



centres cívics

ACTIVITATS I SERVEIS
GRANOLLERS



Segueix-nos a Facebook
[@centrescivicsgranollers](#)

JUNY
JULIOL
2018



centres

LA XARXA DE



Centre Cívic
Can Bassa



Centre Cívic
Can Gili



Centre Cívic
Palou



Centre Cívic
Jaume Oller



Centre Cívic
Nord




cívics

DE GRANOLLERS



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

Centre Cívic Can Bassa: Horari d'atenció: de dilluns a dijous, de 16 h a 21 h, i divendres, de 17 h a 21 h. **A partir del 25 de juny de 2018:** de dilluns a 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 • Espai Kanalla • Bar cafeteria • Punt nadó

Centre Cívic Can Gili: Horari d'atenció: de dilluns a dijous, de 16 h a 21 h, i divendres, de 17 h a 21 h. **A partir del 25 de juny de 2018:** de dilluns a 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: Horari d'atenció: de dilluns a dijous, de 16 h a 21 h, i divendres, de 17 h a 21 h. **A partir del 25 de juny de 2018:** de dilluns a 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: Horari d'atenció: de dilluns a dijous, de 16 h a 21 h, i divendres, de 17 h a 21 h. **A partir del 25 de juny de 2018:** de dilluns a 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 • Serveis Socials d'Atenció Primària • Centre Obert Nord • Punt nadó

Centre Cívic Nord: Horari d'atenció: de dilluns a dijous, de 16 h a 21 h, i divendres, de 17 h a 21 h. **A partir del 25 de juny de 2018:** de dilluns a divendres de 17 h a 21 h

index



SERVEIS

INFORMACIÓ I ACOLLIDA	7
ASSESSORAMENT A GRUPS I ASSOCIACIONS	7
CESSIÓ I LLOGUER D'ESPAIS	7
PUNTS D'ACCÉS PÚBLIC A INTERNET	7
SERVEIS SOCIALS D'ATENCIÓ PRIMÀRIA	8
ESPai KANALLA	8
ESPai DE RELACIÓ	8
PUNT NADÓ	8
BAR CAFETERIA	8

AGENDA D'ACTIVITATS

COM INSCRIURE'T EN UN CURS DE LA XARXA DE CENTRES CÍVICS DE GRANOLLERS	10
--	----

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

Prepara't la pell i el cabell per a l'estiu	12
Zumba matí	12
Zumba tarda	12
Aerogold	13
GAC	13
Cardiofitnes	13
Pilates	13
Dis-tensió: exercicis per alliberar l'estrès	14
Cardiopilates	14
loga dels 4 elements	15
Taller de relaxació i prevenció	15
Kungfu Shaolin	16
Tai-txi	16
Reflexologia podal	16

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

Fes-te el teu pareo amb tècniques de bàtik	17
Balls en línia	17
Iniciació als balls caribenys	17
Salsa	18
Tots portem un artista dins... Descobreix-ho!	18
Taller de teatre profund	18
Guitarra	19

TERRA I FOGONS

Arrossos d'estiu	20
Què beure quan no beus?	20
Formatges vegans	21
Tacos, fajitas i quesadillas	21
Descobreix els ceviches	21
Cuina hawaiana: poke bowls	22
Descobreix els tàrtars	22
Carpaccios vegetals	22
Postres refrescants	23

RECURSOS

Kokedamas i minijardins	24
Speaking for travellers	24

CULTURA DIGITAL

Travel Photo	25
Fotowalk	25

TARDES OBERTES D'ESTIU

Te fresh. Tast de tes refrescants	26
Masterclass de Bollywood	26
Sketching	26
Classe oberta de dansa africana	27
Masterclass de Mindfulness	27

ACTIVITATS ADREÇADES A INFANTS I JOVES

Activitat infantil d'estiu: musical sundance	28
Casal d'estiu Aventura't i belluga't	29
Colònies d'estiu Aventura't i belluga't	30
Vols ser escolta?	30
Grup Entre Mares	31

ACTIVITATS SOCIALS I COMUNITÀRIES

Nits d'Estiu	32
Caminarts: espectacle de circ i foc	32
Circ: espectacle de titelles	32
Adoro: espectacle de circ	32
Hat: clownshow	33
Festa de final de curs Almaghira	33
Revella de l'Hostal	33
Revella i festes del barri de Can Bassa	33
Trobada de puntaires a Can Bassa	33
Festa de Sant Joan a Palou	34
Festes del barri de Can Gili	34
Festes del barri de les Tres Torres	34
Festa del barri del Lledoner	34
Sopar espectacle	34
La Lluida. Festa de Palou	34
Fent un cafè, fem barri	35
Grup de manualitats Nord	35
Assemblea d'aturats i aturades de Granollers	35
Associació Papers per a tothom	36
Club Wargames Consejo de Sabios	36
Arco Iris	36

PREMIS I EXPOSICIONS

CÍVICS CONSULTA, PARTICIPA, PROPOSA...	37
Directori d'entitats	39
Consulta, participa, proposa...	39
Localització i contacte dels centres cívics (mapa)	43

servéis





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'ESPAIS

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 la sol·licitud.



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 17 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 cerca 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.

C/ 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

Del 18 de juny al 14 de setembre s'aplica l'horari de jornada intensiva, de 8 a 15 h, de dilluns a divendres.

Durant el mes d'agost les zones d'atenció de Serveis socials romandran tancades. Per a consultes de dilluns a divendres, de 8 a 15 h, al carrer del Portalet, 4, 3a planta.

Telèfon: 93 842 66 65



ESPAI DE RELACIÓ

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



ESPAI KANALLA

T'apuntes aquest estiu a l'Espai Kanalla? Si tens de 6 a 12 anys i ganes de remullar-te i fer activitats a l'aire lliure, no dubtis a venir!

Del 25 de juny al 20 de juliol de 2018:

Centre Cívic Can Bassa: dilluns i dimecres del 25 de juny al 18 de juliol, i els divendres 29 de juny i 13 de juliol de 18 a 20 h

Centre Cívic Can Gili: dimarts i dijous del 26 de juny al 19 de juliol, i divendres 6 i 20 de juliol, de 18 a 20 h

Inscripcions del 28 de maig al 15 de juny de 2018 als centres de Can Bassa i Can Gili. Places limitades.

Nota: per a infants nascuts entre el 2006 i el 2012



PUNT NADÓ

Necessites canviar els bolquers del teu nadó o satisfer una demanda d'alimentació? Demana-ho al personal del centre.

De dilluns a divendres, de 17 a 21 h



BAR CAFETERIA

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


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

COM US PODEU INSCRIURE EN UNA ACTIVITAT

QUAN?

Del 28 de maig al 15 de juny de 2018

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 s'entregui dins el termini indicat, la plaça quedarà vacant.
- Cal fer un càrrec individual per a cada taller i persona.
- Una vegada efectuat el pagament, no es retornaran els diners de la inscripció.
- El material fungible que sigui necessari per al taller

va 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 activitats 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

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



activitats

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

PREPARA LA TEVA PELL I EL CABELL PER A L'ESTIU!

Coneix com t'afecta el sol, la sal del mar i el clor de la piscina i elabora diferents productes amb ingredients naturals per prevenir i alleugerir-ne els efectes. Prepararem un sèrum i una mascareta capil·lar, i un oli protector i *aftersun* corporal adaptats a les teves necessitats.

Dilluns 2 i 9 de juliol de 2018, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 13,20 euros (2 sessions)

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

Suplement de 10 euros en concepte de material

A càrrec d'Alba Guiluz de *Botànica*

Lloc: Centre Cívic Can Gili

ZUMBA MATINS

Dilluns i dimecres, del 2 al 23 de juliol de 2018, de 9.30 a 10.30 h

Preu: 16 euros (10 euros socis de l'AV Hostal)

A càrrec de Sílvia Ramírez

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2017-18

ZUMBA TARDES

Dimarts i divendres, del 3 al 24 de juliol de 2018, de 19.30 a 20.30 h

A càrrec de Marc Serrano

Preu: 16 euros (10 euros socis de l'AV Hostal)

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2017-18

AEROGOLD

Dilluns i dimecres, del 2 al 23 de juliol de 2018, de 10.30 a 11.30 h

Preu: 16 euros (10 euros socis de l'AV Hostal)

A càrrec de **Sílvia Ramírez**

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2017-18

GAC: Fitnes per a l'estiu

Dilluns, del 25 de juny al 16 de juliol de 2018, de 19 a 20 h

Preu: 20 euros (4 sessions)

A càrrec de **Sílvia Martínez**

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

CARDIOFITNES – GAC

Dimarts i divendres, del 3 al 24 de juliol de 2018, de 18.30 a 19.30h

A càrrec de **Marc Serrano**

Preu: 16 euros (10 euros socis de l'AV Hostal)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2017-18

PILATES D'ESTIU

Dilluns, del 25 de juny al 16 de juliol de 2018, de 20 a 21 h

Preu: 20 euros (4 sessions)

A càrrec de **Sílvia Martínez**

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

DIS-TENSIÓ: EXERCICIS PER ALLIBERAR L'ESTRÈS

Vols alleugerir el cos i aturar el ritme de la teva ment inquieta? Prevenir de manera natural dolors i lesions? Posarem al teu abast una tècnica senzilla i eficaç per alliberar la tensió i l'estrès acumulats durant la jornada. Vine a aprendre a fer estiraments i respiracions profundes, per gaudir més de cada moment del dia i guanyar en distensió i flexibilitat.

**Dimecres, del 11 al 25 de juliol de 2018,
de 19 a 21 h**

Preu: 18,80 euros (3 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:
14,82 euros (3 sessions)

A càrrec de Silvina Molina

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

CARDIOPILATES

Una saludable i divertida barreja d'activitats cardiovasculars i tècniques de Pilates!

**Dijous, del 28 de juny al 19 de juliol de 2018,
de 19.30 a 21 h**

Preu: 25 euros (4 sessions)

A càrrec de Sílvia Martínez

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



EL IOGA I ELS 4 ELEMENTS

Cada dia ens escalfem amb Foc, ens banyem amb Aigua, sentim el Vent en els nostres cabells i caminem sobre la Terra.

Mitjançant la pràctica de ioga, de meditacions i de dinàmiques que afavoreixen la presa de consciència del nostre cos i la nostra ment. Entrarem en contacte amb cada element per viure'l des dels sentits i mantenir la salut física, emocional i mental equilibrades.

Dimecres, del 27 de juny al 18 de juliol, de 19 a 21 h
A càrrec d'Anna Ortiz

Preu: 24 euros (18 euros socis de l'AV Hostal)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

TALLER DE RELAXACIÓ I PREVENCIÓ

En aquest taller podràs practicar eines de benestar per tal de millorar l'estrès físic i emocional, i ajudar a controlar les reaccions del cos com el dolor espasmòdic, una pujada d'angoixa, l'insomni, la hipertensió arterial, etc. També t'ajudarà a prevenir malalties i millorarà l'equilibri psicossomàtic i molts altres beneficis.

Dijous, del 5 al 26 de juliol de 2018, de 19.15 a 20.15 h

Preu: 18 euros

A càrrec d'Àngels Vendrell, facilitadora de salut i de Taitxí i Qui gong.

Organització: La Llançadora

Lloc: Centre Cívic Nord

KUNGFU SHAOLIN

El kungfu Shaolin és un art marcial xinès tradicional. La seva pràctica ajuda a cultivar la forma física, la salut, l'equilibri físic i espiritual, l'autodisciplina i el respecte per nosaltres mateixos i la resta. Per a totes les edats

Dimecres, del 4 al 25 de juliol de 2018, de 19.30 a 21 h

Preu: 19,80 euros

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre europeu de Taitxí estil Chen

Lloc: Centre Cívic Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2017-2018

TAITXÍ

Divendres, del 29 de juny al 20 de juliol de 19.30 a 21h

Preu: 19,80 euros

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre europeu de Taitxí estil Chen

Lloc: Centre Cívic Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2017-2018

REFLEXOLOGIA PODAL

Dimarts i divendres, del 29 de juny al 24 de juliol de 2018, de 18 a 19.30 h

Preu: 36 euros

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre europeu de Taitxí estil Chen

Lloc: Centre Cívic Palou

FES-TE EL TEU PAREO

AMB TÈCNiques DE BÀTIK

El bàtik és una tècnica d'estampació tèxtil originària d'Indonèsia. Coneix els secrets d'aquesta tècnica i fes-te el teu pareo per lluir-lo aquest estiu!

Dimarts, del 3 al 17 de juliol de 2018, de 19 a 21 h

Preu: 19,80 euros (3 sessions)

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

14,82 euros (3 sessions)

Suplement de 15 euros en concepte de material

A càrrec de Rosa Castells, artista tèxtil.

Lloc: Centre Cívic Palou

BALLS EN LÍNIA

Dirigit a totes aquelles persones que volen aprendre diferents ritmes sense parella. Tot tipus de balls en línia per a passar- s'ho molt bé!

Dilluns, del 25 de juny al 16 de juliol de 2018, de 17.45 a 19.45 h

Preu: 26 euros (4 sessions)

A càrrec de Francesc Costa Prats

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

INICIACIÓ ALS BALLS CARIBENYS

Curs intensiu de balls caribenys. Aprèn a ballar salsa, *bachata* i *kizomba*

Dimecres, del 27 de juny al 18 de juliol de 2018, de 21 h a 22.30 h

Preu: 30 euros (25 euros, els socis de l'AV Tres Torres)

A càrrec de José Luís Gasco i Magda Rodríguez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Nota: no cal venir en parella

BALL DE SALSA

T'agradaria aprendre a ballar salsa aquest estiu? Vine al Centre Cívic Can Bassa, on practicaràs els passos bàsics amb gent nova i d'una manera divertida!

Divendres, del 29 de juny fins el 20 de juliol, de 20.30 a 22 h

Preu: 20 euros (4 sessions)

A càrrec de Antonio Jiménez i Sandra Sola

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

TOTS PORTEM UN ARTISTA DINTRE...

DESCOBREIX-L'HO!

Taller multidisciplinar per connectar i potenciar les capacitats creatives. Treball des de la paraula, la interacció amb els altres, el treball corporal i la pintura. No es tracta de fer-ho bé, sinó de poder provar diferents maneres d'expressar-nos i apropar-nos a l'art des de diferents canals artístics.

Dimecres, del 4 al 25 de juliol de 2018, de 17.30 a 19 h

Preu: 30 euros

A càrrec de: María José Ribadeneira, psicòloga i actriu

Organització: La Llançadora

Lloc: Centre Cívic Nord

TALLER DE TEATRE PROFUND

Treball de creixement personal mitjançant tècniques teatrals.

El teatre pot ser un mitjà per poder-nos conèixer millor i aprendre rols diferents

que ens aporten salut i benestar. A través del joc i la representació podem explorar diferents emocions i aportar noves solucions a situacions encallades.

Dimecres, del 4 al 25 de de juliol de 2018, de 19.30 a 21 h

Preu: 30 euros

A càrrec de: María José Ribadeneira, psicòloga i actriu

Organització: La Llançadora

Lloc: Centre Cívic Nord

CURS INTENSIU DE GUITARRA

Aprèn noves cançons i adquireix fluïdesa a partir d'un repertori de cançons escollit pels alumnes el primer dia de classe. Aquest curs intensiu de guitarra va destinat a persones amb nocions mínimes de guitarra. Cal saber els acords bàsics i conèixer diferents ritmes.

Dimarts i dijous, del 26 de juny al 19 de juliol de 2018, de 20.30 a 22 h

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

A càrrec de Celeste Jaén

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



TERRA I FOGONS

ARROSSOS D'ESTIU

Saps que hi ha més de 80.000 varietats d'arrossos arreu del món? En aquest curs en cuinarem i en degustarem uns quants: refinat, integral, rodó, llarg, basmati, vermell, negre, salvatge... Podrem ampliar, així, les nostres possibilitats culinàries.

Dilluns, del 25 de juny al 16 de juliol de 2018, de 19 a 21 h

Preu: 26,40 euros (4 sessions)

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

Suplement de 20 euros en concepte de material

A càrrec de Montse Palou, cuinera

Lloc: Centre Cívic Palou

QUÈ BEURE QUAN NO BEUS?

Tast de còctels sense alcohol

Cansat de beure sempre el mateix? Vine a fer un tastet de begudes originals i variades sense alcohol per a diferents moments del dia: apetitius, digestius i copes de nit... Creativitat per beure quan no beus !

Dimarts 26 de juny de 2018, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 euros (1 sessió)

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

Suplement de 7,5 euros en concepte de material

A càrrec de Marlene Alves

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



FORMATGES VEGANS

Si t'agraden els formatges, però no menges productes d'origen animal, o has decidit reduir greixos en la teva alimentació, o simplement sents curiositat, aquest és el teu taller. Aprendrem a preparar deliciosos formatges amb fruits secs i d'altres ingredients.

Dimecres, 27 de juny i 4 de juliol de 2018, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 euros (2 sessions)

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

Suplement de 6 euros en concepte de material

A càrrec de Montse Palou, cuinera

Lloc: Centre Cívic Palou

TACOS, FAJITAS I QUESADILLAS

Et cridat l'atenció la cuina mexicana? Tens curiositat per fer alguns plats? En aquest curs, farem *tacos*, *quesadillas* i *fajitas*, que amb el seu sabor i intensitat ens transportaran a Mèxic. No et perdís aquest meravellós viatge. *Ándele que viva Méjico!*

Dimarts 3 i 10 de juliol de 2018, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 euros (2 sessions)

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

Suplement de 8 euros en concepte de material

A càrrec de Elena Matencio, cuinera

Lloc: Centre Cívic Can Gili

DESCOBREIX ELS CEVICHES

Coneixes el *ceviche*? En aquest curs aprendràs la seva tècnica i les diferents variants a través de tres receptes diferents. Descobreix un dels plats de moda.

Dijous 5 de juliol de 2018, de 19 h a 21 h

Preu: 6,60 euros (1 sessió)

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

Suplement d'11 euros en concepte de material

A càrrec de Dani Maldonado

Lloc: Centre Cívic Palou

CUINA HAWAIANA: POKE BOWLS

Coneixes el plat típic hawaianà, el poke bowl? Així es diu el plat tendència d'aquesta temporada. Es tracta d'uns bols amb peix cru marinat, amb una base de cereal i verdures variades. Dona una volta als teus menús d'estiu i apunta't a la moda del poke bowl!

Dimecres 11 de juliol de 2018, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 euros (1 sessió)

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

Suplement d'11 euros en concepte de material

A càrrec de Dani Maldonado

Lloc: Centre Cívic Can Gili

DESCOBREIX ELS TÀRTARS

Descobreix la tècnica i el ventall de possibilitats que t'ofereix aquest plat a través de les tres receptes que prepararem: tàrtar de salmó, gambes i fuet. Per llepar-se'n els dits!

Dijous 12 de juliol de 2018, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 euros (1 sessió)

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

Suplement d'11 euros en concepte de material

A càrrec de Dani Maldonado

Lloc: Centre Cívic Can Gili

CARPACCIOS VEGETALS

Oblida't d'encendre els fogons i aprèn a preparar uns deliciosos carpaccios amb els vegetals més frescos. Deixa't sorprendre per la seva varietat, sabors i colors.

Dimarts 17 de juliol de 2018, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 euros (1 sessió)

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

Suplement de 4,5 euros en concepte de material

A càrrec de Montse Palou, cuinera

Lloc: Centre Cívic Can Gili

POSTRES REFRESCANTS

Les millors postres per a l'estiu són les més refrescants, les més lleugeres, les que porten més fruita... En aquest curs aprendrem a fer les postres més fresquetes per passar la calor. Gelats, sorbets, batuts, granissats, delícies de fruites...

Dijous 19 i 26 de juliol de 2018, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 euros (2 sessions)

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

Suplement de 8 euros en concepte e material

A càrrec de Elena Matencio, cuinera

Lloc: Centre Cívic Can Gili



RECURSOS

KOKEDAMAS I MINI JARDINS

Endinsa't en el món de la jardineria d'interior a través de la creació d'una *kokedama*, tècnica artesanal japonesa de cultiu de plantes sense test. Dissenya un minijardí dins d'objectes d'allò més originals: una peixera, un pot de vidre, una caixa de llauna... Porta una mica de natura a casa teva!

Dilluns 9 i 16 de juliol de 2018, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 euros (2 sessions)

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

Suplement de 24 euros en concepte de material

A càrrec de Irene Mago

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

SPEAKING FOR TRAVELLERS

Vols millorar el teu anglès per aprofitar millor els teus viatgers? Amb aquest grup de conversa podràs adquirir més fluïdesa i millorar la teva experiència quan viatges! Som-hi!

Es recomana nivell *Intermediate*.

**Dijous, del 28 de juny al 19 de juliol de 2018,
de 19 a 20.30 h**

Preu: 27,60 euros (4 sessions)

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



TRAVEL PHOTO

Fotografia de viatges i composició fotogràfica

La fotografia de viatge és un gènere fotogràfic que documenta el paisatge d'una àrea, la cultura i les persones que hi viuen. En aquest taller teòric i pràctic treballarem una mirada fotogràfica singular i practicarem diverses tècniques per treure partit a la nostra càmera mentre viatgem.

Dilluns, del 25 de juny al 16 de juliol de 2018, de 19 a 21 h

Preu: 26,40 euros (4 sessions)

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

A càrrec de Lluís Giménez, fotògraf

Lloc: Centre Cívic Nord

FOTOWALK

El *fotowalk* és un taller de fotografia amb telèfon mòbil, on aprendrem a treure el màxim rendiment a la càmera que portem al nostre *smartphone* així com coneixerem aplicacions de retoc fotogràfic, tot fent passejades per l'entorn rural i urbà de Granollers.

Dimecres, del 27 de juny al 18 de juliol de 2018, de 19 a 21 h

Preu: 26,40 euros (4 sessions)

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

A càrrec de Luciérnagas Arte en Acción

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

TARDES OBERTES D'ESTIU

TE FRESH!

Tast de tes refrescants

Refresca't amb la millor selecció de tes aquest estiu! Coneix les varietats i les propietats, els sabors més sorprenents i els secrets per preparar un bon te.

Dimecres 4 de juliol de 2018, de 18.30 a 20.30 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

A càrrec de Núria Tormo de Inhala

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

MASTERCLASS DE BOLLYWOOD

Balla Bollywood al ritme dels musicals de la Índia! Aprendre els passos bàsics d'aquesta original dansa a través d'una coreografia alegre i divertida. T'hi esperem!

Dijous 5 de juliol de 2018, de 19 a 20.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Yuraima de l'Escola de ball Shyndia

Lloc: Centre Cívic Can Gili

SKETCHING

L'*sketch* és un dibuix senzill que serveix per plasmar, de forma ràpida i sobre paper, un record, alguna idea o alguna imatge que vulguem conservar. Aprèn aquesta tècnica en una sortida col·lectiva a l'entorn del centre cívic on podrem intercanviar mirades i impressions.

Dijous 12 de juliol de 2018, de 18.30 a 20.30 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

A càrrec d'Anna Obón

Lloc: Centre Cívic Nord

CLASSE OBERTA DE DANSA AFRICANA

Vine a ballar dansa africana amb els ritmes del Senegal! Aprendre el *barambai* i el *kuku* acompanyats amb la percussió en directa de l'Associació Afrodundu. Ballem a la plaça!

Divendres 13 de juliol de 2018, de 19 a 21 h

Activitat gratuïta

A càrrec de l'associació Afrodundu

Lloc: plaça Joan Oliver (Centre Cívic Can Bassa)

MASTERCLASS MINDFULNESS

Vine a submergir-te a l'experiència del mindfulness, a l'entorn natural de Palou, assaborint el present amb plena consciència. Amb aquesta pràctica redescobrim la calma i aprenem a relacionar-nos d'una altra manera amb els agents estressants.

Dijous 19 de juliol de 2018, de 19 a 21 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

A càrrec de Montse Carbonell

Lloc: Centre Cívic Palou



ACTIVITATS ADREÇADES A INFANTS I JOVES

ACTIVITATS INFANTILS D'ESTIU:

MUSICAL SUNDANCE

Vols passar un estiu diferent?

Vine a gaudir amb nosaltres, aprendràs diferents estils de ball i formaràs part d'un gran espectacle musical.

Activitat dirigida a infants nascuts entre els anys 2004 al 2012 (de 6 a 14 anys).

Del 2 al 27 de juliol de 2018, de dilluns a divendres, de 9 a 13 h

Preu: 70 euros (cada infant)

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Informació i inscripcions, del 28 de maig al 15 de juny de 2018 al centre cívic Can Gili.



CASAL D'ESTIU AVENTURA'T I BELLUGA'T!

Per a infants de 4 a 13 anys, nascuts entre el 2005 i el 2013 (ambdós inclosos).

Dates: del 25 de juny al 20 de juliol de 2018.

L'activitat s'ofereix per setmanes.

Horari del casal: de dilluns a divendres, de 8.30 a 13.30 h

Servei de permanència al matí de 8 a 8.30 h

Servei de permanència al migdia de 13.30 a 15.30 h
(no hi ha servei d'àpats, però podeu portar el dinar en una carmanyola i dinarem plegats).

Lloc: Centre Cívic Palou i Escoles de Palou

Preu: 151 euros (tot el casal) - 52 euros (1 setmana)

95 euros (2 setmanes) - 108 euros (3 setmanes)

Preu del Pack Estiu Guai! (casal + campaments) 181 euros

Descomptes per a famílies nombroses o monoparentals

- **Inscripcions:** Preinscripcions fins el dia 2 de maig, a les 19 h a través del web de l'Esplai www.esplaiguai.org/estiu, a la secció de preinscripcions. Per als qui

no tingueu accés a Internet, necessiteu un cop de mà o simplement per venir a portar la documentació, ens

podeu trobar els següents dissabtes a la tarda al Centre Cívic de Palou: 3 i 17 de març, 7, 14 i 21 d'abril, de

16 a 19 h.

Organització: Esplai Guai! de Palou amb el suport de l'Ajuntament de Granollers

Per a més informació: www.esplaiguai.org i tel. 717 70 19 80

CAMPAMENTS D'ESTIU AVENTURA'T

I BELLUGA'T

Per a infants nascuts entre el 2005 i el 2013 (ambdós inclosos).

Dates: del 22 al 25 de juliol de 2018

Lloc: terrenys d'acampada La Plant, a *Sant Aniol de Finestres (La Garrotxa)*

Preu: 50 euros

Descomptes per a famílies nombroses o monoparentals

Organització: Esplai Guai! de Palou amb el suport de l'Ajuntament de Granollers

Inscripcions: Preinscripcions fins el dia 2 de maig, a les 19 h a través del web de l'Esplai www.esplaiguai.org/estiu, a la secció de preinscripcions. Per als qui no tingueu accés a Internet, necessiteu un cop de mà o simplement per venir a portar la documentació, ens podeu trobar els següents dissabtes a la tarda al Centre Cívic de Palou: 3 i 17 de març, 7, 14 i 21 d'abril, de 16 a 19 h.

VOLS SER ESCOLTA?

L'escoltisme és un moviment d'educació en el lleure que ofereix als infants i joves la possibilitat 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

GRUP ENTRE MARES

Entre Mares 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. Donem suport a la lactància materna i ajudem a resoldre dubtes a altres mares que comencen. Les sessions són gratuïtes. Fins ara hem fet xerrades d'alimentació, tallers de portanadons i cançons de falda. Altres vegades ens trobem, compartim 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. Tothom hi és benvingut!

Organització: Entre Mares

Lloc: Centre Cívic Nord

Més informació: www.entremaresgranollers.blogspot.com / www.facebook.com/groups/entremares.granollers

ACTIVITATS SOCIALS I COMUNITÀRIES

LES NITS D'ESTIU ALS CENTRES CÍVICS!

◆ CAMINART

Espectacle de foc i circ

L'Associació Kanaya Circ, combinant elements de foc, malabars amb objectes quotidians i equilibris, ens apropa la història de dos personatges sense sostre que, en un entorn actual on les diferències socials cada cop s'accentuen més, hauran de fer front a la crua nit al ras sense cap altra companyia que el caliu del foc.

Divendres 29 de juny de 2018, a les 21 h

A càrrec de Kanaya Circ

Lloc: exterior del Centre Cívic Nord

◆ CIRC

Espectacle de titelles

Vine a gaudir d'un espectacle de titelles i pallassos de la mà d'en Jordi Bertran, on t'endinsaràs en el món del gran Charles Chaplin i els seus personatges més entranyables!

Divendres 6 de juliol de 2018, a les 20 h

A càrrec de la companyia Jordi Bertran

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

◆ ADORO

Espectacle de circ

Us presentem un espectacle que ens convida a estimar, somiar i riure.

La companyia Alta Gama amb el seu espectacle Adoro juga amb les vicissituds de les relacions de parella amb un to d'humor i alegria.

Ella ens meravellarà amb la seva veu i música. Ell, el seu ajudant, "desajuda", interromp, distreu, un perfecte show de clown amb música en directe i sorprenents acrobàcies sobre la bicicleta.

Divendres 13 de juliol de 2018, a les 20 h

A càrrec de la Cia Alta Gamma

Lloc: exterior del Centre Cívic Can Gili

◆ **HAT****ClownShow**

Una vida acomodada o una vida somiada?
Aparca la monotonia, la rutina i lluita pels teus somnis perquè la possibilitat de realitzar-los és el que fa que la vida tingui sentit.

Atreix-te!

JAM aconsegueix transmetre'ns aquest dilema d'una manera entranyable i divertida. Amb un estil propi teixeix la que ha estat fins al moment la seva creació més personal.

Divendres, 20 de juliol de 2018, a les 21 h

A càrrec de Jaume Bové, JAM.

Lloc: plaça Sant Miquel

FESTA FINAL DE CURS

Dissabte 16 de juny de 2018 a les 18 h

En el marc de les festes de barri

Organització: Associació Almaghira

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

REVELLA DE L'HOSTAL

Divendres 16 de juny de 2018, a les 22 h

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

FESTES DEL BARRI DE CAN BASSA

Revetlla de Sant Joan

Del 22 al 24 de juny de 2018

Organització: AV Can Bassa

Lloc: plaça Joan Oliver

24a TROBADA DE PUNTAIRES**DE CAN BASSA**

Diumenge 24 de juny de 2018 a les 17 h

Organització: Grup d' Afecionades a les Punes de Coixí de Can Bassa i AV Can Bassa

Lloc: plaça Joan Oliver

FESTES DE SANT JOAN

Diumenge 24 de juny de 2018

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

FESTA DEL BARRI DE CAN GILI

30 de juny i 1 de juliol de 2018

Organització: AV Can Gili

FESTA DE BARRI DEL LLEDONER

Dissabte 21 de juliol de 2018

Organització: AV Lledoner

Lloc: plaça Jaume I

SOPAR-ESPECTACLE AMB EL GRUP**«GREGORIO DEL CASAL DEL CENTRE»**

Dissabte 7 de juliol de 2018, a les 21 h

Lloc: Centre Cívic Nord

Reserves al 93 840 60 69

FESTES DEL BARRI DE LES TRES TORRES

Del 6 al 8 de juliol de 2018

Organització: AV Tres Torres

LA LLUÏDA. FESTA DE PALOU

Dissabte, 14 de juliol de 2018. Tot el dia

Passejada cultural i vermut, activitats infantil de tarda i concerts de nit.

Organització: Col·lectiu La Lluïda. Festa de Palou, AV Sant Julià de Palou i Esplai Guai.

Lloc: Pati de les Escoles de Palou

FENT UN CAFÈ FEM BARRI

Si tens ganes de passar una bona tarda amb companyia, tot fent un cafè, aprenent i tastant noves receptes de cuina o mirant una pel·lícula, aquest és el teu espai!

Tots els dilluns, de 18 a 20 h

Activitat gratuïta sense inscripció prèvia

Organització: AV de l'Hostal. Comissió PA

Lloc: Centre Cívic Nord

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 de 17 a 20 h

Lloc: Centre Cívic Nord

Organitza: Grup d'Antigues Alumnes del Taller de Manualitats (AV Hostal. Comissió PA)

ASSEMBLEA D'ATURATS I ATURADES 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.



ASSOCIACIÓ PAPERS I DRETS

PER A TOTHOM

Si estàs interessat a col·laborar o necessites assessorament i suport, vine a les nostres reunions. Cada dimecres, a les 18 h, al Centre Cívic Nord.

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 carrer 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 aquesta afició.

Cada dijous, de 20.20 a 24 h, i altres dies que el Club pugui acordar.

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Contacte: clubwargamescnds@gmail.com o bé, per telèfon, al 687 729 022 (Albert)

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. Organitzem activitats lúdiques i culturals.

Si vols participar o col·laborar amb nosaltres ens trobaràs els divendres, de 17.30 a 20 h, al Centre Cívic Nord. O bé, pots contactar amb nosaltres a arcoiris.granollers@gmail.com

Més informació a www.arcoirisgranollers.com

PREMIS I EXPOSICIONS

XX RAL·LI FOTOGRÀFIC “GRANOLLERS ES REVELA”

Diumenge 17 de juny de 2018, de 9 a 13.30 h, a la plaça de la Porxada

Preus:

- 7 euros per als adults
- 3 euros per als infants fins a 14 anys
- 5 euros per a joves de 15 a 18 anys
- 8 euros preu familiar (adult + infant)

Donarà dret a la impressió, les còpies 10 x 15, el tiquet per al berenar i un obsequi.

Demaneu-ne les bases a qualsevol dels centres cívics o consulteu el web www.granollers.cat/rallifotografic

Organització: Xarxa de Centres Cívics de Granollers

EXPOSICIÓ DE FOTOGRAFIES DEL XX RAL·LI FOTOGRÀFIC

Del 9 al 20 de juliol de 2018

Lliurament de premis del Ral·li: dijous 19 de juliol de 2018, a les 20 h

Horari de visita: de dilluns a divendres de 17 a 21 h

Lloc: Centre Cívic Nord

Organització: Xarxa de Centres Cívics



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 • Centre Europeu de Taitxí estil Txen



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 • PAM • 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 conèixer 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

> 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 9001:2000