



centres cívics

ACTIVITATS I SERVEIS
GRANOLLERS



Segueix-nos a Facebook
@centrescivicsgranollers

FEBRER
JUNY
2019



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 • Espai kanalla • Servei d'exposicions • Punts d'accés públic a Internet • Espai de relació • 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 • Espai kanalla • Punts d'accés públic a Internet • Espai de relació • 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 • Servei d'exposicions • 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

Informació i acollida	9
Assessorament a grups i associacions	9
Cessió i lloguer d'espais	9
Servei d'exposicions	9
Punts d'accés públic a Internet	9
Serveis Socials d'Atenció Primària	10
Centre Obert	10
Espai Kanalla	11
Espai de relació	11
Punt nadó	11
Bar cafeteria	11

AGENDA D'ACTIVITATS

COM POTS INSCRIURE'T EN UN CURS DE LA XARXA DE CENTRES CÍVICS DE GRANOLLERS	13
--	----

SALUT I BENESTAR

Salut Handmade	15
Hatha ioga a Can Gili	16
Ioga Nord	16
NOU Ioga terapèutic	17
Ioga per a gent gran	17
Taitxí per a gent gran al Nord	18
Txikung i taitxí	18
Taitxí a Palou	19
Shaolin kungfu	19
NOU Tècniques de relaxació	20
Mindfulness	20
Creixement personal	21
Taller d'arterràpia	21
Hipopressius	22
NOU Taller del sòl pelvià	22
Pilates	23
Pilates Matt	23
Cardiofitnes-GAC	23
Taller de cardiodance	24
Zumba	24
Gimnàstica suau per a gent gran a Can Gili	25
Aerogold	25
NOU Gimnàs i correcció postural	26
Memòria per a gent gran a Can Bassa	26

Taller d'estimulació de la memòria per a gent gran a Jaume Oller	27
Atenció i memòria per a adults: l'entrenament preventiu	27
Taller de memòria i estimulació cognitiva	28
Autodefensa per a dones	28

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

Vitralls	29
Aquarel·la	29
Dibuix i pintura	30
Taller de pintura	30
Puntes de coixí a Can Bassa	31
Puntes de coixí a Palou	31
Curs de labors: punt, ganxet, punt de creu...	31
● NOU Guitarra a Can Gili	31
Guitarra a Jaume Oller	32
Iniciació a l'ukelele	32
● NOU Taller de percussió corporal	33
Balls en línia	33
Balls de saló i llatins a Jaume Oller	34
Salsa a Can Bassa	34
Sevillanes a Can Bassa	35
Sevillanes al Nord	35
Ball flamenc	35
Ball country	36
● NOU Tècniques de teatre	36
● NOU Interpretació davant la càmera	37
● NOU Improvisació teatral	37

TERRA I FOGONS

● NOU Tast de foie gras	38
● NOU Equilibra el teu pes sense fer dieta	38
● NOU Tast de formatges	39
● NOU Dijous llarder, botifarra i ous menjaré!	39
● NOU Cuina coreana	40
● NOU Tocats pel dolç: rebosteria nòrdica	40
● NOU Tocats pel dolç: dolços de quaresma	41
● NOU Tocats pel dolç: coques de St. Joan	41
● NOU Inicia't a la cuina vegetariana	42
● NOU Batch cooking	42
● NOU Probiòtics, introdueix-los a la cuina	43
● NOU Cuinar el peix	43
● NOU Snacks saludables	44
● NOU Mindful eating	44
● NOU Bojos pels fideus	45
Passa'm la recepta	45

RECURSOS

● I això dels feminismes, de què va?	46
Conversa en alemany	46
Conversa en francès	47
Conversa en anglès	47
Conversa en català Can Gili	48
● Conversa en català per a persones novvingudes	48
● Prepara el teu jardí d'aromàtiques	49
● Upcycling	49
Introducció al clicker	50
● Iniciació a l'ensinistrament de gossos en recerca i rescat	50
Com actuar amb els gossos quan hi ha petards	50

FOTOGRAFIA I CULTURA DIGITAL

Aula oberta	51
Inicia't a la informàtica	51
● Organitza el teu viatge amb Google!	51
Mòbils: manteniment, seguretat i aplicacions	52
● Fotografia quotidiana	52
Fotografia Digital II	53

ACTIVITATS ADREÇADES A INFANTS I JOVES

Binomi Sud	54
Diverdivendres	55
Hip-hop	57
Iniciació a la dansa	58
Move	58
Zumba kids	59
● Voice Kids	59
Àrab a Can Bassa	59
Vols ser escolta?	60
Esplai Guai	60
Mama's Tortuga	61

ACTIVITATS SOCIALS I COMUNITÀRIES

EXPOSICIONS	72
NEVA	74
BANC DEL TEMPS	74
VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA	75

CÍVICS CONSULTA, PARTICIPA, PROPOSA...

Directorí d'entitats	77
Consulta, participa, proposa...	77
Calendari de la Xarxa de Centres Cívics	78

LOCALITZACIÓ I CONTACTE DELS CENTRES CÍVICS (MAPA)

serve is





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 una entrevista personal.



CESSIÓ I LLOGUER D'ESPais

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



SERVEI D'EXPOSICIONS

Vols fer una exposició als centres cívics? Si tens alguna proposta expositiva els centres cívics de Granollers tenen un nou servei de cessió d'espais per a exposicions al Centre Cívic Can Bassa i Nord. Consulta en el web les condicions del servei.



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 16 a 20.30 h.



EQUIP BÀSIC D'ATENCIÓ PRIMÀRIA (EBASP) ZONA NORD:

Conjunt de serveis adreçats a persones, famílies i grups que presenten dificultats socials de manera temporal o permanent. Ofereixen suport i ajuda en la recerca de solucions de les diferents problemàtiques presentades, i treballen en la prevenció de situacions de risc.

És el punt d'accés immediat al Sistema Català de Serveis Socials i als programes, serveis i prestacions socials promoguts per l'Ajuntament de Granollers. Aquests serveis es presten mitjançant equips multiprofessionals (educadors socials, treballadors socials i informadors). L'atenció a les persones es realitza de forma descentralitzada i amb equipaments propers als diversos barris de la ciutat.

C/ Lledoner, 6. Centre Cívic Lledoner.

Telèfon: 93 846 60 72

Horari d'atenció: de dilluns a divendres, de 9.30 a 13.30 h, i dimarts, de 16 a 18.30 h

Atén els barris de: Congost, Can Gili, Terra Alta, Can Mònic, l'Hostal, Granollers Nord, Lledoner, Ponent, Granollers centre i Instituts.



CENTRE OBERT NORD

Equipament d'actuació socioeducativa de Serveis Socials, destinat a infants/joves i a les seves famílies.

Centre Cívic Nord, de dilluns a divendres, de 17 a 20 h. Tel. 93 840 60 69.



ESPAI KANALLA

Coneixes l'Espai Kanalla? És un espai d'activitats lúdiques i educatives: tallers, jocs, espai per a deures i de participació a les festes. Si tens entre 6 i 12 anys, vine i gaudeix amb nosaltres. T'hi esperem!

Dilluns i dimecres: infants de 6 a 9 anys, de 17 a 19.30 h

Dimarts i dijous: infants de 10 a 12 anys, de 17 a 19.30 h

Activitat gratuïta, subjecta a la disponibilitat de places

Places limitades.

Lloc: CC Can Gili i CC Can Bassa

Nota: activitat adreçada a infants de 1r a 6è de primària.



ESPAI DE RELACIÓ

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



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 16 h a 21 h.



BAR CAFETERIA

Can Bassa: de dimarts a diumenge, de 10 a 13.30 h i de 16 a 20 h. Dilluns a la tarda és obert en l'horari del centre cívic, però sense servei de bar.

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

inscriptions



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

QUAN?

Del 14 de gener a l'1 de febrer de 2019

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, transferència bancària o TPV) a partir del moment que s'ha emès l'avís de pagament i fes-lo arribar al Centre Cívic en un termini màxim de 5 dies
4. Nota: hi ha cursos per als quals només es pot efectuar el pagament a través de transferència bancària o ingrés. Estan marcats amb la següent .

CAL TENIR EN COMPTE

- La plaça no es considera ocupada fins que es presenti el comprovant de pagament. En cas que no s'entregui dins el termini indicat, la plaça quedarà vacant.
- Cal fer un càrrec individual per a 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

Per als cursos d'iniciació de Cultura digital:

- 1,44 euros/hora, les persones de més de 26 anys
- 1,13 euros/hora, les més joves de 26 anys i les més grans de 60 anys

Per al curs Feminismes:

- 0,72 euros/hora, les persones de més de 26 anys
- 0,62 euros/hora, les més joves de 26 anys i les més grans de 60 anys

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

activitats



SALUT HANDEMADE

NOU

◆ EXFOLIANTS I MASCARETES VEGANES

Tingues cura de la teva pell de manera natural i respectuosa. Elabora exfoliants i mascaretes facials a base de productes naturals d'origen 100 % vegetals. Descobreix els millors trucs i secrets per lluir sempre una pell radiant.

Dimarts 5 de març de 2019, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 euros (1 sessió)

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

Suplement de 12 euros en concepte de material

A càrrec de Maite Guerra

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

◆ MAQUILLATGE NATURAL

L'elaboració del maquillatge natural és una alternativa saludable al maquillatge convencional. Fes-te el teu propi labial, una màscara de pestanyes i pols facial a base de minerals. Una forma de cuidar la teva pell, lliure d'agents tòxics per al teu organisme.

Dimarts 12 de març de 2019, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 euros (1 sessió)

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

Suplement de 12 euros en concepte de material

A càrrec de Maite Guerra

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

HATHA IOGA

NIVELL I

Ioga suau, ideal per a principiants. Es treballa el desbloqueig del cos i de la respiració. Aprendrem a relaxar la ment i el sistema nerviós.

NIVELL II

És el ioga de la força; treballarem la força, la flexibilitat i l'equilibri tant del cos com de la ment.

Dilluns, de l'11 de febrer al 27 de maig de 2019

Grup Nivell I: de 17 a 18.15 h

Grup Nivell II: de 18.30 a 19.45 h

A càrrec de Rosa Montero, instructora certificada de Hatha ioga.

Preu: 53 euros (14 sessions)

Organització: AV de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Activitat anual subjecte a disponibilitat de places

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: exercici adequat (asanas), respiració adequada (pranaiames), relaxació adequada (savasana), pensament positiu i meditació (vedanta i dhyana).

Grup matí: divendres, del 15 de febrer al 24 de maig de 2019, de 10.30 a 12 h

Grup tarda: dilluns, de l'11 de febrer al 23 de maig de 2019, de 19 a 20.30 h

A càrrec d'Anna Ortiz, instructora de ioga

Preu: 59 euros (51 euros socis AV Hostal) (14 sessions)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Grup de tarda: activitat anual subjecta a la disponibilitat de places

IOGA TERAPÈUTIC

NOU

Aconsegueix una consciència corporal plena aprenent a deixar anar les tensions a través d'una respiració fluida, acompanyada del moviment i la respiració dels exercicis de ioga.

Dijous, del 14 de febrer al 6 de juny de 2019, de 16 a 17 h

Preu: 65 euros (60 euros socis de l'AV Tres Torres) (16 sessions)

A càrrec de David Ferrer

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

IOGA PER A GENT GRAN

Adreçat a més grans de 55 anys

Moure el cos per augmentar la flexibilitat muscular i articular. Unir el cos i la ment a través d'exercicis de coordinació, respiració, relaxació i meditació guiada. Millorar la qualitat de vida a través de pràctiques suaus i relaxants per aplicar-les el dia a dia.

Divendres, del 15 de febrer al 7 de juny de 2019 de 17.15 a 18.15 h

Preu: 9 euros (15 sessions)

A càrrec d'Antoni Camps

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Palou

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places.



TAITXÍ PER A GENT GRAN

Adreçat a més grans de 55 anys

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

Dimarts, del 5 de febrer al 28 de maig de 2019, de 16.20 a 17.20 h

Preu: 9 euros (16 sessions)

A càrrec d'Antoni Camps

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Nord

Activitat anual subjecta a disponibilitat de places.

TXIKUNG I TAITXÍ

El txikung i el taitxí són dues disciplines xineses per a la salut. Les poden practicar persones de totes les edats i amb diferents condicions físiques. És una pràctica suau que emfatitza la relaxació i la calma interior. Amb els seus exercicis podràs millorar la circulació sanguínia, l'equilibri físic i psíquic, flexibilitzar el cos i tonificar els músculs. Com a meditació crea harmonia entre cos i ment.

Dijous, del 14 de febrer al 23 de maig de 2019, de 19 a 20.30h

A càrrec d'Àngels Vendrell

Preu: 87 euros (14 sessions)

Organització: La Llançadora

Lloc: Centre Cívic Nord

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places

TAITXÍ

El taitxí és originalment un art marcial, tot i que recentment es practica per millorar la qualitat de vida física i mental, ja que també és una tècnica de meditació en moviment. En aquest taller, aprofundirem dins la forma Lao Jia de l'estil txen, treballant les quatre forces principals i ampliant tot el treball d'iniciació. Apte també per a totes les edats i nivells.

Divendres, del 15 de febrer al 7 de juny 2019, de 19.30 a 21 h

Preu: 78,85 euros (14 sessions)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Taitxí Estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou

SHAOLIN KUNG-FU

El Shaolin kungfu és un art marcial xinès que ens ajuda a trobar l'equilibri físic, emocional i espiritual. Treballarem l'autodisciplina, la forma física, la concentració i la pau emocional.

Dimecres, del 13 de febrer al 5 de juny de 2019, de 19.30 a 21 h

Preu: 84,38 euros (15 sessions)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Taitxí Estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou



TALLER DE TÈCNiques

NOU

DE RELAXACIÓ

Aprofundeix dins la teva ment i aprèn a conèixer-te millor i a potenciar les teves qualitats. Explora en què consisteix la relaxació regressiva com a eina terapèutica. Aprenderàs com arribar a estats de relaxació profunda i quins beneficis té.

Dirigit a persones a partir de 40 anys.

Dilluns, de l'11 de febrer al 10 de juny de 2019, de 16 a 17.30 h

Preu: 75 euros (70 euros socis de l'AV Tres Torres) (16 sessions)

A càrrec de Pedro Castaño

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

MINDFULNESS

L'art de viure el present

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. Et convidem a descobrir aquesta tècnica!

Dijous, del 14 de febrer al 9 de maig de 2018, de 18,45 a 19,45 h

Preu: 39,60 euros (12 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60: 29,64 euros (12 sessions)

A càrrec de Montse Carbonell

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

CREIXEMENT PERSONAL

Curs per ajudar a superar les pors, la timidesa, el sentit del ridícul, la inseguretat, la vergonya i els complexos. Per a potenciar la teva relació amb els altres, la concentració, la creativitat, la imaginació i l'agilitat mental. I, en general tot allò que et limiti, a partir de la teva pròpia força interior. Aprèn a trobar recursos, riu, relaxa't, treu tensions i a treballa el potencial per guanyar seguretat i confiança en tu mateix.

Dirigit a dones i homes de 18 a 55 anys.

Divendres, del 15 de febrer al 21 de juny de 2019, de 19.30 a 21.30 h

Preu: 75 euros (70 euros socis de l'AV Tres Torres) (17 sessions)

A càrrec Modest Vieira

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places.

TALLER D'ARTTERÀPIA

En les sessions, es pretén dur a terme un procés creatiu a través dels materials que es proposin i que millor s'adaptin a cada participant. Així poden ajudar a expressar sentiments, tot facilitant la comunicació.

Grup dilluns: de l'11 de febrer al 17 de juny de 2019, de 10 a 12 h

Grup dimecres: del 13 de febrer al 19 de juny de 2019, de 10 a 12 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia, subjecta a la disponibilitat de places

Organització: Activament

Lloc: Centre Cívic Nord

HIPOPRESSIUS

Has sentit a parlar mai del mètode hipopressiu? Coneix els beneficis d'aquesta pràctica adequada per a tot tipus de públic, per millorar la salut a través de la respiració i el treball abdominal.

Dilluns, del 4 de febrer al 25 de març de 2019, de 18 a 19 h

Preu: 26,40 euros (8 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més gran de 60:
19,76 euros (8 sessions)

A càrrec de Judit Mariné

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Curs anual subjecte a la disponibilitat de places.

TALLER DE SÒL PELVIÀ

NOU

El sòl pèlvic (perineu) és el conjunt de músculs que sosté els òrgans de la part baixa de l'abdomen: genitals, bufeta de l'orina i recte.

En aquest taller treballarem la connexió, consciència i enfortiment del nostre sòl pelvià de manera pràctica i teòrica. Durant 4 sessions aprendre a fer correctament una sèrie d'exercicis, i farem un seguiment de l'evolució.

Adreçat a dones amb problemes d'incontinència urinària/fecal, prolapses (descens dels òrgans abdominals), disfuncions sexuals derivades de problemes del sòl pelvià o que vulguin enfortir-ho; postpart, menopausa, esports d'impacte...

Dimarts, del 5 al 26 de març de 2019, de 17.30 a 19 h

A càrrec de Rosa Montero, instructora de Hatha i Raja yoga

Preu: 33 euros (4 sessions)

Organització: AV de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

PILATES

Grup dilluns:

Dilluns, de l'11 de febrer al 17 de juny de 2019, de 20 a 21 h

Preu: 66 euros (62 euros socis AV de Can Bassa) (17 sessions)

Grup dimecres:

Dimecres, del 13 de febrer al 19 de juny de 2019, de 20 a 21 h

Preu: 66 euros (62 euros socis AV de Can Bassa) (17 sessions)

Grup dijous:

Dijous, del 14 de febrer al 20 de juny de 2019, de 20 a 21 h

Preu: 69 euros (65 euros socis AV de Can Bassa) (18 sessions)

A càrrec de **Sílvia Martínez**

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places.

PILATES MATT

Dilluns, de l'11 de febrer al 17 de juny de 2019, de 19 a 20 h

Preu: 66 euros (62 euros els socis de l'AV de Can Bassa) (17 sessions)

A càrrec de **Sílvia Martínez**

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places.

CARDIOFITNES-GAC

Posa't en forma i tonifica els glutis, abdominals i les cames.

Dimarts i divendres, del 12 de febrer al 7 de juny de 2019, de 18.30 a 19.30h

A càrrec de **Marc Serrano**

Preu: 62 euros (54 euros socis AV Hostal) (30 sessions)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Activitat anual subjecte a disponibilitat de places.

TALLER DE CARDIODANCE

Ballar amb nosaltres seguint els ritmes llatins més actuals: salsa, merengue, bachata, flamenc..., combinats amb exercicis aeròbics per modelar el cos.

Dijous, del 14 de febrer al 20 de juny de 2019, de 19 a 20 h

Preu: 69 euros (65 euros socis AV de Can Bassa) (18 sessions)

A càrrec de **Sílvia Martínez**

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places.

ZUMBA NORD

El zumba és un ball llatí que combina diferents estils, com la salsa, la cúmbia, el reggaeton i el merengue, entre d'altres. Posa't en forma seguint les diferents coreografies i passa una estona ben divertida ballant!

Grup matins: dilluns i dimecres, de l'11 de febrer al 12 de juny de 2019, de 9.30 a 10.30 h

A càrrec de **Sílvia Ramírez, instructora certificada de zumba**

Preu: 66 euros (58 euros socis AV Hostal) (32 sessions)

Grup tardes: dimarts i divendres, del 12 de febrer al 7 de juny de 2019, de 19.30 a 20.30 h

A càrrec de **Marc Serrano, instructor certificat de zumba**

Preu: 62 euros (54 euros socis AV Hostal) (30 sessions)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places.

ZUMBA CAN GILI

El zumba és un ball llatí que combina diferents estils, com la salsa, la cúmbia, el reggaeton i el merengue, entre d'altres. Posa't en forma seguint les diferents coreografies i passa una estona ben divertida ballant!

Dijous, del 14 de febrer al 23 de maig de 2019, de 19.15 a 20.15 h

A càrrec de Jennifer Rodríguez, instructora certificada de zumba

Preu: 45 euros (14 sessions)

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places.

GIMNÀSTICA SUAU PER A GENT GRAN

Gimnàstica de baixa intensitat amb l'objectiu de cercar el benestar físic mitjançant exercicis per a la millora de la mobilitat articular, l'equilibri i la coordinació, a la vegada que es treballaran el to muscular i les tècniques de respiració i relaxació per millorar la consciència corporal.

Es tracta d'activitats dirigides que incorporen activitats ludicorecreatives, com circuits o coreografies.

Dimecres, del 13 de febrer al 29 de maig de 2019, de 16.15 a 17.15 h

Preu: 9 euros (15 sessions)

A càrrec d'Antoni Camps

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places

AEROGOLD

Gimnàstica de manteniment per a la gent gran

Dilluns i dimecres, del 11 de febrer al 12 de juny de 2019, de 10.30 a 11.30 h

A càrrec de Sílvia Ramírez

Preu: 66 euros (58 euros socis AV Hostal) (32 sessions)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places.

GINNÀS PER AL DIA A DIA**NOU****I CORRECCIÓ POSTURAL**

L'objectiu del gimnàs per al dia a dia és millorar la salut i la condició física a través d'exercicis, correccions posturals i respiracions que faran alleugerir petits dolors causats per les males postures i els mals hàbits corporals.

Divendres, del 15 de febrer al 7 de juny de 2019, de 18.15 a 19.15 h

Preu: 55 euros (50 euros socis de l'AV Tres Torres) (15 sessions)

A càrrec de Judit Mariné

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

MEMÒRIA PER A GENT GRAN

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

Dilluns, del 4 de febrer al 27 de maig de 2019, de 17 a 18 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Maria Gómez

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places



TALLER D'ESTIMULACIÓ DE LA MEMÒRIA PER A GENT GRAN

Grup a partir dels 65 anys

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

Dimecres, del 13 de febrer al 19 de juny de 2019, de 16 a 17 h

Preu: 32 euros (27 euros socis de l'AV Tres Torres) (17 sessions)

A càrrec d'Alejandro Postigo

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places.

ATENCIÓ I MEMÒRIA PER ADULTS: L'ENTRENAMENT PREVENTIU

Grup de 45 a 65 anys

Durant l'etapa adulta i la maduresa potenciem unes funcions cognitives més que unes altres, que podríem mantenir òptimament i millorar amb l'entrenament. En aquest curs teoricopràctic aprendràs mnemotècnies i ampliaràs els teus coneixements relatius als processos cognitius amb exercicis individuals, dinàmiques de grup i activitats que afavoreixen la conservació d'altres capacitats cognitives.

Dimecres, del 13 de febrer al 19 de juny de 2019, de 17 a 18 h

Preu: 38 euros (33 euros socis de l'AV Tres Torres) (16 sessions)

A càrrec d'Alejandro Postigo

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places.

TALLER DE MEMÒRIA I ESTIMULACIÓ COGNITIVA

Estimula i exercita la memòria, l'atenció, el raonament, el càlcul, etc. Podràs adquirir estratègies per compensar els descuits i les dificultats per concentrar-te, fets que afavoriran el teu dia a dia.

Grup 1: divendres, del 15 de febrer al 24 de maig de 2019, de 9 a 10 h

Grup 2: divendres, del 15 de febrer al 24 de maig de 2019, de 10 a 11 h

Preu: 42 euros (14 sessions)

A càrrec d'Alba Parra (neuropsicòloga)

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places.

AUTODEFENSA PER A DONES

Curs d'autodefensa adreçat a dones.

Dimarts i dijous, del 14 de febrer al 4 d'abril de 2019, de 9.30 a 11 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.

VITRALLS

Utilitzem el vidre i la tècnica Tiffany per desenvolupar la creativitat artística que tots tenim.

Aprenem a tallar i polir el vidre i fem petites interpretacions de pintures amb vidre, quadres, caixes, làmpades... I podem dissenyar les nostres pròpies peces.

Dimarts, del 12 de febrer al 4 de juny de 2019, de 17.30 a 20.30 h

Preu: 120 euros (16 sessions)

Cost del material a càrrec dels participants

A càrrec de Núria Cladellas

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places.

AQUAREL·LA

L'aquarel·la és immediata i fresca. S'asseca ràpidament i permet transportar-se fàcilment per pintar a qualsevol lloc. En aquest curs coneixerem quines en són les particularitats i les diferents tècniques i maneres d'aplicar-la per aconseguir diferents resultats. Aprendre a trobar els colors nous que necessitem i crearem les nostres aquarel·les. Combinarem exercicis amb treballs propis de cadascú.

Dimarts, del 12 de febrer al 21 de maig de 2019, de 19 a 21 h

Preu: 96 euros (14 sessions)

Cost del material a càrrec dels participants

A càrrec de Núria Güell, artista plàstica

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places.

DIBUIX I PINTURA

Totes les persones sabem dibuixar! Si tens ganes de perdre la por al paper en blanc i desmuntar creences que limiten la teva creativitat, aquest és el teu taller. Viurem el dibuix i la pintura com un canal d'expressió i un joc constant, des d'on aprendrem diferents tècniques i adquirirem nous recursos. Alhora prendrem consciència del poder d'aquesta eina de transformació, que ens parla constantment de connexions, vincles i formes de relacionar-nos.

S'informarà del material que cal portar el primer dia de classe.

Dijous, del 14 de febrer al 30 de maig de 2019, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 96 euros (15 sessions)

Cost del material a càrrec dels participants

A càrrec d'Anna Obón

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre cívic Palou

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places.

TALLER DE PINTURA

La pintura pot servir com a mètode per alliberar tensions: és un espai per a un mateix i de relació amb altres persones. En aquest taller cadascú aprofundirà en el seu projecte: un quadre.

Es treballarà especialment la tècnica pictòrica de l'oli i se n'introduiran de noves. A través de la pintura, entrarem al món del color, la taca i el traç de les pinzellades i anirem adquirint recursos per plasmar allò que volem transmetre.

S'informarà del material que cal portar el primer dia de classe.

Dijous, del 14 de febrer al 30 de maig de 2019, de 16 a 18 h

Preu: 96 euros (15 sessions)

Cost del material a càrrec dels participants

A càrrec d'Anna Obón

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places.

PUNTES DE COIXÍ

Dimarts, del 12 de febrer al 11 de juny de 2019, de 16 a 18 h

Preu: 69 euros (65 euros socis AV de Can Bassa) (17 sessions)

A càrrec de Toñi Gómez Romero

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places.

PUNTES DE COIXÍ

Dimecres, del 13 de febrer al 5 de juny de 2019, de 16 a 18h

Preu: 75 euros (15 sessions)

A càrrec d'Antonia Adrián

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places.

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

Dimarts, del 12 de febrer a l'11 de juny de 2019, de 18 a 20 h

Preu: 69 euros (65 euros socis AV de Can Bassa) (17 sessions)

A càrrec de Toñi Gómez Romero

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places.

GUIARRA

NOU

Vine a aprendre a tocar la guitarra, tant si ets principiant com si tens un nivell més avançat i vols perfeccionar la teva tècnica. El professor s'adaptarà a les teves necessitats. Grups reduïts.

Dimecres, del 13 de febrer al 29 de maig de 2019, de 19 a 20 h

A càrrec d'Adán Perez, guitarrista

Preu: 105 euros (14 sessions)

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

GUIARRA

Nivell inicial: apropa't al món de la guitarra i les seves tècniques bàsiques: punteigs, acords, i arpeigs.

Dijous, del 14 de febrer al 20 de juny de 2019, de 21 a 22 h

Nivell intermedi: continua el nivell inicial, coneixent tècniques més complexes: acords amb sageta, compassos compostos i arranjaments barrejant diverses tècniques.

Dijous, del 14 de febrer al 20 de juny de 2019, de 20 a 21 h

Preu: 70 euros (65 euros socis AV Tres Torres) (19 sessions)

A càrrec de Celeste Jaén

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places

INICIACIÓ A L'UKELELE

Vols aprendre a tocar l'ukelele? Coneix l'instrument de corda més barat i portàtil i aprèn-ne els acords bàsics per poder tocar moltíssimes cançons.

Per realitzar aquest curs és imprescindible que cada alumne porti el seu propi instrument. No cal tenir coneixements musicals.

Dilluns, de l'18 de febrer al 6 de maig de 2019, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 66 euros (10 sessions)

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

anys: 49,40 euros (10 sessions)

A càrrec de Mauro Digerolamo, músic

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places.

PERCUSSIÓ CORPORAL

NOU

La percussió i la veu són eines de comunicació de l'origen de l'espècie humana, per això el cos humà és el primer instrument musical. En aquest taller aprendrem grupalment a fer música i ritmes amb el cos, amb molts jocs i diversió.

Dimecres, del 20 de febrer al 27 de març de 2019, de 19 a 20.30 h

Preu: 29,70 euros (6 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 anys: 22,23 euros (6 sessions)

A càrrec de Pablo Contreras

Lloc: Centre Cívic Can Gili

BALLS EN LÍNIA

Dirigit a totes aquelles persones que volen aprendre diferents ritmes sense parella. Tot tipus de balls en línia per a passar- s'ho molt bé!

Dilluns, de l'11 de febrer al 10 de juny de 2019, de 18 a 19.30 h

Preu: 79 euros (75 euros socis AV de Can Bassa) (16 sessions)

A càrrec de Francesc Costa Prats

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places



BALLS DE SALÓ I LLATINS

Aprendràs a ballar amb professors titulats, passar-t'ho bé!

Nivell inicial: classes de balls de saló i balls llatins de nivell inicial-mitjà com: txa-txa-txa, pasdoble, foxtrot, tango, merengue, bachata, vals vienès, rock, rumba, bolero, etc.

Dimarts, del 12 de febrer al 4 de juny de 2019, de 21 a 22 h

Nivell avançat: classes de balls de saló i balls llatins de nivell inicial-mitjà com: txa-txa-txa, pasdoble, foxtrot, tango, merengue, mambo, bachata, vals vienès, rock, rumba, bolero, vals anglès, cúmbia, samba, salsa, etc.

Dimarts, del 12 de febrer al 4 de juny de 2019, de 20 a 21 h

Preu: 77 euros (72 euros socis de l'AV Tres Torres)

A càrrec de José Luis Gasco i Magda Rodríguez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places

TALLER DE SALSA

T'agradaria aprendre a ballar salsa aquest estiu? Vine al Centre Cívic Can Bassa on practicaràs els passos bàsics amb gent nova i d'una manera divertida!

No cal apuntar-s'hi en parella.

Divendres, del 15 de febrer al 14 de juny de 2019, de 20.30 a 22 h

Preu: 79 euros (75 euros socis AV de Can Bassa) (16 sessions)

A càrrec de Nerea Guirado i Anibal Flores

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places

SEVILLANES ADULTS

Dimecres, del 13 de febrer al 19 de juny de 2019, de 17 a 18 h

Preu: 55 euros (16 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places

SEVILLANES

Intermedi-avançat

Dimecres, del 13 de febrer al 12 de juny de 2019, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 55 euros (47 euros socis AV Hostal) (16 sessions)

A càrrec de Sandra Hernández

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places

FLAMENC INICIAL

Dimecres, del 13 de febrer al 19 de juny de 2019, de 19 a 20 h

Preu: 55 euros (16 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places

FLAMENC PER A PRINCIPIANTS

Tens nocions del ball flamenc i vols perfeccionar-lo?

Aquest és el teu curs!

Dimecres, del 13 de febrer al 19 de juny de 2019, de 20 a 21 h

Preu: 55 euros (16 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places

BALL COUNTRY

Nivell Avançat

Dilluns, del 4 de febrer al 17 de juny de 2019, de 21 a 22.30 h

Preu: 60 euros (18 sessions)

A càrrec de Gabi Ibáñez

Organització: Tot Country Granollers

Lloc: Centre Cívic Palou

BALL COUNTRY

Nivell inicial

Dimecres, del 6 de febrer al 19 de juny de 2019, de 21 a 22.30 h

Preu: 60 euros (18 sessions)

A càrrec de Ton Calderó

Organització: Tot Country Granollers

Lloc: Centre Cívic Palou

TÈCNIQUES DE TEATRE

Sempre has pensat que series un bon actor o una bona actriu? Vols conèixer com va això del teatre?

T'agradaria perdre la vergonya i deixar-te portar per la situació? En aquest taller aprendràs tècniques i recursos bàsics per actuar de forma dinàmica i divertida.

Dimecres, del 13 de febrer al 29 de maig de 2019, de 20.30 a 21.30 h.

A càrrec de Maria José Ribadeneira, actriu

Preu: 63 euros (14 sessions)

Organització: La Llançadora

Lloc: Centre Cívic Nord

INTERPRETACIÓ DAVANT

NOU

LA CÀMERA

Actuar en un teatre és diferent que fer-ho davant d'una càmera. En aquest taller et donarem les claus per actuar en escenes de pel·lícules i sèries, saber com funcionen els càstings i entendre els plans, els personatges, la improvisació i el concepte less is more aplicat a la petita i gran pantalla.

Dimarts, del 12 de febrer al 21 de maig de 2019, de 19.30 a 21 h

A càrrec de Dani Codina, actor

Preu: 74 euros (14 sessions)

Organització: La Llançadora

Lloc: Centre Cívic Nord

IMPROVISACIÓ TEATRAL

NOU

T'agradaria fer teatre, però no saps per on començar? Vols aprendre algunes tècniques bàsiques per desinhibir-te? Et proposem un taller d'improvisació teatral on es treballaran diferents tècniques a través del joc. Amb la improvisació treballarem la capacitat per deixar-se endur, l'escolta activa i la reacció als estímuls que sorgeixen, i ho farem a través del joc lliure i deixant de banda els prejudicis. La intenció és aprendre passant una bona estona!

Cal portar estoreta.

Dijous, del 14 de febrer al 23 de maig de 2019, de 19.30 a 21 h

A càrrec de Dani Codina, actor

Preu: 74 euros (14 sessions)

Organització: La Llançadora

Lloc: Centre Cívic Nord

TERRA I FOGONS

TAST DE FOIE GRAS

NOU

Endinsa't en l'apassionant món del foie gras, una especialitat de les més apreciades a la gastronomia gourmet. Aprèn a classificar-los, descobreix les diferents textures i elaboracions i quin complement són els més idonis.

Dimarts 11 de febrer de 2019, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 euros (1 sessió)

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

Suplement de 12 euros en concepte de material

A càrrec de Carles Font, assessor gastronòmic

Lloc: Centre Cívic Nord

EQUILIBRA EL TEU PES SENSE

NOU

DIETA

En aquest taller aprendràs a fer receptes saludables que et permetran mantenir el teu pes i sentir-te equilibrat per dins i per fora. Oblida't de comptar calories i gaudeix menjant i cuinant de forma sana, divertit i variada.

Dimarts, 19 i 26 de febrer de 2019, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 euros (2 sessions)

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

Suplement de 10 euros en concepte de material

A càrrec de Loreto Leguina, especialista en nutrició

Lloc: Centre Cívic Can Gili

TAST DE FORMATGES

NOU

A través d'un recorregut per la geografia catalana, explicarem tota la varietat de formatges que existeixen, la manera com es produeixen, les principals característiques de tast i suggeriments de maridatges. Un tast deliciós!

Dimarts 26 de febrer de 2019, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 euros (1 sessió)

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

Suplement de 10 euros en concepte de material

A càrrec de Francesc Portet, de Caseus afinadors

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

DIJOURS LLARDER, OUS

NOU

I BOTIFARRA MENJARÉ!

Durant la festivitat de carnaval, tradicionalment a les llars d'arreu de Catalunya es menjaven dos dels productes típics d'aquestes dates: els ous i la botifarra. En aquest curs aprendrem a fer algunes d'aquestes receptes diferents i innovadores per incorporar tots dos aliments als nostres plats: timbal de botifarra amb Parmentier i favetes, cassoleta de botifarra esparracada amb bolets, ous benedictins i ous estrellats, entre d'altres.

Dijous, 28 de febrer i 7 de maç de 2019, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 euros (2 sessions)

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

Suplement de 13 euros en concepte de material

A càrrec de Daniel Maldonado, cuiner

Lloc: Centre Cívic Can Gili

CUINA COREANA

NOU

Encara no coneixes la cuina coreana? En aquest curs aprendràs a fer tres dels plats més tradicionals d'aquesta gastronomia: el Bibimbap, el Kimchi i el Bulgogi. Deixa't portar pel aquest festival de sabors i colors que no et deixaran indiferent!

Dijous, 14 de març de 2019, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 euros (1 sessió)

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

Suplement de 13 euros en concepte de material

A càrrec de Daniel Maldonado, cuiner

Lloc: Centre Cívic Can Gili

TOCATS PEL DOLÇ

Recursos culinaris per als paladars més dolços...

◆ REBOSTERIA NÒRDICA

NOU

Apropa't a la cultura escandinava a través dels seus dolços. Descobreix què és l'afternoon tea i el món de la rebosteria nòrdica aprenent a fer scons, pastissos i galetes. Coneix nous sabors dels nostres veïns del nord!

Dilluns, 18 i 25 de març de 2019, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 euros (2 sessions)

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

Suplement de 8 euros en concepte de material

A càrrec de Natalia Juanola, de Sweet Sweden

Lloc: Centre Cívic Can Gili



◆ DOLÇOS DE QUARESMA

NOU

Quan arriba la Pasqua se sent la flaire dolça quan passem a prop de les pastisseries. És impossible resistir la temptació... En aquest taller aprendrem a fer tres dolços típics d'aquestes dates: els bunyols, les coquetes de Santa Teresa i la crema de Sant Josep. Des de la seva vessant més tradicional fins a la més innovadora.

Dimecres, del 27 de març al 10 d'abril de 2019, de 19 a 21 h

Preu: 19,80 euros (3 sessions)

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

Suplement de 9 euros en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio, cuinera

Lloc: Centre Cívic Palou

◆ COQUES DE SANT JOAN

NOU

La nit de Sant Joan és la nit més màgica i curta de l'any, i què millor que acompanyar la revetlla amb una bona coca de brioix amb crema, nata o xocolata per als més dolços! Aprèn a fer la teva pròpia coca de Sant Joan pas a pas. Estarà per tirar-hi coets!

Dimecres 19 de juny de 2019, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 euros (1 sessió)

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

Suplement de 7 euros en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio, cuinera

Lloc: Centre Cívic Palou

INICIA'T A LA CUINA VEGETARIANA

NOU

Vols donar el salt a una dieta vegetariana i no saps per on començar? Aprèn pas a pas a fer aquest canvi de dieta, et donarem els recursos i receptes perquè t'iniciïs en el vegetarianisme d'una forma sana i conscient, sense renunciar a àpats gustosos i variats.

Dimarts, del 2 al 30 d'abril de 2019, de 19 a 21 h

Preu: 26,40 euros (4 sessions)

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

Suplement de 28 euros en concepte de material

A càrrec de Loreto Leguina, especialista en nutrició

Lloc: Centre Cívic Can Gili

BATCH COOKING

NOU

Organitza't i guanya temps a la cuina

Coneix la tècnica del Batch cooking, cuinar amb poc temps receptes bàsiques i versàtils, per millorar així els teus menús setmanals. Aconseguiràs planificar-te millor a la cuina fent receptes saludables i divertir-te sense caure en la rutina.

Dimarts, 7 i 14 de maig de 2019, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 euros (2 sessions)

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

Suplement de 12 euros en concepte de material

A càrrec de Loreto Leguina

Lloc: Centre Cívic Can Gili



PROBIÒTICS, AFEGEIX-LOS A LA TEVA CUINA

NOU

Els probiòtics són una gran font de protecció en la nostra salut intestinal i en la formació de defenses. Cuinarem una sèrie de receptes per incloure els probiòtics en la nostra alimentació diària d'una forma fàcil i saborosa.

Dimecres, 20 i 27 de febrer de 2019, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 euros (2 sessions)

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

Suplement de 8 euros en concepte de material

A càrrec de Montse Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

CUINAR EL PEIX

NOU

El peix és una gran font nutricional, sens dubte un aliment important en la nostra dieta. En aquest curs aprendrem a cuinar receptes amb tot tipus de peix: amanida de sardines en escabetx, lluç amb cremós de fonoll, bacallà ajoarriero i caldereta de sèpia amb safrà. Un curs on t'aproparàs a la cuina tradicional amb els productes del mar.

Dimecres, 8 i 15 de maig de 2019, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 euros (2 sessions)

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

Suplement de 14 euros en concepte de material

A càrrec de Daniel Maldonado

Lloc: Centre Cívic Palou

SNACKS SALUDABLES

NOU

Menjar sa entre hores no és impossible. En aquest taller aprendrem a fer snacks saludables per emportar-te a la feina, per berenar o, fins i tot, com a aperitiu original per compartir amb amics i família els caps de setmana: xips vegetals i d'algues, patés, barretes energètiques... per llepar-se'n els dits!

Dilluns, 13 i 20 de maig de 2019, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 euros (2 sessions)

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

Suplement de 9 euros en concepte de material

A càrrec de Montse Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

MINDFUL EATING: L'ALIMENTACIÓ

NOU

CONSCIENT

L'alimentació conscient t'ajuda a relacionar-te d'una manera sana i mental amb el menjar. Pren consciència de les sensacions fisiològiques i emocionals i dels múltiples beneficis d'aquesta pràctica per al nostre organisme.

Dijous 16 de maig de 2019, de 18 a 20 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 2 euros en concepte de material

A càrrec de Daniel Maldonado

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

BOJOS PELS FIDEUS

NOU

Els fideus són un aliment que es menja fa més de mil anys arreu del món. Les seves possibilitats culinàries són infinites. Aprèn les tècniques i secrets per fer les millors fideuades: fideus a la cassola, rossejat de fideus, fideuada vegetariana...

Dimecres, 22 i 29 de maig de 2019, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 euros (2 sessions)

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

Suplement de 13 euros en concepte de material

A càrrec de Daniel Maldonado

Lloc: Centre Cívic Palou

PASSA'M LA RECEPTA

Trobades culinàries

Aquesta temporada el PASSA'M va de... FASTGOOD: cuina tradicional i ràpida! Els millors trucs per conservar brous, fumets, sofregits... a punt per cuinar. Elaborarem plats de sempre en temps rècord. Us convidem a participar-hi!

◆ **ENTREPANS SORPRENENTS EN UN TRES I NO RES!**

Divendres 25 de gener de 2019

Cuiners: Anna Jordan i Encarna Garcia

◆ **FONS DE CUINA: TRUCS I SECRETS**

Divendres 22 de març de 2019

Cuineres: M^a José Cumelles, M^a José Morales i Roser Blasco

◆ **CUINA AMB DESHIDRATATS**

Divendres 24 de maig de 2019

Cuineres: Assumpció Fontcuberta i Josep Melgarejo

Totes les trobades començaran 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

Pots consultar les receptes a www.passamlarecepta.com.

Nota: les inscripcions s'obriran un mes abans de cada trobada.

RECursos

I AIXÒ DELS FEMINISMES, DE QUÈ VA?

NOU

Qui no ha sentit a parlar de feminismes darrerament? Els moviments feministes han aconseguit coses tan importants com que les dones puguem votar, sortim de la cuina i tinguem veu per reclamar drets i denunciar situacions injustes que patim pel simple fet d'haver nascut amb un sexe no privilegiat. «El feminisme és la idea radical que les dones som persones». Et convidem a descobrir el significat d'aquesta mítica frase d'Angela Davis.

Dimecres, del 20 de febrer al 13 de març de 2019, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 5,76 euros (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:
4,96 euros (4 sessions)

A càrrec d'Alba Castellsagué Bonada

Lloc: Centre Cívic Nord

CONVERSA EN ALEMANY

Sprechen Sie Deutsch? Millora el vocabulari i la fluïdesa de l'idioma en aquest grup de conversa en alemany. T'ajudarem a perdre la por per poder parlar de diferents temes d'actualitat amb confiança. Es requereixen estudis previs d'alemany, equivalents a A2 o B1 (2, 3 anys d'estudi).

Dilluns, de l'11 de febrer a l'1 d'abril de 2019, de 19 a 20.30 h

Preu: 39,60 euros (8 sessions)

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

A càrrec d'Olga Forns

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places.

CONVERSA EN FRANCÈS

Tens el francès rovellat? Estàs aprenent francès i vols practicar-lo? Apunta't al grup de conversa del centre cívic. Passa-t'ho bé millorant el teu francès!

Cal un nivell intermedi.

Dilluns, de l'11 de febrer a l'1 d'abril de 2019, de 19 a 20.30 h

Preu: 39,60 euros (8 sessions)

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

A càrrec d'Aliança Francesa

Lloc: Centre Cívic Nord

Activitat anual subjecta a la 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 intermediate.

Dilluns de l'11 de febrer al 27 de maig de 2019, de 19 a 20.30 h

Preu: 72 euros (68 euros, els socis de l'AV de Can Bassa) (14 sessions)

A càrrec de Tiffany Jones

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places.



GRUP DE CONVERSA EN CATALÀ:

Sessions d'introducció a la llengua oral

Tertúlies per llançar-se a parlar català. Treballarem vocabulari divers i estructures de la llengua d'una manera distesa i planera. Els temes de conversa seran variats en cada sessió.

Dimecres, del 6 de febrer al 10 d'abril de 2019, de 17.15 a 18.15 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

A càrrec de Míriam Brunés

Organització: Servei de Català de Granollers

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Nota: el 30 de gener, de 17 a 18.30 h hi haurà la sessió de presentació i les inscripcions

CONVERSA EN CATALÀ

NOU

PER A PERSONES NOUVINGUDES

Adreçat a persones novvingudes interessades en practicar la llengua catalana a la vida quotidiana. T'animes?

Divendres, del 15 de febrer al 7 de juny de 2019, de 17.30 a 19 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

A càrrec de Montserrat Rabinat i Lluïsa Amat.

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



PREPARA EL TEU JARDÍ D'AROMÀTIQUES

NOU

Les herbes aromàtiques són fàcils de cultivar, simples de mantenir, delicioses i decoratives. Són la resposta perfecta per fer de qualsevol espai un lloc ric d'aromes i fragàncies fresques i, fins i tot, te les pots menjar!

En aquest taller t'explicarem els trucs per cultivar-les i aprofitar-ne les propietats.

T'emportaràs un parell testos amb esqueixos de diferents plantes.

Dimarts, 19 i 26 de març de 2019, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 13,20 euros (2 sessions)

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

Suplement de 10 euros en concepte de material

A càrrec de Sara López

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

UPCYCLING

NOU

Dona una segona vida a la teva roba!

Aprèn diverses tècniques per personalitzar la teva roba. Fes d'uns antics texans una bossa, d'una samarreta un coixí o d'una camisa una nova peça. Transforma allò que ja no et poses i diferencia't de la resta!

Dilluns, del 3 al 20 de maig de 2019, de 19 a 21 h

Preu: 19,80 euros (3 sessions)

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

Suplement de 12 euros en concepte de material

A càrrec de Maite Guerra

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

INICIACIÓ AL CLICKER

Curs per conèixer com funciona el clicker i com s'ha d'utilitzar per ensinistrar el teu gos. Dirigit a propietaris de gossos.

Diumenge 10 de febrer de 2019, de 9 a 13 h

A càrrec de Mercè Serrano

Preu: 10 euros

Organització: Grup de Recerca i Rescat Caní

Lloc: Centre Cívic Palou

INICIACIÓ A L'ENSINISTRAMENT DE GOSSOS EN RECERCA I RESCAT

NOU

Curs d'iniciació a l'ensinistrament de gossos de recerca i rescat de persones. Dirigit a propietaris de gossos.

Dissabte i diumenge, 6 i 7 d'abril de 2019, de 9 a 13 h

A càrrec de Toni Sanyé i Mercè Serrano

Preu: 20 euros

Organització: Grup de Recerca i Rescat Caní

Lloc: Centre Cívic Palou

COM ACTUAR AMB ELS GOSSOS QUAN HI HA PETARDS

Xerrada sobre com actuar amb el teu gos davant els petards: prevenció i preparatius per Sant Joan amb el teu gos. Dirigit a propietaris de gossos.

Diumenge 2 de Juny de 2019, de 9 a 13 h

A càrrec de Mercè Serrano

Activitat gratuïta

Organització: Grup de Recerca i Rescat Caní

Lloc: Centre Cívic Palou

FORMACIÓ EN NOVES TECNOLOGIES

◆ AULA OBERTA

Aprèn al teu ritme i resol dubtes a l'aula oberta d'informàtica del Centre Cívic Nord, amb l'acompanyament d'un professional que t'assessorarà gratuïtament.

Dilluns i dimecres, de l'11 de febrer al 15 de maig de 2019, de 16.15 a 18.15 h

Gratuït

Lloc: Centre Cívic Nord

◆ INICIA'T A LA INFORMÀTICA

Amb aquest curs coneixeràs les parts bàsiques d'un ordinador i el seu funcionament a partir del coneixement de les eines bàsiques que ens permetin organitzar el nostre treball. Et donarem les eines necessàries per superar la por a la informàtica!

Dimecres, del 13 de febrer al 24 d'abril de 2019, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 28,80 euros (10 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60: 22,60 euros (10 sessions)

◆ ORGANITZA EL TEU VIATGE AMB GOOGLE!

NOU

Quan pensem a fer una escapada necessitem buscar transport, allotjament i saber quins llocs hem de visitar. Quan tornem a casa, tenim un munt de fotografies i records. Descobreix com planificar una sortida per internet de forma fàcil. Aprèn a utilitzar els mapes, coneix els llocs per buscar transports i els blogs amb els millors consells; també aprèn a desar les fotos i compartir-les. Planifica i evita els riscos. Fer una escapada mai ha estat tan senzill!

Dilluns de l'11 de febrer al 4 de març de 2019, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 26,40 euros (4 sessions)

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

◆ MÒBILS: MANTENIMENT, SEGURETAT I APLICACIONS

Els smartphones han passat a ser d'ús quotidià. Inicia't en el funcionament bàsic i el manteniment d'aquests aparells.

Dilluns, de l'11 de març a l'1 d'abril de 2019, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 11,52 euros (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60: 9,04 euros (4 sessions)

Nota: per a aquest curs cal portar el telèfon mòbil.

Tots el cursos són a càrrec de Marc Troyano, dinamitzador TIC

Lloc: Centre Cívic Nord

FOTOGRAFIA QUOTIDIANA

NOU

En aquest taller ens apropiem a la fotografia quotidiana: treballarem la il·luminació, el retrat i l'aplicació d'efectes fotogràfics a aquest tipus de fotografia. Es realitzaran sortides pràctiques per l'entorn per treballar la nostra mirada fotogràfica i crearem el nostre petit foto llibre amb les imatges realitzades durant el taller.

Curs adreçat a persones sense coneixements previs de fotografia que comptin amb càmera al telèfon mòbil o càmera digital de qualsevol tipus.

Dijous, del 14 de febrer al 4 d'abril de 2019, de 19 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 Nataly Prada

Lloc: Centre Cívic Palou

FOTOGRAFIA DIGITAL II

NOU

Si ja tens uns coneixements bàsics de fotografia i vols perfeccionar la teva tècnica fotogràfica, aquest és el teu curs. Dirigit a aquelles persones que disposen d'un equip fotogràfic que permet l'ús manual de la càmera i volen treure-hi el màxim profit, alhora que ja tenen algun coneixement fotogràfic o han cursat el Nivell I. S'aprofundirà en el retrat, el paisatge i la fotografia nocturna; també s'oferiran exercicis específics de retoc digital per a cada gènere fotogràfic.

Material necessari per al curs: càmera fotogràfica que permeti en ús en mode manual i un ordinador portàtil per fer un parell de sessions de retoc digital al final del curs.

Dimecres, del 13 de febrer al 10 d'abril de 2019, de 19 a 21 h

Preu: 75 euros (70 euros socis de l'AFJO)
(10 sessions)

A càrrec de Borja Bouza i Oscar Huerta

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



ACTIVITATS ADREÇADES A INFANTS I JOVES

Ei, si ets jove, torna enrere i mira't els cursos amb descompte que t'ofereix la Xarxa de Centres Cívics!

BINOMI SUD

Aula d'estudi assistit i promoció de les cultures urbanes

Espai assistit d'acompanyament escolar on et donarem les eines necessàries per fer els deures de l'institut.

Alhora, mitjançant un procés participatiu coneixerem la cultura, des de la vessant de la cultura popular i també des de les cultures urbanes i tot el que comporten: rap, grafit, skate, etc. Al llarg d'aquestes hores tindrem temps de tot: farem deures i carrer!

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Dates: dimecres 23 i 30 de gener; 6, 13, 20 i 27 de febrer; 6, 13, 20 i 27 de març; 3, 10 i 24 d'abril; 8, 15, 22 i 29 de maig, i 5, 12 i 19 de juny.

Horari: de 17.15 a 19.45 h

Preu: 18,45 euros

INSCRIPCIONS a www.grajove.cat, al Gra i al Centre Cívic Can Bassa



DIVERDIVENDRES

◆ DIVERMÚSICA ELECTRÒNICA

Instal·lacions interactives de música electrònica

Vine a interactuar amb la música electrònica a través de nous instruments, estris i instal·lacions creades per l'Orquestra electrònica del Vallès.

Descobriu en família, petits i grans, les possibilitats de crear música electrònica a temps real d'una forma divertida i fresca.

(Per a famílies amb infants de 8 a 11 anys)

Divendres 15 de febrer de 2019, de 17.30 a 19.30 h

A càrrec d'Orquestra electrònica del Vallès

Activitat gratuïta

Lloc: Centre Cívic Nord

Nota: no cal inscripció. L'accés a la instal·lació serà per ordre d'arribada.

◆ DIVERCONTES

Contes de nenes valentes

Vols conèixer a la Malala, la Bimba i el cavaller sense nom? Vols que t'expliquem les grans històries que amaguen? No et perdis aquesta sessió de rondalles d'aquestes nenes valentes.

(Recomanat per a famílies amb infants de 5 a 11 anys)

Divendres 15 de març de 2019, de 17.30 a 18.30 h

A càrrec de Sara Genovart Jané

Activitat gratuïta amb aforament limitat

Lloc: Centre Cívic Can Gili

◆ DIVERHORT

Crea el teu minihort en família

Veniu amb els més petits de la casa per crear un minihort on sembrarem verdures de temporada en contenidors reciclats: maduixes, llavors de gira-sol, tomàquets cherry... Acabarem el taller dibuixant els marcadors del que haguem plantat i sembrat. Us ho emportareu tot a casa per veure com germinen les llavors i creixen les plantes!

Per a famílies amb infants entre els 4 i els 11 anys.

Divendres 26 d'abril de 2019, de 17.30 a 18.30 h

A càrrec de Laura Baños, d'Arrels i Brots

Activitat gratuïta amb inscripció familiar (1 adult + 1 o 2 infants), des del 8 d'abril fins al mateix dia de l'activitat, al telèfon 93 870 62 03 o presencialment al Centre Cívic Can Bassa.

Places limitades

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

◆ DIVERCUINA

Sandvitxos originals

Vine a passar una tarda d'allò més divertida fent els sandvitxos més bons i originals. Sabies que uns trossets de pastanaga poden ser les orelles d'un divertit osset i dues olives els ulls d'un mussol? Aprèn, crea i diverteix-te preparant el teu berenar.

Divendres 17 de maig de 2019

Grup 1 (famílies amb infants de 3 a 5 anys): de 17.30 a 18.30 h

Grup 2 (famílies amb infants de 6 a 11 anys): de 19 a 20 h

A càrrec d'Elena Matencio

Activitat gratuïta amb inscripció familiar (1 adult + 1 o 2 infants), des del 6 de maig fins al mateix dia de l'activitat, al telèfon 93 849 90 45 o presencialment al Centre Cívic Can Gili

Places limitades

Lloc: Centre Cívic Can Gili

◆ DIVERCONCERT

Vola imaginació amb Ail'as

Vola imaginació és un espectacle d'animació musical fresc, atrevit i emocionant! Et convidem a participar d'una tarda amb música i danses on gaudireu petits i grans en família!

Divendres 7 de juny de 2019, de 17.30 a 18.45 h

Activitat gratuïta

Lloc: Plaça Sant Miquel

HIP-HOP

Si vols ballar hip-hop i gaudir de la dansa, aquesta és la teva oportunitat: vine a ballar amb nosaltres! Activitat dirigida a infants nascuts entre els anys 2004 i 2008.

Divendres, del 15 de febrer al 7 de juny de 2019, de 17.30 a 18.30 h.

A càrrec d'Aitor Lavado

Preu: 42 euros (14 sessions)

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili



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 3 a 7 anys

Dilluns, de l'11 de febrer al 10 de juny de 2019, de 17.45 a 18.45 h

Preu: 62 euros (58 euros socis AV de Can Bassa)
(16 sessions)

◆ Grup 2: de 8 a 12 anys

Divendres, del 15 de febrer al 14 de juny de 2019, de 19 a 20.30 h

Preu: 79 euros (75 euros socis AV de Can Bassa) (16 sessions)

A càrrec d'Anabel Durán

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places

MOVE!

Si t'agrada ballar, vine a aprendre les millors coreografies de les cançons d'ara. Activitat adreçada a joves nascuts entre els anys 2006 i 2003.

Divendres, de l'11 de gener al 14 de juny de 2019, de 19 a 20 h

A càrrec d'Aitor Lavado

Activitat gratuïta

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

ZUMBA KIDS

Passa una bona estona ballant i aprenent diferents coreografies de les cançons més actuals!

Per a infants nascuts entre 2007 i 2013

Divendres, del 15 de febrer al 7 de juny de 2019, de 17.15 a 18.15 h

A càrrec de Marc Serrano

Preu: 51 euros (43 euros socis AV Hostal) (15 sessions)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places

VOICE KIDS

NOU

Vols participar en la creació d' un espectacle de playback amb les teves cançons favorites?

Farem balls i coreografies diferents. Ens ho passarem molt bé!

Dirigit a nens i nenes entre 7 i 11 anys.

Dimecres del 13 de febrer al 12 de juny de 2019, de 18 a 20 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

A càrrec de Mercedes González

Organització: col·lectiu Canta i actua

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

ÀRAB PER A INFANTS

Divendres, del 22 de febrer al 14 de juny de 2019, de 17.30 h a 19 h

Preu 45 euros (16 sessions)

A càrrec de Hanae Lemoudden, professora d'àrab

Organització: Associació Almaghira

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Activitat anual subjecta a la disponibilitat de places

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'n més informació visita el blog aesantesteve.blogspot.com o envia un correu a aesantesteve@gmail.com

ESPLAI GUAI! DE PALOU

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

Per a infants i joves de 4 a 17 anys

Dia: dissabtes, de 16 a 19 h

Lloc: Centre Cívic de Palou

Més informació: www.esplaiguai.org

MAMA'S TORTUGA

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

Dijous, de 17 a 19 h

Trobada oberta el primer dijous de cada mes

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

mamastortuga@gmail.com

ACTIVITATS SOCIALS I COMUNITÀRIES

IMPULSA GRANOLLERS

Si la teva carrera professional s'ha vist afectada per la crisi, necessites reformular-te; estàs decidit i motivat per canviar les coses i no saps per on començar, posa't en contacte amb nosaltres, t'esperem a l'Impulsa Granollers. Un servei gratuït d'acompanyament que t'ajudarà a concretar el teu projecte de canvi vital.

Horari d'atenció al públic: amb cita prèvia

Lloc: Centre Cívic Nord

Organització: Fundació IRES

Telèfon i WhatsApp: 675.71.97.94 / 616.53.33.84

Contacte: derivacioimpulsa@fundacioires.org

VOLS PARTICIPAR EN LA CREACIÓ

D'UN FANZINE?

Fan-Act és una revista autoeditada de temàtica social. Les col·laboracions poden ser de fotografia, il·lustració, collage, graffiti, pintura, tira còmica, còmic, poesia, conte i el que la imaginació permeti.

Ens reunim els dimarts de 17 a 19 h, cada quinze dies, de setembre a juliol.

Organització: Activament

Lloc: Centre Cívic Nord

Si t'interessa o vols més informació escriu-nos a fanzine@activament.org

IMPLICADAS!

“Canta i actua” és una activitat destinada a homes i dones, a partir de 50 anys, amb ganes de passar-s’ho bé i triomfar.

Del “Canta i actua” en va sorgir la companyia Implicadas. Cada any es munta un espectacle diferent en el qual agafem les cançons dels nostres artistes preferits i les interpretem fent playback i amb molta marxa. T’animes a participar-hi i ser protagonista una nova creació musical col·lectiva?

Dilluns i dimecres, de l’1 d’octubre de 2018 al 19 de juny de 2019, de 18 a 21 h

Gratuït, cal fer-ne la inscripció!

A càrrec de Cristina Sánchez i Mercedes González

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

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 comparar amb tu aquest hobby.

Dijous, de 20.30 a 24 h

Divendres, de 19.30 a 24 h, i altres dies que es puguin acordar amb el club.

Lloc: Centre Cívic Can Gili

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

TROBADES DE PUNTES DE COIXÍ

Les antigues alumnes del taller de puntes de coixí es reuneixen un cop per setmana per passar una bona estona teixint, xerrant, berenant i aprenent les unes de les altres.

Dimarts, del 4 de febrer al 18 de juny de 2019, de 16 a 18 h

Preu: gratuït

Material a càrrec de les persones participants

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

CLUB DEL PUNT I EL GANXET

El Club del Punt i el Ganxet és un col·lectiu de dones aficionades al punt que es troben al centre cívic de de l'any 2014. Aquest taller és un espai per compartir una bona estona teixint i passant una tarda molt divertida!

Dimarts o divendres, del 4 de febrer al 21 de juny de 2019, de 17 a 19 h

Material a càrrec dels participants

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

TROBADES DE PUNT DE CREU

Les antigues alumnes del taller de punt de creu, es reuneixen un cop per setmana per passar una bona estona cosint, xerrant, berenant i aprenent les unes de les altres.

Dimecres 5, de febrer al 18 de juny de 2019, de 16 a 18 h

Preu: gratuït

Material a càrrec dels participants

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

GRUP «MOSQUETELAS»

Grup de dones que es troben per cosir i fer creacions de patchwork.

Divendres, del 15 de febrer al 21 de juny de 2019, de 17.30 a 21 h

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

GRUP DE MANUALITATS

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

Els dimarts i dijous, setembre a juliol, de 17 a 20 h

Lloc: Centre Cívic Nord

Organització: AV Hostal-Comissió PA

FENT UN CAFÈ, FEM BARRI

Si tens ganes de passar una bona estona, anima't a venir a l'espai dels dilluns on, tot fent un cafè, compartim receptes, mirem pel·lícules i fem tertúlies molt divertides.

Els dilluns, de 18 a 20 h

Activitat gratuïta sense inscripció prèvia

Organització: AV de l'Hostal- Comissió PA

Lloc: Centre Cívic Nord



T- DE TARDA

Tertúlia de dones i homes del barri, majors de 60 anys, que es troben per compartir experiències, xerrar i fer activitats creatives.

Dijous, del 14 de febrer al 13 de juny de 2019 de 17.30 a 19 h

Gratuït, però cal fer-ne la inscripció!

A càrrec de Paqui Rayo, veïna del barri

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

CORAL SONATA

T'agrada cantar? Vols formar part d'una coral? Vine amb nosaltres! No necessites saber solfeig, només cal tenir una mica d'oïda i moltes ganes de passar-t'ho bé!

Dilluns, de l'11 de febrer al 17 de juny de 2019, de 21 a 22.30 h

Preu: gratuït

A càrrec de Carles Ridao

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

ASSOCIACIÓ PAPERS

I DRETS PER A TOTHOM

No es pot entendre què és Catalunya avui sense analitzar les immigracions massives que va haver-hi al segle XX (i als anteriors). La delegació del Vallès Oriental de l'Associació Papers i Drets per a Tothom vol defensar a la nostra comarca els drets de totes les persones immigrades i fomentar-ne la participació a la nostra societat en igualtat de drets amb els autòctons. Empadronament, sanitat, educació, habitatge, feina, racisme, drets, CIE... Però el problema més important és el dels "papers", aconseguir el permís de treball i residència obviant el contracte d'un any i 8 h i, a la fi, la nacionalitat sense traves.

Ens reunim i parlem tots els dimecres a les 18 h. Vine!

Lloc: Centre Cívic Nord

ASSEMBLEA D'ATURATS I ATURADES DE GRANOLLERS

L'Assemblea d'Aturats i Aturades de Granollers és un espai on els mateixos treballadors en situació de desocupació ens autoorganitzem amb la finalitat d'aconseguir un lloc de treball i una millora de la nostra situació social. Que l'atur no t'aturi! Entre totes som més fortes!

**Vine els dimecres, a les 18 h, al Centre Cívic Nord.
També ens trobaràs als Encants Solidaris, cada dissabte de 9 a 14 h a la plaça de Can Trullàs**

IL·LUMINA'T

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

**Segon divendres de cada mes, de 19.30 a 21 h
(8 de febrer, 8 de març, 12 d'abril, 10 de maig i 14 de juny)**

Activitat gratuïta

Organització: Associació Fotogràfica Jaume Oller

Lloc: Centre Cívic Nord

BALLADES DE COUNTRY

Vine a passar-t'ho bé ballant country. Un dissabte al mes, a les 21 h. No cal venir amb parella.

Dissabtes:

9 de febrer de 2019

9 de març de 2019

13 d'abril de 2019

11 de maig de 2019

15 de juny 2019

Activitat gratuïta

Organització: Tot Country Granollers

Lloc: Centre Cívic Palou

SOPAR ESPECTACLE AMB EL GRUP

VALLÈS MUSIC

Dissabte 26 de gener de 2019 a les 21 h

Organització: AV Hostal- Comissió PA

Lloc: Centre Cívic Nord

Reserves al 93 840 60 69

FESTA DE SANT JULIÀ

Diumenge 13 de gener de 2019

A les 12 h, missa i vermut

A les 19 h, Quinto

Activitat gratuïta

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Antiques Escoles de Palou

TEATRE

Diumenge 17 de febrer de 2019 a les 19 h

Organització: AV Lledoner

Lloc: Centre cívic Nord

CONFERÈNCIA AL CENTRE CÍVIC NORD

Dimarts 12 de març de 2019, a les 19 h

Organització: AV Lledoner

Lloc: Centre Cívic Nord

EXCURSIÓ A SANT JOAN LES FONTS

Diumenge 24 de març de 2019.

Sortida a les 8 h, a la plaça Jaume I el Conqueridor

Organització: AV Lledoner

CAMINADA INFANTIL

Dissabte 16 de març de 2019, a les 10 h

Organització: Associació Almaghfira

Lloc de sortida: Centre Cívic Jaume Oller amb arribada a la plaça Joan Oliver de Can Bassa.

SOPAR ESPECTACLE AMB EL GRUP GREGORI 4 ESTACIONS

Dissabte 6 d'abril de 2019 a les 21 h

Organització: AV Hostal- Comissió PA

Lloc: Centre Cívic Nord

Reserves al 93 840 60 69

SANT JORDI. PARADETA DE ROSES

Dimarts 23 Abril de 2019, tot el dia

Organització: AV Hostal - Comissió PA

Lloc: Davant del Centre Cívic Nord

DIADA DE SANT JORDI, LA ROSA I EL LLIBRE

Dimarts 23 d'abril de 2019, a partir de les 9 h

Organització: AV Lledoner

Lloc: Plaça Jaume I el Conqueridor

FESTA DE SANT JORDI

Dissabte 27 d'abril de 2019, a les 18 h

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Pati Masia Tres Torres

CAMINADA POPULAR

Diumenge 28 d'abril de 2019, a les 9 h

Inici davant del Centre Cívic Nord

Organització: AV Hostal

FESTA DELS AVIS

Dijous 9 de maig de 2019

Organització: AV Lledoner

Lloc: Residència Can Mònic

BOTIFARRADA POPULAR I TORNEIG**DE PALITROCS**

Diumenge 19 de maig de 2019, a les 10 h

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

VII ARROSSADA POPULAR,**EXPOSICIÓ CANINA I DEMOSTRACIÓ**

Dissabte 25 de maig de 2019, a partir de les 11 h

Organització: AV Lledoner

Lloc: Plaça Jaume I el Conqueridor

VII PEDALADA POPULAR AMB BICICLETA

Diumenge 16 de juny de 2019, a les 9 h

Recorregut de 14 km

Organització: AV Lledoner

Col·laboració: Granollers Pedala

Lloc: plaça Jaume I el Conqueridor

CELEBRACIÓ FESTES DEL ROCÍO

Diumenge 16 de juny de 2019, a les 9 h

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa i Palou

FESTA FINAL DE CURS ÀRAB

Dissabte 15 de juny de 2019, a les 18 h

Organització: Associació Almaghira

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

REVETLLA DE L'HOSTAL

Dissabte 22 Juny de 2019, a les 22 h

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

FESTES DEL BARRI DE CAN BASSA

Revetlla de Sant Joan

Del 20 al 24 de juny de 2019

Organització: Av Can Bassa

Lloc: pl. de Joan Oliver

24A TROBADA DE PUNTAIRES DE CAN BASSA

Dilluns 24 de juny de 2019, a les 17 h

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

Lloc: pl. de Joan Oliver

SOPAR-ESPECTACLE AMB EL GRUP VALLÈS MUSIC

Dissabte 29 de juny, a les 21 h

Organització: AV Hostal - Comissió PA

Lloc: Centre Cívic Nord

Reserves al 93 840 60 69

FESTES DE SANT JOAN

Dilluns 24 de juny de 2019, a les 19.30 h

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Antiques Escoles de Palou

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. Dona 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.

De l'11 al 25 de març de 2019

Lloc: Centre Cívic Nord

Entrada lliure

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

Organització: Servei de Salut Pública

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

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 i afavorir una actitud responsable vers la sexualitat.

Del 3 al 15 de maig de 2019

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Entrada lliure

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

Organització: Servei de Salut Pública

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



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 disposa unes hores del seu temps i ofereix un servei que dona a altres persones. A canvi, pot demanar temps per resoldre algunes necessitats diàries o ampliar els coneixements o habilitats.

Si tens més de 16 anys, t'hi pots inscriure com a usuari i fer una entrevista personal; en 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 h,
a Can Jonch. Centre de Cultura per la Pau
C/ del Rec, 19. Tel. 93 842 68 34.
C/e: bancdeltempsgranollers@gmail.com



NEVA?

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

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

Campanya gener-març 2019

Organització: Servei de Protecció Civil

VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA

PRACTICA
el català

COMPARTEIX
emocions

PARTICIPA
en el VxL



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**

Cívics



CONSULTA, PARTICIPA, PROPOSA...

DIRECTORI D'ENTITATS:



A Can Bassa

AV Can Bassa • Club de Petanca Can Bassa • Hermandad Rociera de Can Bassa • Associació Almaghira • Mama's Tortuga • Associació Mosquetelas • Canta i Actua



A Can Gili

AV Can Gili • Club Futbol Finsobe • Club de Wargames el Consejo de Sabios



A Palou

AV Sant Julià de Palou • Esplai Guai de Palou • Tot Country Granollers • Associació de Recerca i Rescat Caní Granollers • Centre Europeu de Taitxí estil Txen



A Jaume Oller

AV Tres Torres • Associació fotogràfica Jaume Oller • 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 • Activament Granollers • Associació Arcoiris • Assemblea d'Aturats i Aturades • Associació Papers i Drets per a Tothom

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-ne 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, pots fer-la personalment, per telèfon o per correu electrònic a l'adreça següent:

info@centrescivics.granollers.cat

CALENDARI CENTRES CÍVICS

GENER 2019						
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 2019						
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 2019						
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 2019						
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 2019						
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 2019						
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 2019						
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 2019						
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