

PROGRAMA DELS CENTRES CÍVICS MUNICIPALS DE FIGUERES

GENER - JUNY 2025



Ajuntament de
Figueres



www.figueres.cat/centrescivics



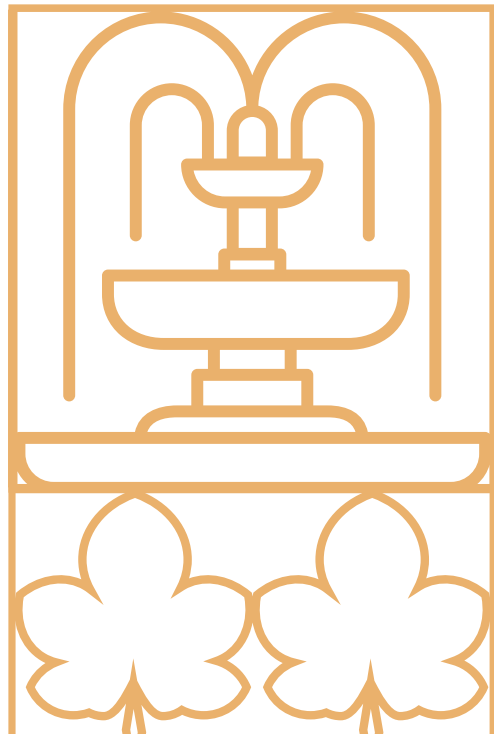
Els centres cívics constitueixen un punt de referència dels programes municipals de serveis a les persones al territori, així com un canal d'accés a programes culturals i socioculturals i a iniciatives per al foment de la vida associativa i de la participació ciutadana.

Esdevenen un instrument bàsic per a la promoció i consum de cultura i per a la promoció social tant individual com col·lectiva de la ciutadania.

Us presentem la nova programació que oferirem des dels centres cívics municipals els mesos de gener a juny de 2025, una gran oferta de cursos, tallers, monogràfics i exposicions amb relació a diferents àmbits d'actuació: ball, dansa i gimnàstica, arts plàstiques, idiomes, habilitats i recursos, aula gastronòmica, espai infantil i juvenil, informàtica i arts visuals i el programa de + 60 anys.

Us animem a participar de l'oferta presentada en les propostes que oferim en els centres cívics municipals Joaquim Xirau i Creu de la Mà; espai de l'Auditori dels Caputxins i espai cívic Teatre del Bon Pastor.

Martina Prat
Regidora de Centres Cívics





RENOVACIONS DE LES ACTIVITATS DE CONTINUÏTAT (C):

RENOVACIONS EN LÍNIA:

20 i 21 DE GENER A PARTIR DE LES 9 H

PRESENCIAL A CADA CENTRE CÍVIC:

20 i 21 DE GENER DE 9 A 13 i DE 16 A 19 H

MATRICULACIONS DE LES NOVES ACTIVITATS I DE LES PLACES VACANTS DE CONTINUÏTAT:

MATRÍCULA EN LÍNIA:

A PARTIR DE LES 9 H DEL 27 DE GENER

MATRÍCULA PRESENCIAL A CADA CENTRE CÍVIC:

27 i 28 DE GENER DE 9 A 13 i DE 16 A 19 H

(Si necessites suport vine al Centre Cívic Joaquim Xirau o Creu de la Mà i accedeix a la nostra aula informàtica on t'ajudarem a formalitzar la matrícula.)

Recorda que no hi ha prematrícula, ni sorteig, és matrícula directa.

La matrícula en línia de les activitats restarà oberta mentre hi hagi places disponibles i des dels Centres Cívics Municipals (CCM) es matricularà dins de l'horari habitual de cada centre.

MATRÍCULA EN 4 PASSOS!

1.

www.figueres.cat/matriculacions

2.

Registra't (si és la primera vegada) o **Identifica't** (si ja ets un antic alumne)

*Si ja has fet alguna activitat anteriorment als CCM ja ESTÀS REGISTRAT. Recorda que, si no has canviat la teva Paraula Clau, per defecte és el teu DNI (sense espais entre els caràcters i la lletra en majúscula) i el format de la Data de Naixement és DD/MM/AAAA.

3.

Per començar la matrícula **clica CERCAR** on trobaràs el llistat d'activitats i **a la lupa** trobaràs tota la informació i podràs **INICIAR LA MATRÍCULA**.

4.

IMPRESSIÓ DE DOCUMENTS I PAGAMENT. Tria si vols **imprimir el justificant de pagament** i fer el pagament al **caixer de la Caixa**, o si vols **pagar en línia** amb targeta de crèdit. Imprimeix o desa el rebut de pagament.

INDICACIONS

Avis per matricular en les 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 matrícules són personals i intransferibles a altres persones.

**

Les activitats dels CCM estan adreçades a majors de 18 anys, però les persones a partir de 16 anys poden matricular-se a les activitats generals marcades amb el símbol *, amb prèvia autorització familiar.

Els Centres Cívics Municipals es reserven el dret de retornar les quotes en cas que l'activitat sigui anul·lada per manca de matrícules. No es retornarà la quota de la matrícula en cap altre cas.

Per formalitzar la matrícula caldrà efectuar el pagament de l'activitat durant les 48 h laborals següents.

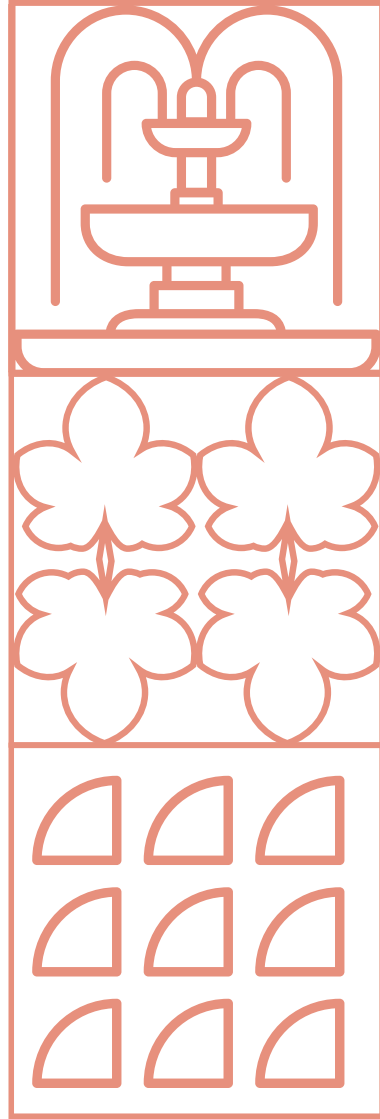
Si un alumne sol·licita un canvi d'activitat, un cop formalitzada la matrícula, assumirà la diferència entre les dues quotes, ja sigui per una diferència d'import superior o inferior a la quota ingressada.

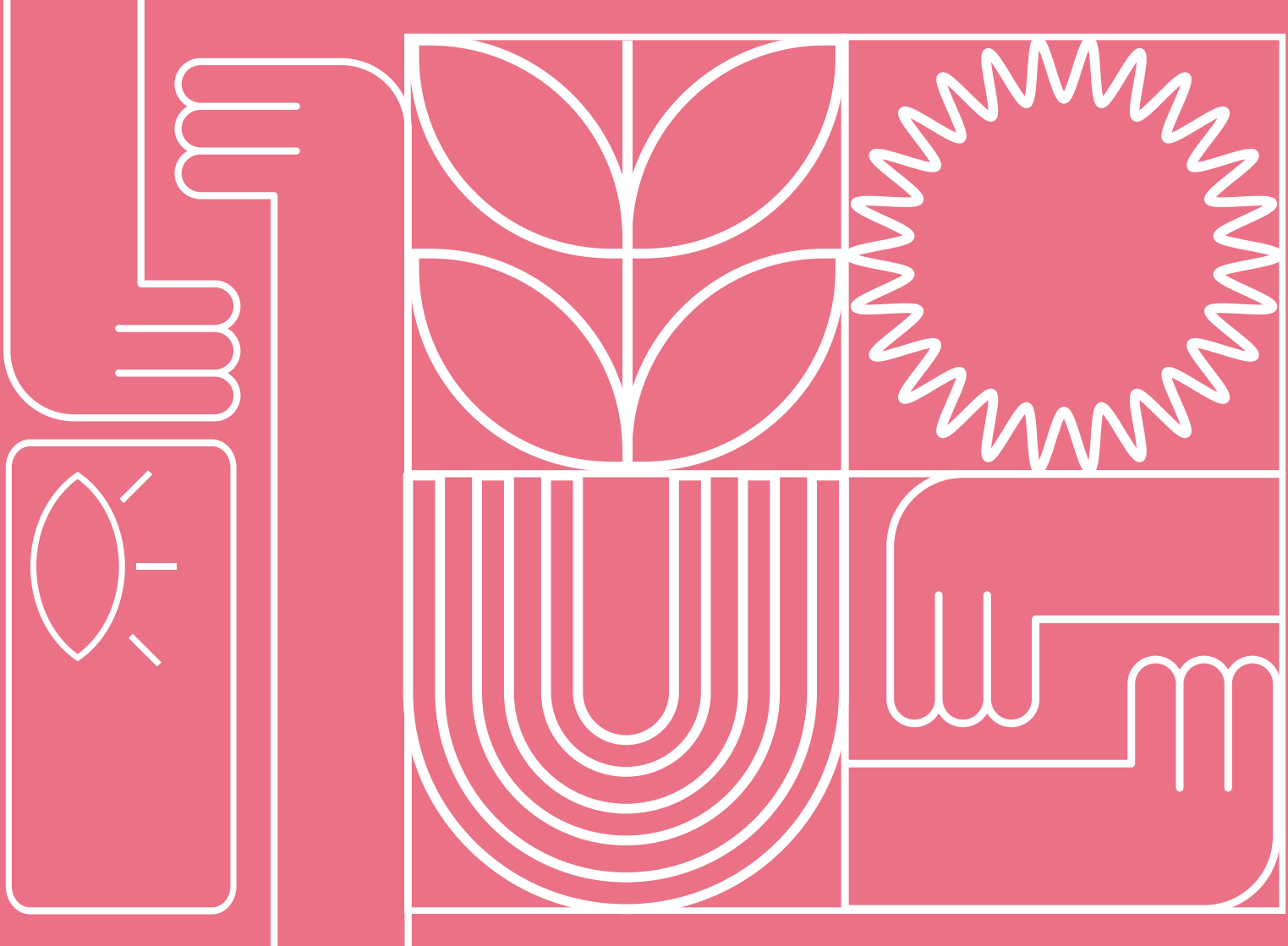
Les llistes d'espera de les activitats no tindran validesa per a programacions posteriors.

Els alumnes portaran el seu material per a dur a terme les activitats i no es podrà deixar en els equipaments.

DIES NO LECTIUS:

Del 14 al 21 d'abril, i 2 de maig





BALL, DANSA I GIMNÀSTICA

HATHA IOGA VINYASA*(C) CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Marina Forns (Collectiu OM)

La pràctica habitual del Hatha ioga Vinyasa ajuda a cercar l'equilibri físic i mental. A través de la respiració, sincronitzaràs cada moviment i l'objectiu és que mantinguis aquest flux i moviment d'una manera progressiva i ordenada que et proporcioni una sèrie de beneficis. Iniciaràs la sessió amb una relaxació inicial, controlant la respiració i un pre-escalfament, per seguir amb seqüències progressives de Salutacions al Sol o Karanes, combinaràs postures a peu dret i a terra, per acabar amb la postura final, la meditació i un mantra final.

- **Dilluns, de 9.30 a 10.45 h**
- **Del 3 de febrer al 16 de juny**
- **Preu:** 93 €
- **Material:** roba còmoda, mitjons antilliscants, manta petita, màrfega tipus ioga i coixí o bloc.

HATHA IOGA* (C) CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Neus Padilla

El ioga és una pràctica que connecta el

cos, la respiració i la ment a través de diverses postures, exercicis de respiració i relaxació. La unió de diverses postures mitjançant la respiració i la relaxació ens ajuda a millorar la nostra salut a nivell físic, emocional i mental. El ioga ens proporciona equilibri, força, flexibilitat, vitalitat i al mateix temps confort, estabilitat i quietud mental. La pràctica és única i individualitzada, per tant, cada asana es pot adaptar a les necessitats de cada alumne.

- **GRUP MATÍ:** Dilluns, de 9.30 a 10.45 h
- **Del 3 de febrer al 16 de juny**

- **GRUP VESPRE:** Dilluns, de 20.15 a 21.30 h
- **Del 3 de febrer al 16 de juny**

- **Preu:** 93 €
- **Material:** roba còmoda, màrfega, manta, bloc de ioga, cinturó de ioga i coixí (opcional).

HATHA IOGA ESPAI CÍVIC TEATRE BON PASTOR

Montse Fernández

És una pràctica que et permet aprofundir en aspectes com l'atenció, la respiració, la concentració, l'equilibri, la consciència o l'estabilitat envers un mateix. Mantenir el cos físic flexible i sense dolor, aprenent consciència corporal

per evitar males postures. Millorem la fisiologia equilibrant els nivells d'energia dins el sistema nerviós per aconseguir la tranquil·litat i la relaxació. Al mental s'aconsegueix el benestar en estar present en el moment, a l'Aquí i a l'Ara.

- **Dimecres, de 16:00 a 17:30h**
- **Del 5 de febrer al 21 de maig**
- **Preu:** 40 €
- **Material:** roba còmoda, màrfega de ioga (3-4mm de gruix), cinturó de ioga, òptim 2 blocs de ioga i manta.

GIMNÀSTICA SUAU AMB CADIRA CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Neus Padilla

Aquesta activitat està pensada per afavorir la mobilitat, la relaxació i el benestar general. Aquesta proposta combina moviments suaus i accessibles amb el suport d'una cadira, ideal per a persones de totes les edats i nivells de forma física, incloent aquelles que busquen exercicis adaptats a les seves necessitats i aconseguir millorar la postura, enfortir els músculs, reduir les tensions i al mateix temps cuidar el cos i la ment.

- **Dilluns, d'11.00 a 12.00 h**
- **Del 10 de febrer al 26 de maig**
- **Preu:** 58 €
- **Material:** roba còmoda, màrfega, cinturó de ioga i manta per a la relaxació.

ATMANDANCE: DANSA, ASANES I MEDITACIÓ*(C)
CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Marta Armengol Andrés (Membre de l'Associació Atmandance i codirectora de DAIMA experience)

L'Atmandance és un ball correctiu, un treball dinàmic, una dansa ioga que produeix grans beneficis pel cos, la ment i l'esperit. Ball, alegria, salut, música, meditació i autoconeixement defineixen un sistema adequat per a tothom. L'estructura de la sessió s'inicia amb el ball guiat dels primers cinc segments corporals, tot seguit es fan estiraments de ioga i finalment una relaxació guiada o meditació.

- **Dilluns, de 18.30 a 19.45 h**
- **Del 3 de febrer al 16 de juny**
- **Preu:** 93 €
- **Material:** aigua, roba còmoda, mitjons antilliscants, manta petita, màrrega tipus ioga i coixí.

CUIDA'T L'ESQUENA: GIMNÀSTICA, ESTIRAMENTS I TONIFICACIÓ (C)
CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Maria López

Activitat per agafar consciència del nostre cos i treballar-lo tot, sobretot l'esquena. Es realitzaran exercicis de baix impacte, estiraments i respiracions.

La finalitat de l'activitat és millorar la postura, l'elasticitat i el control del nostre cos.

- **Dimarts, de 9.30 a 10.30 h**
- **Del 4 de febrer al 10 de juny**
- **Preu:** 75 €
- **Material:** roba còmoda, màrrega i mitjons antilliscants.

BALLA I GAUDEIX!* (C)
CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Lluïsa Llamas

Activitat física dirigida en la qual fusionarem diversos balls com: batxata, salsa, rumba, balls en línia, etc. per tonificar el teu cos de forma variada i intensa però sobretot de forma divertida al ritme de la música. Gaudiràs d'una estona amb moviments d'alta i baixa intensitat, però sobretot de bon rotllo per passar una bona estona ballant.

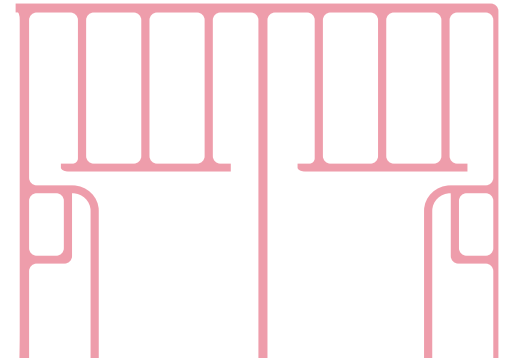
- **Dimarts, de 19.15 a 20.15 h**
- **Del 4 de febrer al 10 de juny**
- **Preu:** 75 €
- **Material:** roba i calçat esportiu, màrrega tipus ioga, tovallola i aigua.

BIODANSA (C)
CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Marta Mora

La biodansa és la dansa de la vida que ens permet connectar amb el moviment autèntic i l'alegria de viure, la dansa que ens connecta directament al cor. Mitjançant la música, el moviment i el grup, cada sessió de biodansa aporta a la persona una nova vivència de benestar. Unes classes divertides i alegres que donaran també un espai a la relaxació i a la connexió amb un i una mateixa. No cal tenir nocions de dansa. La biodansa ens ajuda en el procés de fer de la nostra vida allò que volem que sigui.

- **Dimarts, de 17.00 a 18.30 h**
- **Del 4 de febrer al 27 de maig. El dia 1 d'abril no hi haurà classe**
- **Preu:** 93 €
- **Material:** roba còmoda, sabates d'esport i aigua.



HATHA IOGA VINYASA*(C)

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Laura Gómez

Vinyasa és un estil de ioga que coordinant la respiració amb el moviment de les postures permet alinear consciència, pensament i cos. En l'àmbit físic exercitem l'equilibri, la flexibilitat i la força combinant asanes dinàmiques i asanes estàtiques. En l'àmbit de consciència i pensament practiquem la serenitat i la presència completes. Les sessions es componen d'un mantra o dedicació inicial seguit de les salutacions al sol com a escalfament i enllaç a les asanes o postures. Per tancar l'activitat, farem una relaxació i el mantra o dedicació final.

- **Dimecres, de 18.45 a 20 h**
- **Del 5 de febrer a l'11 de juny**
- **Preu:** 93 €
- **Material:** roba còmoda, mitjons anti-lliscants, manta petita, màrfega tipus ioga i coixí o bloc.

FITPILATES: NOUS HORARIS*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

L'activitat fusiona el Pilates amb el Fitness i obtenir els beneficis de les dues disciplines. Hi haurà una part de tonificació, sobretot de glutis, abdomen i cames, combinada amb una part de respiració, correcció postural i estiraments.

Alba Muñoz (YogaEmpordà) (Grup nou)

- **Grup Dilluns de 15.30 a 16.30 h**
- **Del 3 de febrer al 16 de juny**

Ana Marrón (Magiesport) (C)

- **Grup Dimecres matí de 9.30 a 10.30 h**
- **Del 5 de febrer a l'11 de juny**

Ana Marrón (Magiesport) (C)

- **Grup Dimecres migdia de 15.30 a 16.30 h**
- **Del 5 de febrer a l'11 de juny**

Alba Muñoz (YogaEmpordà) (C)

- **Grup Dijous de 19 a 20 h**
- **Del 6 de febrer al 19 de juny**

Ana Marrón (Magiesport) (C)

- **Grup Divendres de 8.15 a 9.15 h.**
- **Del 7 de febrer al 13 de juny**

- **Preu:** 75 €
- **Material:** roba còmoda, mitjons antilliscants, màrfega tipus ioga, gomes elàstiques tipus Thera band d'intensitat baixa/moderada i aigua

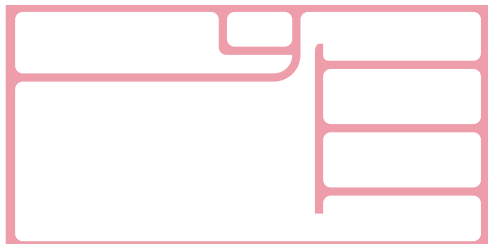
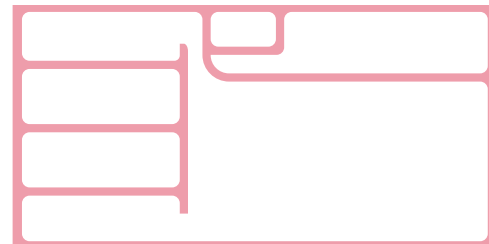
FORÇA I BENESTAR: ENTRENA EL TEU COS, CUIDA LA TEVA SALUT

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Alba Muñoz

Si no has fet mai entrenament de força, ara és el moment! Treballarem per millorar la teva força amb exercicis adaptats al teu nivell, corregir descompensacions i enfortir les parts més dèbils del teu cos. Un entrenament dissenyat per mantenir i protegir la teva massa muscular, imprescindible per a una vida activa i saludable. Entrena amb el teu propi pes corporal i aprèn a mantenir-te en forma, sigui quina sigui la teva condició física.

- **Dimecres, de 19.00 a 20.00 h**
- **Del 19 de febrer al 14 de maig**
- **Preu:** 50 €
- **Material:** roba esportiva, bambes i màrfega.



ZUMBAFIT*(C)

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Lluïsa Llamas

Activitat física dirigida en la qual a través de moviments de balls combinats amb rutines aeròbiques es pretén enfortir, flexibilitzar i, en definitiva, mantenir un cos saludable. Tot això acompanyat de músiques llatines, en d'altres, que ens faran passar una bona estona ballant.

- **Dimecres, de 20.15 a 21.15 h**
- **Del 5 de febrer a l'11 de juny**
- **Preu:** 75 €
- **Material:** roba i calçat esportiu, màrfega tipus ioga, tovallola i aigua.

PILATES MAT* (C)

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Sílvia Mogas

Mètode d'entrenament que es realitza a terra sobre una màrfega. Basat en exercicis que aporten força i elasticitat a les diferents parts del cos. Els 6 principis d'aquesta tècnica són: concentració, respiració, control, fluidesa, centralització i precisió. Es busca que tots els moviments s'originin a la "Powerhouse", és a dir, de l'activació dels músculs abdominals, lumbar, glutis i sòl pelvià. Podriem dir que és una combinació d'estiraments i tonificació que aporta una notable millora en la postura corporal. Quan cal, es fan adaptacions dels exercicis per tal que cada participant pugui practicar sense riscos.

- **GRUP 1: Dimarts, de 19.00 a 20.00 h**
- **Del 4 de febrer al 10 de juny**
- **GRUP 2: Dijous, de 19.00 a 20.00 h**
- **Del 6 de febrer al 19 de juny**
- **Preu:** 75 €
- **Material:** roba còmoda, màrfega i mitjons antilliscants.

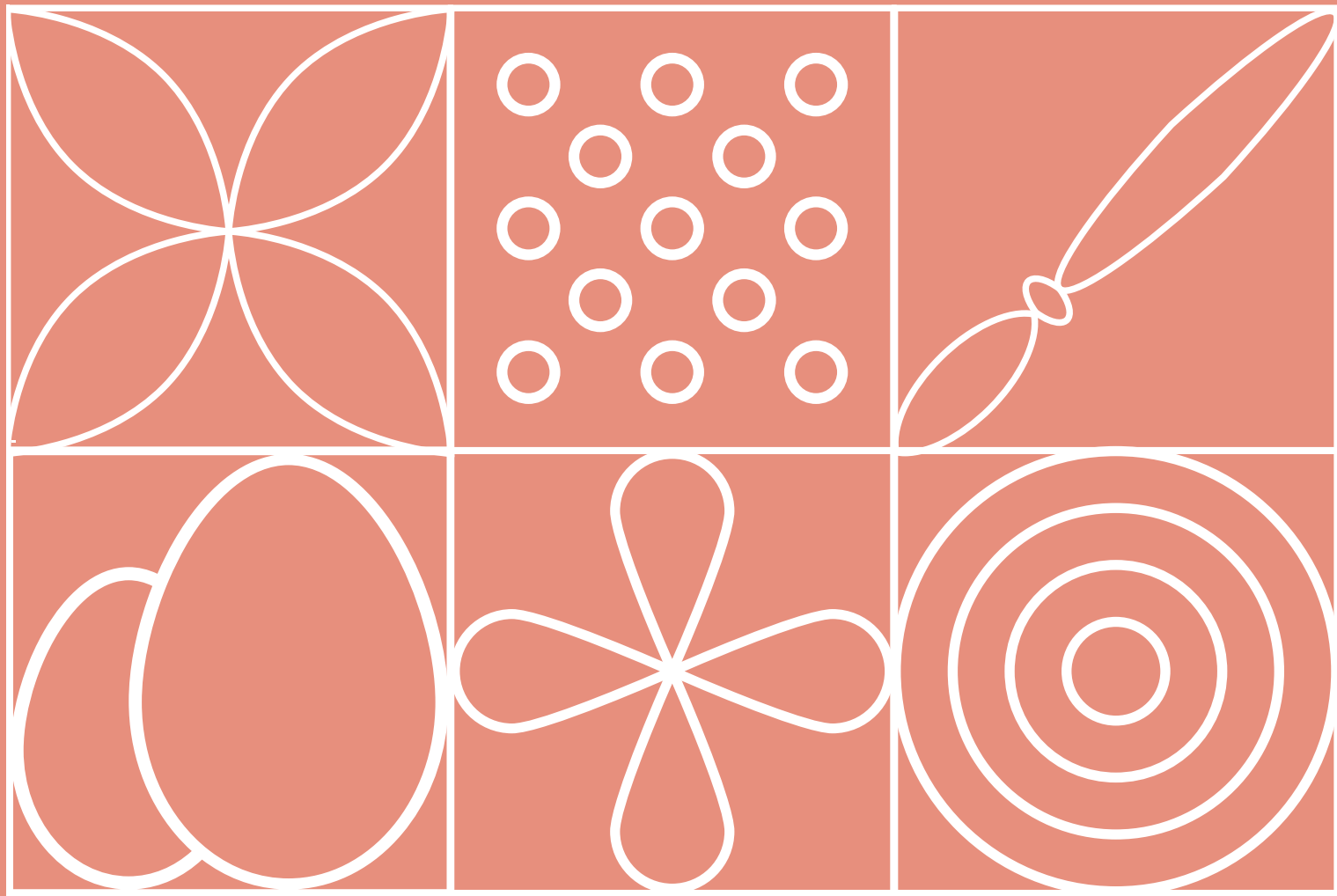
GINNÀSTICA SALUDABLE* (C)

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Sílvia Llauredó

La gimnàstica saludable és un tipus de gimnàstica dirigida a totes aquelles persones amb ganes de mantenir i millorar les seves condicions físiques, així com per aquelles que vulguin prevenir i alleugerir les molèsties que puguin tenir. L'objectiu és mantenir i millorar les capacitats físiques, augmentar la mobilitat, flexibilitat, l'equilibri, la força, i aprendre a fer bones postures durant les nostres activitats de la vida diària.

- **Dijous, de 9.30 a 10.30 h**
- **Del 6 de febrer al 19 de juny**
- **Preu:** 75 €
- **Material:** roba còmoda, sabates d'esport, màrfega i coixí (opcional).



AULA D'ARTS PLÀSTIQUES ANDRÉ PINADELL:

ESPAI DE DIBUIX I PINTURA* (C) CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Paula Barrós

El taller està pensat per proporcionar als alumnes un espai de tranquil·litat i relaxació a través de l'art. Els alumnes podran crear lliurement escollint les obres que utilitzaran com a referent. També podran escollir les tècniques amb les que voldran treballar, ja sigui llapis, pintura acrílica o aquarella, entre d'altres. La professora us guiarà durant tot el procés independentment del nivell previ que es tingui.

- **Dijous, d'11.30 a 13.00 h**
- **Del 6 de febrer al 29 de maig**
- **Preu:** 93 €
- **Material:** llapis 2B, (4B, 6B opcional), goma, goma de pa, maquinetes, difuminador (opcional), bloc DIN-A3 (Canson o similar), drap, pintura acrílica (negre, blanc, cian, magenta i groc), paper d'aquarella (opcional), aquarel·les (opcional), pinzells de diverses mides, brics de llet nets (paletes).

DE PAPER I CARTÓ. TALLER DE CREACIÓ* CONVENT DELS CAPUTXINS (entrada pel c/ dels Caputxins)

Lola Pujolràs

El paper i el cartó són materials amb una gran quantitat d'usos i aplicacions. Per la seva facilitat de manipulació, versatilitat i fermesa, permeten ser treballats amb diferents tècniques constructives de manera artesanal i creativa. Es tracta d'un material senzill i sostenible que es pot tallar, esparracar, enganxar, modelar, etc. per dissenyar, crear i construir, en definitiva donar una nova vida a infinitat d'objectes.

- **Dilluns, de 18:00 a 20:00 h**
- **Del 3 de febrer al 19 de maig**
- **Preu:** 116 €
- **Material:** a càrrec dels alumnes, preu aprox. 5 € que s'abonarà a la professora el primer dia de classe. També caldrà que l'alumne porti: cúter, tisores, pintures a l'aigua, pinzells, cartó ondulat i paper de diari. En funció del treball escollir, cada alumne pot necessitar altres materials (papers diversos, pintures/vernissos, cordills, filferros, fustes, etc.). El primer dia no cal portar res i s'explicarà tot el referent al material.

TALLER DE CERÀMICA CONVENT DELS CAPUTXINS (entrada pel c/ dels Caputxins)

Roser Raluy

Taller adreçat a tothom que vulgui iniciar-se o continuar ampliant coneixements i amb ganes d'endinsar-se en el món de la ceràmica practicant les seves tècniques de modelatge, torn, planxes i xurros. Totes les peces s'esmaltaran i couran en el forn de l'aula. El taller disposa de les eines bàsiques.

GRUP 1:

- **Dimecres, de 19.00 a 21.00 h**
- **Del 5 de febrer al 23 d'abril**

GRUP 2:

- **Divendres, de 19.00 a 21.00 h**
- **Del 7 de febrer al 25 d'abril**

- **Preu:** 91 €
- **Material:** a càrrec dels participants segons projecte i recomanacions de la professora. El cost del material fungible com el fang, engalbes i esmalts s'abonarà a la professora a principi de curs (25€).



IDIOMES

ANGLÈS INICIAL 2* (C)

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Alba Arxé

Curs de nivell bàsic d'anglès, on s'ampliarà el vocabulari essencial anteriorment après, treballant també nova gramàtica amb la presentació dels diferents temps verbals existents i les estructures gramaticals necessàries. Al llarg de les sessions s'anirà entrant en contacte i reforçant les diverses habilitats de comprensió i expressió en anglès, per perdre-hi la por (i la vergonya) a l'anglès!

- **Dimarts, de 9.30 a 10.45 h**
- **Del 4 de febrer al 3 de juny. El dia 1 d'abril no hi haurà classe**
- **Preu:** 83 €
- **Material:** llibreta, bolígraf i subratllador.
- **Requisit:** haver cursat el curs anterior o superar la prova de nivell.

ANGLÈS PER A VIATGERS*(C)

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Robin McArthur

Curs bàsic de llengua anglesa, on treballaràs la gramàtica elemental i necessària per a les situacions més quotidianes aplicades en l'àmbit dels viatges. Les temàtiques i el vocabulari també seran específics d'aquest entorn, així com les converses i els textos més habituals que et pots trobar quan viatgis.

- **Dijous, de 19.45 a 21 h**
- **Del 6 de febrer al 5 de juny**
- **Preu:** 83 €
- **Material:** estoig amb estris bàsics i llibreta.
- **Requisit:** haver cursat cursos anteriorment als centres cívics municipals o realitzar la prova de nivell per comprovar coneixements mínims.

TASTET D'ITALIÀ 2* (C)

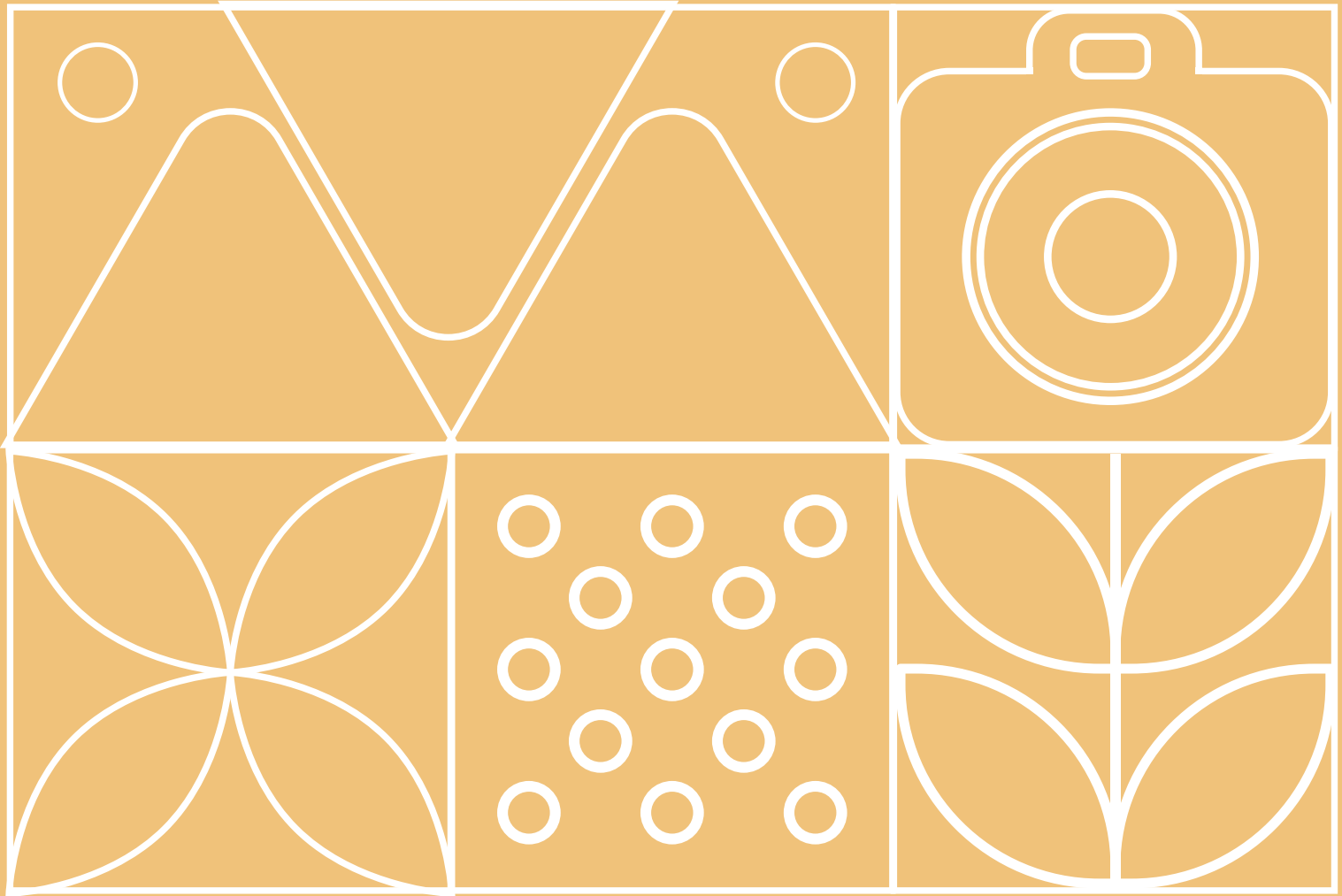
CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Núria Comamala

Continuem el tastet d'una de les llengües més belles i musicals del món. Tant si vas fer el primer curs i et vas quedar amb gana com si tornes a sentir el cuquet de l'italià després d'un temps, vine. Aprenderàs a parlar del que fas habitualment, a demanar l'hora i els horaris, a explicar-te en passat, a comentar els teus viatges i a comunicar-te en bars i restaurants quan viatgis al País de la Bota. Un menú compost de conversa, lectura i gramàtica, amanit amb aspectes culturals i un toc de música. T'hi apuntes?

- **Dijous, de 19.00 a 20.15 h**
- **Del 6 de febrer al 5 de juny**
- **Preu:** 83 €
- **Material:** llibreta, bolígraf i el manual Al dente 1-A1 (Edizioni Casa delle Lingue: Barcelona, 2017, ISBN 9788416657728).
- **Requisit:** haver cursat el curs anterior o superar la prova de nivell.





HABILITATS I RECURSOS

TALLER D'ESCRITURA

AV. ENRIC MORERA

M. Mercè Cuartiella

Taller creatiu, pràctic i participatiu per aprendre els secrets d'un bon relat de ficció. Com construir els personatges, com organitzar l'acció, quins són els elements que fan atractiu el text, com s'han de resoldre les històries o quines són les claus que fan el relat interessant.

- **Dilluns, de 19:00 a 21:00 h**
- **Dies: 10 de febrer, 10 de març, 7 d'abril, 12 de maig i 9 de juny**
- **Preu:** 62 €
- **Material:** llibreta i bolígraf.

PATCHWORK I MANUALITATS TÈXTILS (C)

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Àngels Hugas

L'objectiu del curs és donar a conèixer les diferents tècniques bàsiques o avançades de costura que s'utilitzen a l'univers del patchwork i les manualitats tèxtils i endinsar-nos en un fascinant món de nous coneixements amb l'art tèxtil. Es realitzaran monogràfics temàtics, bosses i complements... seguint les necessitats i interessos de l'alumnat, amb l'objectiu d'aprendre i passar una bona estona!

- **Divendres, de 16.30 a 18.30 h**
- **Del 7 de febrer al 23 de maig. El dia 2 de maig no serà lectiu.**
- **Preu:** 116 €
- **Material:** a càrrec dels participants (abonament a la professora segons projectes). Kit bàsic de costura (tisores, agulles de cap i de cosir, fil d'embastar, didal ...).

GUA SHA PER L'HARMONIA: TÈCNiques DE RELAXACIÓ

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Neus Padilla

El Gua Sha és una tècnica mil·lenària de la medicina tradicional xinesa que combina bellesa i benestar on s'utilitza la pedra Gua Sha. En aquest taller, aprendràs a utilitzar aquesta eina per estimular la circulació sanguínia, alleujar tensions musculars i afavorir el drenatge limfàtic. És una eina ideal per gaudir d'una experiència relaxant i reconfortant, i poder incorporar una nova rutina diària de cura personal.

- **Dimecres, de 17.30 a 19.30 h**
- **Dia: 21 de maig**
- **Preu:** 10 €
- **Material:** roba còmoda, pedra Gua Sha i oli per a massatge.

COMPLEMENTES DE MITJA I GANXET: TEMPORADA PRIMAVERA-ESTIU* (C)

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Rosa Casademont

Taller obert a tots els nivells, dirigit a totes les persones que vulguin iniciar-se o

ampliar els seus coneixements en l'art del punt de mitja i ganxet, creant així complements d'ús personal o de decoració per a la casa per aquesta nova temporada primavera-estiu (tops, bosses, xals...). En aquest taller t'ensenyarem des de com muntar els punts a les agulles fins a fer-te un jersei.

- **Dilluns, de 20.00 a 21.15 h**
- **Del 3 de març al 7 d'abril**
- **Preu:** 39 €
- **Material:** a càrrec dels participants (abonament a la professora segons projectes).

COMBINA GREIXOS I CARBOHIDRATS SALUDABLES CONTRA LA INFLAMACIÓ

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Alba Muñoz

Descobreix com combinar greixos saludables i carbohidrats de qualitat per vèncer la inflamació crònica i potenciar la teva energia. En aquest taller, pràctic i inspirador, aprendràs a identificar aliments antiinflamatoris rics en omega-3 i a integrar carbohidrats d'absorció lenta que es convertiran en els teus grans aliats per a una alimentació equilibrada i plena de vitalitat. També aprendràs a identificar fonts amagades de sucres en la dieta i a fer millors eleccions per al teu benestar.

- **Dimarts, de 19.00 a 20.15 h**
- **Dies: 4, 11, 18, 25 de març**
- **Preu:** 26 €
- **Material:** llibreta o bloc de notes i bolígraf.



AULA GASTRONÒMICA JOAQUIM XIRAU:

(Vegeu també la xerrada gratuïta "La Cui-na no existeix. La fem nosaltres" a càrrec de Maria Nicolau, pàgina 36.)

PÂTISSERIA FRANCESA: "PÂTE À CHOUX" I PETIT FOURS* CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Guillaume Scheiber (AFPAE, Associació per la Formació Professional de l'Alt Empordà)

La massa o pasta "Choux" s'utilitza en moltes cuines europees, inclosa la francesa, i és una massa de rebosteria molt versàtil, tant per dolç com per salat, com per farcir. L'usem per elaboracions com profiterols, Eclairs, Paris-Brest, Bunyols i altres delícies. Ho vols comprovar?

- **Dijous, de 18.30 a 20.30 h**
- **Dies: 20 i 27 de febrer**
- **Preu:** 30 € amb material inclòs
- **Material:** platet i coberts, llibreta i bolígraf.

TÈCNQUES CULINÀRIES: ELABORA VINAGRETES, REDUCCIONS I ALTRES SALSES DE RESTAURANT* CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Aleix Moradell (Restaurant Cal Ferrer de Capmany)

Moltes vegades ens oblidem de la importància que tenen les salses en les nostres elaboracions, quan en realitat són elles les que tenen el poder de transformar totalment un plat, segons el seu gust, color i textura. Durant dues sessions, aprendreu les tècniques bàsiques per elaborar salses "mare", vinagretes i reduccions.

- **Dilluns, de 18.30 a 20.30 h**
- **Dies: 10 i 17 de març**
- **Preu:** 30 € amb material inclòs
- **Material:** platet i coberts, llibreta i bolígraf

PÂTISSETS SALATS I PIZZES DOLCES I SALADES* CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Guillaume Scheiber (AFPAE, Associació per la Formació Professional de l'Alt Empordà)

Quan parlem de pastissos salats no ens imaginem la multitud d'opcions fàcils i ràpides que podem elaborar. Des de quiches, pastissos de verdures, pizzes salades i dolces, i així moltes propos-

tes més. Aprèn de la mà d'en Guillaume, aquestes elaboracions més informals i divertides per gaudir d'aquells ingredients que menys ens agraden.

- **Dijous, de 18.30 a 20.30 h**
- **Dies: 20 i 27 de març**
- **Preu:** 30 € amb material inclòs
- **Material:** platet i coberts, llibreta i bolígraf.

GASPATXOS I CREMES FREDES* CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Guillaume Scheiber (AFPAE, Associació per la Formació Professional de l'Alt Empordà)

A l'estiu, el gaspatxo i altres cremes fredes són els plats que més triomfen a les cuines, per ser refrescants, sans i fàcils d'elaborar. Però aquesta senzillesa, no els hi treu mèrit ni originalitat. Són una gran forma d'hidratació i fàcils de digerir.

- **Dijous, de 18.30 a 20.30 h**
- **Dies: 3 i 10 d'abril**
- **Preu:** 30 € amb material inclòs
- **Material:** platet i coberts, llibreta i bolígraf.

FIDEUADES I ARROSSOS: SOFRE-GITS, MARQUES I ALTRES CONSELLS*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Ariadna Sala (Restaurant El Portal de Bàscara i la Cuina del Vent)

Curs de dues sessions, en les que treballarem els sofregits i marques bàsiques per elaborar arrossos i fideuades mediterrànies. Us ensenyarem trucs per fer brous consistents i saborosos i per trobar els punts perfectes a l'hora de cuinar. I com a extra, aprendreu una recepta dolça!

- **Dilluns de 18.30 a 20.30 h**
- **Dies:** 24 i 31 de març
- **Preu:** 30 € amb material inclòs
- **Material:** platet i coberts, llibreta i bolígraf.

ELABORACIÓ DE L'AUTÈNTIC FOIE GRAS "MI CUIT"

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Guillaume Scheiber (AFPÀE, Associació per la Formació Professional de l'Alt Empordà)

Especialitat francesa amb reconeixement mundial, el foie gras s'incorpora des de fa uns anys a totes les taules per a múltiples celebracions i elaboracions. En aquest curs, aprendrem a treballar-lo de manera fàcil i ràpida per aconseguir el Mi cuit de foie gras amb una incomparable textura melosa.

- **Dijous, de 18.30 a 20.30 h**
- **Dia:** 8 de maig
- **Preu:** 23 € amb material inclòs
- **Material:** platet i coberts, llibreta i bolígraf.

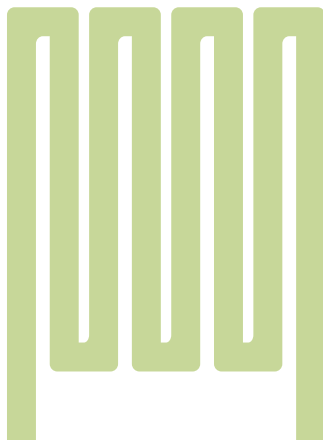
TALLER DE FORMACIÓ EN MANIPULADOR/A D'ALIMENTS*

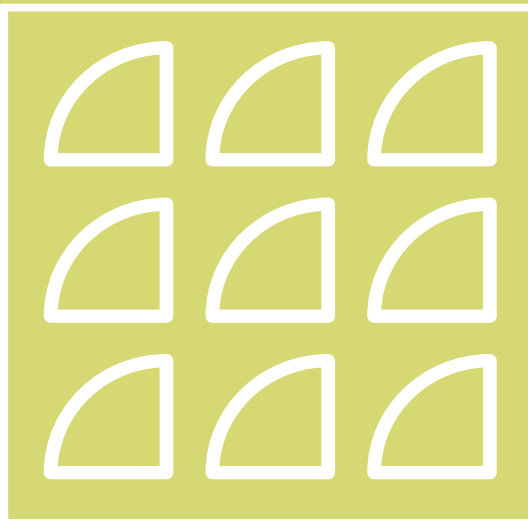
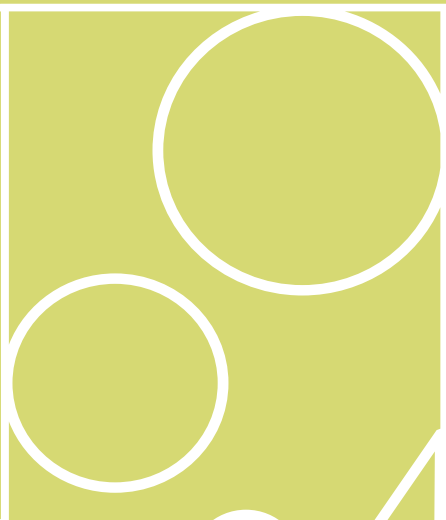
CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Centre de Distribució d'Aliments i Càritas Alt Empordà.

Taller formatiu amb l'objectiu de formar-te per aconseguir el carnet de manipuladors/es d'aliments i així complir amb l'actual legislació en aquesta matèria. Per obtenir el certificat cal el 100% de l'assistència.

- **Dijous de 17.30 a 19.30 h**
- **Dies:** 15, 22 i 29 de maig
- **Activitat gratuïta - Places limitades - Cal matrícula prèvia**
- **Organitzen:** Centre de Distribució d'Aliments, Càritas Alt Empordà i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres.





INFANTIL I JUVENIL:

TALLER DE DIBUIX I PINTURA (C)

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Paula Barrós

El principal objectiu serà fomentar la creativitat, la imaginació i l'autoestima de l'alumnat a través de l'art. Això serà possible proporcionant uns coneixements i materials que sovint podran aplicar i experimentar de forma lliure i anirà combinat amb propostes que els hi mostraran les bases del dibuix i la pintura, així com també, aprendran tenint com a referents els artistes més rellevants de la història de l'art.

- **Dijous, de 17.30 a 18.30 h**
- **Del 6 de febrer al 29 de maig**

• **Preu:** 38 €

• **Material:** llapis, goma, maquineta, bloc DIN A-3 paper gruixut (Canson o similar), drap, bata, pintura acrílica (negre, blanc, cian, magenta i groc), 3 pinzells (prim, mitjà i gran) retoladors, llapis de colors, cola de barra, cola blanca, tisores, brics de llet nets (paletes).

* Activitat adreçada a infants de 6 a 12 anys.

VIVIM ELS CONTES: AMBIENT LECTOR (C) CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Espai dinamitzat per l'alumnat del CFGS Educació Infantil de l'INS Ramon Muntaner amb el suport de professionals.

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

- **Dimecres, de 15.30 a 16.30 h**
- **Del 22 de gener al 23 d'abril**
- **Activitat gratuïta - Places limitades - Cal matrícula prèvia**

* Activitat per a infants d'1 a 3 anys acompanyats d'un adult.

• **Organitzen:** CFGS Educació Infantil de l'INS Ramon Muntaner i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres

DIBUIX I PINTURA ESPAI CÍVIC TEATRE BON PASTOR

Roberto Pla

A través d'aquest taller, els alumnes podran explorar la seva creativitat de ma-

nera divertida i única, expressant la seva personalitat i imaginació, descobrint noves tècniques i materials mentre es diverteixen dibuixant.

- **Divendres, de 17:30 a 18:30h**
- **Del 7 de febrer al 13 de juny**
- **Preu:** 21€
- **Material:** quadern, llapis, goma d'esborrar, llapissos de colors de fusta.

Possibilitat de treballar amb aquarel·la o gouache (llavors hauran de portar pintures i pinzells).

* Adreçat a infants de 8 a 12 anys.

INICIACIÓ AL MÓN DE LA MÚSICA AMB TAST D'INSTRUMENTS ESPAI CÍVIC TEATRE BON PASTOR

Alverd Oliva

Taller teòric i pràctic en grup per iniciar-se al món de la música de la mà del músic i compositor altempordanès Alverd Oliva. Descobrirem els diferents camins de la música i farem un tast d'instruments de corda i percussió.

- **Dimecres, de 17:30 a 19:00h**
- **Del 5 de febrer al 21 de maig**
- **Preu:** 28 €
- **Material:** llibreta i bolígraf.

* Adreçat a infants de 9 a 12 anys.

MOU-TE I CREA!

ESPAI CÍVIC TEATRE BON PASTOR

Agitart

Un taller divertit i dinàmic on els infants exploraran l'expressió corporal, el moviment i la dansa contemporània. Mitjançant jocs i activitats creatives, aprendran a connectar amb el seu cos, expressar emocions i crear coreografies úniques. Una experiència per despertar la imaginació i gaudir del moviment!

- **Dilluns, de 18:00 a 19:00h**
- **Del 3 de febrer al 26 de maig**
- **Preu:** 28 €

* Adreçat a infants de 8 a 12 anys.

ESPAI LÚDIC XIRAU

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Ludis Lleure i Esport

Què fas els dimarts a la tarda? Vols passar una estona divertida, amb activitats variades i interessants? Doncs vine i els dimarts es convertiran en el dia més esperat de la setmana! Seran tardes de diversió i entreteniment a través de manualitats, tallers esportius, de ball, de cuina, de cinefòrums i tot el que ens proposin els nostres joves. Crearem un espai on ells seran els protagonistes i on l'objectiu serà passar-s'ho bé amb activitats molt divertides!

- **Dimarts, de 17.30 a 19 h**
- **Del 4 de febrer al 29 d'abril**
- **Activitat gratuïta - Places limitades – Cal matrícula prèvia**

* Activitat per a joves de 12 a 16 anys.

PRIMARY ENGLISH:

REFORCEM L'ANGLÈS A PRIMÀRIA (C)

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Robin McArthur

Activitat didàctica amb l'objectiu de millorar l'aprenentatge i l'assoliment de les bases de la llengua anglesa en l'educació primària. Treballaran els continguts de forma estructurada en quatre blocs: conversar, escoltar àudios i vídeos, escriure i entendre petits textos.

- **Dijous, de 18.30 a 19.30 h**
- **Del 6 de febrer al 5 de juny**
- **Preu:** 40 €
- **Material:** estoig amb estris bàsics i llibreta.

* Activitat per a infants de 8 a 11 anys o que estiguin cursant de 4t a 6è de primària.

ESPAIS DE SUPORT EDUCATIU

Espai lliure per potenciar i afavorir uns hàbits de treball i els valors necessaris per incrementar l'èxit acadèmic.

- **Gratuït:** adreçat a alumnes de **cicle mitjà i superior de Primària** i a alumnes de **Secundària**.

- **Activitat gratuïta**
- **Cal matrícula prèvia**
- **Places limitades**

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

- **Dilluns i dimecres, de 16.45 a 19.30 h**
- **INICI ESE 2025:** 8 de gener
- **FI ESE 2025:** 28 de maig

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

- **Dilluns i dimecres de 16 a 19.30 h i dijous, de 17.30 a 19.30 h**
- **INICI ESE 2025:** 8 de gener
- **FI ESE 2025:** 29 de maig

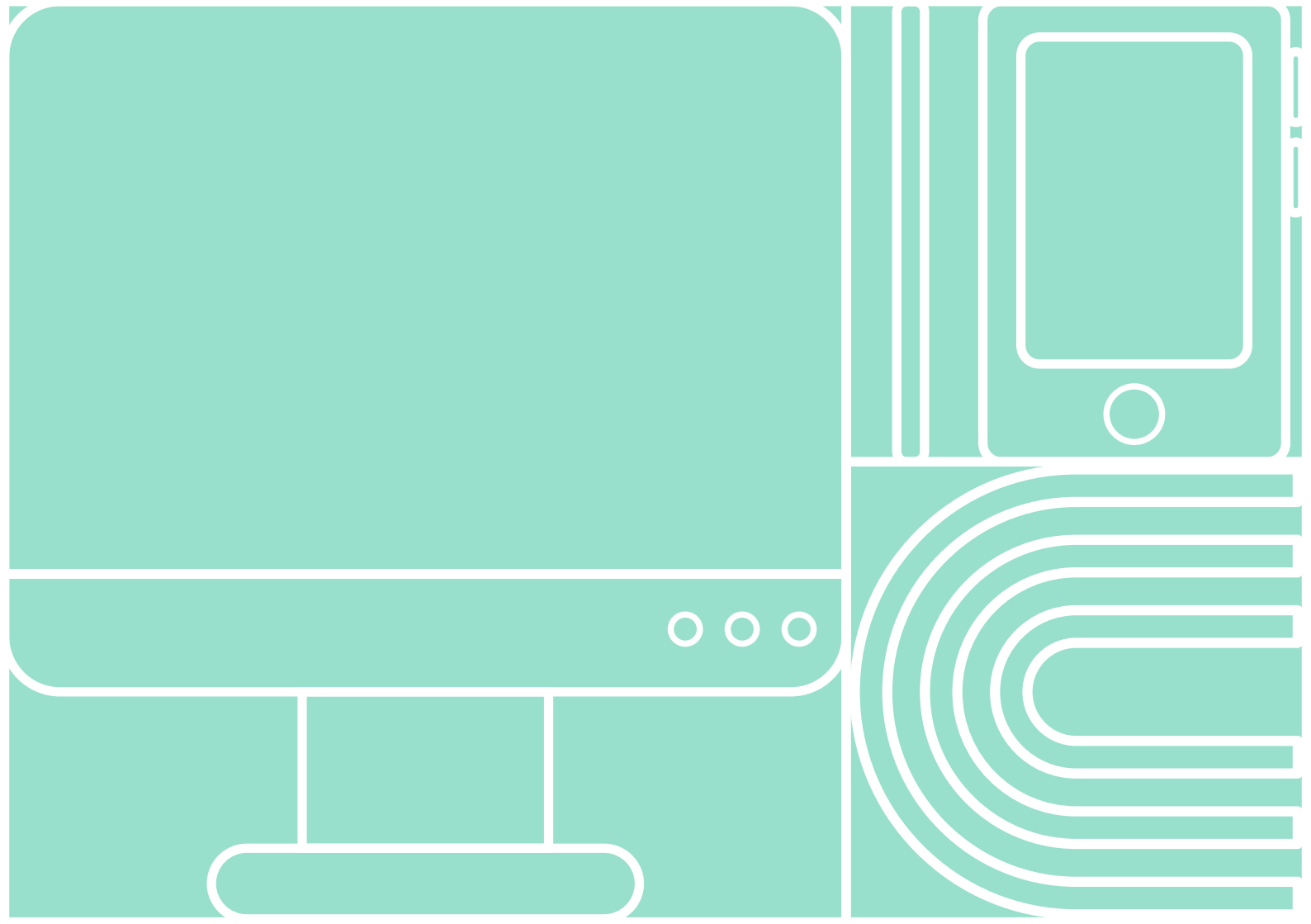
Per a més informació:

Web: www.figueraes.cat/educacio

E-mail: ensenyament@figueraes.org

Tel. 972 03 23 33

Organitzen: Servei d'Educació de l'Ajuntament de Figueres i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres.



INFORMÀTICA I ARTS VISUALS

POSA'T AL DIA AMB DEL MÒBIL! ESPAI CÍVIC TEATRE BON PASTOR

Xavi Duran

Aquest curs de capacitació digital bàsica està dissenyat per a persones tenen telèfon mòbil però que no en dominen moltes de les seves funcions. Correu electrònic, seguretat bàsica, manteniment del telèfon, fer fotos i guardar-les al dispositiu o al núvol, connectar-se al Wifi, buscar i instal·lar APPS, fer compres per internet de manera segura, utilitzar el GPS,... un munt de funcions que tenim a la nostra disposició i que potser no sabem ben bé com utilitzar.

- **Dilluns, de 16:30 a 18h**
- **Del 3 de febrer al 10 de març**
- **Preu:** 18 €
- **Material:** cal portar el mòbil propi (smartphone), carregador i dades mòbils, tot i que es podrà utilitzar el wifi de l'equipament.

APPS GRATUÏTES PER AL TEU MÒBIL! ESPAI CÍVIC TEATRE BON PASTOR

Xavi Duran

Avui dia existeixen Apps per a qualsevol cosa, aprendrem a trobar les que necessitem, a utilitzar-les i també a desinstalar-les quan ja no ens calguin. Descobrirem un munt d'Apps gratuïtes, aplicacions molt senzilles per retocar imatges i fer collages, per colorejar fotos antigues, entreteniments i jocs per estimular la memòria, botigues online, fer reels i històries a les xarxes socials, entrenar a casa o fins i tot pagar l'aparcament.

- **Dilluns, de 16:30 a 18h**
- **Del 24 de març al 12 de maig**
- **Preu:** 18 €
- **Material:** cal portar el mòbil propi (smartphone), carregador i dades mòbils, tot i que es podrà utilitzar el wifi de l'equipament.

PROPERAMENT AL FEBRER – MARÇ 2025!

EXÀMENS ACTIC CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

El Centre Cívic Joaquim Xirau ha esdevingut Centre Col·laborador del Programa ACTIC de la Generalitat de Catalunya. L'ACTIC (Acreditació de Competències en Tecnologies de la Informació i la Comunicació) és un examen de nivell que permet l'obtenció d'una titulació oficial que acredita les competències TIC davant de qualsevol empresa o administració.

Per a més informació:

Centre Cívic Joaquim Xirau:

C. de Vilatenim, 45 de Figueres

E-mail: cxirau@figueres.org

Tel. 972 67 86 22

Inscripcions a la web de la Generalitat:

<https://actic.gencat.cat/ca/inici/>





ARTS ESCÈNIQUES

TALLER DE TEATRE ESPAI CÍVIC TEATRE BON PASTOR

Pep Puig

Si tens ganes de descobrir què se sent interpretant una obra dalt de l'escenari, o ja ho has fet i hi vols tornar, no et perdis aquest taller. A través d'un mètode actiu i de participació directa dels alumnes, demostrarem que tothom pot actuar. Durem a terme un procés de creació escènica des del principi fins al final, amb l'objectiu de tirar endavant una obra i representar-la públicament a final de curs i, si és voluntat dels participants, plantar la llavor d'un grup de teatre que pugui seguir.

- Dimecres, de 19:00 a 20:30 h
- Del 5 de febrer al 21 de maig
- Preu: 40 €

PARLAR EN PÚBLIC ESPAI CÍVIC TEATRE BON PASTOR

Marià Llop - Aula de Teatre de Figueres

Exposar-se davant d'un públic, fer una xerrada o una presentació és una de les accions en què ens podem sentir més vulnerables, però en la que ens trobem

en el dia a dia, a la nostra vida laboral, educativa i social. En aquest curs treballarem les habilitats comunicatives i d'expressió oral, i buscarem eines per a poder gestionar el fet d'exposar-se davant d'un públic. Treballant des de l'exploració individual i posant-ho en pràctica des del joc i un espai segur i de confiança.

- Dijous, de 16:00 a 17:00 h
- Del 6 de febrer al 19 de juny
- Preu: 37 €



ESPECTACLE

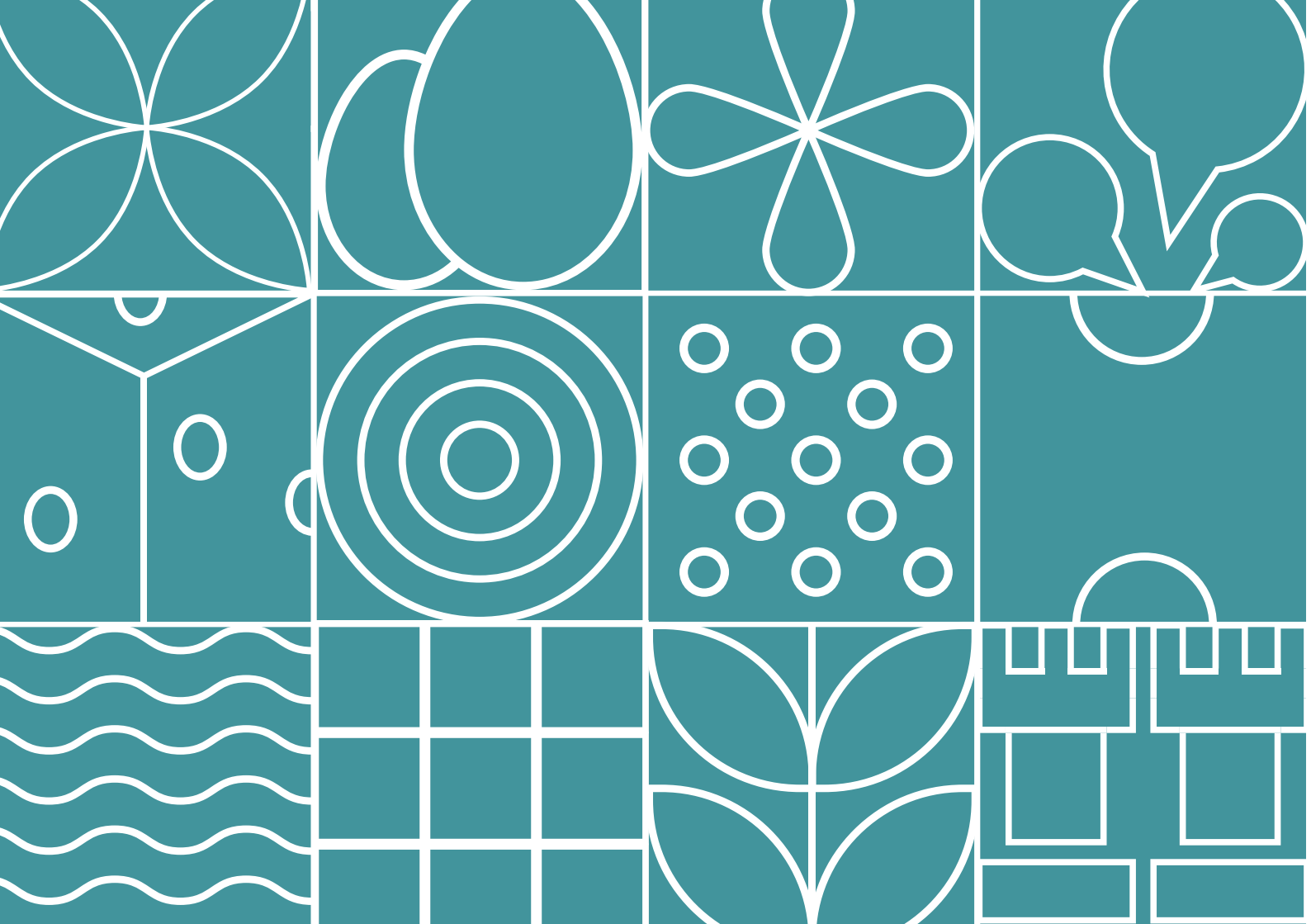
TARDES BOGES DE TALENT LOCAL ESPAI CÍVIC TEATRE BON PASTOR

Companyia La Llarga

Vine a gaudir d'una nit única on els artistes locals pujaran a l'escenari per sorprendre'ns amb el seu talent i creativitat! Un espectacle dinàmic que combina teatre i improvisació, ple d'humor, emoció i complicitat amb el públic.

- Divendres 9 de maig a les 20h
- Divendres 6 de juny a les 20h
- Activitat gratuïta





ACTIVITATS + 6o ANYS:

TAEKWON-DO, GIMNÀSTICA I PILATES TERAPÈUTIC (C) CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Javier Marrón (Magiesport)

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.

- **Dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h**
- **Del 4 de febrer al 29 de maig**
- **Preu:** 65 € per a persones entre 60 i 64 anys
- **Preu:** 55 € per a persones majors de 65 anys
- **Material:** roba còmoda, mitjons gruixuts i màrrega.

TALLER DE MEMÒRIA I AGILITAT MENTAL (C) CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Anna Cabezas (Tots Hi Som)

Taller per a treballar i reforçar la memòria, la planificació i organització del dia a dia, la numerologia i el càlcul mental..., tot això mitjançant les noves tecnologies, escrits, converses i jocs.

- **Dilluns, de 9.30 a 10.30 h**
- **Del 3 de febrer al 16 de juny**
- **Preu:** 45 € per a persones entre 60 i 64 anys.
- **Preu:** 35 € per a persones majors de 65 anys.
- **Material:** llibreta, bolígraf, llapis i goma d'esborrar.

GIMNÀSTICA I PILATES TERAPÈUTIC (C) CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

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

GRUP MATÍ 1

Javier Marrón (Magiesport)

- **Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h**
- **Del 3 de febrer al 28 de maig**

GRUP MATÍ 2

Javier Marrón (Magiesport)

- **Dimarts i dijous, de 10.30 a 11.30 h**
- **Del 4 de febrer al 29 de maig**

GRUP TARDA

Meri Montero (Magiesport)

- **Dimarts i dijous, de 16.20 a 17.20 h**
- **Del 4 de febrer al 29 de maig**
- **Preu:** 65 € per a persones entre 60 i 64 anys

- **Preu:** 55 € per a persones majors de 65 anys
- **Material:** roba còmoda, mitjons gruixuts i màrrega.

GIMNÀSTICA +6o (C) CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Lluís Hernández

Enfocada a mantenir un estil de vida saludable i a fomentar la seva pràctica per provocar beneficis físics/motors, emocionals/cognitius i socials. Realitzaràs diferents exercicis funcionals enfocats a la millora dels moviments i posicions corporals que fas a la vida diària. Es promouran rutines generals i específiques del moviment del tronc superior i inferior de baixa/mitjana intensitat.

GRUP A:

- **Dimarts i dijous, de 9 a 10 h**

GRUP B:

- **Dimarts i dijous, de 10.05 a 11.05 h**

- **Del 4 de febrer al 3 de juny**
- **Preu:** : 65 € per a pesones entre 60 i 64 anys
- **Preu:** 55 € per a majors de 65 anys
- **Material:** roba i calçat esportiu, gomes elàstiques tipus Thera band d'intensitat baixa/moderada i aigua.

ACTIVA LA TEVA MEMÒRIA (C)

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Anna Cabezas (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.

• **Dimecres i divendres, de 10.00 a**

11.00 h

• **Del 7 de febrer al 23 de maig. El dia 2 de maig no serà lectiu**

• **Preu:** 60 € per a persones entre 60 i 64 anys

• **Preu:** 50 € per a persones majors de 65 anys

• **Material:** llibreta i bolígraf.

TASTET D'ITALIÀ SÈNIOR 2 (C)

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Núria Comamala

L'edat no és un impediment per aprendre una de les llengües més belles i musicals del món. Tant si vas fer el primer curs i et vas quedar amb gana com si tornes a sentir el cuquet de l'italià, vine. Aprenderàs a parlar del que fas habitualment, a demanar l'hora i els horaris, a explicar-te en passat, a comentar els teus viatges i a comunicar-te en bars i restaurants quan viatgis al País de la Bota. Un menú com-

post de conversa, lectura i gramàtica, acompanyat amb aspectes culturals i un toc de música. T'hi apuntes?

• **Divendres, de 9.30 a 10.45 h**

• **Del 7 de febrer al 23 de maig. El dia 2 de maig no serà lectiu**

• **Preu:** 45 € per a persones entre 60 i 64 anys

• **Preu:** 35 € per a persones majors de 65 anys

• **Material:** Llibreta, bolígraf i el manual Al dente 1-A1 (Edizioni Casa delle Lingue: Barcelona, 2017, ISBN 9788416657728).

• **Requisit:** haver cursat el curs anterior o superar la prova de nivell.

ATMANDANCE +60: BALLAR PER FER SALUT

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Marta Armengol Andrés

(Membre de l'Associació Atmandance i codirectora de DAIMA experience)

Exercici correctiu i dinàmic, basat en una dansa ioga que produeix grans beneficis al cos i a la ment. L'alegria, la música, la meditació i l'autoconeixement són la nostra proposta per a tothom.

• **Dilluns i dimecres de 17.15 a 18.15 h**

• **Del 3 de febrer al 2 de juny**

• **Preu:** 65 € per a persones entre 60 i 64 anys

• **Preu:** 55 € per a persones majors de 65 anys

• **Material:** aigua, roba còmoda, mitjons antilliscants, manta petita, màrrega tipus ioga i coixí.

HATHA IOGA (C)

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Neus Padilla

El hatha ioga ofereix nombrosos beneficis per les persones majors de 60 anys tant a nivell físic com mental. Amb la respiració i les postures del ioga millorarem la flexibilitat i la mobilitat, ajudarem a prevenir la pèrdua de massa muscular, millorarem l'equilibri i la coordinació, disminuïm el dolor, millorarem la salut cardiovascular, l'energia i la vitalitat. També, amb tècniques de respiració i meditació, aconseguirem calma i tranquil·litat, reduir l'estrès i l'ansietat, afavorir el son i promoure la salut mental, la millora de la concentració i la memòria.

GRUP 1:

• **Dimecres, de 9.30 a 10.45 h**

• **Del 5 de febrer al 28 de maig**

GRUP 2:

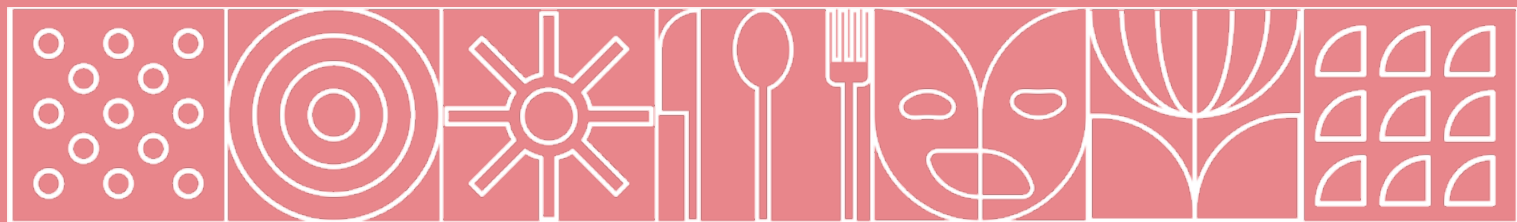
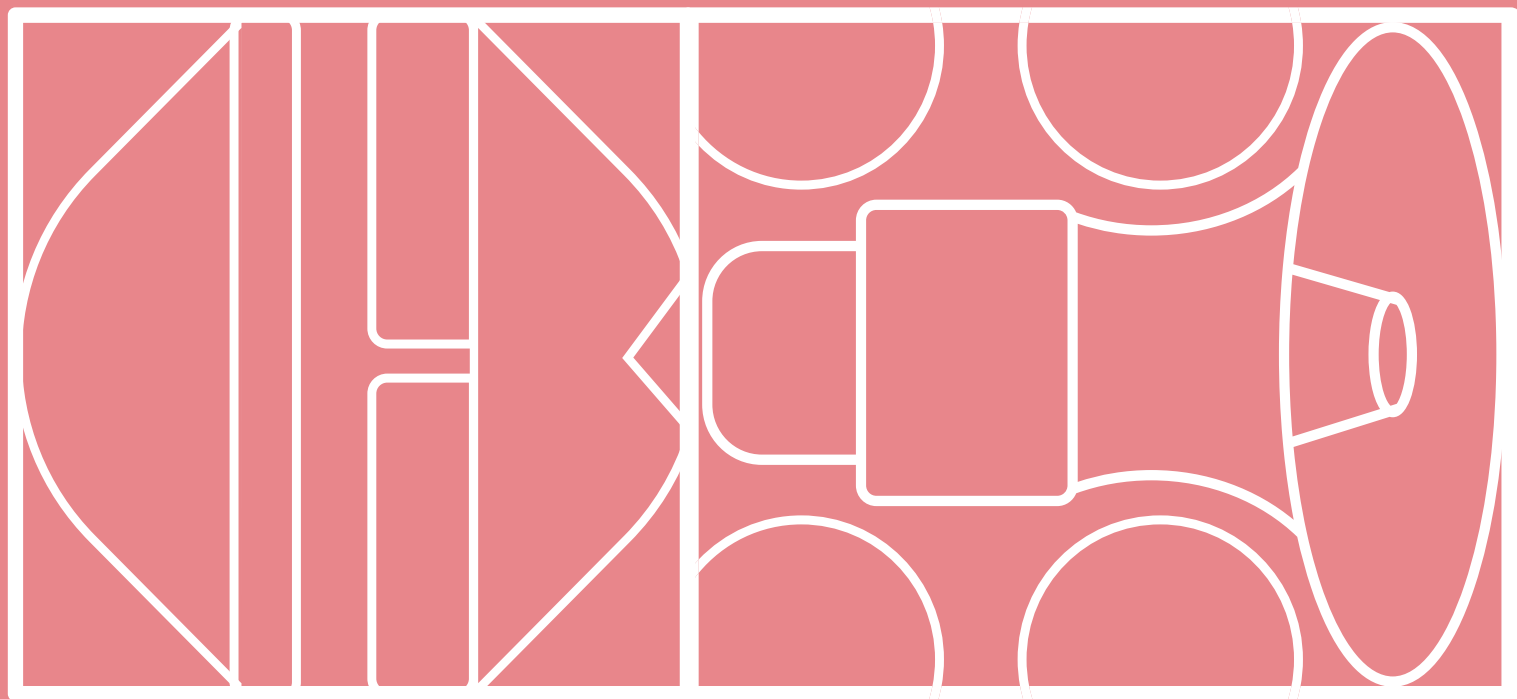
• **Dimecres, d'11.00 a 12.15 h**

• **Del 5 de febrer al 28 de maig**

• **Preu:** 45 € per a persones entre 60 i 64 anys

• **Preu:** 35 € per a majors de 65 anys

• **Material:** roba còmoda, màrrega, manta, bloc de ioga, cinturó de ioga i coixí (opcional).



TALLERS FORMATIUS PER A ENTITATS

COMUNICACIÓ ESTRATÈGICA DE LA TEVA ENTITAT ESPAI CÍVIC TEATRE BON PASTOR

Torre Jussana

La comunicació és bàsica per a qualsevol entitat. Però, quins han de ser els bàsics per fer que aquesta comunicació funcioni? En aquesta formació ens respondrem a aquesta pregunta i donarem les claus per aconseguir que qualsevol entitat pugui fer funcionar la seva comunicació de manera estratègica i amb uns objectius clars. El curs combinarà la teoria amb la pràctica, on tot l'alumnat podrà adaptar al seu cas particular cadascuna de les passes que es vagin posant sobre la taula, per implementar-ho a la pròpia entitat.

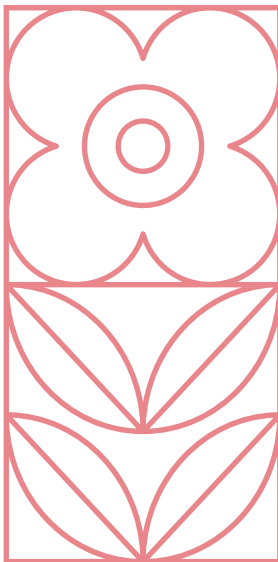
- Dissabte 15 de març, de 10:30 a 13:30h
- Activitat gratuïta

LES OBLIGACIONS FISCALS DE LES ASSOCIACIONS ESPAI CÍVIC TEATRE BON PASTOR

Torre Jussana

Taller obert a tots els nivells, dirigit a toSabeu quines obligacions fiscals teniu com a associació? IVA, IRPF, Impost de Societats... quines implicacions tenen aquests impostos a la vostra entitat? En aquesta formació respondrem a aquests i altres dubtes sobre fiscalitat, alhora que repasarem les principals obligacions fiscals que afecten a les associacions.

- Dissabte 12 d'abril, de 10:30 a 13:30h
- Activitat gratuïta



COM FACILITAR ELS RELLEUS DE LES JUNTES DIRECTIVES? ESPAI CÍVIC TEATRE BON PASTOR

Torre Jussana

Teniu dificultats per trobar relleus als càrrecs de la junta directiva de l'associació? No teniu massa clar quin és el procés a seguir per tal de fer un bon relleu? En aquesta formació abordarem quines són les claus i els mecanismes per fer un bon relleu a la junta de l'entitat. A més, al llarg de la formació treballarem com incorporar noves persones a les juntes directives i com fomentar els diversos espais de participació, per garantir així el bon funcionament i la continuïtat de l'entitat.

- Dissabte 10 de maig, de 10:30 a 13:30h
- Activitat gratuïta



EXPOSICIONS



MÓN DE COLORS

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Del 10 al 28 de gener a càrrec de
Venancio Fernández

Exposició abstracta on l'artista deixa volar la imaginació. No cerca imposar una única interpretació, sinó més aviat obrir un diàleg amb l'espectador. L'abstracció de les obres permet que cada persona trobi el seu significat en la barreja de colors i formes, fent aquestes peces un reflex de les pròpies emocions.

Tècnica: pintura acrílica.



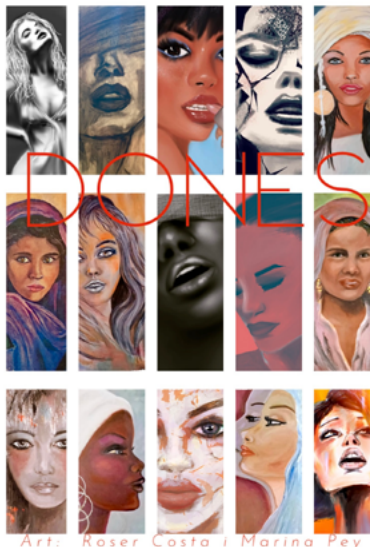
DONES

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Del 5 de març al 9 d'abril a càrrec de
Marina Pey i Roser Costa

Dues generacions, mare i filla, ens exposen les seves pintures de rostres i figura femenina. Imatges i expressions plasmades a les seves obres que tenen com a objectiu transmetre emocions a la persona que mira l'obra i no deixar-la indiferent.

Tècnica: oli, pastel a l'oli i digital.



Art: Roser Costa i Marina Pey

L'ALTRA MIRADA

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Del 15 d'abril al 9 de maig a càrrec de
Toni Fernández

Exposició d'un recull de 17 imatges de murals gràfics capturats als voltants dels espais naturals de Bàscara, d'autoria desconeguda. Cada una de les fotografies té una mida determinada i una ambientació pròpia que l'envolta. El fotògraf acompanya cada instantània amb un petit text, unes línies que recullen la reflexió que ha experimentat i amb la qual convida als visitants perquè també s'interroguin.

Tècnica: fotografia digital.



XVIII EDICIÓ D'ARTISTES NOVELLS CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

GRUP INFANTS: del 22 al 29 de maig

GRUP ADULTS: del 5 al 18 de juny

Exposició de les obres dels grups de dibuix i pintura, grup d'infants i grup d'adults del Centre Cívic Creu de la Mà.



EL CÀNCER COLORECTAL, QUÈ PODEM FER PER PREVENIR-LO?

Del 9 al 30 de gener al Centre Cívic Joaquim Xirau.

Del 3 al 24 de febrer al Centre Cívic Creu de la Mà.

A càrrec de **l'Associació contra el càncer a Girona**

En aquesta exposició es podrà veure la importància de tenir cura de la nostra salut, i que nosaltres tenim molt a fer. Concretament, s'informa de que és el còlon, de com pot ser que es desenvolupin pòlips dins del còlon i algun d'ells podria malignitzar i desenvolupar un càncer colorectal. Què podem fer nosaltres, doncs en primer lloc, adoptar uns hàbits saludables (alimentació saludable, activitat física, no fumar...) i en segon lloc, la importància de participar en el cribratge (diagnòstic precoç) del càncer colorectal quan som asintomàtics... perquè en cas d'una detecció precoç, podem salvar la vida.



 **associació
contra el càncer
a Girona**

PAREDADORS I PEDRERS, EN PERILL D'EXTINCIÓ CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Del 3 al 28 de febrer a càrrec de la **Diputació de Girona per mitjà d'INSPAI, Centre de la Imatge**

Reportatge fotogràfic sobre la pedra seca a Menorca que va guanyar la vintena convocatòria del Premi Joves Fotògraf(e)s de Catalunya de la Diputació de Girona per mitjà d'INSPAI, Centre de la Imatge. L'autora és Anna Lofi (López Figueras) amb un projecte del qual la Comissió d'avaluació en destaca especialment el fet que vincula territori, natura i tradició i que s'ha imposat a un total de nou treballs presentats.




Diputació de Girona

**15 ANYS DEL SEC, SALUT
EMPORDÀ COOPERACIÓ**
CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Del 4 al 31 de març a càrrec del **SEC**

Salut Empordà Cooperació (SEC) ha elaborat una exposició amb motiu dels 15 anys de trajectòria de l'ONG. Consta de quatre expositors en què es repassen les diferents iniciatives en què treballa aquesta entitat: projectes locals (material ortopèdic i ajut per a medicació) i projectes a països en desenvolupament (formació i equipament).



EN PRIMERA PERSONA
CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Del 25 d'abril al 26 de maig a càrrec del
Nzuri Daima

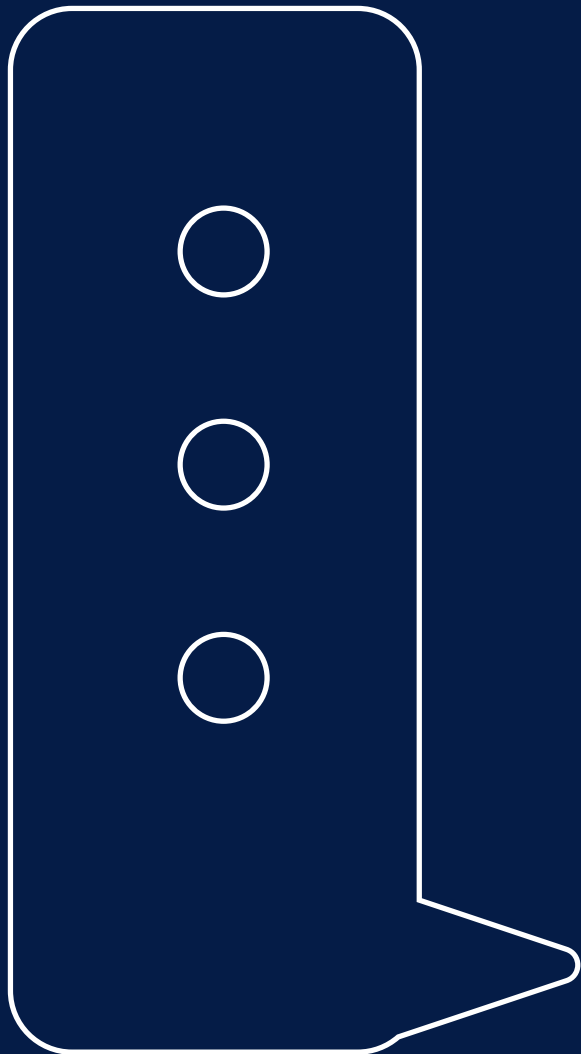
L'exposició recull històries de superació, amor i resiliència explicades pels seus protagonistes. Nzuri Daima és una fundació creada per impulsar el canvi social a l'Àfrica oriental en zones d'especial desigualtat i vulnerabilitat de drets, centrada en la creació de projectes concrets per fomentar l'educació des de la cultura com a mitjà de transformació i aconseguir estàndards de vida més justos i sostenibles a les comunitats, amb un èmfasi especial en la infància i els col·lectius més desprotegits.

"Nzuri Daima" significa el desig de totes les coses bones per a tot el món eternament. Aquesta exposició vol apropar les històries que realment donen vida als projectes de l'ONG mitjançant les mirades dels seus protagonistes. Amb el desig d'humanitzar la cooperació i fer-la més propera, ens mostra els ulls, somriures i veus, recordant-nos que darrere cada esforç i cada triomf hi ha persones amb noms, somnis i esperances, i que són elles les veritables protagonistes de cada projecte fet.

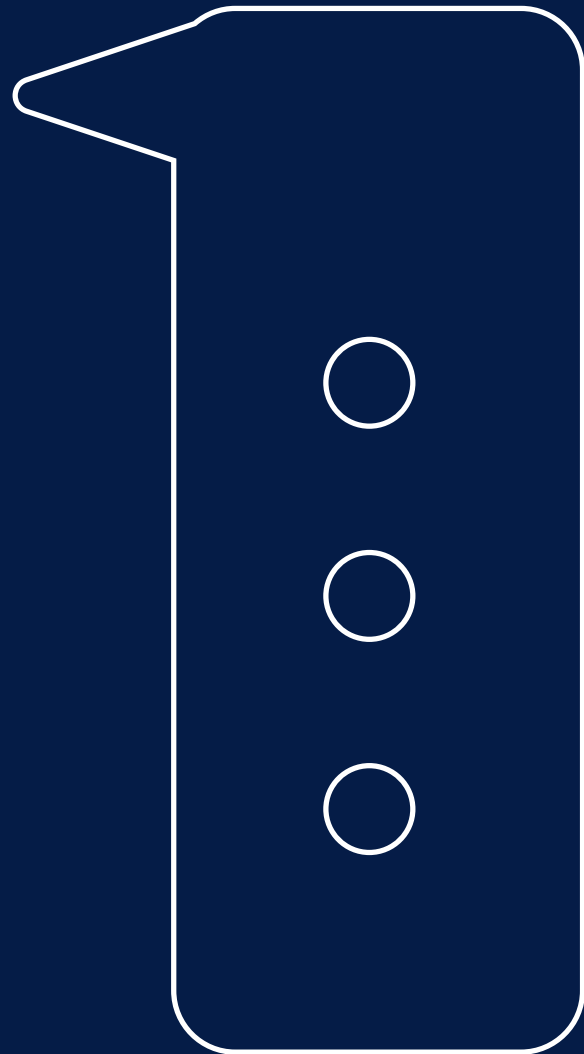
De vegades, els miracles són persones.

Vine a descobrir de primera mà les històries més humanes del que passa lluny d'aquí. Potser en realitat, és més a prop del que sembla.





XERRADES





CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

**LA CUINA NO EXISTEIX.
LA FEM NOSALTRES.**

A càrrec de **Maria Nicolau**.

Posem tres mil milions d'excuses per no cuinar perquè hem oblidat una veritat ontològica essencial i primigènia: cuinem des de fa més de 100.000 anys. Ho hem fet sempre, ens ha fet, sempre.

Cuinar no és obeir unes instruccions, ni sotmetre'ns a una llista d'ingredients, ni planificar minuciosament la compra

del supermercat. Cuinar és tot allò que passa als marges d'una recepta d'Instagram: és improvisar, arriscar, decidir.

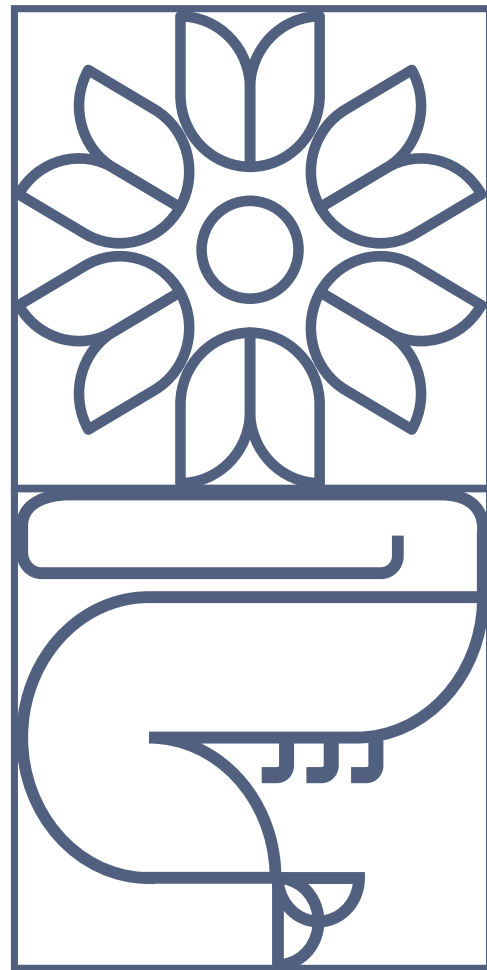
Cuinar és ser lliure; exercir l'acció petita i senzilla de preparar els ingredients per ser menjats. Contra l'extinció d'aquest atreviment, contra la síndrome del no-tinc-temps i la barbàrie d'una societat que menja, però no cuina, aquesta xerrada ens urgeix a recuperar el sentit i el foc amb l'acte més primigeni de la vida: alimentar-nos. Amb ell, tornem a prendre el control per decidir com és la nostra salut i la dels qui ens acompanyen a taula, com és el paisatge que veiem des de la finestra, quines relacions econòmiques i de poder alimentem, i quines altres deixem assecar i morir.

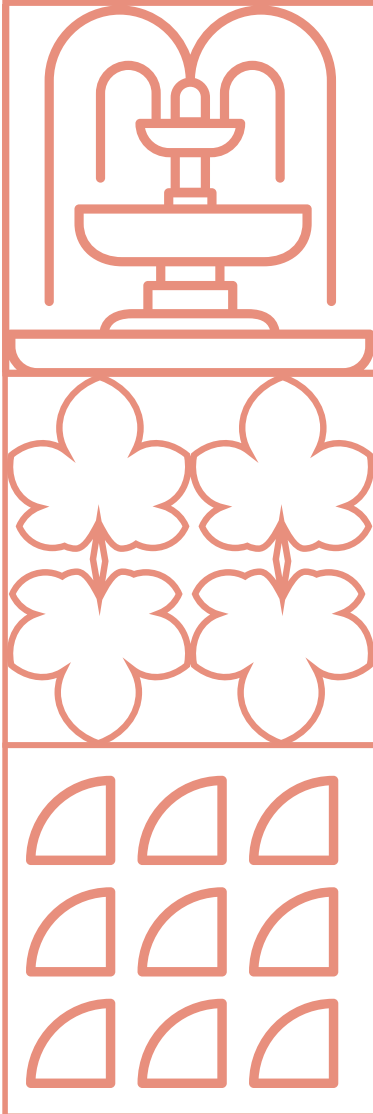
Maria Nicolau (La Garriga, 1982) és cuinera i escriptora d'ofici i per vocació. Ha treballat més de vint-i-cinc anys en una pila de restaurants de Catalunya, Espanya i França. Sha guanyat la vida en cuines de tota mena i condició. Ha servit des de banquets de noces multitudinàries fins a esmorzars de luxe per comen-

sals exclusius en domicilis privats. Ha fet arròs a la cassola per dos-cents en un fogonet de gas butà en una rave al bell mig d'un prat de vaques a les quatre de la matinada a la llum d'un frontal amb piles, i menús degustació del que en diríem llenceria fina culinària en restaurants de categoria.

Avui viu, cuina i escriu en un poble de tres-cents habitants en plena natura a Osona. Té sempre el teclat ple d'engrunes. Ha escrit *Cuina! O barbàrie* (Ara Llibres, 2022) i *Cremo!* (Columna, 2024), dos fenòmens tant culinaris com literaris. És col·laboradora habitual d'El matí de Catalunya Ràdio, del Tot es mou a TV3 i columnista del diari El País. Ha estrenat *Cuina salvatge* a la plataforma de continguts digitals 3Cat i sempre la podreu trobar fent soroll a les xarxes socials.

- Dijous, 24 d'abril a les 19 h
- Dirigit a públic a partir de 14 anys
- Activitat gratuïta
- Places limitades
- Cal matrícula prèvia





SUPORT PER A L'EMISSIÓ DE CERTIFICATS D'EMPADRONAMENT (OMAC)

Servei gratuït de suport per a l'emissió i impressió de certificats d'empadronament, convivència i certificats històrics d'empadronament.

Avis: per a empadronar-se o per resoldre qualsevol altra incidència caldrà fer la gestió presencialment a l'OMAC de l'Ajuntament.

Cal reservar hora prèvia a cada centre cívic:

• **Centre Cívic Joaquim Xirau:**

972 67 86 22

cxirau@figueres.org

• **Centre Cívic Creu de la Mà:**

972 67 85 96

ccreudelama@figueres.org

PROGRAMES SOCIALS I SUPORT A ENTITATS



CONSULTORI MÈDIC MARCA DE L'HAM CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

- Dilluns, dimarts, dijous i divendres de 8.10 a 14 h i dimecres de 13 a 20 h
- **L'horari pot variar segons urgències mèdiques**
- **Per a més informació:** 972 51 40 55
- **Organitzen:** Institut de Català de la Salut i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres



ATENCIÓ A LA SALUT SEXUAL I REPRODUCTIVA (ASSIR) CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

- Dimecres de 9 a 13.30 h
(visites concertades)
- **Per a més informació:**
Ronda del Rector Arolas s/n, 17600
Figueres - 972 50 14 00
- **Organitzen:** Hospital de Figueres i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres



ASSOCIACIÓ FAMÍLIA I SALUT MENTAL DE GIRONA I COMARQUES CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Activitats per a persones amb problemes de salut mental usuàries del Club Social de Figueres.

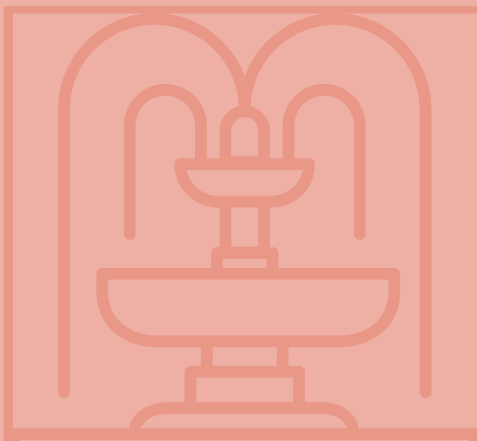
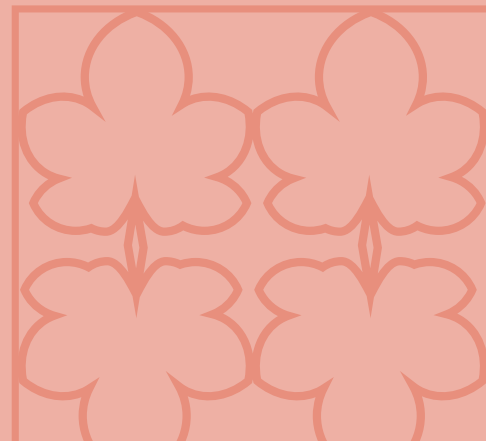
- **Per a més informació:**
C. Rutlla, 20-22 despatxos 1 i 2
17002 Girona - 972 20 04 63
info@familiaisalutmental.cat
www.familiaisalutmental.cat
- **Organitzen:** Associació Família i Salut Mental de Girona i comarques i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres



TEA ALT EMPORDÀ CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Xerrades i reunions informatives de l'Escola per a famílies amb fills/es amb autisme.

- **Tallers Vivencials en Grup: 14 de gener, 11 de febrer, 11 de març, 8 d'abril, 13 de maig i 10 de juny d'11 a 13 h.**
- **Escola de Famílies: 30 de gener, 27 de febrer, 20 de març, 10 d'abril, 29 de maig i 19 de juny de 18 a 20 h.**
- **Per a més informació:**
info@teaaltmeporda.org
<http://teaaltmeporda.org>
- **Organitzen:** TEA Alt Empordà i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres





**ASSOCIACIÓ FAMÍLIA I SALUT MENTAL
TALLERS I ACTIVITATS.
GRUP D'AJUDA MÚTUA (GAM)
CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ**

· **Per a més informació:**

Tel. 972 20 04 63 – 629 333 774
www.familiaisalutmental.cat
info@familiaisalutmental.cat

· **Organitzen:** Associació Família i Salut Mental i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres.



**ESCOLA DE NOVES OPORTUNITATS
(AFPAE) FORMACIÓ PER A JOVES EN-
TRE 16 I 29 ANYS
CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ**

· **Per a més informació:**

Tel. 972 52 55 56 - 683 474 396
escola@eoportunitats.com

· **Organitzen:** Associació Formació professional Alt Empordà i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres.



**DONA DÓNA ALT EMPORDÀ. GRUP DE
SUPPORT A L'ALLETAMENT MATERN
CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ**

· **Per a més informació:**

<http://donadona.cat>
lactancia@donadona.cat
· **Facebook:** @donadonaAE
· **Instagram:** @donadonaae
· **Twitter:** @donadonaAE

· **Organitzen:** Associació Dona dóna i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres

**ASSOCIACIÓ LES NENES DE LABORS
CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ**

· **Organitzen:** Associació Les nenes de labors i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres.

**ASSOCIACIÓ HILANDO AMISTADES
CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ**

· **Organitzen:** Associació "Hilando amistades i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres.

Per a més informació:

Centre Cívic Joaquim Xirau

C. de Vilatenim, 45 de Figueres

Tel. 972 67 86 22

cxirau@figueres.org

Google Maps: **7X9J•R2 Figueres**

Web: www.figueres.cat/temes/accio-civica/centrescivicsmunicipals/centrecivicioaquimxirau



Horari d'atenció al públic:

Matins: de dilluns a divendres de 9 a 14 h

Tardes: de dilluns a dijous de 17.30 a 20 h (a partir del 8 de gener)

Centre Cívic Creu de la Mà

Plaça Remei Bosch, s/n de Figueres

Tel. 972 67 85 96

ccreudelama@figueres.org

Google Maps: **7X68•37 Figueres**

Web: www.figueres.cat/temes/accio-civica/centrescivicsmunicipals/centre-civic-creu-de-la-ma



Horari d'atenció al públic:

Matins: de dilluns a divendres de 9 a 14 h

Tardes: de dilluns a dijous de 16.30 a 19.30 h
i divendres de 16.00 a 18.30 h (a partir del 7 de gener)

Espai Cívic Teatre del Bon Pastor

C. del Dr. Barraquer, 6 de Figueres

Tel. 972 781 735

Google Maps: **7X72•W2 Figueres**

Web: www.figueres.cat/temes/accio-civica/centrescivicsmunicipals/espai-civic-bon-pastor

Horari d'atenció al públic:

Matins: de dilluns a divendres de 10 a 13 h



Pots consultar tota la informació a:

Matrícules en línia: www.figueres.cat/matriculacions

Servei d'Acció Cívica, Drets Civils i Cooperació:

www.figueres.cat/acciocivica

Agenda dels Centres Cívics Municipals:

www.figueres.cat/temes/accio-civica/agenda

Centres Cívics Municipals:

www.figueres.cat/centrescivics



@figuerescentrescivics

www.instagram.com/figuerescentrescivics



figuerescentrescivics

www.facebook.com/figuerescentrescivics



Ajuntament de
Figueres



Disseny i
maquetació:

oh
comunicació