



ACTIVITATS I SERVEIS
GRANOLLERS

centres cívics

OCTUBRE 13
FEBRER 14



centres

LA XARXA DE



Centre Cívic
Can Bassa



Centre Cívic
Can Gili



Centre Cívic
Palou



Centre Cívic
Jaume Oller



Centre Cívic
Nord



cívics

DE GRANOLLERS

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

Serveis: Informació i acollida • Assessorament a grups i associacions • Cessió i lloguer d'espais • Punts d'accés públic a Internet • 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

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 • Punts d'accés públic a Internet • Espai de relació • Serveis Socials d'Atenció Primària • Centre Obert Nord • Punt nadó

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

index



SERVEIS	07	Entrenament de la memòria per a joves	24	TECNOLOGIA I RECURSOS	43
INFORMACIÓ I ACOLLIDA	07	Entrenament de la memòria per a gent gran	24	Formació en noves tecnologies	43
ASSESSORAMENT A GRUPS I ASSOCIACIONS	07	Cosmètica natural d'hivern	25	Iniciació a la fotografia digital	45
CESSIÓ I LLOGUER D'ESPAIS	07	La cuina del ioga	25	Introducció a l'electrònica analògica i digital	46
PUNTS D'ACCÉS PÚBLIC A INTERNET	07			Alfabetització en català	46
SERVEIS SOCIALS D'ATENCIÓ PRIMÀRIA	08	EXPRESSIÓ I CREATIVITAT	26	Alfabetització en castellà	46
CENTRE OBERT	08	Iniciació al patchwork	26	Àrab per a adults	47
ESPAI DE RELACIÓ	09	Fes-te un puf de ganxet	26	Iniciació al francès	47
SALA D'ESTUDI I LECTURA	09	Enganxa't al trapillo	27	Francès intermedi	47
PUNT NADÓ	09	Puntes de coixí Jaume Oller	27	Iniciació a l'alemany	47
BAR CAFETERIA	09	Puntes de coixí Can Bassa	27	Conversa en anglès	48
		Puntes de coixí Palou	28	Aprèn a teixir-te la roba	48
INSCRIPCIONS	10	Labors	28	Recicla i transforma la teva roba	49
COM INSCRIURE'T EN UN CURS DE LA XARXA DE CENTRES CÍVICS DE GRANOLLERS	10	Punt de creu	28	Bricolatge de supervivència	49
		Iniciació a la costura	29	Conta contes	49
		Fes-te el teu teler	29		
		Decora la teva llar	30	ACTIVITATS ADREÇADES A INFANTS I JOVES	50
AGENDA D'ACTIVITATS	12	Miniàlbum de sorpeses scrap	30	Àrab per a infants Nord	50
SALUT I CREIXEMENT PERSONAL	13	Agenda de notes i telèfons scrap	31	Àrab per a infants Can Bassa	50
loga estil Sivananda	13	Felicita el Nadal amb scrap	31	Àrab per a infants Jaume Oller	51
loga per a gent gran	13	Manualitats i labors	31	Jujitsu brasiler	51
Tai-bi Jaume Oller	14	Vitralls	32	Capoeira infantil	52
Tai-bi Palou	14	Dibuix i pintura	32	Inici al tai-bi chen per a infants	52
Txi-kung per a gent gran	14	Ball flamenc	32	Expressió corporal per a infants	53
Qi-gong (bi-kung)	15	Sevillanes Can Bassa	33	Iniciació al ball flamenc per a infants	53
Relaxació per a gent gran	15	Sevillanes Nord	33	Break dance	53
Tècniques de relaxació	15	Ball country	34	Animadores	54
Batuka	16	Salsa cubana	34	Iniciació a la dansa	54
Core postural	16	Ball de saló	35	Cuina per a infants	55
Pilates	17	Dansa del ventre	35	Teatre i contes	56
Gimnàstica de manteniment	17	Tango argentí	35	Teatre juvenil	56
Can Bassa	17	Capoeira	36	Entremares	57
Gimnàstica de manteniment Nord	17	Esgrima artística	36	Mama's Tortuga	57
Gimnàstica de manteniment Can Gili	18	Teatre creatiu	37	Esplai Guai	58
Curs d'autodefensa personal adreçat a dones	18	Coral Sonata	37	Vols ser escolta?	58
Aeròbic	18	Cant gospel	37		
Zumba Can Bassa	19	Coneix l'harmònica de blues	38	ACTIVITATS SOCIALS I COMUNITÀRIES	59
Zumba Nord	19	Guitarra Jaume Oller	38	EXPOSICIONS	63
Afrontant les adversitats en positiu	19	Guitarra Can Gili	39		
Superació i creixement personal	20	TERRA I FOGONS	40	FORMACIÓ PER A ENTITATS	65
Flors de Bach	20	Cuina com la iaia	40	WI-FI	66
Dansasagrada	21	Coques salades	40	AULA DE LA SALUT	66
Xamanisme mediterrani	21	Perd la por a la cuina	41	VOLUNTARIS PER LA LLENGUA	67
Creativitat per a la gestió emocional	22	Pastisseria francesa	41		
Introducció a l'osteopatia energètica	22	Torrans	41	CÍVICS CONSULTA, PARTICIPA, PROPOSA...	68
Taller de gemmoteràpia	23	Tortells de reis	42	DIRECTORI D'ENTITATS	69
Taller de reiki	23	Fes les teves conserves	42	CONSULTA, PARTICIPA, PROPOSA...	69
Memòria per a gent gran	23	Fes-te el sabó natural	42	CALENDARI DE LA XARXA DE CENTRES CÍVICS	70
Entrenament de la memòria per a adults	23			LOCALITZACIÓ I CONTACTE DELS CENTRES CÍVICS (MAPA)	71

servéis





INFORMACIÓ I ACOLLIDA

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



ASSESSORAMENT A GRUPS I ASSOCIACIONS

Tens dubtes sobre tràmits relacionats amb el món associatiu? Et donem un cop de mà. Pots demanar informació per telèfon, correu electrònic o concertant entrevista personal.



CESSIÓ I LLOGUER D'ESPAIS

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



PUNTS D'ACCÉS PÚBLIC A INTERNET

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

De dilluns a dijous, de 16 a 20.30 h,
i divendres, de 17 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;
dimarts, de 16 a 18 h

Tel. Serveis Socials Zona 2 (Centre Cívic Nord):
93 846 60 72.



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.



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.



PUNT NADÓ

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

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



BAR CAFETERIA

Centre Cívic Can Bassa: de dimarts a diumenge, de 10 a 13.30 h i de 16.00 a 20.00 h.

Dilluns tarda obert en horari del centre cívic però sense servei de bar.

Centre Cívic Can Gili: de dilluns a diumenge, de 9 a 22 h.



inscriptions

COM INSCRIURE'T EN UNA ACTIVITAT DE LA XARXA DE CENTRES CÍVICS DE GRANOLLERS

QUAN?

Del 9 al 27 de setembre de 2013

QUÈ CAL FER?

1. Adreçar-te a qualsevol dels centres cívics de Granollers personalment o per internet a través de l'adreça: www.granollers.cat/centrescivics_inscripcions
2. Feta la preinscripció, ens posarem en contacte amb tu per confirmar-te la plaça i rebre la carta de pagament.
3. Fes el pagament (per ingrés o transferència bancària) a partir del moment que s'ha emès l'avís de pagament i en un termini màxim de 5 dies.
4. Fes-nos arribar el comprovant de pagament al centre cívic.

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.

Preus¹: els preus que s'apliquen als cursos i tallers són preus públics aprovats pel Ple municipal.

Per als cursos d'1 a 10 sessions:

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 de 14 sessions:

2,78 euros/h, les persones més grans de 26 anys

1,85 euros/h, les més joves de 26 anys i més grans de 60 anys

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



activitats

❖ IOGA ESTIL SIVANANDA

La pràctica del ioga Sivananda té per finalitat retenir la vitalitat del cos per tal de fer minvar el risc de caure malalt. Al llarg del curs coneixeràs els principis d'aquest ioga integral:

Exercici adequat (*asana*), respiració adequada (*pranaiama*), la relaxació adequada (*savasana*), el pensament positiu i la meditació (Vedanta i *dhyana*).

“La ment ens fa esclaus, però és també la mateixa ment que ens allibera.”.(Swami Sivananda)

Els dilluns del 7 d'octubre de 2013 al 27 de gener de 2014 de 19 a 20.30 h

Preu: 58,38 euros (14 sessions)

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

A càrrec de Txus Pedrosa

Lloc: Centre Cívic Nord

❖ IOGA PER A GENT GRAN

Adreçat a més grans de 55 anys

Els divendres del 4 d'octubre al 13 de desembre de 2013 de 17.15 a 18.15 h

Preu: 6 euros (11 sessions)

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Palou



**TAI-TXI**

Així com l'aigua s'adapta al curs natural del riu, el moviment del tai-txi s'adapta a cada persona, independentment de la constitució física, la salut o l'edat. Per tant, els beneficis de la pràctica del tai-txi, tant els pot experimentar un atleta de 20 anys com una persona de 99.

“Qui practica tai-txi cada dia adquireix la flexibilitat d'un nen, la força d'un llenyataire, la salut d'una pantera i la pau mental d'un savi.” (proverbi xinès)

Els dilluns del 30 de setembre de 2013 al 16 de juny de 2014 de 19.30 a 21 h

Preu: 60 euros/trimestre (55 euros, els socis de l'AV de Tres Torres)

A càrrec de Chum, professora de tai-txi

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013

**TAI-TXI**

Del 30 de setembre de 2013 al 20 de juny de 2014 de 19.30 a 21h

Grup 1: els dilluns (60 euros/trimestre)

Grup 2: els divendres (60 euros/trimestre)

Grup 3: els dilluns i divendres (90 euros/trimestre)

A càrrec de José Ligeró

Organització: Centre Europeu de tai-txi estil Chen

Lloc: Centre Cívic de Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013.

**TXI-KUNG PER A GENT GRAN**

Adreçat a més grans de 55 anys

Els dimarts de l'1 d'octubre al 10 de desembre de 2013 de 16.20 a 17.20 h

Preu: 6 euros (11 sessions)

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Nord

QI GONG (TXI-KUNG)

El txi-kung conté una variada sèrie d'exercicis basats en el treball de l'energia personal.

Practicant-lo es treballa i alhora es relaxa el cos i la ment; ajuda a controlar l'estrès, a prevenir malalties, a potenciar la creativitat i la vitalitat.

És tota una filosofia orientada cap a l'harmonia i l'equilibri de l'ésser humà.

Adreçat a tothom qui vulgui gaudir dels seus múltiples beneficis.

Els dimarts de l'1 d'octubre de 2013 al 17 de juny de 2014 de 18.30 a 19.30 h

Preu: 55 euros/trimestre (50 euros, els socis de l'AV de Tres Torres)

A càrrec de Chum

Organització: AV Tres Torres

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013



TALLER DE RELAXACIÓ PER A GENT GRAN

Adreçat a més grans de 55 anys

Els dimecres del 2 d'octubre a l'11 de desembre de 2013 de 16.15 a 17.15 h

Preu: 6 euros (11 sessions)

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ

Els dijous del 3 d'octubre de 2013 al 19 de juny 2014 de 20 a 21 h

Preu: 48 euros/trimestre (42 euros, els socis de l'AV de l'Hostal)

A càrrec d'Angela Jiménez Morello

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013



BATUKA

En aquest taller de dansa, es farà una iniciació a la *batuka* des dels seus inicis fins a l'actualitat. És una dansa molt divertida que barreja tot tipus de música llatina i està pensada per a gent a partir de 12 anys i fins que el cos pugui aguantar.

Durant el curs es treballarà la coordinació, la flexibilitat, exercicis cardiovasculars, el ritme i sobretot, passar una bona estona fent balls de grup.

Grup 1: els dilluns del 30 de setembre de 2013 al 16 de juny de 2014 de 17.15 a 18.30 h

Grup 2: els dimecres del 2 d'octubre al 18 de juny de 2014 de 19.30 a 20.45 h

Preu: 39 euros/quadrimestre

A càrrec de Judith Alonso

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Can Bassa

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013



CORE POSTURAL

Els dilluns del 30 de setembre de 2013 al 16 de juny de 2014 de 19 a 20 h

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

A càrrec de Sílvia Martínez

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013





PILATES

Grup inicial 1: els dilluns del 30 de setembre de 2013 al 19 de juny de 2014 de 20 a 21 h

Grup inicial 2: els dimecres del 2 d'octubre de 2013 al 21 de juny 2014 de 20 a 21 h

Grup intermedi: els dijous del 3 d'octubre de 2013 al 22 de juny de 2014 de 20 a 21 h

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

A càrrec de **Sílvia Martínez**

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013



GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Els dimarts i dijous, de l'1 d'octubre de 2013 al 19 de juny de 2014 de 15 a 16 h

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

A càrrec de **Sílvia Martínez**

Organització: AV Can Bassa

Lloc: pavelló esportiu de Can Bassa

Informació i inscripcions al Centre Cívic Can Bassa

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013



GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Els dimarts i dijous de l'1 d'octubre de 2013 al 19 de juny de 2014 de 15.15 a 16.15 h

Preu: 45 euros/trimestre (39 euros, els socis de l'AV de l'Hostal)

A càrrec de **Ivan Pladevall**

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013



GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Els dimarts i dijous de l'1 d'octubre de 2013 al 19 de juny de 2014 de 19 a 20 h

Preu: 25 euros/trimestre (20 euros/trimestre, els socis de l'AV de Can Gili i AV del Congost)

A càrrec de Mònica Jiménez i Sandra Castro

Organització: AV de Can Gili

Lloc: pavelló municipal el Congost (dimarts) i Centre Cívic Can Gili (dijous)

Inscripcions a càrrec de l'AV Can Gili de manera presencial al mateix centre cívic, de dilluns a divendres de 17 a 19 h



CURS D'AUTODEFENSA PERSONAL

ADREÇAT A DONES

Curs d'autodefensa adreçat a dones. Les 8 primeres sessions són de nivell bàsic i les 8 següents de nivell superior). Les persones inscrites poden decidir fer només les 8 primeres o el curs sencer de 16 sessions.

Els dimarts i dijous del 7 de gener al 27 de febrer de 2014 de 17.30 a 20.30 h (16 sessions)

Activitat gratuïta i amb inscripció

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

Lloc: Centre Cívic Palou

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



AERÒBIC

Aquest taller d'aeròbic està pensat per a persones a partir de 12 anys i fins a 18 anys. Durant el curs, es treballarà la coordinació, la flexibilitat, la resistència, el ritme i, sobretot, passar una bona estona fent balls de grup amb música *dance*.

Els dimecres del 2 d'octubre de 2013 al 18 de juny de 2014 de 18 a 19.15 h

Preu: 39 euros/quadrimestre

A càrrec de Judith Alonso

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Tenen prioritat els inscrits al curs 2012-2013



ZUMBA

Ball llatí per enfortir el cos d'una manera molt divertida!

Els dijous del 3 d'octubre de 2013 al 19 de juny de 2014 de 19 a 19.50 h

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

A càrrec de Sílvia Martínez

Organització: AV Can Bassa



ZUMBA

En aquest curs aprendrem coreografies senzilles amb efectives rutines d'entrenament.

Els divendres del 4 d'octubre de 2013 al 20 de juny de 2014, de 19.30 a 20.30 h

A càrrec de Susana Rabadan

Preu: 36 euros/trimestre (30 euros, els socis de l'AV de l'Hostal)

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord



AFRONTANT LES ADVERSITATS

EN POSITIU

En aquest taller aprendràs a incrementar actituds optimistes i positives davant les dificultats actuals i a desenvolupar estratègies d'enfrontament positives davant la crisi.

Potenciant la motivació, la resiliència, la creativitat i el sentit personal podràs afrontar situacions complexes i d'incertesa que provoquen por i negativitat.

Els dimarts del 8 d'octubre al 26 de novembre de 2013 de 19.30 a 21 h

Preu: 39,60 euros (8 sessions)

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

A càrrec de Santiago Azor, psicòleg.

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



SUPERACIÓ I CREIXEMENT PERSONAL

Curs per ajudar a superar les pors, la timidesa, el sentit del ridícul, la inseguretat, la vergonya i els complexos; potenciar la teva relació amb els altres, la concentració, la creativitat, la imaginació, i l'agilitat mental, i, en general, superar tot allò que et limiti, a partir de la teva pròpia força interior. Aprèn a deixar-te anar, a trobar recursos sempre, a no tallar-te mai, a relaxar-te, a treure tensions, a desinhibir-te, a superar la dificultat a l'hora de mostrar sentiments i emocions, i a treballar i potenciar l'immens i desconegut món dels sentits i les sensacions. Coneix-te millor, entén més bé les teves reaccions, comportaments i actituds davant la vida, guanya seguretat i confiança en tu mateix, i fes pujar la teva autoestima. Molt recomanable per a tothom que vulgui millorar la seva qualitat de vida.

Dirigit a dones i homes de 18 a 55 anys.

Els divendres de l'4 d'octubre de 2013 al 20 de juny de 2014 de 19.30 a 21.30 h

Preu: 75 euros/trimestre (60 euros, els socis de l'AV Tres Torres)

A càrrec de Julià Blanch

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013



FLORS DE BACH

Entra en el teu santuari interior i desperta l'ésser d'amor que ets!

Cada persona, com a ésser únic, a través del coneixement de les flors de Bach, troba el seu veritable camí en harmonia amb el seu propi sentir.

Potencia el que ets, per a equilibrar el que no ets!

Els dilluns del 30 de setembre de 2013 al 16 de juny de 2014 de 19 a 20.30 h

A càrrec de José Rodríguez

Preu: 45 euros/mes

Organització: La Llançadora

Lloc: Centre Cívic Nord

◆ DANSASAGRADA

La dansasagrada es comparteix a través de diferents tècniques: dansa d'Osho, roda de merengue, dansa de cor únic, meditació, ball intuïtiu, etc. És un viatge cap al nostre interior, per conèixer qui som. Sent, expressa, comparteix, balla, viu, riu, allibera i mostra't tal com ets. Recupera mitjançant la dansasagrada el que en vida et pertoca.

Els dilluns del 30 de setembre de 2013 al 16 de juny de 2014 de 20.30 a 22 h

A càrrec de José Rodríguez

Preu: 45 euros/mes

Organització: La Llançadora

Lloc: Centre Cívic Nord

◆ XAMANISME MEDITERRANI

Aprendrem a escoltar i actuar des del cor. Coneixerem la saviesa dels nadius americans adaptada al nostre entorn.

Els dimarts de l'1 d'octubre de 2013 al 17 de juny de 2014, de 20 a 21.30 h

A càrrec de José Rodríguez

Preu: 45 euros/mes

Organització: La Llançadora

Lloc: Centre Cívic Nord





CREATIVITAT PER A LA GESTIÓ

EMOCIONAL

Des de l'artteràpia i la programació neurolingüística (PNL) ens aproparem a la font creativa de cadascú. Explorarem com entendre i poder canalitzar l'alegria, el disgust, la tristesa, la por o el dolor mitjançant els recursos que ens aporten ambdues tècniques. Sigueu benvinguts a una experiència única de gestió emocional!

Els dilluns del 30 de setembre de 2013 al 16 de juny de 2014 de 19 a 20.30 h

A càrrec de Montse Pujol

Preu: 30 euros/mes

Organització: La Llançadora

Lloc: Centre Cívic Nord



INTRODUCCIÓ A L'OSTEOPATIA

ENERGÈTICA

L'osteopatia es basa en el fet que tots els sistemes del cos humà es troben connectats i treballen conjuntament, i per tant els trastorns d'un sistema poden afectar la resta. En aquest curs s'explicaran i es duran a la pràctica una sèrie d'exercicis i meditacions per aprendre a connectar amb l'energia vital. D'aquesta manera s'aconseguirà localitzar, interpretar i desfer els diferents bloqueigs energètics.

Els dimarts del 8 al 22 d'octubre de 2013 de 19 a 21 h

Preu: 19,80 euros (3 sessions)

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

A càrrec de José Ligeró

Lloc: Centre Cívic Palou



TALLER DE GEMMOTERÀPIA

El dijous 31 d'octubre de 2013 de 18.30 a 20 h.

Preu: 9 euros; (8 euros, els socis de l'AV de l'Hostal)

A càrrec d'Àngela Jiménez Morello

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord



TALLER DE REIKI

El dijous 7 de novembre de 2013 de 18.30 a 20 h

Preu: 9 euros (8 euros, els socis de l'AV de l'Hostal)

A càrrec d'Àngela Jiménez Morello

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord



MEMÒRIA PER A GENT GRAN

Els dijous del 3 d'octubre de 2013 al 19 de juny de 2014 de 16.15 a 17.15 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Montse Cruz

Organitza: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Can Gili



CURS D'ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA I FUNCIONS COGNITIVES PER A ADULTS

Durant l'etapa adulta i la maduresa potenciem unes funcions cognitives més que unes altres. En aquest curs realitzaràs dinàmiques de grup i activitats ludi-coeducatives que afavoreixen l'entrenament i la conservació de les capacitats cognitives de forma activa i pràctica.

Grup de 36 a 55 anys: els dilluns del 30 de setembre de 2013 al 16 de juny de 2014 de 18 a 19 h.

Grup de 56 a 69 anys: els dimecres o els divendres del 2 d'octubre de 2013 al 20 de juny de 2014 de 17 a 18 h.

Preu per trimestre: 15 euros (10 euros, els socis de l'AV de Tres Torres)

A càrrec d'Alejandro Postigo

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



CURS D'AGILITAT MENTAL

I RENDIMENT COGNITIU PER A JOVES

Complementa l'exercici físic amb l'activitat mental fent aquest curs en què reforçaràs les habilitats i destreses cognitives i milloraràs el teu rendiment en l'estudi, el treball i la vida quotidiana.

Grup de 18 a 35 anys: els dilluns del 30 de setembre de 2013 al 16 de juny de 2014 de 19 a 20 h.

Preu per trimestre: 15 euros (10 euros, els socis de l'AV de Tres Torres)

A càrrec d'Alejandro Postigo

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



TALLER D'ESTIMULACIÓ DE LA MEMÒRIA

I JOCS COGNITIVS PER A GENT GRAN

Exercita la ment a través de jocs d'atenció, càlcul, llenguatge, raonament, concentració, psicomotricitat, orientació espacial i temporal, memòria sensorial, pràxies 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.

Grup a partir de 70 anys: els dimecres o els divendres del 2 d'octubre de 2013 al 20 de juny de 2014 de 16 a 17 h

Preu per trimestre: 15 euros (10 euros, els socis de l'AV de Tres Torres)

A càrrec d'Alejandro Postigo

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller





COSMÈTICA NATURAL D'HIVERN TINGUES CURA DE LA TEVA PELL

El fred, el vent, les calefaccions i els canvis de temperatura sobtats afecten la nostra pell, que demana una atenció especial per lluir-la sana i bonica. El taller està orientat a conèixer les necessitats de la pell en aquesta època de l'any, a saber com cuidar-la a partir de les propietats de la fitocosmètica, i a aprendre a elaborar els cosmètics que necessitem a base de productes naturals.

Els dilluns del 21 d'octubre a l'11 de novembre de 2013 de 18.30 a 20.30 h

Preu: 26,40 euros (4 sessions)

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

Suplement de 20 euros en concepte de material

A càrrec de Beatriu Quintana

Lloc: Centre Cívic Nord



LA CUINA DEL IOGA (curs exprés)

Cuina vegetariana i saborosa, destinada a alimentar el cos i l'ànima, que ens ajudarà a tenir la concentració i disposició necessàries per a una bona pràctica del ioga o per tenir una dieta saludable. Prepararem diferents receptes amb productes de temporada.

El dijous 14 de novembre de 2013 de 19 a 21 h

Preu: 6,60 euros (1 sessió)

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

Suplement de 5 euros en concepte de material

A càrrec de Montse Palou, cuinera

Lloc: Centre Cívic Palou

EXPRESSION I CREATIVITAT



INICIACIÓ AL PATCHWORK

Vine a fer *patchwork* amb nosaltres i aprèn les diferents tècniques.

Dirigit a persones que vulguin iniciar-se en aquesta tècnica tèxtil creativa.

Els dilluns del 30 de setembre de 2013 al 16 de juny de 2014

Grup 1: de 15 a 17h

Grup 2: de 17 a 19h

Preu: 45 euros / trimestre

Material a càrrec dels participants

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Organització: Associació Cultural Patchwork



FES-TE UN PUF DE GANXET

T'has aficionat al ganxet o voldries aprendre'n? Coneix una de les aplicacions per decorar casa teva amb la tècnica del ganxet XL! Fes-te un puf amb cordonet al teu estil en poques hores.

El suplement material inclou el farciment del puf rodó. L'agulla XL i el cordonet va a càrrec de cada participant.

Els dilluns del 4 al 18 de novembre de 2013 de 19 a 21 h

Preu: 19,80 euros (3 sessions)

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

14,82 euros (3 sessions)

Suplement de 25 euros en concepte de material

A càrrec de Judith Vives

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

◆ **ENGANXA'T AL "TRAPILLO"**

Vine amb nosaltres a gaudir d'una bona estona aprenent una tècnica que relaxa i desenvolupa la creativitat! Començarem aprenent els diferents punts bàsics del ganxet. Cada trimestre farem un projecte nou... El primer, una bossa o cistell!

Grup 1: els dimarts de l'1 d'octubre de 2013 al 17 de juny de 2014 de 9.30 a 11 h

Grup 2: els dijous del 3 d'octubre al 19 de juny de 2014 de 15.30 a 17 h

Preu: 45 euros/trimestre

Suplement de 9 euros en concepte de material (un ganxet + un cabdell de tira de drap, només el primer trimestre)

A càrrec d'Inma Rodriguez Bueno

Organització: Col·lectiu Mama's Tortuga

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

▶ **PUNTES DE COIXÍ**

Els dimarts de l'1 d'octubre de 2013 al 17 de juny de 2014, de 16 a 18 h

Preu: 38 euros/trimestre (36 euros, els socis de l'AV de Tres Torres)

A càrrec de María Sánchez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013.

◆ **PUNTES DE COIXÍ**

Els dimarts de l'1 d'octubre de 2013 al 17 de juny de 2014, de 16 a 18 h

Preu: 44 euros/trimestre (40 euros, els socis de l'AV de Can Bassa)

A càrrec de Toñi Gómez Romero

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013.



PUNTES DE COIXÍ

Els dimecres del 9 d'octubre de 2013 al 4 de juny de 2014 de 16 a 18h

Preu: 72 euros, el primer quadrimestre (16 sessions).

Cost del material a càrrec dels participants

A càrrec d'Antonia Adrian

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic de Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013.



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

Els dimarts de l'1 d'octubre de 2013 al 17 de juny de 2014, de 18 a 20 h

Preu: 44 euros/trimestre (40 euros, els socis de l'AV de Can Bassa)

A càrrec de Toñi Gómez Romero

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013.



PUNT DE CREU

Els dimecres del 3 d'octubre del 2013 al 18 de juny del 2014, de 16 a 18 h

Preu: 38 euros/trimestre (36 euros, els socis de l'AV de Tres Torres)

A càrrec de Manuela Vázquez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013.



INICIACIÓ A LA COSTURA

Si les paraules *repunt*, *puntada*, *biaix* o *remallar* et sonen a xinès i sempre has volgut aprendre a cosir però no saps on, aquest curs t'encantarà. Apropa't al món de la costura a mà i a màquina, i aprèn a embastar, fer un repunt, sobrefilar, fer un trau, fer un baix, cosir un botó, canviar una cremallera...

Els dimecres del 2 d'octubre de 2013 al 25 de juny de 2014 de 18 a 21h

Preu: 36 euros/trimestre (30 euros, els socis de l'AV de l'Hostal)

A càrrec d'Assumpció Serra

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013.



FES-TE EL TEU TELER

El teler és una de les màquines més antigues que es coneixen i ha perdurat fins als nostres dies gairebé amb el mateix format. Si t'agrada teixir i vols aprendre a fer-te la teva pròpia tela, t'ensenyem a fer un teler molt senzill i fàcil de fer servir. T'explicarem com es dissenya, el construirem junts i aprendrem com començar i acabar una tela. Cal portar tres troques de llana.

Els dimecres del 13 al 27 de novembre de 2013 de 19 a 21 h

Preu: 19,80 euros (3 sessions)

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

Suplement d'11,70 euros en concepte de material per a la construcció del teler

A càrrec de Pablo Enrique Díaz

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



DECORA LA TEVA LLAR

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

Els dilluns del 7 d'octubre de 2013 al 2 de juny de 2014 de 18 a 20 h

Preu: 67,50 euros, el primer quadrimestre (15 sessions).

Cost del material a càrrec dels participants

A càrrec de Carmina Latorre

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic de Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013.



MINIÀLBUM DE LES SORPRESES SCRAP

Deixa volar la imaginació i crea un miniàlbum original amb solapes, butxaques i espais amagats per poder guardar els teus records i secrets!

Els dilluns 14 i 21 d'octubre de 2013 de 19 a 21 h

Preu: 13,20 euros (2 sessions)

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

Suplement de 6 euros en concepte de material

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

Lloc: Centre Cívic Can Gili





AGENDA DE NOTES

I DE TELÈFONS SCRAP

Realitzarem una agenda de telèfons i notes per tenir ben a prop del telèfon. Crearem les pàgines i els separadors i els decorarem al nostre gust utilitzant diferents tècniques d'*scrapbooking*.

Els dilluns 11 i 18 de novembre de 2013 de 19 a 21 h

Preu: 13,20 euros (2 sessions)

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

Suplement de 6 euros en concepte de material

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

Lloc: Centre Cívic Can Gili



FELICITA EL NADAL AMB SCRAP!

(curs exprés)

Envia una postal de Nadal o guarneix els teus regals amb una targeta única i personalitzada amb tècniques *scrapbooking* com l'*embossing*, els segells o les tintes.

El dilluns 9 de desembre de 2013 de 19 a 21 h

Preu: 6,60 euros (1 sessió)

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

Suplement de 5 euros en concepte de material

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

Lloc: Centre Cívic Can Gili



MANUALITATS I LABORS

Els dimarts i dijous de l'1 d'octubre de 2013 al 26 de juny de 2014 de 16 a 20 h

Preu: 36 euros/trimestre (30 euros, els socis de l'AV de l'Hostal)

A càrrec de Purificación González

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013.



VITRALLS

Els dimarts del 8 d'octubre de 2013 al 3 de juny de 2014 de 17.30 a 20.30 h

Preu: 108 euros el primer quadrimestre (16 sessions)

Cost del material a càrrec dels participants

A càrrec de Maria Puig

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013.



DIBUIX I PINTURA

Els dijous del 10 d'octubre de 2013 al 5 de juny de 2014 de 16 a 18 h

Preu: 72 euros, el primer quadrimestre (16 sessions)

Cost del material a càrrec dels participants

A càrrec de Maria Pont Vié

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic de Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013.



BALL FLAMENC

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

Els dilluns del 30 de setembre 2013 al 16 de juny de 2014

Grup d'iniciació: de 16 a 17.30 h

Grup mitjà: de 19.30 a 21 h

Preu: 31 euros/trimestre

A càrrec de Rafa Moreno

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: pavelló de Can Bassa

Inscripcions i informació al Centre Cívic Can Bassa

Tenen prioritat els inscrits el curs 2012-2013.



SEVILLANES

Iniciació: els dijous del 3 d'octubre al 19 de juny de 2014, de 19.30 a 20.30 h

Intermedi: els dimarts de l'1 d'octubre de 2013 al 17 de juny de 2014, de 19.30 a 20.30 h

Avançat: els dilluns del 30 de setembre de 2013 al 16 de juny de 2014, de 16 a 17 h

Preu: 34 euros/trimestre (30 euros, els socis de l'AV de Can Bassa)

A càrrec de Miguel Martín i Isabel Rios

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013.



SEVILLANES

Els dimecres del 2 d'octubre de 2013 al 18 de juny de 2014

Iniciació: de 19.30 a 20.30 h

Avançat: de 18.30 a 19.30 h

Preu: 33 euros/trimestre (27 euros, els socis de l'AV de l'Hostal)

A càrrec de Sandra Hernández

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013.





BALL COUNTRY

Nivell alt: els dilluns del 16 de setembre de 2013 al 9 de juny de 2014

Nivell alt mitjà: els dimarts del 17 de setembre de 2013 al 10 de juny de 2014

Nivell inicial: els dimecres del 18 de setembre de 2013 a l'11 de juny de 2014

Nivell mitjà: els dijous del 19 de setembre de 2013 al 12 de juny de 2014

Hora: de 21 a 22.30 h

Preu: 35 euros/trimestre

A càrrec de professors de Tot Country Granollers

Organització: Tot Country Granollers

Lloc: Centre Cívic Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013. Inscripcions del 9 al 13 de setembre de 2013. A partir d'aquesta data consulteu disponibilitat de places al Centre Cívic de Palou.



SALSA CUBANA

Els dimarts de l'1 d'octubre de 2013 al 17 de juny de 2014 de 19 a 20 h

Preu:

1r trimestre: 52,20 euros (46,20 euros, els socis de l'AV de Can Gili i AV del Congost) (11 sessions)

2n trimestre: 56,40 euros (50,40 euros, els socis de l'AV de Can Gili i AV del Congost) (12 sessions)

3r trimestre: 52,20 euros (46,20 euros, els socis de l'AV de Can Gili i AV del Congost) (11 sessions)

A càrrec de Raúl Sánchez

Organització: AV de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili



BALLS DE SALÓ

Curs de balls de saló, estil internacional, impartit per José Luis Gasco i Magda Rodríguez, professors titulats i parella de ball de competició de màxima categoria. Vine a aprendre a ballar els balls llatins, estàndards i caribenys passant-t'ho bé.

Grup iniciació: els dimarts de l'1 d'octubre de 2013 al 17 de juny de 2014 de 20 a 21 h.

Grup avançat: els dimarts de l'1 d'octubre de 2013 al 17 de juny de 2014 de 21 a 22 h.

Preu per persona: 55 euros/trimestre (50 euros, els socis de l'AV Tres Torres)

A càrrec de José Luis Gasco i Magda Rodríguez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



DANSA DEL VENTRE

Els dimecres del 3 d'octubre de 2013 al 18 de juny de 2014, de 20 a 21 h

Preu: 49 euros/trimestre (45 euros, els socis de l'AV de Can Bassa)

A càrrec de Mària Allas

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013.



TANGO ARGENTÍ

En aquest curs podràs gaudir aprenent a ballar el tango argentí, la milonga i el vals crioll. Aquest curs està adreçat a totes aquelles persones que es volen iniciar en el tango, o bé volen millorar la seva tècnica tot agafant confiança.

Es recomana que la inscripció es faci en parella.

Els diumenges del 6 d'octubre de 2013 al 15 de juny de 2014 de 18.00 a 19.30 h.

Preu: 70 euros/trimestre (55 euros/trimestre, els socis de l'entitat Granollers Tango Associació)

Organització: Granollers Tango Associació

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Les persones inscrites en aquest curs podran assistir de manera gratuïta a les ballades de tango que tindran lloc els diumenges de 19.30 a 21.30h.



CAPOEIRA

La capoeira i els seus elements, com 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.

Els dilluns i dimecres del 2 d'octubre de 2013 al 18 de juny de 2014 de 20.30 a 22 h.

Preu: 35 euros/mes

A càrrec de Renato Camargos

Organització: Xpressa't

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013.



ESGRIMA ARTÍSTICA

Al taller d'esgrima artística coneixereu la tècnica que fan servir els actors i especialistes al teatre i cinema per representar les escenes de lluita. Des del punt de vista artístic, l'element que farem servir serà l'espasa en combinació amb tot el nostre cos. Amb aquesta pràctica desenvolupareu els reflexos, la reacció, l'agudesia visual i el sentit del ritme i acabareu sent capaços d'esgrimir l'espasa amb confiança, i donant el toc de realisme que aquesta pràctica requereix. Tot un repte per al cos i l'ànima.

Els dimarts de l'1 d'octubre de 2013 al 17 de juny de 2014 de 19 a 21 h

Preu: 35 euros/mes

A càrrec de: Daniel Vallecillos

Organització: Xpressa't

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013.



TEATRE CREATIU

Treballarem la consciència corporal i vocal, tot ampliant les nostres possibilitats expressives escoltant la natura. La improvisació i les màscares seran algunes de les nostres eines.

Els dimecres del 2 d'octubre de 2013 al 18 de juny de 2014 de 19.30 a 21 h

A càrrec de Pep Mogas

Preu: 40 euros/mes

Organització: La Llançadora

Lloc: Centre Cívic Nord



CORAL SONATA

Els dilluns i dimecres d'octubre de 2013 a juny de 2014 de 21 a 22.30 h

Preu: 6 euros/mes (4 euros, els socis de l'AV de Tres Torres)

A càrrec d'Isidre Pegenaut

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



CANT GOSPEL

Tens ganes de cantar? Amb aquest taller treballarem peces de gospel afroamericà i altres peces traduïdes al català o al castellà. Vine a cantar amb nosaltres amb l'harmonia que caracteritza el gospel!

Els dijous del 10 d'octubre al 28 de novembre de 2013 de 19 a 20.30 h

Preu: 39,60 euros (8 sessions)

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

A càrrec de Laura Sabaté

Lloc: Centre Cívic Palou



◆ CONEIX L'HARMÒNICA DE BLUES

Coneix i aprèn a tocar l'harmònica diatònica o de blues, i gaudeix dels avantatges de tocar aquest instrument barat i còmode de portar. Deixa't guiar per un músic que t'ensenyarà la tècnica i com posar-hi la sensibilitat adequada, i fes les teves pròpies composicions.

És necessari portar l'instrument.

Els dimecres del 9 al 30 d'octubre de 2013 de 19 a 21 h

Preu: 26,40 euros (4 sessions)

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

A càrrec de Dani Morén, músic i pedagog.

Lloc: Centre Cívic Nord



GUITARRA

Aquest curs va dirigit a totes aquelles persones que volen aprendre des de zero o tenen un nivell intermedi. Al llarg del curs podreu aprendre totes les tècniques: *rasgueo*, alçapua, picats, arpegis, trèmolo, polze... tot seguint el compàs i el ritme de la música.

Els dijous del 3 d'octubre de 2013 al 19 de juny de 2014

Grup 1: 18.30 – 19.30h

Grup 2: 19.30 – 20.30h

Grup 3: 20.30 – 21.30h

Preu:

1r trimestre: 66,50 euros (60,50 euros, els socis de l'AV de Can Gili i AV del Congost) (11 sessions)

2n trimestre: 72 euros (66 euros, els socis de l'AV de Can Gili i AV del Congost) (12 sessions)

3r trimestre: 61 euros (55 euros, els socis de l'AV de Can Gili i AV del Congost) (10 sessions)

A càrrec d'Adan Pérez Jiménez

Organització: AV de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013.



TERRA I FOGONS

◆ CUINA COM LA IAIA

Ja no hauràs d'esperar els dinars familiars per degustar plats casolans, tradicionals i amb aquell gust que no només la iaia sap donar-hi. Amb aquest taller intentarem cuinar-los com només ella sap fer, plats de mar i muntanya, estofats, rostits, postres, rebosteria...

Els dilluns del 14 d'octubre al 18 de novembre de 2013 de 19 a 21 h

Preu: 39,60 euros (6 sessions)

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

Suplement de 24 euros en concepte de material

A càrrec d'Álvaro Brun, cuiner

Lloc: Centre Cívic Can Gili

◆ COQUES SALADES (curs exprés)

Descobreix diferents farcits i masses per elaborar saboroses i sorprenents coques salades, com la d'escalivada i gorgonzola o la cruixent amb tomàquets, formatge de cabra i farigola.

El dimarts 19 de novembre de 2013 de 18.30 a 21 h

Preu: 8,25 euros (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60: 6,17 euros (1 sessió)

Suplement de 4 euros en concepte de material

A càrrec de M^a Antònia Puigoriol, cuinera

Lloc: Centre Cívic Can Gili

© TONI TORRILLAS





PERD LA POR A LA CUINA

Curs destinat a aquelles persones que volen iniciar-se com cal en el món de la cuina. Improvisant amb allò que hi hagi a la nevera, es donaran a conèixer les bases de la cuina, per perdre la por a aquells ingredients que no es coneixen i a la manera de coure'ls. Un curs pràctic que desmitifica la cuina amb bon humor.

Els dimecres del 16 d'octubre al 20 de novembre de 2013 de 19 a 21 h

Preu: 39,60 euros (6 sessions)

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

Suplement de 24 euros en concepte de material

A càrrec de Sergi Costa, cuiner

Lloc: Centre Cívic Palou



TOCATS PEL DOLÇ

Recursos culinaris per als paladars més dolços...

◆ **Pâtisserie francesa**

Croissants, macarons, quiches i pastissats variats... el millor de la pâtisserie francesa al teu abast. T'hò perdràs?

Els dimecres del 16 d'octubre al 6 de novembre de 2013 de 19 a 21 h

Preu: 26,40 euros (4 sessions)

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

Suplement de 17 euros en concepte de material

A càrrec de M. Antònia Puigoriol, cuinera

Lloc: Centre Cívic Can Gili

◆ **Taller de torrons**

T'agradaria aprendre a fer els teus torrons aquest Nadal? Aprendràs a fer-ne de xocolata, amb licor o de fruita seca. Aquest any segur que no te'n sobren!

El dijous 28 de novembre de 2013 de 19 a 21 h

Preu: 6,60 euros (1 sessió)

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

Suplement de 7 euros en concepte de material

A càrrec d'Ángeles Mayoral, cuinera

Lloc: Centre Cívic Can Gili

◆ Taller de tortell de reis

Fes de rei aquest Nadal i porta el tortell, però un d'especial, fet per tu. Aprendreàs a fer el tortell clàssic de massapà i altres amb diferents farcits (trufa o crema).

El dijous 12 de desembre de 2013 de 19 a 21 h

Preu: 6,60 euros (1 sessió)

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

4,94 euros (1 sessió)

Suplement de 6 euros en concepte de material

A càrrec d'Ángeles Mayoral, cuinera

Lloc: Centre Cívic Can Gili



FES LES TEVES CONSERVES

Vols tenir un rebost ben variat tot l'any?

Aprèn a conservar l'aroma i el gust de la fruita i verdura de temporada així com a fermentar, marinar, confitar, fumar, coure, salar, diferents maneres de conservar peix, carn, verdura...

Els dijous 24 i 31 d'octubre de 2013 de 19 a 21 h

Preu: 13,20 euros (2 sessions)

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

9,88 euros (2 sessions)

Suplement de 9 euros en concepte de material

A càrrec de Montse Palou, cuinera

Lloc: Centre Cívic Palou



FES-TE EL TEU SABÓ NATURAL

Taller per aprendre a fer sabó en pastilla per a ús corporal a base d'ingredients naturals. Aprendreàs a formular sabons cosmètics per adaptar-los a les necessitats de cada tipus de pell així com algunes de les tècniques decoratives que podem aplicar per crear sabons atractius i artesanals.

Els dimecres 20 i 27 de novembre de 2013 de 18.30 a 20.30 h

Preu: 13,20 euros (2 sessions)

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

9,88 euros (2 sessions)

Suplement de 8 euros en concepte de material

A càrrec de Beatriu Quintana

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

◆ FORMACIÓ EN NOVES TECNOLOGIES

Inscripcions del 24 de setembre al 5 d'octubre de 2013 a www.ctug.cat o al centre cívic Nord

◆ CURSOS

C2 Comença: del 15 al 24 d'octubre de 2013 (8 h)

C3.1 Navega: del 29 d'octubre al 7 de novembre de 2013 (8 h)

C3.2 Internet 2.0: del 12 al 21 de novembre de 2013 (8 h)

C4 Treballa documents de text: del 26 de novembre al 5 de desembre de 2013 (8 h)

C5 Gestiona imatges: del 10 al 19 de desembre de 2013 (8 h)

Els dimarts i dijous de 16.15 a 18.15 h

Preu per curs: 20 euros (4 euros, les persones a l'atur o perceptores de pensions no contributives)

Organització: Societat del Coneixement

Lloc: Centre Cívic Nord

◆ PÍNDOLES

Signes el teu propi informàtic: actualitza el teu programari de forma gratuïta (1,5 h)

Descobreix la manera més fàcil per tenir al dia els teus programes.

El dilluns 14 d'octubre de 2013 de 19 a 20.30 h

Preu: 3,75 euros

Lloc: Centre Cívic Nord

Recursos a internet per aprendre i practicar l'anglès (1,5 h)

Diccionaris, fòrums, exercicis, autocursos, conversa....

Coneix les diferents eines que podem utilitzar a la xarxa per practicar i millorar l'anglès.

El dilluns 21 d'octubre de 2013 de 19 a 20.30 h

Preu: 3,75 euros

Lloc: Centre Cívic Nord

Sigues el teu propi informàtic:**còpies de seguretat (1,5 h)**

Coneix la millor manera de fer còpies de seguretat dels teus arxius i documents.

El dilluns 28 d'octubre de 2013 de 19 a 20.30 h

Preu: 3,75 euros

Lloc: Centre Cívic Nord

Acosta't al català amb un clic (4 h)

1a sessió. Presentació dels webs més útils per treballar en català (diccionaris, resposta a dubtes gramaticals, correctors i traductors automàtics...); què s'hi pot trobar i com s'ha de buscar.

2a sessió. Taller per aprendre a configurar l'ordinador en català i a utilitzar les eines presentades en la sessió anterior.

Els dilluns 4 i 11 de novembre de 2013 de 18.30 a 20.30 h

Preu: gratuït

Organització: Consorci per a la Normalització Lingüística

Lloc: Centre Cívic Nord

Crea les teves presentacions amb Prezi (3 h)

Vols crear presentacions originals i interactives? Prezi et permet fer-ho! Treu profit d'aquesta nova eina que et permetrà millorar les teves presentacions de qualsevol àmbit (empresarial, educatiu...).

Els dilluns 18 i 25 de novembre de 2013 de 19 a 20.30 h

Preu: 7,50 euros

Lloc: Centre Cívic Nord

Introducció a les eines cloud computing (1,5 h)

Els serveis gratuïts per compartir i emmagatzemar documents a Internet permeten intercanviar fàcilment continguts entre les persones i treballar en col·laboració. Descobreix com funcionen les eines al núvol practicant amb serveis Dropbox, Google Drive...

El dilluns 2 de desembre de 2013 de 18.30 a 20.30 h

Preu: 3,75 euros

Lloc: Centre Cívic Nord

Gestors de xarxes socials; Hootsuite i Tweetdeck (3 h)

Descobreix aquestes eines per obtenir i gestionar informació de forma eficient a les xarxes socials.

Els dilluns 9 i 16 de desembre de 2013 de 19 a 20.30 h

Preu: 7,50 euros

Lloc: Centre Cívic Nord

◆ AULA OBERTA

Aprèn al teu ritme i resol dubtes a l'aula oberta d'informàtica del centre cívic Nord

Del 30 de setembre al 19 de desembre de 2013

Els dilluns de 17 a 19 h i els dimarts i dijous de 18.30 a 20.30 h

Gratuït

Lloc: Centre Cívic Nord

**INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA DIGITAL**

Vols iniciar-te en el món de la fotografia? Vols aprendre a 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 vol donar resposta a totes les incògnites que se'ns plantegen en iniciar-nos en aquest món, tractant des dels aspectes tècnics (diafragma, obturador, exposició, velocitat...) fins a aspectes compositius (color, llum, regla de terços, equilibris...).

La finalitat del curs és donar els coneixements necessaris per fer front a les circumstàncies particulars de cada fotografia i obtenir com a resultat la imatge desitjada.

Curs per a persones que es volen iniciar en la fotografia.

Els dilluns del 30 de setembre al 2 de desembre de 2013, de 19 a 21 h

Preu: 70 euros (64 euros, els socis de l'AFJO) (10 sessions)

A càrrec d'Ariana Pérez Zsolt, fotògrafa

Organització: Associació Fotogràfica Jaume Oller

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



TALLER D'INTRODUCCIÓ A L'ELECTRÒNICA ANALÒGICA I DIGITAL

Dirigit a persones que vulguin iniciar-se en el funcionament bàsic de l'electrònica analògica i digital. Identificarem components electrònics, esquemes i muntatge de circuits.

Els dilluns del 30 de setembre al 18 de novembre de 2013 de 19 a 21 h

Preu: 25 euros (8 sessions)

A càrrec de José Martínez

Organització: Associació Gent del barri de Sant Miquel

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



ALFABETITZACIÓ EN CATALÀ

Per a més informació i inscripcions, del 16 al 27 de setembre de 2013 de dilluns a divendres de 19 a 20h.

Preu: gratuït

Organització: Àfrica't

Lloc: Centre Cívic Nord



ALFABETITZACIÓ EN CASTELLÀ

Dirigit a dones i homes que vulguin millorar les seves habilitats comunicatives en castellà.

Els dimecres del 9 d'octubre de 2013 al 18 de juny de 2014 de 19 a 20.30 h

1er quadrimestre: del 9 d'octubre de 2013 al 12 de febrer de 2014

2n quadrimestre: del 19 de febrer al 18 de juny de 2014

Preu: 20 euros/quadrimestre

A càrrec de Patricia Yañez Pérez

Organització: Associació Almaghira

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

◀ ÀRAB PER A ADULTS

Els dilluns i dimecres del 30 de setembre de 2013 al 18 de juny de 2014 de 19 a 20 h.

Organització: Averroes

Lloc: Centre Cívic Nord

Inscripcions de manera presencial al Centre Cívic Nord. Per a més informació adreceu-vos al mateix centre.

◀ INICIACIÓ AL FRANCÈS

Primer trimestre: els dimecres del 2 d'octubre al 11 de desembre de 2013 de 19 a 21 h

Preu: 30 euros/trimestre

A càrrec de Paco Galán

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

◀ FRANCÈS INTERMEDI

Primer trimestre: els dijous del 3 d'octubre al 12 de desembre de 2013 de 19 a 21 h

Preu: 30 euros/trimestre

A càrrec de Paco Galán

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013.

◀ INICIACIÓ A L'ALEMANY

Els dimecres del 2 d'octubre a l'11 de desembre de 2013, de 19 a 20.30 h

Preu: 30 euros/trimestre

A càrrec de Narcís Coma

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

↳ 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 necessita el teu anglès!

Adreçat a persones amb coneixements d'anglès de nivell *intermediate*.

Els dijous del 10 d'octubre de 2013 al 23 de gener de 2014 de 19.30 a 21 h

Preu: 58,38 euros (14 sessions)

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

A càrrec de **Suzzane Brooman**

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

↳ APRÈN A TEIXIR LA TEVA ROBA

AMB TÈCNIQUES DE PUNT O GANXET!

Els divendres del 4 d'octubre de 2013 al 20 de juny de 2014 de 18 a 19h

Preu: gratuït

A càrrec d'Emilia Martínez i les iaies del barri Sant Miquel

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Cadascú ha de portar les seves agulles de teixir; la llana va a càrrec de l'entitat.





RECICLA I TRANSFORMA LA TEVA ROBA

T'agradaria reciclar la roba que mai surt de l'armari, donar un nou aire a una samarreta avorrida?

Transformant i reutilitzant la teva roba pots crear-ne de nova sense saber costura; es va aprenent a mesura que es va transformant i els resultats són molt originals.

Aquest hivern canvia el teu armari sense que t'afecti la butxaca!

Els dilluns del 7 d'octubre al 25 de novembre de 2013 de 18.30 a 20.30 h

Preu: 52,80 euros (8 sessions)

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

Material a càrrec dels participants

A càrrec de Mar Aumedes, dissenyadora de vestuari i moda

Lloc: Centre Cívic Palou



BRICOLATGE DE SUPERVIVÈNCIA

No te'n surts amb les petites reparacions de la llar i has de contractar algú que te les faci? Aquí aprendràs les tècniques bàsiques i els materials necessaris per a un bon bricolatge domèstic. Reparacions més habituals de fusteria, petites feines de paleta, nocions bàsiques d'electricitat o d'aigua: apren i estalvia!

Els dimecres del 9 al 30 d'octubre de 2013 de 19 a 21 h

Preu: 26,40 euros (4 sessions)

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

A càrrec de Josep Ontañón

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



TALLER DE CONTACONTES

Dirigit a persones adultes que vulguin conèixer les tècniques més divertides per explicar històries!

Els divendres del 4 d'octubre al 20 de desembre de 2013 de 18 a 19 h (10 sessions)

Preu: 30 euros / trimestre

A càrrec d'Ana Aranda Castan

Organització: Associació Gent del barri de Sant Miquel

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

ACTIVITATS ADREÇADES A INFANTS I JOVES

ÀRAB PER A INFANTS

Els dimarts i dijous de l'1 d'octubre de 2013 al 19 de juny de 2014 de 18.30 a 20 h

Organització: Averroes

Lloc: Centre Cívic Nord

Inscripcions de manera presencial al Centre Cívic Nord. Per a més informació adreceu-vos al mateix centre.

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013.

ÀRAB PER A INFANTS

Els dimarts i divendres del 8 d'octubre de 2013 al 20 de juny de 2014 de 18.30 a 20 h

1er quadrimestre: del 8 d'octubre de 2013 al 14 de febrer de 2014

Preu:

Famílies amb un nen inscrit: 35 euros/quadrimestre (30 euros, els socis d'Almaghira)

Famílies amb dos nens inscrits: 55 euros/quadrimestre (50 euros, els socis d'Almaghira)

Famílies amb 3 nens inscrits: 65 euros/quadrimestre (60 euros, els socis d'Almaghira)

A càrrec de Zitounia Boudour

Organització: Associació Almaghira

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



▶ ÀRAB PER A INFANTS

1r quadrimestre: del 9 d'octubre de 2013 al 13 de febrer de 2014

Grup 1: els dimecres i dijous de 17 a 18 h

Grup 2: els dimecres i dijous de 18 a 19 h

Preu per quadrimestre:

Famílies amb un nen inscrit: 35 euros/quadrimestre (30 euros, els socis d'Almaghira)

Famílies amb dos nens inscrits: 55 euros/quadrimestre (50 euros, els socis d'Almaghira)

Famílies amb tres nens inscrits: 65 euros/quadrimestre (60 euros, els socis d'Almaghira)

A càrrec de Zhora Sighar

Organització: Associació Almaghira

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

▶ JIU JITSU BRASILER

El jiu jitsu brasiler (art suau) és una art marcial i tècnica de defensa personal. Es tracta d'un esport de contacte en el qual els nens no només s'exercitaran físicament sinó també mentalment gràcies a la seva varietat de tècniques i moviments, que aporten confiança, respecte i educació.

Activitat adreçada a nens i nenes de 6 a 12 anys.

Els dilluns i dimecres, del 30 de setembre de 2013 al 18 de juny de 2014 de 17.15 a 18.15 h

Preu: 25 euros/mes

A càrrec de David Requena

Organització: Xpressa't

Lloc: Centre Cívic Nord



CAPOEIRA INFANTIL

La capoeira i els seus elements, com 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.

Els dijous del 3 d'octubre de 2013 al 19 de juny de 2014 de 17.15 a 18.15 h

Preu: 20 euros/mes

A càrrec de: Renato Camargos

Organització: Xpressa't

Lloc: Centre Cívic Nord



INICI AL TAI-TXI CHEN PER A INFANTS

El tai-txi forma part de les arts marcials mil·lenàries en què el principal objectiu era l'autodefensa. Algunes formes d'aquestes arts han evolucionat cap a la pràctica esportiva. L'entrenament de tai-txi proporciona diversos beneficis en la conducta dels infants, relacionats amb l'àmbit motor, el cognitiu i el social i afectiu. Amb el tai-txi fomentarem la pràctica segura de l'esport i l'educació en valors.

Del 30 de setembre de 2013 al 20 de juny de 2014

Grup 1: els dilluns i dijous de 17.15 a 18.15 h (dirigit a infants de 6 a 10 anys)

Grup 2: els dimarts i divendres de 17.15 a 18.15 h (dirigit a joves d'11 a 16 anys)

Preu: 70 euros/trimestre

A càrrec de Susana González

Organització: AV Lledoner

Lloc: Centre Cívic Nord



TALLER D' EXPRESSIÓ CORPORAL PER A NENS I NENES!

Aprenent amb activitats ludicocreatives i moviments per créixer!

Moviments per expressar-se amb el cos en un espai i temps determinats, fent servir diferents materials i sons.

Dirigit a nens i nenes entre 3 i 6 anys.

Els dilluns del 30 de setembre al 18 de novembre de 2013 de 17.45 a 18.45 h

Preu: 34 euros (8 sessions)

A càrrec de Claudia Estrada, educadora infantil

Organització: Col·lectiu Mama's Tortuga

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



INICIACIÓ AL BALL FLAMENC PER A INFANTS

Sevillanes, rumbes, tangos i altres pals.

Els dilluns del 30 de setembre de 2013 al 16 de juny de 2014 de 17.45 a 19.15 h

Preu: 31 euros/trimestre

A càrrec de Rafa Moreno

Organització Hermandad Rociera

Lloc: pavelló de Can Bassa

Inscripcions i informació al Centre Cívic Can Bassa

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013.



BREAK DANCE PER A INFANTS

En aquest curs treballarem la flexibilitat, la resistència, l'equilibri i les acrobàcies al ritme de la música *funk*.

A mesura que anem avançant, aprendrem també la història i d'on prové cada pas.

Els dimarts i dijous de l'1 d'octubre de 2013 al 19 de juny de 2014 de 17.15 a 18.15 h

Preu: 25 euros/mes

A càrrec de Bgirl Jess

Organització: Xpressa't

Lloc: Centre Cívic Nord



ANIMADORES

Els dimecres del 2 d'octubre de 2013 al 18 de juny de 2014

Grup 1: de 17 a 18 h

Grup 2: de 18 a 19 h

Preu:

1r trimestre: 28 euros (22 euros, els socis de l'AV de Can Gili i AV del Congost) (11 sessions)

2n trimestre: 30 euros (24 euros, els socis de l'AV de Can Gili i AV del Congost) (12 sessions)

3r trimestre: 28 euros (22 euros, els socis de l'AV de Can Gili i AV del Congost) (11 sessions)

A càrrec de Victòria Castro

Organització: AV de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili



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 que no fa falta ser un geni en el ball, sinó tenir ganes d'aprendre coses noves i alhora divertir-se.

Els divendres del 4 d'octubre de 2013 al 20 de juny de 2014, de 17.30 a 18.30 h

A càrrec d'Irene Garcia

Preu: 30 euros/trimestre (26 euros, els socis de l'AV de Can Bassa)

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013.



CUINA PER A INFANTS

Cursos adreçats a infants fins a 10 anys.

◆ PIZZES FÀCILS

Fer pizzes és molt fàcil i pot ser molt divertit! Els nens i nenes podran aprendre a cuinar pizzes per a tota la família.

El dimarts 8 i el dijous 10 d'octubre de 19 a 20.30 h

A càrrec de Judith González

Preu: 10 euros

Organització: Bar del Centre Cívic Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

◆ PICA-PICA CREATIU

Deixa que els teus fills s'introdueixin a la cuina sense risc amb plats ben senzills!

El dimarts 12 i el dijous 14 de novembre de 19 a 20.30 h

A càrrec de Judith González

Preu: 10 euros

Organització: Bar del Centre Cívic Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

◆ POSTRES DIVERTIDES

Aprèn a preparar les postres més divertides per sorprendre la família durant els dinars de Nadal. Deixa que els teus fills s'introdueixin a la cuina sense risc amb plats ben senzills.

El dimarts 3 i el dijous 5 de desembre de 19 a 20.30 h

A càrrec de Judith González

Preu: 10 euros

Organització: Bar del Centre Cívic Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili



TEATRE I CONTES

Cada setmana un nen o nena diferent portarà un conte i ens l'explicarà.

Després crearem els personatges a partir dels contes i els escenificarem. El teatre ens ajuda a perdre la vergonya i expressar-nos lliurement, tot seguint unes pautes.

Activitat dirigida a infants de 5 a 12 anys.

Els dimecres del 2 d'octubre de 2013 al 18 de juny de 2014 de 18 a 19 h

Preu: 30 euros/mes

A càrrec de Pep Mogas

Organització: La Llançadora

Lloc: Centre Cívic Nord



TEATRE JUVENIL

Vine i participa en una activitat que ajuda a superar la inseguretad, desenvolupa l'autonomia i referma la personalitat. Aprèn a no tallar-te, a perdre el sentit del ridícul i la vergonya, i a potenciar la relació amb els altres, la creativitat i la imaginació, alhora que t'ho passes molt bé. A més, formaràs part d'un grup de teatre amateur. Dirigida a nois i noies a partir de 10 anys.

Els divendres del 4 d'octubre de 2013 al 20 de juny de 2014 de 17.30 a 19.30 h

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

A càrrec de Julià Blanch

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2012-2013.



GRUP ENTRE MARES

Entre Mares és un grup de criança respectuosa que va néixer el desembre de 2009. Som un grup de mares que ens trobem a l'etapa més preciosa de les nostres vides: la maternitat. D'aquesta emoció neix Entre Mares. Donem suport a la lactància materna i ajudem a resoldre dubtes a altres mares que comencen. Les sessions són gratuïtes. Fins ara hem fet xerrades d'alimentació, tallers de portanadons i cançons de falda. Altres vegades ens trobem, compartim la tarda jugant i explicant vivències al voltant del creixement dels nostres fills.

Els dimarts segon i últim de cada mes a les 17.30 h
Activitat gratuïta. Tothom hi és benvingut!

Organització: Entre Mares

Lloc: Centre Cívic Nord

Més informació:

www.entremaresgranollers.blogspot.com/

www.facebook.com/groups/entremares.granollers



MAMA'S TORTUGA

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

Els dijous de 15 a 17 h

Trobada oberta el primer dijous de cada mes

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

mamastortuga@hotmail.es



ESPLAI GUAI

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

Per a infants i joves de 4 a 17 anys

Els dissabtes de 16 a 19 h

Organització: Esplai Guai de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Per a més informació: www.esplaiuai.org



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 visita el bloc

<http://aesantesteve.blogspot.com>

o envia un correu a aesantesteve@gmail.com.



ASSOCIACIÓ DE PERSONES AFECTADES DE FIBROMIÀLGIA (ACAF VALLÈS ORIENTAL)

Els nostres fins com a entitat son:

Informar i orientar les persones afectades de fibromiàlgia, SFC i SQM i les seves famílies, i donar-los suport. Grups d'ajuda mútua (GAM) i altres tallers de teràpia grupal

Tallers de manualitats, tai-txi, musicoteràpia i relaxació

Ens trobareu tots els dijous de 16 a 19 h al Centre Cívic Jaume Oller.

Vine i ens ajudarem!

ARCO IRIS

Arco Iris és una associació sense ànim de lucre fundada l'any 2009 que neix amb l'objectiu de realitzar activitats lúdiques, culturals, excursions... per donar suport a les persones amb discapacitat.

Si hi vols participar o col·laborar amb nosaltres ens trobaràs els divendres de 17.30 a

20 h al Centre Cívic Nord o bé al correu electrònic

arcoiris.granollers@gmail.com

Més informació: *www.arcoirisgranollers.com*

EXCURSIONS ORGANITZADES PER L'AV DE L'HOSTAL (COMISSIÓ PA)

Aquest curs també organitzem excursions mensuals.

Si vols venir a passar-t'ho d'allò més bé informa-te'n al Centre Cívic.

Organització: AV de l'Hostal. Comissió PA

Lloc: Centre Cívic Nord



CANTA I ACTUA

“Canta i actua” és una activitat destinada a homes i dones a partir de 50 anys i sense límit d'edat, gent amb ganes de passar-s'ho bé i triomfar.

Del “Canta i actua” va sorgir la companyia Implicades i els Confetis. 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.

Grup Implicades: els dimecres i divendres del 2 d'octubre de 2013 al 20 de juny de 2014, de 18.30 a 20.30 h

Grup Confetis (infantil): els dimarts de l'1 d'octubre de 2013 al 17 de juny de 2014, de 18 a 19 h

Gratuït

Suplement de 5 euros en concepte de material (maquillatge i accessoris)

A càrrec de Miguel Martín

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



FENT UN CAFÈ FEM BARRI

Si tens ganes de passar una bona tarda tot fent un cafè i pensar i col·laborar a organitzar activitats adreçades a infants i joves del nostre barri, aquest és el teu espai!

Els divendres del 4 d'octubre de 2013 al 20 de juny de 2014 de 17 a 19 h

Preu: activitat gratuïta sense inscripció prèvia

Organització: AV de Can Gili

Lloc: Centre Cívic de Can Gili

FESTES DEL BARRI DE L'HOSTAL

Dies 6, 7 i 8 de setembre

Organització: AV de l'Hostal



NIT FLAMENCA

El dissabte 21 de setembre de 2013 a partir de les 21.30 h

Organització: AV de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili



PREPAREM EL CARNESTOLTES!

Anima't a participar en la comparsa que es farà des del barri de Can Gili, per la rua de carnestoltes de la ciutat.

Els dimarts i divendres del 8 d'octubre de 2013 al 28 de febrer de 2014 de 17 h a 19 h

Preu: activitat gratuïta

A càrrec de: Paqui Laredo

Organització: AV de Can Gili

Lloc: Centre Cívic de Can Gili



BOTIFARRA AMB MONGETES

El dissabte 19 d'octubre de 2013 a partir de les 14 h

Preu: 5 euros (3 euros, els socis de l'AV Can Gili)

Organització: AV de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili



FESTA DEL XAI

Trobada familiar

El dissabte 26 d'octubre a les 18 h

Organització: Associació Almaghira

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



CASTANYADA

El dijous 31 d'octubre de 2013 a partir de les 19 h

Organització: AV de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili



CASTANYADA DE L'HOSTAL

El dissabte 9 de novembre de 2013 a les 18 h

Organització: AV de l'Hostal. Comissió PA

Lloc: Centre Cívic Nord



FESTES D'HIVERN DE CENTRES CÍVICS



Centre Cívic Jaume Oller: el dimecres 11 de desembre de 2013, a les 18.30 h



Centre Cívic Palou: el dijous 12 de desembre de 2013, a les 18.30 h



Centre Cívic Can Bassa: el divendres 13 de desembre de 2013, a les 18.30 h



Centre Cívic Can Gili: el dimarts 17 de desembre de 2013, a les 18.30 h

Centre Cívic Nord: el dimecres 18 de desembre de 2013, a les 18.30 h

Amb la col·laboració de les entitats de les juntes de centre



FESTA TRADICIONAL MARROQUINA

Taller obert de henna!

El dissabte 14 de desembre de 2013 a les 18 h

Organització: Associació Almaghira

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



BERENAR PER LA 3a EDAT

El dissabte 21 de desembre de 2013

a partir de les 19.30 h

Preu: 10 euros (activitat gratuïta per als socis de l'AV Can Gili)

Organització: AV de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili



FESTA INFANTIL I CAGA TIÓ

El dilluns 23 de desembre de 2013

a partir de les 17 h

Organització: AV de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

FABRICANT RESPOSTES

Luthiers: posar l'ànima a la fusta

El procés artesà de construcció de violins i arcs ha resistit al llarg dels segles els múltiples intents d'industrialització. La luthier Anna Andreu i l'arqueter Gerard Díaz ens han obert les portes del seu taller per explicar-nos aquest antic ofici.

En aquesta primera exposició també es mostra com una impremta artesana ha donat resposta a la necessitat de produir el logo d'aquest projecte.

Les dues mostres compten amb la moderna mirada del fotògraf granollerí Lluís Salvadó.

Del 17 d'octubre al 30 de novembre de 2013

Inauguració: 17 d'octubre a les 19 h

Horari de visita: de dilluns a dijous, de 16 a 21 h; divendres de 17 a 21 h

Lloc: Centre Cívic Nord

Entrada lliure

TREU-LI SUC A LA SEXUALITAT

Una visió positiva i saludable de la sexualitat

Adreçada a joves de 12 a 16 anys

La mostra s'estructura en dues parts. La primera es dirigeix als més joves i incideix en què és la sexualitat, com es viu, la identitat sexual, els mites, els prejudicis... La segona part està adreçada als joves d'entre 14 i 16 anys i aborda els riscos associats a la sexualitat, per tal d'afrontar-los d'una manera positiva i afavorir així una actitud responsable enfront de la sexualitat.

Del 28 al 31 d'octubre de 2013

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Entrada lliure

Horari de visita: de 16 a 21 h

Organització: Servei de Salut Pública



formació entitats

FORMACIÓ PER A ENTITATS



Eines de treball per afavorir la participació (4h)

Com fomentar la participació a la nostra entitat? Elements claus per al foment i la promoció de la participació.

Els dimecres 6 i 13 de novembre de 2013 de 18.30 a 20.30 h

Lloc: centre cívic Can Gili



Comptabilitat bàsica per a associacions (4 h)

Obtingueu els coneixements bàsics per a portar la gestió econòmica de la vostra entitat.

Així com la recerca d'ingressos i promoció del voluntariat.

Els dimecres 29 de gener i 5 de febrer de 2014 de 18.30 a 20.30 h

Lloc: centre cívic Palou



Com planificar les activitats de la nostra entitat (6h)

Coneix els elements clau per a una bona planificació d'activitats (identificació de necessitats, objectius, resultats esperats, recursos, difusió, etc.)

Els dimecres del 26 de març al 9 d'abril de 2014 de 18.30 a 20.30 h

Lloc: centre cívic Can Gili

Adreçat a qualsevol membre de les entitats de junta de centre de Centres Cívics així com a qualsevol entitat inscrita en el registre municipal de Granollers



WI-FI

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

De dilluns a dijous, de 16 a 20.45 h,
i divendres, de 17 a 20.45 h



AULA DE LA SALUT

Cicle de xerrades sobre salut als centres cívics de Granollers.

Atenció a la programació específica

10 ANYS

VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA



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



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

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

Vine 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.cpnl.cat/vallesoriental>

www.facebook.com/voluntariatvo



CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA

CNL DEL VALLÈS ORIENTAL



Generalitat
de Catalunya
**Departament
de Cultura**



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 • Associació Oyunis (dansa oriental) • Canta i actua • Mama's tortuga



A Can Gili

AV Can Gili • Club Futbol Finsobe • Granollers Tango Associació



A Palou

AV Sant Julià de Palou • Esplai Guai de Palou • Mares d'Orient • Tot Country Granollers



A Jaume Oller

AV Tres Torres • 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 • Grup de Teatre Xivarri



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 • Associació de Veïns Joan Prim Centre

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

Juntes de centre

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

CONSULTA, PARTICIPA, PROPOSA...

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

www.granollers.cat/centrescivics

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

info@centrescivics.granollers.cat

CALENDARI CENTRES CÍVICS

SETEMBRE 2013

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 2013

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 2013

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 2013

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 2014

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 2014

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 2014

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 2014

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 2014

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DU
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 2014

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 2014

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 2014

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

Períodes de tancament del centre

Períodes d'inscripció

> LOCALITZACIÓ



Centre Cívic Can Bassa

Plaça de Joan Oliver, 1 | 08402

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



Centre Cívic Can Gili

Camí Vell de Lliçà d'Amunt, 1 | 08403

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



Centre Cívic Palou

Passeig del Doctor Fàbregas, s/n | 08401

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



Centre Cívic Jaume Oller

C. Mare de Déu de Montserrat, 47 | 08402

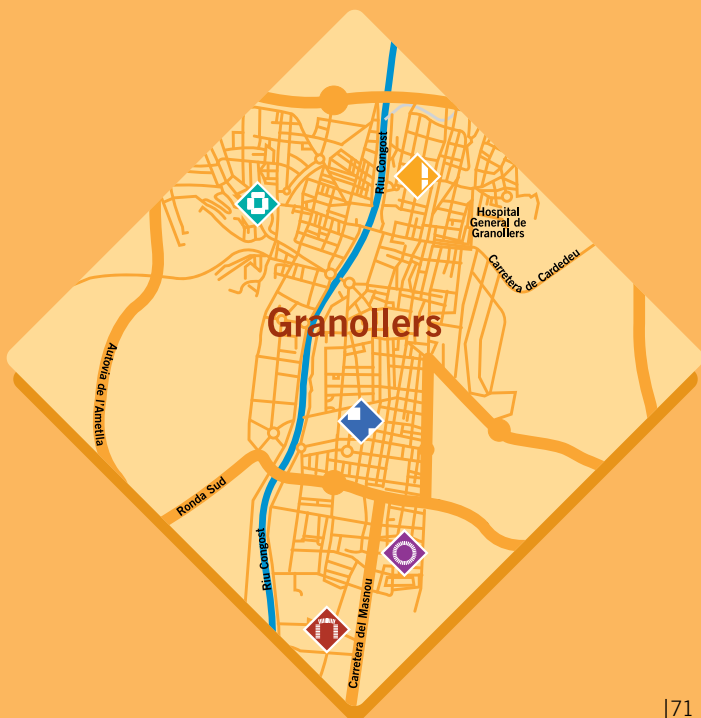
Tel. 93 879 58 92 | jaumeoller@centrescivics.granollers.cat



Centre Cívic Nord

C. del Lledoner, 6 | 08401

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





Ajuntament
Granollers



Centres Cívics
Granollers

Més informació
www.granollers.cat/centrescivics



Els procediments per a la prestació del servei de cessió d'espais, per a gestionar i executar programes d'actuació conjunta i per a gestionar i executar activitats socioculturals en els centres cívics, disposen de la certificació ISO 9001:2000