2019

SETEMBRE-DESEMBRE

PROGRAMA

CENTRES CÍVICS MUNICIPALS

FIGUERES

Ajuntament de Figueres



Agnès Lladó Saus
Alcaldessa de Figueres

El **Servei d'Acció Cívica** treballa per planificar una programació dinàmica, formativa i lúdica de cursos, tallers, monogràfics, activitats i espectacles infantils durant els mesos d'octubre a desembre 2019 per tal de desenvolupar als centres cívics municipals una oferta estable per a tota la ciutadana i generant una relació estreta entre barri i ciutat.

Us convidem a participar-hi als diferents equipaments de proximitat que conformen la xarxa de centres cívics, assistint al conjunt d'activitats que representen diferents àmbits d'intervenció: arts plàstiques, idiomes, formació gastronòmica, informàtica, entre d'altres.
Esperem que gaudiu del programa!

COM FER LES MATRICULACIONS

PAS 1.
www.figueres.cat
Els Tràmits >
Matriculació Activitats Centres Cívics

PAS 2. **REGISTRA'T** Registra't (si és la primera vegada)
O IDENTIFICA'T Identificació (si jas ets un antic alumne)
*Si ja has fet alguna activitat anteriorment als CCM ja **ESTÀS REGISTRAT** i caldria posar: NIF: 00000000X / Data de naixement: DD/MM/AAAA
Paraula clau: 00000000X (sinó s'ha canviat, és el DNI per defecte).

PAS 3. Per començar la matrícula caldrà que cliquis **CERCAR**
Cercar Trobaràs el llistat d'activitats i a la lupa trobaràs tota la informació i podràs iniciar la matrícula. Iniciar Inscripció

PAS 4. **IMPRESSIÓ DE DOCUMENTS I PAGAMENT**
Tria si vols imprimir el justificant de pagament i fer el pagament a les oficines de la Caixa, o si vols pagar online amb targeta de crèdit. Imprimeix el rebut de pagament.

MATRICULACIONS

MATRÍCULACIÓ DE TOTES LES ACTIVITATS EXCEPTE L'ÀMBIT DE +60

MATRÍCULA ONLINE: DEL 18 AL 25 DE SETEMBRE A PARTIR DE LES 9:00 HORES
MATRÍCULA PRESENCIAL A CADA CENTRE CÍVIC: 18 DE SETEMBRE DE 9.00 A 13.00 i DE 15.00 A 20.30 HORES
(CC Bon Pastor només de 16.00 a 20.00 h)

MATRÍCULACIÓ DE LES ACTIVITATS DE L'ÀMBIT DE +60

MATRÍCULA ONLINE: DEL 19 AL 25 DE SETEMBRE A PARTIR DE LES 9:00 HORES
MATRÍCULA PRESENCIAL A CADA CENTRE CÍVIC: 19 DE SETEMBRE DE 9.00 A 13.00 i DE 15.00 A 20.30 HORES
(CC Bon Pastor només de 16.00 a 20.00 h)

(Si necessiteu suport podeu venir al Centre Cívic Joaquim Xirau i/o Creu de la Mà i accedir a la nostra aula informàtica on us ajudarem a formalitzar la matrícula.)
Recordeu que no hi ha pre-matrícula, ni sorteig, és matrícula directa.
La matrícula online a les activitats restarà oberta mentre hi hagi places disponibles i des dels CCM es matricularà dins de l'horari habitual de cada centre.

*Les activitats dels CCM estan dirigides a majors de 18 anys, excepte les activitats de l'apartat INFANTIL I JUVENIL. Les persones a partir de 16 anys poden matricular-se a determinades activitats generals, amb prèvia autorització familiar. Aquestes activitats estan marcades amb el símbol *.

Avís per matricular en activitats infantils: primer cal que el tutor estigui registrat i hagi afegit al menor en l'opció "Afegir representat". Després identificar-se com a tutor, cercar i seleccionar l'activitat, i llavors la web ens permetrà canviar a les dades del menor.

Les activitats marcades amb aquest signe (C) tindran continuïtat durant el semestre de gener a juny de 2020.

BALL, DANSA I GIMNÀSTICA

ZUMBA (GRUP MATÍ) (C) *

Lluïsa Llamas
Dilluns, de 10.00 a 11.00 h
Del 7 d'octubre al 9 de desembre
Preu: 35 €
Material: roba i calçat esportiu, tovallola petita i aigua.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

HATHA IOGA (MATÍ) (C) *

Gemma Mogas
La pràctica habitual del Ioga físic ajuda a enfortir i a flexibilitzar el cos alhora que calma la ment. Manté les articulacions sanes, els òrgans interns es vivifiquen, es desplega vigor i resistència, millora la capacitat respiratòria tot augmentant les capacitats d'atenció i de concentració. Tot això, ho farem amb molt d'amor a través de les postures (asana), la respiració (pranayama), la relaxació guiada i meditació (nidra ioga).
Dilluns, de 9.30 a 10.45 h
Del 7 d'octubre al 9 de desembre
Preu: 38 €
Material: roba còmoda, mitjons antilliscants, manta petita, màrfega tipus ioga o es pot utilitzar una del centre amb una tovallola/mocador i coixí.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ZUMBA, GAC I ESTIRAMENTS (C) *

Lluïsa Llamas
Dilluns, de 20.15 a 21.15 h
Del 7 d'octubre al 9 de desembre
Preu: 35 €
Material: roba i calçat esportiu, tovallola petita i aigua.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

HATHA VINYASA IOGA (C) *

Marina Masó
El ioga combina la pràctica de postures físiques, la respiració i la relaxació que juntes beneficien l'estat de salut físic, mental i emocional. Les classes de Hatha Vinyasa loga són intenses i alhora respectuoses amb les necessitats i capacitats de cada alumne. Es sincronitza la pràctica física amb la respiració conscient, per tal de crear una meditació en moviment.
Dilluns, de 16.00 a 17.15 h
Del 7 d'octubre al 9 de desembre
Preu: 38 €
Material: roba còmoda, tovallola per cobrir la màrfega del centre, manta, bloc d'escuma.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

TONIFICA EL TEU COS I APRÈN DEFENSA PERSONAL (C) *

Javier Marrón
Activitat física que combinarà exercicis cardiovasculars per a tonificar el nostre cos, com: circuits de força, de resistència, de coordinació, abdominals, flexions, etc. i on també s'aprendran les bases de la defensa personal amb cops bàsics i efectius.
Dimarts, de 13.30 a 14.30 h
Del 8 d'octubre al 10 de desembre
Preu: 35 €
Material: roba i calçat esportiu i aigua.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

BALLS EN LÍNIA (GRUP TARDA) (C) *

Josep Maria Rodríguez
En aquest curs aprendràs a ballar diferents coreografies amb diferents estils de música, com salsa, txa-txa-txa, mambo, merengue, rock, vals, batxata, swing... El curs està obert a tots els nivells on es balla individualment seguint tots junts els mateixos moviments de la coreografia al mateix moment.
Dilluns, de 17.45 a 18.45 h
Del 7 d'octubre al 2 de desembre
Preu: 35 €
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

BATXATA I SALSA (C) *

Amarylis Felipez
Dimarts, de 20.00 a 21.15 h
Del 8 d'octubre al 10 de desembre
Preu: 38 €
Material: roba i calçat adequat per ballar i aigua. No cal parella.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

BALLS EN LÍNIA (GRUP VESPRE) (C) *

Josep Maria Rodríguez
En aquest curs aprendràs a ballar diferents coreografies amb diferents estils de música, com salsa, txa-txa-txa, mambo, merengue, rock, vals, batxata, swing... El curs està obert

a tots els nivells on es balla individualment seguint tots junts els mateixos moviments de la coreografia al mateix moment.
Dilluns, de 19.00 a 20.00 h
Del 7 d'octubre al 2 de desembre
Preu: 35 €
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

PILATES (MATÍ) (C) *

Ana Marrón
En el Pilates es combina el treball de la musculatura de l'abdomen, cames i esquena amb la concentració, la respiració i la fluïdesa dels moviments. Aconseguiràs enfortir la teva musculatura i millorar els teus problemes d'esquena.
Dimecres, de 9.30 a 10.30 h
Del 2 d'octubre al 4 de desembre
Preu: 35 €
Material: roba còmoda, mitjons antilliscants, tovallola/mocador per a cobrir la màrfega del centre i aigua.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

PILATES (GRUP TARDA) (C) *

Paula Torres
Mètode intens i efectiu mitjançant una sèrie d'exercicis lents acompanyats de la respiració que reforcen la musculatura i augmenten el control, la força, la flexibilitat i que milloren la postura i l'al·lineació del nostre cos. El Pilates treballa sobretot la zona "centre" del nostre cos formada pels músculs abdominals, les lumbars, els glutis i el sol pèlvic.
Dimarts, de 15.45 a 16.45 h
Del 8 d'octubre al 10 de desembre
Preu: 35 €
Material: roba còmoda, tovallola per cobrir la màrfega del centre, tovallola petita i mitjons antilliscants.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

HATHA IOGA (TARDA) (C) *

Gemma Mogas
Dimecres, de 18.30 a 19.45 h
Del 2 d'octubre al 4 de desembre
Preu: 38 €
Material: roba còmoda, mitjons antilliscants, manta petita, màrfega tipus ioga o es pot utilitzar una del centre amb una tovallola/ mocador i coixí.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ZUMBA (GRUP VESPRE) (C) *

Lluïsa Llamas
Dimecres, de 20.15 a 21.15 h
Del 9 d'octubre a l'11 de desembre
Preu: 35 €
Material: roba i calçat esportiu, tovallola petita i aigua.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

PILATES (TARDA) (C) *

Àlex Falgàs
Dijous, de 19.00 a 20.00 h
Del 3 d'octubre al 5 de desembre
Preu: 35 €
Material: roba còmoda, mitjons antilliscants, tovallola/mocador per a cobrir la màrfega del centre i aigua.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

GIMNÀSTICA SALUDABLE (C) *

Alba Muñoz
La gimnàstica de manteniment és un programa adaptat a qualsevol persona amb l'objectiu de combatre el sedentarisme i mantenir-se actiu mitjançant exercicis senzills i dinàmics de coordinació, elasticitat, tonificació... treballant totes les parts del cos de manera controlada i conscient per anar guanyant especialment el que tots busquem, vitalitat!
No es requereix una forma física prèvia, el treball s'adaptarà en base a les necessitats de cada persona.
Dijous, de 10.00 a 11.00 h
Del 3 d'octubre al 5 de desembre.
Preu: 35 €
Material: roba i calçat esportiu, tovallola per cobrir la màrfega del centre, tovallola petita i aigua.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

SEVILLANES I RUMBA (C) *

Lluïsa Llamas
Dijous, de 19.00 a 20.00 h
Del 3 d'octubre al 5 de desembre. El 21/11 no hi haurà classe.
Preu: 35 €
Material: roba i calçat adequat per ballar i aigua. No cal parella.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

PILATES TERAPÈUTIC + ENFORTIMENT SÒL PÈLVIC (C)

Paula Torres
Combinació d'exercicis d'estirament i posturals amb exercicis de tonificació suaus combinats

amb el treball del sòl pèlvic. Es realitzaran exercicis de kegel, hipopressius i exercicis de tonificació de la musculatura abdominal per prevenir problemes i patologies com són les pèrdues d'orina o els prolapses. Treballarem globalment el cos, millorant la postura, la flexibilitat i la força.
Dijous, de 17.45 a 18.45 h
Del 10 d'octubre al 12 de desembre
Preu: 35 €
Material: roba còmoda, tovallola per cobrir la màrfega del centre, tovallola petita i mitjons antilliscants.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ZUMBA, GAC I ESTIRAMENTS (C) *

Lluïsa Llamas
Dijous, de 20.15 a 21.15 h
Del 3 d'octubre al 5 de desembre
Preu: 35 €
Material: roba i calçat esportiu, tovallola petita i aigua.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

PILATES TERAPÈUTIC (GRUP VESPRE) (C) *

Paula Torres
Mètode alternatiu al pilates tradicional que consisteix en una sèrie d'exercicis i estiraments que ajuden a potenciar la musculatura de tot el cos, a millorar l'elasticitat, la postura i en general, a aconseguir una millora de la condició física i la consciència corporal.
Aquests beneficis estan destinats a usuaris amb qualsevol tipus de patologia: dolors musculars, pinçaments, contractures... per tal de disminuir aquests símptomes i prendre consciència de com evitar la seva reaparició.
Dijous, de 19.00 a 20.00 h
Del 10 d'octubre al 12 de desembre
Preu: 35 €
Material: roba còmoda, tovallola per cobrir la màrfega del centre, tovallola petita i mitjons antilliscants.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ZUMBA, GAC I ESTIRAMENTS (MATÍ) (C) *

Lluïsa Llamas
Divendres, de 10.00 a 11.00 h
Del 4 d'octubre al 13 de desembre
Preu: 35 €
Material: roba i calçat esportiu, tovallola petita i aigua.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

HATHA IOGA (C)*

Elena Egido (Centre Eloan)
La pràctica del Hatha ioga proporciona flexibilitat i fortalesa, millora el sistema digestiu, respiratori, glandular i té un notable efecte sobre el sistema nerviós aportant-nos salut, equilibri i harmonia física, emocional i mental. Les classes consisteixen en la pràctica de postures de ioga "assanes", aprendre a respirar àmplia i profundament, el "panaïama" tècniques de respiració, bandhas, mudres i la relaxació.
Dijous, de 20.15 a 21.30 h
Del 10 d'octubre al 5 de desembre
Preu: 38 €
Material: roba còmoda, tovallola per cobrir la màrfega del centre, mitjons, manta i coixí (opcional).
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

AULA D'ARTS PLÀSTIQUES ANDRÉ PINADELL

ESPAI DE DIBUIX I PINTURA (C) *

Taller lliure adreçat a tothom que vulgui iniciar-se o continuar ampliant els seus coneixements artístics. Aquest és un taller perquè puguis descobrir les teves capacitats artístiques gaudint del procés de creació, treballant els llenguatges expressius propis de les arts plàstiques, atenent els interessos i el ritme de cada persona. Ens introduirem en el món del dibuix i la pintura, coneixerem i experimentarem amb el color, amb varietat de materials, tècniques (oli, acrílic, aquarel·la, carbonet...) i procediments que t'oferiran la possibilitat de crear diversitat d'obres.

GRUP MATÍ

Júlia Roca
Dimecres, de 9.45 a 11.45 h
Del 9 d'octubre a l'11 de desembre
Preu: 50 €
Material pels alumnes que s'inicien: una capseta de carbonets, un drap, un llapis de dibuix, una goma, paper de dibuix. La resta

de material a comprar serà recomanat més endavant per la professora.
Material pels alumnes que ja hagin realitzat cursos anteriors: el que hagin estat utilitzant fins ara, si volen canviar de tècnica pictòrica se'ls informarà sobre el material a comprar.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

GRUP VESPRE

Cati Salazar

Dimarts, de 20.00 a 21.30 h
Del 8 d'octubre al 10 de desembre
Preu: 40 €
Material pels alumnes que s'inicien: bloc de dibuix, bloc de paper canson o similar per a aquarel·la o mix media de 300 g de mida A3, llapis 2B, goma d'esborrar, carbonet.
Material pels alumnes que ja hagin realitzat cursos anteriors: el material del que disposin.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ESPAI DE COSTURA PER CREAR LA TEVA ROBA I COMPLEMENTS (C) *

Roser Mitjà (Patronatge Confecció Figueres)

Espai de costura obert a tots els nivells, dirigit a persones que vulguin iniciar-se o bé continuar ampliant els coneixements. En aquest taller aprendrem a cosir i crear aquelles peces de roba i complements que t'agradaria fer-te per la nova temporada tardor/hivern. En aquest espai tindràs l'oportunitat d'aprendre a fer-te els teus propis patrons a través de les revistes.
Dijous, de 19.15 a 21.15 h
Del 10 d'octubre al 5 de desembre
Preu: 40 €
Material: màquina de cosir, fils, cinta mètrica, agulles de cap, agulles de cosir, tisores de roba, teixits de plana (no jersei), llapis, paper de manil·la, tisores de paper, regle.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

TALLER DE SABÓ RECICLAT PER A RENTAR LA ROBA I LES MANS *

Alícia Herrera

En aquest taller es fabricarà sabó de manera tradicional a partir d'oli d'oliva usat. El sabó es podrà fer servir per a rentar la roba, a mà o a màquina, i també les mans. El sabó d'oli no fa gaire escuma, però és molt efectiu contra les taques i el greix. Durant el taller s'explicarà el procés de saponificació i la tècnica per fer sabó líquid per a la rentadora. Els alumnes poden participar en el procés de fer el sabó. Cada alumne s'emportarà el sabó elaborat.
Dimecres 23 d'octubre, de 19.00 a 21.00 h
Preu: 9 € * Material a càrrec dels alumnes, preu aprox. 1 € que se li abonarà al professorat el dia de classe.
Material: davantal, oli usat i filtrat (màxim 1litre), llibreta, bolígraf, motllo per a posar el sabó de qualsevol material: silicona, plàstic fort, vidre o de tetrabric (són els millors), excepte alumini. Cal portar l'oli ja filtrat, a través d'un drap, per a que sigui el més pur possible. Es pot aromatitzar, uns dies abans del taller, l'oli si hi afegim peles de taronja, llimona o herbes aromàtiques com: farigola o romaní.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

TALLER DE SABÓ BÀSIC PEL COS I PER A LES MANS *

Alícia Herrera

En aquest taller també es fabricarà sabó de manera tradicional a partir d'oli d'oliva i oli de coco. El resultat és un sabó suau pel cos, que fa escuma, i que és indicat també com a xampú. Durant el taller s'explicarà el procés de saponificació i diferents tècniques per a fer sabons cosmètics. Els alumnes poden participar en el procés de fer el sabó. Cada alumne s'emportarà l'equivalent de 100 grams de sabó elaborat.
Dimecres 6 de novembre, de 19.00 a 21.00 h
Preu: 9 € * Material a càrrec dels alumnes, preu aprox. 2 € que se li abonarà al professorat el dia de classe.
Material: davantal, llibreta, bolígraf, motllo o glaçoneres per a posar el sabó de qualsevol material: silicona, plàstic fort, vidre o de tetrabric (són els millors), excepte alumini.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

TALLER DE SABÓ AMB PROPIETATS COSMÈTIQUES *

Alícia Herrera

Taller on es fabricarà sabó de manera tradicional a partir d'oli d'oliva, oli de coco i oli d'ametlles. El resultat és un sabó emol·lient, que fa escuma, i que és indicat per a pells delicades. Durant el taller s'explicarà el procés de saponificació i diferents tècniques per a fer sabons cosmètics. Els alumnes poden participar en el procés de fer el sabó. Cada

alumne s'emportarà l'equivalent de 50 grams de sabó elaborat.
Dimecres 11 de desembre, de 19.00 a 21.00 h
Preu: 9 € * Material a càrrec dels alumnes, preu aprox. 3 € que se li abonarà al professorat el dia de classe.
Material: davantal, llibreta, bolígraf, motllo o glaçoneres per a posar el sabó de qualsevol material: silicona, plàstic fort, vidre o de tetrabric (són els millors), excepte alumini.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

TALLER DE CREACIÓ D'ESPELMES *

Tretze Cultura
Amb aquesta activitat aprendreu a elaborar les vostres pròpies espelmes de parafina, triant colors i aromes. I us endureu dues espelmes fetes en diferents tècniques.
Dimecres 4 de desembre, de 19.00 a 21.00 h
Preu: 9 € * Material a càrrec dels alumnes, preu aprox. 5 € que se li abonarà al professorat el dia de classe.
Material: davantal.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

IDIOMES

ANGLÈS INICIAL (2A PART) (GRUP MATÍ) (C) *

Vanesa Ariza
(Centre d'Estudi La Palmera)
Aquest curs va dirigit a usuaris d'anglès bàsic. Repassarem els temps verbals del present i introduirem el passat. Treballarem vocabulari bàsic dins el marc del nivell A1, com enriquir frases simples amb adjectius i adverbis, practicarem "listening" i "speaking". Al finalitzar aquest curs l'alumne es trobarà a mig camí del nivell A1 en el marc europeu d'idiomes.
Dilluns, de 10.00 a 11.30 h
Del 7 d'octubre al 9 de desembre.
Preu: 40 €
Material didàctic: llibre de text New Headway Elementary (4a edició) a càrrec dels alumnes nous.
Requisit: haver cursat el nivell Anglès Inicial (1a part) el semestre passat en el Centre Cívic Creu de la Mà o superar la prova de nivell.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà.

LLENGUA ANGLESA A1 (VESPRE INICIAL) (C) *

Mercè Bartrolich (Flip-Flops English)
Activitat adreçada a persones sense coneixements de la llengua anglesa que vulguin adquirir estructures gramaticals bàsiques i el vocabulari per a poder comunicar-se de forma elemental. Es treballarà el present i passat dels verbs to be/to have/there be, el vocabulari freqüent en llengua anglesa, pronoms, preposicions de temps i de lloc.
Dilluns, de 20.00 a 21.30 h
Del 7 d'octubre al 9 de desembre
Preu: 40 € * Material didàctic 24 € aprox. a càrrec dels alumnes. Més informació a la web de matrícules o al Centre Cívic Joaquim Xirau.
Material: nou llibre de text, estoig amb estris bàsics i llibreta.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ANGLÈS INICIAL (4A PART) (C)*

Vanesa Ariza (Centre d'Estudi La Palmera)
Curs dirigit tant a persones que hagin cursat el curs d'Anglès Inicial 3a part durant el curs passat com a persones que coneguin les formes verbals bàsiques de present i passat. Treballarem el futur i el present perfecte, el vocabulari del nivell A1 corresponent i practicarem "listening" i "speaking". En acabar aquest curs l'alumne haurà cursat el nivell A1 dins el marc europeu d'idiomes.
Dimarts, de 20.00 a 21.30 h
Del 8 d'octubre al 10 de desembre
Preu: 40 €
Material didàctic: llibre de text New Headway Elementary (4a edició) a càrrec dels alumnes nous.
Requisit: haver cursat el nivell Anglès Inicial (3a part) el semestre passat en el Centre Cívic Creu de la Mà o superar la prova de nivell.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà.

LLENGUA ANGLESA A2 (MATÍ CONTINUACIÓ) (C) *

Mercè Bartrolich (Flip-Flops English)
Activitat adreçada a persones amb coneixements de la llengua anglesa. L'objectiu serà assolir amb èxit un nivell de coneixement inicial preintermig. Els alumnes podran comprendre, sense necessitat de suports externs, informació donada

en un àmbit que els sigui conegut, expressar opinions simples, completar formularis de baixa complexitat i escriure cartes o comunicacions amb to formal o informal. En general, adquirir un bon nivell de comunicació en situacions simples.
Dimarts, de 10.00 a 11.30 h
De l'1 d'octubre al 3 de desembre
Preu: 40 € * Material didàctic 24 € aprox. a càrrec dels alumnes. Més informació a la web de matrícules o al Centre Cívic Joaquim Xirau.
Material: nou llibre de text, estoig amb estris bàsics i llibreta.
Requisit: haver realitzat curs anterior en el Centre Cívic Joaquim Xirau o superar prova de nivell.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ANGLÈS PREINTERMEDI (4A PART) (C)*

Vanesa Ariza
(Centre d'Estudi La Palmera)
Curs dirigit tant a persones que hagin cursat el curs d'Anglès Preintermedi 3a part el curs anterior, com a persones que coneguin les formes de present i passat i que tinguin nocions de temps verbals més complexes (present perfect i past perfect). A més del vocabulari específic d'aquest curs, treballarem "speaking" i "listening," introduirem els condicionals i la forma passiva. En acabar aquest curs l'alumne haurà cursat la totalitat del nivell A2 dins el marc europeu d'idiomes.
Dilluns, de 20.00 a 21.30 h
Del 7 d'octubre al 9 de desembre
Preu: 40 €
Material didàctic: llibre de text New Headway Preintermediate (4a edició) a càrrec dels alumnes nous.
Requisit: haver cursat el nivell Anglès Preintermedi (3a part) el semestre passat en el Centre Cívic Creu de la Mà o superar la prova de nivell.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà.

ANGLÈS: PREPARACIÓ FIRST (C) *

Vanesa Ariza
(Centre d'Estudi La Palmera)
Curs dirigit a persones que tinguin un nivell B1 plus i a persones que tinguin un nivell avançat tant a nivell de vocabulari com gramatical. També dirigit a alumnes de Batxillerat amb un bon nivell. En aquest curs es prepararà a l'alumne per presentar-se a l'examen de FIRST CERTIFICATE EXAM de Cambridge, si així ho desitja. És un curs eminentment pràctic i de perfeccionament, on es treballarà la llengua a partir dels tests de FIRST: "reading," "listening," "writing" i "use of English."
Al finalitzar aquest curs el nivell correspondria a un B2 en el marc europeu d'idiomes.
Dimecres, de 20.00 a 21.30 h
Del 9 d'octubre a l'11 de desembre
Preu: 40 €
Material didàctic: llibre de lectura i llibre de gramàtica a recomanar per la professora.
Requisit: adreçat a alumnes amb un nivell d'anglès B1 plus, a persones que estiguin cursant 1r o 2n de Batxillerat, o superar la prova de nivell.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ALEMANY INICIAL (C) *

Barbara Volmeyer
Curs inicial de llengua alemanya, on treballarem amb molts recursos didàctics per tal d'aprendre d'una manera lúdica i amena la llengua, essent capaç de comprendre i utilitzar expressions quotidianes. No cal tenir coneixements previs.
Dimarts, de 20.00 a 21.30 h
Del 8 d'octubre al 10 de desembre
Preu: 40 € * Material didàctic 24 € aprox. a càrrec dels alumnes. Més informació a la web de matrícules o al Centre Cívic Joaquim Xirau.
Material: llibre de text, estoig amb estris bàsics i llibreta.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

CATALÀ: NIVELL INICIAL *

Òmnium Cultural
Dimecres, de 19.00 a 20.30 h
Del 9 d'octubre al 27 el maig
Preu: activitat gratuïta
Per a més informació i matrícula:
606 045 332 - altemporda@omnium.cat
Organitza: Òmnium Cultural i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau



TALLER DE SALUT I NUTRICIÓ EN LA DONA *

Alba Muñoz
La dona al llarg de la seva vida passa per diferents etapes i canvis que requereixen del

coneixement de què succeeix en el nostre cos i en el nostre sistema hormonal. En aquest sentit, resulta molt important aprendre a conèixer com alimentar-nos en cada etapa evolutiva per viure-la de forma equilibrada, plena i vital.
En aquest taller aprendrem sobre quins són els hàbits aplicats a la dona, l'alimentació i la suplementació herbal, quins són els principals desajustos hormonals, els cicles i etapes menstruals i quines alternatives podem incoporar per retornar de forma natural a l'equilibri.
Dijous, de 18.30 a 19.45 h
Del 3 d'octubre al 7 de novembre
Preu: 35 €
Material: llibreta i bolígraf.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

TALLER DE COSTURA (C) *

Roser Mitjà i Núria Fuentes
En aquest taller de costura podràs realitzar projectes per a la tardor, per a l'hivern o per les festes. Oferirem un ampli ventall i individualitzat de projectes a realitzar, tu també pots aportar les teves idees i no cal que tinguis coneixements previs de costura, ens adaptem a cada nivell.
Dimecres, de 19.00 a 21.00 h
Del 9 d'octubre al 27 de novembre
Preu: 40 € * Material a càrrec dels alumnes segons projecte a realitzar.
Material: paper de patrons, màquina de cosir, cinta mètrica, regle de 50 cm., agulles de cap, tisoretes o talla fils, tisores per a tallar roba, llapis, un imperdible, fil blanc i negre.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

MONOGRÀFIC: RESOL ELS TEUS CONFLICTES *

Cesca Carbonell
El conflicte forma part de la nostra quotidianitat i segons com s'afronti permetrà sortir-se'n de forma exitosa o bé que perduri la dificultat. Quan el conflicte afecta a la vida personal i/o professional es fa més necessària la coneixença de com resoldre els conflictes de forma adequada. Cercar la millor manera de trobar la solució a un problema o un malentès, bé sigui amb un mateix o entre vàries persones, des del respecte, és una manera d'obrir-se a l'experiència d'utilitzar la creativitat per gestionar el nostre dia a dia.
Dijous, de 18.00 a 19.30 h
14, 21, 28 de novembre i 5 de desembre
Preu: 25 €
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

TALLER DE CANT MODERN I HARMONITZACIÓ VOCAL A "CAPPELLA" (C) *

Anna Gratacós
(Madamme Mustash - Escola Lucena)
Activitat de cant grupal, on els alumnes aprendran a harmonitzar les seves veus amb la dels altres, tot empastant-les i aprenent un repertori modern escollit entre tots els participants. Els nous alumnes hauran de realitzar una petita tutoria prèvia amb la professora per a valorar el nivell, es demana un mínim coneixement de ritme i afinació. La data de la tutoria serà a determinar i el pagament de l'activitat es realitzarà a posterior de la prova de nivell.
Dijous, de 20.15 a 21.30 h
Del 3 d'octubre al 5 de desembre
Preu: 38 € *
Adreçat a alumnes a partir de 15 anys
Material: llibreta, llapis, goma d'esborrar i aigua.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

MONOGRÀFIC: COMUNICA'T DE MANERA EFICAÇ *

Cesca Carbonell
Parlem amb algú i ens adonem que no ens han entès? I nosaltres, ja entenem bé el que ens diuen? És fonamental fomentar una bona comunicació a fi d'evitar malentesos, sobretot en una societat com la nostra on imperen les distraccions, la pressa i ens costa estar presents. Expressar-se eficaçment facilita el bon enteniment i ens apropa als demés, alhora que minimitza i afavoreix la resolució de conflictes.
Dijous, de 19.45 a 21.15 h
14, 21, 28 de novembre i 5 de desembre
Preu: 25 €
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

TALLER DE BIJUTERIA CREATIVA *

Roser Martínez
Amb poques eines, fils metàl·lics, varietat de pedretes, feltre, roba... et sorprendrà la varietat de dissenys de bijuteria que et pots fer amb

aquest ventall de materials utilitzant diferents tècniques. Cada dia ens farem un model diferent molt creatiu. No cal tenir experiència.
Dimecres, de 18.15 a 19.45 h
Del 23 d'octubre al 27 de novembre
Preu: 35 €
Material a càrrec dels alumnes: 30 € aproximadament (abonar directament a la professora).
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

MONOGRÀFIC: CREA I DECORA EL TEU NADAL *

Roser Mitjà i Núria Fuentes (Patronatge Confecció Figueres)
Taller tèxtil creatiu de Nadal obert a tothom i dirigit a totes aquelles persones que vulguin crear el seu projecte nadalenc seguint les propostes i aportacions per part de la professora. Podràs triar i realitzar alguns complements tant per decorar la teva llar o bé regalar en aquests dies tan especials: arbre de nadal, centre de taula, corona, etc. No cal tenir experiència i tampoc coneixements en costura.
Dijous, de 18.00 a 21.00 h
12 de desembre
Peu: 20 €
Material a càrrec dels alumnes: abonar directament a la professora.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

AULA GASTRONÒMICA JOAQUIM XIRAU

(Veure també Showcooking "APERITIUS I TAPES DE NADAL" a càrrec de Montse Brugat al CC Joaquim Xirau- pàg. 19).

CUINA AMB BOLETS *

Montse Brugat
Ens endinsarem al món dels bolets, experimentant amb diferents tècniques de cocció i de conservació: confitats, en carpaccios, en cremes, amb pasta, ...
Dijous, de 19.00 a 21.00 h
Dies: 17 i 24 d'octubre
Preu: 28 € amb material inclòs.
Material: coberts, plat, llibreta i bolígraf.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

TALLER DE BROWNIES *

Bimba's Cakes
El brownie és un dels pastissos més famosos del món, que agrada per igual a grans i a petits. Us agradaria aprendre a fer-los? Veniu al nostre taller i us explicarem alguns secrets perquè us quedin esponjosos i deliciosos!
Dimarts 22 d'octubre, de 19.30 a 21.00 h
Preu: 14 € amb material inclòs.
Material: coberts, carmanyola, llibreta i bolígraf.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

FEM PASTA FRESCA! *

Montse Brugat
Vols aprendre a elaborar pasta al més pur estil italià? En aquesta activitat culinària aprendrem a elaborar pasta fresca des de l'inici: massa, farciment, coccions i salses, fins a l'emplatat.
Dijous, de 19.30 a 21.00 h
Dies: 7, 14 i 21 de novembre
Preu: 28 € amb material inclòs.
Material: coberts, plat, llibreta i bolígraf.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

CUINA DE CULLERA *

Inés Fernández (La Teka)
La cuina de cullera és una gran aliada de la tardor i de l'hivern per a combatre la fred i escalfar el cos. En aquest taller de cuina et proposem descobrir receptes tradicionals i d'avantguarda per a cuinar menús de cullera ràpids, saborosos i fàcils.
Dilluns, de 19.30 a 21.00 h
Dies: 21 i 28 d'octubre, i 4 i 11 de novembre
Preu: 42 € amb material inclòs.
Material: coberts, plat fondo, llibreta i bolígraf.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

RECEPTES DE NADAL VEGETARIANES I VEGANES *

Inés Fernández (La Teka)
Taller de cuina nadalenca vegetariana i vegana on es cuinaran aperitius, entrants i primers plats, sense carn, peix o marisc

amb menús saludables i diferents, a la vegada que deliciosos. A cada sessió es faran propostes veganes i vegetarianes.
Dilluns, de 19.30 a 21.00 h
Dies: 25 novembre, 2, 9 i 16 de desembre
Preu: 45 € amb material inclòs.
Material: coberts, plat, llibreta i bolígraf.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

TALLER DE MARIDATGES: FORMATGES MAS MARCÈ I VINS DE LA DO EMPORDÀ

Raquel Mora i Jordi Claparols (Mas Marcè)
Taller de degustació de formatges artesans i ecològics elaborats amb llet del propi ramat i maridats amb vins de la Denominació d'Origen Empordà. Durant el taller es tastaran cinc varietats de formatges de més a menys maduració Mas Marcè i Làctics Peralada de Siurana d'Empordà i quatre vins de la DO Empordà.
Dijous 28 de novembre, de 19.30 a 21.00 h
Preu: 14 € amb material inclòs.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

LA CUINA DE NADAL AMB LES CUINERES DE SILS *

Les Cuineres de Sils
Taller de cuina on Les Cuineres de Sils ens ensenyaran a elaborar alguns dels seus plats nadalencs més tradicionals, com: canalons, escudella i carn d'olla, rostits, etc... Les Cuineres de Sils és un col·lectiu de cuineres no professionals nascut als anys noranta, amb l'objectiu de preservar i donar a conèixer el patrimoni gastronòmic de Sils i de la cuina catalana.
Dimecres, de 19.00 a 21.00 h
Dies: 20 i 27 de novembre
Preu: 28 € amb material inclòs.
Material: coberts, plat, llibreta i bolígraf.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

INFANTIL I JUVENIL

ESPAIS DE SUPORT EDUCATIU (C)

Espai lliure per a potenciar i afavorir uns hàbits de treball i els valors necessaris per a incrementar l'èxit acadèmic. Adreçat a alumnes de Cicle mitjà i superior de Primària i Secundària.
Inici de les classes: 1 d'octubre
Fi de les classes: 19 de desembre
Per a més informació:
www.figueres.cat/educacio - Tel. 972 03 23 33
Organitza: Servei d'Educació de l'Ajuntament de Figueres
Activitat gratuïta - Places limitades
Cal matrícula prèvia

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Dilluns i dimecres, de 16.45 a 19.30 h
Matriculació i informació: 18 de setembre de 17.00 a 18.30 h
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Dilluns, de 17.00 a 19.30 h
Dimarts i dijous, de 16.00 a 19.30 h
Matriculació CC Xirau: 16 i 17 de setembre de 16.30 a 18.30 h
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ESPAI FAMILIAR DE RELACIÓ I JOC (C)

Espai destinat a famílies i infants, que no assisteixen a cap llar d'infants, on s'afavoreix l'intercanvi d'experiències a través del joc i la relació amb suport de professionals. Aquest servei està adreçat a infants de 9 mesos a 3 anys acompanyats d'un adult.
Dimarts i dijous, de 9.00 a 11.00 h
De l'1 d'octubre de 2019
al 18 de juny de 2020
Dijous, de 15.00 a 17.00 h
Del 3 d'octubre de 2019 al 4 de juny de 2020
Activitat gratuïta - Places limitades
Cal matrícula prèvia
Per a més informació i matrícula:
972 50 29 57 - bonpastor@figueres.org
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau
Organitza: Servei d'Educació de l'Ajuntament de Figueres

VIVIM ELS CONTES: AMBIENT LECTOR

Espai de descoberta on els contes provoquen vivències. Explicarem contes amb moixaines, descobrirem els laboratoris d'inspiració lectora i coneixerem els contes amb minimons...tot per estimular l'interès dels infants pels contes a través dels sentits i les emocions.

Espai dinamitzat per l'alumnat del CFGS Educació Infantil de l'INS Ramon Muntaner amb el suport de professionals.
Dimecres, de 15.30 a 16.30 h
Del 16 d'octubre al 18 de desembre
Activitat gratuïta - Places limitades
Cal matrícula prèvia
* Activitat adreçada a infants de 9 mesos a 3 anys acompanyats d'un adult.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau
Organitza: CFGS Educació Infantil de l'INS Ramon Muntaner

CLUB DE LECTURA (C)

Mariona Ballart
Activitat de lectura amb l'objectiu de fomentar el gust per la lectura en els infants. Es repartirà un llibre a cada participant que el llegirà al seu ritme a casa. Un cop al mes el grup es reunirà i a través de jocs, treballarà la comprensió lectora. Al final de cada sessió, el participant tornarà el llibre i se li donarà el llibre següent. Aquell participant que perdi o faci malbé el llibre n'haurà de comprar un de nou.
Dimarts, de 17.30 a 18.30 h
Dies: 22 d'octubre, 19 de novembre i 17 de desembre
Activitat gratuïta - Places limitades
Cal matrícula prèvia
* Activitat adreçada a infants que estiguin cursant 4t de Primària.
Material: estoig amb estris bàsics.
Col·labora: Biblioteca Fages de Climent
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

TALLERS EDUCATIUS

ANGLÈS: APRÈN I DIVERTEIX-TE (C)

Carolina Malaccorto
Classes d'anglès per a infants que tinguin ganes d'aprendre aquesta llengua d'una forma natural i senzilla, on els infants a través de diferents dinàmiques de treball aniran coneixent i ampliant el vocabulari. S'utilitzarà diferent material didàctic com llibres de lectura, fitxes, cançons, jocs, vídeos... Si vols aprendre anglès i alhora divertir-te vine, t'hi esperem!
Dilluns, de 17.30 a 18.30 h
Del 7 d'octubre al 2 de desembre
Preu: 20 €
** Activitat adreçada a infants que estiguin cursant 2n, 3r o 4t de Primària.
Material: llibreta i estoig.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

TECNIFICACIÓ DE FUTBOL (C)

Lluís Hernández
La tecnificació és un aspecte bàsic a treballar pel futur jugador de futbol. La seva pràctica comporta millores tècniques, cognitives/emocionals, físiques/motrius i socials, gràcies a la relació pilota-jugador en tots els exercicis. Durant l'activitat es realitzaran situacions de partits i jocs lúdics enfocats a aquest esport, però no serà una activitat federativa, ni comportarà cap mena de competició fora de l'horari de l'activitat.
1r grup: dimarts, de 17.15 a 18.15 h
2n grup: dimarts, de 18.20 a 19.20 h
De l'1 d'octubre al 26 de novembre
Preu: 20 € * Activitat adreçada a infants que estiguin cursant 5è, 6è de primària o 1r E.S.O. Material: roba i calçat esportiu, si tenen botes de futbol, millor portar-les però no són obligatòries, i 1 pilota de cuir talla 4.
Nota: l'1 d'octubre es realitzarà una sessió conjunta (grup 1 i 2) de 17.15 a 19.15 hores, on es decidirà, segons edat i nivell, el grup final on s'ubicarà a l'infant, si el grup 1 o 2.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau i Camp de Futbol de la Unió Esportiva Marca de l'Ham

APRENEM ANGLÈS FÀCILMENT! (C)

Mercè Bartrolich (Flip-Flops English)
Curs d'anglès orientat a preparar als alumnes de 5è i 6è de primària per a l'assoliment amb èxit de les competències bàsiques escolars en llengua anglesa. (Nivell A1-2) segons marc europeu de referència de les llengües. De manera essencialment pràctica, l'alumne esdevindrà autònom per a expressar oralment idees simples, demanar informació, comprendre informació oral sobre situacions quotidianes en present, passat i futur, i a comprendre i redactar textos d'elaboració senzilla.
Dilluns, de 17.30 a 18.30 h
Del 7 d'octubre al 16 de desembre
Preu: 20 € * Activitat adreçada a infants que estiguin cursant 5è o 6è de Primària.
Material: carpesà amb anelles, estoig amb estris bàsics i llibreta petita.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

TALLER D'ART I CREATIVITAT: DIBUIX, PINTURA I MANUALITATS (C)

Cati Salazar

En aquest taller es treballarà el procés de l'art a partir de l'experimentació, des del dibuix, la pintura i les creacions manuals on es treballaran propostes concretes d'activitats però treballant-les des de la lliure iniciativa, disposant els materials a l'abast dels alumnes perquè siguin ells qui prenguin les decisions i desenvolupin les seves creacions atenent a les seves necessitats i desitjos.
El taller d'art és en sí mateix una font de diversió i expressió que permetrà que l'infant desenvolupi les seves capaciats creatives i afavoreixi en el seu creixement personal millorant la seva autoestima.
Dimarts, de 18.15 a 19.30 h
Del 8 d'octubre al 10 de desembre
Preu: 20 €
** Activitat adreçada a infants de 6 a 12 anys
Material: 1 bloc de paper canson o similar per aquarel·la o mix media de 300 g de mida A3, un llenç de 30x40 aproximadament. Llapis 2B, goma blanca, cola blanca, tissores, pinzells número 2, 8, 12 (de punta quadrada i de punta rodona), aquarel·la en pastilles, un carbonet, una caixa de pintura acrílica (en tub), un drap.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ROBÒTICA EDUCATIVA (C)

Codelearn

Introducció a la programació mitjançant el muntatge de robots educatius, on els nens aprendran a treballar en equip i a desenvolupar la seva creativitat per aconseguir els reptes que els proposem. En concret, treballarem amb els robots de la marca LEGO (MINDSTORMS i WEDO), utilitzant el seu potencial, ens endinsarem en els fonaments de la programació. Amb aquest plantejament, els alumnes, s'endinsen en la història i els posa en situació per solucionar, amb el major enginy i treball en equip, tot els problemes que els plantegem. El programari utilitzat és el propi de LEGO (programació amb blocs) amb una introducció a Scratch (també programació amb blocs).
Les classes són una barreja d'història (còmic virtual), part teòrica, guies de muntatge i programació dels robots. Treballarem enginyeria, matemàtiques, tecnologia i diversió.
Dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Del 9 d'octubre al 4 de desembre
Preu: 35 € (material inclòs)
** Activitat adreçada a infants de 6 a 12 anys
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

HALLOWEEN WORKSHOP: CUPCAKES DE POR!

Bimbas's Cakes

Sabíeu que la por també pot ser molt dolça? Aprendreu a elaborar dos cupcakes de Halloween per a celebrar la festivitat tradicional nord-americana. Elaborareu les masses, les fornejareu, creareu les decoracions amb pasta fondant i rematarem tot fent que quedin dos cupcakes terrorífics!
Dimarts 29 d'octubre, de 17.15 a 18.45 h
Preu: 8 € amb material inclòs. * Activitat adreçada a infants de 6 a 12 anys.
Material: davantal, drap de cuina i carmanyola.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

GALETES DE NADAL

Bimbas's Cakes

Comença desembre i el Nadal és a punt d'arribar! A tot arreu podem veure la decoració nadalenca i nosaltres ens hi sumem amb l'elaboració de tres galetes amb elements típics d'aquesta època de l'any. Després de fornejar-les, les decorareu amb pasta fondant i us les emportareu a casa per a sorprendre tothom!
Dimarts 3 de desembre, de 17.15 a 18.45 h
Preu: 8 € amb material inclòs. * Activitat adreçada a infants de 3 a 5 anys acompanyats d'un adult.
Material: davantal, drap de cuina i carmanyola.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

SWEET CHRISTMAS

Bimbas's Cakes

Ja teniu a punt l'arbre de Nadal? Ja sabeu on el Pare Noel deixarà tots els seus regals? Amb aquest taller us oferim la possibilitat de preparar un regals molt diferents, uns cupcakes! Us ensenyarem a elaborar les masses i a fornejar-les, per després afegir-hi les decoracions amb pasta fondant.
Dimarts 10 de desembre, de 17.15 a 18.45 h
Preu: 8 € amb material inclòs. * Activitat adreçada a infants de 6 a 12 anys.
Material: davantal, drap de cuina i carmanyola.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

INFORMÀTICA I ARTS VISUALS

COM PODEM MILLORAR LES FOTOGRAFIES QUE FEM AMB EL MÒBIL? *

Àngel Reynal

Activitat teòrica i pràctica per a millorar les captures de fotografies que realitzem amb el nostre mòbil. Podrem millorar les publicacions que realitzem a les diferents xarxes socials i obtenir millors resultats. L'únic requisit de l'activitat és que el telèfon tingui càmera fotogràfica, no importa els teus coneixements fotogràfics, ni si és Android o iOS (Apple).

Dimarts, de 19.30 a 21.30 h
Dies: 15 i 22 d'octubre
Preu: 12 €
Material: telèfon mòbil amb càmera, bolígraf i llibreta.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

INFORMÀTICA AL NÚVOL I LES SEVES POSSIBILITATS

Josep Abulí

Mitjançant l'ordinador descobrirem les possibilitats que ens amaga el núvol: còpies de seguretat de tot tipus d'arxius (no només fotografies), programes per poder editar directament els arxius, descàrregues de les còpies de seguretat o d'un arxiu en concret, organitzar mitjançant carpetes els arxius i compartir tot tipus d'arxius i enllaços via correu o xarxes socials.

Dilluns, de 19.15 a 20.30 h
Del 14 d'octubre al 9 de desembre
Preu: 40 €
Requisit: tenir coneixements de Windows i Internet.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

COMUNICA'T AMB GRÀCIA! DISSENYA CARTELLS I PRESENTACIONS AMB "CANVA" *

Clara Márquez

En aquest curs farem una ullada als principis bàsics del disseny gràfic, aplicats a la confecció de presentacions digitals i cartells publicitaris, tot aprenent a fer servir eines online com Canva. Dirigit a totes aquelles persones que, per qüestions laborals o d'estudis, han de preparar presentacions digitals freqüentment, així com cartells o pòsters publicitaris.

Dilluns, de 20.00 a 21.30 h
Del 7 d'octubre al 4 de novembre
Preu: 25 €
Requisit: nivell inicial de Windows i Internet. Es permet realitzar la formació amb l'ordinador portàtil propi, només cal avisar al centre.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

INFORMÀTICA FÀCIL: L'ÚS DE L'ORDINADOR I EL MÒBIL (SISTEMA ANDROID)

Josep Abulí

Aquest curs inicial el dedicarem a aprendre els conceptes bàsics pel funcionament de l'ordinador (funcions de l'escriptori, copiar i moure arxius, programes bàsics) i telèfon mòbil (configuració del telèfon, funcions bàsiques, correu electrònic i missatgeria i xarxes socials). En aquest curs només es treballa amb mòbils de sistema Android.

Dimarts, de 19.15 a 20.30 h
Del 15 d'octubre al 10 de desembre
Preu: 40 €
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

MONOGRÀFIC D'EXCEL: CREA I EDITA FULLS DE CÀLCUL *

Josep Casacuberta

Curs d'iniciació a l'Excel: Visió general i conceptes bàsics del programa. Explicació teòrica i aplicació pràctica de la realització i gestió de documents, tractament de dades, introducció de fórmules i modificació de cel·les i formats. Exercicis per a practicar els temes explicats i resolució de possibles dubtes a nivell de grup i individualment.

Dimarts, de 20.00 a 21.30 h
Del 29 d'octubre al 26 de novembre
Preu: 25 €
Requisit: nivell inicial de Windows i Internet. Es permet realitzar la formació amb l'ordinador portàtil propi, només cal avisar al centre.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ACTIVITATS +60 ANYS

TAEKWON-DO, GIMNÀSTICA I PILATES TERAPÈUTIC (C)

En aquestes classes fusionarem el Taekwon-do amb la Gimnàstica Terapèutica i el Pilates per obtenir els màxims beneficis. Classes ideals per treballar la concentració, la coordinació i el moviment, i així millorar la postura, la força, l'equilibri i l'elasticitat.

GRUP MATÍ 1

Javier Marrón

Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

GRUP MATÍ 2

Javier Marrón

Dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h

Del 8 d'octubre al 10 de desembre

Preu: 35 € per a persones entre 60 i 64 anys
Preu: 30 € per a persones majors de 65 anys
Material: roba còmoda i mitjons gruixuts.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

GIMNÀSTICA I PILATES TERAPÈUTIC (C)

En aquestes classes combinarem el treball de la musculatura de l'abdomen, cames, braços i esquena amb la respiració, la posició i la fluidesa de moviments. Millorarà la teva postura, l'elasticitat i els teus problemes d'esquena.

GRUP MATÍ

Javier Marrón

Dimarts i dijous, de 10.30 a 11.30 h

Del 8 d'octubre al 10 de desembre

GRUP TARDA

Àlex Falgàs

Dimarts i dijous, de 16.20 a 17.20 h

Del 8 d'octubre al 10 de desembre

Preu: 35 € per a persones entre 60 i 64 anys
Preu: 30 € per a persones majors de 65 anys
Material: roba còmoda i mitjons gruixuts.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

GIMNÀSTICA FUNCIONAL (C)

Lluís Hernández

La gimnàstica és fonamental per a mantenir un estil de vida saludable. La seva pràctica promou beneficis físics/motors, emocionals/cognitius i socials. Els participants realitzaran exercicis enfocats a la millora dels moviments i posicions corporals que es realitzen a la vida diària. D'altra banda, s'exposaran estiraments i exercicis preventius per rampes o caigudes, cada un d'ells amb una posició corporal determinada per tal de que es realitzin correctament.

Dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h

De l'1 d'octubre al 3 de desembre
Preu: 35 € per a persones entre 60 i 64 anys.
Preu: 30 € per a persones majors de 65 anys.
Material: roba còmoda, mitjons antilliscants, una tovallola/mocador per a cobrir la màrfega del centre i aigua.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

HATHA IOGA (C)

Alba Muñoz

Mitjançant aquest estil de Ioga es combinaran postures i transicions suaus amb el control de la respiració. Mitjançant el moviment conscient aconserguirem un major equilibri físic, mental i emocional. Amb la pràctica de Ioga es millora la capacitat locomotora, muscular i articular amb postures senzilles, és apta per a tothom i recomanat en cas de patologies com la fibromiàlgia, osteoporosi, artrosis... S'adaptarà en funció de les condicions de cadascú.

Divendres, de 9.30 a 10.45 h

Del 4 d'octubre al 13 de desembre.
Preu: 20 € per a persones entre 60 i 64 anys
Preu: 15 € per a persones majors de 65 anys
Material: roba còmoda, tovallola per cobrir la màrfega del centre, mitjons, manta i coixí (opcional).
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ATMANDANCE: DANSA, ASANES I MEDITACIÓ (C)

Gemma Mogas

L'Atmandance és un exercici correctiu, un treball dinàmic, una dansa ioga que produeix grans beneficis pel cos, ment i esperit. Ball, alegria, salut, música, meditació i autoconeixement defineixen un sistema adequat per a tothom.

1R GRUP:

Dilluns i dimecres, de 16.00 a 17.00 h

2N GRUP:
Dilluns i dimecres, de 17.00 a 18.00 h

Del 2 d'octubre al 4 de desembre
Preu: 35 € per a persones entre 60 i 64 anys.
Preu: 30 € per a persones majors de 65 anys.
Material: roba còmoda, mitjons antilliscants, una tovallola/mocador per a cobrir la màrfega del centre i aigua.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ACTIVA LA TEVA MEMÒRIA (C)

Noèlia Córdoba (Tots hi Som)
Taller en el que es treballarà com a eix principal la memòria, la planificació i la numerologia mitjançant les noves tecnologies. També es treballarà l'estimulació cognitiva a través de la comunicació escrita, verbal i visual utilitzant el joc com a eina de treball.
Divendres, de 10.00 a 11.00 h
Del 4 d'octubre al 13 de desembre.
Preu: 20 € per a persones entre 60 i 64 anys
Preu: 15 € per a persones majors de 65 anys
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

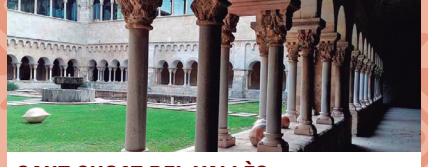
TALLER DE MEMÒRIA I AGILITAT MENTAL (C)

Noèlia Córdoba (Tots hi som)
Taller en el que es treballarà com a eix principal la memòria, la planificació i organització del dia a dia, la numerologia i el càlcul mental, raonaments.. tot això mitjançant les noves tecnologies, escrits, converses, jocs...
Dilluns, de 9.30 a 10.30 h
Del 7 d'octubre al 2 de desembre
Preu: 20 € per a persones entre 60 i 64 anys.
Preu: 15 € per a persones majors de 65 anys.
Material: llibreta, bolígraf, llapis i goma d'esborrar.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

APLICACIONS PER A TABLETS I MÒBILS

Quim Puiggalí
Activitat adreçada a persones que vulguin aprendre a utilitzar o altres que vulguin treure-li més profit a les aplicacions del seu telèfon mòbil (pot ser Android i iOS) o tablet. Treballarem les aplicacions essencials pel dia a dia que ens resultaran de molta utilitat: compres, viatges, traductors, gastronomia, música i moltes més... Ens adaptarem a les necessitats del grup i no cal tenir coneixements previs.
Divendres, de 9.30 a 10.45 h
Del 4 d'octubre al 13 de desembre
Preu: 20 € per a persones entre 60 i 64 anys.
Preu: 15 € per a persones majors de 65 anys.
Material: llibreta, bolígraf i tablet i/o mòbil amb sistema Android o iOS.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

SORTIDA CULTURALS



SANT CUGAT DEL VALLÈS

MATÍ: MONESTIR DE SANT CUGAT DEL VALLÈS, L'ESGLÈSIA I EL CLAUSTRE ROMÀNIC
TARDA: DESCOBERTA DEL SANT CUGAT VINÍCOLA VISITANT EL CELLER COOPERATIU I L'ENTORN
24 d'octubre:
Preu: 20 €
(inclou transport, entrada i visita guiada)
Sortida de tot el dia

BALL DE DIUMENGE TARDA AL CC JOAQUIM XIRAU:

Espai obert per a persones majors de 60 anys que vulguin passar una estona escoltant música i ballant.
Diumenge, de 17.30 a 20.00 h
Del 15 de setembre al 15 de desembre
Activitat gratuïta
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

SETEMBRE-DESEMBRE 2019

HOTEL D'ENTITATS

ASSOCIACIONS I ENTITATS AL BON PASTOR!

MATRÍCULA PRESENCIAL
A L'ESPAI CÍVIC TEATRE BON PASTOR: 18 DE SETEMBRE DE 16.00 A 20.00 H (divendres tancat)

La matrícula s'ha de gestionar a través de les entitats que organitzen les activitats.

Telèfon: 972 78 17 35 - espai.civic.3



Les aules i instal·lacions de l'Espai Cívic Teatre Bon Pastor són ideals per a la realització d'actes, formacions, espectacles, reunions i altres activitats per a entitats.
La cessió dels espais del centre és gratuïta per a les entitats sense ànim de lucre figuerenques que estiguin inscrites al Registre Municipal d'Entitats de Figueres, en l'horari d'obertura de l'equipament.
Us convidem a gaudir de totes les activitats que realitzaran les entitats al centre i, per altra banda, a participar en formacions i d'altres accions d'assessorament i suport a entitats.

SALUT I BENESTAR



IOGA I ESTIRAMENTS

Associació de Veïns Juncària Parc Bosc
Activitats físiques per a mantenir una ment saludable, enfortir músculs i donar flexibilitat al cos.
Grup 1: Dimarts, de 19.00 a 20.00 h
Grup 2: Dimecres, de 19.00 a 20.30 h
De l'1 d'octubre al 24 de juny
Dirigit a adults i gent gran.
Lloc: Centre Cívic Teatre Bon Pastor

TONIFICACIÓ I PILATES

Associació de Veïns Juncària Parc Bosc
Activitats físiques de mobilitat i de tonificació, per reforçar zones com l'esquena, l'abdomen, millorar la postura i, aconseguir forma física.
Dimarts, de 18.00 a 19.00 h
De l'1 d'octubre al 23 de juny
Dirigit a adults i gent gran.
Lloc: Centre Cívic Teatre Bon Pastor

ZUMBA, ESTIRAMENTS I PILATES

Associació de Veïns Juncària Parc Bosc
Activitat física a través del Zumba. Balls i moviments divertits per a mantenir una ment saludable, un bon nivell cardiovascular i una bona definició d'abdominals i cames.
Grup 1: Dimarts, de 20.00 a 21.00 h
Grup 2: Dijous, de 20.00 a 21.00 h
Del 1 d'octubre al 25 de juny
A partir de 15 anys
Lloc: Centre Cívic Teatre Bon Pastor

FES MEMÒRIA!

Associació de Veïns Juncària Parc Bosc
Es tracte d'un taller preventiu per millorar i aprendre a disminuir els canvis cognitius com l'atenció, la concentració, el raonament i tots els tipus de memòria.
Dimarts, de 17.00 a 18.00 h
Del 1 d'octubre al 23 de juny
Per a majors de 50 anys
Lloc: Centre Cívic Teatre Bon Pastor

TALLERS DE REMEIS NATURALS

Associació de Veïns Juncària Parc Bosc
Si vols descobrir les propietats de les herbes aromàtiques i medicinals, per a millorar la teva salut, cuinar o crear productes cosmètics, aquest és un bon curs per aprendre a fer remeis naturals.
Dijous, de 17.00 a 18.00 h
Del 3 d'octubre al 25 de juny
Per majors de 50 anys
Lloc: Centre Cívic Teatre Bon Pastor

ARTS ESCÈNIQUES



SEVILLANES

Associació Acting

Classes d'iniciació i nivell mig per aprendre el ball de les Sevillanes.

Dijous, de 17.30 a 18.30 h

Del 3 d'octubre al 25 de juny

A partir de 15 anys

Lloc: Centre Cívic Teatre Bon Pastor

BALLET INFANTIL

Associació de Veïns Rally Sud-Ballet Figueres

Classes de iniciació al ballet! Un grup dirigit a tots els nens i nenes que vulguin donar els seus primers passos en el món de la dansa, a partir del mètode Vaganova. També farem exercicis de preparació física, flexibilitat, musicalitat i interpretació.

Dimarts, de 17.30 a 19.30 h

De l'1 d'octubre al 30 de juny

A partir de 4 anys

Lloc: Centre Cívic Teatre Bon Pastor

BALLET JOVES-ADULTS

Associació de Veïns Rally Sud-Ballet Figueres

Vas fer ballet de petit i ara en vols tornar a fer? Potser t'agradaria provar-ho per primera vegada? Aquesta és la teva classe, grup de ballet per joves i adults.Farem estiraments, col·locació, flexibilitat, entre d'altres moviments de preparació física i ballet.

Dimarts, de 19.30 a 21.00 h

De l'1 d'octubre al 30 de juny

A partir de 16 anys

Lloc: Centre Cívic Bon Pastor

TALLER DE TEATRE I DRAMATITZACIÓ (GRUP INFANTIL)



Associació Acting

L'escola ACTING fomenta l'educació en valors a través del teatre. Proximitat, qualitat educativa, respecte a la diversitat, convivència i il·lusió permanent. Els infants es divertiran, dominaran diferents llenguatges d'expressió, treballaran en equip, expressaran les seves emocions, estimularan la creativitat i desenvoluparan la capacitat memorística!

Dimecres, de 17.30 a 19.00 h

Del 2 d'octubre fins al 24 de juny

De 6 a 12 anys

Lloc: Centre Cívic Teatre Bon Pastor

TALLER DE TEATRE I DRAMATITZACIÓ (GRUP JOVES)

Associació Acting

L'escola ACTING construeix un projecte d'activitats extraescolars de caràcter ampli i que busca motivar culturalment els participants a partir del teatre, teatre musical, dansa, música, circ... per tant que gaudeixin de les arts escèniques i també del seu temps lliure!

Dijous, de 19.00 a 20.30 h

Del 3 d'octubre fins al 20 de juny

Lloc: Centre Cívic Teatre Bon Pastor

KARAOKE

Associació de Veïns Poble Nou

Activitat musical lúdica a través del Grup del Centre Cívic Bon Pastor- Veus del Poble Nou. No has de ser professional, només cal tenir ganes de cantar!

Dimarts, de 16.00 a 17.30 h

De l'1 d'octubre al 30 de juny

Lloc: Centre Cívic Teatre Bon Pastor

ESPAI DE TEATRE I DRAMATITZACIÓ (GRUP ADULTS)

Associació de Veïns Juncària Parc Bosc

El teatre és un espai on explorar i divertir-nos. Un espai que ens permet ser altres personatges i dir allò que al carrer no ens atrevim a dir. A partir d'una tècnica actoral bàsica (creació de personatges i escenes, exploració emocional, recorregut, espai escènic, escolta, generositat i improvisació) crearem un muntatge per tal de ser representat, buscant sempre la rigorositat d'una forma amena. Grup únic.

Dilluns i dimecres, de 18.00 a 20.00 h
Del 30 de setembre fins al 24 de juny.
Lloc: Centre Cívic Teatre Bon Pastor

GRUP CORAL AGTING - BON PASTOR

Associació Acting
Vols cantar en una coral moderna? Aquest és el teu espai! Amb profresor de tècnica vocal i musica,aprendràs a cantar a veus les cançons de musicals. (Pop&Rock,BSO, cançons de musicals,etc.).
Dimecres, de 16.30 a 18.00 h
Del 2 d'octubre al 30 de juny
A partir de 16 anys
Lloc: Centre Cívic Bon Pastor

GRUP GOSPEL



Associació Gospel Tramunt Cor
Vols cantar en un grup de Gospel espiritual i contemporani? Som cantaires, aficionats, disposats a dedicar part del nostre temps a cantar. Vine a provar, no cal haver cantat mai. El nostre director és en Xavier Thió entén i transmet aquest gènere musical del qual n'és especialista.
Dimecres, de 20.00 a 22.00h
Del 2 d'octubre al 17 de juny.
Lloc: Centre Cívic Bon Pastor

URBAN DANCE (GRUP INFANTIL, GRUP JOVES I GRUP ADULTS)

Associació Acting
Taller de ball modern basat en fomentar la creativitat, les tècniques d'expressió corporal i combatre sobretot la vergonya a l'hora d'expressar-se tant cap a si mateixos com cap al grup. El taller consistirà en la realització de diverses coreografies corresponents a diferents estils de dansa (Funky,Hip-Hop, etc.) D'altra banda es pretén que les alumnes i els alumnes creïn les seves pròpies coreografies per tal d'incrementar la seva creativitat i motivació per l'activitat.
Grup infantil: Dilluns, de 17.00 a 18.00 h
Grup joves: Dilluns de 18.00 a 19.30 h
Del 3 d'octubre al 25 de juny
Lloc: Centre Cívic Bon Pastor

ARTS PLÀSTIQUES I DIGITALS

DIBUIX I PINTURA PER A TOTS ELS NIVELLS

Associació Acting
Taller lliure adreçat a persones amb qualsevol coneixement sobre dibuix i pintura. Voleu convertir-vos en autèntics artistes? Cal consultar el material el primer dia de classe.
Dimarts, de 19.30 a 21.30 h
Del 1 d'octubre al 25 de juny
A partir de 15 anys
Lloc: Centre Cívic Teatre Bon Pastor

ESPAI D'INICIACIÓ AL FOTOMUNTATGE AMB PHOTOSHOP

Associació de Veïns Rally Sud
Aprèn des de zero a compondre espectaculars imatges .En classes pràctiques i sense necessitat de tenir nivell inicial de maneig del programa, aprendrem les bases i les eines necessàries per a poder crear fotografia creativa. La imaginació és el límit!
Del 4 d'octubre al 26 de juny.
Divendres, de 20.00 a 21.30 h
Material: Cadascú ha de portar el seu portàtil, però, en cas de no tenir-ne, consulteu al centre.
A partir de 15 anys
Lloc: Centre Cívic Bon Pastor

ALTRES ACTIVITATS



MOSTRA DE CURTS "BAI DE FEIS"

Lloc: Teatre Bon Pastor

Associació de Veïns Rally Sud amb la col·laboració organització de l'Associació de Bai de Feis i El Gato de Vader
Passi de curts a càrrec del Festival Baidefest, en el qual el terror, la fantasia i la diversió s'uneixen per poder gaudir del setè art.
Diumenge 1 de desembre, a les 17.00 h
Entrada gratuïta

RECITAL DE NADAL DE BALLET FIGUERES

As. de veïns Rally Sud i Ballet Figueres
Diumenge 22 de desembre, a les 18.00 h
Lloc: Teatre Bon Pastor
Entrada gratuïta

OBRA DE TEATRE: "EL MARIT DE LA MARINA ÉS MARINER"

Associació de Gent Gran de Figueres
Una obra de Nicasi Camps i Pinós a càrrec del grup de teatre Tocats per la Tramuntana
Dissabte 14 de setembre, a les 19.00 h
Lloc: Teatre Bon Pastor
Entrada gratuïta

AMB LA MARATÓ!

Entitats, establiments, voluntaris i administracions públiques
Activitats per recaptar fons per La Marató
Setmana del 9 al 15 de desembre
Consulteu la programació al Centre Cívic

VISITES CULTURALS AL MUSEU DE L'EMPORDÀ

Lloc: Museu de l'Empordà

Descobriu el Museu de l'Empordà i les seves magnífiques exposicions

"EL PAÍS DELS CUINERS"

Museu de l'Empordà amb l'E.C. Bon Pastor
Visita guiada. Últim dia per poder veure l'exposició
Dissabte 14 de setembre, a les 18.00 h
Lloc: Museu de l'Empordà
Entrada gratuïta

"EUDALD DE JUANA I LA TRANSGRESSIÓ DE LA FORMA. ARTISTES, COSSOS, AFINITATS, DISSEMBLANCES"

Museu de l'Empordà amb l'E.C. Bon Pastor
Eudald de Juana és un escultor figuerenc que utilitza diferents disciplines artístiques i, que sempre té com a punt de partida reflectir el cos humà.
Diumenge 17 de novembre, a les 12.00 h
Lloc: Museu de l'Empordà
Entrada gratuïta



AULA ASSOCIATIVA

Lloc: Centre Cívic Teatre Bon Pastor

- **Consulteu disponibilitat de la nostra aula** per realitzar les vostres trobades i reunions internes o bé, per preparar els vostres projectes amb altres entitats.
- **Demaneu informació, suport i assessorament per constituir-vos com a entitat,** actualitzar les vostres dades, resoldre els vostres dubtes o tenir coneixement sobre els aspectes bàsics de qualsevol entitat sense ànim de lucre.
- **Assistiu al cicle de formacions per a entitats.** Totes les sessions són gratuïtes:

Pròximes sessions (data i hora a concretar)**:**
Octubre de 2019: Les obligacions fiscals de les associacions.
Novembre de 2019: Participació
Desembre de 2019: Comunicació

Consulteu les dates a través dels canals de comunicació del nostre espai. Les entitats inscrites al registre rebreu un e-mail informatiu cada setmana que hi hagi una sessió formativa.

SETEMBRE-DESEMBRE 2019

MATRICULACIONS XERRADES CONFERÈNCIES

- Matrícula presencial als Centres Cívics corresponents.
Horari: de 9.00 a 13.00 i de 15.00 a 19.30 h

- Matrícula online:
https://carpeta.figueres.org:8079/MATEU

NOTA: les matrícules restaran obertes mentre hi hagi places disponibles.

Per a més informació:
CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ:
972.67.85.96 – ccreudelama@figueres.org
CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU:
972.67.86.22 – cxirau@figueres.org



Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

XERRADA-DEBAT

BICICLETES PER A L'EDUCACIÓ, UNA EXPERIÈNCIA DE COOPERACIÓ NASCUDA A FIGUERES

A càrrec d'Inés Carrillo, formadora i coordinadora de les accions de Bicicletes sense Fronteres al Senegal.
El projecte **Bicicletes per a l'educació**, de les entitats Bicicletes sense Fronteres i Fundació Utopia, desenvolupa a Senegal accions de cooperació a partir de l'entrega de bicicletes solidàries als infants de zones rurals de Senegal.
En aquesta xerrada-debat es presentarà aquest projecte nascut a Figueres que mostra com els petits gestos quotidians a casa nostra, com l'ús de la bicicleta, prenen una dimensió diferent, vital i esperançadora pels infants d'altres llocs del món.

Divendres, 4 d'octubre a les 19.30 h

BICICLETES SENSE FRONTERES

Fundació UTOPIA

Activitat gratuïta - Places limitades
Cal matrícula prèvia



Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

XERRADA

EL FEMINISME NO ES PATEIX, ES GAUDEIX

A càrrec de Raquel Ribas Rossy "Lola Vendetta"
Raquel Ribas Rossy, nascuda a Igualada el 1990, llicenciada en Belles Arts per la Universitat de Barcelona, dóna a llum al personatge de còmic *Lola Vendetta* al 2014, amb la que l'autora disparará la seva carrera professional i l'enfocarà als temes de gènere. Amb el primer llibre ***Lola Vendetta. Más vale Lola que mal acompañada***, posa el focus en les relacions tòxiques, l'assetjament de carrer i el principi de l'apoderament femení. Amb el segon llibre ***¿Qué Pacha, Mama?,*** la protagonista s'enfronta a un viatge interior per a treballar la relació entre ella i la seva mare. Una relació que ha definit per molt temps la seva manera de contemplar-se com dona en el món. Ara acaba de publicar el seu tercer llibre, ***Lola Vendetta y los hombres***, amb el qual ens submergirà en la deconstrucció dels rols del gènere masculí. Al final de la xerrada, hi haurà un torn obert de preguntes i de signatura de llibres.

Divendres, 11 d'octubre a les 19.30 h

Activitat gratuïta - Places limitades
Cal matrícula prèvia



Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

CONFERÈNCIA:
IKIGAI: VIATGE AL POBLE DELS MÉS LONGEUS DEL MÓN

A càrrec de Francesc Miralles, editor de professió, escriptor i periodista especialitzat en espiritualitat. Treballa a ***El País Semanal,*** a ***Ràdio 4*** i dóna cursos i conferències per tot el món.

Coautor del llibre traduït a 50 idiomes sobre l'art de viure dels centenaris d'Okinawa, explicarà a la seva xerrada el seu viatge a aquesta illa del sud de Japó, el treball de camp que van fer en el poble i quins són els secrets dels seus habitants per ser els més longeus del món. Abans de la xerrada, passarà un petit documental de 18 minuts que va fer in situ amb el seu company Héctor García.

Divendres, 29 de novembre a les 19.30 h

Activitat gratuïta - Places limitades
Cal matrícula prèvia



Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

PRESENTACIÓ DEL PROGRAMA "MENTORIA"

A càrrec de Patrícia Oliva de l'entitat "Núria Social"

El programa "Mentoria" és una eina d'intervenció social que promou una relació de suport i acompanyament entre les persones adultes i els joves que migren sols i sol·liciten protecció internacional, per tal que coneguin i es vinculin amb la societat d'acollida i, alhora, perquè adquireixin competències lingüístiques i laborals. L'entitat "Núria Social" dóna suport solidari per a la formació i l'acompanyament de persones i famílies mentores. Durant l'acte es presentaran persones i famílies mentores que explicaran la seva experiència i faran una crida a nous interessats/es que vulguin formar-se i fer aquest acompanyament.

Dijous, 21 de novembre a les 19.30 h

Activitat gratuïta - Places limitades
Cal matrícula prèvia



Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

SHOWCOOKING:
"APERITIUS I TAPES DE NADAL"

A càrrec de Montse Brugat

Montse Brugat, cuinera i professora de l'Escola d'Hosteleria Alt Empordà, ens presentarà unes propostes molt modernes i atractives de tapes i aperitius per a sorprendre en els àpats nadalencs. Ens cuinarà en directe, i per a tothom que hi vulgui assistir, senzilles però atrevides elaboracions a través de cruixents, carpaccios, tàrtars, cremes o un melós amb parmentier.

Dijous, 12 de desembre a les 19.30 h

Activitat gratuïta - Places limitades
Cal matrícula prèvia



EXPOSICIONS



Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

NPARANPARE

A càrrec de Daniel Casanovas
Del 24 de setembre al 30 d'octubre

«Nparanpare» és l'exposició guanyadora de la setzena Edició Joves Fotògraf(es, organitzada per INSPAI, Centre de la Imatge de la Diputació de Girona.
Es tracta d'un reportatge fotogràfic sobre un poblat de la sabana senegalesa.

Diputació de Girona



Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

COLOR INFINITUM

A càrrec de Cati Salazar
Del 25 de setembre al 18 d'octubre

Les pintures que presenta l'artista són el resultat de la interpretació d'allò que li captiva de la natura que l'envolta. Actualment treballa per aconseguir una síntesi expressada a través del color. Cada obra té el seu propi ritme, evoluciona i es va transformant atorgant formes i colors a les emocions derivades de la percepció íntima de la natura, mirant d'afavorir una experiència estètica que potser no té més objectiu que proporcionar plaer visual.
Tècnica: mixta.



Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

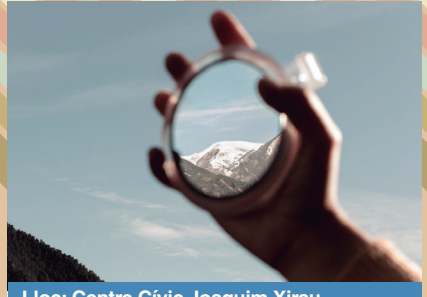
RAJASTHAN: TERRA DE MAJARAHÀS, MISTERI I COLOR

A càrrec de Lluís Carballo
Del 23 d'octubre al 14 de novembre

Exposició de fotografia de viatges, amb el recull de les seves obres l'artista ens vol fer arribar la vida quotidiana de la regió del Rajasthan, amb els seus carrers, cerimònies i monuments.
Tècnica: fotografia de viatges.

T'INTERESSA EXPOSAR ALS CENTRES CÍVICS MUNICIPALS?

Si ets un/a jove creador, professional, amateur o associació/entitat interessada en exposar en els Centres Cívics Municipals, envia'ns la teva proposta a: CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ - ccreudelama@figueres.org – 972 678 596 / CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU - cxirau@figueres.org – 972 678 622 (Acollim: exposicions de fotografia, pintura, dibuix, divulgatives, de sensibilització social, ambiental, etc.)



Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

REFLEXES

A càrrec de Bernat Royo Plana
Del 4 al 14 de novembre

Els miralls i els reflexes han sigut sempre un tema tractat amb connotacions filosòfiques i psicològiques. Una segona versió d'un mateix, una imitació, o fins i tot, una porta a altres mons.
El folklore de moltes cultures en parla com a una còpia de l'ànima o l'esperit.
El projecte "Reflexes" és una exploració tant urbana com natural d' aquests mons alternatius, la relació entre el que es veu a través del mirall i el que està fora d'aquest. Un vincle que sempre depèn del punt de vista del que observa.



Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

REFUGIATS: L'ODISSEA CAP A EUROPA

A càrrec de Sergi Càmara
Del 18 de novembre al 4 de desembre

Exposició fotogràfica que mostra la perillosa i llarga ruta cap a Europa de molts refugiats, el camí que han d'emprendre peraa buscar una nova vida lluny de la guerra. Amb les imatges captades visualitzem gran part del camí que han recorregut milers de refugiats que fugen amb determinació de la barbàrie i el caos, patint tota mena de riscos.
L'exposició és fruit d'una iniciativa del Comitè d'Acollida per a les Persones Refugiades, amb la col·laboració del Palau Robert, Centre d'Informació de Catalunya.



Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

JOCS D'AIGUA I PIGMENT

A càrrec de Dolors Bolaños
Del 20 de novembre al 19 de desembre

L'artista presenta aquesta exposició amb la intenció de divulgar l'aquarel·la amb la força del color i els diferents jocs d'aigua i pigments possibles dintre d'aquesta tècnica. No importa si és un paisatge, una marina o un abstracte, tot és possible amb un ordre i respectant les normes que tota pintura exigeix.
Tècnica: aquarel·la.

ESPECTACLES INFANTILS



LA CAPUTXETA I ELS MÚSICS DE BREMEN

Cia. Alma i la mar de contes
Dijous, 3 d'octubre a les 17.30 h
Espectacle de narració de contes teatralitzats i titelles de mà on L'Alma ens explicarà dos coneguts i clàssics contes dels Germans Grimm: "Els músics de Bremen" i "La Caputxeta Vermella".
Públic familiar. Entrada gratuïta.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà



FANÉ SOLAMENTE

Cia. Pau Palaus
Dimecres, 30 d'octubre a les 17.30 h
Espectacle exterior de clown contemporani i improvisació.
Públic Familiar. Entrada Gratuïta.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

SUPORT A ENTITATS I PROGRAMES SOCIALS

ASSOCIACIÓ FAMÍLIA I SALUT MENTAL

Grup d'Ajuda Mútua
Dimecres, de 16.00 a 18.00 h
Dies: 25 de setembre, 23 d'octubre, 27 de novembre, 18 de desembre.
Per a més informació: Associació Família i Salut Mental
Tel. 972.200.463
http://familiaisalutmental.entitatsgi.cat - info@familiaisalutmental.cat
Facebook: Ass. Família i Salut Mental de Girona i comarques.
Organitzen: Associació Família i Salut Mental i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

CONSULTORI MÈDIC

Dilluns, dimarts, dijous i divendres de 8.10 a 14.00 h i dimecres de 15.00 a 20.00 h
*L'horari pot variar segons urgències mèdiques.
Organitzen: Institut de Català de la Salut i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ASSOCIACIÓ CATALANA D'AFECTADES I AFECTATS DE FIBROMIÀLGIA I D'ALTRES SÍNDROMES DE SENSIBILITZACIÓ CENTRAL (ACAF)

Divendres, de 16.00 a 18.00 h.
Del 20 de setembre al 20 de desembre.
Per a més informació: www.fibromialgia.cat
www.sfc.cat - www.sqm.cat
Facebook: acaf.ssc
Twitter / Instagram: info_ACAF
Instagram: info_acaf
Correu electrònic: altemporda@fibromialgia.cat
Telèfon: 696 941 024
Organitzen: ACAF i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

DONA DÓNA GRAMAE

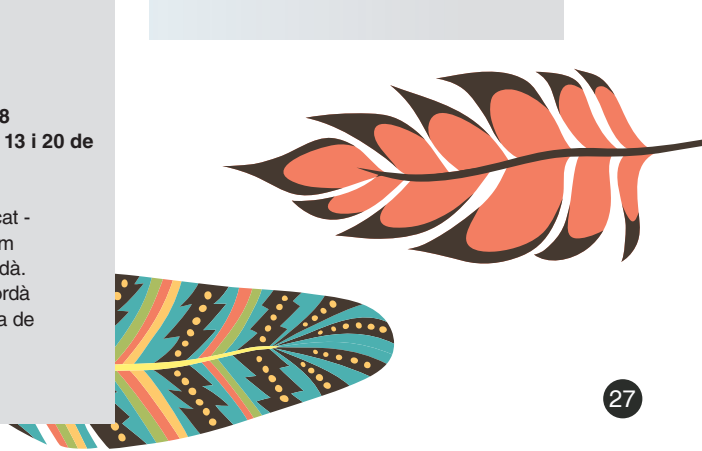
GRUP DE RECOLZAMENT A L'ALLETAMENT
MATERN DE L'ALT EMPORDÀ
Divendres, de 17.00 a 18.30 h
Dies: 6 i 20 de setembre, 11 i 18 d'octubre, 8 i 15 de novembre, 13 i 20 de desembre.
Per a més informació:
http://donadona.entitatsfigueres.cat - donadona.altemporda@gmail.com
Facebook: Dona Dóna Alt Empordà.
Organitzen: Dona Dóna Alt Empordà (GRAMAE) i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

XARXA D'ATENCIÓ AL DOL (XADOL)

Acompanyaments individuals: cal cita prèvia.
Per a més informació:
Associació Xadol: Tel. 635 40 85 32
www.xadol.cat - vhedward@gmail.com
Organitzen: Associació Xadol i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres

SERVEI DE PLANIFICACIÓ FAMILIAR

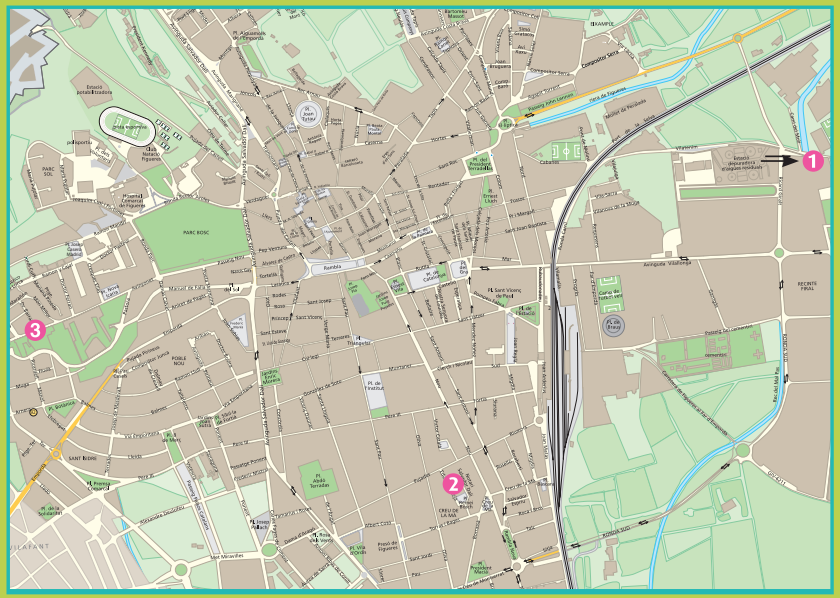
EDUCACIÓ MATERNAL I VISITES CONCERTADES
Dimarts de 9.00 a 13.00 h (el primer i tercer dimarts de cada mes)
Organitzen: Hospital de Figueres i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau



L1

Vine als centres en bus!

L1 Centre Cívic Joaquim Xirau
L1 Espai Cívic Bon Pastor
Consulta els horaris aquí:
www.fisersa.es/pdf/HorarisBus.pdf



CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

1 Centre Cívic Joaquim Xirau
C. Vilatenim s/n - Tel. 972 67 86 22
cxirau@figueres.org

CENTRE CÍVIC CREU de la MÀ

2 Centre Cívic Creu de la Mà
Pl. Remei Bosch s/n - Tel. 972 67 85 96
ccreudelama@figueres.org

ESPAI CÍVIC TEATRE del BON PASTOR

3 Espai Cívic Bon Pastor
C. Doctor Barraquer - Tel. 972 78 17 35
espaicivicteatrebonpastor@gmail.com

www.figueres.cat

Figueres Centres Cívics
@AjFig_persones

Servei d'Acció Cívica, Drets Civils i Cooperació
Avda Salvador Dalí, 107 Figueres - 972 03 23 33

www.figueres.cat/acciocivica

Ajuntament de Figueres