



centres cívics

ACTIVITATS I SERVEIS
GRANOLLERS



Ja ens podeu seguir a
Facebook
@centrescivicsgranollers

FEBRER
JUNY
2015



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	06	Un cereal per a cada dia	24
Informació i acollida	07	Cuina fàcil i low cost	25
Assessorament a grups i associacions	07	Horts en contenidors reciclats	25
Cessió i lloguer d'espais	07	Passa'm la recepta	25
Punts d'accés públic a Internet	07		
Serveis Socials d'Atenció Primària	08	TECNOLOGIA I RECURSOS	27
Centre Obert	08	Treu profit de la màquina de cosir	27
Espai de relació	09	Pensem el món a través del cinema	27
Sala d'estudi i lectura	09	Conversa en anglès al Nord	28
Punt nadó	09	Conversa en anglès a Jaume Oller	28
Bar cafeteria	09	Formació en noves tecnologies	29
		Fotografia documental d'autor	32
AGENDA D'ACTIVITATS	10		
COM INSCRIURE'T EN UN CURS DE LA XARXA DE CENTRES CÍVICS DE GRANOLLERS	11	ACTIVITATS ADREÇADES A INFANTS I JOVES	33
		Àrab per a infants a Can Bassa	33
		Àrab per a infants a Jaume Oller	33
		Sevillanes per a infants	34
SALUT I CREIXEMENT PERSONAL	12	Vols ser escolta?	34
Taller de reiki	13	Esplai Guai	34
Taller de gemmoteràpia	13	Entremares	35
loga	13	Mama's Tortuga	35
Autodefensa per a dones	14		
Descobreix el mindfulness	14	FORMACIÓ PER A ENTITATS	36
Bojos per córrer	14	Comptabilitat bàsica	36
Massatge per al benestar	15	Facebook	36
Aula de la salut	15	ACTIVITATS SOCIALS I COMUNITÀRIES	37
Aula del Coneixement d'Oncovallès	18	EXPOSICIONS	44
		WI-FI	46
EXPRESSIÓ I CREATIVITAT	21	NEVA	46
Vitralls	21	VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA	47
Sempre he volgut escriure (avançat)	21	BANC DEL TEMPS	48
Puntes de coixí a Palou	21	POSAT EN JOC	48
Transferència d'imatges sobre fusta	22		
Dibuix i pintura	22	CÍVICS CONSULTA, PARTICIPA, PROPOSA...	50
Taller de flamenc	22	Directori d'entitats	51
Curs de tango	22	Consulta, participa, proposa...	51
		Calendari de la Xarxa de Centres Cívics	52
TERRA I FOGONS	23	LOCALITZACIÓ I CONTACTE	
Tocats pel dolç	23	DELS CENTRES CÍVICS (MAPA)	55
Hamburgueses gourmet	24		
Cuina gourmet	24		



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 reunions, conferències, trobades, etc., la Xarxa de Centres Cívics t'ofereix diverses possibilitats. Pregunta al taulell d'informació com has de fer-ne la sol·licitud.



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 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

Can Bassa: de dimarts a diumenge, de 10 h a 13.30 h i de 16 h a 20 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.



inscrIPCions

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

QUAN?

Del 19 de gener al 6 de febrer de 2015

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 rebràs la carta de pagament.
3. Fes el pagament (per ingrés o transferència bancària) a partir del moment que s'ha emès l'avís de pagament i 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 efectuat el pagament, no es retornaran els diners de la inscripció.
- El material fungible que sigui necessari per al taller va a càrrec de l'usuari. En la informació de cada taller se

n'especifica l'import.

- El centre cívic es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants, i el de canviar i/o suspendre qualsevol activitat per causes alienes a l'organització.
- El centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions dels usuaris. Per aquest motiu et demanem que no deixis al centre cap material de valor, ni econòmic ni personal. En cas que hi tinguis material, l'has de retirar de les sales o del magatzem en acabar l'última sessió del curs.

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

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

TALLER DE REIKI

Dilluns 2 de febrer de 2015 de 17.30 h a 18.30 h

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

A càrrec d'Àngela Jiménez Morello

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

TALLER DE GEMMOTERÀPIA

Dilluns 9 de febrer, de 17.30 h a 18.30 h

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

A càrrec d'Àngela Jiménez Morello

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

IOGA

La pràctica del ioga té com a finalitat retenir la vitalitat del cos per tal de fer minvar l'oportunitat de caure malalt. Al llarg del curs coneixeràs els principis d'aquest ioga integral: l'exercici adequat (asanes), la respiració adequada (pranaiames), la relaxació adequada (savasana), el pensament positiu i la meditació (vedanta i dhyana).

Dilluns, del 16 de febrer a l'1 de juny 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 Elisenda Guardiola

Lloc: Centre Cívic Nord



AUTODEFENSA PER A DONES

Curs d'autodefensa adreçat a dones.

Dimarts i dijous, del 10 de febrer al 9 d'abril de 2015, de 9.30 h a 12.30 h (16 sessions)

Activitat gratuïta i amb inscripció

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

Lloc: Centre Cívic Nord

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



DESCOBREIX EL MINDFULNESS

(CURS EXPRÉS)

El mindfulness, també conegut com la "pràctica de l'atenció plena", té l'origen en la fusió de conceptes orientals amb tècniques occidentals per viure d'una forma més harmònica amb el nostre present i les circumstàncies que ens envolten. Al mateix temps, ens proporciona eines per reduir l'estrès i aconseguir calma mental i serenitat.

Dimarts 17 de febrer de 2015, de 19 h a 20.30 h

Preu: 4,95 euros (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60: 3,70 euros (1 sessió)

A càrrec de Montse Carbonell

Lloc: Centre Cívic Palou



BOJOS PER CÓRRER

T'agrada sortir a córrer? Aquest curs et dona les claus per a un bon entrenament i per reduir possibles lesions: des de tècniques de preparació, estiraments, posicions, etc., fins a com cal cuidar el nostre cos a través d'una alimentació saludable.

Dimecres, del 18 de febrer a l'11 de març de 2015, de 19 h a 20.30 h

Preu: 13,20 euros (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60: 9,88 euros (4 sessions)

A càrrec de Jordi Garcia de Club d'Atletisme L'Aire

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



DE CAP A PEUS.

MASSATGE PER AL BENESTAR

T'agradaria tenir cura dels altres i de tu mateix? Si tens ganes d'aprendre tècniques senzilles i eficaces per alleujar dolors d'esquena, cames cansades, mal de cap, etc. i aconseguir una relaxació profunda, vine a practicar i a aprendre a fer un bon massatge; gaudiràs i els teus amics o familiars t'estaran molt agraïts.

Divendres, del 13 de febrer al 20 de març de 2015, 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: 29,64 euros (6 sessions)

A càrrec de Silvina Molina

Lloc: Centre Cívic Can Gili



CICLE DE CONFERÈNCIES

DE L'AULA DE LA SALUT

Presentem la dotzena edició de l'Aula de la Salut, un programa que va néixer amb la voluntat d'apropar els serveis sanitaris i els seus professionals a la ciutadania de Granollers, i de respondre a les seves demandes sobre diversos temes relacionats amb la promoció de la salut i el coneixement dels serveis sanitaris de la comarca.

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

En aquesta edició, totes les conferències tractaran dels estils de vida saludable relacionats amb l'alimentació, ja que Granollers participa, juntament amb d'altres sis ciutats europees, en el projecte We Love Eating, que té aquests mateixos objectius de promoció de la salut. Desitgem que aquest nou cicle de conferències sigui d'interès per a la ciutadania i que contribueixi a millorar el coneixement dels problemes de salut més habituals.



Les fruites i verdures són realment indispensables en la nostra alimentació? Són curatives?

La fruita i la verdura són una gran font de vitamines, minerals, fibra i fitonutrients. Un consum adequat d'aquest tipus d'aliment està relacionat amb la prevenció de certes malalties cròniques. Malgrat tot, se'n consumeix menys del que es recomana. Quins en són els motius? Es pot fer que les fruites i les verdures siguin més atractives i tinguin més sabor?

Al voltant de la fruita i la verdura hi ha molts dubtes que poden condicionar-ne el consum entre nosaltres. És bo menjar enciam a la nit? La fruita, abans dels àpats o després? Què hi ha de cert en totes aquestes qüestions?

Dijous 22 de gener de 2015, a les 19 h

A càrrec de Cristina Soldevilla Barbosa, dietista i infermera de l'Hospital General de Granollers

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



Gaudim menjant en família

L'alimentació d'una persona depèn en gran manera de l'entorn familiar i social. Fer que una alimentació saludable sigui el centre de totes les famílies és primordial per garantir un correcte creixement i per prevenir futurs problemes de salut. Però, com ens ho podem fer si treballem, si tenim pocs recursos o si a casa no agrada tot a tothom? Una mica d'organització, paciència i bones idees per compartir l'hàbit alimentari en família poden garantir una correcta alimentació de grans i petits.

Dijous 19 de febrer de 2015, a les 19 h

A càrrec d'Anna Vila Martí, doctora en nutrició i professora de la Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



Autoestima i alimentació saludable?

La dimensió emocional i la física van íntimament lligades, i totes dues s'afecten mútuament. Seguir uns hàbits i uns estils de vida saludables ens ajudarà a sentir-nos a gust amb nosaltres mateixos i així serem capaços d'acceptar els nostres canvis vitals i, sobretot, les carències i les dificultats. En aquesta xerrada abordarem, entre d'altres, les qüestions següents: la influència que tenen les emocions en la nostra manera d'alimentar-nos, quin paper té l'autoestima en la satisfacció amb el nostre físic, quines experiències hem viscut i relacionat amb l'alimentació i com això pot influir en el comportament que els nostres fills tindran amb la seva pròpia alimentació, què podem fer per crear un bon clima familiar al voltant del menjar...

Dijous 16 d'abril de 2015, a les 19 h

A càrrec de Cristina Carretero, psicòloga de la Fundació Imatge i Autoestima i ACAB Barcelona

Lloc: Centre Cívic Can Gili



La dansa moviment teràpia: alimentant el cos i l'ànima

Des dels inicis de la civilització, l'home ha dansat, ha tingut la necessitat bàsica d'expressar-se i celebrar d'una manera ritual els esdeveniments més quotidians de la vida: naixements, ritus de pas, sega dels camps, defuncions, canvi d'estacions... Seguint els cicles de la natura, sentint la seva connexió amb la terra i els aliments que ens dona, l'home dansa per celebrar la seva pertinença.

Com una funció bàsica i primordial per al benestar, la prevenció i la recuperació de la salut integral de cos i ment, la dansa esdevé un llenguatge catàrtic, simbòlic, artístic i creatiu: un llenguatge de curació que arriba al fons de l'ésser i que el connecta amb la seva essència d'ànima.

Dijous 14 de maig de 2015, a les 19 h

A càrrec de Montse Martí i Gasch, psicòloga i terapeuta de dansa moviment.

Lloc: Centre Cívic Nord

CICLE DE CONFERÈNCIES DE L'AULA DEL CONEIXEMENT DE LA FUNDACIÓ ONCOVALLÈS

Oncovallès, Fundació d'Ajuda Oncològica, amb la col·laboració de l'Hospital General de Granollers, la Xarxa de Centres d'Atenció Primària (ICS) i el Servei de Salut Pública de l'Ajuntament de Granollers, presenta dins la dotzena edició de l'Aula de la Salut, un cicle de conferències que ens ajudarà a conèixer les característiques essencials de les emocions humanes, a través de tècniques d'expressió corporal, relaxació i autoco-neixement, que n'avaluarà l'efecte en la salut mental i física, per tal d'aconseguir un major benestar general, proporcionarà equilibri i harmonia en el cos, potenciarà l'efecte de recuperació i millora, ajudarà a tenir una major qualitat de vida.

◆ Musicoteràpia

La musicoteràpia és l'ús de la música i el seus elements musicals (so, ritme, melodia i harmonia), i promou la comunicació, les relacions, l'aprenentatge, el moviment, l'expressió, l'organització i d'altres objectius terapèutics rellevants. D'aquesta manera es pretenen satisfer les necessitats físiques, emocionals, mentals, socials i cognitives.

Dilluns 2 de març de 2015, de 18 h a 20 h

A càrrec del terapeuta Mateu Aregay

Gratuït

Lloc: Centre Cívic Nord





Psicodansa

La psicodansa, per mitjà de la música, el moviment i el grup, facilita el despertar de vivències integradores que enforteixen la vitalitat, l'afectivitat i el benestar corporal. Utilitza músiques que tenen efectes específics universals dins dels cinc grans conjunts de vivències que estimulen respostes de vitalitat, creativitat, afectivitat i transcendència. Per això, la psicodansa s'anomena la dansa de la vida.

Divendres 13 de març de 2015, de 18 h a 20 h

A càrrec del terapeuta Miquel Pont

Gratuït

Lloc: Centre Cívic Palou



Llanateràpia

La llanateràpia és una eina accessible, d'autogestió, sostenible i portable, que ajuda a relaxar-se, controlar el malestar i apoderar-se. Consisteix en utilitzar les tècniques de teixir i les propietats de la pròpia llana amb finalitats terapèutiques.

El procés de teixir, per ser un moviment rítmic, repetitiu, automàtic, bilateral i oculomaneu contribueix a: practicar l'atenció, relaxar-se, desconnectar, disminuir l'ansietat, ordenar les idees i proporciona un motiu per relacionar-se. La llana, pel seu contingut en suarda, és relaxant, antiinflamatori i exerceix un efecte multiplicador sobre els sentits.

Dimecres 18 de març de 2015, de 18 h a 20 h

A càrrec de la terapeuta Begonya Esteve

Gratuït

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



Iniciació a les tècniques del reiki,

El reiki és una tècnica que redirigeix l'energia que flueix de l'univers a través dels seus cossos i del palmell de les mans a parts específiques del propi cos o bé a d'altres cossos amb la finalitat de facilitar el guariment. A través d'aquesta teràpia energètica, ens permet aconseguir un major equilibri físic, emocional i mental.

Dijous 26 de març de 2015 de 18 h a 20 h

A càrrec de la terapeuta Isabel Defez

Gratuït

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



Arterràpia

L'arterràpia utilitza com a mitjà els llenguatges artístics, a través dels quals es poden expressar i exterioritzar, de manera no verbal, els sentiments o les preocupacions difícils de posar en paraules. La creació de l'obra artística, el seu procés i el treball posterior de reflexió ens poden proporcionar valuosos elements de canvi i els sentiments queden protegits per les imatges i els símbols.

Dimecres 8 d'abril de 2015, de 18 h a 20 h

A càrrec de la terapeuta Núria Molina.

Gratuït

Lloc: Centre Cívic Can Gili



Mètode Yuen

El mètode Yuen és una tècnica energètica que fusiona anatomia, fisiologia, anàlisi estructural, tècniques energètiques, física quàntica i la pràctica del Qi i Shen Gong. Es tracta de trobar l'equilibri entre cos-ment-esperit; han d'estar forts per estar junts, però també forts per estar separats l'un de l'altre, perquè no interfereixin. Això s'aconsegueix enfortint les debilitats del passat perquè no interfereixin en el futur.

Dilluns 13 d'abril de 2015, de 18 h a 20 h.

A càrrec de la terapeuta Raquel Font

Gratuït

Lloc: Centre Cívic Nord

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT



VITRALLS

Dimarts, del 17 de febrer al 26 de maig de 17.30 h a 20.30 h

Preu: 94,5 euros/quadrimestre (14 sessions)

Cost del material a càrrec dels participants

A càrrec de Maria Puig

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Curs anual subjecte a disponibilitat de places



SEMPRE HE VOLGUT ESCRIURE

Avançat

Només hi ha una manera d'aprendre a escriure: escrivint. Si t'agrada això d'explicar històries però mai no trobes el moment, o si trobes a faltar algú amb qui compartir la teva afició, apunta't al nostre grup d'escriptors en pràctiques i millora les teves narracions de la mà dels millors assessors literaris. Una cosa és segura: farem volar la imaginació i ens divertirem!

Dimarts, del 24 de febrer al 21 d'abril de 2015, 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: 39,52 euros (8 sessions)

A càrrec de Núria Soto

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Curs anual subjecte a disponibilitat de places



PUNTES DE COIXÍ

Dimecres, del 18 de febrer al 27 de maig de 2015, de 16 h a 18 h

Preu: 63 euros/quadrimestre (14 sessions).

Cost del material a càrrec dels participants

A càrrec d'Antonia Adrian

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Curs anual subjecte a disponibilitat de places



PRACTICA EL HANDMADE

Transferència d'imatges sobre fusta

Aprèn una nova tècnica per decorar objectes amb les fotografies que més t'agradi, a través de la transferència sobre fusta. Treballarem a partir de planxes de fusta i coneixerem el procés per poder aplicar-lo a d'altres objectes (caixes, portes, mobles, etc.).

Dimecres 4 de març de 2015, de 19 h a 21 h

Preu: 6,60 (1 sessió)

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

Suplement de 3,75 euros en concepte de material

A càrrec de Glòria Giménez

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



DIBUIX I PINTURA

**Dijous, del 19 de febrer al 28 de maig de 2015,
de 16 h a 18 h**

Preu: 63 euros/quadrimestre (14 sessions)

Cost del material a càrrec dels participants

A càrrec de Maria Pont Vié

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Curs anual subjecte a disponibilitat de places



TALLER DE FLAMENC ADULTS

Nivell 0

**Divendres, del 20 de febrer 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



CURS DE TANGO

Nivell inicial i per a persones que tinguin alguna noció.

Diumenges, de 18.45 h a 20 h

Dates i preu per determinar

A càrrec de Claudio Hoffman i Pilar Álvarez

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Tenen prioritat els inscrits el primer quadrimestre

TOCATS PEL DOLÇ

Recursos culinaris per als paladars més dolços...

Moltes de les festes tradicionals tenen un dolç o un plat protagonista; en el cas de la Pasqua, les mones i els ous. Per als més llaminers, hem preparat aquests dos tallers on ensenyarem tots els secrets per aprendre a recuperar la tradició de fer aquests dolços de forma artesana.

◆ OUS DE PASQUA

Dimarts 17 de març de 2015, de 19 h a 21 h

Preu: 6,60 euros (1 sessió)

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

Suplement d'11 euros en concepte de material

A càrrec d'Aleix Blanch

Lloc: Centre Cívic Can Gili

◆ MONES DE PASQUA

Dimarts 24 de març de 2015, 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 4 euros en concepte de material

A càrrec d'Aleix Blanch

Lloc: Centre Cívic Can Gili





HAMBURGUESES GURMET

(CURS EXPRÉS)

Si ets fan de les hamburgueses, però sempre les fas de la mateixa manera, aprèn noves formes de cuinar-les i posa-hi un toc original.

Dimarts 24 de febrer de 2015, 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 5 euros en concepte de material

A càrrec d'Ángeles Mayoral, cuinera

Lloc: Centre Cívic Can Gili



CUINA GURMET

Coneix algunes de les noves tendències de la cuina més gourmet. Aprendre a treballar diferents maneres d'elaborar plats: el monocromatisme, la deconstrucció, etc. , i a associar sabors i textures diferents i originals. Cuina d'autor per a paladars exquisits, amb els utensilis que tens a casa teva.

Dilluns, del 2 de març al 20 d'abril de 2015, 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:
29,64 euros (6 sessions)

Suplement de 24 euros en concepte de material

A càrrec d'Álvaro Brun, cuiner

Lloc: Centre Cívic Can Gili



UN CEREAL PER A CADA DIA

Arròs, mill, fajol, quinoa, amarant, espelta, civada, ordi... Hi ha més cereals a part del blat. Vine a conèixer-ne les propietats, les millors tècniques i receptes per cuinar-los o combinar-los i la millor època de l'any per a cadascun d'ells.

Dimecres, del 4 al 25 de març de 2015, 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)

Suplement de 16 euros en concepte de material

A càrrec de Montse Palou

Lloc: Centre Cívic Can Gili



CUINA FÀCIL I LOW COST

Tens poc temps i pocs calés, i no vols renunciar a bons àpats? Aquest és el teu curs. Cuina ràpida, gustosa i econòmica amb el que tinguis al rebost.

Dijous, del 5 de març al 16 d'abril de 2015, 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: 29,64 euros (6 sessions)

Suplement de 18 euros en concepte de material

A càrrec de Sergi Costa, cuiner

Lloc: Centre Cívic Palou



HORTS EN CONTENIDORS RECICLATS

Tens un petit espai a l'exterior de casa? Vols posar-hi un hort? Aprendrem a cultivar hortalisses en diferents tipus de contenidors destinats a llocs amb limitació d'espai, tot aplicant els principis de l'agricultura ecològica. Construïrem els nostres propis contenidors, llavors i caixons compostadors; prepararem els substrats més adients per a les nostres plantes, i aprendrem a regar-les i prevenir-les de plagues i malalties.

Dimecres, del 6 de maig al 10 de juny de 2015, de 18.30 h a 20.30 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)

A càrrec de Pere Batlle

Lloc: Centre Cívic Nord



PASSA'M LA RECEPTA

Trobades culinàries

Aquest any a les trobades del Passa'm la recepta compartim secrets sobre les diferents maneres de cuinar un bon plat casolà... Ens hi vols acompanyar?

La cuina al forn

Divendres 23 de gener de 2015

Cuineres: Maria Dantí i Lourdes Batlle

La cuina dels marinats i escabetxs

Divendres 27 de març de 2015

Cuineres: Assumpció Volart i Conxi Parrado

La cuina a la brasa

Divendres 22 de maig de 2015

Cuineres: Maria Bouterin, Roser Blasco i Anna Jordan

Totes les trobades comencen a les 17.30 h**Lloc:** Centre Cívic Palou**Passeig del Doctor Fàbregas, s/n****Activitat gratuïta amb inscripció prèvia a qualsevol centre cívic o a****www.granollers.cat/centrescivics_inscripcions****Nota:** Les inscripcions s'obriran un mes abans de cada trobada.



TREU PROFIT DE LA TEVA MÀQUINA DE COSIR

Apre'n la tècnica de cosir a màquina i també a mà, i tria el teu propi recorregut: canviar cremalleres, sargir esqueixos, fer traus per als botons, transformar vestits, pantalons, camises... (escurçant, estrenyent, ampliant, afegint...). Cosirem butxaques, vistes, vores, pines, cintes, blondes... També podreu aprendre patronatge i fer-vos les vostres peces a mida i des de zero, fins i tot aprendreu a confeccionar ronyoneres, bosses, cortines, estovalles, fundes, roba infantil, etc.

Tot és possible amb bones idees, un fil i una agulla!

Dilluns, del 16 de febrer al 4 de maig de 2015, 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: 49,40 euros (8 sessions)

Material a càrrec dels participants

A càrrec de Sandra Guardiola de Cuscus Barcelona

Lloc: Centre Cívic Palou

Curs anual subjecte a disponibilitat de places



PENSEM EL MÓN A TRAVÉS DEL CINEMA

Si creus que el món canvia molt de pressa i no et dóna temps a reflexionar? A través de seqüències de pel·lícules del segle XXI, reflexionarem i debatem conjuntament sobre problemàtiques actuals com: l'economia en un món globalitzat; la democràcia, el poder i la ciutadania; identitats al segle XXI, o la comunicació en l'era digital.

Dimarts, del 17 de febrer al 10 de març de 2015, 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'Adrià Estivill de Trama Serveis Culturals Associació

Lloc: Centre Cívic Nord

CONVERSA EN ANGLÈS

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

Adreçat a persones amb coneixements d'anglès nivell Intermediat.

Dimecres, del 18 de febrer al 27 de maig 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: 38,85 euros (14 sessions)

A càrrec de Tiffany Jones

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

CONVERSA EN ANGLÈS

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

Adreçat a persones amb coneixements d'anglès nivell Intermediat.

Dijous, del 26 de febrer al 4 de juny 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: 38,85 euros (14 sessions)

A càrrec de Suzzane Brooman

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Curs anual subjecte a disponibilitat de places





FORMACIÓ EN NOVES TECNOLOGIES

Inscripcions: Del 13 al 30 de gener de 2015 a www.granollers.cat/centrescivics_inscripcions o al Centre Cívic Nord

C6 - Inicia't en els fulls de càlcul (8h): del 3 al 12 de febrer de 2015

Crearàs i utilitzaràs fulls de càlcul. Podràs conèixer les funcions principals dels fulls de càlcul, representar gràfics, interpretar taules, etc.

C2 - Comença (8h): del 17 al 26 de febrer de 2015

Podràs fer ús de les funcions bàsiques d'un equip informàtic i del seu sistema operatiu, amb aplicació dels fonaments de la tecnologia digital. Configuraràs dispositius i sabràs instal·lar perifèrics, coneixeràs sistemes de protecció i seguretat, faràs anar el teu sistema operatiu i començaràs a navegar.

C3.1 - Navega (8h): del 3 al 12 de març de 2015

Podràs utilitzar els serveis disponibles a la xarxa per a la recerca d'informació, aplicaràs criteris de restricció adequats i registraràs i emmagatzemaràs la informació, si escau. Aplicaràs les prestacions que ofereix Internet per a la comunicació i l'intercanvi d'informació.

C3.2 - Internet 2.0 (8h): del 17 al 26 de març de 2015

Podràs començar a reconèixer i utilitzar les xarxes socials Facebook, Twitter, Instagram, etc. Començaràs a conèixer com funcionen per comunicar-se amb altres persones i quines condicions de seguretat és recomanable tenir en compte a l'hora de configurar-se un compte.

C4 - Treballa documents de text (8 h): del 14 al 23 d'abril de 2015

Aprenderàs a utilitzar un processador de textos per crear, tractar, elaborar i presentar textos i informació destinada a ser impresa i/o publicada a Internet.

C5 - Gestiona imatges (8h): del 28 d'abril al 7 de maig de 2015

Aprenderàs a tractar i retocar imatges i vídeos, ja que treballaràs amb la conversió d'imatges, la captura, l'extracció i la inserció d'un text en un vídeo.

Els 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

◆ Treballa documents de text a fons (3 h)

Descobreix les múltiples possibilitats que t'ofereix el treball amb processadors de textos.

Dilluns 16 i 23 de febrer de 2015, de 19 h a 20.30 h

Preu: 7,50 euros

Organització: Societat del Coneixement

Lloc: Centre Cívic Nord

◆ Estalvia amb Internet (1,5 h)

Coneix algunes eines a Internet, com comparadors de preus o portals d'ofertes que et poden ajudar a reduir les despeses quotidianes.

Dilluns 2 de març de 2015, de 19 h a 20.30 h

Preu: 3,75 euros

Organització: Societat del Coneixement

Lloc: Centre Cívic Nord

◆ Recerca de feina per Internet (3 h)

Coneix els nous sistemes de recerca de feina, treu-ne el màxim profit i augmenta les possibilitats de trobar feina.

Dilluns 9 i 16 de març de 2015, de 19 h a 20.30 h

Preu: 7,50 euros

Organització: Societat del Coneixement

Lloc: Centre Cívic Nord

◆ Google a fons (1,5 h)

Google és molt més que un cercador d'informació. Vine i coneix tot el que et pot oferir de manera gratuïta: Google Docs, Google Calendar, Google Drive, Google Traductor, Gmail...

Dilluns 23 de març de 2015, de 19 h a 20.30 h

Preu: 3,75 euros

Organització: Societat del Coneixement

Lloc: Centre Cívic Nord

◆ Música, sèries, pel·lícules... Com puc trobar-ho a la xarxa? (3 h)

Escollar música, veure pel·lícules o programes de la tele que t'has perdut. Aprèn com fer-ho des de la xarxa.

Dilluns 13 i 20 d'abril de 2015, de 19 h a 20.30 h

Preu: 7,50 euros

Organització: Societat del Coneixement

Lloc: Centre Cívic Nord

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

Que no se't perdin les dades! Aprèn a fer còpies de seguretat!

Dilluns 27 d'abril de 2015, de 19 h a 20.30 h

Preu: 3,75 euros

Organització: Societat del Coneixement

Lloc: Centre Cívic Nord

**AULA OBERTA**

Aprèn al teu ritme i resol dubtes a l'aula oberta d'informàtica del Centre Cívic Nord.

Dilluns, del 12 de gener al 15 de juny de 2015, de 16.45 h a 18.45 h

Gratuït

Lloc: Centre Cívic Nord



TALLER DE FOTOGRAFIA DOCUMENTAL D'AUTOR

Aquest taller pretén establir les eines necessàries per al fotògraf que es vol desenvolupar dins l'àmbit de la fotografia documental i les arts visuals.

El fil conductor del taller consistirà a desenvolupar un projecte personal de fotografia documental de temàtica social, així com també perfilar o aprofundir en projectes ja en procés.

Al llarg del taller editarem els treballs personals i analitzarem les diferents maneres d'abordar un treball personal des de la concepció fins a l'edició final, amb l'objectiu de facilitar el treball previ a una hipotètica proposta expositiva, publicació, intervenció o per un simple ordenament personal.

Aquest taller pretén ser un espai d'experimentació, reflexió i intercanvi de coneixements. Es revisaran els projectes de manera grupal per incentivar el debat i l'anàlisi col·lectiu.

Dimecres, del 15 d'abril al 17 de juny de 2015, de 19.30 h a 21 h

Preu: 70 euros, 63 euros socis

A càrrec d'Oriana Eliçabe, fotògrafa

Organització: Associació Fotogràfica Jaume Oller

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

ACTIVITATS ADREÇADES A INFANTS I JOVES

◊ ÀRAB PER A INFANTS

Grup iniciació:

Dimarts, del 17 de febrer al 16 de juny de 2015, de 17.30 h a 19.30 h

Grup intermedi:

Divendres, del 20 de febrer al 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'Almaghfira)

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

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

A càrrec de Zhora Sighiar, professora d'àrab

Organització: Associació Almaghfira

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

◄ ÀRAB PER A INFANTS

Del 16 de febrer al 18 de juny 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'Almaghfira)

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

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

A càrrec de Zhora Sighiar professora d'àrab

Organització: Associació Almaghfira

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



TALLER DE SEVILLANES INFANTIL

Nivell 0

Dimecres, del 18 de febrer al 17 de juny 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

VOLS SER ESCOLTA?

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

Si vols rebre més informació visita el blog <http://aesantesteve.blogspot.com> o envia un correu a aesantesteve@gmail.com



ESPLAI GUAI

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

Per a infants i joves de 4 a 17 anys

Dia: dissabtes de 16 h a 19 h

Lloc: Centre Cívic Palou

Per a més informació visiteu www.esplaiuai.org





GRUP ENTRE MARES

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

Segon dimarts 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 això 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!

Els dijous de 15 h a 17 h

Trobada oberta el primer dijous de cada mes

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

mamastortuga@hotmail.es

FORMACIÓ PER A ENTITATS

COMPTABILITAT BÀSICA

PER A ASSOCIACIONS

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

Dimecres, del 4 al 25 de febrer de 2015, de 18.30 h a 20.30 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

A càrrec de l'Eina Cooperativa

Lloc: Centre Cívic Palou

Inscripcions del 12 al 30 de gener de 2015 a www.granollers.cat/centrescivics_inscripcions o presencialment a qualsevol dels centres cívics.

TALLER DE FACEBOOK

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

Dimecres, del 15 al 22 d'abril de 2015, de 19 h a 21 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

A càrrec de Francesc Hernández i Llorenç Gàmez

Lloc: Centre Cívic Nord

Inscripcions del 16 de març al 10 d'abril de 2015 a www.granollers.cat/centrescivics_inscripcions o presencialment a qualsevol dels centres cívics.

Adreçat a qualsevol entitat inscrita en el registre municipal de Granollers. Amb prioritat per a les entitats de la junta de centre de Centres Cívics.

ACTIVITATS SOCIALS I COMUNITÀRIES

◆ 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!

Tots els dilluns, de 18 h a 20 h

Activitat gratuïta

Organització: AV de l'Hostal. Comissió PA

Lloc: Centre Cívic Nord

Tots els divendres, de 17 h a 19 h

Activitat gratuïta

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

◆ 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





CANTA I ACTUA

"Canta i actua" és una activitat intergeneracional destinada a homes i dones a partir de 50 anys i sense límit d'edat, i a nens i nenes que vulguin participar en el muntatge d'un espectacle musical.

Del "Canta i actua" van sorgir les companyies Implícadas i Confetis. Cada any preparem un espectacle diferent en el qual agafem les cançons dels nostres artistes preferits i les interpretem fent playback i amb molta marxa.

Dimecres i divendres, de 18.30 h a 20.30 h

Gratuït

A càrrec de Miguel Martín

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

www.facebook.com/implicadas.canbassa



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 h a 19 h al Centre Cívic Jaume Oller.

Vine i ens ajudarem!



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 tens hi experiència, trobaràs un grup de gent disposada a fer partides amb regularitat i a compartir amb tu aquest hobby.

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

Lloc: Centre Cívic Can Gili

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



IL·LUMINA'T!

Trobada mensual, social i fotogràfica de l'Associació fotogràfica Jaume Oller, oberta a socis i aficionats a la fotografia en general

Sessions programades pel segon divendres de cada mes.

9 de gener, 13 de febrer, 13 de març, 10 d'abril, 8 de maig i 12 de juny de 2015

Hora: 19.30 h

Gratuït

Organització: Associació fotogràfica Jaume Oller

Lloc: Centre Cívic Nord



ARCO IRIS

Arco Iris és una associació que neix amb l'objectiu de donar suport a les persones amb discapacitat, a les seves famílies i a la resta de persones afectades. Organitzem activitats lúdiques i culturals.

Si hi vols participar o col·laborar, ens trobaràs els divendres de 17.30 h a 20 h al Centre Cívic Nord.

Aquest trimestre proposem ensenyar-vos:

Taller de pintura

Pinta qualsevol tipus de material que creguis que pots pintar i decorar: vidres, samarretes, gerros...

Divendres, del 6 de febrer al 27 de març de 2015, de 17.30 h a 18.30 h

Preu: 20 euros (material a càrrec dels participants)

Taller de drapet

Aprendràs a fer-te bosses, cistelles, moneders, etc.

Divendres, del 6 de febrer al 27 de març de 2015, de 18.30 h a 19.30 h

Preu: 24 euros (material a càrrec dels participants)

Lloc: Centre Cívic Nord

Per a més informació arcoiris.granollers@gmail.com i www.arcoirisgranollers.com



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.

Tots els diumenges de 20 h a 21.30 h

Organització: Granollers Tango Associació

Lloc: Centre Cívic Can Gili



SOPARS ESPECTACLE

No som ningú, de la companyia de teatre del Nord (Llançadora)

Dissabte 31 de gener de 2014, a les 21 h

Espectacle de la companyia Flors i violes

Dissabte 21 de març de 2014, a les 21 h

Espectacle de la companyia Gregorio Resina

Dissabte 30 maig de 2014, a les 21 h

Preu: 7 euros el sopar

Organització: AV de l'Hostal. Comissió PA

Lloc: Centre Cívic Nord

Més informació i venda de tiquets al Centre Cívic Nord

EXCURSIÓ A CUBELLES MUSEU

CHARLIE RIVEL

Diumenge 22 de febrer de 2015

Sortida a les 8 h a la plaça de Jaume I el Conqueridor (plaça del Lledoner)

Preu per determinar.

Organització: AV del Lledoner



EXCURSIÓ A SÈTE (FRANÇA)

7 i 8 de març de 2015

Preu per determinar

Organització: AV de l'Hostal - Comissió PA

Més informació i venda de tiquets al Centre Cívic Nord

FESTA GALEGA

Dissabte 14 i diumenge 15 de març de 2015

A partir de les 11 h i durant tot el dia

Organització: AV del Lledoner

Lloc: plaça Racó del Magraner



CAMINADA POPULAR

Dissabte 28 de març de 2015

Organització: Associació Almaghfira

Lloc de trobada: Centre Cívic Jaume Oller, a les 10 h, amb arribada a la plaça de Joan Oliver de Can Bassa

III PEDALADA POPULAR

Diumenge 19 d'abril de 2015

Organització: AV del Lledoner

Sortida a la plaça de Jaume I el Conqueridor (plaça del Lledoner)

SANT JORDI

Compra una rosa i et regalem un llibre

Dijous 23 d'abril de 2015

Organització: AV del Lledoner

Lloc: plaça de Jaume I el Conqueridor (plaça del Lledoner)

**SANT JORDI**

Dijous 23 d'abril de 2015

Organització: AV de l'Hostal. Comissió PA

Lloc: Centre Cívic Nord

**FESTA SANT JORDI**

Dissabte 25 d'abril de 2015, a les 18 h

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

**SORTIDA FAMILIAR**

Dissabte 9 de maig de 2015

Organització: Associació Almaghira

Punt de trobada: plaça de Joan Oliver de Can Bassa, a les 10h

CAMINADA POPULAR

Diumenge 10 de maig de 2015

Organització: AV de l'Hostal

ARROSSADA POPULAR**I MERCADILLO DE BARRI**

Dissabte 23 de maig de 2015

Durant tot el dia

Organització: AV del Lledoner

Lloc: Plaça de Jaume I el Conqueridor (plaça del Lledoner)

**BOTIFARRADA I TORNEIG DE PALITROCS**

Diumenge 24 de maig de 2015

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

CELEBRACIÓ DE LA FESTA DEL ROCÍO

Diumenge 31 de maig 2015, a partir de les 9 h

Organització: Hermandad Rociera de Can Bassa

Lloc: pl. de Can Bassa, església i Palou

**FESTA FINAL DE CURS**

Dissabte 13 de juny de 2015, a les 17 h

Organització: Associació Almaghira

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

**REVELLA DE L'HOSTAL**

Dissabte 20 de juny de 2015

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

FESTES DEL BARRI DE CAN BASSA

Revetlla de Sant Joan

Dies 21, 22, 23 i 24 de juny de 2015

Organització: AV Can Bassa

Lloc: pl. Joan Oliver

XX TROBADA DE PUNTAIRES**DE CAN BASSA**

Dimecres 24 de juny de 2015, a les 17 h

Organització: Grup d'Afeccionades a les Puntetes de Coixí de Can Bassa i AV Can Bassa

Lloc: pl. de Joan Oliver

**FESTES DE SANT JOAN**

Dimecres 24 de juny de 2015

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

**FESTES DEL BARRI DE LES TRES TORRES**

Dies 26, 27 i 28 de juny 2015

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Masia Tres Torres i Centre Cívic Jaume Oller

EXPOSICIONS

◆ **MENJA BÉ, TU HI GUANYES!**

L'exposició pretén, de manera didàctica, treballar aspectes relacionats amb l'alimentació infantil, l'activitat física i el descans. Dóna rellevància a una bona alimentació com a eina per gaudir d'una infància plena d'energia, de vitalitat, de bellesa, d'intel·ligència i d'alegria, en la qual cadascun dels nens i nenes són els protagonistes principals.

Del 19 de gener al 9 de febrer de 2015

Lloc: Centre Cívic Nord

Entrada lliure

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

Organització: Servei de Salut Pública

Amb la col·laboració de l'Àrea de Salut Pública de la Diputació de Barcelona

◆ **FABRICANT RESPOSTES**

◆ **MANS I MÀNIGUES**

Creació i reciclatge de roba

Dates: del 16 de febrer al 27 de març de 2015

Lloc: Centre Cívic Nord

Inauguració: dijous 19 de març, a les 19 h

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

Entrada lliure

◆ **APRENC, CREO, COMPARTEIXO**

Tallers artesanals de la Xarxa de Centres Cívics de Granollers

Dates: del 6 de maig al 5 de juny de 2015

Lloc: Centre Cívic Nord

Inauguració: dimecres 6 de maig, a les 19 h

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

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 s'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, afavorint així una actitud responsable vers la sexualitat.

Del 7 al 15 de maig de 2015

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Entrada lliure

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

Organització: Servei de Salut Pública

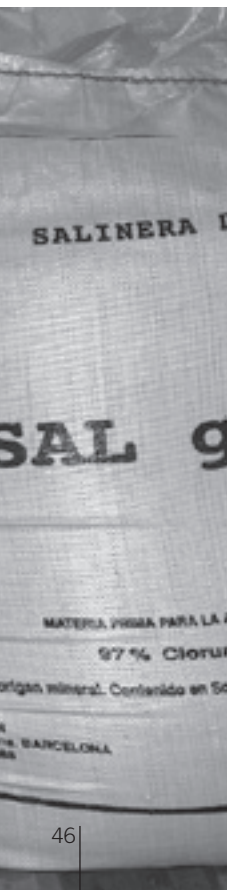
Amb la col·laboració de l'Àrea de Salut Pública de la Diputació de Barcelona



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.



NEVA?

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

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

Campanya gener-març 2015

Organització: Servei de Protecció Civil

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**



BANC DEL TEMPS
granollers

BANC DEL TEMPS DE GRANOLLERS

El Banc del Temps és una xarxa d'intercanvi de temps entre diferents persones per donar, rebre i compartir habilitats, coneixements i serveis de manera puntual.

El Banc del Temps funciona sense diners i la unitat d'intercanvi que es fa servir és el temps, l'hora. Una persona diposita unes hores del seu temps i ofereix un servei que dóna a altres persones. A canvi, pot demanar temps per resoldre algunes necessitats diàries o ampliar els seus coneixements o habilitats.

Si tens més de 16 anys t'hi pots inscriure com a usuari i fer una entrevista personal; podràs conèixer les condicions de participació i t'explicaran els serveis que es poden oferir.

Per a més informació posa't en contacte amb la secretaria tècnica del Banc del Temps.

Horari d'atenció: cada dimarts de 18 a 20 hores a Can Jonch. Centre de Cultura per la Pau C/ del Rec, 19 Tel 93 842 68 34

C/e: bancdeltempsgranollers@gmail.com

www.bancdeltempsgranollers.blogspot.com



“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...

Podràs guanyar entrades al teatre o al cinema, llibres...

AVANÇ PROGRAMACIÓ

WWW.GRANOLLERS.CAT/RALLIFOTOGRAFIC

GRANOLLERS
es revela



17



17 È

ÀFIC

RAL·LI FOTOGRA



CONSULTA, PARTICIPA, PROPOSA...

CÍVICOS

DIRECTORI D'ENTITATS:



A Can Bassa

AV Can Bassa • Club de Petanca Can Bassa • Hermandad Rociera de Can Bassa • Associació Almaghira • 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 Llançadora • AMPA CEIP Lledoner • CEIP Lledoner • Vallès Obert • AV Lledoner • AV Granollers Nord • Escoltes Sant Esteve • Club Caravaning • Associació Arcoiris • Africa't • AV 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

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 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					

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	31		

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



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