



centres cívics

ACTIVITATS I SERVEIS
GRANOLLERS



Ja ens pots seguir a
Facebook
@centrescivicsgranollers

JUNY
JULIOL
2016



LA XARXA DE

centres



Centre Cívic
Can Bassa



Centre Cívic
Can Gili



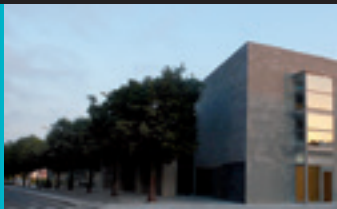
Centre Cívic
Palou



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: Horari d'atenció: de dilluns a dijous, de 16 h a 21 h, i divendres, de 17 h a 21 h. **A partir del 20 de juny de 2016:** de dilluns a 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: Horari d'atenció: de dilluns a dijous, de 16 h a 21 h, i divendres, de 17 h a 21 h. **A partir del 20 de juny de 2016:** de dilluns a 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: Horari d'atenció: de dilluns a dijous, de 16 h a 21 h, i divendres, de 17 h a 21 h. **A partir del 20 de juny de 2016:** de dilluns a 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: Horari d'atenció: de dilluns a dijous, de 16 h a 21 h, i divendres, de 17 h a 21 h. **A partir del 20 de juny de 2016:** de dilluns a 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: Horari d'atenció: de dilluns a dijous, de 16 h a 21 h, i divendres, de 17 h a 21 h. **A partir del 20 de juny de 2016:** de dilluns a divendres de 17 h a 21 h

index



SERVEIS

INFORMACIÓ I ACOLLIDA	07
ASSESSORAMENT A GRUPS I ASSOCIACIONS	07
CESSIÓ I LLOGUER D'ESPAYS	07
PUNTS D'ACCÉS PÚBLIC A INTERNET	07
SERVEIS SOCIALS D'ATENCIÓ PRIMÀRIA	08
SALA D'ESTUDI I LECTURA	09
ESPAI DE RELACIÓ	09
PUNT NADÓ	09
BAR CAFETERIA	09

Cuina amb polenta	22
Cuina marinera en miniatura	23
Còctels	23
Sopes fredes	23
TECNOLOGIA I RECURSOS	
Iniciació a l'alemany	24
Interiorisme low cost	24
Maquillatge d'estiu	25
Connecta't amb el català	25
La llum en la fotografia d'extersors	26

AGENDA D'ACTIVITATS

COM INSCRIURE'T EN UN CURS DE LA XARXA DE CENTRES CÍVICS DE GRANOLLERS

10	
SALUT I CREIXEMENT PERSONAL	
Gimnàstica de manteniment per a gent gran	12
Estiu actiu per a gent gran	12
Tècniques de relaxació	12
GAC i TBC	13
Cardio-Dance	13
Tai-txi	13
Qi-Gong amb bambú	14
Steps d'estiu	14
Zumba	14
Memòria: Què és? Com funciona? Com millorar-la?	15
Taller intensiu per a eliminar el dolor...	15
Farmacologia natural d'estiu	16
Kungfu Shaolin	16
Dis-tensió	17
Cardiopilates	17
Cantem mantres	17

ACTIVITATS ADREÇADES A INFANTS I JOVES

Iniciació a la dansa per a infants	27
Summer joy	27
Activitats infantils d'estiu	28
Casal d'estiu Aventura't i belluga't	28
Colònies d'estiu Aventura't i belluga't	29
Vols ser escolta?	29

ACTIVITATS SOCIALS I COMUNITÀRIES

Centres Cívics d'una nit d'Estiu	30
Impro show	30
Karaoke	30
Màgia	30
Nit de cançó marinera i de taverna	31
Cinema retro a la fresca	31
Festa final de curs Almagira	31
Revetlla de l'Hostal	31
Revetlla i festes del barri de Can Bassa	32
Revetlla de Can Gili	32
Trobada de puntaires a Can Bassa	32
Festes del barri de Can Gili	32
Sopar espectacle	32
Setmana cultural del barri de Tres Torres	32
Festes del barri de les Tres Torres	33
Festa del barri del Lledoner	33
Fem un cafè, fem barri	33
Grup de manualitats Nord	33
Club Wargames Consejo de Sabios	34
Arco Iris	34

PREMIS I EXPOSICIONS

35	
CÍVICS CONSULTA, PARTICIPA, PROPOSA...	
Director d'entitats	37
Consulta, participa, proposa...	37
Localització i contacte dels centres cívics (mapa)	39

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

Urban sketching	18
Balls caribenys	18
Puntes de coïd	18
Samba pra ti	19
Taller de teatre	19
Intensiu de guitarra	19
Iniciació a la costura	20
Sevillanes	20
Taller d'improvització	20
Joieria ceràmica	21
Tècniques de punt i ganxet	21

TERRA I FOGONS

Smoothies	22
-----------	----

services





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-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 divendres, de 17 a 20.30 h.



SERVEIS SOCIALS D'ATENCIÓ PRIMÀRIA

Els Serveis Socials són un conjunt d'actuacions, recursos, prestacions, programes i equipaments destinats a l'atenció social de la població. Tenen l'objectiu de 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

Del 15 de juny al 15 de setembre l'atenció només serà als matins.

Serveis Socials Zona 2 (Centre Cívic Nord): 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 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 estarà obert en l'horari del centre cívic, però sense servei de bar.

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

COM US PODEU INSCRIURE EN UNA ACTIVITAT

QUAN?

Del 30 de maig al 17 de juny de 2016

QUÈ CAL FER?

1. Adreça't a qualsevol dels centres cívics de Granollers personalment o per Internet, a l'adreça: www.granollers.cat/centrescivics_inscripcions
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.

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

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

activitats



SALUT I CREIXEMENT PERSONAL



GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

PER A GENT GRAN

Dilluns i dimecres, del 4 al 27 de juliol de 2016, de 10.30 h a 11.30 h

Preu: 15 euros (13 euros, els socis de l'AV de l'Hostal)

A càrrec de Mònica Martínez

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2015-16



ESTIU ACTIU PER A LA GENT GRAN:

MOTRICITAT, BERENARS, MEMÒRIA

I JOCS COGNITIVS.

Gaudeix de les tardes d'estiu al pati i aula del Centre Cívic tot activant la teva memòria, berenant en grup, practicant la motricitat i participant en divertits jocs d'aprenentatge i estimulació cognitiva.

Dilluns, dimarts, dimecres i dijous, del 28 de juny al 28 de juliol de 2016, de 17 h a 18.30 h

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

Berenars gratuïts gentilesa de l'AV Tres Torres.

A càrrec de Alejandro Postigo

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ

Dilluns, del 4 al 25 de juliol de 2016, de 18 h a 19 h

Preu: 20 euros

A càrrec de Pepe Ligeró

Organitza: Centre Europeu de Tai-txi estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou



GAC I TBC

(Glutis Abdomen i Cames i Total Body Conditioning)

Dilluns, del 4 al 25 de juliol de 2016, de 18.30 h a 19.30 h

A càrrec de Monica Martínez

Preu: 12 euros (10 euros, els socis de l'AV Hostal)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2015-16.



CARDIO-DANCE

Vols posar-te en forma? Encara hi ets a temps!

Aconsegueix tenir el teu cos a punt per l'estiu amb les nostres classes de fitnes, coreografies de ball de diferents ritmes llatins, merengue, salsa, cúmbia, reggaeton i molt més. Exercicis beneficiosos per al teu cos on, a més a més, cremaràs greixos i eliminaràs l'estrès. No ho dubtis, vine i diverteix-te amb nosaltres!

Dilluns, del 27 de juny al 18 de juliol de 2016, de 19 h a 19.50 h

Preu: 20 euros (4 sessions)

A càrrec de Sílvia Martínez

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



TAI-TXI

De l'1 al 29 de juliol de 2016

Grup 1: Dilluns, de 19.30 h a 21 h

Grup 2: Divendres, de 19.30 h a 21 h

Grup 3: Dilluns i divendres, de 19.30 h a 21 h

Preu: 20 euros, un dia (30 euros, dos dies)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Tai-txi estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2015-2016



QI GONG AMB BAMBÚ

Practicarem divertits moviments, fàcils i suaus amb una canya de bambú, per estirar, activar, mobilitzar i harmonitzar l'energia vital. Acabarem amb tècniques de meditació i relaxació a la fresca.

Dilluns, del 27 de juny al 18 de juliol, de 19.30 h a 21 h

Preu: 30 euros (25 euros, els socis de l'AV Tres Torres)

A càrrec de Chum Medina

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Nota: Cal portar estora i coixí, la canya la posem nosaltres.



STEPS D'ESTIU

Activitat cardiovascular divertida i fàcil on gaudiràs de variades coreografies.

Dilluns, del 27 de juny al 18 de juliol de 2016, de 20 h a 20.50 h

Preu: 20 euros (4 sessions)

A càrrec de Sílvia Martínez

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



ZUMBA

Grup matins: dimarts i dijous, del 5 al 28 de juliol de 2016, de 9.30 h a 10.30 h

Grup tardes: dimarts i divendres, del 5 al 29 de juliol de 2016, de 19.30 h a 20.30 h

A càrrec de Mònica Martínez

Preu: 15 euros (13 euros, els socis de l'AV de l'Hostal)

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2015-16.



MEMÒRIA: QUÈ ÉS? COM FUNCIONA? COM ES MANTÉ? I COM PUC MILLORAR-LA?

Curs d'estiu intensiu adreçat a persones adultes, de qualsevol edat, que tinguin curiositat de conèixer com millorar aquesta capacitat i exercitar-la de manera activa i amena durant les sessions i adquirir-ne coneixements sobre el funcionament i conservació.

Dimarts i dijous, del 28 de juny al 28 de juliol de 2016, de 19.30 h a 21 h

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

A càrrec d'Alejandro Postigo

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



TALLER INTENSIU PER ELIMINAR EL DOLOR, MILLORAR LES RELACIONS I LES FINANCES

Millora del benestar mental: pensa positivament, riu amb més freqüència i gaudeix de la vida! L'estrès per dolor, relacions i finances provoca problemes de: salut, dolors físics, fatiga, depressió, atac cardíac, afecta les relacions romàntiques, discussions per diners, deutes, préstecs, atur, addiccions, divorcis, etc...

Amb aquest taller t'ensenyarem a reajustar cos, ment i esperit. La capacitat per sentir s'aguditzarà, la percepció es reforçarà, experimentaràs una vitalitat i amor incondicional que mai abans havies experimentat.

Faràs un "canvi intern".

L'objectiu és portar una vida sense necessitat d'estar en lluita constant!

Dimecres, del 29 de juny al 27 de juliol de 2016, de 18.30 h a 19.30 h

Preu: 20 euros

A càrrec de Raquel Font

Organització: Associació ARA

Lloc: Centre Cívic Nord



FARMACIOLA NATURAL D'ESTIU

Què necessitem després d'un bany de sol? Ens podem fer una crema protectora amb productes naturals? I els mosquits? Com podem evitar i calmar les picades amb preparats fets a casa? En aquest taller descobrirem remeis fàcils i naturals a l'abast de tothom.

Dimecres 13 i 20 de juliol de 2016, 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:
9,88 euros (2 sessions)

Suplement de 6,5 euros en concepte de material

A càrrec de Bea Quintana

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



KUNGFU SHAOLIN

El kungfu shaolin és un art marcial xinès tradicional. La seva pràctica ajuda a cultivar la forma física, la salut, l'equilibri físic i espiritual, l'autodisciplina i el respecte per nosaltres mateixos i els altres. Per a totes les edats.

Dimecres, del 6 al 27 de juliol de 2016, de 20 h a 21 h

Preu: 20 euros

A càrrec de Pepe Ligeró

Organitza: Centre Europeu de Tai-txi estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2015-2016.





DIS-TENSIÓ

Vols alleugerir el cos i aturar el ritme de la teva ment inquieta? Vols prevenir de manera natural dolors i lesions? Posarem al teu abast una tècnica senzilla i eficaç per alliberar la tensió i l'estrès acumulats durant la jornada. Vine a practicar, experimentar i aprendre a fer estiraments i respiracions profundes, per gaudir més de cada moment del dia i guanyar en distensió i flexibilitat.

**Dijous, del 30 de juny al 21 de juliol de 2016,
de 18 h a 19.30 h**

Preu: 19,80 euros (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60: 14,82 euros (4 sessions)

A càrrec de Silvína Molina

Lloc: Centre Cívic Nord



CARDIOPILATES

Una saludable barreja d'activitats de cardio i tècniques de pilates!

**Dijous, del 30 de juny al 21 de juliol de 2016,
de 19.30 h a 21 h**

Preu: 25 euros (4 sessions)

A càrrec de Sílvia Martínez

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



CANTEM MANTRES

Concert participatiu amb Carme Nalini Trio

(harmonium-veu, percussió i guitarra baixa)

Cantar mantres és una tècnica molt antiga relacionada amb el ioga. És una eina per relaxar-nos i concentrar el pensament, així aconseguirem equilibri emocional i mental. Les melodies són molt senzilles, a l'abast de tothom. Cantar ens calma i ens omple d'alegria.

Dijous 30 de juny de 2016, 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)

A càrrec de Carme Nalini Trio.

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT



URBAN SKETCHING

DIBUIXANT LA CIUTAT

L'urban sketching és la pràctica del dibuix realitzat in situ i de manera ràpida, a través de l'observació directa de la vida urbana. Aprèn les tècniques que apliquen els sketchers: des de les nocions de perspectiva a l'aplicació del color, la plasmació del moviment, etc. i com organitzar el teu quadern il·lustrat.

Dilluns del 4 al 25 de juliol de 2016 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'Anna Obón

Lloc: Centre Cívic Nord



BALLS CARIBENYS

Curs intensiu de balls caribenys. Aprèn a ballar salsa, bachata i kizomba.

Grup avançat: dilluns, del 27 de juny al 18 de juliol de 2016, de 21.15 h a 22.45 h

Grup d'iniciació: dimecres, del 29 de juny al 20 de juliol de 2016, de 21.15 h a 22.45 h

Preu: 30 euros (25 euros, els socis de l'AV Tres Torres)

A càrrec de José Luis Gasco

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Nota: Per al curs de nivell avançat, cal tenir parella; per al d'iniciació, no cal.



PUNTES DE COIXÍ

Dimarts, del 28 de juny al 19 de juliol de 2016, de 16 h a 18 h

Preu: 13 euros (12 euros, els socis de l'AV Tres Torres)

A càrrec de Maria Sánchez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



SAMBA PRA TI

La samba és una de les danses més populars del Brasil. Amb l'ajuda d'una professora brasilera i a ritme del pandero i el violão, ens introduïrem en aquesta dansa, que ens permetrà posar-nos en forma i passar-ho d'allò més bé ballant!

Dimarts del 5 al 26 de juliol de 2016, de 19 h a 20.30 h

Preu: 19,80 euros (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60: 14,82 euros (4 sessions)

A càrrec d'Stella Oliveira

Lloc: Centre Cívic Palou



TALLER DE TEATRE

Vine i participa en una activitat que ajuda a superar la inseguretat, desenvolupa l'autonomia i referma la personalitat. Agafa confiança, aprèn a desinhibir-te i a no tallar-te, a perdre el sentit del ridícul, la timidesa i la vergonya, i a potenciar la relació amb els altres, l'expressió corporal, la creativitat i la imaginació, alhora que t'ho passes molt bé. A més, pots passar a formar part d'un grup de teatre amateur.

Dimarts, del 5 al 26 de juliol de 2016, de 19 h a 21 h

Per a joves i adults, a partir de 12 anys

Preu: 20 euros (15 euros, socis AV Tres Torres)

A càrrec de Julià Blanch

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



CURS INTENSIU DE GUITARRA

Nivell mitjà

Curs adreçat a alumnes amb coneixements bàsics d'acords i ritme. Per assolir tècniques i ampliar repertori.

Dimarts i dijous, del 28 de juny al 21 de juliol de 2016, de 20.30 h a 22 h

Preu: 40 euros (35 euros, els socis de l'AV Tres Torres)

A càrrec de Celeste Jaén

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

◆ INICIACIÓ A LA COSTURA

Dimecres, del 6 al 27 de juliol de 2016, de 18 h a 21 h

Preu: 12 euros (10 euros, els socis de l'AV de l'Hostal)

A càrrec d'Assumpció Serra

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2015-16

◆ SEVILLANES

Dimecres, del 6 al 27 de juliol de 2016

Nivell mitjà: de 18.30 h a 19.30 h

Nivell avançat: de 19.30 h a 20.30 h

Preu: 11 euros (9 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 2015-16

◆ TALLER D'IMPROVISACIÓ

Jocs i exercicis d'improvisació teatral. Creació de personatges, històries i situacions.

No es necessita experiència prèvia.

Dimecres, del 6 de juliol al 27 de juliol de 2016 de 19.30 h a 21 h

Preu: 30 euros

A càrrec de María José Ribadeneira

Organitza: La Llançadora

Lloc: Centre Cívic Nord





JOIERIA CERÀMICA

Crea les teves peces úniques de joieria amb ceràmica, des del disseny fins als acabats, passant pel modelatge, les coccions o l'esmaltat. Així podràs lluir-les durant aquest estiu!

Dijous, del 30 de juny al 21 de juliol de 2016, 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 3 euros, en concepte de material

A càrrec de Lola Gratacós

Lloc: Centre Cívic Palou



TALLER DE TÈCNIQUES DE PUNT I GANXET!

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

Divendres, de l'1 al 22 de juliol de 2016, de 18 h a 19 h

Gratuït

Material a càrrec dels participants

A càrrec de Charo Lebrón, veïna del barri

Organització: grup de dones del Club del Punt i Ganxet

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



TERRA I FOGONS



SMOOTHIES

Saps què són els smoothies i amb què es preparen? Són batuts naturals a base de fruites, verdures, llavors, suc i fins i tot llet. Les seves combinacions de sabors i d'ingredients els fan únics. Alguns són depurats, d'altres serveixen per aprimar-se, per aportar vitamines extres al nostre cos... Introdueix aquests aliments a la teva dieta d'una manera divertida i gustosa amb la millor presentació i decoració!

Dilluns 4 de juliol de 2016, 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 d'Eva Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili



CUINA AMB POLENTA

La polenta és una sèmola de blat de moro que no conté gluten. És ideal per preparar plats d'estiu, apta per a preparacions dolces o salades i molt fàcil de cuinar. T'animes a preparar un pastís de polenta amb verdures? O una truita de polenta a la paisana? I un pastís amb fruites?

Dimecres, 6 de juliol de 2016, 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 4,5 euros en concepte de material

A càrrec de Montse Palou

Lloc: Centre Cívic Palou



CUINA MARINERA EN MINIATURA

En aquest taller aprendrem a utilitzar diferents tipus de peix i marisc per a l'elaboració de tapes marineres: des de fideuades o suquets, fins a arrossos senzills i plats de festa. Tots amb gust mariner i en miniatura!

Dijous, 7 i 14 de juliol de 2016, 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:

9,88 euros (2 sessions)

Suplement de 10 euros en concepte de material

A càrrec de Sergi Costa

Lloc: Centre Cívic Can Gili



CÒCTELS

Qui no ha sentit parlar dels mojitos o caipirinhas? Aquests combinats cada dia estan més de moda. Però sabem fer-los? O comprem l'ampolla preparada al supermercat? Amb aquest taller aprendrem a preparar còctels tan famosos com el mojito, la caipirinha, el Margarita, el daikiri... Amb la presentació més original per sorprendre els teus convidats!

Dilluns 11 de juliol de 2016, 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'Eva Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili



SOPES FREDES

De verdures, de fruites, combinades, amb herbes aromàtiques, amb cítrics... Plats refrescants i fàcils de fer. Una bona manera de començar els àpats d'estiu!

Dimecres 13 de juliol de 2016, 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

Lloc: Centre Cívic Palou

RECURSOS



INICIACIÓ AL ALEMANY

Anima't aquest estiu i endinsa't en el món de l'alemany. Inicia't en aquesta llengua i aprèn les nocions bàsiques per introduir-te en aquest idioma.

Dilluns, del 27 de juny al 18 de juliol de 2016, de 19 h a 20.30 h

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

A càrrec de Narcís Comas

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



INTERIORISME LOW COST

Transforma el teu moble

T'agradaria donar-li un nou aire a casa teva per pocs diners? Amb aquest taller aprendràs dues tècniques per transformar mobles o objectes de casa: el chalk paint i la transferència d'imatges. Descobreix les possibilitats decoratives que t'ofereixen aquestes tècniques i dóna una nova vida als teus mobles i espais de casa. Cal portar un moble o objecte petit que es vulgui transformar.

Dimarts, del 28 de juny al 19 de juliol de 2016, 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 10 euros en concepte de material, excepte el chalk paint.

A càrrec de Sílvia Martínez

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



MAQUILLATGE D'ESTIU

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

Dimarts, del 5 al 26 de juliol de 2016, 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'Alba Setó

Lloc: Centre Cívic Palou



CONNECTA'T AMB EL CATALÀ

Curs intensiu d'iniciació al català. Dissenyat per aconseguir els coneixements bàsics per comunicar-te en català en l'àmbit quotidià i adquirir les eines fonamentals per comprendre frases de nivell bàsic. Surt a comprar el pa, a fer un cafè o al supermercat i perd la por a parlar català!

Dimarts, del 28 del juny al 19 de juliol de 2016, de 19.30 h a 21 h

Preu: gratuït.

A càrrec de Xavi Prat

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



LA LLUM EN LA FOTOGRAFIA

D'EXTERIORS

Street photography, postes de sol, siluetes, retrats amb flaix, light painting... Sortirem al carrer per iniciar-nos en aquestes tècniques i aprendre a controlar la càmera segons la llum del moment, per treure'n el màxim partit com a fotògrafs!

Dimecres, del 6 al 27 de juliol de 2016, 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 de Sílvia Jordan

Lloc: Centre Cívic Nord

ACTIVITATS ADREÇADES A INFANTS I JOVES



INICIACIÓ A LA DANSA PER A INFANTS

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

Grup 1: de 4 a 6 anys

Dimarts, del 28 de juny al 19 de juliol de 2016, de 17.30 h a 18.30 h

Preu: 15 euros

Grup 2: de 7 a 10 anys

Divendres, de l'1 al 22 de juliol de 2016, de 17.30 h a 19.30 h

Preu: 20 euros

A càrrec d'Irene Garcia

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



SUMMER JOY PER A INFANTS

Per a nens i nenes de 6 a 12 anys

Summer Joy, és un taller d'anglès pensat per a què els infants practiquin i millorin l'expressió oral en aquest idioma, alhora que aprenen representant un rol, es tracta de jugar en anglès!

Dimecres, del 29 de juny al 20 de juliol de 2016, de 18.30 h a 19.45 h

Preu: 30 euros (4 sessions)

A càrrec d'Elisabeth Campuzano

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



ACTIVITATS INFANTILS D'ESTIU

Passa-ho bé aquest estiu amb les activitats refrescants de Can Gili. Jocs d'aigua, piscina, ping-pong, manualitats, etc.

Del 6 al 29 de juliol de 2016, de dilluns a dijous de 16 h a 19 h, divendres de 16 h a 18 h.

Preu: 35 euros (30 euros, socis de l'AV Can Gili)

Organitza: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Informació i inscripcions, de l'1 al 17 de juny, de 17 h a 19 h, al Centre Cívic Can Gili.



CASAL D'ESTIU AVENTURA'T I BELLUGA'T!

Què faràs aquest juliol? Tornaràs a passar-lo avorrit a casa? Aguantant la calor sense moure't del sofà? Tenim la solució! Vine al casal de l'Esplai Guai a fer nous amics, tallers, gimcanes, excursions, a remullar-te a la piscina un dia a la setmana..., un juliol ple de noves emocions!

Per a infants nascuts entre 2003 i 2011 (ambdós inclosos)

De dilluns a divendres, del 27 de juny al 15 de juliol de 2016 (l'activitat s'ofereix per setmanes)

De 8.30 h a 13.30 h (amb possibilitat de servei de permanència, de 8 h a 8.30 h i de 13.30 h a 15.30 h) (no hi ha servei de càtering, però podeu portar el dinar en una carmanyola i dinarem plegats).

Preu: 130 euros (tot el casal), 52 euros (1 setmana)

Preu del Pack Estiu Guai! (casal+colònies): 325 euros.

Descomptes per família nombrosa o monoparental

Organització Esplai Guai! de Palou

Inscripcions: Preinscripcions fins al dia 4 de maig, a través de la web de l'Esplai www.esplaiguai.org/estiu, a la secció de preinscripcions. Si necessiteu suport presencial podeu contactar amb nosaltres i us ajudarem a fer-la algun dia a l'Esplai. Inscripcions a partir del dia 6 de maig.

Per a més informació: www.esplaiguai.org (tel. 717 701 980)



COLÒNIES D'ESTIU AVENTURA'T I BELLUGA'T

Marxarem uns dies de colònies i estarem envoltats de natura, farem mil i una activitats innovadores, excursions, gimcanes, tallers creatius i moltes sorpreses més! Si vas venir l'any passat, ja saps de què et parlem!

Per a infants nascuts entre 2003 i 2011 (ambdós inclosos).

Dates: del 17 al 24 de juliol.

Lloc: casa de colònies La Cànova, a Olot (la Garrotxa)

Preu: 220 euros

Descomptes per família nombrosa o monoparental

Organització: Esplai Guai! de Palou

Inscripcions: preinscripcions fins al dia 4 de maig, a través de la web de l'Esplai www.esplaiguai.org/estiu, a la secció de preinscripcions. Si necessiteu suport **presencial podeu contactar amb nosaltres i us ajudarem a fer-ho algun dia a l'Esplai. Inscripcions a partir del dia 6 de maig.**



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 bloc:

<http://aesantesteve.blogspot.com> o envia un correu a aesantesteve@gmail.com



ACTIVITATS SOCIALS I COMUNITÀRIES

CENTRES CÍVICS.... A LES NITS D'ESTIU!



IMPROSHOW

Has sentit mai a parlar de l' Improshow? Es tracta d'un espectacle que parteix de les propostes del públic a partir de les quals els actors creen històries espontànies. La companyia Bruixes Teatre et convida a una funció molt especial. Te la perdràs?

Divendres 1 de juliol de 2016 a les 21 h

A càrrec de Bruixes Teatre

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



KARAOKE

T'agrada cantar? Ets dels que cantes sol a la dutxa? Pots tenir el teu minut de glòria aquest estiu al karaoke de Can Gili. Vine i passaràs una estona divertida amb cançons de tots els temps i per a tots els públics. Aprofita aquesta oportunitat i mostra'ns el teu talent, o no.

Hi haurà taules i cadires per a qui vulgui emportar-s'hi el sopar.

Divendres 8 de juliol de 2016, a les 21 h

A càrrec de Gerard Oms

Lloc: Centre Cívic Can Gili



ESPECTACLE DE MÀGIA

Us convidem que segueu a les vostres cadires a gaudir dels hàbils tripijocs del Mag Marín que us farà viatjar al món d'allò impossible, on la música, el ritme i l'humor seran els protagonistes del show.

Deixa't seduir per una petita mentida per a viure una gran experiència. Prometem no fer trampa..., o potser sí?

Divendres 15 de juliol de 2016, a les 21.30 h

A càrrec de Cia. Mag Marín

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



NIT DE CANÇÓ MARINERA I DE TAVERNA

T'agraden les havaneres? Ets dels que es belluguen amb un valset o una masurca? O ets dels que prefereixes la cançó satírica? Tot això i més ho trobaràs a la "Nit de cançó marinera i de taverna" de la mà dels Tres de Ronda, que recullen l'herència de la tradició marinera i dels cantadors de terra endins, des de Ses Illes fins al País Valencià i l'Alguer.

No et perdís aquesta nit marinera a Palou!

Divendres 22 de juliol de 2016 a les 21.30 h

A càrrec de Tres de Ronda

Lloc: Centre Cívic Palou



CINEMA RETRO A LA FRESCA D'UNA NIT D'ESTIU!

Existeix una màgia capaç de fer-nos somniar desperts, que ens acompanya des que érem petits i constitueix un referent en les nostres vides: el cinema!

En aquest cinema a la fresca reviuem amb pantalla gran, una d'aquelles pel·lícules amb les quals vam créixer, que ens va fer riure, plorar, somniar...

Si vols participar en la tria de la pel·lícula que es projectarà estigues atent al facebook de centres cívics o pregunta a qualsevol dels centres com pots fer-ho.

Podràs triar entre:

-Eduardo Manostijeras

-Jumanji

-Cariño he encogido a los niños

Dimecres 27 de juliol de 2015, a les 22 h

Lloc: Centre Cívic Nord



FESTA DE FINAL DE CURS ALMAGHFIRA

Dissabte 18 de juny de 2016, a les 17 h

Organització: Associació Al Maghfira

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



REVEL·LA DE L'HOSTAL

Dissabte 18 de juny de 2016

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

FESTES DEL BARRI DE CAN BASSA

I REVETLLA DE SANT JOAN

Dies: 23, 24, 25 i 26 de juny de 2016

Organització: AV Can Bassa

Lloc: pl. Joan Oliver

REVETLLA DE SANT JOAN

Dimarts 23 de juny de 2016

Organitza: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

XXII TROBADA DE PUNTAIRES

DE CAN BASSA

Dia: 24 de juny de 2016 a les 17 h

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

Lloc: pl. Joan Oliver

FESTA DEL BARRI DE CAN GILI

1, 2 i 3 de juliol de 2016

Organitza: AV Can Gili



SOPAR ESPECTACLE

AMB EL MUSICAL SILVA

Dissabte 2 de juliol de 2016, a les 21 h

Preu: 7 euros

Organització: AV Hostal Comissió PA

Lloc: Centre Cívic Nord

Per a més informació i venda de tiquets, adreceu-vos al Centre Cívic Nord

SETMANA CULTURAL

BARRI DE LES TRES TORRES

L'Associació de Veïns compleix 20 anys! Vine a celebrar-ho!

Del 4 al 7 de juliol de 2016.

Organització: AV de Tres Torres

FESTES DEL BARRI DE LES TRES TORRES

8, 9 i 10 de juliol de 2016

Organització: AV de Tres Torres

FESTA DE BARRI DEL LLEDONER

Dissabte 23 de juliol de 2016

Organització: AV Lledoner



FENT UN CAFÈ FEM BARRI

Si tens ganes de passar una bona tarda amb companyia, tot fent un cafè, aprenent i tastant noves receptes de cuina o mirant una pel·lícula, aquest és el teu espai!

Tots els dilluns, de 18 h a 20 h

Activitat gratuïta sense inscripció prèvia

Organització: AV de l'Hostal. Comissió PA

Lloc: Centre Cívic Nord



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 28 de juny al 28 de juliol de 2016, de 17 h a 20 h

Lloc: Centre Cívic Nord

Organitza: Grup d'Antigues Alumnes del Taller de Manualitats (AV Hostal. Comissió PA)





CLUB DE WARGAMES CONSEJO

DE SABIOS

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

Cada dijous, de 20.20 h a 24 h, i altres dies que es puguin acordar pel Club.

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Contacte: clubwargamescds@gmail.com o bé per telèfon al 687.72.90.22 (Albert)



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 vols participar o col·laborar amb nosaltres ens trobaràs els divendres, de 17.30 h a 20 h, al Centre Cívic Nord. O bé, pots contactar amb nosaltres a arcoiris.granollers@gmail.com

Més informació a www.arcoirisgranollers.com

PREMIS I EXPOSICIONS

XVIII RAL·LI FOTOGRÀFIC

"GRANOLLERS ES REVELA"

Dissabte 18 de juny de 2016, de 17 h a 21.30 h, a la plaça de l'Església

Preus:

7 euros per als adults

3 euros per als infants fins a 14 anys

5 euros per a joves de 15 a 18 anys

8 euros preu familiar (adult + infant)

Donarà dret a la impressió, les còpies 10 x 15, el tiquet per al berenar i un obsequi.

Demaneu-ne les bases a qualsevol dels centres cívics o consulteu la web www.granollers.cat/rallifotografic

Organització: Xarxa de Centres Cívics de Granollers



EXPOSICIÓ DE FOTOGRAFIES

DEL XVIII RAL·LI FOTOGRÀFIC

De l'11 al 22 de juliol de 2016

Lliurament de premis del Ral·li: dijous 21 de juliol de 2016, a les 20 h

Horari de visita: dilluns, de 17 h a 18 h, dimarts i divendres, de 17 h a 19 h, dimecres, de 17 h a 20 h, i dijous, de 17 h a 21 h

Lloc: Centre Cívic Palou

Organització: Xarxa de Centres Cívics

Cívicos

CONSULTA, PARTICIPA, PROPOSA...



DIRECTORI D'ENTITATS:



A Can Bassa

AV Can Bassa • Club de Petanca Can Bassa • Hermandad Roci-
ciana de Can Bassa • Associació Almaghira • Mama's Tortuga
• Associació Mosquetelas



A Can Gili

AV Can Gili • Club Futbol Finsobe • Granollers Tango Associa-
ció • 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 • Asso-
ciació de Persones Afectades de Fibromiàlgia • Associació
Cultural Gent del Barri Sant Miquel • Grup de Teatre Xivarri



Al Nord

AV de l'Hostal • Associació Averroes • La Llançadora
• AV Lledoner • Escoltes Sant Esteve • Associació Arcoiris
• Associació ARA • Entre Mares

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 conèixer 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

> 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

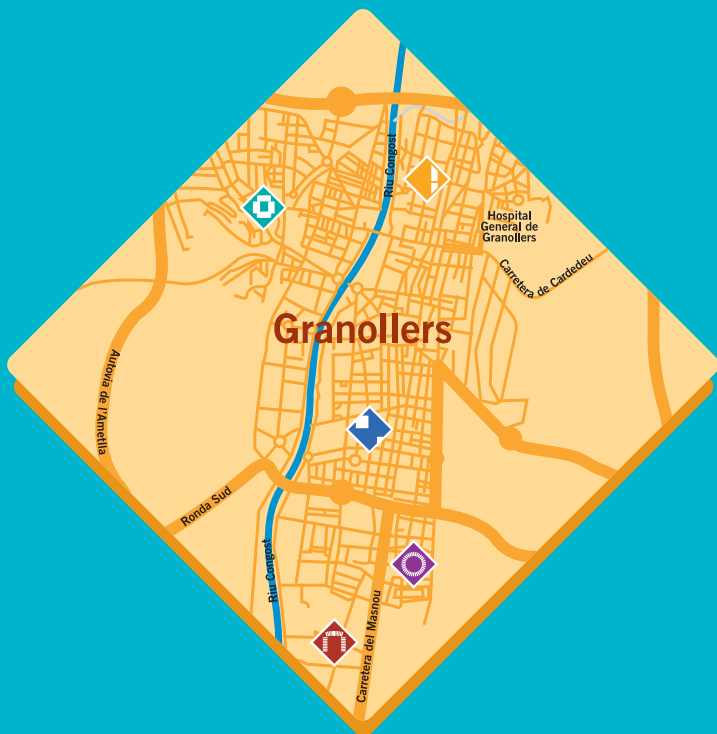
Tel. 93 879 58 92 | jaumeoller@centrescivics.granollers.cat



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