



# centres cívics

ACTIVITATS I SERVEIS  
GRANOLLERS



Ja ens post seguir a  
Facebook  
[@centrescivicsgranollers](#)

OCTUBRE 14  
FEBRER 15



# centres

LA XARXA DE



Centre Cívic  
**Can Bassa**



Centre Cívic  
**Can Gili**



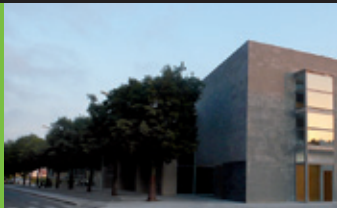
Centre Cívic  
**Palou**



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

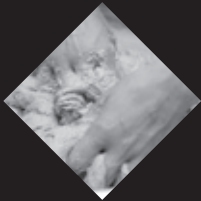
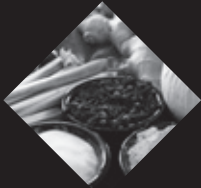
**Serveis:** Informació i acollida • Assessorament a grups i associacions • Cessió i lloguer d'espais • Punts d'accés públic a Internet • Espai de relació • Punt nadó

**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

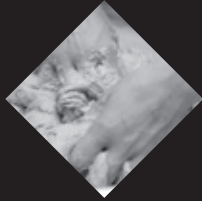
**Centre Cívic Nord:** Carrer del Lledoner, 6  
nord@centrescivics.granollers.cat **Horari d'atenció:** de dilluns a dijous, de 16 h a 21 h i divendres, de 17 h a 21 h

# index



<b>SERVEIS</b>	<b>06</b>	<b>Agilitat mental i rendiment cognitiu per a adults i joves</b>	<b>22</b>	<b>TECNOLOGIA I RECURSOS</b>	<b>42</b>
<b>INFORMACIÓ I ACOLLIDA</b>	<b>07</b>	Entrenament de la memòria		Consum energètic domèstic: el podem millorar?	42
<b>ASSESSORAMENT A GRUPS I ASSOCIACIONS</b>	<b>07</b>	per a adults	23	Composició electroacústica	42
<b>CESSIÓ I LLOGUER D'ESPAIS</b>	<b>07</b>	Taller de motricitat i memòria	23	Formació en noves tecnologies	42
<b>PUNTS D'ACCÉS PÚBLIC A INTERNET</b>	<b>07</b>	Estimulació de la memòria per a gent gran	24	Cursos	43
<b>SERVEIS SOCIALS D'ATENCIÓ PRIMÀRIA</b>	<b>08</b>	Elaboració d'un curtmetratge amb tècniques que milloren la memòria	24	Pindoles	43
<b>CENTRE OBERT</b>	<b>08</b>	Cuina sense gluten	25	Aula oberta	45
<b>ESPAI DE RELACIÓ</b>	<b>09</b>	Com cuinem les proteïnes	25	Iniciació a la fotografia digital	45
<b>SALA D'ESTUDI I LECTURA</b>	<b>09</b>			Alfabetització en català	45
<b>PUNT NADÓ</b>	<b>09</b>			Esriptura per a gent gran	46
<b>BAR CAFETERIA</b>	<b>09</b>	<b>EXPRESSIÓ I CREATIVAT</b>	<b>26</b>	Àrab per a adults	46
		Sempre he volgut escriure	26	Iniciació al francès	46
		Practica el hand made	26	Iniciació a l'alemany	46
<b>INSCRIPCIONS</b>	<b>10</b>	Iniciació al patchwork	27	Conversa en anglès	47
Com inscriure't en un curs de la Xarxa de Centres Cívics de Granollers		Enganxa't al ganxet	27	Treu partit a la teva màquina de cosir	47
		Puntes de coixí Jaume Oller	28	Taller de tècniques de punt i ganxet	48
		Puntes de coixí Can Bassa	28	Contactes	48
		Puntes de coixí Palou	28	<b>ACTIVITATS ADREÇADES</b>	
<b>ACTIVITATS</b>	<b>12</b>	Labors	29	<b>A INFANTS I JOVES</b>	<b>49</b>
<b>SALUT I CREIXEMENT PERSONAL</b>	<b>13</b>	Punt de creu	29	Àrab per a infants al Nord	49
loga estil Sivananda	13	Iniciació a la costura	29	Àrab per a infants a Can Bassa	49
loga per a gent gran	13	Decora la teva llar	30	Àrab per a infants al Jaume Oller	50
loga, tai-bi, respiració i moviment	14	Vitralls	30	Sevillanes per a infants al Nord	50
Tai-bi-xuan Jaume Oller	14	Dibuix i pintura	30	Sevillanes per a infants a Can Bassa	50
Tai-bi Palou	14	Pintura abstracta	31	Break dance	51
Tai-bi per a gent gran	15	Ball flamenc	31	Pom pom dance	51
Txi-kung	15	Sevillanes Can Gili	31	Dansa creativa	52
Aprenta a meditar	16	Sevillanes Can Bassa	32	Iniciació a la dansa	52
Line dance	16	Sevillanes Nord	32	Teatre i contes	53
Core postural	16	Ball country	33	Teatre musical en anglès	53
Pilates	17	Balls de saló	33	Teatre juvenil	54
Gimnàstica de manteniment		Contact dansa	34	Postres senzilles per a joves	54
Can Bassa	17	Tango argentí	34	Entremares	55
Gimnàstica de manteniment		Jujutsu	35	Mama's Tortuga	55
Can Gili	17	Esgrima artística	35	Esplai Guai	56
Gimnàstica de manteniment per a gent gran	18	Teatre	36	Vols ser escolta?	56
Gimnàstica suau per a gent gran	18	Com llegir una partitura	36		
Coneix el teu cos a través del moviment...	18	Coral Sonata	37	<b>FORMACIÓ PER A ENTITATS</b>	<b>57</b>
Curs d'autodefensa personal adreçat a dones	19	Coro Rociero	37	<b>ACTIVITATS SOCIALS I COMUNITÀRIES</b>	<b>58</b>
Taller de defensa personal per a gent gran	19	Caixó flamenc i percussió	37	<b>WI-FI</b>	<b>64</b>
Reflexologia	19	Guitarra Can Gili	38	<b>AULA DE LA SALUT</b>	<b>64</b>
Tècniques de relaxació	19	Guitarra Jaume Oller	38	<b>POSAT EN JOC</b>	<b>64</b>
Cardio dance	20	<b>TERRA I FOGONS</b>	<b>39</b>	<b>VOLUNTARIAT PER LA LENGUA</b>	<b>65</b>
Zumba	20	Cuina japonesa: més que sushi!	39		
Remeis naturals per als dolors quotidians	21	Perd la por a la cuina	39	<b>CÍVICS CONSULTA, PARTICIPA, PROPOSA...</b>	<b>66</b>
Superació i creixement personal	21	Cuina amb bolets	40	Directori d'entitats	67
Memòria per a gent gran	22	Cuina amb castanyes	40	Consulta, participa, proposa...	67
		Tocats pel dolç	40	Calendari de la Xarxa de Centres Cívics	68
		1.001 canelons	41	<b>LOCALITZACIÓ I CONTACTE DELS CENTRES CÍVICS (MAPA)</b>	<b>69</b>

# serveis





## **INFORMACIÓ I ACOLLIDA**

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



## **ASSESSORAMENT A GRUPS I ASSOCIACIONS**

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



## **CESSIÓ I LLOGUER D'ESP AIS**

Si necessites un espai per a la realització de reunions, conferències, trobades, etc., la Xarxa de Centres Cívics t'ofereix diverses possibilitats. Pregunta al taulell d'informació com has de fer 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 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 h a 13.30 h;

dimarts, de 16 h 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 h 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 h a 20 h.  
Centres Cívics 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.

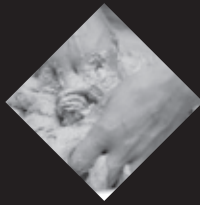
De dilluns a dijous de 16 a 21 h  
i divendres de 17 a 21 h.



## BAR CAFETERIA

**Can Bassa:** de dimarts a diumenge, de 10 h a 13.30 h i de 16.00 h a 20.00 h. Dilluns tarda obert en horari del centre cívic però sense servei de bar.

**Can Gili:** de dilluns a dissabte de 9 h a 22 h i diumenge de 9 h a 14 h.



# inscriptions

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

### QUAN?

Del 8 al 26 de setembre de 2014

### 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](http://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.

Preus<sup>1</sup>: 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

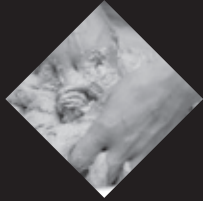
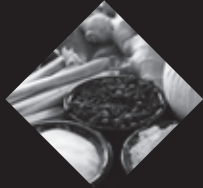
2,47 euros/h, les més joves de 26 anys i més grans de 60 anys

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 l'oportunitat de caure malalt. Al llarg del curs coneixeràs els principis d'aquest ioga integral:

Exercici adequat (asanes), respiració adequada (pranaiames), la relaxació adequada (savasana), el pensament positiu i la meditació (vedanta i dhyana).

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

**Dilluns del 6 d'octubre de 2014 al 2 de febrer de 2015 de 19 h 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

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

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

**Divendres del 10 d'octubre al 19 de desembre de 2014 de 17.15 h a 18.15 h**

**Preu:** 6 euros (11 sessions)

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

**Lloc:** Centre Cívic Palou



## **YOGA, TAI-TXI, RESPIRACIÓ I MOVIMENT**

Mitjançant aquestes tècniques ancestrals incrementem la consciència i mantenim el nostre cas àgil i flexible.

**Dijous del 2 d'octubre de 2014 al 25 de juny de 2015 de 18.30 h a 20 h**

**Preu:** 30 euros/mes

**A càrrec de Pep Mogas**

**Organització:** La Llançadora

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## **TAI-TXI-TXUAN. NIVELL BÀSIC ESTIL YANG**

És una tècnica mil·lenària xinesa per mantenir i/o millorar la salut.

Els seus moviments suaus i amables, tonifiquen, equilibren i relaxen el cos físicament, mentalment i espiritual.

Gaudeix dels seus beneficis en un ambient tranquil i agradable.

**Dilluns del 29 de setembre de 2014 al 15 de juny de 2015 de 19.30 h a 21 h**

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

**A càrrec de Chum Medina, instructora de tai-txi-txuan txi-kung**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2013-2014**



## **TAI- TXI**

**Del 29 de setembre de 2014 al 19 de juny de 2015 de 19.30 h a 21 h**

**Grup 1:** Dilluns (60 euros/trimestre)

**Grup 2:** Divendres (60 euros/trimestre)

**Grup 3:** 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 2013-14**



## TAI-TXI PER A GENT GRAN

Adreçat a més grans de 55 anys

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

**Dimarts del 7 d'octubre al 16 de desembre de 2014 de 16.20 h a 17.20 h**

**Preu:** 6 euros (10 sessions)

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

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## TXI- KUNG

És una branca de la medicina xinesa per desenvolupar i millorar la nostra energia vital, tan malmesa per l'estrès diari, la fatiga, les preocupacions, etc..

Amb diferents sèries de moviments que reforcen els òrgans del cos, la memòria i l'equilibri, entre molts més beneficis que descobriràs amb la pràctica assídua. Acabem les sessions amb tècniques de meditació i relaxació.

**Dimarts 30 de setembre de 2014 al 16 de juny de 2015 de 18.30 h a 19.30 h**

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

**A càrrec de Chum Medina, instructora de tai-txi-txuan i txi-kung**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2013-2014**





## TALLER APRENENT A MEDITAR

Espai obert de meditació dirigit a persones de totes les edats.

**Divendres del 3 d'octubre de 2014 al 19 de juny de 2015 de 18.45 h a 20.30 h**

**Preu:** 6 euros/ trimestre

**A càrrec de Pilar Jaen Rios**

**Organització:** AV Can Bassa

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2013-2014**



## POSA'T EN FORMA BALLANT

T'agrada ballar? Doncs aquest és el teu curs! Tocarem diferents tipus de ball mentre ens posem en forma d'una manera divertida. A més, no cal parella!

**Dimecres del 8 d'octubre al 10 de desembre de 2014 de 19.30 h a 21 h**

**Preu:** 49,50 euros (10 sessions)

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

37,05 euros (10 sessions)

**A càrrec de Elisenda Guardia**

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili



## CORE POSTURAL

**Dilluns del 29 de setembre de 2014 al 15 de juny de 2015 de 19 h a h 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 2013-2014.**



 **PILATES**

**Grup inicial 1:** dilluns del 29 de setembre 2014 al 15 de juny de 2015 de 20 h a 21 h

**Grup inicial 2:** dimecres de l'1 d'octubre 2014 al 17 de juny 2015 de 20 h a 21 h

**Grup intermedi:** dijous 2 d'octubre de 2014 al 18 de juny de 2015 de 20 h 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 2013-2014.**

 **GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT**

**Dimarts i dijous del 30 de setembre de 2014 al 18 de juny de 2015 de 15 h 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:** Centre Cívic Can Bassa

 **GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT**

Exercita cos i ment, vine a esbargir-te del dia a dia tot fent exercici.

**Dimarts i dijous del 30 de setembre de 2014 al 18 de juny de 2015 de 19 h a 20 h**

**Preu:** 25 euros/trimestre (20 euros, 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 de manera presencial al centre cívic amb l'AV de 17 h a 19 h**



## **GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT PER A GENT GRAN**

Dilluns i dimecres del 29 de setembre de 2014 al 22 de juny de 2015 16 h a 17.30 h

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

**A càrrec de** Pedro José Lopez

**Organització:** AV de l'Hostal

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2013-2014.**



## **GIMNÀSTICA SUAU PER A GENT GRAN**

Adreçat a més grans de 55 anys

Facilitar que la gent gran pugui tenir més estabilitat, autonomia funcional, agilitat, flexibilitat i seguretat en la realització de les tasques quotidianes dins i fora de la llar. Millorar l'actitud postural a través del coneixement corporal i l'equilibri.

**Dijous del 9 d'octubre a l'11 de desembre de 2014 de 16.15 h a 17.15 h**

**Preu:** 6 euros (10 sessions)

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

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili



## **CONEIX EL TEU COS A TRAVÉS DEL MOVIMENT I L'ANATOMIA**

Aquest taller proposa una aproximació al propi cos, per conèixer-lo una mica més. Mitjançant el moviment i l'expressió, gaudirem de les seves possibilitats i, a través de la mirada interna i de l'exploració de l'anatomia, el coneixerem amb més detall.

**Dimecres, de l'1 d'octubre de 2014 al 17 de juny de 2015, de 18.30 h a 19.30 h**

**Preu:** 20 euros/mes

**A càrrec de** Rosa Ballarín

**Organització:** La Llançadora

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## CURS D'AUTODEFENSA PERSONAL



### ADREÇAT A DONES

Dimarts i dijous del 7 d'octubre al 27 de novembre de 2014 de 17.30 h 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 i Centre Cívic Can Bassa

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



## TALLER DE DEFENSA PERSONAL

### PER A GENT GRAN

Taller dirigit a persones grans on es treballaran nocions bàsiques de defensa personal en situacions imprevistes de perill.

**A partir de 55 anys.**

**Dissabtes del 4 al 25 d'octubre de 2014 de 10 h a 12 h**

**Preu:** 25 euros (4 sessions)

**A càrrec d'Andrés Jiménez Navarro**

**Organització:** Associació Gent del barri de Sant Miquel

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller



## REFLEXOLOGIA

Dimercres de l'1 d'octubre de 2014 al 17 de juny de 2015 de 19.30 h a 21 h

**Preu:** 60 euros/trimestre

**A càrrec de José Ligeró**

**Organització:** Centre Europeu de Tai-txi estil Chen

**Lloc:** Centre Cívic de Palou



## TÈCNiques DE RELAXACIÓ

Dijous del 2 d'octubre de 2014 al 18 de juny de 2015 de 20 h 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



## **TALLER DE CARDIO DANCE: LA REVOLUCIÓ LLATINA DE LES CLASSES DE BALL!**

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

**Dijous del 2 d'octubre 2014 al 18 de juny 2015  
de 19 h 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

**Lloc:** Centre Cívic Palou



## **ZUMBA**

**Divendres del 3 d'octubre de 2014 al 26 de juny de 2015**

**Grup 1:** de 18.30 h a 19.30 h

**Grup 2:** de 19.30 h a 20.30 h

**A càrrec de** **Anabel Jiménez**

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

**Organització:** AV de l'Hostal

**Lloc:** Centre Cívic Nord





## REMEIS NATURALS

### PER ALS DOLORS QUOTIDIANS

Les plantes ens proporcionen remeis naturals útils per als dolors. Omple la teva farmaciola amb olis, tisanes, ungüents i un sac tèrmic per pal·liar els dolors més quotidians.

**Dimarts 18 i 25 de novembre de 2014 de 19 h a 21 h**

**Preu:** 13,20 (2 sessions)

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

9,88 euros (2 sessions)

**Suplement de 6 euros en concepte de material**

**A càrrec de Beatriu Quintana**

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili



## SUPERACIÓ I CREIXEMENT PERSONAL

Curs per ajudar a superar les pors, la timidesa, el sentit del ridícul, la inseguretat, la vergonya i els complexos; per a potenciar la teva relació amb els altres, la concentració, la creativitat, la imaginació i l'agilitat mental i, en general, tot allò que et limiti, a partir de la teva pròpia força interior. Aprèn a 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.

**Divendres del 3 d'octubre de 2014 a 19 de juny de 2015 de 19.30 h 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 2013-2014**



## MEMÒRIA PER A GENT GRAN

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

**Dijous del 9 d'octubre de 2014 al 18 de juny de 2015 de 16.15 h a 17.15 h**

**Activitat gratuïta**

**A càrrec d'Alejandro Postigo**

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

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa



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

L'activitat mental és tan important com l'activitat física i també s'ha d'exercitar. Fent aquest curs reforçaràs les habilitats i les destreses cognitives per millorar el teu rendiment en l'estudi, el treball i la vida quotidiana. Ho passaràs molt bé al mateix temps que actives la ment i aprens com funciona.

**Dilluns del 29 de setembre de 2014 al 15 de juny de 2015**

**Grup de 18 a 29 anys:** els dilluns de 18 a 19 h

**Grup de 30 a 45 anys:** els dilluns de 19 a 20 h

**Preu:** 18 euros/trimestre (15 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'ENTRENAMENT

### DE LA MEMÒRIA PER A ADULTS

Durant l'etapa adulta i la maduresa potenciem unes funcions cognitives més que unes altres, però a més disposem d'una reserva cognitiva que també podem augmentar exercitant-la amb l'entrenament. En aquest curs teòric i pràctic aprendràs recursos mnemotècnics i ampliaràs els teus coneixements relatius als processos cognitius i del funcionament de la memòria a través d'exercicis individuals, dinàmiques de grup i activitats que afavoreixen la conservació de les capacitats cognitives.

**Grup de 45 a 65 anys:** dimecres de l'1 d'octubre de 2014 al 17 de juny de 2015 de 17 h a 18 h

**Preu:** 18 euros/trimestre (15 euros, els socis de l'AV de Tres Torres)

**A càrrec d'**Alejandro Postigo

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller



## TALLER DE MOTRICITAT I MEMÒRIA

És una combinació d'activitat cognitiva i activitat física suau. Són sessions amenes on, a través dels exercicis i jocs, treballem conjuntament l'aspecte motriu i l'aspecte cognitiu. La finalitat és mantenir actives qualitats com: la memòria, l'atenció, la capacitat dels nous aprenentatges, la percepció espacial i la percepció temporal. Dirigít a persones a partir dels 55 anys i gent gran sense problemes greus de mobilitat. (No requereix un nivell alt d'alfabetització.)

**Divendres del 3 d'octubre de 2014 al 19 de juny de 2015 de 16 h a 17 h**

**Preu:** 18 euros/trimestre (15 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 PER A GENT GRAN

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

**Grup a partir de 65 anys:** dimecres de l'1 d'octubre de 2014 al 17 de juny de 2015 de 16 h a 17 h

**Preu:** 18 euros/trimestre (15 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'ELABORACIÓ

### D'UN CURTMETRATGE AMB TÈCNiques QUE MILLOREN LA MEMÒRIA

T'agrada estar actiu i fer moltes coses? Què et sembla si a més d'entrenar la teva memòria... ets part protagonista d'un curtmetratge? Si vols passar-ho molt bé i emportar-te a casa la inoblidable pel·lícula on surtis tu... et donem la benvinguda a la Factoria de Records! Dirigit especialment a la gent gran i els seus cuidadors.

**Divendres del 3 d'octubre de 2014 al 19 de juny de 2015 de 17.30 h a 18.30 h**

**Preu:** 18 euros/trimestre (15 euros els socis de l'AV Tres Torres)

**A càrrec d'Alejandro Postigo**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller





## **CUINA I SALUT: CUINA SENSE GLUTEN (CURS EXPRÉS)**

Cada cop hi ha més persones que no toleren el gluten. T'expliquem què és, quins aliments en porten i com els pots substituir per altres de compatibles. Cuinarem algunes receptes amb aquests aliments.

**Dimarts 14 d'octubre de 2014 de 19 h a 21 h**

**Preu:** 6,60 euros (1 sessió)

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

**Suplement de 4 euros en concepte de material  
A càrrec de Montse Palou, cuinera**

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili



## **CUINA I SALUT: COM CUINAR LES PROTEÏNES VEGETALS (CURS EXPRÉS)**

Coneixes les proteïnes vegetals? Les seves propietats? T'ensenyem quines són, què ens aporten i la millor manera de combinar-les i cuinar-les.

**Dimarts 28 d'octubre de 2014 de 19 h a 21 h**

**Preu:** 6,60 euros (1 sessió)

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

**Suplement de 4 euros en concepte de material  
A càrrec de Montse Palou, cuinera**

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili



## EXPRESSION I CREATIVITAT



### SEMPRE HE VOLGUT ESCRIURE

T'agrada escriure, però mai no trobes el moment? Tens moltes idees que voldries transformar en històries, però no saps per on començar? Vine a practicar l'escriptura narrativa i aprèn a donar forma a totes aquelles anècdotes, idees i personatges que imagines cada dia quan vas pel carrer, viatges en tren o en bus, compres al súper, mires la tele, etc.

**Dimarts del 7 d'octubre al 25 de novembre de 2014 de 19 h a 21 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)

**A càrrec de Núria Soto**

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller



### PRACTICA EL HANDMADE



Propostes per a posar a prova les teves habilitats manuals!

#### ◆ ESTAMPACIÓ MANUAL: TAMPONS I STENCILS

T'agradaria conèixer les tècniques manuals per estampar? A partir de sessions molt pràctiques farem tampions i *stencils* (plantilles) que podràs utilitzar per decorar roba, mobles, parets o el que se t'acudeixi!

**Dimecres 15 i 22 d'octubre de 2014 de 19 h a 21 h**

**Preu:** 13,20 (2 sessions)

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

**Suplement de 12 euros en concepte de material**

**A càrrec d'Ermisenda Soy**

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

- ◆ **ENQUADERNACIÓ EN ACORDIÓ AMB SCRAPBOOK**  
 Segueixes enganxada a l'*scrap*? Aquest cop crearem una enquadernació en acordió que et permetrà organitzar els teus materials de *scrap* o les teves creacions!  
**Dilluns 3 i 10 de novembre de 2014 de 19 h a 21 h**  
**Preu:** 13,20 euros (2 sessions)  
**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 anys:** 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 Nord

- ◆ **INICIACIÓ AL PATCHWORK**  
 Vine a fer labor de retalls (*patchwork*) amb nosaltres i apren-ne les diferents tècniques.  
 Dirigit a persones que vulguin iniciar-se en aquesta tècnica tèxtil tan creativa.  
**Dilluns del 29 de setembre de 2014 al 15 de juny de 2015**  
**Grup 1:** de 15 h a 17 h  
**Grup 2:** de 17 h a 19 h  
**Preu:** 45 euros / trimestre  
**Material a càrrec dels participants**  
**Organització:** Associació Cultural Patchwork  
**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller  
**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2013-2014**

- ◆ **ENGANXA'T AL GANXET**  
 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! Farem servir materials variats, especialment llanes i fills.  
**Dimarts del 30 de setembre de 2014 al 16 de juny de 2015, de 9.30 h a 11 h**  
**Preu:** 45 euros /trimestre  
**Material a càrrec dels participants.**  
**A càrrec d'Inma Rodriguez Bueno**  
**Organització:** Col·lectiu Mama's Tortuga  
**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa



## PUNTES DE COIXÍ

Dimarts del 30 de setembre de 2014 al 16 de juny de 2015 de 16 h 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 2013-2014



## PUNTES DE COIXÍ

Dimarts del 30 de setembre de 2014 al 16 de juny de 2015 de 16 h 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 2013-2014



## PUNTES DE COIXÍ

Dimecres del 8 d'octubre de 2014 al 27 de maig de 2015 de 16 h a 18 h

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

Cost del material a càrrec dels participants

A càrrec de **Antonia Adrian**

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic de Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2013-2014





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

**Dimarts del 30 de setembre de 2014 al 16 de juny de 2015 de 18 h 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 2013-2014**



## **PUNT DE CREU**

**Dimecres del 2 d'octubre del 2014 al 17 de juny del 2015, de 16 h 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 2013-2014**



## **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 trauc, fer un baix, cosir un botó, canviar una cremallera...

**Dimecres de l'1 d'octubre de 2014 al 17 de juny de 2015 de 18 h a 21 h**

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

**A càrrec d'Assumpció Serra i Carmen Sánchez**

**Organització:** AV de l'Hostal

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## DECORA LA TEVA LLAR

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

**Dilluns del 6 d'octubre de 2014 al 25 de maig de 2015 de 18 h a 20 h**

**Preu:** 63 euros el primer quadrimestre (14 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 inscrits durant el curs 2013-2014**



## VITRALLS

**Dimarts del 7 d'octubre de 2014 al 26 de maig de 17.30 h a 20.30 h**

**Preu:** 101,25 euros el primer quadrimestre (15 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 2013-2014**



## DIBUIX I PINTURA

**Dijous del 9 d'octubre de 2014 al 28 de maig de 2015 de 16 h 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 Palou

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2013-2014**



## SENTIMENT, EMOCIÓ I GEST:

### PINTURA ABSTRACTA

Desenvolupa la teva pròpia creativitat coneixent i practicant les tècniques bàsiques: la barreja de colors, l'espai, la composició i l'observació de l'entorn. Una experimentació que et portarà cap a una expressió personal i artística. També coneixeràs artistes i moviments que han influenciat la història de l'art abstracte.

**Divendres del 3 d'octubre de 2014 al 19 de juny de 2015, de 19 h a 21 h**

**A càrrec de Carles Azcón, artista**

**Preu:** 80 euros/trimestre (material inclòs)

**Organització:** Xpressa't

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## TALLER DE FLAMENC. NIVELL 0

**Divendres del 3 d'octubre de 2014 al 19 de juny de 2015 de 19.45 h a 21 h**

**Preu:** 52 euros/ quadrimestre

**A càrrec de Rafael Moreno**

**Organització Hermandad Rociera**

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa



## SEVILLANES

**Dilluns, del 30 de setembre de 2014 al 16 de juny de 2015**

**Grup 1:** de 15.15 h a 16.15h

**Grup 2:** de 20 h a 21h

**Preu:**

**1r trimestre:** del 29 de setembre al 15 de desembre de 2014

**33.5€(27.5€socis AV Can Gili) (11 sessions)**

**Organització:** AV de Can Gili

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

**SEVILLANES. NIVELL AVANÇAT**

Dilluns del 29 de setembre de 2014 al 15 de juny de 2015 de 16 h a 17 h

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

**A càrrec de Isabel Rios**

**Organització:** AV Can Bassa

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2013-2014**

**SEVILLANES. NIVELL INTERMEDI**

Dimarts del 30 de setembre de 2014 al 16 de juny de 2015 de 19.30 h a 20.30 h

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

**A càrrec de Miguel Martín**

**Organització:** AV Can Bassa

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

**SEVILLANES**

Dimecres, de l'1 d'octubre de 2014 al 17 de juny de 2015

**Avançat:** de 18.30 h a 19.30 h

**Iniciació:** de 19.30 h a 20.30 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 2013-2014**





## BALL COUNTRY

Nivell avançat: dilluns, del 15 de setembre de 2014 al 15 de juny de 2015

Nivell avançat 2: dimarts, del 16 de setembre de 2014 al 16 de juny de 2015

Nivell inicial: dimecres, del 17 de setembre de 2014 al 17 de juny de 2015

Nivell mig: dijous, del 18 de setembre de 2014 al 18 de juny de 2015

**Hora:** de 21 h 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 2013-2014.**



## 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, i a passar-t'ho bé.

**Grup iniciació:** els dimarts del 30 de setembre de 2014 al 16 de juny del 2015 de 20 h a 21 h

**Grup avançat:** els dimarts del 30 de setembre de 2014 al 16 de juny del 2015 de 21 h 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

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2013-2014.**



## CONTACT DANSA

La dansa contact improvisació es basa en la relació i el contacte físic. Treballarem el llenguatge del cos, l'escolta, el compartir amb tu mateix, la parella i el grup. Es crea des de la improvisació del moviment amb les possibilitats que t'ofereix la interacció amb el terra i les altres persones.

**Dimecres, de l'1 d'octubre de 2014 al 17 de juny de 2015 de 20 h a 21.30 h**

**Preu:** 30 euros/mes

**A càrrec de Rosa Ballarín**

**Organització:** La Llançadora

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## CURS DE TANGO

### NIVELL INICIAL I MITJÀ

**Diumenge, del 5 al 26 d'octubre de 2014 de 18.45 h a 20 h**

**Preu:** 30 euros (4 sessions)

**Organització:** Granollers Tango Associació

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili



## CURS DE TANGO

### NIVELL INICIAL I MITJÀ

**Diumenge, del 2 al 30 de novembre de 2014 de 18.45 h a 20 h**

**Preu:** 35 euros (5 sessions)

**Organització:** Granollers Tango Associació

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili





## CURS JUJUTSU

El *jujutsu* o *grappling* és un sistema de defensa personal que prescindeix dels cops i les armes, i que es basa en la lluita cos a cos i amb l'objectiu de fer caure, reduir i sotmetre l'oponent.

El *jujutsu* no només ens exercita físicament sinó que també ho fa mentalment gràcies a la seva gran varietat de moviments i tècniques.

Gràcies aquests aspectes i d'altres el jujutsu està creixent molt i cada vegada té més practicants a tot el món, ja que és una art marcial apta per a qualsevol persona, independentment de l'edat, el sexe i la condició física.

**Dilluns, dimecres i divendres del 29 de setembre de 2014 al 26 de juny de 2015 de 20 a 22 h**

**Preu:** 20 euros/mes (3 dies), 15 euros/mes (2 dies), 10 euros/mes (1 dia)

**A càrrec de David Requena**

**Organització:** Xpressa't

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## ESGRIMA ARTÍSTICA

Al taller d'esgrima artística coneixereu la tècnica que fan servir els actors i els 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 de tot el nostre cos. Amb aquesta pràctica desenvoluparem els reflexos, la reacció, l'agudesesa visual i el sentit del ritme, i acabarem sent capaços d'esgrimir l'espasa amb confiança, i de donar el toc de realisme que aquesta pràctica requereix. Tot un repte per a cos i l'ànima.

**Dimarts del 30 de setembre de 2014 al 30 de juny de 2015 de 19 h 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 2013-2014**



## GRUP DE TEATRE 1

Treballarem l'escenificació d'obres de teatre, tant de creació com de textos de la literatura universal. Creació de personatges. Exercicis de veu i cos, així com de relació amb el grup i l'espai.

**Divendres del 3 d'octubre de 2014 al 26 de juny de 2015 de 19.30 h a 21 h**

**Preu:** 30 euros/mes

**A càrrec de Pep Mogas**

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Organització:** La Llançadora

**Amb prioritat els inscrits durant el curs 2013-2014**



## GRUP DE TEATRE 2

Treballarem escenes d'obres de teatre de la literatura dramàtica universal: des de la tragèdia grega a les sit-coms més actuals, partint sempre d'exercicis per a aprendre a utilitzar la veu i el cos, i també de relació amb el grup i l'espai.

**Dijous, del 2 d'octubre de 2014 al 25 de juny de 2015 de 20 h a 21.30 h**

**Preu:** 30 euros/mes

**A càrrec de Pep Mogas**

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Organització:** La Llançadora



## COM LLEGIR UNA PARTITURA

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

**Dimecres del 8 d'octubre al 10 de desembre de 2014 de 19.30 h a 21 h**

**Preu:** 49,50 euros (10 sessions)

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

**anys:** 37,05 euros (10 sessions)

**A càrrec de Sergio Martínez**

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## CORAL SONATA

Dilluns i dimecres d'octubre 2014 a juny 2015  
de 21 h a 22.30 h

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

**A càrrec d'Isidre Pegenaute**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller



## CORO ROCIERO

Si tens ganes de cantar, o toques algun instrument, anima't a participar.

**Darrer dijous de cada mes, del 25 de setembre de 2014 al 28 de maig de 2015 de 19.30 h a 21 h**

**A càrrec de M. Carmen i Júlia**

**Organització Hermandad Rociera**

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa



## CAIXÓ FLAMENC I PERCUSSIÓ

Farem un recorregut per tots els *palos* del flamenc, començant pels més fàcils com la rumba i els tangos per acabar fent un dels més difícils, com les *bulerías*... Aprendrem, també, a fer estructures per acompanyar el cant i altres instruments.

**Dimarts, del 30 de setembre de 2014 al 16 de juny de 2015**

**Grup 1:** de 18.30 h a 19.30 h

**Grup 2:** 19.30 h - 20.30 h

**Grup 3:** 20.30 h - 21.30 h

**1r trimestre del 30 de setembre al 16 de desembre de 2014**

**Preu:** 78 euros (72 euros socis AV Can Gili)

**A càrrec d'Adan Pérez Jiménez**

**Organització:** AV de Can Gili

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili



## GUIARRA

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: acords, alçapua, picats, arpegis, trèmolo, polze... tot seguint el compàs i el ritme de la música.

**Dijous, del 2 d'octubre de 2014 al 18 de juny de 2015**

**Grup 1:** 17.30 h a 18.30 h

**Grup 2:** 18.30 h a 19.30 h

**Grup 3:** 19.30 h a 20.30 h

**Grup 4:** 20.30 h a 21.30 h

**1r trimestre:** del 2 d'octubre al 18 de desembre de 2014

**Preu:** 78 euros (72 euros, els socis de l'AV de Can Gili)  
( 12 sessions)

**A càrrec d'Adan Pérez Jiménez**

**Organització:** AV de Can Gili

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili



## GUIARRA

**Nivell inicial:** dijous del 2 d'octubre de 2014 al 18 de juny de 2015 de 20 h a 21 h

**Nivell intermedi:** dijous del 2 d'octubre de 2014 al 18 de juny de 2015 de 21 h a 22 h

**Preu:** 45 euros/trimestre (40 euros, els socis de l'AV de Tres Torres)

**A càrrec de Celeste Jaén**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller



### CUINA JAPONESA: MÉS QUE SUSHI

Ets aficionat a la cuina japonesa o tens curiositat per descobrir-la? La cuina japonesa es caracteritza entre d'altres coses per la varietat, l'equilibri i la precisió. Si vols conèixer altres especialitats d'aquesta cuina més enllà del sushi, aquest és el teu curs!

**Dilluns, del 13 d'octubre al 17 de novembre de 2014 de 19 h a 21 h**

**Preu:** 39,60 euros (6 sessions)

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

**Suplement de 24 euros en concepte de material**

**A càrrec d'Álvaro Brun, cuiner**

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili



### 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 es tingui 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.

**Dijous del 16 d'octubre al 4 de desembre de 2014 de 19 h a 21 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)

**Suplement de 24 euros en concepte de material**

**A càrrec de Sergi Costa, cuiner**

**Lloc:** Centre Cívic Palou

**CUINA AMB BOLETS (CURS EXPRÉS)**

Més enllà dels bolets remenats i dels clàssics bolets a la brasa hi ha un munt de receptes per llepar-se'n els dits, com per exemple les croquetes o els farcellats de bolets. Vine a descobrir-les!

**Dimecres 15 d'octubre de 2014 de 19 h a 21 h**

**Preu:** 6,60 euros (1 sessió)

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

**Suplement de 5 euros en concepte de material**

**A càrrec d'Ángeles Mayoral, cuinera**

**Lloc:** Centre Cívic Palou

**CUINA AMB CASTANYES (CURS EXPRÉS)**

Les castanyes són molt típiques de la tardor, però saps quines possibilitats tens a part de torrar-les? Aprèn diferents receptes on l'element protagonista sigui la castanya.

**Dimecres 29 d'octubre de 2014 de 19 h a 21 h**

**Preu:** 6,60 euros (1 sessió)

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

**Suplement de 5 euros en concepte de material**

**A càrrec d'Ángeles Mayoral, cuinera**

**Lloc:** Centre Cívic Palou

**TOCATS PEL DOLÇ**

Recursos culinaris per als paladars més dolços...

**◆ Tast de Xocolates**

No et pots resistir a la xocolata? Aprèn de on prové el cacau, com es transforma en xocolata, les diferents varietats i fes un tast d'algunes de les varietats més important amb maridatge inclòs!

**Dimarts 8 d'octubre de 2014 de 19 h a 21 h**

**Preu:** 6,60 euros (1 sessió)

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

**Suplement de 4,80 euros en concepte de material**

**A càrrec de M. Antònia Puigoriol, cuinera**

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa



### ◆ El secret és a la massa...

Aprèn a dominar els diferents tipus de massa i dominaràs el gran secret de la rebosteria! En aquest taller t'hauràs d'arremangar per crear delicioses masses de brioix, de pasta de full, pans per brunch o pans i coques amb massa mare. Aprendràs totes les tècniques perquè no se te'n resisteixi cap ni una.

**Dimarts, del 4 al 25 de novembre de 2014 de 18.30 h a 21 h**

**Preu:** 33 euros (4 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys i més gran de 60 anys:** 24,70 euros (4 sessions)

**Suplement de 14,50 euros en concepte de material**

**A càrrec de M. Antònia Puigoriol, cuinera**

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili



### 1.001 CANELONS

Tens pensat fer canelons per les festes de Nadal? Aprèn la recepta tradicional per fer canelons i altres de més sorprenents, com els canelons de carbassó farcits de verdures, canelons farcits amb peix i, per què no, uns canelons dolços de postres!

**Dimecres 3 i 10 de desembre de 2014 de 19 h a 21 h**

**Preu:** 13,20 euros (2 sessions)

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

**Suplement de 10 euros en concepte de material**

**A càrrec d'Àngeles Mayoral, cuinera**

**Lloc:** Centre Cívic Palou



## TECNOLOGIA I RECURSOS



### CONSUM ENERGÈTIC DOMÈSTIC:

#### EL PODEM MILLORAR?

Saps realment com i quant consumeixes? Et donem les eines per millorar el consum energètic domèstic revisant les teves factures, tarifes contractades i hàbits de consum, per veure possibles estalvis.

**Dimecres 8 i 15 d'octubre de 2014 de 19 h a 21 h**

**Preu:** 13,20 euros (2 sessions)

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

**A càrrec d'Eloi Burriel, de L'Origen, innovació, ecologia i comunicació.**

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller



### COMPOSICIÓ ELECTROACÚSTICA

Introducció a la creació musical amb noves tecnologies. Les noves tecnologies ens permeten crear música de maneres poc convencionals però molt originals. Si t'agradaria conèixer noves eines, aprendre a experimentar amb nous sons i compondre música amb els que tu mateix hagi creat...t'hi esperem! Crearem ambients sonors de manera col·lectiva.

No és imprescindible tenir coneixements musicals previs.

**Dijous del 9 al 30 d'octubre de 2014 de 19 h 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 d'Orquestra electrònica del Vallès**

**Lloc:** Centre Cívic Nord



### FORMACIÓ EN NOVES TECNOLOGIES

Inscripcions del 23 de setembre al 3 d'octubre de 2014 a [www.granollers.cat/centrescivics\\_inscripcions](http://www.granollers.cat/centrescivics_inscripcions) o al Centre Cívic Nord

## CURSOS

**C2 Comença:** del 14 al 23 d'octubre de 2014 (8 h)

**C3.1 Navega:** del 28 d'octubre al 6 de novembre de 2014 (8 h)

**C3.2 Internet 2.0:** de l'11 al 20 de novembre de 2014 (8 h)

**C4 Treballa documents de text:** del 25 de novembre al 4 de desembre de 2014 (8 h)

**C5 Gestiona imatges:** del 9 al 18 de desembre de 2014 (8 h)

**Dimarts i dijous de 16.15 h a 18.15 h**

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

**Organització:** Societat del Coneixement

**Lloc:** Centre Cívic Nord

## PÍNDOLES

### ◆ **Emmagatzematge de dades i tipus d'arxius (1,5 h)**

Coneix els diferents tipus d'arxius digitals i les seves principals característiques, com els podem organitzar i els diferents suports per emmagatzemar-los.

**Dilluns 13 d'octubre de 2014 de 19 h a 20.30 h**

**Preu:** 3,75 euros

**Lloc:** Centre Cívic Nord

### ◆ **Navegues segur per la xarxa?**

**Recomanacions i bones pràctiques (1,5 h)**

La seguretat dels ordinadors i dispositius mòbils pot afectar la maquinària, el programari i la informació.

Amb aquesta píndola ens familiaritzarem amb els riscos més comuns i aprendrem com millorar la seguretat per evitar-los.

**Dilluns 20 d'octubre de 2014 de 19 h a 20.30 h**

**Preu:** 3,75 euros

**Lloc:** Centre Cívic Nord

- ◆ **Recursos i eines per formar-te a Internet (1,5 h)**  
Vols millorar les teves competències? Vols ampliar els teus coneixements? Coneix les possibilitats formatives que s'ofereixen per Internet.  
**Dilluns 27 d'octubre de 2014 de 19 h a 20.30 h**  
**Preu:** 3,75 euros  
**Lloc:** Centre Cívic Nord
  
- ◆ **Aprèn idiomes a la xarxa (1,5 h)**  
Coneix les possibilitats que t'ofereix la xarxa en l'aprenentatge d'idiomes. Des de diccionaris on-line, fins a xarxes socials, tot un ventall d'eines i recursos per a millorar en idiomes.  
**Dilluns 3 de novembre de 2014 de 19 h a 20.30 h**  
**Preu:** 3,75 euros  
**Lloc:** Centre Cívic Nord
  
- ◆ **La identitat digital: com et veuen a Internet (3 h)**  
Cada cop més vivim en un entorn digital. Qualsevol cosa que fem dins aquest entorn queda registrada i, per tant, dona una informació de nosaltres. Saps com gestionar la teva identitat digital? Amb aquesta píndola et donem les claus de com fer-ho amb èxit.  
**Dilluns 10 i 17 de novembre de 2014 de 19 h a 20.30 h**  
**Preu:** 7,50 euros  
**Lloc:** Centre Cívic Nord
  
- ◆ **Introducció a les xarxes socials (3 h)**  
Píndola per començar a conèixer les xarxes socials, valorar-ne els riscos i conèixer les oportunitats que ens ofereixen.  
**Dilluns 24 de novembre i 1 de desembre de 2014 de 19 h a 20.30 h**  
**Preu:** 7,50 euros  
**Lloc:** Centre Cívic Nord
  
- ◆ **Seguretat a l'hora de comprar per Internet (1,5 h)**  
Coneixerem els diferents tràmits que podem fer en línia i les condicions de seguretat òptimes per fer-los.  
**Dilluns 15 de desembre de 2014 de 19 h a 20.30 h**  
**Preu:** 3,75 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 29 de setembre al 22 de desembre de 2014**

**Dilluns de 16.45 h a 18.45 h**

**Gratuït**

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA DIGITAL I

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 d'aspectes tècnics (diafragma, obturador, exposició, velocitat...) fins a aspectes compositius (color, llum, regla de terços, equilibris...).

La finalitat del curs és la de proveir dels 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.

**Dimecres del 22 d'octubre al 17 de desembre de 2014 de 19 h a 21 h**

**Sortida de pràctica fotogràfica el divendres 12 de desembre**

**Preu:** 70 euros (64 euros, els socis de l'AFJO) (9 sessions + una sortida)

**A càrrec d'Ariana Pérez Zsolt, fotògrafa**

**Organització:** Associació fotogràfica Jaume Oller

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller



## ALFABETITZACIÓ EN CATALÀ

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

**Preu:** 6 euros

**Organització:** Àfrica't

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## TALLER D'ESCRITURA PER A GENT GRAN

En aquest taller treballarem estratègies de lectura i escriptura bàsica en castellà practicant tot això de la llengua que tenim oblidat!

Dimecres i divendres del 8 d'octubre al 14 de novembre de 2014 de 10 h a 12 h

Preu: gratuït

A càrrec de **Conxita Villanueva**

Organització: Associació Gent del barri de Sant Miquel

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



## ALFABETITZACIÓ EN ÀRAB

Dirigit a persones araboparlants

Dimarts i dijous del 30 de setembre de 2014 al 18 de juny de 2015 de 18.30 h a 20 h

Organització: Averroes

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2013-2014



## INICIACIÓ A L'ÀRAB PER A ADULTS

Dilluns i dimecres, del 29 de setembre de 2014 al 17 de juny de 2015 de 19 h a 20 h

Preu: 30 euros/trimestre (20 euros, els socis d'Averroes)

Organització: Averroes

Lloc: Centre Cívic Nord



## INICIACIÓ AL FRANCÈS

Dijous del 2 d'octubre de 2014 al 18 de juny de 2015 de 19 h a 21 h

Preu: 30 euros/trimestre

A càrrec de **Paco Galán**

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



## INICIACIÓ A L'ALEMANY

Dimecres de l'1 d'octubre de 2014 al 16 de juny de 2015, de 19 h 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 nivell intermedietate.

**Dijous de l 9 d'octubre de 2014 al 22 de gener de 2015 de 19.30 h a 21 h**

**Preu:** 58,38 euros (14 sessions)

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

**A càrrec de Suzzane Brooman**

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

## TREU PROFIT DE LA TEVA MÀQUINA DE COSIR

Aprèn la tècnica de cosir a màquina i també a mà triant el teu propi recorregut:

canviar cremalleres, sargir esqueixos, fer traus per a botons, transformar vestits, pantalons, camises... (escurçar, estrènyer, eixamplar, allargar...). Cosirem buxaques vistes, vores, pines, cintes, blondes... També podreu aprendre patronatge i a fer les vostres peces a mida, des de zero, i fins i tot confeccionar ronyoneres, bosses, cortines, estovalles, fundes, roba infantil, etc. Tot és possible amb bones idees, un fil i una agulla!

**Dilluns del 6 d'octubre al 15 de desembre de 2014 de 18.30 h a 20.30 h**

**Preu:** 66 euros (8 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 anys:** 49,40 euros (8 sessions)

**Material a càrrec dels participants**

**A càrrec de Marta Pelegrina**

**Lloc:** Centre Cívic Palou



## TALLER DE TÈCNiques DE PUNT I GANXET!

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

**Divendres del 3 d'octubre de 2014 al 19 de juny de 2015 de 18 h a 19 h**

**Preu:** gratuït

**Material a càrrec dels participants**

**A càrrec de Conxi Caruda, veïna del barri**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2013-2014**



## TALLER DE CONTACONTES

Activitat grupal que pretén treballar tècniques bàsiques per explicar contes tot explorant i millorant la capacitat narrativa que tots tenim.

És un taller destinat a adults: pares i mares, avis i àvies...però també ideal per a docents, per a professionals relacionats amb l'àmbit social i/o l'animació i per a estudiants.

Vine, participa-hi i passa-t'ho molt bé ampliant els teus recursos narratius!

**Dilluns del 29 de setembre de 2014 al 15 de juny de 2015 de 18 h a 19 h**

**Preu:** 30 euros/ trimestre

**A càrrec d'Ana Aranda**

**Organització:** A. V Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller





## ACTIVITATS ADREÇADES A INFANTS I JOVES



### ÀRAB PER A INFANTS

Dimarts i dijous, del 30 de setembre de 2014 al 18 de juny de 2015 de 18.30 h a 20 h

**Organització:** Averroes

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2013-14**



### ÀRAB PER A INFANTS

**Grup iniciació:**

Dimarts del 7 d'octubre de 2014 16 de juny de 2015 de 17.30 h a 19.30 h

**Grup intermedi:**

Divendres, del 10 d'octubre de 2014 a 19 de juny de 2015 de 17.30 h a 19.30 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 3 nens inscrits:** 65 euros/quadrimestre (60 euros, els socis d'Almaghira)

**A càrrec de Zhora Sighiar professora d'àrab**

**Organització:** Associació Almaghira

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa



## ÀRAB PER A INFANTS

1r quadrimestre: del 6 d'octubre de 2014 al 12 de febrer de 2015

**Grup Iniciació I:** Dilluns de 17 h a 19 h

**Grup Iniciació II:** Dimecres de 17 h a 19 h

**Grup Intermedi:** Dijous de 17 h 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 3 nens inscrits:** 65 euros/quadrimestre (60 euros, els socis d'Almaghira)

**A càrrec de Zhora Sighiar professora d'àrab**

**Organització:** Associació Almaghira

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller



## SEVILLANES INFANTIL

Dimecres de l'1 d'octubre de 2014 al 17 de juny de 2015 de 17.30 h a 18.30 h

**Preu:** 14 euros/trimestre (11 euros/trimestre socis AV Hostal)

**A càrrec de Sandra Hernández**

**Organització:** AV de l'Hostal

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## TALLER DE SEVILLANES INFANTIL

Nivell 0

Dimecres de l'1 d'octubre de 2014 a l'11 de febrer de 2015 de 18 h a 19.15 h

**Preu:** 52 euros/ quadrimestre

**A càrrec de Rafael Moreno**

**Organització Hermandad Rociera**

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa



## BREAK DANCE

El *break dance* és un ball urbà procedent de la cultura del hip-hop dels anys setanta. Es caracteritza per una gran varietat de moviments (dempeus, al terra, girs, acrobàcies..), tots acompanyats sempre amb música (*funk, break-besat, rap oldschool...*).

Està dirigit a qualsevol persona, de qualsevol condició física. L'important és gaudir de la música i el ball i deixar fluir la imaginació.

Dirigit a nens i nenes de 5 a 15 anys.

**Dilluns del 29 de setembre de 2014 al 29 de juny de 2015 de 18 h a 20 h**

**A càrrec de B. Boy Junior**

**Preu:** 20 euros/mes

**Organització:** Xpressa't

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## POM POM DANCE

**Dilluns i dimecres, del 6 d'octubre de 2014 al 17 de juny de 2015 de 17 a 18 h**

**1r trimestre:** del 6 d'octubre al 17 de desembre de 2014

**Preu:** 28 euros / 1 dia a la setmana (11 sessions); 50 euros / 2 dies a la setmana (22

sessions). **Socis de l'AV Can Gili, 22 euros, / 1 dia a la setmana (11 sessions); 44 euros / 2 dies a la setmana (22 sessions)**

**Organització:** AV de Can Gili

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili



## DANSA CREATIVA

La dansa creativa és una expressió artística que es basa en el moviment natural i espontani del cos. Beneficia la psicomotricitat, apropa l'infant al seu propi cos i proporciona eines al seu llenguatge corporal i expressiu. Es genera un espai on poder crear a través del cos i del moviment.

**Per a nens i nenes de 4 a 7 anys.**

**Dimercres de l'1 d'octubre de 2014 al 17 de juny de 2015 de 17 h a 18 h**

**Preu:** 20 euros/mes

**A càrrec de Rosa Ballarín**

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Organització:** La Llançadora



## INICIACIÓ A LA DANSA PER A INFANTS

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

**Grup 1:** nens i nenes de 4 a 6 anys

**Dimarts del 30 de setembre de 2014 al 16 de juny de 2015 de 17.30 h a 18.30 h**

**Grup 2:** nens i nenes de 7 a 10 anys

**Divendres del 3 d'octubre de 2014 al 19 de juny de 2015 de 17.30 h 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 2013-2014**



## TEATRE I CONTES

A cada sessió 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.

**Per a nens i nenes de 5 a 10 anys**

**Dijous, del 2 d'octubre de 2014 al 25 de juny de 2015 de 17.30 a 18.30h**

**Preu:** 20 euros/mes

**A càrrec de Pep Mogas**

**Organització:** La Llançadora

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## TEATRE MUSICAL EN ANGLÈS

Descobreix l'artista que portes dins tot practicant l'anglès. A partir del musical The sound of music ("Somriures i llàgrimes") i d'altres, treballarem la interpretació dels personatges, el cant i la coreografia. Are you ready?

**Per a nens i nenes de 8 a 14 anys**

**Divendres del 3 d'octubre de 2014 al 26 de juny de 2015 de 18 h a 19.30 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 inseguretat, 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. Dirigit a nois i noies a partir de 10 anys.

**Divendres del 3 d'octubre de 2014 a 19 de juny de 2015 de 17.30 h 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 2013-2014.**



## POSTRES SENZILLES PER A JOVES

En aquest curs aprendràs a fer postres senzilles. Fes tu mateix un pastís d'aniversari, un berenar ben dolç per als teus amics, etc. sorprèn a tothom amb les teves delícies.

**Dimecres del 8 al 29 d'octubre de 2014 del de 19 h a 21h**

**Preu:** 30 euros (24 euros socis AV Can Gili) material inclòs (4 sessions)

**A càrrec de Trinidad Martínez**

**Organització:** AV Can Gili

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili



## GRUP ENTRE MARES

Entre Mares és un grup de criança respectuosa que va néixer el desembre de 2009. Som un grup de mares que ens trobem a l'etapa més preciosa de les nostres vides: la maternitat. D'aquesta emoció neix Entre Mares. 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.

**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](http://www.entremaresgranollers.blogspot.com) / [www.facebook.com/groups/entremares.granollers](http://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 nétes. L'objectiu del grup és la creació d'un punt de trobada de mares amb els seus fills per compartir experiències, donar-nos suport i resoldre els dubtes del dia a dia que se'ns plantegen amb els nostres petits!

**Dijous de 15 h a 17 h**

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

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

**[mamastortuga@hotmail.es](mailto:mamastortuga@hotmail.es)**



## ESPLAI GUAI! DE PALOU

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

**Per a infants i joves de 4 a 17 anys**

**Dissabtes de 16 h a 19 h**

**Lloc:** Centre Cívic de Palou

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

## VOLS SER ESCOLTA?

L'escoltisme és un moviment d'educació en el lleure que ofereix als infants i joves aprendre i créixer mitjançant el mètode escolta i guia. Pretén formar persones solidàries i compromeses amb la societat que els envolta: generar pensament, opinió i acció.

**Si vols rebre'n més informació visita el blog**

**<http://aesantesteve.blogspot.com> o envia un correu a [aesantesteve@gmail.com](mailto:aesantesteve@gmail.com).**





## FORMACIÓ PER A ENTITATS



### **QUINES SÓN LES CLAUS PER TAL QUE UNA ASSOCIACIÓ FUNCIONI CORRECTAMENT? (2.30 H)**

Reflexionarem i debatem sobre els aspectes clau del bon funcionament d'una entitat, donarem eines per a fer una autodiagnosi de la vostra entitat i millorar-ne el funcionament.

**Dimecres 19 de novembre de 2014 de 19 h a 21 h**

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili



### **COMPTABILITAT BÀSICA PER A ASSOCIACIONS (8 H)**

Has de gestionar la comptabilitat de la teva entitat? Et donem les eines bàsiques per a portar-la correctament.

**Dimecres 4 al 25 de febrer de 2015 de 18.30 h a 20.30 h**

**Lloc:** Centre Cívic Palou



### **TALLER DE FACEBOOK (4 H)**

Per conèixer les potencialitats que ofereix aquesta xarxa social per a la vostra entitat. Dóna a conèixer les vostres activitats, interactua amb el teu públic, etc.

**Dimecres 15 i 22 d'abril de 2015 de 19 h a 21 h**

**Lloc:** Centre Cívic Nord

Activitats gratuïtes amb inscripció prèvia

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.

## ACTIVITATS SOCIALS I COMUNITÀRIES



### CLUB DE WARGAMES CONSEJO DE SABIOS

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

Tots els dijous de 20.20 h a 24.00 h fix, i altres dies que pugui acordar el Club.

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

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



### ASSOCIACIÓ DE PERSONES AFECTADES DE FIBROMIÀLGIA (ACAF VALLÈS ORIENTAL)

Els nostres fins com a entitat són:

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

**Cada divendres organitzem un taller diferent:** mandales, joieria reciclada, pintura, titelles, màscares, etc..

**Hora:** 17.30 a 20h

**Preu 5 euros en concepte de material**

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Per més informació** [arcoiris.granollers@gmail.com](mailto:arcoiris.granollers@gmail.com) i [www.arcoirisgranollers.com](http://www.arcoirisgranollers.com)



## GRUP DE MANUALITATS

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

**Dimarts i dijous, del 30 de setembre de 2014 al 18 de juny de 2015 de 17 h a**

**20 h.**

**Organització:** Antigues alumnes del curs de manualitats de l'Hostal

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## EXCURSIONS I SOPARS

Aquest curs també organitzem excursions i sopars tot gaudint d'un espectacle de teatre i música.

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: IMPLICADAS!

“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 les interpretem fent *playback* i amb molta marxa.

**Dilluns i dimecres del 30 de setembre de 2014 al 17 de juny de 2015 de 18.30 a 20.30 h**

**Preu:** 5 euros en concepte de material (maquillatge, accessoris...)

**A càrrec de Miguel Martín**

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

**Tenen prioritat els inscrits al curs 2013-2014.**

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



## FENT UN CAFÈ FEM BARRI



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

**Dilluns del 29 de setembre al 16 de juny de 2015 de 18 h a 20 h**

**Activitat gratuïta sense inscripció prèvia**

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

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Divendres del 3 d'octubre de 2013 al 19 de juny de 2015 de 17 h a 19 h**

**Activitat gratuïta sense inscripció prèvia**

**Organització:** AV de Can Gili

**Lloc:** Centre Cívic de Can Gili



## IL·LUMINA'T

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

**2n divendres de mes a les 19.30 h**

**Activitat gratuïta**

**Organització:** Associació fotogràfica Jaume Oller

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## BALLADES DE TANGO

Activitat adreçada a les persones sòcies de l'entitat Granollers Tango Associació i a aquelles persones inscrites als cursos organitzats per l'entitat.

**Diumenges del 5 d'octubre de 2014 al 14 de juny de 2015 de 20 a 21.30 h**

**Organització:** Granollers Tango Associació

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

## FESTES DEL BARRI DE L'HOSTAL

**5, 6, 7 i 11 de setembre de 2014**

**Organitza:** AV Hostal



## NIT FLAMENCA

**Dissabte 20 de setembre de 2014**

**Organització:** AV de Can Gili

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

## III CAMINADA POPULAR I BOTIFARRADA

**Diumenge 28 de setembre de 2014**

**Organització:** AV Lledoner

## 2A EDICIÓ DELS MINI OLÍMPICS

Festa del barri de Sant Miquel

**Diumenge 28 de setembre de 2014 a partir de les 9 h**

**Organització:** Associació Gent del barri de Sant Miquel

**Lloc:** passeig de Colom



## XERRADA COL·LOQUI:



## "LES PENSIONS DE JUBILACIÓ



## EN UN POSSIBLE ESTAT PROPI".



Desmuntant pors i aclarint dubtes.



A càrrec de membre de l'Assemblea Nacional Catalana  
**Organització:** Assemblea.cat jubilats

**Jaume Oller:** dimarts 23 de setembre de 2014 a les 18.30 h

**Can Bassa:** dimecres 1 d'octubre de 2014 a les 17 h

**Can Gili:** dilluns 6 d'octubre de 2014 a les 18.30 h

**Palou:** dimecres 15 d'octubre a les 18 h

**Nord:** dimarts 21 d'octubre a les 18 h



## **BOTIFARRADA AMB MONGETES**

Dissabte 18 d'octubre de 2014

Organització: AV de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili



## **FESTA DEL XAI**

Trobada familiar

Dissabte 18 d'octubre de 2014 a les 18 h

Organització: Associació Almaghira

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

## **II CONCURS DE TRUITES I SARDINADA**

Dissabte 25 d'octubre de 2014

Organització: AV Lledoner

Lloc: Plaça Jaume I El Conqueridor (Plaça del Lledoner)

## **CASTANYADA**

Divendres 31 d'octubre de 2014

Organització: AV Lledoner

Lloc: Plaça Jaume I El Conqueridor (Plaça del Lledoner)



## **CASTANYADA**

Divendres 31 d'octubre de 2014 a les 18 h

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



## **CASTANYADA**

Divendres 31 d'octubre de 2014

Organització: AV de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili



## **CASTANYADA I MERCAT D'INTERCANVI**

Divendres 31 d'octubre de 2014 a partir de les 18 h

Organització: AV de Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

**NIT DE BRUIXES!**

**Dissabte 1 de novembre a les 19 h**

**Organització:** Associació Gent del barri de Sant Miquel

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

**CASTANYADA DE L'HOSTAL**

**Dissabte 8 de novembre de 2014**

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

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**FESTA TRADICIONAL MARROQUINA**

Taller obert de henna

**Dissabte 13 de desembre de 2014 a les 18 h**

**Organització:** Associació Almaghira

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

**CINEMA**

Reportatge de la Revetlla de Sant Jaume 2014 i la pel·lícula, "Falsa angoixa", de Josep Rovira i Gallemí.

**Dissabte 13 de desembre de 2014**

**Organització:** AV Lledoner

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**BERENAR PER A LA 3A EDAT**

**Dissabte 20 de desembre de 2014**

**Organització:** AV de Can Gili

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili



## 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 h a 20.45 h,  
i divendres, de 17 h a 20.45 h



## AULA DE LA SALUT

Cicle de xerrades sobre salut als centres cívics de Granollers.

Atenció a la programació específica



## “POSA'T EN JOC”

Si vols jugar amb la llengua, visita el Centre Cívic Jaume Oller i trobaràs al vestíbul un tòtem amb el joc lingüístic de la quinzena (una endevinalla, una frase feta per completar, una paraula desordenada...) i al costat les butlletes de resposta, que podràs dipositar en una urna. Podràs guanyar entrades al teatre o al cinema, llibres...



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](mailto:vxl.granollers@cpnl.cat)

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

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

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

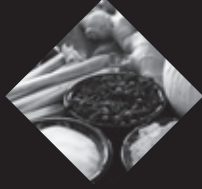
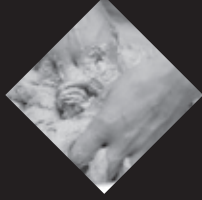


CONSORCI PER A  
LA NORMALITZACIÓ  
LINGÜÍSTICA

CNL DEL VALLÈS ORIENTAL



Generalitat  
de Catalunya  
**Departament  
de Cultura**



# 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 • Club de Wargames el Consejo de Sabios



### A Palou

AV Sant Julià de Palou • Esplai Guai de Palou • 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 • Grup de teatre juvenil Tres Torres



### Al Nord

AV Can Mònic • AV de l'Hostal • Centro Cultural Andaluz • Associació Averroes • La Ilançadora • AMPA CEIP Lledoner • CEIP Lledoner • 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](http://www.granollers.cat/centrescivics)

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

[info@centrescivics.granollers.cat](mailto:info@centrescivics.granollers.cat)

# CALENDARI CENTRES CÍVICS

## SETEMBRE 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					

## OCTUBRE 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		

## NOVEMBRE 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

## DESEMBRE 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				

## GENER 2015

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 2015

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 2015

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 2015

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 2015

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 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 2015

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			

## AGOST 2015

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

Períodes de tancament del centre

Períodes d'inscripció

## > LOCALITZACIÓ



### **Centre Cívic Can Bassa**

Plaça de Joan Oliver, 1 08402

Tel. 93 870 62 03 [canbassa@centrescivics.granollers.cat](mailto:canbassa@centrescivics.granollers.cat)



### **Centre Cívic Can Gili**

Camí Vell de Lliçà d'Amunt, 1 08403

Tel. 93 849 90 45 [cangili@centrescivics.granollers.cat](mailto:cangili@centrescivics.granollers.cat)



### **Centre Cívic Palou**

Passeig del Doctor Fàbregas, s/n 08401

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



### **Centre Cívic Jaume Oller**

C. Mare de Déu de Montserrat, 47 08402

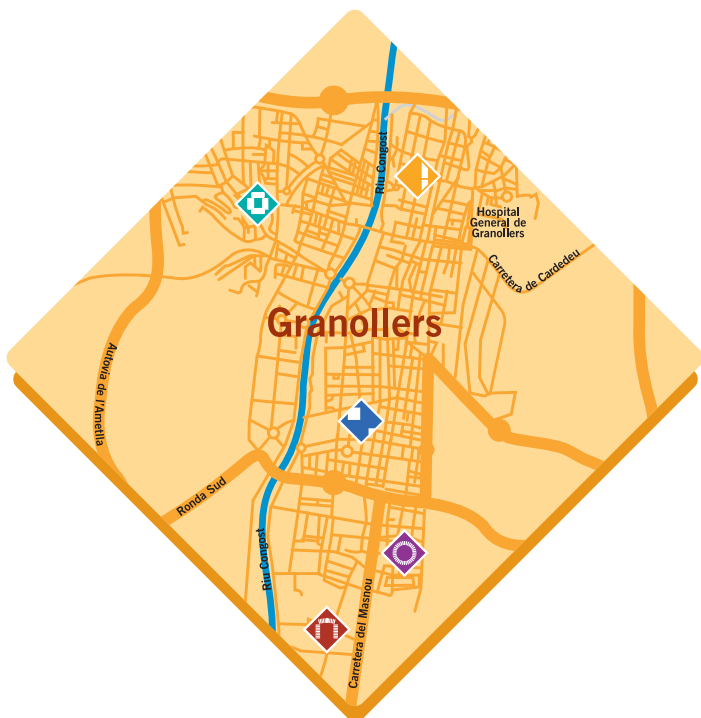
Tel. 93 879 58 92 [jaumeoller@centrescivics.granollers.cat](mailto:jaumeoller@centrescivics.granollers.cat)



### **Centre Cívic Nord**

C. del Lledoner, 6 08401

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





Ajuntament  
Granollers



Centres Cívics  
**Granollers**

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



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