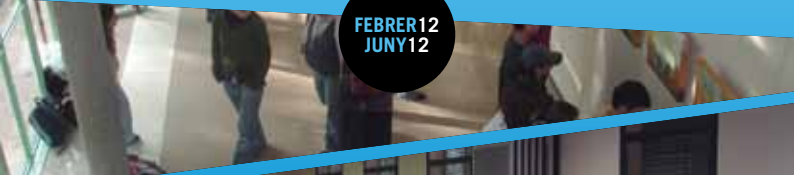




centres cívics

ACTIVITATS I SERVEIS
GRANOLLERS

FEBRER 12
JUNY 12



LA XARXA DE centres cívics DE GRANOLLERS



Centre Cívic
Can Bassa



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

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



Centre Cívic
Can Gili



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

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



Centre Cívic
Palou



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



Centre Cívic
Jaume Oller



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 • 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



Centre Cívic
Nord



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: 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



índex

SERVEIS	06	TERRA I FOGONS	26
INFORMACIÓ I ACOLLIDA	07	Taller de galetes	26
ASSESSORAMENT A GRUPS I ASSOCIACIONS	07	Les nostres herbes remeieres	26
CESSIÓ I LLOGUER D'ESPAIS	07	Sopars salvavides	27
PUNTS D'ACCÉS PÚBLIC A INTERNET	07	Hortojardineria en espais urbans	27
SERVEIS SOCIALS D'ATENCIÓ PRIMÀRIA	08	Passa'm la recepta	28
CENTRE OBERT NORD	08	Bojos per les pizzes	28
ESPAI DE RELACIÓ	09	Bojos per la decoració de galetes i cupcakes	29
SALA D'ESTUDI I LECTURA	09	Bojos per l'arròs	29
PUNT NADÓ	09		
BAR CAFETERIA	09		
		TECNOLOGIA I RECURSOS	30
AGENDA D'ACTIVITATS	10	Fotografia avançada	30
SALUT I CREIXEMENT PERSONAL	11	Conversa en anglès	30
Habilitats comunicatives...	11	Educació canina per a cadells	31
Cantar contra l'estrès	11	Educació canina per a gossos adults	31
Tai-bí	12	Reparació de bicicletes	32
Pilates	12	Sigues el teu propi informàtic	32
Gimnàstica Can Bassa	12	Avanç@ en TIC	33
Gimnàstica Nord	13		
Automassatge	13	ACTIVITATS ADREÇADES A INFANTS I JOVES	34
Aromateràpia: olis essencials a casa	13	Cuina saludable i anticrisi	34
Assertivitat: millora les teves relacions	14	Kungfu Shaolin per a infants	34
Tui-na	14	Quan la mare explica un conte	35
Taller d'autodefensa adreçat a dones	14	Capoeira per a infants	35
loga en moviment	15	Iniciació al ball flamenc per a infants i joves	35
Taller de gemmes, cristalls i txakres	15	Àrab per a infants Can Bassa	36
Planifica la setmana de forma saludable	16	Àrab per a infants Jaume Oller	36
Cicle conferències de l'Aula de la Salut	16	Sevillanes per a infants	36
		Iniciació a la dansa	37
		Grup juvenil Tres Torres Teatre	37
EXPRESSIÓ I CREATIVITAT	18	Esplai Guai	38
Iniciació al ball flamenc Can Bassa	18	Vols ser escolta?	38
Ball flamenc	18	Mares d'Orient	38
Decoració	19	Mama's Tortuga	39
Equip bàsic de maquillatge	19	Grup Entremares	39
Capoeira	19		
Puntes de coixí Can Bassa	20	ACTIVITATS SOCIALS I COMUNITÀRIES	40
Curs de labors	20	EXPOSICIONS	43
Sevillanes Can Bassa	20	WI-FI	44
Iniciació a la salsa Can Gili	21	VOLUNTARIS DE L'ADF	44
Iniciació a l'esgrima artística	21	NEVA?	44
Puntes de coixí Nord	21	VOLUNTARIS PER LA LLENGUA	45
Treballs costura comparsa de carnaval	22		
Joieria a través de les cultures	22	CÍVICS CONSULTA, PARTICIPA, PROPOSA	46
Jazz-steps	23	DIRECTORI D'ENTITATS	47
Dansa del ventre	23	CONSULTA, PARTICIPA, PROPOSA...	47
Flamenc Can Gili	23	CRITERIS D'INSCRIPCIÓ	48
Coro Rociero	24	CALENDARI DE LA XARXA DE CENTRES CÍVICS	49
Salsa Can Bassa	24	LOCALITZACIÓ I CONTACTE DELS CENTRES CÍVICS (MAPA)	51
Crea el teu centre de taula	24		
Iniciació a l'scrapbooking	25		
Aprèn a escriure microcontes	25		

serveis



INFORMACIÓ I ACOLLIDA

Servei d'informació relativa a l'activitat de la Xarxa de Centres Cívics de Granollers, així com d'altres informacions municipals d'interès general. La sol·licitud d'informació o consulta es pot fer presencialment i per via telefònica i electrònica.



ASSESSORAMENT A GRUPS I ASSOCIACIONS

Assessorament sobre els tràmits relacionats amb el món associatiu: constitució, inscripció en els registres, suport en la programació, etc. La sol·licitud d'informació es pot fer per telèfon, correu electrònic o concertant entrevista personalitzada.



CESSIÓ I LLOGUER D'ESPAIS

Servei de cessió de sales dels centres cívics a entitats per a la realització de reunions, conferències, trobades, etc. La sol·licitud s'ha de fer sempre mitjançant una sol·licitud a l'OAC. Els preus dels espais estan regulats per les ordenances fiscals www.granollers.cat.



PUNTS D'ACCÉS PÚBLIC A INTERNET

La Xarxa de Centres Cívics disposa d'ordinadors des dels quals es pot accedir gratuïtament a Internet.

De dilluns a dijous de 16 h a 20.30 h
i divendres de 17 h a 20.30 h.



SERVEIS SOCIALS D'ATENCIÓ PRIMÀRIA

Els Serveis Socials són un conjunt d'actuacions, recursos, prestacions, programes i equipaments destinats a l'atenció social de la població. El seu objectiu és prevenir la marginació i promoure la integració i l'autonomia personal d'aquelles persones o famílies que pateixen situacions de necessitat derivades de problemes econòmics, de marginació social, de discapacitat, de manca d'autonomia o d'altres que es puguin presentar.

Horaris d'atenció al públic: de dilluns a divendres, de 9.30 a 13.30 h; dijous de 16 a 18h.
Tel. Serveis Socials Zona 2 (Centre Cívic Nord): 93 846 60 72.
Tel. Serveis Socials Zona 3 (Jaume Oller): 93 879 50 44.



ESPAI DE RELACIÓ

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



SALA D'ESTUDI I LECTURA

De dilluns a divendres, de 17 a 20 h
Centre Cívic Can Bassa i Can Gili



CENTRE OBERT NORD

Equipament destinat a infants i joves d'entre 6 i 14 anys on es fan activitats lúdiques, tallers, jocs i reforç escolar.
Centre Cívic Nord, de dilluns a divendres, de 17.15 a 20 h. Tel. 93 846 60 72



PUNT NADÓ

Espais acollidors, en els diversos centres cívics, on les famílies o cuidadors i cuidadores poden adreçar-se lliurement per tal de satisfer la necessitat imprevista d'una demanda d'alimentació o higiene del nadó.

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



BAR CAFETERIA

Centre Cívic Can Bassa: de dilluns a dissabte, de 10 h a 13.30 h i de 16.30 h a 20 h.
Centre Cívic Can Gili: de dilluns a diumenge, de 9 h a 22 h.



activitats

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

◆ **Habilitats comunicatives: com fer-me entendre millor**

Sovint es creu que un bon comunicador és aquell que parla bé, però el veritable poder de la comunicació recau a saber escoltar. Aquest curs es planteja com una oportunitat per preguntar-se i esbrinar com som a l'hora d'escoltar. A través del coaching, adquirirem les eines per saber comunicar-nos millor!

Dies: dilluns del 20 de febrer al 12 de març de 2012, de 19 a 21 h

Preu: 25,60 euros (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 i més grans de 60 anys: 19,20 euros (4 sessions)

A càrrec de M. José Rueda, Dra. en sociologia del llenguatge i especialista en creativitat

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

◆ **Cantar contra l'estrès**

Molts pobles utilitzen la vocalització i el cant per relaxar-se, arribar a un estat de pau i sentir-se bé. L'expressió vocal ens pot ajudar a combatre l'estrès i sentir la pau. En aquest taller compartirem cançons sagrades i tradicionals de diferents cultures i aprendrem a utilitzar la teràpia del so vocal per equilibrar el cos físic i energètic. No és necessari tenir coneixements de música; només cal tenir ganes de compartir les ganes de cantar.

Dies: dilluns del 20 de febrer al 23 d'abril de 2012, de 19 a 20.30 h

Preu: 38,40 euros (8 sessions)

Preu per a més joves de 26 i més grans de 60 anys: 28,80 euros (8 sessions)

A càrrec de Beatriz García, cantant, musicoterapeuta i educadora especialitzada en magisteri musical

Lloc: Centre Cívic Nord

Nota: Tindran prioritat els que han cursat el primer mòdul a l'octubre.

Tai-txi

Iniciació: divendres del 13 de gener al 22 de juny de 2012, de 19.30 a 21 h

Estil Yang: els dilluns del 9 de gener al 18 de juny de 2012, de 19.30 a 21 h

Preu: 60 euros / trimestre

A càrrec de José Ligeró

Organització: Centre Europeu de Tai-txi estil Chen

Lloc: Centre Cívic Palou

Nota: Curs anual, amb prioritat per als inscrits el primer trimestre. Consulteu la disponibilitat de places.

Curs de Pilates

Dies: del 9 de gener al 21 de juny de 2012, de 20 a 21 h

Grup inicial - 1: dilluns

Grup inicial - 2: dimecres

Grup intermedi: dijous

Preu: 46 euros / trimestre, socis de l'AV Can Bassa, i 50 euros / trimestre, no socis

A càrrec de Sílvia Martínez

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Informació i inscripcions al Centre Cívic Can Bassa

Nota: curs anual, amb prioritat per als inscrits el primer trimestre. Consulteu la disponibilitat de places.

Gimnàstica de manteniment

Dies: dimarts i dijous del 10 de gener al 21 de juny de 2012, de 15 a 16 h

Preu: 46 euros / trimestre, socis de l'AV Can Bassa, i 50 euros / trimestre, no socis

A càrrec de Sílvia Martínez

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Pavelló Municipal de Can Bassa

Informació i inscripcions al Centre Cívic Can Bassa

Nota: curs anual amb prioritat per als inscrits el primer trimestre. Consulteu la disponibilitat de places.

Gimnàstica de manteniment

per a totes les edats

Dies: dimarts i dijous del 10 de gener al 26 de juliol de 2012, de 15.15 a 16.15 h

Preu: 26 euros / bimestre, socis de l'AV de l'Hostal, i 30 euros / bimestre, no socis

A càrrec d'Ivan Pladevall

Organització: Associació de Veïns de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Nota: curs anual amb prioritat per als inscrits al primer trimestre. Consulteu la disponibilitat de places.

Automassatge

Dies: dimarts del 24 de gener al 27 de març de 2012, de 16.15 a 17.15 h

Adreçat a més grans de 65 anys o bé pensionistes a partir de 55 anys

Preu: 6 euros / trimestre

Organització: Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Aromateràpia: els olis essencials a casa

L'immens potencial curatiu dels olis essencials fa que sigui indispensable gaudir a casa d'aquest regal de la natura. Utilitzats correctament, els podem aplicar d'una forma senzilla i segura a casa, a la família i als amics. L'ús diari dels olis essencials a la llar, en banys, ús tòpic (a la pell), inhalacions, massatges, etc. manté els dolors i les infeccions a ratlla, ja que tenen una poderosa influència en el sistema immunitari i actuen també sobre processos físics, mentals i espirituals.

Dies: dimarts del 21 de febrer al 13 de març de 2012, de 19 a 21 h

Preu: 25,60 euros (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 i més grans de 60 anys: 19,20 euros (4 sessions)

Suplement de 2 euros en concepte de material

A càrrec de M. Àngels Grima, terapeuta

Lloc: Centre Cívic Can Gili

↔ Assertivitat. Millora les teves relacions amb els altres

Vols millorar la teva relació amb els altres?

L'assertivitat és una part de les habilitats socials que ajuden a resoldre els problemes i conflictes que es donen en la comunicació interpersonal. En aquest taller et donaran estratègies i eines per poder millorar-la.

Dies: dimarts del 21 de febrer al 17 d'abril de 2012, de 19.30 a 21 h

Preu: 38,40 euros (8 sessions)

Preu per a més joves de 26 i més grans de 60 anys: 28,80 euros (8 sessions)

A càrrec de Santiago Azor, psicòleg

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

◊ Tui-na

Dies: dimecres del 25 de gener al 28 de març de 2012, de 16.30 a 17.45 h

Adreçat a més grans de 65 anys o bé pensionistes a partir de 55 anys

Preu: 6 euros / trimestre

Organització: Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

◊ Tallers d'autodefensa personal adreçats a dones

Dies: Dimarts i dijous del 17 d'abril al 12 de juny de 2012, de 9.30 a 12.30 h (16 sessions)

Activitat gratuïta i amb inscripció

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

Lloc: Centre Cívic Nord

◊ Ioga en moviment

El ioga es basa en una unió entre el cos, la ment i l'ànima, ensenya a viure la vida d'una forma més conscient. Amb el ioga en moviment es treballa amb exercicis actius, potents, amb alegria i regeneració, acompanyades de relaxació. Es tracta de deixar-se anar per dansar amb els ritmes de la vida i els temps per millorar el benestar físic, emocional, mental i espiritual!

Dies: dimecres del 22 de febrer al 18 d'abril de 2012, de 19 a 20.30 h

Preu: 38,40 euros (8 sessions)

Preu per a més joves de 26 i més grans de 60 anys: 28,80 euros (8 sessions)

A càrrec d'Ana Cabanas, professora de ioga i terapeuta transpersonal

Lloc: Centre Cívic Palou

◊ Taller de gemmes, cristalls i txakres

Inicia't a l'apassionant món de la gemmologia d'una manera fàcil i amena. Aprenderàs a utilitzar-les a la pràctica tot adquirint una evolució personal i terapèutica.

Dies: dijous 15 de març de 2012, de 17.45 a 19.45 h

Preu: 23 euros, socis; 25 euros, no socis

A càrrec d'Àngela Jiménez (mestra de reiki i gemmoterapeuta)

Organització: AV l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord



◆ **Planifica la setmana de forma saludable i sense gastar de més! (curs exprés)**

Amb aquest taller veuràs els beneficis de planificar els menús setmanals, tant per a la teva salut com per a la teva butxaca! Veurem diferents aliments dels quals s'aprofita tot per elaborar diferents plats i farem un menú setmanal anticrisi.

Dia: dimarts 29 de maig de 2012, de 19 a 21 h

Preu: 6,40 euros (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 i més grans de 60 anys: 4,80 euros (1 sessió)

A càrrec de Joan Carles Comas, nutricionista

Lloc: Centre Cívic Can Gili

◆ **Cicle de conferències de l'Aula de la Salut**

Presentem la novena edició de l'Aula de la Salut, un programa que va néixer amb la voluntat d'apropar els serveis sanitaris i els seus professionals als ciutadans de Granollers, i de donar resposta a les demandes en tots els temes que siguin del seu interès, referits a la promoció de la salut i al coneixement dels serveis sanitaris de la comarca.

L'Aula de la Salut és una col·laboració de l'Hospital General de Granollers, la xarxa de centres d'atenció primària (ICS) i el Servei de Salut Pública de l'Ajuntament de Granollers, amb la participació de la Xarxa de Centres Cívics de la ciutat.

Desitgem que aquest nou cicle de conferències sigui de l'interès dels ciutadans i que contribueixi a millorar el coneixement dels problemes de salut més habituals.



◆ **Al·lèrgies alimentàries en la infància**

L'al·lèrgia alimentària afecta fins a un 20% de la població i és més freqüent en el nen que en l'adult, però pot aparèixer a qualsevol edat i enfront de qualsevol aliment. És una reacció adversa ocasionada per un aliment, per una causa immunològica i en alguns casos és una manifestació més de la tendència a desenvolupar al·lèrgia a altres substàncies, tant digestiva com respiratòria o cutània.

Dia: dimecres 15 de febrer de 2012 a les 19 h

A càrrec de Dra. Pilar Llobet Agulló, pediatra i al·lèrgòloga, ICS

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

◆ **Com vèncer el tabac?**

El tabaquisme és la primera causa de mortalitat als països desenvolupats. És una addicció i, com totes, és difícil de combatre, però es pot superar. Només cal estar motivat per deixar-ho i consultar al CAP. En aquesta xerrada es donaran eines per treballar la motivació del fumador i es resoldran dubtes sobre les diferents maneres de tractar el tabaquisme des de la vessant més sanitària.

Dia: dimecres 14 de març de 2012 a les 19 h

A càrrec de Dra. Lídia Roig, metgessa de família, ABS la Garriga, ICS

Lloc: Centre Cívic Can Gili

◆ **Trastorn obsessivocompulsiu (TOC)**

En el trastorn obsessivocompulsiu (TOC) predominen els pensaments o les conductes repetitives i inútils, que provoquen gran ansietat i interfereixen de forma important en les activitats i relacions de la vida diària. La majoria de persones amb TOC saben que les seves obsessions i compulsions no tenen sentit, però no poden ignorar-les o frenar-les, i per això els arriben a ocupar gran part del temps.

Dia: dimecres 18 d'abril de 2012 a les 19 h

A càrrec de Dra. Blanca Navarro, psiquiatra. CASM Benito Menni

Lloc: Centre Cívic Palou

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

◆ Taller d'iniciació al ball flamenc per a adults

Per a persones interessades en el ball flamenc: sevillanes, rumbes, tangos i altres pals

Dies: els dilluns del 9 de gener al 18 de juny de 2012, de 16 a 17.30 h

Preu: 31 euros / trimestre

A càrrec de Rafael Moreno

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Pavelló Municipal de Can Bassa

Inscripcions i informació: Centre Cívic Can Bassa

Nota: curs anual amb prioritat per als inscrits el primer trimestre. Consulteu la disponibilitat de places.

◆ Ball flamenc (nivell mitjà)

Començant per alegries, tango, rumba i bulerías!

Dies: dilluns del 9 de gener al 18 de juny de 2012, de 19.30 a 21 h

Preu: 31 euros / trimestre

A càrrec de Rafael Moreno

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Pavelló Municipal de Can Bassa

Inscripcions i informació al Centre Cívic Can Bassa

Nota: curs anual amb prioritat per als inscrits el primer trimestre. Consulteu la disponibilitat de places.



◆ Decoració

Juga amb la teva creativitat aprofitant materials variats: la roba, la fusta, el paper, les pintures... Construeix una obra per decorar els teus espais preferits.

Dies: dilluns del 13 de febrer al 4 de juny de 2012, de 18 a 20 h

Preu: 63 euros/quadrimestre (14 sessions)

Cost del material a càrrec dels participants

A càrrec de Carmina Latorre

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

◆ Equip bàsic de maquillatge

Tens molts estris de maquillatge a casa i la meitat no saps per a què serveixen ni si els utilitzaràs algun dia? T'agradaria saber quins colors et queden bé? O quina és la diferència entre un maquillatge de dia i un de nit? Aquest és el teu curs! Aprendre els conceptes bàsics per tenir un bon estoig de maquillatge on no et sobri ni falti res!

Dies: dilluns del 19 de març al 23 d'abril de 2012, de 19 a 21 h

Preu: 25,60 euros (4 sessions)

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

19,20 euros (4 sessions)

A càrrec de Dídac Manel Fèlix, assessor d'imatge

Lloc: Centre Cívic Palou

◆ Capoeira

La capoeira i els seus elements, com són el moviment corporal, la música, la improvisació, la dansa i la lluita, són part del dia a dia de cadascú. Explorar aquests elements pot ser beneficiós per als nostres nens i nenes, adolescents i persones adultes.

Dies: dilluns i dimecres del 9 de gener al 25 de juliol de 2012, de 20.30 a 22 h

A càrrec de Renato Camargos

Preu: 35 euros / mes

Organització: Xpressa't

Lloc: Centre Cívic Nord

Nota: Curs anual amb prioritat per als inscrits el primer trimestre. Consulteu la disponibilitat de places

◆ Puntes de coixí

Dies: dimarts del 10 de gener al 19 de juny de 2012, de 16 a 18 h

Preu: 40 euros / trimestre, socis de l'AV Can Bassa, i 44 euros / trimestre, no socis

A càrrec de Toñi Gómez Romero

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: curs anual amb prioritat per als inscrits el primer trimestre. Consulteu la disponibilitat de places.

◆ Curs de labors: punt, ganxet, punt de creu...

Dies: els dimarts del 10 de gener al 19 de juny de 2012, de 18 a 20 h

Preu: 40 euros, socis de l'AV Can Bassa, i 44 euros, no socis

A càrrec de Toñi Gómez Romero

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: curs anual amb prioritat per als inscrits el primer trimestre. Consulteu la disponibilitat de places.

◆ Sevillanes

Del 10 de gener al 21 de juny de 2012

Grup inicial - 1: els dimarts de 19.30 a 20.30 h

Grup inicial - 2: els dijous de 19.30 a 20.30 h

Preu: 30 euros / trimestre, socis de l'AV Can Bassa, i 34 euros / trimestre, no socis

A càrrec de Miguel Martín

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: curs anual amb prioritat per als inscrits el primer trimestre. Consulteu la disponibilitat de places.

◆ Iniciació a la salsa

Dies: dimarts del 7 de febrer al 19 de juny de 2012

Grup 1: de 19 a 21 h

Grup 2: de 20 a 21 h

2n trimestre: del 7 de febrer al 27 de març de 2012

3r trimestre: del 10 d'abril al 19 de juny de 2012

Preu: 2n trimestre, 26 euros; 3r trimestre, 40 euros

A càrrec de Silvia Torrado i Àlex Rodríguez

Organització: AV Can Gili

Nota: per a aquest curs les inscripcions seran del 23 al 31 de gener de 2012

◆ Iniciació a l'esgrima artística

Al taller d'esgrima artística coneixereu la tècnica que fan servir actors i especialistes al teatre i cinema per representar les escenes de lluita. Amb aquesta pràctica desenvolupareu els reflexos, la reacció, l'agudesesa visual i el sentit del ritme, i acabareu sent capaços de manejar l'espasa amb confiança. Tot un repte per al cos i l'ànima.

Dies: dimarts del 14 de febrer al 19 de juny de 2012, de 19 a 21 h

A càrrec de Daniel Vallecillos

Preu: 35 euros / mes

Organització: Xpressa't

Lloc: Centre Cívic Nord

◆ Puntes de coixí

Dies: dimecres de l'11 de gener al 25 de juliol de 2012, de 16 a 18 h

Preu: 20 euros / bimestre, socis de l'AV de l'Hostal, i 24 euros / bimestre, no socis

A càrrec de Toñi Gómez Romero

Organització: Associació de Veïns de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Nota: curs anual amb prioritat per als inscrits el primer trimestre. Consulteu la disponibilitat de places.

◆ Treballs de costura per la comparsa de carnaval de l'Hostal

Dies: Dimecres del mes d'octubre fins el mes de febrer de 16 a 20 h

Activitat gratuïta

Organitza: Associació de veïns de l'Hostal (Comissió PAV)

Lloc: Centre Cívic Nord

◆ Joieria a través de les cultures

Amb el taller de joies a través de les cultures buscarem les fonts d'inspiració a l'Antic Egipte, a la cultura precolombina i la contemporània! A partir d'un disseny previ, treballarem la pasta egípcia i la combinarem amb altres materials: plata, llautó, fils... per tal d'obtenir joies amb el disseny escollit.

Dies: dimecres del 22 de febrer al 28 de març de 2012, de 18.30 a 21 h

Preu: 48 euros (6 sessions)

Preu per a més joves de 26 i més grans de 60 anys: 36 euros (6 sessions)

Suplement de 25 euros en concepte de material

A càrrec de Roberta Ferreira, artista del taller d'art i disseny Dterra, de Sant Cugat

Lloc: Centre Cívic Can Gili



◆ Jazz steps

Amb aquest curs s'aprendrà una combinació de passos extrets dels diferents estils de ball que existeixen dins del swing. Aquests balls enèrgics, plens de vitalitat i que tenen les arrels a les danses afroamericanes, van sorgir durant els anys 1920, 1930 i 1940 als Estats Units.

Amb aquesta combinació de passos aprendrem a ballar coreografies clàssiques d'aquesta època, com ara el Shim Sham, la Big Apple o el Tranky Doo.

Dies: dijous del 15 de març al 10 de maig de 2012, de 19 a 20.30 h

Preu: 38,40 euros (8 sessions)

Preu per a més joves de 26 i més grans de 60 anys: 28,80 euros (8 sessions)

A càrrec de Sònia Ortega, professora de lindyhop

Lloc: Centre Cívic Palou

◆ Dansa del ventre

Dies: dijous del 12 de gener al 21 de juny de 2012 de 20 a 21h

Preu: 45 euros / trimestre, socis AV Can Bassa, i 49 euros / trimestre, no socis

A càrrec de Maria Allas

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: curs anual. Consulteu la disponibilitat de places.

◆ Curs de flamenc

Dies: dijous del 2 de febrer al 21 de juny de 2012

Grup 1: de 18.30 a 19.30 h

Grup 2: de 20.30 a 21.30 h

2n trimestre: del 2 de febrer al 29 de març de 2012

3r trimestre: del 12 d'abril al 21 de juny de 2012

Preu: 2n trimestre, 24 euros; 3r trimestre, 36 euros

A càrrec de Sara Pérez Fúnez

Organització: AV Can Gili

Nota: per a aquest curs les inscripcions seran del 23 al 31 de gener de 2012

Coro rociero

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

Dies: els divendres del 13 de gener al 15 de juny de 2012, de 19 a 21 h

Gratuït

A càrrec de Maria Rodríguez

Organització: Hermandad Rociera Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Curs de salsa

Vine a ballar salsa amb ritme i sabor

Dies: diumenge del 15 de gener al 17 de juny de 2012 de 19 a 20 h

Preu: 110 euros / trimestre, socis AV Can Bassa, i

114 euros / trimestre, no socis

A càrrec de Carles i Anabel

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: curs anual amb prioritat per als inscrits el primer trimestre. Consulteu la disponibilitat de places.

Crea el teu centre de taula (curs exprés)

Vols fer-te un centre de taula personalitzat amb els materials que et donem? La teva taula no es veurà mai més avorrida! Et donarem consells per combinar materials i colors de manera que quedi bé amb l'estil de casa teva!

Dia: dimecres 2 de maig de 2012, de 19 a 21 h

Preu: 6,40 euros (1 sessió)

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

4,80 euros (1 sessió)

Suplement de 10 euros en concepte de material

A càrrec de Judith Badia, Stil Regal, Granollers

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Iniciació a l'scrapbooking (curs exprés)

L'scrapbooking és l'art de crear àlbums de fotos personalitzats, on es dóna importància als records viscuts en cada fotografia. Són àlbums fets 100% a mà per nosaltres mateixos, amb materials com ara papers decorats, cintes, flors de paper i tela... Cada participant en el curs crearà un miniàlbum on s'inclouran les tècniques bàsiques de l'scrapbooking.

Dia: dimarts 8 de maig de 2012, de 19 a 21 h

Preu: 6,40 euros (1 sessió)

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

4,80 euros (1 sessió)

Suplement de 5 euros en concepte de material

A càrrec d'Anna Camps, especialista en la tècnica de l'scrapbooking

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Aprèn a escriure microcontes (curs exprés)

A través de jocs distrets, explicarem els principals elements narratius i aspectes tècnics del conte. Llegirem alguns microcontes divertits i intentarem identificar-hi els principals elements narratius i aspectes tècnics explicats, tot provant de descobrir-ne les particularitats. Escriurem alguns microcontes, els llegirem i els comentarem.

Dia: dimecres 23 de maig de 2012, de 19 a 21 h

Preu: 6,40 euros (1 sessió)

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

4,80 euros (1 sessió)

A càrrec de Núria Soto, guionista i redactora

Lloc: Centre Cívic Nord

TERRA I FOGONS

Taller de galetes

Vols aprendre a fer galetes? Les galetes casolanes són ideals per quan tens convidats, per prendre amb el te o fins i tot per fer un regal original. Elaborarem la massa, emmotllarem galetes dolces per després decorar-les de forma original, i farem galetes salades tipus crackers o amb verdures.

Dies: dilluns del 20 de febrer al 12 de març de 2012, de 19 a 21 h

Preu: 25,60 euros (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 i més grans de 60 anys: 19,20 euros (4 sessions)

Suplement de 6 euros en concepte de material

A càrrec d'Àngeles Mayoral, cuinera

Lloc: Centre Cívic Palou

Les nostres herbes remeieres

Vols aprendre què són les plantes remeieres? Quines són les bones i les dolentes? On es poden trobar? Com es poden conservar? Aquest curs vol respondre els enigmes que envolten el món de les plantes remeieres de manera distesa i engrescadora, a través de l'explicació, la demostració i una sortida de camp, de la mà d'un botànic.

Dies: dilluns del 19 de març al 23 d'abril de 2012, de 19 a 21 h

Preu: 32 euros (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 i més grans de 60 anys: 24 euros (4 sessions)

A càrrec d'Evarist March, biòleg botànic de Natural-walks

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Sopars salvavides

Aprendrem a desenvolupar la imaginació gastronòmica. Si arribes cansat a casa i no tens idea de què fer per sopar, aquest és el teu taller! Es treballaran tres receptes per sessió, fàcils i ràpides, per no acabar sopant sempre igual.

Dies: dijous del 23 de febrer al 19 d'abril de 2012, de 19 a 21 h

Preu: 51,20 euros (8 sessions)

Preu per a més joves de 26 i més grans de 60 anys: 38,40 euros (8 sessions)

Suplement de 24 euros en concepte de material

A càrrec d'Àlvaro Brun, cuiner

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Hortojardineria en espais urbans

En el curs es donaran les claus per crear un petit hort ecològic segons les possibilitats d'espai que tingui cadascú. Es treballarà la terra, es plantaran diferents productes de temporada i es treballarà tot allò que cal tenir en compte per tenir un bon hort!

Es faran sortides per veure alguns horts urbans a Granollers.

Dies: dijous del 26 d'abril al 14 de juny de 2012, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 51,20 euros (8 sessions)

Preu per a més joves de 26 i més grans de 60 anys: 38,40 euros (8 sessions)

A càrrec de Sebastià Martí, horticultor

Lloc: Centre Cívic Nord



Passa'm la recepta

Des de fa un temps un grup de persones interessades en temes de cuina ens reunim al Centre Cívic Palou per passar-nos receptes, compartir secrets de cuina, cuinar plats variats amb productes de la comarca i passar una bona estona al voltant de la cuina. Hi ha dues cuineres o cuiners que fan la demostració de la preparació dels plats i després fem un tastet! Aquest any obrim les trobades a persones que vulguin conèixer el projecte i acostar-se al centre. Ho vols provar?

◆ Divendres 27 de gener de 2012

Va d'arrossos amb verdures!
Cuineres: Imma Mejias i Pilar Ruera

◆ Divendres 23 de març de 2012

Les mil cares del lluç
Cuineres: Conchi Parrado i Candi Soler

◆ Divendres 25 de maig de 2012

El secret del braç de gitano
Cuineres: Fuencisla González i Roser Blasco

Totes les trobades comencen a les 17.30 h
Activitat gratuïta amb inscripció prèvia
Lloc: Centre Cívic Palou

Bojos per les pizzes (curs exprés)

Ets dels que no poden passar la setmana sense un tall de pizza? Amb aquest taller es treballarà els diferents tipus de massa, així com la barreja dels diferents ingredients adequats per preparar una bona pizza. Et podràs endur a casa una pizza feta per tu!

Dia: dijous 3 de maig de 2012, de 19 a 21 h
Preu: 6,40 euros (1 sessió)
Preu per a més joves de 26 i més grans de 60 anys: 4,80 euros (1 sessió)
Suplement de 5 euros en concepte de material
A càrrec d'Àlvaro Brun, cuiner
Lloc: Centre Cívic Palou

Bojos per la decoració de galetes i capcakes (curs exprés)

Has sentit mai a parlar del fondant? Vine al taller de decoració de galetes i magdalenes i descobriràs totes les possibilitats que t'ofereix aquesta pasta de sucre! Jugarem amb els colors, les formes i també decorarem amb sucres.

Dia: dimecres 16 de maig de 2012, de 18.30 a 20 h
Preu: 6,40 euros (1 sessió)
Preu per a més joves de 26 i més grans de 60 anys: 4,80 euros (1 sessió)
Suplement de 3 euros en concepte de material
A càrrec de Núria Tormo, de la botiga Inhala
Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Bojos per l'arròs (curs exprés)

L'arròs és un dels aliments més consumits arreu del món. Tots en mengem sovint i en diferents preparacions, però potser encara no has tastat l'arròs vermell, l'arròs negre (salvatge), l'arbori (especialment indicat per a risottos) o l'integral de gra rodó. Avui us proposem fer una recepta amb cada un d'aquests arrossos i gaudir dels diferents gustos i textures.

Dia: dimarts 22 de maig de 2012, de 19 a 21 h
Preu: 6,40 euros (1 sessió)
Preu per a més joves de 26 i més grans de 60 anys: 4,80 euros (1 sessió)
Suplement de 5 euros en concepte de material
A càrrec de Montse Palou, cuinera
Lloc: Centre Cívic Can Gili

TECNOLOGIA I RECURSOS

▶ Fotografia avançada

Treu el màxim profit de tots els recursos de les rèflex, endinsa't en el discurs fotogràfic i fes els primers reportatges!

Cal tenir coneixements bàsics de fotografia o haver fet un curs d'iniciació a la fotografia.

Dies: dimecres del 22 de febrer al 18 d'abril de 2012, de 19 a 21 h

Preu: 51,20 euros (8 sessions)

Preu per a més joves de 26 i més grans de 60 anys: 38,40 euros (8 sessions)

A càrrec de Lluís Salvadó, fotògraf

Lloc: Centre Cívic Nord

Nota: amb prioritat per als inscrits al curs d'iniciació a la fotografia

▶ Conversa en anglès

Vols millorar 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 necessites!

Adreçat a persones amb coneixements d'anglès de nivell intermediet.

Mòdul I: dimecres del 22 de febrer al 30 de maig de 2012, de 19.30 a 21 h

Mòdul II: dijous del 23 de febrer al 31 de maig de 2012, de 19.30 a 21 h

Per al mòdul II tindran prioritat els inscrits el primer mòdul d'octubre.

Preu: 56,70 euros (14 sessions)

Preu per a més joves de 26 i més grans de 60 anys: 37,80 euros (14 sessions)

A càrrec de Suzanne Brooman, professora d'anglès

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

▶ Educació canina per a cadells

Tens un gosset entre 2 i 7 mesos? Vols aprendre tot el necessari per cuidar-lo? A més de treballar aspectes teòrics que cal tenir en compte sobre malalties, lleis, primers auxilis i altres dubtes, es treballaran aspectes d'obediència i socialització en aquesta etapa de la vida del cadell.

Cal venir amb el gos. Per estar inscrit, cal omplir un qüestionari sobre el gos que facilitarà el centre cívic. Per a més informació, podeu trucar al centre.

Dies: dimarts del 6 de març al 10 d'abril de 2012, de 19 a 20.30 h

Preu: 24 euros (5 sessions)

Preu per a més joves de 26 i més grans de 60 anys: 18 euros (5 sessions)

A càrrec de Ramon Torralba, educador caní de l'escola canina Can Jané

Lloc: Centre Cívic Palou

▶ Educació canina per a gossos adults

Tens un gos de més de 7 mesos? Amb aquest curs es pretén aconseguir que els propietaris dels gossos puguin tenir una tinença del gos correcta, amb ordres apreses i actituds correctes cap al gos. Corregir alguns hàbits del gos o aprendre'n de nous. També es treballaran aspectes teòrics sobre malalties, lleis o primers auxilis.

Cal venir amb el gos. Per estar inscrit cal omplir un qüestionari sobre el gos que facilitarà el centre cívic. Per a més informació, podeu trucar al centre.

Dies: dimarts del 17 d'abril al 22 de maig de 2012, de 19 a 20.30 h

Preu: 24 euros (5 sessions)

Preu per a més joves de 26 i més grans de 60 anys: 18 euros (5 sessions)

A càrrec de Ramon Torralba, educador caní de l'escola canina Can Jané

Lloc: Centre Cívic Palou

◆ Reparació bàsica de bicicletes

Aquest curs s'adreça a persones que s'iniciïn a la bicicleta o per a iniciats que no sàpiguen reparar les avaries més bàsiques (reparació de punxades, regulació de canvis de transmissió, i canvi i regulació dels cables de frens).

Aprendrem també aspectes més teòrics com, per exemple, com es vesteix i s'alimenta un ciclista, les normes de seguretat, la tècnica segons el tipus de terreny o com preparar una sortida amb bicicleta.

Cal portar la bicicleta des del primer dia i un equip bàsic de reparació que s'indicarà en la primera sessió.

Dia: dimarts del 8 al 22 de maig de 2012, de 19 a 21 h

Preu: 19,20 euros (3 sessions)

Preu per a més joves de 26 i més grans de 60 anys: 14,40 euros (3 sessions)

A càrrec de Joan Carles Comas, tècnic en activitats físicoesportives en el medi natural i conductor de grups amb bicicleta.

Lloc: Centre Cívic Can Gili

◆ Sigues el teu propi informàtic

Aprèn els coneixements bàsics per posar a punt el teu ordinador: actualitza el programari, neteja els fitxers temporals, desfragmenta el disc dur i elimina els virus.

Dia: dilluns 7 de maig de 2012, de 19 a 21 h

Preu: 6,40 euros (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 i més grans de 60 anys: 4,80 euros (1 sessió)

A càrrec d'Eva Codina, enginyera informàtica de Foresight Systems, SCP

Lloc: Centre Cívic Nord

◆ Avanç@ en TIC

Gener-Març 2012

Inscripcions del 17 al 20 de gener de 2012

◆ Perd la por a l'ordinador (8 h)

Dies: dimarts i dijous, del 7 al 16 de febrer de 2012

Grup A: de 16 a 18 h. **Grup B:** de 18.30 a 20.30 h

Preu: 20 euros

◆ Crea i gestiona els teus documents

Dies: dimarts i dijous, del 21 de febrer a l'1 de març de 2012

Grup A: de 16 a 18 h. **Grup B:** de 18.30 a 20.30 h

Preu: 20 euros

◆ Iniciació a Internet

Dies: dimarts i dijous, del 6 al 15 de març de 2012

Grup A: de 16 a 18 h. **Grup B:** de 18.30 a 20.30 h

Preu: 20 euros

Maig-juny 2012

Inscripcions del 17 al 20 d'abril de 2012

◆ Perd la por a l'ordinador (8 h)

Dies: dimarts i dijous, del 8 al 17 de maig de 2012

Grup A: de 16 a 18 h. **Grup B:** de 18.30 a 20.30 h

Preu: 20 euros

◆ Crea i gestiona els teus documents

Dies: dimarts i dijous, del 22 de febrer al 31 de maig de 2012

Grup A: de 16 a 18 h. **Grup B:** de 18.30 a 20.30 h

Preu: 20 euros

◆ Iniciació a Internet

Dies: dimarts i dijous, del 5 al 14 de juny de 2012

Grup A: de 16 a 18 h. **Grup B:** de 18.30 a 20.30 h

Preu: 20 euros

Organització: Societat del Coneixement

Lloc: Centre Cívic Nord

ACTIVITATS ADREÇADES A INFANTS I JOVES

◆ Cuina saludable i anticrisi

Combinació de receptes i tècniques culinàries que ajuden a tenir cura de la nostra salut i els nostres estalvis; podràs aprendre maneres de gaudir del menjar amb aliments nutritius i de temporada.

Dies: dilluns del 6 de febrer al 26 de març de 2012 de 18.15 h – 19.45 h

Preu:

De 12 a 18 anys: 7,20 euros

De 19 a 26 anys: 16,80 euros

De 27 a 30 anys: 22,80 euros

A càrrec de Jordi Farrés

Organització: GRA, Equipament Juvenil

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Nota: curs per a joves d'entre 16 i 30 anys

◆ Kungfu Shaolin per a infants

Millora la condició física i espiritual a través de la pràctica del kungfu. Apropa't i gaudeix dels beneficis d'aquesta art marcial. Per a nens i nenes de 6 a 12 anys.

Dies: dilluns i divendres, del 13 de febrer al 22 de juny de 2012 de 17.15 h – 18.15 h

Preu: 75 euros / trimestre

A càrrec de José Ligeró

Organització: Centre Europeu de Tai-txi estil Chen

Lloc: Centre Cívic Palou



◆ Quan la mare explica un conte... la màgia es desperta!

Taller per a mares i nens de 3 a 6 anys

Dia: dilluns, del 20 de febrer al 12 de març, de 17 a 18.30 h

Preu: 20 euros (4 sessions)

A càrrec de Clàudia Estrada

Organització: Col·lectiu Mama's Tortuga

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

◆ Capoeira per a infants

La capoeira i els seus elements, com són el moviment corporal, la música, la improvisació, la dansa i la lluita són part del dia a dia de cadascú. Explorar aquests elements pot ser beneficiós per als nostres nens i nenes, adolescents i persones adultes.

Dies: dilluns i dimecres, del 10 de gener al 27 de juny de 2012, de 17 a 18 h

A càrrec de Renato Camargos

Preu: 20 euros / mes

Organització: Xpressa't

Lloc: Centre Cívic Nord

Nota: curs anual amb prioritat per als inscrits el primer trimestre. Consulteu la disponibilitat de places.

◆ Taller d'iniciació al ball flamenc per a infants i joves entre 8 i 16 anys

Sevillanes, rumbes, tangos i altres pals

Dies: dilluns, del 9 de gener al 18 de juny de 2012, de 17.45 a 19.15 h

Preu: 31 euros / trimestre

A càrrec de Rafael Moreno

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Pavelló Municipal de Can Bassa

Inscripcions i informació: Centre Cívic Can Bassa

Nota: curs anual amb prioritat per als inscrits el primer trimestre. Consulteu la disponibilitat de places.

◈ Àrab per a infants

Nivell iniciació: dimarts, de 18.30 a 20 h

Nivell avançat: divendres, de 18.30 a 20 h

Del 4 d'octubre de 2011 al 15 de juny de 2012

Preu:

Famílies amb un nen inscrit: 20 euros / trimestre

Famílies amb 2 nens inscrits: 33 euros / trimestre

Organització: Associació Al Maghfira

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: curs anual amb prioritat per als inscrits el primer trimestre. Consulteu la disponibilitat de places.

↪ Àrab per a infants

Grup 1: dimecres, de l'11 de gener al 13 de juny de 2012, de 17.30 a 19.30 h

Grup 2: dijous, del 12 de gener al 14 de juny de 2012, de 17.30 a 19 h

Preu: 20 euros / trimestre (1 nen per família),

33 euros/trimestre (2 nens per família)

Organització: Associació Al Maghfira

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

◈ Sevillanes per a infants (a partir de 6 anys)

Dimarts, del 10 de gener al 19 de juny de 2012, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 30 euros / trimestre, socis de l'AV Can Bassa, i

34 euros / trimestre, no socis

A càrrec de Miguel Martín

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: Curs anual amb prioritat per als inscrits el primer trimestre. Consulteu la disponibilitat de places.

◈ Iniciació a la dansa per a infants

Si tens entre 6 i 9 anys i vols aprendre hip-hop, jazz, aeròbic... i alhora passar una bona estona, no dubtis a venir a les classes d'iniciació a la dansa. T'assegurem que 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.

Dies: divendres, del 13 de gener al 22 de juny de 2012 de 17.30 a 18.30 h

Preu: 26 euros / trimestre, socis de l'AV Can Bassa, i 30 euros / trimestre, no socis

A càrrec d'Irene Garcia

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: Curs anual amb prioritat per als inscrits el primer trimestre. Consulteu la disponibilitat de places.

↪ Grup juvenil Tres Torres Teatre

Si tens moltes ganes de riure i passar-t'ho bé, apunta't al grup de teatre Tres Torres.

Dies: divendres, de 17.30 a 19 h

Preu: 75 euros/ trimestre

A càrrec de: Anna Capaces Cap

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



Esplai Guai

Esplai setmanal, sortides trimestrals d'un i dos dies, campaments de Setmana Santa, casal i campaments d'estiu, i celebració de festes com ara la castanyada, carnestoltes, etc. www.esplaiguai.org.

Per a infants i joves de 4 a 17 anys

Dia: dissabte, de 16 a 19 h

Organització: Esplai Guai de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Vols ser escolta?

L'escoltisme és un moviment d'educació en el lleure que ofereix als infants i joves l'aventura d'aprendre i créixer mitjançant el mètode escolta i guia. Aquest moviment pretén formar persones solidàries i compromeses amb la societat que els envolta, generar pensament, opinió i acció. Si vols rebre'n més informació, acosta't al Centre Cívic Nord el dissabte, de 16 a 18 h.

Mares d'Orient, Associació de Suport

a la Lactància Materna del Vallès Oriental

Mares d'Orient és un lloc de trobada on totes les dones que vulguin conèixer de prop els avantatges i beneficis de la lactància materna poden compartir les seves experiències, les seves inquietuds i els seus dubtes, perquè entre totes ens puguem ajudar en tot allò relacionat amb l'alletament dels nadons i els infants.

Neix com a grup de suport a la lactància materna el 2010, arran de la necessitat d'oferir un servei com aquest a la comarca. Actualment, som una associació sense ànim de lucre, gestionada per una junta rectora. Seguim els criteris de FEDECATA i FEDALMA, les federacions catalana i espanyola de grups de suport a l'alletament matern. Les sessions setmanals són conduïdes per assessores de lactància expertes, que alhora són mares que alleten els seus fills i filles.

Dia de trobada: cada dimecres de setembre a juny, de 16 a 18 h; juliol de 17 a 19 h.

Entrada lliure i gratuïta

Lloc: Centre cívic Palou

maresdorient@gmail.com <http://maresdorient.blogspot.com>

Mama's Tortuga

Col·lectiu de mares que es reuneixen per parlar sobre temes relacionats amb el món infantil i la maternitat.

Dijous de 15 a 17 h

Trobada oberta el primer dijous del mes

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

mamastortuga@hotmail.es

Grup Entre Mares

Entre Mares és un grup de criança respectuosa que va néixer el desembre del 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 faldà. Altres vegades ens trobem i compartim la tarda jugant i explicant les vivències amb el creixement dels nostres fills.

Properes trobades: el darrer divendres de mes

27 de gener, 24 de febrer, 30 de març, 27 d'abril, 25 de maig, 29 de juny

Hora: 17.30 h

Activitat gratuïta. Tothom hi és benvingut!

Organització: AMPA CEIP Lledoner, Grup Entre Mares

Lloc: Centre Cívic Nord



ACTIVITATS SOCIALS I COMUNITÀRIES

Compartint paraules, cafès, receptes...

- L'hora del cafè, de la tertúlia, de compartir secrets de cuina... Les dones d'aquests espais de trobada compartim molt més que paraules; compartim emocions, maneres de viure i d'entendre el rol femení.
- Per a més informació adreceu-vos als centres cívics.

Excursions organitzades

per l'AV de l'Hostal (Comissió PAV)

- Per a més informació adreceu-vos al Centre Cívic Nord
- Gener:** Carcassona (França)
- Març:** viatge de relaxació termal
- Maig:** Monestir de Pedra
- Juny:** Cotlliure (França)
- Organització:** AV de l'Hostal. Comissió PAV

Calçotada

- Dia:** 21 de gener de 2012 a les 14 h
- Lloc:** Centre Cívic Can Gili
- Organització:** AV Can Gili

Comparsa de carnestoltes de Can Gili

- Anima't a participar en la comparsa que es farà des del barri de Can Gili, per la rua de carnestoltes de la ciutat. Informa't al Centre Cívic Can Gili
- Organització:** AV Can Gili

Rua de carnaval

- Dia:** diumenge 19 de febrer de 2012
- Organització:** AV de l'Hostal. Comissió PAV
- Lloc:** Centre Cívic Nord

Festa jove

- A partir de 16 anys
- Dia:** dissabte 3 de març de 2012, a les 22 h
- Lloc:** Escola Pau Vila
- Organització:** AV Can Gili

Festa de la primavera

- Dia:** 24 de març de 2012
- Lloc:** Centre Cívic Can Gili
- Organització:** AV Can Gili

Sortida al zoo per a nens i nenes

- Dia:** 21 d'abril de 2012 a les 9 h
- Punt de trobada:** pl. Joan Oliver
- Organització:** Associació Almaghira

Sant Jordi a ritme de contes!

- Dia:** dissabte 21 d'abril de 2012, a les 18 h
- Organització:** AV Tres Torres
- Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

Sant Jordi

- Dia:** dilluns 23 d'abril de 2012
- Organització:** AV de l'Hostal. Comissió PAV
- Lloc:** Centre Cívic Nord

Caminada popular

- Dia:** diumenge 13 de maig de 2012
- Organització:** AV de l'Hostal. Comissió PAV
- Lloc:** Centre Cívic Nord

Sortida al càmping en família!

- Dia:** dissabte 26 de maig de 2012 a les 9 h
- Punt de trobada:** pl. Joan Oliver
- Organització:** Associació Almaghira

Botifarrada i torneig de palitroc

- Dia:** diumenge 27 de maig de 2012
- Organització:** AV de l'Hostal. Comissió PAV
- Lloc:** Centre Cívic Nord

Celebració de la festa del Rocío

- Dia:** diumenge 3 de juny de 2012 a partir de les 9 h
- Organització:** Hermandad Rociera
- Lloc:** pl. Can Bassa, església i Palou

◆ **Revetlla de l'Hostal**
 Dissabte 16 de juny de 2012
 Organització: AV de l'Hostal. Comissió PAV
 Lloc: Centre Cívic Nord

◆ **Festes de barri de Can Bassa**
 Dies: 22, 23 i 24 de juny de 2012
 Lloc: Centre Cívic Can Bassa
 Organització: AV Can Bassa

◆ **Festa de fi de curs**
 Dissabte 23 de juny de 2012 a les 17.30 h
 Lloc: Centre Cívic Can Bassa.
 Organització: Associació Almaghira

◆ **XVII Trobada de Puntaires de Can Bassa**
 Diumenge 24 de juny de 2012 a les 17 h
 Organització: Grup d'Afeccionades a les Puntetes de Coixí de Can Bassa i AV Can Bassa
 Lloc: plaça Joan Oliver

◆ **Festes de Sant Joan**
 Diumenge 24 de juny de 2012 a partir de les 20 h
 Organització: AV Sant Julià de Palou
 Lloc: Centre Cívic Palou

Festes del barri de Tres Torres
 Dies: 29 i 30 de juny i 1 de juliol de 2012
 Organització: AV Tres Torres

Cursa popular de les Tres Torres
 Dia: 30 de juny de 2012, a les 10 h
 Organització: AV Tres Torres

EXPOSICIONS

◆ **XIV Mostra de batxillerat artístic de l'Institut Celestí Bellera**
 ◆ **TIPS DE RETALLADES**
 Una mostra dels millors treballs de les diferents disciplines artístiques dels alumnes d'arts plàstiques i escèniques de l'institut Celestí Bellera
Dies: del 7 al 14 de maig de 2012
Inauguració: dilluns 7 de maig a les 19 h
Lloc: Centre Cívic Can Bassa
Entrada lliure
Horari de visita: de dilluns a dijous, de 16 a 21 h i divendres, de 17 a 21 h
Organització: Institut Celestí Bellera

Mostra de treballs artesanals 2012

- ◆ **Centre Cívic Palou**
Dies: del 13 al 24 de juny de 2012
Inauguració: dimecres 13 de juny a les 19.30 h
- ◆ **Centre Cívic Nord**
Dies: del 14 al 28 de juny de 2012
Inauguració: dijous 14 de juny a les 19.30 h
- ◆ **Centre Cívic Jaume Oller**
Dies: del 18 al 22 de juny de 2012
Inauguració: dilluns 18 de juny a les 19.30 h
- ◆ **Centre Cívic Can Bassa**
Dies: del 19 al 29 de juny de 2012
Inauguració: dimarts 19 de juny a les 19.30h
- ◆ **Centre Cívic Can Gili**
Dia: divendres 22 de juny de 2012

Entrada lliure
 Horari de visita: de dilluns a dijous de 16 a 21 h i el divendres de 17 a 21 h
 Organització: Xarxa de Centres Cívics i entitats de les juntes de centre



WI-FI

Ja pots venir i connectar-te amb el teu ordinador als centres cívics Nord, Can Bassa, Can Gili i Palou.

De dilluns a dijous de 16 a 20.45 h
i el divendres de 17 a 20.45 h.



VOLUNTARIS DE L'ADF

Ajudem a evitar que els boscos se'ns cremin!
Tots els primers dimarts de mes ens reunim al Centre Cívic Nord, a les 19.30 h. Si vols apuntar-t'hi, vine a veure'ns i te n'informarem!



NEVA?

Ajuda'ns a tenir la vorera transitible i sense risc de patinades!

Tots els centres cívics disposen de sal, que es pot recollir només en cas de nevada i quan la meteorologia ho requereixi. La quantitat de sal que es necessita per metre quadrat tan sols és de grams!

Campanya gener - març 2012

Organització: Servei de Protecció Civil

VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA

VOLS PARTICIPAR EN EL PROGRAMA DE VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA?

Si ets major d'edat, si ja parles català, però vols agafar fluïdesa o perdre la vergonya i tens una estona per xerrar, fes-te APRENT/A.

Si ets major d'edat, tens una estona per xerrar i vols ajudar algú a millorar el seu català, fes-te VOLUNTARI/ÀRIA.

Vine a informar-te'n al:

SLC de Granollers. C/ de Prat de la Riba, 84,
1a planta. Tel. 93 879 41 30
vxl.granollers@cpnl.cat
o bé entra a: www.vxl.cat



CONSULTA, PARTICIPA, PROPOSA... CÍVICS

DIRECTORI D'ENTITATS:

- ◆ **A Can Bassa**
AV Can Bassa • Club de Petanca Can Bassa • Hermandad Rociera de Can Bassa • Associació Almaghira • Associació Oyunis (dansa oriental) • Canta i actua • Mama's tortuga
 - ◆ **A Can Gili**
AV Can Gili • Club Futbol Finsobe
 - ◆ **A Palou**
AV Sant Julià de Palou • Espai Guai de Palou • Mares d'Orient • Tot Country Granollers
 - ◆ **A Jaume Oller**
AV 3 Torres • Grup Juvenil Tres Torres Teatre • Associació fotogràfica Jaume Oller • Associació Cultural de Patchwork • Associació de persones afectades de fibromiàlgia • Associació cultural gent del barri Sant Miquel • Associació Nidae per la cultura i la cooperació • Associació de Guineans de Conakry i originaris
 - ◆ **Al Nord**
AV Can Mònic • AV de l'Hostal • Centro Cultural Andaluz • Associació Averroes • La llançadora • AMPA CEIP Lledoner • CEIP Lledoner • Associació de Defensa Forestal (ADF) • Vallès Obert • AV Lledoner • AV Granollers Nord • Escoltes Sant Esteve • Club Caravaning • Associació Arcoiris • Associació Xpressa't • Africa't
- 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 de les entitats dels centres.

CONSULTA, PARTICIPA, PROPOSA...

Si vols conèixer més de la Xarxa de Centres Cívics de Granollers, visita el nostre 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

CRITERIS PER A LES INSCRIPCIONS A LA XARXA DE CENTRES CÍVICS DE GRANOLLERS

Com pots inscriure't a una activitat a la Xarxa de Centres Cívics de Granollers

Les inscripcions s'han de fer personalment a qualsevol dels centres cívics de Granollers o per internet a través de les adreces següents:

www.granollers.cat/ovac i

www.granollers.cat/centrescivics

En cap cas es reserva plaça per telèfon.

Com s'efectua el pagament

El pagament dels cursos i tallers s'ha de fer per imposició bancària¹ i un cop emplenada la fitxa d'inscripció.

Cal tenir en compte

La plaça no es considera ocupada fins que es presenti el rebut bancari, que ha de ser lliurat al centre en un període màxim de 5 dies a partir del moment que es rebí l'avis de pagament.

En cas que la persona inscrita no hagi formalitzat la inscripció dins del termini, la plaça quedarà vacant. Per facilitar el control d'inscripcions es farà un càrrec individual per cada taller i per persona inscrita.

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'especificarà 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 us demanem que no deixeu al centre cap material de valor, ni econòmic ni personal. En cas que hi tingueu material, l'heu de retirar de les sales o del magatzem en acabar l'última sessió del curs.

Preus:² Els preus que s'apliquen als cursos i tallers són preus públics aprovats pel Ple municipal.

Per als cursos d'1 a 8 sessions: 3,20 euros/h, les persones majors de 26 anys
2,40 euros/h menors de 26 anys i majors de 60 anys

Per als cursos de 14 sessions: 2,70 euros/h majors de 26 anys
1,80 euros/h menors de 26 anys i majors de 60 anys

PERÍODE D'INSCRIPCIÓ:³

Del 23 de gener al 10 de febrer de 2012

Inici de l'activitat: 20 de febrer de 2012

Finalització: 8 de juny de 2012

1. En cas dels cursos programats directament per entitats, la forma de pagament pot variar.

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

3. En el cas dels cursos exprés les inscripcions s'allarguen fins a una setmana abans de l'inici de l'activitat.

CALENDARI CENTRES CÍVICS

GENER 2012						
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 2012						
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				

MARÇ 2012						
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 2012						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DU
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAIG 2012						
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 2012						
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 2012						
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					

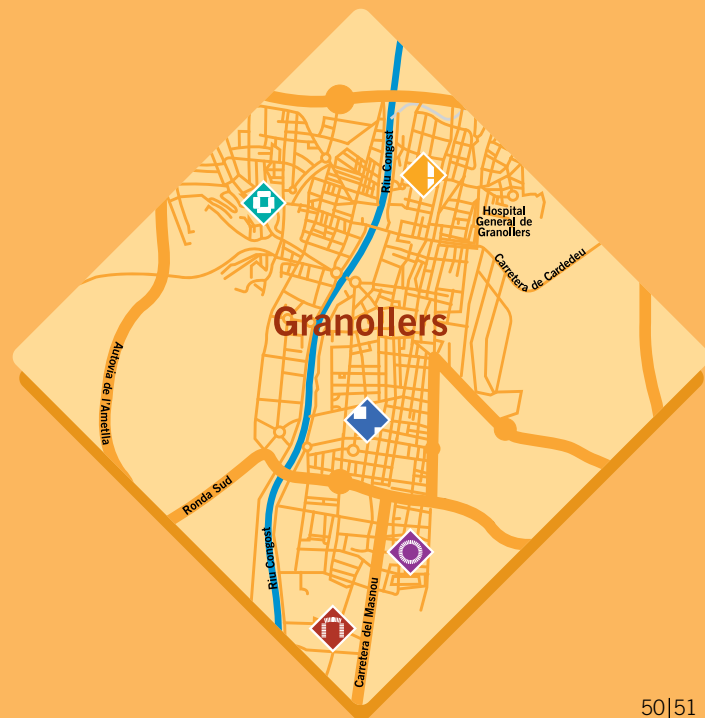
AGOST 2012						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DU
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

 Períodes d'inscripció

 Períodes de tancament del centre

> 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

Col·labora

Diputació  Barcelona
xarxa de municipis



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