2016-17.

Nota: curs anual

ZUMBA (MATÍ) 

Zumba és un ball llatí que combina diferents estils com la salsa, la cúmbia, el reggaeton i el merengue, entre d'altres. Posa't en forma seguint les diferents coreografies i passa una estona ben divertida ballant!

Dilluns i dimecres, del 2 d'octubre al 20 de desembre de 2017, de 9.30 a 10.30 h

A càrrec de Sílvia Ramírez

Preu: 45 € / trimestre (41 € socis de l'AV Hostal)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2016-17.

Nota: curs anual

ZUMBA (TARDA) 

La zumba és un ball llatí que combina diferents estils com la salsa, la cúmbia, el reggaeton i el merengue, entre d'altres. Posa't en forma seguint les diferents coreografies i passa una estona ben divertida ballant!

Dimarts i divendres, del 3 d'octubre al 22 de desembre de 2017, de 19.30 a 20.30 h

A càrrec de Marc Serrano

Preu: 45 € / trimestre (41 € socis AV Hostal)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2016-17.

Nota: curs anual

AUTODEFENSA PERSONAL ADREÇAT**A DONES**

Dimarts i dijous, del 3 d'octubre al 28 de novembre de 2017, de 17.30 a 20.30 h (16 sessions)

Activitat gratuïta i amb inscripció

Organització: Centre d'Informació i Recursos per a Dones i Policia Local

Lloc: Centre Cívic Palou

Tenen prioritat les dones que no han assistit al curs en edicions anteriors.

CARDIO DANCE 

Balla amb nosaltres seguint els ritmes llatins més actuals: salsa, merengue, bachata, flamenc..., combinats amb exercicis aeròbics per modelar el cos.

Dijous, del 5 d'octubre de 2017 al 21 de desembre de 2017, de 19 a 20 h

Preu: 50 € / trimestre (46 €, els socis de l'AV de Can Bassa) (10 sessions)

A càrrec de Sílvia Martínez

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: curs anual

MEMÒRIA PER A GENT GRAN

Promoure l'hàbit de fer un treball cognitiu continuat que eviti un possible deteriorament. Aquesta gimnàstica mental, juntament amb l'exercici físic, la dieta i les relacions socials facilitaràn un envelliment saludable.

Dilluns, del 2 d'octubre a l'11 de desembre de 2017, de 16.15 a 17.15 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Maria Gómez

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

CURS D'AGILITAT MENTAL I RENDIMENT COGNITIU PER A ADULTS I JOVES

Grup de 24 a 44 anys

Amb aquest curs reforçaràs les habilitats i destreses cognitives i milloraràs el teu rendiment en l'estudi, el treball i la vida quotidiana. Durant aquesta etapa vital potenciem unes funcions cognitives més que uns altres, les quals podríem mantenir òptimament i millorar-les amb entrenament, amb consciència i constància. També utilitzem moltes ajudes externes com agendas, calculadores, GPS, etc., quan tenint la capacitat mental adquirida no caldria fer-ne ús. Activa la ment, vine i descobreix-ho!

Dilluns, del 2 d'octubre de 2017 al 9 de febrer de 2018, de 19 a 20 h

Preu: 40€ (35€, els socis de l'AV Tres Torres)

A càrrec d'Alejandro Postigo

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

TALLER D'ESTIMULACIÓ DE LA MEMÒRIA PER A GENT GRAN

Grup a partir dels 65 anys

Exercita la ment a través d'activitats d'atenció, càlcul, llenguatge, raonament, concentració, pràxia, gnosi, memòria sensorial, relaxació, funcions executives i molt més! Aprèn estratègies per utilitzar a la vida quotidiana i reduir l'ansietat que provoquen les pèrdues de memòria comunes en el procés d'envelliment.

Dimecres, del 4 d'octubre al 20 de desembre de 2017, de 16 a 17 h

Preu per trimestre: 23€ (18€, els socis de l'AV Tres Torres)

A càrrec d'Alejandro Postigo

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Nota: curs anual

ATENCIÓ I MEMÒRIA PER A ADULTS: L'ENTRENAMENT PREVENTIU

Grup de 45 a 65 anys:

Durant l'etapa adulta i la maduresa potenciem unes funcions cognitives més que unes altres i que podríem mantenir òptimament i millorar-les amb l'entrenament. En aquests curs teoricopràctic aprendràs mnemotècniques i ampliaràs els teus coneixements relatius als processos cognitius amb exercicis individuals, dinàmiques de grup i activitats que afavoreixen la conservació d'altres capacitats cognitives.

Dimecres del 4 d'octubre al 20 de desembre de 2017, de 17 a 18 h

Preu per trimestre: 25€ (20€ els socis de l'AV Tres Torres)

A càrrec d'Alejandro Postigo

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Nota: curs anual

TALLER DE MEMÒRIA I ESTIMULACIÓ COGNITIVA

Estimula i exercita la memòria, l'atenció, el raonament, el càlcul, etc. Podràs adquirir estratègies per a compensar els descuits i les dificultats per concentrar-te afavorint el teu dia a dia.

Divendres, del 6 d'octubre de 2017 al 2 de febrer de 2018, de 10 a 11 h

Preu: 43,75 € (14 sessions)

A càrrec d'Alba Parra, neuropsicòloga

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2016-17.

Nota: curs anual

TALLER DE MOTRICITAT I MEMÒRIA

Grup a partir dels 55 anys

És una combinació d'activitat cognitiva i activitat física suau. Són sessions amenes on, a través d'exercicis i jocs, treballarem conjuntament l'aspecte motriu i l'aspecte cognitiu. La finalitat és mantenir actives qualitats com: la memòria, l'atenció, la capacitat de nous aprenentatges, la percepció espacial i la percepció temporal. Dirigit a persones sense problemes greus de mobilitat. Nota: No requereix un alt nivell d'alfabetització.

Divendres, del 6 d'octubre al 22 de desembre de 2017, de 16 a 17 h

Preu per trimestre: 18€ (15€, els socis de l'AV Tres Torres)

A càrrec d'Alejandro Postigo

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Nota: curs anual

MITES ALIMENTARIS

Constantment ens arriba informació sobre els beneficis de determinats aliments, cosa que ha comportat l'aparició de tota mena de creences populars. Però... sabem distingir entre el que és cert i el que no? Hi ha interessos econòmics al darrere dels anuncis publicitaris d'aliments? Existeixen els superaliments? En aquest taller desmentirem tot tipus de mites alimentaris i coneixerem les pautes d'una alimentació saludable!

Dimecres, 8 de novembre de 2017, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60: 4,94 € (1 sessió)

A càrrec d'Arrels de Sempre, Laia Espinosa, dietista integrativa i coach nutricional

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

TÈCNiques PER A UNA SON

DE QUALITAT

Tens insomni? Et costa agafar el son? En aquest taller t'explicarem de manera pràctica com millorar els teus hàbits de son. Treballarem l'alimentació, la gestió de l'estrès, els pensaments negatius i el diàleg intern, practicant tècniques de meditació i respiració per calmar la ment, reduir l'estrès i afavorir un son de qualitat.

Divendres, 19 i 26 de gener de 2018, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:
9,88 € (2 sessions)

A càrrec d'Anna Ortiz

Lloc: Centre Cívic Can Gili



EXPRESSION I CREATIVITAT

JOIERIA EN MACRAMÉ

Crea les teves joies a través del micromacramé. Treballarem amb fils encerats i aprendrem diferents punts i tècniques per tal d'experimentar a través de l'art de teixir i de fer nusos.

Dimarts, del 3 al 24 d'octubre de 2017, de 19 a 21 h

Preu: 26,40 € (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 anys: 19,76 € (4 sessions)

Suplement de 10 € en concepte de material

A càrrec d'Ariadna Estany

Lloc: Centre Cívic Can Gili

ART I RECICLATGE

La caixa de llum

Dona un nou ús a objectes que ja no serveixen. Porta una caixa de ví per reciclar: elaborarem una fantàstica caixa de llum per donar ambient i personalitzar la nostra llar, utilitzant tècniques plàstiques, elèctriques i decoratives. Desperta la imaginació i la teva part més creativa!

Dimarts, del 3 al 24 d'octubre de 2017, de 19 a 21 h

Preu: 26,40 € (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 anys: 19,76 € (4 sessions)

Suplement de 12 € en concepte de material

A càrrec de Núria Güell

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

DIBUIX I PINTURA

Totes les persones sabem dibuixar! Si tens ganes de perdre la por al paper en blanc i desmuntar creences que limiten la teva creativitat, aquest és el teu taller. Viurem el dibuix i la pintura com un canal d'expressió i un joc constant, des d'on aprendrem diferents tècniques i adquirirem nous recursos. Alhora prendrem consciència del poder d'aquesta eina de transformació, que ens parla constantment de connexions, vincles i formes de relacionar-nos.

Dilluns, del 2 d'octubre de 2017 al 29 de gener de 2018, de 19 a 21 h

Preu: 80 € (16 sessions)

Cost del material a càrrec dels participants

A càrrec d'Anna Obón

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2016-17

Nota: curs anual

TALLER DE PINTURA

La pintura pot servir com a mètode per alliberar tensions, és un espai per a un mateix i de relació amb altres persones. En aquets taller cadascú aprofundirà en el seu projecte: un quadre.

Es treballarà especialment la tècnica pictòrica de l'oli i se n'introduiran de noves. A través de la pintura, entrarem al món del color, la taca i el traç de les pinzellades i anirem adquirint recursos per a plasmar allò que volem transmetre.

Dijous, del 5 d'octubre de 2017 a l'1 de febrer de 2018, de 16 a 18 h

Preu: 70 € (14 sessions)

Cost del material a càrrec dels participants

A càrrec d'Anna Obón

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre cívic Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2016-17.

Nota: curs anual

PUNTES DE COIXÍ 

Dimarts, del 3 d'octubre de 2017 al 19 de desembre de 2017, de 16 a 18 h

Preu: 50 € / trimestre (46 €, els socis de l'AV de Can Bassa) (12 sessions)

A càrrec de Toñi Gómez Romero

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: curs anual

PUNTES DE COIXÍ 

Dimecres, del 4 d'octubre de 2017 al 31 de gener de 2018, de 16 a 18 h

Preu: 70 € (14 sessions)

A càrrec d'Antonia Adrián

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2016-17.

Nota: curs anual

CURS DE LABORS: PUNT, GANXET,**PUNT DE CREU...** 

Dimarts, del 3 d'octubre de 2017 al 19 de desembre de 2017, de 18 a 20 h

Preu: 50 € / trimestre (46 €, els socis de l'AV de Can Bassa) (12 sessions)

A càrrec de Toñi Gómez Romero

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: curs anual

VITRALLS

Utilitzem el vidre i la tècnica Tiffany per desenvolupar la creativitat artística que tots tenim. Aprenem a tallar i polir el vidre i fem petites interpretacions de pintures amb vidre, quadres, caixes, làmpades... . I podem dissenyar les nostres pròpies peces.

Dimarts, del 3 d'octubre de 2017 al 30 de gener de 2018, de 18 a 21 h

Preu: 120 € (16 sessions)

A càrrec de Núria Cladellas

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2016-17.

Nota: curs anual

FLAMENC INICIAL

Curs per a persones interessades al ball flamenc, no calen coneixements previs.

Dimecres, del 4 d'octubre de 2017 al 7 de febrer de 2018, de 19 a 20 h

Preu: 55 € / quadrimestre (15 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: curs anual

FLAMENC PER A PRINCIPIANTS

Tens nocions del ball flamenc i vols perfeccionar-lo? Aquest és el teu curs!

Divendres, del 6 d'octubre de 2017 al 9 de febrer de 2018, de 20 a 21 h

Preu: 55 € / quadrimestre (15 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: curs anual

SEVILLANES PER A GENT GRAN 

Dimecres, del 4 d'octubre de 2017 al 7 de febrer de 2018, de 16 a 17 h

Preu: 55 € / quadrimestre (15 sessions)

A càrrec de **Rafael Moreno**

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: curs anual

SEVILLANES 

Dimecres, del 4 d'octubre al 20 de desembre de 2017

Grup iniciació: de 18 a 19 h

Grup intermedi: de 19 a 20 h

Grup avançat: de 20 a 21 h

A càrrec de **Sandra Hernández**

Preu: 34 € / trimestre (30 €, socis AV Hostal)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2016-17.

Nota: curs anual

COUNTRY (NIVELL AVANÇAT)

Dilluns, del 18 de setembre al 4 de desembre de 2017, de 21 a 22.30 h

Preu: 40 € / trimestre (12 sessions)

A càrrec de **Gabi Ibáñez**

Organitza: Tot Country Granollers

Lloc: Centre Cívic Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2016-17.

Nota: curs anual

COUNTRY (NIVELL INICIAL)

Dimecres, del 13 de setembre al 13 de desembre de 2017, de 21 a 22.30 h

Preu: 40 € / trimestre (12 sessions)

A càrrec de **Ton Calderó**

Organitza: Tot Country Granollers

Lloc: Centre Cívic Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2016-17.

Nota: curs anual

SALSA 

Dimarts, del 3 d'octubre de 2017 al 30 de gener de 2018, de 20.30 a 22 h

Preu: 75 € (16 sessions)

A càrrec de Joan Arenas i Manoli Sánchez

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2016-17.

BALLS DE SALÓ I LLATINS

Aprenderàs a ballar passant-ho bé amb professors titulats.

Grup 1. Nivell inicial mitjà. Classes de balls de saló i balls llatins de nivell inicial mitjà com: txa-txa-txa, pas-doble, foxtrot, tango, merengue, bachata, vals vienès, rock, rumba, bolero, etc.

Curs anual, primer trimestre: dimarts, del 3 d'octubre al 19 de desembre de 2017, de 20 a 21 h.

Grup 2. Nivell avançat. Classes de balls de saló i balls llatins de nivell inicial mitjà com: txa-txa-txa, pasdoble, foxtrot, tango, merengue, mambo, bachata, vals vienès, rock, rumba bolero, vals anglès, cúmbia, samba, salsa, etc.

Curs anual, primer trimestre: dimarts del 3 d'octubre al 19 de desembre de 2017, de 21 a 22 h.

Preu per persona: 58 €/trimestre (53 €, els socis de l'AV Tres Torres)

A càrrec de José Luis Gasco i Magda Rodríguez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Nota: curs anual



DANSA DEL VENTRE 

Divendres, del 6 d'octubre de 2017 al 22 de desembre de 2017, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 49 €/trimestre (45 € socis de l' AV Can Bassa)
(10 sessions)

A càrrec de Maria Allàs

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: curs anual

GRUP DE TEATRE 

En aquest grup explorem i muntem obres de teatre amateur.

Divendres, del 6 d'octubre al 22 de desembre de 2017, de 19.30 a 21 h

A càrrec de Maria José Ribadeneira

Preu: 66,67 € (10 sessions)

Organització: La Llançadora

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2016-17.

Nota: curs anual

CORAL SONATA

T'agrada cantar? Vols formar part d'una coral? Vine amb nosaltres! No necessites saber solfeig, només cal tenir una mica d'oïda i moltes ganes de passar-t'ho bé!

Dilluns i dimecres, del 2 d'octubre al 20 de desembre de 2017, de 21 a 22.30 h

Activitat gratuïta

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Nota: activitat anual

CORO ROCIERO

Si tens ganes de cantar o toques algun instrument, anima't a participar-hi!

Dijous, del 5 d'octubre de 2017 al 31 de maig de 2018, de 19 a 21 h

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: curs anual

TALLER DE CAJÓN

Vols tocar fusta? Vine a descobrir les possibilitats de la percussió bàsica a través del *cajón*. De la mà del percussionista Víctor Nieto podràs conèixer les tècniques bàsiques per percutir el *cajón* i practicar diferents ritmes.

Cada alumne ha de portar el seu instrument.

Dimarts, del 7 de novembre al 12 de desembre de 2017, de 19 a 21 h

Preu: 39,60 € (6 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 anys: 29,64 € (6 sessions)

A càrrec de Víctor Nieto

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

GUITARRA

Vine a aprendre a tocar la guitarra, tant si ets principiant com si tens un nivell més avançat i vols perfeccionar la teva tècnica, el professor s'adaptarà a les teves necessitats. Classes de grups reduïts.

Dijous, del 5 d'octubre del 2017 al 21 de desembre de 2017

Grup 1: de 17.30 a 18.30 h

Grup 2: de 18:30 a 19.30 h

Grup 3: de 19.30 a 20.30 h

Preu: 75 €

A càrrec d'Adán Pérez

Organització: Associació de Veïns de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Nota: curs anual

GUITARRA

Nivell inicial: Apropa't al món de la guitarra i les seves tècniques bàsiques: punteigs, acords i arpegis.

Curs anual, primer trimestre: dijous, del 5 d'octubre al 21 de desembre de 2017, de 21 a 22 h

Nivell intermedi: Continua el nivell inicial coneixent tècniques més complexes: acords en sageta, compassos compostos, arranjaments barrejant diverses tècniques.

Curs anual, primer trimestre: dijous, del 5 d'octubre al 21 de desembre de 2017, de 20 a 21 h

Preu: 47 €/ trimestre (42 €, els socis de l'AV Tres Torres)

A càrrec de Celeste Jaén

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Nota: curs anual

RAMEN I NOODLES

Ets addicte al menjar japonès? Vols aprendre a fer el plat que està més de moda? T'ensenyarem com cuinar a casa el ramen i els noodles més deliciosos.

Dijous, 19 d'octubre de 2017, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:
4,94€ (1 sessió)

Suplement de 4 € en concepte de material

A càrrec d'Álvaro Brun, cuiner

Lloc: Centre Cívic Palou

SOPES DETOX

Menjar una sopa calenta ens ajuda a plantar cara al fred, però també ens pot ajudar a eliminar toxines i greixos. Aprendràs a fer sopes amb verdures de temporada, introduint ingredients com les algues, la col kale, etc. Fes salut a la cuina!

Dimecres, 25 d'octubre de 2017, de 19 h a 21 h

Preu: 6,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:
4,94 € (1 sessió)

Suplement de 4,5 € en concepte de material

A càrrec de Montse Palou

Lloc: Centre Cívic Can Gili

DOLÇOS DE TARDOR

Quan arriba la tardor podem aprofitar els productes de temporada per fer postres innovadors: aprendrem a fer una panacota de castanyes i un cheescake de moniato. Dolços d'allò més originals!

Dilluns, 23 d'octubre de 2017 de, 19 a 21 h

Preu: 6,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:
4,94 € (1 sessió)

Suplement de 4 € en concepte de material

A càrrec de Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili

DIMSUM 

Si t'agrada el menjar oriental, no et pots perdre aquest taller on aprendràs a fer els dimsums més coneguts com les gyozas i els wonton. Coneix les diferents masses i farcits, així com els diferents mètodes de cocció d'aquestes petites delícies!

Dijous, 26 d'octubre de 2017, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:
4,94 € (1 sessió)

Suplement de 4 € en concepte de material

A càrrec d'Álvaro Brun, cuiner

Lloc: Centre Cívic Palou

CUINA PER A CONVIDATS 

En aquest curs farem elaboracions sorprenents que es puguin preparar amb antelació i que deixaran a les nostres visites amb la boca oberta. Lluita-te a la cuina sense passar-t'hi tot el dia.

Dilluns, 6 i 13 de novembre de 2017, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:
9,88 € (2 sessions)

Suplement de 10 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili

TAST D'OLIS 

Endinsa't al fascinant món dels olis. Podràs conèixer i tastar els diferents olis verge extra, les varietats d'olives, saber quins factors en determinen la qualitat i provar-ho juntament amb un petit maridatge.

Divendres, 10 de novembre de 2017, de 18.30 a 21 h

Preu: 8.25 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:
6.17 € (1 sessió)

Suplement de 6 € en concepte de material

A càrrec d'Adriana Targarona

Lloc: Centre Cívic Nord

NO T'ESTRESSIS A LA CUINA!

Ets de les persones que s'estressen a la cuina? Aquest curs està pensat per a tu: aprèn a gaudir del plaer de cuinar a través de trucs i receptes saboroses i fàcils. Organitza't a la cuina per convertir-la en el teu moment relaxant!

Dijous, del 9 al 30 de novembre de 2017, de 19 a 21 h

Preu: 26,40 € (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:

19,76 € (4 sessions)

Suplement de 20 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Palou

BOJOS PEL CANELONS

Arriba Sant Esteve i no sabeu per on començar a fer els canelons? Voleu fer-ne de diferents? Aquest és el vostre taller!

Dimarts, 21 i 28 de novembre de 2017, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:

9,88 € (2 sessions)

Suplement de 4 € en concepte de material

A càrrec de Sergi Costa

Lloc: Centre Cívic Can Gili

DOLÇOS DE NADAL: EL TORRÓ

En aquest curs farem dues receptes amb el torró com a base: una mousse i un pa de pessic. Descobreix noves maneres de menjar aquest dolç nadalenc! Quina delícia!

Dilluns, 4 de desembre de 2017, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:

4,94€ (1 sessió)

Suplement de 4 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili

CROQUETES SORPRENENTS

Croquetes! Les de sempre i les noves! Vine a fer-les i a menjar-les!

Dimarts, 5 i 12 de desembre de 2017, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:
9,88 € (2 sessions)

Suplement de 4 € en concepte de material

A càrrec de Sergi Costa

Lloc: Centre Cívic Can Gili

SOBREVIURE AL GLUTEN

Si ets celiac o fas una dieta baixa en gluten, aquest taller et pot oferir algunes alternatives saludables: creps de fajol farcits, pa d'arròs i mill, coca cruixent per untar amb patés o mermelades, etc. Vine a descobrir-les!

Dijous, 11 de gener de 2018, de 19 h a 21 h

Preu: 6,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:
4,94 € (1 sessió)

Suplement de 4,5 € en concepte de material

A càrrec de Montse Palou

Lloc: Centre Cívic Palou



FORMACIÓ EN NOVES TECNOLOGIES

◆ INICIA'T EN LA INFORMÀTICA (20 H)

Amb aquest curs coneixeràs les parts bàsiques d'un ordinador i el seu funcionament a partir del coneixement de les eines bàsiques que ens permetin organitzar la nostra feina. També t'iniciaràs en la navegació per internet: des de la configuració del correu electrònic fins a les prestacions que ofereix internet per a la comunicació.

Et donarem les eines necessàries per superar la por a la informàtica!

Dimarts, del 10 d'octubre al 12 de desembre de 2017, de 16.15 a 18.15 h

Preu: 28,80 € (10 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60: 22,60 € (10 sessions)

A càrrec de Marc Troyano

Lloc: Centre Cívic Nord

◆ INICIA'T EN EL FULL DE CÀLCUL (8 H)

Aquest és un curs introductori als fulls de càlcul.

Aprèn a treure'n partit en el teu dia a dia: facilitar la comptabilitat de casa o anar a comprar, així com fer calendaris o agendes, entre d'altres!

Dimarts, del 10 al 30 d'octubre de 2017, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 11,52 € (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60: 9,04 € (4 sessions)

A càrrec de Marc Troyano

Lloc: Centre Cívic Nord

◆ XARXES SOCIALS (10 H)

Aprèn a navegar segur per la xarxa i a interactuar amb pàgines web. Coneix com funcionen les diferents xarxes socials i treu-ne el màxim partit. A més descobriràs com trobar tot el que busques i veuràs quina imatge té Internet de tu.

Dijous, del 19 d'octubre al 16 de novembre de 2017, de 16.15 a 18.15 h

Preu: 14,40 € (5 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60: 11,30 € (5 sessions)

A càrrec de Marc Troyano

Lloc: Centre Cívic Nord

◆ INTRODUCCIÓ ALS DISPOSITIUS MÒBILS: TELÈFONS MÒBILS I TAULETES (4 H)

Els smartphones i les tauletes han passat a ser d'ús quotidià. Inicia't en el funcionament bàsic i el manteniment d'aquests aparells.

Dijous, 19 i 26 d'octubre de 2017, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60: 9,88 € (2 sessions)

A càrrec de Marc Troyano

Lloc: Centre Cívic Nord

Nota: per aquest curs cal portar el telèfon mòbil i/o la tauleta.



- ◆ **POSA A PUNT L'ORDINADOR (4H)** 

Aprèn a fer el manteniment de l'ordinador de manera regular i fàcil!
Dijous, 2 i 9 de novembre de 2017, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 13,20 € (2 sessions)
Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:
9,88 € (2 sessions)
A càrrec de Marc Troyano
Lloc: Centre Cívic Nord

- ◆ **NO PERDIS LES FOTOS! (4H)** 

Aprèn a desar de manera segura les teves imatges i arxius més preuats!
Dimarts, 7 i 14 de novembre de 2017, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 13,20 € (2 sessions)
Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:
9,88 € (2 sessions)
A càrrec de Marc Troyano
Lloc: Centre Cívic Nord

- ◆ **INICIA'T EN EL VÍDEO (4 H)** 

Aprèn a fer un vídeo amb els teus propis continguts, ajunta les fotos amb vídeos que hagi gravat i amb la música i transicions que vulguis.
Dimarts, 21 i 28 de novembre de 2017 de 18.30 a 20.30 h
Preu: 13,20 € (2 sessions)
Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:
9,88 € (2 sessions)
A càrrec de Marc Troyano
Lloc: Centre Cívic Nord

◆ APPS IMPRESCINDIBLES PER AL MÒBIL (4 H) 

Descobreix les aplicacions imprescindibles per treure el màxim profit al teu mòbil o tauleta, i aprèn com connectar-les a l'ordinador.

Dijous, 23 i 30 de novembre de 2017, de 16.15 a 18.15 h

Preu :13,20 €

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60: 9,88 €

A càrrec de Marc Troyano

Lloc: Centre Cívic Nord

◆ AULA OBERTA

Aprèn al teu ritme i resol dubtes a l'aula oberta d'informàtica del Centre Cívic Nord, amb l'acompanyament d'un professional que t'assessorarà gratuïtament.

Del 9 d'octubre al 29 de novembre de 2017

Dilluns i dimecres, de 17 a 19 h

Gratuït

Lloc: Centre Cívic Nord

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA I

Vols iniciar-te en el món de la fotografia? Vols aprofitar el potencial de la teva càmera? Vols ser tu qui controlis la càmera, i no la càmera a tu? El curs d'iniciació a la fotografia va dirigit a totes les persones que disposin d'una càmera digital i tinguin ganes d'endinsar-se en el coneixement del món de la fotografia digital. Un curs teòric i pràctic on aprendre a fer servir la càmera i treure'n el màxim profit. Aprendràs com funciona una càmera digital i com fer fotografia manual (exposició, diafragma, velocitat, ISO), a compondre imatges i iniciar-te en el revelat i retoc digital a través de recursos en línia.

(Nota: per al curs cal portar una càmera fotogràfica que permeti un ús en mode manual i un ordinador portàtil per fer un parell de sessions de retoc digital al final del curs.)

Dimecres del 11 d'octubre al 20 de desembre de 2017, de 19 a 21 h

Sessions a l'aula (2h): 11, 18, 25 d'octubre, 8, 15, 29 de novembre, 13 i 20 de desembre de 2017; sortida pràctica el dissabte 25 de novembre de 2017 (4h)

Preu: 75 € (70 €, socis de l'Associació Fotogràfica Jaume Oller)

A càrrec d'Anna Rodríguez, fotògrafa

Organitza: Associació Fotogràfica Jaume Oller

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



PHOTOSHOP I

Aquest curs està destinat a totes aquelles persones que no han treballat mai amb Photoshop i que volen començar a utilitzar-lo per millorar les seves imatges. Explicarem les bases de Photoshop, o sigui, aprendrem a seleccionar, a treballar principalment amb capes i a fer màscares d'ajustament.

Dimecres del 4 d'octubre al 20 de desembre de 2017, de 19 a 21 h

Preu: 75 € (70 €, socis de l'Associació Fotogràfica Jaume Oller)

A càrrec de Ramon Cugat, fotògraf

Organitza: Associació Fotogràfica Jaume Oller

Lloc: Centre Cívic Palou

RECURSOS

VOLS SABER EL NIVELL DE CATALÀ QUE TENS?

Dimecres 13 de setembre de 2017, de 17.30 a 19.30 h
Gratuït

A càrrec del Servei de Català de Granollers

Lloc: Centre Cívic Can Bassa i Can Gili

CATALÀ DE SUPERVIVÈNCIA

Estàs al supermercat, et pregunten «L'ajudo amb alguna cosa?» i fas cara de no saber com respondre? Intentes demanar una barra de pa, però ho fas cohibit? T'agradaria mantenir una conversa sencera sense dificultats? Si és així, aquí tens el teu curs! Amb només una hora i mitja a la setmana i de manera molt amena, aprendràs el vocabulari i les eines per poder sortir al carrer i expressar-te en català.

Dimarts, del 3 d'octubre al 19 de desembre de 2017, de 19.30 a 21 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Xavi Prat

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Nota: curs anual

INICIACIÓ A LA LLENGUA ÀRAB

Dimarts, del 3 d'octubre de 2017 al 19 de juny de 2018, de 19 a 20.30 h

A càrrec de Nor-Eddine Ben Zerrouk

Preu: 52,25 €/trimestre (12 sessions)

Organització: Averroes

Lloc: Centre Cívic Nord

CURS D'ALFABETITZACIÓ

Dimecres, del 4 d'octubre al 20 de desembre de 2017, de 18.30 a 20 h

A càrrec de Patricia Yañez

Activitat gratuïta

Organització: Associació papers i drets per a tothom

Lloc: Centre Cívic Nord

INICIACIÓ A L'ALEMANY

Inicia't en la llengua alemanya: estudiarem la pronunciació, els articles determinat i indeterminat, els verbs auxiliars, els verbs regulars, el singular i el plural dels substantius, les preposicions d'acusatiu, datiu i genitiu, les declinacions, els adjectius i la seva declinació, els numerals, els verbs irregulars, els pronoms, els adverbis i les conjuncions. Farem lectures i treballarem vocabulari a cada taller.

Dimecres, del 4 d'octubre al 20 de desembre de 2017, de 19.30 a 21 h

Preu: 30 €/trimestre (25 €, els socis de l'AV Tres Torres)

A càrrec de Narcís Coma

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

LASS UNS REDEN

Conversa en alemany

Sprachen Sie Deutsch? Millora el vocabulari i la fluïdesa de l'idioma en aquest grup de conversa en alemany. T'ajudarem a perdre la por de parlar sobre temes d'actualitat amb confiança.

Dimecres, de 19 a 21 h

11 d'octubre: inscripcions a partir del 6 de setembre de 2017

8 novembre: inscripcions a partir de l'11 d'octubre de 2017

13 de desembre: inscripcions a partir del 8 de novembre de 2017

10 de gener: inscripcions a partir del 13 de desembre de 2017

Preu per sessió: 6,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60: 4,94 € (1 sessió)

A càrrec de Loreto Leguina

Lloc: Centre Cívic Nord

Nota: calen estudis previs d'alemany, equivalents a A2 o B1 (2, 3 anys d'estudi).

TEA & CONVERSATION

Millora el teu anglès amb aquest grup de conversa. En cada sessió parlarem sobre diferents temes que t'ajudaran a adquirir més fluïdesa i millorar el teu *speaking and listening* tot prenent un te.

Divendres, de 19 a 21 h

6 d'octubre: inscripcions a partir del 6 de setembre de 2017

3 novembre: inscripcions a partir del 6 d'octubre de 2017

1 desembre: inscripcions a partir del 3 de novembre de 2017

12 gener: inscripcions a partir de l'1 de desembre de 2017

Preu per sessió: 6,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60: 4,94 € (1 sessió)

A càrrec de Suzanne Brooman

Lloc: Centre Cívic Palou

COSIM UN COLL PER A L'HIVERN

Renova els teus complementos per a l'hivern i fes-te un coll cosit personalitzat, per lluir o per regalar! N'aprendràs des del disseny fins a les tècniques bàsiques de costura a màquina.

Dimarts, 7 i 14 de novembre de 2017, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60: 9,88 € (2 sessions)

Suplement de 2 € en concepte de material

A càrrec de Marta Pelegrina

Lloc: Centre Cívic Can Gili

INTRODUCCIÓ A L'ASTRONOMIA

T'agradaria aprendre a orientar-te prenent com a referència el cel? I a mirar, localitzar i conèixer els astres i els estels del nostre firmament? Familiaritza't amb els elements bàsics de l'astronomia de posició a través de materials audiovisuals, simulacions, instruments d'observació, dues estades al Planetari del Museu de Ciències Naturals i una escapada per observar el Sistema Solar a ull nu i amb telescopi!

Dimarts, del 31 d'octubre al 28 de novembre de 2017, de 19 a 21 h

Preu: 33 € (5 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60: 24,70 € (5 sessions)

A càrrec de Rat Parellada i Carles Schnabel

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



21 DIES PER TENIR LA CASA EN ORDRE

Vols tenir la casa ordenada? En aquest taller et proposem diferents rutines, tècniques senzilles i pràctiques per mantenir nets i endreçats els diferents espais de casa. 21 dies seran suficients per tenir-ho tot a punt... Comencem?

Dimecres, del 4 al 25 d'octubre de 2017, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 26,40 € (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:
19,76 € (4 sessions)

A càrrec de Sílvia Uceda

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

INICIACIÓ A LA PERFUMERIA NATURAL

Coneixes els beneficis dels perfums naturals? Aquests tenen uns components de salut i benestar. En aquest curs introductorí aprendràs a conèixer les principals essències naturals i les seves propietats així com a distingir-les de les artificials. Apropa't a diferents formes de perfumeria i elabora la teva pròpia aigua de colònia natural.

Dimecres, del 10 al 31 de gener de 2018, de 19 a 21 h

Preu: 26,40 € (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:
19,76 € (4 sessions)

Suplement de 20 € en concepte de material

A càrrec d'Enrique Sanz

Lloc: Centre Cívic Palou

EL TEU MILLOR LOOK

Taller de maquillatge i perruqueria fàcil

Quan s'apropen els dies de festa necessitem recursos fàcils per lluir el nostre millor aspecte. En aquest taller practicarem trucs de maquillatge i pentinats que, sense dedicar-hi gaire temps, ens donaran resultats sorprenents. T'hi apuntes?

Dimecres, 22 i 29 de novembre de 2017, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:
9,88 € (2 sessions)

Suplement de 2 € en concepte de material

A càrrec de Tamar Lozano, estilista/ Level Up Hair Saló

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: cal que porteu el vostre estoig de maquillatge i planxa de cabells en cas que la feu servir.

CURS DE COMUNICACIÓ CANINA

Curs de comunicació entre humà i gos.

Diumenge, 8 d'octubre de 2017, de 9 a 13 h

Preu: 10 € (gratuït per a socis de l'Associació de Recerca i Rescat Caní)

A càrrec de Mercè Serrano

Organització: Associació de Recerca i Rescat Caní de Granollers

Lloc: Centre Cívic Palou

CURS D'INTRODUCCIÓ AL CLICKER

Curs d'iniciació a l'eina de treball per ensinistrament de gossos Clicker

Diumenge, 26 de novembre de 2017, de 9 a 13 h

Preu: 10 € (gratuït per a socis de l'Associació de Recerca i Rescat Caní)

A càrrec de Mercè Serrano

Organització: Associació de Recerca i Rescat Caní de Granollers

Lloc: Centre Cívic Palou

ACTIVITATS ADREÇADES A INFANTS I JOVES

Ei, si ets jove, torna enrere i mira't els cursos amb descompte que t'ofereix la Xarxa de Centres Cívics!

ÀRAB PER A INFANTS

Grup d'iniciació: Dimarts, del 10 d'octubre de 2017 al 30 de gener de 2018, de 17.30 a 19 h

Grup intermedi: Divendres, del 6 d'octubre de 2017 al 2 de febrer de 2018, de 17.30 a 19 h

Preu per quadrimestre: (14 sessions)

Famílies amb un nen inscrit: 35 € /quadrimestre

Famílies amb dos nens inscrits: 60 €/quadrimestre

Famílies amb 3 nens inscrits: 75 €/quadrimestre

A càrrec d'Itto Alla Semlali, professora d'àrab

Organització: Associació Almaghfira

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

ÀRAB PER A INFANTS

Grup iniciació I: Dilluns, del 9 d'octubre de 2017 al 22 de gener de 2018, de 17.30 a 19 h

Grup iniciació II: Dimecres, del 11 d'octubre de 2017 al 7 de febrer de 2018, de 17.30 a 19 h

Grup intermedi: Dijous, del 5 d'octubre de 2017 a l' 1 de febrer de 2018, de 17.30 a 19 h

Preu per quadrimestre (14 sessions):

Famílies amb un nen inscrit: 35€/quadrimestre

Famílies amb dos nens inscrits: 60€/quadrimestre

Famílies amb 3 nens inscrits: 75€/quadrimestre

A càrrec de Zhora Sghiar, professora d'àrab

Organització: Associació Almaghfira

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Nota: curs anual

TALLER DE SEVILLANES INFANTIL **(A partir de 4 anys)**

Una forma divertida d'aprendre els passos bàsics d'aquest tradicional ball!

Dimecres, del 4 d'octubre de 2017 al 7 de febrer de 2018, de 17.30 a 18.30 h**Preu:** 55 €/quadrimestre (15 sessions)**A càrrec de Rafael Moreno****Organització Hermandad Rociera****Lloc:** Centre Cívic Can Bassa**Nota:** curs anual**INICIACIÓ A LA DANSA PER A INFANTS** 

Si vols aprendre hip-hop, jazz, aeròbic... i alhora passar una bona estona, no dubtis a venir a les classes d'iniciació a la dansa. Ballant passaràs uns moments molt divertits i recorda: no fa falta ser un geni en el ball, sinó tenir ganes d'aprendre coses noves i divertir-se.

Grup 1: infants de 3 a 7 anys**Divendres, del 6 d'octubre de 2017 al 22 de desembre de 2017, de 17 a 18h****Preu:** 34 €/trimestre (30 €, els socis de l'AV de Can Bassa) (10 sessions)**Grup 2:** infants de 8 a 12 anys**Divendres, del 6 d'octubre de 2017 al 22 de desembre de 2017, de 18 a 20 h****Preu:** 54 €/trimestre (50 €, els socis de l'AV de Can Bassa) (10 sessions)**A càrrec d'Irene Garcia****Organització:** AV Can Bassa**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa**Nota:** curs anual

MÚSICA AL BARRI

Projecte de dinamització musical del Centre Cívic Can Gili

Música al barri som un grup de nens i nenes d'entre 9 i 12 anys que ens trobem cada setmana al Centre Cívic Can Gili. Estem aprenent a tocar instruments de vent com el saxo, la trompeta i el trombó. Passem una bona estona tots junts fent aquesta activitat que és nova per a nosaltres. Volem crear una banda infantil de vent per poder tocar al barri de Can Gili i per tota la ciutat de Granollers.

Si t'agrada la música anima't a tocar amb nosaltres. T'hi esperem! Comencem a l'octubre!
No calen coneixements musicals.

Per a més informació:

Centre Cívic Can Gili 93 849 90 45
cangili@centrescivics.granollers.cat

POM POM DANCE

Ball modern, on es treballa la flexibilitat i es combinen coreografies de dansa amb exercicis d'acrobàcia grupal.

Grup 1: Infants de 10 a 14 anys

Dimecres, del 4 d'octubre al 20 de desembre de 2017, de 17.15 a 18.15 h

Grup 2: Infants de 5 a 10 anys

Dijous, del 5 d'octubre al 21 de desembre de 2017, de 17.15 a 18.15 h

Preu: 30 €

A càrrec de Victòria Terrón

Organització: Associació de Veïns de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Nota: curs anual

ZUMBA KIDS 

Passa una bona estona ballant i aprenent diferents coreografies de les cançons més de moda!

Divendres, del 6 d'octubre al 22 de desembre de 2017, de 17.15 a 18.15 h

A càrrec de Marc Serrano

Preu: 34 €/trimestre (30 €, socis AV Hostal)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2016-17

Nota: curs anual

MOVE!

Si t'agrada ballar, vine a aprendre les millors coreografies de les cançons d'ara.

Activitat adreçada a joves de 12 a 15 anys

Divendres del 6 d'octubre al 22 de desembre de 2017, de 17.30 a 19.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Aitor Lavado

Organització: Associació de Veïns de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Nota: curs anual



TEATRE JUVENIL

Vine i participa en una activitat que ajuda a superar la inseguretat, desenvolupar l'autonomia i refermar la personalitat. Aprèn a no tallar-te, a perdre el sentit del ridícul i la vergonya, i a potenciar la relació amb els altres, la creativitat i la imaginació, alhora que t'ho passes molt bé. A més, formaràs part d'un grup de teatre amateur. Dirigit a nois i noies a partir de 9 anys.

Divendres, del 6 d'octubre de 2017 al 22 de juny de 2018, de 17.30 h a 19.30 h

Preu: 20 €/mes (15 €, els socis de l'AV Tres Torres)

A càrrec de Joan Paniagua i Julià Blanch

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Nota: curs anual

CUINA VEGETARIANA PER LLEPAR-SE

ELS DITS



Per a joves de 16 a 25 anys

Descobreix tot un món on podràs fer mils de receptes que et faran llepar els dits i t'enamoran (des de primers plats fins a postres). Un taller participatiu, on tots i totes cuinareu i fareu un tast dels plats realitzats.

Dimecres, 4 i 18 d'octubre; 8, 15 i 22 de novembre i 13 de desembre de 2017, de 19 a 21 h

Preu: 18,56 € (material inclòs)

A càrrec de Montse Palou

Organització: Servei de Joventut

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Inscripció: Inscripcions, del 10 de juliol al 25 de setembre de 2017, a www.grajove.cat o presencialment al Gra (plaça de l'Església, 8)

GRUP ENTRE MARES

Entre Mare és un grup de criança respectuosa que va néixer el desembre de 2009. Som un grup de mares que ens trobem a l'etapa més preciosa de les nostres vides: La Maternitat. D'aquesta emoció neix Entre Mares. Fins ara hem fet xerrades d'alimentació, d'emocions o de quina escola triar i d'altres vegades ens trobem per fer ioga o ballar amb els nostres fills, per escoltar contes o per compartir la tarda jugant i explicant vivències al voltant del creixement dels nostres fills.

Segon dijous de cada mes a les 17.30 h.

Activitat gratuïta.

Mares, pares, tiets, avis i àvies. Tothom hi és benvingut!

Organització: Entre Mares

Lloc: Centre Cívic Nord

Més informació: www.entremaresgranollers.blogspot.com/ www.facebook.com/EntremaresdeGranollers

MAMA'S TORTUGA

Col·lectiu de mares que ens reunim per parlar sobre temes relacionats amb el món infantil i la maternitat. Ser mare no és una feina fàcil, en temps no tan passats podíem tenir la cultura popular al nostre servei per contribuir a l'educació dels fills, però s'ha perdut. Nosaltres volem recuperar aquest art de compartir els ensenyaments tradicionals de comunicació: de mares a fills i filles, d'àvies a néts i nètes. L'objectiu del grup és la creació d'un punt de trobada de mares amb els seus fills per compartir experiències, donar-nos suport, resoldre dubtes del dia a dia que trobem amb els nostres petits.

Dijous, de 15 a 17 h

Trobada oberta, el primer dijous de cada mes

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

mamastortuga@gmail.com

VOLS SER ESCOLTA?

L'escoltisme és un moviment d'educació en el lleure que ofereix als infants i joves l'oportunitat d'aprendre i créixer mitjançant el mètode escolta i guia. Pretén formar persones solidàries i compromeses amb la societat que els envolta: generar pensament, opinió i acció. Si vols rebre'n més informació visita el blog <http://aesantesteve.blogspot.com> o envia un correu a aesantesteve@gmail.com

ESPLAI GUAI! DE PALOU

L'Esplai Guai! de Palou és una associació laica dedicada al món del lleure mitjançant un esplai de cap de setmana, dirigit a nens i nenes de 4 a 17 anys. La missió de l'esplai és assolir les tres funcions que el lleure ha de tenir en els infants: descans, diversió i desenvolupament, lluny de les necessitats i obligacions diàries. Això s'intenta aconseguir a través d'un procés intencional, de relació i contacte humà, integral, d'hàbits (amb finalitats i objectius) i englobat en un context social. Realitzem diferents activitats com esplai setmanal, sortides trimestrals d'un i dos dies, campaments de Setmana Santa, casal, colònies i campaments d'estiu, i celebració de festes com la Castanyada, el Carnestoltes, etc.

Per a infants i joves de 4 a 17 anys

Dia: Dissabtes, de 16 a 19 h

Lloc: Centre Cívic de Palou

Més informació: www.esplaiuai.org

FORMACIÓ PER A ENTITATS

XERRADA: “COM GESTIONAR LA COMUNICACIÓ A LES ASSOCIACIONS?”

Una visió global sobre com treballar la comunicació interna i externa de la vostra entitat. Des de la seva planificació fins a les eines més adequades per treballar-la.
Dimecres 25 d'octubre de 2017, de 18.30 a 20.30h
Lloc. Centre Cívic Nord

XERRADA: “COM FOMENTAR LA PARTICIPACIÓ DE LES PERSONES ASSOCIADES?”

Xerrada orientada a la dinamització de la base social i el foment de la participació dins la nostra entitat. La sessió tractarà els principals reptes que afronten les entitats a l'hora de promoure la participació: Per què no hi ha més participació? Definició d'estratègies per a la participació i eines per a la dinamització de la base social
Dimecres 21 de febrer de 2018, de 18.30 a 20.30h
Lloc. Centre Cívic Palou

XERRADA: “ORGANITZACIÓ D'ACTIVITATS: ASSEGURANCES I ALTRES OBLIGACIONS LEGALS QUE CAL CONÈIXER”

Xerrada orientada a donar a conèixer a les entitats tot el conjunt d'obligacions a les quals han de donar resposta en el moment d'organitzar una activitat: assegurances, permisos, precaucions, etc.
Dimecres 18 d'abril de 2018, de 18.30 a 20.30h.
Lloc: Centre Cívic Can Bassa
A càrrec de Suport Associatiu
Organitza: Xaxa de Centres Cívics

Formació adreçada a qualsevol entitat inscrita en el Registre Municipal de Granollers
Inscripcions a partir del 6 de setembre de 2017 a:
www.granollers.cat/centrescivics_inscripcions o bé presencialment a qualsevol dels centres cívics

PROJECTE IMPULSA GRANOLLERS

Vols millorar la teva situació actual i no saps com fer-ho? Et sents desorientat/da i t'agradaria reformular-te? Tens motivació per emprendre un canvi vital? Posa't en contacte amb nosaltres!

El Projecte Impulsa és un servei gratuït de Fundació IReS ubicat a Granollers que t'ofereix les eines per concretar el teu Projecte Vital a través de l'acompanyament de professionals.

Analitzarem la teva situació, dissenyarem els objectius personals, definirem les estratègies de millora i les posarem en pràctica!

Horari d'atenció al públic: amb cita prèvia

Lloc: Centre Cívic Nord

Organització: Fundació IRES

Telèfon: 675719794

Contacte: derivacioimpulsa@fundacioires.org

IMPLICADAS!

"Canta i actua" és una activitat destinada a homes i dones, a partir de 50 anys, amb ganes de passar-s'ho bé i triomfar.

Del "Canta i actua" en va sorgir la companyia Implicadas. Cada any es munta un espectacle diferent en el qual agafem les cançons dels nostres artistes preferits i els interpretem fent playback i amb molta marxa.

T'animes a participar-hi i ser protagonista una nova creació musical col·lectiva?

Dilluns i dimecres, del 2 d'octubre de 2017 al 20 de juny de 2018, de 18 a 21 h

Gratuït, cal fer-ne la inscripció!

A càrrec de Francisco Jiménez i Luis Alberto Letechi

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Tenen prioritat els participants inscrits durant el curs 2016-2017.

VOLS PARTICIPAR EN LA CREACIÓ D'UN FANZINE?

Fan-Act és una revista autoeditada de temàtica social. Les col·laboracions poden ser de fotografia, il·lustració, collage, grafit, pintura, tira còmica, còmic, poesia, conte i el que la imaginació permeti.

Ens reunim els dimarts de 17 a 19 h, a partir del 6 de setembre de 2017, cada quinze dies.

Lloc: Centre Cívic Nord

Organització: Activament

Si t'interessa o vols més informació escriu-nos a fanzine@activament.org

CLUB DE WARGAMES CONSEJO DE SABIOS

Vine a gaudir i a compartir amb nosaltres l'afició als jocs d'estratègia amb miniatures. Recrea batalles de la Segona Guerra Mundial amb jocs com Flames of War o Bolt Action, o lluitant pels carrers de ciutats del futur amb el joc. Infinity. També aprendràs tècniques per pintar miniatures i fer escenografies. Si no hi has jugat mai i hi tens interès t'iniciarem en aquest divertidíssim món; si ja hi tens experiència trobaràs un grup de gent disposada a fer partides amb regularitat i compartir amb tu aquest hobby.

Cada dijous i divendres, de 20.30 h a 24 h, i altres dies que pugui acordar el Club.

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Contacte: clubwargamescnds@gmail.com o bé per telèfon al 679 31 08 65



ARCO IRIS

Arco Iris és una associació que neix amb l'objectiu de donar suport a les persones amb discapacitat, a les seves famílies i a la resta de persones afectades.

Cada divendres ens trobem i us proposem passar una bona estona fent algun taller (taller de drapet i pintura).

Hora: 17.30 h a 20 h

Lloc: Centre Cívic Nord

Per a més informació arcoiris.granollers@gmail.com i www.arcoirisgranollers.com

TROBADES DE PUNTES DE COIXÍ

Les antigues alumnes del taller de puntes de coixí, es reuneixen un cop per setmana per passar una bona estona teixint, xerrant, berenant i aprenent les unes de les altres.

Dimarts, del 3 d'octubre al 12 de juny de 2018, de 16 a 18 h

Material a càrrec de les persones participants

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

TROBADES DE PUNT DE CREU

Les antigues alumnes del taller de punt de creu es reuneixen un cop per setmana per passar una bona estona cosint, xerrant, berenant i aprenent les unes de les altres.

Dimecres, del 4 d'octubre al 13 de juny de 2017, de 16 a 18 h

Material a càrrec de les persones participants

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

TALLER DE TÈCNiques DE PUNT

I GANXET!

Espai per compartir una estona teixint i passar una tarda molt divertida!

Grup 1: dimarts, del 3 d'octubre al 19 de desembre de 2017, de 18 a 19 h

Grup 2: divendres, del 6 d'octubre al 22 de juny de 2017, de 18 a 19 h

Material a càrrec dels participants

Organització: Club del Punt i el Ganxet

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

GRUP DE MANUALITATS

Les antigues alumnes del taller de manualitats es reuneixen dos cops per setmana i passen una bona estona cosint, pintant, teixint... aprenent les unes de les altres.

Dimarts i dijous, del 3 d'octubre de 2017 al 21 de juny de 2018, de 17 a 20 h

Organització: Grup d'antigues alumnes del taller de manualitats (AV Hostal-Comissió PA)

Lloc: Centre Cívic Nord

FENT UN CAFÈ FEM BARRI

Si tens ganes de passar una bona estona, anima't a venir a l'espai dels dilluns on tot fent un cafè, compartim receptes, mirem pel·lícules i fem tertúlies molt divertides.

Els dilluns, de 18 a 20 h

Activitat gratuïta sense inscripció prèvia

Organització: AV de l'Hostal- Comissió PA

Lloc: Centre Cívic Nord

ASSOCIACIÓ PAPERS

I DRETS PER A TOTHOM

No es pot entendre què és Catalunya avui sense analitzar les immigracions massives que va haver-hi al segle XX (i als anteriors). La Delegació del Vallès Oriental de l'Associació Papers i Drets per a Tothom vol defensar a la nostra comarca els drets de totes les persones immigrades i fomentar-ne la participació en la nostra societat en igualtat de drets amb els autòctons. Empadronament, sanitat, educació, habitatge, feina, racisme, drets, CIE... Però el problema més important és el dels "papers", aconseguir el permís de treball i residència obviant el contracte d'un any i 8 h i, a la fi, la nacionalitat sense traves.

Ens reunim i parlem dels nostres problemes tots els dimecres a les 18 h. Vine!

Lloc: Centre Cívic Nord

ASSEMBLEA D'ATURATS DE GRANOLLERS

L'Assemblea d'Aturats i aturades de Granollers és un espai on els mateixos treballadors en situació de desocupació ens autoorganitzem amb la finalitat d'aconseguir un lloc de treball i una millora de la nostra situació social. Que l'atur no t'aturi! Entre totes som més fortes!

Vine els dimecres, a les 18 h, al Centre Cívic Nord.

IL·LUMINA'T

Trobada mensual social i fotogràfica de l'Associació Fotogràfica Jaume Oller

Segon divendres de cada mes, de 19.30 a 21 h

Organització: Associació Fotogràfica Jaume Oller

BALLADES OBERTES DE COUNTRY

Vine a passar-t'ho bé, tot ballant Country. Un dissabte al mes, a les 21 h. No cal venir amb parella.

22 de setembre

21 d'octubre

18 de novembre

16 de desembre

20 de gener

17 de febrer

17 de març

21 d'abril

19 de maig

16 de juny

Organització: Tot Country Granollers

Lloc: Centre Cívic Palou

FESTA DEL XAI

Divendres 1 de setembre de 2017

Organització: Associació Averroes

Lloc: Centre Cívic Nord

FESTES DEL BARRI DE L'HOSTAL

Del 8 a l'11 de setembre de 2017

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

FESTA ANTIGA ESCOLA PAU VILA

50è aniversari del barri de Can Gili

Dissabte 16 de setembre de 2017

Organització: AV Can Gili

Lloc: escola nova

V CAMINADA POPULAR I BOTIFARRADA

Diumenge 17 de setembre de 2017

A partir de les 9 h

Organització: AV Lledoner

Lloc de sortida: plaça de Jaume I

CONFERÈNCIA SOBRE LA IMMIGRACIÓ

Dijous 21 de setembre de 2017, a les 19 h

Organització: Associació Averroes

Lloc: Centre Cívic Nord

FESTA CULTURAL

50è aniversari del barri de Can Gili

Dissabte 7 d'octubre de 2017

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

SOPAR ESPECTACLE

Dissabte 14 d'octubre de 2017, a les 21 h

Organització: AV Hostal (Comissió PA)

Lloc: Centre Cívic Nord

Per a més informació i venda de tiquets al Centre Cívic Nord

V CONCURS DE TRUITES I SARDINADA

Dissabte 14 d'octubre de 2017, a les 11 h

Organització: AV Lledoner

Lloc: plaça de Jaume I

DESFILADA DE ROBA TRADICIONAL

MARROQUINA

Dissabte 21 d'octubre de 2017 a les 22 h

Organització: Associació Averroes

Lloc: Centre Cívic Nord

L'HOSTAL DEL TERROR

Túnel del terror

Dissabte 28 d'octubre de 2017

Organització: AV Hostal (Comissió PA)

Lloc: Centre Cívic Nord

CASTANYADA POPULAR

Dilluns 30 d'octubre de 2017

Organització: AV Lledoner

Lloc: Plaça Jaume I

CASTANYADA

Dissabte 28 d'octubre de 2017, a les 19 h

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Masia Tres Torres

CASTANYADA I MERCAT D'INTERCANVI

Dimarts 31 d'octubre de 2017, a partir de les 18 h

Organització: AV de Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

CASTANYADA

Dimarts 31 d'octubre de 2017

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

CASTANYADA I TEATRE

Dissabte 4 de novembre de 2017

Organització: AV Hostal (Comissió PA)

Lloc: Centre cívic Nord

FINAL FESTA DEL 50È ANIVERSARI**DEL BARRI DE CAN GILI**

Divendres 17 de novembre de 2017

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

FESTA DE LA INDEPENDÈNCIA**DEL MARROC**

Dissabte 18 de novembre de 2017

Organització: Associació Averroes

Lloc: Centre Cívic Nord

CINEMA

Dissabte 25 de novembre de 2017, a partir de les 20 h

Organització: AV Lledoner

Lloc: Centre Cívic Nord

FESTA TRADICIONAL MARROQUINA

Cuscús

Dissabte 25 de novembre de 2017, a les 18 h

Organització: Associació Almaghira

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

**DIA DE PALESTINA I FESTA
DEL NAIXEMENT DEL PROFETA**

Dijous 30 de novembre de 2017

Organització: Associació Averroes

Lloc: Centre Cívic Nord

ESCUDELLA DE NADAL

Divendres 15 de desembre de 2017

Organització: AV Lledoner

Lloc: plaça de Jaume I

CALDO DE NADAL

Divendres 15 de desembre de 2017

Organització: AV Hostal (Comissió PA)

Lloc: Centre Cívic Nord

**CONFERÈNCIA: "LA INTERPRETACIÓ
COTEMPORÀNIA DE LA FE MUSULMANA"**

Dissabte 16 de desembre de 2017

Organització: Associació Averroes

Lloc: Centre Cívic Nord

DINAR DE NADAL PER A LA 3A EDAT

Divendres 22 de desembre de 2017

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili



BANC DEL TEMPS
granollers

BANC DEL TEMPS DE GRANOLLERS

El Banc del Temps és una xarxa d'intercanvi de temps entre diferents persones per donar, rebre i compartir habilitats, coneixements i serveis, de manera puntual.

El Banc del Temps funciona sense diners i la unitat d'intercanvi que es fa servir és el temps, l'hora. Una persona diposita unes hores del seu temps i ofereix un servei que dona a altres persones. A canvi, pot demanar temps per resoldre algunes necessitats diàries o ampliar els seus coneixements o habilitats.

Si tens més de 16 anys t'hi pots inscriure com a usuari i fer una entrevista personal; en podràs conèixer les condicions de participació i t'explicaran els serveis que es poden oferir.

Per a més informació posa't en contacte amb la Secretaria Tècnica del Banc del Temps.

Horari d'atenció: cada dimarts, de 18 h a 20 h, a Can Jonch. Centre de Cultura per la Pau
C/ del Rec, 19 Tel 93 842 68 34
C/e: bancdeltempsgranollers@gmail.com

ENDEVINA-LA!

Del 12 o 13 al 30 de setembre participa a l'Endevina-la!, el joc d'enginy i llengua on podràs desxifrar jeroglífics i guanyar un premi. El sorteig de les butlletes encertants es farà el dilluns 2 d'octubre de 2017, a les 18 h.

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

“POSA'T EN JOC”

Si vols jugar amb la llengua, visita el Centre Cívic Can Gili i trobaràs al bar del centre un tòtem amb el joc lingüístic de la quinzena (una endevinalla, una frase feta per completar, una paraula desordenada...). Al costat hi haurà les butlletes de resposta, que podràs dipositar en una urna. Podràs guanyar vals de regal, obsequis de comerços del barri, llibres...



Arriben els Diver Divendres!

la nova programació familiar
de la Xarxa de Centres Cívics!



iverJocs
iverCuina
iverPetits
iverMúsica
iverCiència
iverCrea
iverBombolles

Organitzat



Ajuntament
Granollers



Centres Cívics
Granollers



Passa'm la recepta és un projecte de dinamització comunitària de la Xarxa de Centres Cívics de Granollers, desenvolupat amb dones del Centre Cívic Palou. Aquest projecte, a més de les trobades per a compartir receptes i cuinar, també inclou formació i suport en el món 2.0.

Encara no coneixes el blog?
www.granollers.cat/passamlarecepta

10 ANYS

VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA



El Centre de Normalització Lingüística del Vallès Oriental us convida a participar en el programa VxL.



**Vols practicar el català o
vols ajudar a practicar-lo?**

**Si ets major d'edat i disposes d'una hora
a la setmana, tu pots ser voluntari o aprenent.**

Vine a informar-te'n al:

SLC de Granollers

C. d'Enric Prat de la Riba, 84

1a planta

Tel. 938794130

vxl.granollers@cpnl.cat



CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA

CNL DEL VALLÈS ORIENTAL



Generalitat
de Catalunya
**Departament
de Cultura**

o bé entra a:

www.vxl.cat

www.facebook.com/voluntariatvo

www.facebook.com/serveilocaldecatalagranollers/ | 75



CÍVICOS

CONSULTA, PARTICIPA, PROPOSA...

DIRECTORI D'ENTITATS:



A Can Bassa

AV Can Bassa • Club de Petanca Can Bassa • Hermandad Rociera de Can Bassa • Associació Almaghira • Mama's Tortuga • Associació Mosquetelas • Canta i actua



A Can Gili

AV Can Gili • Club Futbol Finsobe • Club de Wargames el Consejo de Sabios



A Palou

AV Sant Julià de Palou • Esplai Guai de Palou • Tot Country Granollers • Associació de Recerca i Rescat Caní Granollers



A Jaume Oller

AV Tres Torres • Associació Fotogràfica Jaume Oller • Associació Cultural Gent del Barri Sant Miquel • Grup de Teatre Xivarri



Al Nord

AV de l'Hostal • Associació Averroes • La Llançadora • AV Lledoner • Escoltes Sant Esteve • Activament Granollers • Associació Arcoiris • Associació ARA • Entre Mares • Assemblea d'Aturats i Aturades • Associació Papers i Drets per a Tothom

Podeu contactar amb aquestes entitats mitjançant els telèfons dels centres cívics.

JUNTES DE CENTRE

Les juntes de centre són els òrgans de consulta de cada centre cívic, en què participen algunes entitats dels centres.

CONSULTA, PARTICIPA, PROPOSA...

Si vols saber més sobre la Xarxa de Centres Cívics de Granollers, visita la nostra web:

www.granollers.cat/centrescivics

Si ens vols proposar alguna activitat o tens alguna consulta per fer, pots fer-ho personalment, per telèfon o per correu electrònic a l'adreça següent:

info@centrescivics.granollers.cat

CALENDARI CENTRES CÍVICS

SETEMBRE 2017

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DU
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTUBRE 2017

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DU
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVEMBRE 2017

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DU
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

DESEMBRE 2017

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DU
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

GENER 2018

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DU
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRER 2018

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DU
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARÇ 2018

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DU
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABRIL 2018

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DU
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAIG 2018

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DU
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JUNY 2018

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DU
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

JULIOL 2018

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DU
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AGOST 2018

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DU
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Períodes de tancament del centre

Períodes d'inscripció

> LOCALITZACIÓ



Centre Cívic Can Bassa

Plaça de Joan Oliver, 1 08402

Tel. 93 870 62 03 canbassa@centrescivics.granollers.cat



Centre Cívic Can Gili

Camí Vell de Lliçà d'Amunt, 1 08403

Tel. 93 849 90 45 cangili@centrescivics.granollers.cat



Centre Cívic Palou

Passeig del Doctor Fàbregas, s/n 08401

Tel. 93 879 24 69 palou@centrescivics.granollers.cat



Centre Cívic Jaume Oller

C. Mare de Déu de Montserrat, 47 08402

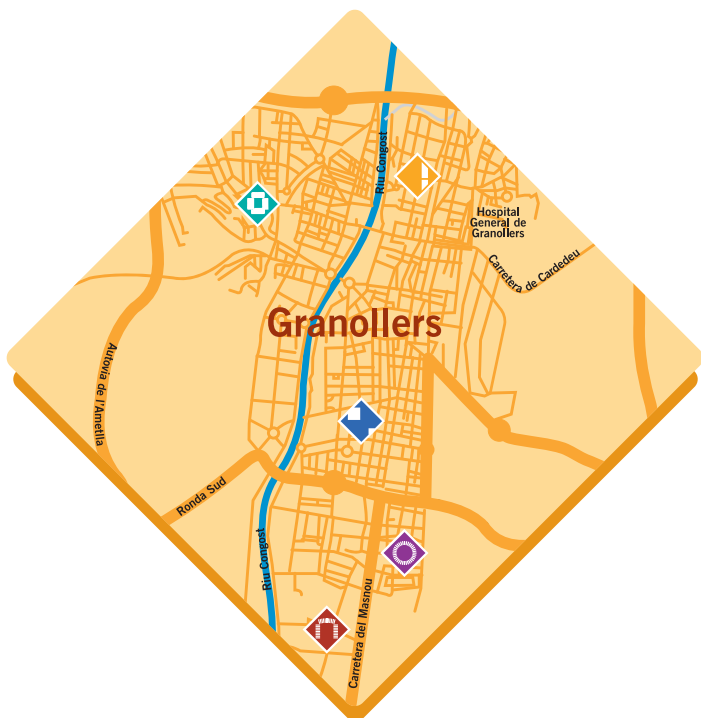
Tel. 93 879 58 92 jaumeoller@centrescivics.granollers.cat



Centre Cívic Nord

C. del Lledoner, 6 08401

Tel. 93 840 60 69 nord@centrescivics.granollers.cat





Ajuntament
Granollers



Centres Cívics
Granollers

Més informació
www.granollers.cat/centrescivics



Els procediments per a la prestació del servei de cessió d'espais, per a gestionar i executar programes d'actuació conjunta i per a gestionar i executar activitats socioculturals en els centres cívics, disposen de la certificació ISO 9001