



ACTIVITATS I SERVEIS  
GRANOLLERS

# centres cívics



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

**OCTUBRE 18**  
**GENER 19**



# 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 • Servei d'exposicions • Punts d'accés públic a Internet • Espai de relació • Bar cafeteria • Punt Nadó • Espai kanalla

**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 • Espai kanalla

**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

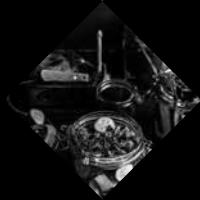
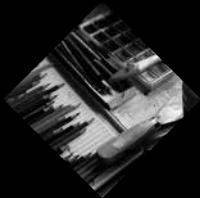
**Centre Cívic Jaume Oller:** C. de la Mare de Déu de Montserrat, 47  
jaumeoller@centrescivics.granollers.cat **Horari d'atenció:** de dilluns a dijous, de 16 h a 21 h i divendres, de 17 h a 21 h



**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



<b>SERVEIS</b>	<b>08</b>
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	09
SERVEIS SOCIALS D'ATENCIÓ PRIMÀRIA	10
CENTRE OBERT	10
ESPai DE RELACIÓ	11
ESPai KANALLA	11
PUNT NADÓ	11
BAR CAFETERIA	11
<b>INSCRIPCIONS</b>	<b>12</b>
COM US PODEU INSCRIURE EN UN CURS DE LA XARXA DE CENTRES CÍVICS DE GRANOLLERS	13
<b>AGENDA D'ACTIVITATS</b>	<b>14</b>
<b>SALUT I BENESTAR</b>	<b>15</b>
Ioga Nord	15
Hatha ioga a Can Gili	15
Ioga per a gent gran	16
Mindfulness	16
Taitxí per a gent gran al Nord	17
Taitxí a Palou	17
Txikung i taitxí al Nord	18
Shaolin kungfu	18
Creixement personal	19
Hipopressius	19
Pilates Matt	20
Pilates	20
Cuida't, mou-te i juga: gimnàstica de manteniment	21
Aerogold	21
Gimnàstica suau per a gent gran a Can Gili	22
Cardiofitnes-GAC	22
Taller cardiodance	22
Move it & Dance	23
Zumba	23
Autodefensa personal adreçada a dones	25
Memòria per a gent gran a Can Bassa	25
Taller d'estimulació de la memòria per a gent gran a Jaume Oller	26
Atenció i memòria per a adults: l'entrenament preventiu	26
Taller de memòria i estimulació cognitiva	27
Taller de motricitat i memòria	27

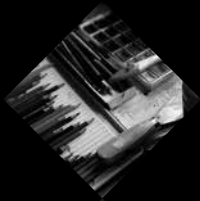
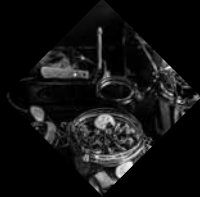
<b>EXPRESSIÓ I CREATIVITAT</b>	<b>28</b>
Taller de pintura	28
Dibuix i pintura	29
Aquarel·la	29
Puntes de coixí a Can Bassa	30
Puntes de coixí a Palou	30
Curs de labors: punt, ganxet, punt de creu...	30
Vitralls	30
Balls en línia	31
Ball flamenc	31
Sevillanes a Can Bassa	32
Sevillanes al Nord	32
Ball country	32
Balls de saló i llatins a Jaume Oller	33
Salsa a Can Bassa	34
Grup de teatre Xivarri	34
Iniciació a l'ukelele	35
Coral Sonata	35
Coro Rociero	35
Guitarra a Can Gili	36
Guitarra a Jaume Oller	36

<b>TERRA I FOGONS</b>	<b>37</b>
Sopars saludables en 15 min	37
Bojos per les arepas	37
Bojos per la pasta farcida	38
Cuinar la carn	38
Bombons	39
Les millors bases per a pastissos i coques	39
Pastes de te	39
Brioxeria	40
Rebosteria festiva vegana	40
Aliments antiestrès	41
Alternatives al sucre	41
Fes-te els teus fermentats	42
Arrossos d'hivern	42
La cuina del bento	43
Tast de caves	43
Esmorzars energètics	43
Sopes de temporada	44

<b>FOTOGRAFIA I CULTURA DIGITAL</b>	<b>45</b>
Iniciació a la fotografia I	45
Fotografia creativa	46
Aula oberta	46
Inicia't a la informàtica I	46
No perdís les fotos	47
Mòbils: manteniment, seguretat i aplicacions	47
Ordinador: manteniment, seguretat i programes	47

<b>RECURSOS</b>	<b>48</b>
Vols saber el nivell de català que tens?	48
Grup de conversa en català	48
El català t'obre portes	48
Alfabetització en castellà	49
Iniciació a l'alemany	49
Conversa en alemany	49
Conversa en francès	50
Conversa en anglès	50
Aprèn a llegir una partitura	50
Iniciació a la serigrafia	51
Jardineria d'interior	51
Educació bàsica canina	52
Tinença responsable de gossos potencialment perillosos	52
Comunicació canina	52
Introducció al clicker	52
<b>ACTIVITATS ADREÇADES A INFANTS I JOVES</b>	<b>53</b>
Àrab per a infants a Can Bassa	53
Àrab per a infants a Jaume Oller	54
Àrab per a infants al Nord	54
Sevillanes a Can Bassa	54
Iniciació a la dansa	55
Música al barri	55
Zumba kids	55
Hip-hop	56
Move!	56
Entre Mares	57
Mama's Tortuga	57
Vols ser escolta?	58
Esplai Guai	58
<b>EXPOSICIONS</b>	<b>59</b>
<b>ACTIVITATS SOCIALS I COMUNITÀRIES</b>	<b>60</b>
<b>BANC DEL TEMPS</b>	<b>68</b>
<b>ENDEVINA-LA</b>	<b>68</b>
<b>VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA</b>	<b>69</b>
<b>PASSA'M LA RECEPTE</b>	<b>70</b>
<b>DIVERDIVENDRES</b>	<b>71</b>
<b>CÍVICS CONSULTA, PARTICIPA, PROPOSA...</b>	<b>72</b>
<b>DIRECTORI D'ENTITATS</b>	<b>73</b>
<b>CONSULTA, PARTICIPA, PROPOSA...</b>	<b>73</b>
<b>CALENDARI DE LA XARXA DE CENTRES CÍVICS</b>	<b>74</b>
<b>LOCALITZACIÓ I CONTACTE DELS CENTRES CÍVICS (MAPA)</b>	<b>75</b>

# 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'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-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.

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, Granollers centre i Instituts..



## **CENTRE OBERT NORD**

Equipament d'actuació socioeducativa de Serveis Socials, destinat a infants/joves i a les seves famílies.

Centre Cívic Nord, de dilluns a divendres, de 17 a 20 h. Tel. 93 840 60 69.



## ESPAI KANALLA

Coneixes l'Espai Kanalla? És un espai d'activitats lúdiques i educatives: tallers, jocs, espai per a deures i de participació a les festes. Si tens entre 6 i 12 anys, vine i gaudeix amb nosaltres. T'hi esperem!

Dilluns i dimecres: infants de 6 a 9 anys, de 17 a 19.30 h

Dimarts i dijous: infants de 10 a 12 anys, de 17 a 19.30 h

Activitat gratuïta, amb inscripció prèvia a partir del 5 de setembre del 2018

Places limitades.

Lloc: Centre Cívic Can Gili i Centre Cívic Can Bassa

Nota: activitat adreçada a infants nascuts entre el 2007 i el 2012.



## 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 divendres, de 16 h a 21 h.

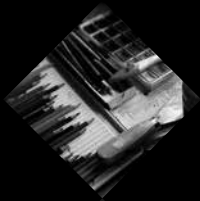
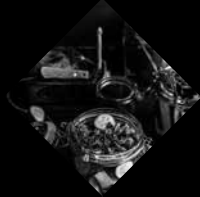


## BAR CAFETERIA

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

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

# inscriptions




## COM INSCRIURE'S A UNA ACTIVITAT

### QUAN?

Del 5 al 21 de setembre 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](http://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, transferència bancària o TPV) 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. Nota: hi han cursos que només es pot efectuar el pagament a través de transferència bancària o ingrés. Estan marcats amb la següent icona .

### 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 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.

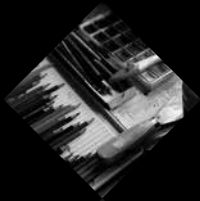
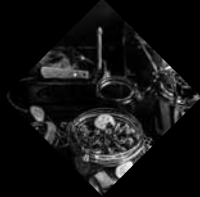
Preus<sup>1</sup>: els preus que s'apliquen als cursos i tallers són preus públics aprovats pel Ple municipal:  
 3,30 euros/h, les persones de més de 26 anys  
 2,47 euros/h, les més joves de 26 anys i més grans de 60 anys

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 com a 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), relaxació adequada (savasana), pensament positiu i meditació (vedanta i dhyana).

**Dilluns, del 8 d'octubre de 2018 al 21 de gener de 2019, de 19 a 20.30 h**

**A càrrec d'Anna Ortiz**

**Preu:** 59€ (53 €, els socis AV Hostal) (14 sessions)

**Organització:** AV Hostal

**Lloc:** Centre Cívic Nord

### HATHA IOGA

#### Nivell I

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

#### Nivell II

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

**Dilluns, de l'1 d'octubre de 2018 al 14 de gener de 2019**

**Grup Nivell I:** de 17 a 18.15 h

**Grup Nivell II:** de 18.30 a 19.45 h

**A càrrec de Rosa Montero, instructora certificada de Hata ioga**

**Preu:** 53 € (14 sessions)

**Organització:** AV de Can Gili

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

## **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 5 d'octubre de 2018 al 7 de juny de 2019 de 17.15 a 18.15 h**

**Preu:** 9 € (15 sessions)

**A càrrec de Carme Tost**

**Organització:** Espai Actiu de la Gent Gran

**Lloc:** Centre Cívic Palou

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2017-18**

## **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 4 d'octubre de 2018 al 7 de gener del 2019, de 18 a 19 h**

**Preu:** 39,60 € (12 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:** 29,64 € (12 sessions)

**A càrrec de Montse Carbonell, especialista en Mindfulness**

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller



## 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 2 d'octubre de 2018 al 28 de maig de 2019, de 16.20 a 17.20 h**

**Preu:** 9 € (15 sessions)

**A càrrec d'Antoni Camps**

**Organització:** Espai Actiu de la Gent Gran

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2017-18.**

## TAITXÍ A PALOU

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.

**Grup 1:** dilluns, de l'1 d'octubre de 2018 al 28 de gener de 2019, de 19.30 a 21 h

**Grup 2:** divendres, del 5 d'octubre de 2018 a l'1 de febrer de 2019, de 19.30 a 21 h

**Preu grup 1:** 84 € (16 sessions)

**Preu grup 2:** 73 € (13 sessions)

**A càrrec de Pepe Ligeró**

**Organització:** Centre Europeu de Taitxí Estil Txen

**Lloc:** Centre Cívic Palou

## TXIKUNG I TAITXÍ

El txikung i el taitxí són dos 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 seus 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 11 d'octubre de 2018 al 24 de gener de 2019, de 19 a 20.30 h**

**A càrrec d'Àngels Vendrell**

**Preu:** 75 € (12 sessions)

**Organització:** La Llançadora

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2017-18**

## 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 3 d'octubre de 2018 al 30 de gener de 2019, de 19.30 a 21 h**

**Preu:** 82,8 € (16 sessions)

**A càrrec de Pepe Ligeró**

**Organització:** Centre Europeu de Taitxí Estil Txen

**Lloc:** Centre Cívic Palou

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2017-18.**

## TALLER D'ARTERÀPIA

En les sessions, es pretén dur a terme un procés creatiu a través dels materials que es proposin i que millor s'adaptin a cada participant. Així poden ajudar a expressar sentiments tot facilitant la comunicació.

**Dilluns i dimecres, del 24 d'octubre de 2018 al 19 de juny de 2019, de 10.30 a 12.30 h**

**Activitat gratuïta amb inscripció.**

**A càrrec de Beatriz Burgos**

**Organització:** Activament

**Lloc:** Centre Cívic Nord

## CREIXEMENT PERSONAL

Curs per ajudar a superar les pors, la timidesa, el sentit del ridícul, la inseguretat, la vergonya i els complexos. Per a potenciar la teva relació amb els altres, la concentració, la creativitat, la imaginació i l'agilitat mental. I, en general, tot allò que et limiti, a partir de la teva pròpia força interior. Aprèn a trobar recursos, riu, relaxa't, treu tensions i a treballa el potencial per guanyar seguretat i confiança en tu mateix.

**Dirigit a dones i homes de 18 a 55 anys.**

**Divendres, del 5 d'octubre de 2018 a l'1 de febrer de 2019, de 19.30 a 21.30 h**

**Preu:** 75 € (70 € els socis de l'AV Tres Torres)  
(13 sessions)

**A càrrec Julià Blanch / Modest Vieira, director de teatre / terapeuta**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

## 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, de l'1 d'octubre al 19 de novembre de 2018, 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 Sergi Sáez, entrenador especialista en hipopressius**

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

## PILATES MATT

Dilluns, de l'1 d'octubre de 2018 al 28 de gener de 2019, de 19 a 20 h

**Preu:** 62 € (58 € els socis AV de Can Bassa) (16 sessions)

**A càrrec de** *Sílvia Martínez*

**Organització:** AV Can Bassa

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

## PILATES

Grup dilluns:

Dilluns, de l'1 d'octubre 2018 al 28 de gener de 2019, de 20 a 21 h

**Preu:** 62 € (58 €, els socis AV de Can Bassa) (16 sessions)

Grup dimecres:

Dimecres, del 3 d'octubre de 2018 al 30 de gener de 2019, de 20 a 21 h

**Preu:** 62 € (58 € els socis AV de Can Bassa) (16 sessions)

Grup dijous:

Dijous, del 4 d'octubre de 2018 al 31 de gener de 2019, de 20 a 21 h

**Preu:** 55 € (51 € els socis AV de Can Bassa) (14 sessions)

**A càrrec de** *Sílvia Martínez*

**Organització:** AV Can Bassa

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

## **CUIDA'T, MOU-TE I JUGA: GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT**

Aquest curs consisteix en sessions setmanals d'una hora amb l'objectiu de cercar el benestar físic i la salut, mitjançant exercicis per a la millora de la mobilitat articular, l'equilibri, el to muscular i la coordinació. A més, desenvoluparem les relacions socials a través de l'activitat física i els jocs en un ambient únic, dinàmic i divertit. Zumba, aeròbic, coordinació, punteria, agilitat, habilitats motriu bàsiques i jocs cooperatius seran l'eix conductor d'aquesta activitat recreativa, lúdica i saludable!

**Divendres, del 5 d'octubre de 2018 a l'1 de febrer de 2019, de 18.15 a 19.15 h**

**Preu:** 40 € (35 € socis de l'AV Tres Torres)  
(13 sessions)

**A càrrec de David Perera, educador físic**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

## **AEROGOLD**

**Gimnàstica de manteniment per a la gent gran**

**Dilluns i dimecres, del 1 d'octubre de 2018 al 30 de gener de 2019, de 10.30 a 11.30 h**

**A càrrec de Silvia Ramírez, instructora certificada de Zumba**

**Preu:** 66 € (60 € els socis AV Hostal) (32 sessions)

**Organització:** AV Hostal

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2017-18**

## **GIMNÀSTICA SUAU 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 treballaran el to muscular i les tècniques de respiració i relaxació per millorar la consciència corporal.

Es tracta d'activitats dirigides que incorporen activitats ludicorecreatives, com circuits o coreografies.

**Dijous, del 4 d'octubre de 2018 al 30 de maig de 2019, de 16.15 a 17.15 h**

**Preu:** 9 € (15 sessions)

**A càrrec d'Antoni Camps**

**Organització:** Espai Actiu de la Gent Gran

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2017-18**

## **CARDIOFITNESS – GAC**

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

**Dimarts i divendres, del 2 d'octubre de 2018 a l'1 de febrer de 2019, de 18.30 a 19.30 h**

**A càrrec de Marc Serrano**

**Preu:** 62 € (56 € els socis AV Hostal) (29 sessions)

**Organització:** AV Hostal

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2017-18**

## **TALLER DE CARDIODANCE:**

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

**Dijous, del 4 d'octubre de 2018 al 31 de gener de 2019, de 19 a 20 h**

**Preu:** 55 € (51 € els socis de l'AV de Can Bassa) (14 sessions)

**A càrrec de Sílvia Martínez**

**Organització:** AV Can Bassa

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

## MOVE IT & DANCE

El Move it & Dance són classes de ball i tonificació dirigides a qualsevol persona que pateixi algun tipus de malaltia o limitació.

**Grup Tarda:** dimecres i dijous, del 3 d'octubre de 2018 al 31 de gener de 2019, de 18 a 19 h

**Grup Matí:** divendres, del 5 d'octubre a l'1 de febrer de 2019, de 9.30 a 10.30 h

**A càrrec de Mònica Martínez**

**Preu tarda:** 72 € (66 € els socis de l'AV Hostal)  
(30 sessions)

**Preu matí:** 45 € (39 € socis de l'AV Hostal)  
(13 sessions)

**Organització:** AV Hostal

**Lloc:** Centre Cívic Nord

## ZUMBA MATÍ NORD

El 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, de l'1 d'octubre de 2018 al 30 de gener de 2019 de 9.30 a 10.30 h**

**A càrrec de Silvia Ramírez, instructora certificada de zumba**

**Preu:** 66 € (60 € els socis AV Hostal) (32 sessions)

**Organització:** AV Hostal

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2017-18**



## ZUMBA TARDA NORD

El 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 2 d'octubre de 2018 a l'1 de febrer de 2019, de 19.30 a 20.30 h**

**A càrrec de Marc Serrano**

**Preu:** 62 € (58 € els socis AV Hostal) (29 sessions)

**Organització:** AV Hostal

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2018-19**

## ZUMBA CAN GILI

El 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!

**Dimecres, del 3 d'octubre de 2018 al 16 de gener de 2019, de 19 a 20 h.**

**A càrrec de Sílvia Ramírez, instructora certificada de zumba**

**Preu:** 45 € (14 sessions)

**Organització:** Associació de Veïns de Can Gili

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

## ZUMBA TARDES NORD (2)

El 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!

**Divendres, del 5 d'octubre de 2018 a l'1 de febrer de 2019, de 20.30 a 21.30 h**

**A càrrec de Marc Serrano**

**Preu:** 45 € (39 € els socis AV Hostal) (13 sessions)

**Organització:** AV Hostal

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2017-18**



## MASTERCLASS DE ZUMBA

Si no coneixes el ball de zumba aquesta és la teva oportunitat! Vine a aquesta masterclass on podràs iniciar-te en aquest ball que combina salsa, cúmbia, reggaeton i merengue, entre d'altres.

**Dimecres 19 de setembre de 2018, a les 19 h**

**A càrrec de Sílvia Ramírez, instructora certificada de zumba**

**Activitat gratuïta amb places limitades**

**Inscripcions a [www.granollers.cat/centrescivics\\_granollers](http://www.granollers.cat/centrescivics_granollers) o presencialment al Centre Cívic Can Gili, del 5 al 18 de setembre de 2018**

**Organització:** Associació de Veïns de Can Gili

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

## AUTODEFENSA PERSONAL ADREÇADA

### A DONES

**Dimarts, del 2 d'octubre al 20 de novembre de 2018, de 17.30 a 20.30 h (8 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**

## MEMÒRIA PER A GENT GRAN

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

**Dilluns, de l'1 d'octubre de 2018 al 27 de maig de 2019, de 17 a 18 h**

**Activitat gratuïta**

**A càrrec de Maria Gómez**

**Organització:** Espai Actiu de la Gent Gran

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

## 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 3 d'octubre de 2018 al 30 gener de 2019, de 16 a 17 h**

**Preu:** 32 € (27 € socis de l'AV Tres Torres)  
(16 sessions)

**A càrrec d'Alejandro Postigo, educador**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

## ATENCIÓ I MEMÒRIA PER 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, que podríem mantenir òptimament i millorar amb l'entrenament. En aquest 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 3 d'octubre de 2018 al 30 de gener de 2019, de 17 a 18 h**

**Preu:** 38 € (33 € socis de l'AV Tres Torres)  
(16 sessions)

**A càrrec d'Alejandro Postigo, educador**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

## TALLER DE MEMÒRIA I ESTIMULACIÓ COGNITIVA

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

**Divendres, del 5 d'octubre de 2018 al 25 de gener de 2019, de 10 a 11 h**

**Preu:** 36 € (12 sessions)

**A càrrec d'Alba Parra, neuropsicòloga**

**Organització:** AV Sant Julià de Palou

**Lloc:** Centre cívic Palou

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2017-18**

## 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. Dirigint a persones sense problemes greus de mobilitat.

**Nota:** no requereix un alt nivell d'alfabetització.

**Divendres, del 5 d'octubre de 2018 a l'1 de febrer de 2019, de 16 a 17 h**

**Preu:** 32 € (27 € socis de l'AV Tres Torres)  
(13 sessions)

**A càrrec d'Alejandro Postigo, educador**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

## EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

### 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 aquest 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 plasmar allò que volem transmetre.

S'informarà del material que cal portar el primer dia de classe.

**Dijous, del 11 d'octubre de 2018 al 31 de gener de 2019, de 16 a 18 h**

**Preu: 83,2 € (13 sessions)**

**A càrrec d'Anna Obon, artista plàstica**

**Material a càrrec dels participants**

**Organitza: AV Sant Julià de Palou**

**Lloc: Centre Cívic Palou**

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2017-18**



## 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.

S'informarà del material que cal portar el primer dia de classe.

**Dijous, de l'1 d'octubre de 2018 al 31 de gener de 2019, de 18.30 a 20.30 h**

**Preu:** 83,2 € (13 sessions)

**A càrrec d'Anna Obon, artista plàstica**

**Material a càrrec dels participants**

**Organització:** AV Sant Julià de Palou

**Lloc:** Centre Cívic Palou

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2017-18**

## AQUAREL·LA

L'aquarel·la és immediata i fresca. S'asseca ràpidament i permet transportar-se fàcilment per pintar a qualsevol lloc. En aquest curs coneixerem quines en són les particularitats i les diferents tècniques i maneres d'aplicar-la per aconseguir diferents resultats. Aprendrem a trobar els colors nous que necessitem i crearem les nostres aquarel·les. Combinarem exercicis amb treballs propis de cadascú.

**Dimarts, del 2 d'octubre de 2018 al 15 de gener de 2019, de 19 a 21 h.**

**Preu:** 96 € (14 sessions)

**A càrrec de Núria Güell, artista plàstica**

**Organització:** Associació de Veïns de Can Gili

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

**PUNTES DE COIXÍ**

Dimarts, del 2 d'octubre de 2018 al 29 de gener de 2019, de 16 a 18 h

Preu: 67 € (63 € els socis de l'AV de Can Bassa)  
(15 sessions)

A càrrec de Toñi Gómez Romero

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

**PUNTES DE COIXÍ**

Dimecres, del 10 d'octubre de 2018 al 30 de gener de 2019, de 16 a 18 h

Preu: 75 € (15 sessions)

A càrrec d'Antonia Adrián

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2017-18

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

Dimarts, del 2 d'octubre de 2018 al 29 de gener de 2019, de 18 a 20 h

Preu: 67 € (63 € els socis de l'AV de Can Bassa)  
(15 sessions)

A càrrec de Toñi Gómez Romero

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

**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 9 d'octubre de 2018 al 29 de gener de 2019, de 17.30 a 20.30 h

Preu: 112,5 € (15 sessions)

A càrrec de Núria Cladellas

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2017-18

### 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, de l'1 d'octubre de 2018 al 21 de gener de 2019 de 18 a 19.30 h**

**Preu:** 79 € (75 € els socis de l'AV de Can Bassa)  
(14 sessions)

**A càrrec de Francesc Costa Prats**

**Organització:** AV Can Bassa

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

### FLAMENC INICIAL

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

**Dimecres, del 3 d'octubre de 2018 al 30 de gener de 2019, de 19 a 20 h**

**Preu:** 55 € (15 sessions)

**A càrrec de Rafael Moreno**

**Organització:** Hermandad Rociera

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

### FLAMENC PER A PRINCIPIANTS

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

**Dimecres, del 3 d'octubre de 2018 al 30 de gener de 2019, de 20 a 21 h**

**Preu:** 55 € (15 sessions)

**A càrrec de Rafael Moreno**

**Organització:** Hermandad Rociera

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

**SEVILLANES ADULTS**

Dimecres, del 3 d'octubre de 2018 al 30 de gener de 2019 16 a 17 h

Preu: 55 € (15 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

**SEVILLANES**

Intermedi i avançat

Dimecres, del 3 d'octubre de 2018 al 30 de gener de 2019, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 55 € (49 € els socis AV Hostal) (16 sessions)

A càrrec de Sandra Hernández

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2017-18

**BALL COUNTRY**

Nivell avançat

Dilluns, del 17 de setembre de 2018 al 28 de gener de 2019, de 21 a 22.30 h

Preu: 60 € (18 sessions)

A càrrec de Gabi Ibáñez

Organització: Tot Country Granollers

Lloc: Centre Cívic Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 17-18

**BALL COUNTRY**

Nivell inicial

Dimecres, del 19 de setembre de 2018 al 30 de gener de 2019, de 21 a 22.30 h

Preu: 60 € (18 sessions)

A càrrec de Ton Calderó

Organització: Tot Country Granollers

Lloc: Centre Cívic Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 17-18



## BALLS DE SALÓ I LLATINS



Aprendràs a ballar amb professors titulats i passant-ho bé.

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

**Dimarts, del 2 d'octubre de 2018 al 29 de gener de 2019, de 21 a 22 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.

**Dimarts del 2 d'octubre de 2018 al 29 de gener de 2019, de 20 a 21 h**

**Preu per persona:** 77 € (72 € els socis de l'AV Tres Torres) (16 sessions)

**A càrrec de José Luis Gasco i Magda Rodríguez**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller



## TALLER 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! No cal apuntar-s'hi en parella.

**Divendres, del 5 d'octubre de 2018 a l'1 de febrer de 2019, de 20.30 a 22 h**

**Preu:** 69 € (65 € els socis de l'AV de Can Bassa) (12 sessions)

**A càrrec de Antonio Jiménez i Sandra Sola.**

**Organització:** AV Can Bassa

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

## GRUP DE TEATRE XIVARRI

T'agradaria fer teatre? Doncs vine i participa de la creació i muntatge d'una obra. No cal experiència, només compromís i ganes de passar-ho molt bé. Supera la timidesa, la vergonya, la inseguretat, el sentit del ridícul i viu una gran experiència. Per a dones i homes de 18 a 50 anys.

**Divendres, del 5 d'octubre de 2018 a l'1 de febrer de 2019, de 22 a 24 h**

**Preu:** gratuït (13 sessions)

**A càrrec Julià Blanch, director de teatre**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller



## INICIACIÓ A L'UKELELE

Vols aprendre a tocar l'ukelele? Coneix l'instrument de corda més barat i portàtil, i aprèn els acords bàsics per poder tocar moltíssimes cançons.

Per realitzar aquest curs és imprescindible que cada alumne porti el seu propi instrument.

No cal tenir coneixements musicals.

**Dilluns, de l'1 d'octubre al 19 de novembre de 2018, de 19 a 21 h**

**Preu:** 52,80 € (8 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 anys:** 39,52 € (8 sessions)

**A càrrec de Dani Morén, músic**

**Lloc:** Centre Cívic Nord

## 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 del 17 de setembre al 4 de febrer de 2019, de 21 a 22.30 h**

**Preu:** gratuït (19 sessions)

**A càrrec de Carles Ridau, músic**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

## CORO ROCIERO

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

**Dijous, del 4 d'octubre de 2018 al 30 de maig de 2019, de 19 a 21 h**

**Organització:** Hermandad Rociera

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

## GUIARRA

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. Grups reduïts.

**Dimarts, del 2 d'octubre de 2018 al 15 de gener de 2019.**

**Grup 1:** 17 a 18 h

**Grup 2:** 18 a 19 h

**Preu:** 105 euros

**A càrrec d'Adán Pérez, guitarrista**

**Organització:** Associació de Veïns de Can Gili

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

## GUIARRA



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

**Dijous, del 4 d'octubre de 2018 al 31 de gener de 2019, de 21 a 22 h.**

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

**Dijous, del 4 d'octubre de 2018 al 31 de gener de 2019, de 20 a 21 h**

**Preu:** 70 € (65 € els socis de l'AV Tres Torres)  
(14 sessions)

**A càrrec de Celeste Jaén, guitarrista**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

### SOPARS SALUDABLES EN 15 MINUTS

Quan arribes a casa després d'una llarga jornada, l'últim que tens ganes és de posar-te a fer el sopar. En aquest taller de cuina aprendràs què és el helthy fast food. Sopars a mida, saludables i només en 15 minuts!

**Dimarts 2 i 9 d'octubre 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)

**Suplement de 7 € en concepte de material**

**A càrrec de Loreto Leguina, especialista en nutrició**

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

### BOJOS PER LES AREPAS!

Les arepas és un plat tradicional llatinoamericà. Encara que el seu ingredient principal és el blat, hi ha moltes maneres de cuinar-les i diferents ingredients per farcir-les. En aquest taller t'ensenyarem a preparar arepas de Colòmbia, Veneçuela i República Dominicana.

**Dilluns 8 i 15 d'octubre 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)

**Suplement de 10 € en concepte de material**

**A càrrec de Marlene Alves, cuinera**

**Lloc:** Centre Cívic Palou

## BOJOS PER LA PASTA FARCIDA

Boig per la pasta? Aprèn a elaborar la teva pròpia pasta fresca: raviolis, tortel·linis, sorrentinos i agnolotis...

Coneix diferents receptes per farcir-la i acompanya-la de diferents salses com el pomodoro o funghi porcchini. T'hi pots resistir?

**Dimecres, del 10 al 24 d'octubre de 2018, de 19 a 21 h**

**Preu: 19,80 € (3 sessions)**

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

**Suplement de 12 € en concepte de material**

**A càrrec de Àlvaro Brun, cuiner**

**Lloc: Centre Cívic Palou**

## CUINAR LA CARN

La carn, un producte tan típic com desconegut. Aprèn a treure-li el màxim partit amb unes receptes senzilles, però que deixaran bocabadats els paladars més exigents: Milfulls amb botifarra, pit de pollastre amb cava, llom a la Vall d'Aosta...

**Dijous, de l'11 al 25 d'octubre de 2018 de 19 a 21 h**

**Preu: 19,80 € (3 sessions)**

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

**Suplement de 12 € en concepte de material**

**A càrrec de Dani Maldonado, cuiner**

**Lloc: Centre Cívic Can Gili**



## TOCATS PEL DOLÇ:

Recursos culinaris per als paladars més dolços...

### ◆ BOMBONS

Vols elaborar els teus propis bombons i no saps per on començar? Coneix les nocions bàsiques per iniciar-te en el món de la bomboneria i fes les teves creacions més dolces.

**Dilluns, 5 de novembre de 2018, de 18.30 a 21 h**

**Preu:** 8,25 € (1 sessió)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:**  
6,18 € (1 sessió)

**Suplement de 6 € en concepte de material**

**A càrrec de Elena Matencio, cuinera**

**Lloc:** Centre Cívic Palou

### ◆ LES MILLORS BASES PER A PASTISSOS I COQUES

Si et vols iniciar a la rebosteria o bé vols aprofundir en els teus coneixements, aquest és el teu curs: aprendràs a fer les millors bases de pastissos i coques amb pasta choux, pasta de full i base de pa de pessic. Coneix els secrets perquè les teves receptes et surtin d'allò més bones.

**Dimarts 6 i 13 de novembre 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 €

**Suplement de 6 € en concepte de material**

**A càrrec de Marlene Alves, cuinera**

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

### ◆ PASTES DE TE

Vols preparar pastes de te per als teus convidats? De mantega, amb gust de llimona, amb fruita confitada... Les millors galetes per a les tardes més dolces!

**Dimecres 28 de novembre de 2018, de 18.30 a 21 h**

**Preu:** 8,25 € (1 sessió)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:**  
6,18 € (1 sessió)

**Suplement de 6 € en concepte de material**

**A càrrec d'Elena Matencio, cuinera**

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

**◆ BRIOXERIA**

A qui no li ve de gust menjar un bon croissant o briox acabat de fer? Aprèn a fer aquestes delícies de la brioxeria francesa: des de l'elaboració de la massa fins al farcit, i controla les tècniques de cocció. Très bons!

**Dilluns 3 de desembre de 2018, de 18.30 a 21 h**

**Preu: 8,25 € (1 sessió)**

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

**6,18 € (1 sessió)**

**Suplement de 6 € en concepte de material**

**A càrrec d'Elena Matencio, cuinera**

**Lloc: Centre Cívic Palou**

**◆ REBOSTERIA FESTIVA VEGANA**

Introdueix-te a la rebosteria festiva vegana, a través de les receptes més delicioses: trufes, bombons, brownies, pastissos d'ametlla..., sense utilitzar ous, mantega ni nates. Atreveix-te!

**Dijous 13 i 20 de desembre 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)**

**Suplement de 10 € en concepte de material**

**A càrrec de Montse Palou, cuinera**

**Lloc: Centre Cívic Can Gili**



## ALIMENTS ANTIESTRÈS

### Xerrada taller

La feina, les obligacions, la falta de temps i el ritme del dia a dia són factors que ens fan viure amb estrès. Aquestes conductes es poden millorar mitjançant l'alimentació. Aprèn quins aliments ajuden a combatre l'estrès i quins l'agreugen. Descobreix com aconseguir un organisme serè i vital coneixent i tastant receptes que et sorprendran.

**Dimarts 6 de novembre de 2018, 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 Loreto Leguina, especialista en nutrició**

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

## ALTERNATIVES AL SUCRE

### Xerrada taller

Millor l'estèvia o la panela? Potser la fructosa o la mel? Si tens dubtes de quines són les millors alternatives al sucre, aquest taller et descobrirà la infinitat de productes naturals que tens al teu abast. Coneix com introduir aquests aliments a les teves receptes i fes un tast d'allò més dolç i saludable.

**Dimarts 13 de novembre de 2018, 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 Loreto Leguina, especialista en nutrició**

**Lloc:** Centre Cívic Nord

## FES-TE ELS TEUS FERMENTATS

### Curs d'iniciació

Vols conèixer una de les tècniques més mil·lenàries de la història de la cuina? Els fermentats ens ajuden a millorar la nostra salut. Aprèn a fer a casa xucrut i kimchi i a com introduir-los a la nostra cuina diària a través de l'elaboració de diferents receptes.

**Dimecres 7 i 14 de novembre 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)

**Suplement de 10 € en concepte de material**

**A càrrec de Marta Toledo, cuinera**

**Lloc:** Centre Cívic Palou

## ARROSSOS D'HIVERN

Endinsa't en el fantàstic món dels arrossos de tardor i hivern. Coneixeràs diferents formes de cuinar-los i aprendràs les possibilitats d'aquest cereal cuinat: amb pop, calamarsets i all i oli escalivat, amb verdures de temporada i botifarra del perol, risotto d'espàrrecs verds i bolets... Tens ganes de tastar-los?

**Dijous, del 8 al 29 de novembre 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 de Dani Maldonado, cuiner**

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

## LA CUINA DEL BENTO

El bento no és simplement una carmanyola, és un exemple de com els japonesos gaudeixen del menjar. Aprèn a elaborar aquest plat asiàtic, coneix aquesta delicada tècnica i innova amb els teus dinars per emportar.

**Dilluns 12 i 19 de novembre 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)

**Suplement de 8 € en concepte de material**

**A càrrec d'Álvaro Brun, cuiner**

**Lloc:** Centre Cívic Palou

## TAST DE CAVES

El cava és un dels productes més apreciats de la nostra terra. Et convidem a endinsar-te dins el món dels vins escumosos; farem un tast per conèixer les varietats i les seves característiques. Converteix-te en tot un expert i sorprèn a la família aquestes festes!

**Dimecres 28 de novembre de 2018, 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 6,60 € en concepte de material**

**A càrrec de Carles Font, d'Ostrya**

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

## ESMORZARS ENERGÈTICS

L'esmorzar és l'àpat més important del dia. Aprèn de manera pràctica noves idees d'esmorzars que aportaran nutrients, vitamines i energia al teu organisme. Els teus esmorzars mai més seran iguals. Menja't el dia!

**Dimarts 4 de desembre de 2018, 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 6 € en concepte de material**

**A càrrec de Loreto Leguina, especialista en nutrició**

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

## SOPES DE TEMPORADA

Com diu la dita “cuando el grajo vuela bajo, hace un frío del carajo y hay que tomar sopa de ajo”. Doncs això, arriba l'hivern i una sopeta sempre ajuda a fer més agradable la tornada a casa.

Sopa de ceba, caldo, sopa minestrone, crema de porro... Mil i una sopa per als amants de la cullera!

**Dimecres 5 i 12 de desembre 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)

**Suplement de 10 € en concepte de material**

**A càrrec de Sergi Costa, cuiner**

**Lloc: Centre Cívic Palou**

## FOTOGRAFIA

### 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 teva càmera i treure-li el màxim profit. Aprendràs com funciona una càmera digital i com fer fotografia manual (exposició, diafragma, velocitat, ISO), a compondre imatges i a iniciar-te en el revelat i retoc digital a través de recursos en línia.

**Dimecres, del 3 d'octubre de 2018 al 21 de novembre de 2018, de 19 a 21 h**

**Preu:** 75 € (70 € socis de l'AFJO) (10 sessions)

**A càrrec de Borja Bouza i Oscar Huerta, fotògrafs**

**Organització:** Associació Fotogràfica Jaume Oller

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller



## FOTOGRAFIA CREATIVA

En aquest taller s'abordaran tècniques i processos d'experimentació per a la creació de fotografies creatives per a aficionats a la imatge digital. Està dirigit a persones amb una càmera digital de qualsevol tipus i sense coneixements especialitzats, interessades a produir imatges amb personalitat. Es treballarà la il·luminació d'estudi, el retrat, els efectes fotogràfics amb elements bàsics i la fotografia a espais oberts. En finalitzar el taller, cada participant realitzarà un fotollibre amb les imatges realitzades durant el curs.

**Divendres, del 5 d'octubre de 2018 a l'1 de febrer de 2019, de 18.30 a 20 h**

**Preu:** 62,40 € (13 sessions)

**A càrrec de Nataly Prada, artista especialista en fotografia.**

**Organització:** AV Sant Julià de Palou

**Lloc:** Centre Cívic Palou

**Nota:** algunes sessions es poden dur a terme fora del centre cívic i, en algun cas, al taller de la Professional (ubicat a Roca Umbert).

## FORMACIÓ EN NOVES TECNOLOGIES

### ◆ 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.

**Dilluns i dimecres, de l'1 d'octubre al 17 de desembre de 2018 de 16.15 a 18.15 h**

**Gratuït**

**Lloc:** Centre Cívic Nord

### ◆ INICIA'T A LA INFORMÀTICA

Amb aquest curs coneixeràs les parts bàsiques d'un ordinador i el seu funcionament a partir de les eines bàsiques per organitzar el nostre treball diari. Et donarem les claus per superar la por a la informàtica!

**Dilluns de l'1 d'octubre al 3 de desembre de 2018, de 18.30 a 20.30 h**

**Preu:** 28,80 € (10 sessions)

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

### ◆ MÒBILS: MANTENIMENT, SEGURETAT I APLICACIONS

Els smartphones han passat a ser d'ús quotidià. Inicia't en el funcionament bàsic i el manteniment d'aquest aparell.

**Dimecres, del 3 al 24 d'octubre de 2018, 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)

**Nota:** per a aquest curs cal portar el telèfon mòbil.

### ◆ POSA A PUNT EL TEU ORDINADOR: MANTENIMENT, SEGURETAT I PROGRAMES

Aprèn com fer el manteniment del teu ordinador de forma regular, coneix els programes bàsics perquè funcioni correctament i de forma senzilla.

**Dimecres del 31 d'octubre al 21 de novembre de 2018, 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)

### ◆ NO PERDIS LES FOTOS!

Aprèn a desar de forma segura les teves imatges i arxius més preuats, coneix els diferents formats i suports per disposar dels teus records digitals quan vulguis.

**Dilluns, 10 i 17 de desembre de 2018, 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)

**Tots els cursos són a càrrec del Marc Troyano, dinamitzador TIC**

**Lloc:** Centre Cívic Nord

## RECURSOS

### VOLS SABER EL NIVELL DE CATALÀ QUE TENS?

Dimecres 19 de setembre de 2018,  
de 17.30 a 19.30 h

Gratuït

A càrrec del Servei de Català de Granollers

Lloc: Centre Cívic Can Gili

### GRUP DE CONVERSA EN CATALÀ

Tertúlies per llançar-se a parlar català. Treballarem vocabulari divers i estructures de la llengua d'una manera distesa i planera. Els temes de conversa seran variats en cada sessió.

Dimecres, del 3 d'octubre al 19 de desembre de  
2018, de 17 a 18 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

A càrrec de Míriam Brunés

Organització: Servei de Català de Granollers

Lloc: Centre Cívic Can Gili

### EL CATALÀ T'OBRE PORTES



Sents parlar català i no entens res? T'agradaria entendre'l i alhora parlar-lo? Doncs aquest és el teu curs. Amb només una hora i mitja a la setmana aconseguirem els recursos bàsics perquè puguis sortir al carrer i atrevir-te a tenir una conversa en català. Anar a la fleca a comprar el pa, preguntar on és l'Oficina d'Atenció al Ciutadà, sortir al supermercat a comprar el dinar, tenir una entrevista de feina, llegir el Granollers Informa...

Dimarts, del 2 d'octubre de 2018 al 29 de gener de  
2019, de 19.30 a 21 h (16 sessions)

Preu: gratuït

Suplement de 10 € en concepte de material

A càrrec de Xavi Prat, voluntari per la llengua

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



## CURS D'ALFABETITZACIÓ EN CASTELLÀ

Dirigit a persones que volen aprendre a parlar i escriure castellà.

**Dimecres, del 3 d'octubre de 2018 al 26 de juny de 2019, 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 3 d'octubre de 2018 al 31 de gener de 2019, de 19.30 a 21 h**

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

(16 sessions)

**A càrrec de Narcís Coma**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

## CONVERSA EN ALEMANY

Sprachen Sie Ducht? Millora el vocabulari i la fluïdesa de l'idioma en aquest grup de conversa en alemany.

T'ajudarem a perdre la por per poder parlar de diferents temes d'actualitat amb confiança.

Es requereixen estudis previs d'alemany, equivalents a A2 o B1 (2, 3 anys d'estudi).

**Dilluns, de l'1 d'octubre al 29 de novembre de 2018, de 19 a 20.30 h**

**Preu:** 39,60 € (8 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:**  
29,64 € (8 sessions)

**A càrrec d'Olga Forns, filòloga alemanya**

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

## CONVERSA EN FRANCÈS

Tens el francès rovellat? Estàs aprenent francès i vols practicar? Apunta't al grup de conversa del centre cívic. Passa-t'ho bé millorant el teu francès!

Cal nivell intermedi.

**Dilluns, del 15 d'octubre al 3 de desembre de 2018, de 19 a 20.30 h**

**Preu:** 39,60 € (8 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:** 29,64 € (8 sessions)

**A càrrec de Alliance Française**

**Lloc:** Centre Cívic Nord

## CONVERSA EN ANGLÈS

Vols seguir millorant el teu anglès? Aquest és el curs que necessites! Pràctic i amb una professora nativa que t'ajudarà en la pronunciació i a adquirir la fluïdesa que necessita el teu anglès!

Adreçat a persones amb coneixements d'anglès nivell intermediate.

**Dilluns, de l'1 d'octubre al 3 de desembre de 2018, de 19 a 20.30 h**

**A càrrec de Tiffany Jones**

**Preu:** 58 € (54 € els socis de l'AV de Can Bassa) (10 sessions)

**Organització:** AV Can Bassa

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

## APRÈN A LLEGIR UNA PARTITURA

**Iniciació al solfeig i l'harmonia**

Vols saber llegir una partitura? Aquest taller t'introdueix al llenguatge musical d'una forma fàcil i divertida per tal de facilitar-te la lectura musical.

**Dimarts, del 9 d'octubre al 6 de novembre de 2018, de 19 a 20.30 h**

**Preu:** 24,75 € (5 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:** 18,53 € (5 sessions)

**A càrrec de Mauro Digerolamo, músic i pedagog musical**

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

## INICIACIÓ A LA SERIGRAFIA

T'agradaria estampar el teu propi disseny i lluir-lo en una tote bag aquest hivern?

Vine a aprendre la tècnica de la serigrafia i emporta't a casa la teva pantalla serigrafiada amb el teu disseny perquè la puguis fer servir tantes vegades com vulguis.

Nota: el material inclou la pantalla de serigrafia (mida A4), l'emulsió, les tintes i la tote bag.

**Dilluns, del 22 d'octubre al 5 de novembre de 2018, de 19 a 21 h**

**Preu:** 19,80 € (3 sessions)

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

**Suplement de 25 € en concepte de material**

**A càrrec d'Ermisenda Soy, il·lustradora**

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

## JARDINERIA D'INTERIORS

Ets dels que pensa que no té bona mà per les plantes?

Aprèn quines són les millors plantes d'interior perquè transformis qualsevol racó de casa teva. Coneix les millors tècniques de trasplantament, manteniment i cures. Al final de cada sessió t'emportaràs la teva planta llesta per cuidar-la i fer-la créixer!

**Dimarts 13 i 20 de novembre de 2018, 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)

**Suplement de 12 € en concepte de material**

**A càrrec de Sara López de la floristeria Bonart**

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

## CURS D'EDUCACIÓ BÀSICA CANINA

Aprendràs com educar al teu gos perquè visqui millor.  
Dirigit a propietaris de gossos.

Dissabte i diumenge 29 i 30 de setembre de 2018, de 9 a 13 h.

A càrrec de Mercè Serrano

Preu: 20 €

Organització: Grup de Recerca i Rescat Caní

Lloc: Centre Cívic Palou

## TINENÇA RESPONSABLE, EDUCACIÓ I OBLIGACIONS AMB GOSSOS

### POTENCIALMENT PERILLOSOS

Coneixeràs les particularitats de la cura, l'educació i les obligacions que tenen els propietaris de gossos potencialment perillosos. Dirigit a propietaris i guies de gossos potencialment perillosos.

Diumenge 21 d'octubre de 2018, de 9 a 13 h

A càrrec de Mercè Serrano

Preu: 10 €

Organització: Grup de Recerca i Rescat Caní

Lloc: Centre Cívic Palou

### COMUNICACIÓ CANINA

Aprendràs com ha de ser la comunicació amb el teu gos. Dirigit a propietaris de gossos.

Diumenge 25 de novembre de 2018, de 9 a 13 h

A càrrec de Mercè Serrano

Preu: 10 €

Organització: Grup de Recerca i Rescat Caní

Lloc: Centre Cívic Palou

### INICIACIÓ AL CLICKER

Curs per conèixer com funciona el clicker i com s'ha d'utilitzar per ensinistrar el teu gos. Dirigit a propietaris de gossos.

Diumenge 10 de febrer de 2018, de 9 a 13 h

A càrrec de Mercè Serrano

Preu: 10 €

Organització: Grup de Recerca i Rescat Caní

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!

### **BINOMI SUD**

**Aula d'estudi assistit i promoció de les cultures urbanes**

Espai assistit d'acompanyament escolar on et donarem les eines necessàries per fer els deures de l'institut. Alhora, mitjançant un procés participatiu coneixerem la cultura; des de la vessant de la cultura popular i també des de les cultures urbanes i tot el que comporta: rap, grafit, skate, etc. Al llarg d'aquestes hores tindrem temps de tot; farem deures i carrer!

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

**Dates:** dimecres 10, 17, 24 i 31 d'octubre; 7, 14, 21 i 28 de novembre; 5, 12 i 19 de desembre; i 9 i 16 de gener.

**Horari:** de 17.30 a 20 h

**Preu:** 18,45 €

**INSCRIPCIONS** a [www.grajove.cat](http://www.grajove.cat), al Gra i al Centre Cívic Can Bassa cada tarda de dilluns a divendres del 18 de juny al 27 de setembre de 2018.

### **ÀRAB PER A INFANTS A CAN BASSA**

**Grup iniciació:**

**Dimarts, del 2 d'octubre de 2018 al 8 de gener de 2019, de 17.30 a 19 h**

**Grup intermedi:**

**Divendres, del 5 d'octubre de 2018 a l'1 de febrer de 2019, de 17.30 a 19 h**

**Preu:** 45 € (12 sessions)

**A càrrec de Fátima El Cabriti, professora d'àrab**

**Organització:** Associació Almaghira

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

**ÀRAB PER A INFANTS A JAUME OLLER****Grup Iniciació:**

Dilluns, de l'1 d'octubre de 2018 al 7 de gener de 2019, de 17.30 a 19 h

**Grup Intermedi:**

Dijous, del 4 d'octubre de 2018 al 17 de gener de 2019, de 17.30 h a 19 h

**Preu:** 45 € (12 sessions)**A càrrec de Fátima El Cabriti, professora d'àrab****Organització:** Associació Almaghira**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller**ÀRAB PER INFANTS AL NORD**

Dilluns i divendres, de l'1 d'octubre de 2018 al 21 de juny de 2019, de 17.30 a 19 h

**Activitat gratuïta****Organització:** Averroes**Lloc:** Centre Cívic Nord**TALLER DE SEVILLANES INFANTIL****Dirigit a nens i nenes a partir de 4 anys.**

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

**Dimecres, del 3 d'octubre de 2018 al 30 de gener de 2019, de 17 a 18 h****Preu:** 55 € (15 sessions)**A càrrec de Rafael Moreno, ballarí i coreògraf****Organització:** Hermandad Rociera**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

## 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 alhora divertir-se.

**Grup 1: de 3 a 7 anys**

**Divendres, del 5 d'octubre de 2018 a l'1 de febrer de 2019, de 17 a 18 h**

**Preu:** 48 € (44 € els socis de l'AV de Can Bassa) (12 sessions)

**Grup 2: de 8 a 12 anys**

**Divendres, del 5 d'octubre de 2018 a l'1 de febrer de 2019, de 18 a 19.30 h**

**Preu:** 69 € (65 € els socis de l'AV de Can Bassa) (12 sessions)

**Organització:** AV Can Bassa

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

## ZUMBA KIDS

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

Per a infants nascuts entre 2007 i 2013.

**Divendres, del 5 d'octubre de 2018 a l'1 de febrer de 2019, de 17.15 a 18.15 h**

**A càrrec de Marc Serrano**

**Preu:** 45 € (39 € els socis AV Hostal) (13 sessions)

**Organització:** AV Hostal

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2017-18**

## HIP-HOP

Si vols ballar hip-hop i gaudir de la dansa, aquesta és la teva oportunitat: vine a ballar amb nosaltres! Activitat dirigida a infants nascuts entre els anys 2004 i 2008.

**Divendres, del 5 d'octubre de 2018 al 8 de febrer de 2019, de 17.30 a 18.30 h**

**A càrrec d'Aitor Lavado**

**Preu:** 42 € (14 sessions)

**Organització:** Associació de Veïns de Can Gili

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

## MOVE!

Si t'agrada ballar, vine a aprendre les millors coreografies de les cançons d'ara. Activitat adreçada a joves nascuts entre els anys 2006 i 2003.

**Divendres, del 5 d'octubre de 2018 al 8 de febrer de 2019, de 17.30 a 18.30 h**

**A càrrec d'Aitor Lavado**

**Activitat gratuïta**

**Organització:** Associació de Veïns de Can Gili

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili





## 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. 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 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/](http://www.entremaresgranollers.blogspot.com/) [www.facebook.com/EntremaresdeGranollers](http://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, d'àvies a nets. L'objectiu del grup és la creació d'un punt de trobada de mares amb els seus fills per compartir experiències, donar-nos suport i resoldre dubtes del dia a dia que trobem amb els nostres petits.

**Dijous, de 17 a 19 h**

**Trobada oberta, el primer dijous de cada mes**

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

**[mamastortuga@gmail.com](mailto: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](mailto: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 Palou

**Més informació:** [www.esplaiuai.org](http://www.esplaiuai.org)

## EXPOSICIONS

### ENTRE EL SOMNI I LA REALITAT

Art brut, art outsider

A càrrec de Gènis Art. (Gggggroup)

**Al Centre Cívic Nord:** del 8 al 26 d'octubre de 2018

**Inauguració al Nord:** dijous 8 d'octubre de 2018, a les 20 h

**Al Centre Cívic Can Bassa:** del 5 de novembre al 23 de novembre de 2018

**Inauguració a Can Bassa:** dijous 5 de novembre de 2018, a les 20 h

### CAMINS

Exposició de ceràmica artística

A càrrec de Laura Niubó Prat

**Dates:** del 8 al 30 de novembre de 2018

**Inauguració:** dijous 8 de novembre de 2018, a les 20 h

**Lloc:** Centre Cívic Nord

L'horari de visites a les exposicions és de dilluns a dijous, de 16 a 20.45 h i divendres, de 17 a 20.45 h

## ACTIVITATS SOCIALS I COMUNITÀRIES

### IMPULSA GRANOLLERS

Si la teva carrera professional s'ha vist afectada per la crisi, necessites reformular-te, estàs decidit i motivat per canviar les coses i no saps per on començar, posa't en contacte amb nosaltres, t'esperem a l'Impulsa Granollers. Un servei gratuït d'acompanyament que t'ajudarà a concretar el teu projecte de canvi vital.

**Horari d'atenció al públic:** amb cita prèvia

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Organitza:** Fundació IRES

**Telèfon i WhatsApp:** 675.71.97.94 / 616.53.33.84

**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, de l'1 d'octubre de 2018 al 19 de juny de 2019, de 18 a 21 h**

**Gratuït, cal fer-ne la inscripció!**

**Tenen prioritat els participants inscrits durant el curs 2017-18**

**A càrrec de Cristina Sánchez i Mercedes González**

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

## 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 aquest hobby.

**Dijous, de 20.30 a 24 h**

**Divendres, de 19.30 a 24 h, i altres dies que es pugui acordar amb el club.**

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

**Contacte:** clubwargamesds@gmail.com o bé per telèfon al 687 72 90 22 (Albert)

## 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 2 d'octubre de 2018 al 5 de febrer de 2019, de 16 a 18 h (17 sessions)**

**Preu:** gratuït

**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 3 d'octubre de 2018 al 6 de febrer del 2019, de 16 a 18 h (17 sessions)**

**Preu:** gratuït

**Material a càrrec de les persones participants**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

## CLUB DEL PUNT I EL GANXET

El Club del Punt i el Ganxet és un col·lectiu de dones aficionades al punt que es troben al centre cívic des de l'any 2014. Aquest taller és un espai per compartir una bona estona teixint i passar una tarda molt divertida!

**Dimarts o divendres, del 2 d'octubre de 2018 al 8 de febrer del 2019, de 17 a 19 h (16 sessions)**

**Preu:** gratuït

**Material a càrrec de les persones participants**

**Organització:** Club del Punt i el Ganxet

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

## GRUP «MOSQUETELAS»

Grup de dones que es troben per cosir i fer creacions de patchwork.

**Divendres, del 5 d'octubre de 2018 al 14 de juny de 2019, de 17.30 a 21 h**

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

## GRUP DE MANUALITATS

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

**Dimarts i dijous, 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 h a 20 h**

**Activitat gratuïta sense inscripció prèvia**

**Organització:** AV de l'Hostal- Comissió PA

**Lloc:** Centre Cívic Nord

## T- DE TARDA

Tertúlia de dones i homes del barri, majors de 60 anys, que es troben per compartir experiències, xerrar i fer activitats creatives.

**Dijous, de l'11 d'octubre de 2018 al 13 de juny de 2019, de 17.30 a 19 h**

**Gratuït, cal fer inscripció prèvia.**

**A càrrec de Paqui Rayo, veïna del barri**

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

## 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

### 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.**

**Encants Solidaris**

**Cada dissabte, de 9 a 14 h**

**Lloc: plaça Can Trullàs**

### 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  
(19 octubre, 9 novembre, 14 de desembre de 2018, i  
11 de gener i 8 de febrer de 2019)**

**Activitat gratuïta**

**Organització: Associació fotogràfica Jaume Oller**

**Lloc: Centre Cívic Nord**

### BALLADES DE COUNTRY

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

**13 d'octubre de 2018**

**10 de novembre de 2018**

**12 de gener de 2019**

**9 de febrer de 2019**

**Organització: Tot Country Granollers**

**Lloc: Centre Cívic Palou**

### FESTES DEL BARRI DE L'HOSTAL

**Del 8 a l'11 de setembre de 2018**

**Organització: AV Hostal**

**Lloc: Centre Cívic Nord**



**VII CAMINADA POPULAR I BOTIFARRADA**

**Diumenge 16 de setembre de 2018**

**A partir de les 9 h**

**Organització:** AV Lledoner

**Lloc:** sortida Plaça Jaume I

**SOPAR ESPECTACLE****AMB EL GRUP FLORS I VIOLES**

**Dissabte 6 d'octubre de 2018, a les 21 h**

**Organització:** AV Hostal (Comissió PA)

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Més informació i venda de tiquets al Centre Cívic Nord**

**L'HOSTAL DEL TERROR**

**Túnel del terror**

**Dissabte 20 d'octubre de 2018, de 18 a 23 h**

**De 18 h a 19 h per a infants i de 19 h a 23 h per a adults**

**Organització:** AV Hostal (Comissió PA)

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**GRAN BARBACOA I IV CONCURS****DE TRUITES I SARDINADA**

**Dissabte 20 d'octubre de 2018, a les 11 h**

**Organització:** Associació AV Lledoner

**Lloc:** plaça Jaume I

**CONFERÈNCIA: LA INTERPRETACIÓ****CONTEMPORÀNIA DE LA FE MUSULMANA**

**Dissabte 27 d'octubre de 2018, a les 19 h**

**Organització:** Associació Averroes

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**CASTANYADA POPULAR**

**Dimarts 30 d'octubre de 2018, a les 18 h**

**Organització:** AV Lledoner

**Lloc:** plaça Jaume I

**CASTANYADA AL BARRI DE TRES TORRES**

Dissabte 27 d'octubre, a les 19 h

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Pati de la Masia Tres Torres

**CASTANYADA I MERCAT D'INTERCANVI**

Dimecres 31 d'octubre de 2018, a partir de les 18 h

Organització: AV de Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

**CASTANYADA**

Dissabte 27 d'octubre de 2018, a les 19 h

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

**CASTANYADA I TEATRE AMB EL GRUP****«SIEMPRE JÓVENES»**

Dissabte 3 de novembre de 2018, a les 18 h

Organització: AV Hostal (Comissió PA)

Lloc: Centre Cívic Nord

**CINEMA**

Dissabte 17 de novembre de 2018, a partir de les 20 h

Organització: AV Lledoner

Lloc: Centre Cívic Nord

**FESTA TRADICIONAL MARROQUINA**

Cuscús

Dissabte 24 de novembre de 2018, a les 18 h

Organització: Associació Almaghira

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

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

**Dijous 29 de novembre de 2018, a les 19 h**

**Organització:** Associació Averroes

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**ESCUDELLA DE NADAL**

**Divendres 14 de desembre de 2018, a partir de les 19 h**

**Organització:** AV Lledoner

**Lloc:** plaça Jaume I

**CALDO DE NADAL**

**Divendres 14 de desembre de 2018 a, les 18 h**

**Organització:** AV Hostal (Comissió PA)

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**CONFERÈNCIA SOBRE LA IMMIGRACIÓ**

**Dissabte 22 de desembre de 2018, a les 19 h**

**Organització:** Associació Averroes

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**BERENAR DE NADAL**

**Dissabte 22 de desembre de 2018, a les 19 h**

**Organització:** AV Can Gili

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

**VISITA DEL PATGE REIAL**

**Dimarts, 2 de gener de 2019, a les 18 h**

**Organització:** AV Lledoner, AV Hostal, AV Can Bassa i AV Can Gili

**Lloc:** Plaça Jaume I i centres cívics Nord, Can Bassa i Can Gili

**FESTA DE SANT JULIÀ**

**Diumenge, 13 de gener de 2019, a les 12 h**

**Missa i vermut**

**Activitat gratuïta**

**Lloc:** Església de Sant Julià de Palou i Antigues Escoles de Palou



**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. Correu electrònic: [bancdeltempsgranollers@gmail.com](mailto:bancdeltempsgranollers@gmail.com)

## ENDEVINA-LA!

### ENDEVINA-LA!

JOC D'ENGINY I LLENGUA



Del 12 de novembre al 3 de desembre de 2018, juga a endevinar jeroglífics als comerços de Can Gili!

El sorteig de les butlletes encertants es farà el dimecres 12 de desembre, a les 18 h, al Centre Cívic Can Gili.

El lliurament del premi serà el dia de la Festa d'Hivern al mateix Centre Cívic

# VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA

**PRACTICA**  
el català

**COMPARTeix**  
emocions

**PARTICIPA**  
en el VxL



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 al**

**SLC de Granollers**

**C. d'Enric Prat de la Riba, 84, 1r**

**08401 Granollers**

**Tel. 938794130**

**vxl.granollers@cpnl.cat**

**[www.vxl.cat](http://www.vxl.cat)**

**<http://www.cpnl.cat/vallesoriental>**

**[www.facebook.com/voluntariatvo](http://www.facebook.com/voluntariatvo)**



CONSORCI PER A  
LA NORMALITZACIÓ  
LINGÜÍSTICA

CNL DEL VALLÈS ORIENTAL



Generalitat  
de Catalunya  
**Departament  
de Cultura**



***Passa'm la recepta*** es 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 compartir receptes i cuinar, també inclou formació i suport en el món 2.0.

**Encara no coneixes el blog?**  
[www.granollers.cat/passamlarecepta](http://www.granollers.cat/passamlarecepta)

# Arriben els Diver Divendres!

la nova programació familiar  
de la Xarxa de Centres Cívics!



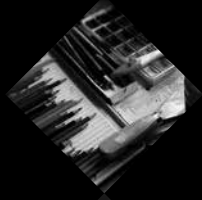
Organitza:



Ajuntament  
Granollers



Centres Cívics  
Granollers



# 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 • 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](http://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](mailto:info@centrescivics.granollers.cat)

# CALENDARI CENTRES CÍVICS

## SETEMBRE 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

## OCTUBRE 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				

## NOVEMBRE 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		

## DESEMBRE 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						

## GENER 2019

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 2019

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 2019

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 2019

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				

## MAIG 2019

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 2019

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 2019

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 2019

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](mailto: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](mailto:cangili@centrescivics.granollers.cat)



### Centre Cívic Palou

Passeig del Doctor Fàbregas, s/n 08401

Tel. 93 879 24 69 [palou@centrescivics.granollers.cat](mailto:palou@centrescivics.granollers.cat)



### Centre Cívic Jaume Oller

C. Mare de Déu de Montserrat, 47 08402

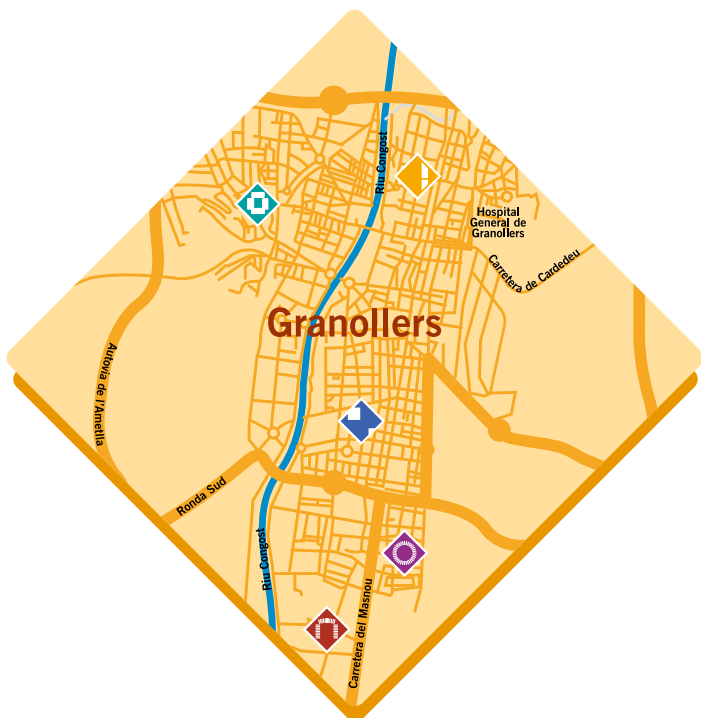
Tel. 93 879 58 92 [jaumeoller@centrescivics.granollers.cat](mailto:jaumeoller@centrescivics.granollers.cat)



### Centre Cívic Nord

C. del Lledoner, 6 08401

Tel. 93 840 60 69 [nord@centrescivics.granollers.cat](mailto:nord@centrescivics.granollers.cat)





Ajuntament  
Granollers



Centres Cívics  
**Granollers**

Més informació  
[www.granollers.cat/centrescivics](http://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