Centres Cívics Municipals

GENER
JUNY 2018



Ajuntament de Figueres

Servei Acció Cívica

Matriculacions

RENOVACIONS ONLINE DE LES ACTIVITATS DE CONTINUÏTAT: 17 i 18 DE GENER A PARTIR DE LES 9:00 h
PRESENCIAL A CADA CENTRE CÍVIC: DE 9.00 A 13.00 h i DE 15.00 A 20.30 h

MATRÍCULA ONLINE: DEL 24 AL 31 GENER A PARTIR DE LES 9:00 h
PRESENCIAL A CADA CENTRE CÍVIC: 24 i 25 DE GENER
HORARI: DE 9.00 A 13.00 h i DE 15.00 A 20.30 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 activiats de continuïtat (C) ofereixen un número més limitat de places ja que tenen prioritat els alumnes matriculats l'anterior trimestre.

Períodes no lectius: del 26 de març al 2 d'abril, ambdós inclosos, i 2 de maig.

AVÍS

Per matricular-se en activitats infantils: primer caldrà 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.

Matrícula en 4 passos

PAS 1.

www.figueres.cat
Els Tràmits
Matriculació Activitats Centres Cívics

PAS 2. REGISTRA'T

(si és la primera vegada)

O IDENTIFICA'T

(si jas ets un antic alumne)

Registra't o Identificació

*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.

BALL
dansa i gimnàstica

SALSA I BATXATA *
Noèlia Alcaraz
(Escola de Dansa i Cant Mònica Lucena)
Vine a passar-t'ho genial aprenent la salsa cubana, combinant-la amb l'estil de ball en línia i "timba cubana" en parella. També treballarem la batxata dominicana amb tocs actuals i més sensuals.
Dimecres, de 20.20 a 21.20 h
Del 31 de gener al 13 de juny
Preu: 70 €
Material: roba i calçat còmode per ballar. No cal parella.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ZUMBA *
Yuli Guerra
Dilluns, de 10.00 a 11.00 h
Del 29 de gener a l'11 de juny
Preu: 70 €
Material: roba i calçat esportiu, tovallola petita i aigua.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

IOGA I PILATES *
Yuli Guerra
Activitats físiques dirigides a mantenir una ment saludable, enfortir músculs i donar flexibilitat al cos.
Dimarts i dijous, de 20.00 a 21.00 h
Preu: Consultar al Centre Cívic
Activitat organitzada per AV Juncària Parc Bosc
Lloc: Espai Cívic Teatre Bon Pastor

LINDY HOP PER A PRINCIPIANTS *
Swingats de l'Ala
Vols aprendre els passos bàsics del Lindy Hop, un ball dels anys 20 que es balla amb música swing? Ballarem el triple step amb totes les seves variacions i el charleston. No cal parella, però si vens sol has d'estar disposat a fer el rol de líder o de follower.
Dimarts, de 19.00 a 20.00 h
Del 30 de gener al 12 de juny
Preu: 90 €
Material: roba còmoda i sabates tipus victòria.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

PILATES FIT AERI * (C)
Ana Marrón
Activitat física que treballa les articulacions del cos amb l'objectiu de retornar-li la màxima mobilitat, enfortir el to muscular, millorar l'estat de la nostra columna vertebral, el control del nostre cos i la nostra consciència corporal. Les classes es realitzaran en suspensió per mitjà de gronxadors tèxtils.
Dilluns, de 9.30 a 10.30 h
Del 5 de febrer al 19 de març
Preu: 30 €
Material: roba còmoda i mitjons gruixuts.

* Activitat adreçada a persones d'entre 16 i 50 anys
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

COUNTRY: LINE DANCE, CONTRADANSA I "POLKAS" *
The Country Farmers
Dimecres, de 20.15 a 21.15 h
Del 31 de gener al 13 de juny
Preu: 70 €
Material: roba i calçat còmode per ballar. No cal parella.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ZUMBA, ESTIRAMENTS I PILATES *
Yuli Guerra
Activitats físiques dirigides a mantenir una ment saludable, enfortir músculs i donar flexibilitat al cos a través del Zumba.
Dimarts i dijous, de 19.00 a 20.00 h
Preu: Consultar al centre cívic
Activitat organitzada per AV Juncària Parc Bosc
Lloc: Espai Cívic Teatre Bon Pastor

BALLS DE SALÓ EN PARELLA (C)
Josep Corominas (Escola Ballem Junts)
En aquest curs aprendrem els passos bàsics de 12 balls de festa major: pasdoble, txa-txa-txa, cúmbia, rock, vals, tango, swing, fox, batxata, bolero, merengue i mambo.
Dilluns, de 17.45 a 19.00 h
Del 29 de gener a l'11 de juny
Preu: 76 €
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

Ball, dansa i gimnàstica

PILATES I HIPOPRESSIUS *

Ana Marrón

Realitzarem una primera part d'exercicis de Pilates, en el que es combina el treball de la musculatura de l'abdomen, cames i esquena amb la concentració, la respiració i la fluïdesa dels moviments. I una segona part de Gimnàstica Hipopressiva, per reforçar la musculatura de la zona abdominal i del perineu. Aconseguiràs enfortir la teva musculatura i millorar els teus problemes d'esquena.

Dijous, de 18.15 a 19.15 h

De l'1 de febrer al 14 de juny

Preu: 70 € * Activitat no adreçada a persones embarassades, amb tensió alta, amb malaltia pulmonar obstructiva crònica i/o hèrnies abdominals.

Material: roba còmoda, mitjons, tovallola/ mocador per cobrir la màrfega del centre i aigua petita.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

PILATES TERAPÈUTIC* (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.

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h

Del 29 de gener al 28 de maig (el 30 d'abril no és lectiu)

Preu: 65 €

Material: roba còmoda, màrfega, tovallola i mitjons antilliscants.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

SEVILLANES *

Mireia Hurtado

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

Dilluns, de 19.00 a 20.00 h i dijous, de 17.30 a 18.30 h

Del 22 de gener al 22 de març

Preu: 25 € no socis i 20 € socis

****Activitat adreçada a partir de 15 anys**

Lloc: Espai Cívic Teatre Bon Pastor

MAMIGYM: GIMNÀSTICA PER A MARES AMB NADONS (1R TRIMESTRE) *

Ana Marrón

Classes de Pilates adaptat i de Gimnàstica Hipopressiva que ajudaran a la dona a recuperar el cos i la musculatura després de l'embaràs i del part o cesària. Es pot assistir a les sessions amb o sense nadó.

Dimecres, de 9.30 a 10.30 h

Del 31 de gener al 21 de març

Preu: 35 € * Activitat adreçada a mares amb nadons a partir de 6 setmanes (en parts vaginals) o 8 setmanes (en cesàries) fins a 18 mesos acompanyats de la seva mare.

Material: roba còmoda, mitjons i tovallola/ mocador per cobrir la màrfega del centre.

Material que han de portar pels nadons: manteta i alguna joguina de bebè.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

PILATES *

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 15.30 a 16.30 h

Del 6 de febrer al 29 de maig

Preu: 65 €

Material: roba còmoda, màrfega, tovallola i mitjons antilliscants.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

MAMIGYM: GIMNÀSTICA PER A MARES AMB NADONS (2N TRIMESTRE) *

Ana Marrón

Classes de Pilates adaptat i de Gimnàstica Hipopressiva que ajudaran a la dona a recuperar el cos i la musculatura després de l'embaràs i del part o cesària. Es pot assistir a les sessions amb o sense nadó.

Dimecres, de 9.30 a 10.30 h

Del 4 d'abril al 13 de juny

Preu: 35 € * Activitat adreçada a mares amb nadons a partir de 6 setmanes (en parts vaginals) o 8 setmanes (en cesàries) fins a 18 mesos acompanyats de la seva mare.
Material: roba còmoda, mitjons i tovallola/ mocador per cobrir la màrfega del centre. Material que han de portar pels nadons: manteta i alguna joguina de bebè.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

RUNNING DES DEL KM 0: MÉS QUE UN ESTIL DE VIDA *

Gerard Garrote (Club Atletisme Figueres)
Aquest taller pretén animar a aquelles persones que tenen ganes de cuidar-se i guanyar en salut a través de l'esport. Aquí tindràs l'oportunitat de començar a córrer des de zero, coneixent les pautes i practicant uns bons hàbits per portar una vida sana i equilibrada. La pràctica de l'esport genera una energia extra i també millora l'humor.
Dimarts, de 19.00 a 20.15 h
Del 3 d'abril al 29 de maig
Preu: 35 €
Material: roba i calçat esportiu, una tovallola i aigua.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

CANTA! CANT MODERN *

Mònica Lucena
(Escola de Dansa i Cant Mònica Lucena)
T'agrada cantar? Vols aprendre tècnica vocal i combinar la teva veu amb altres i amb repertoris moderns? Uneix-te al nostre equip i passem-nos-ho bé fent el nostre "Oh Happy Day" particular.
Dijous, de 20.30 a 21.30 h
De l'1 de febrer al 31 de maig
Preu: 65 €
Material: aigua
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

BALLS LLATINS *

Eva Serra
Si t'agrada ballar i tens ganes d'aprendre els diferents estils dels balls llatins anima't i vine a moure't amb els seus ritmes.
Ball sense parella.
Dimecres, de 20.00 a 21.00 h
Del 7 de febrer al 30 de maig
Preu: 65 €
Material: roba i calçat còmode.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

HATHA IOGA (MATÍ) *

Dolors Pérez
Aquest estil de ioga es centra en el treball físic mitjançant postures (Asanes), el treball amb la respiració (Pranaiama), i les tècniques de relaxació-meditació. Amb aquestes tècniques, poc a poc, ens retrobarem amb el nostre equilibri físic, mental, emocional i espiritual.
Dilluns, de 10.00 a 11.15 h
Del 29 de gener a l'11 de juny
Preu: 76 €
Material: roba còmoda, manta petita, tovallola/ mocador per cobrir la màrfega del centre i coixí (opcional).
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

TONIFICACIÓ INTEGRAL *

Alba Muñoz
Programa de Fitness adaptat a tothom, que tindrà com objectiu principal restablir la nostra forma física amb exercicis aeròbics i funcionals. Les sessions aniran focalitzades en la tonificació tant del tren superior, inferior i zona del "core", així com les zones especifiques més afectades per la vida sedentària.
Dijous, de 10.00 a 11.00 h
De l'1 de febrer al 14 de juny
Preu: 70 €
Material: roba i calçat esportiu, màrfega, tovallola petita i aigua.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

IOGA INTEGRAL (TARDA) *

Nirvan
El Ioga integral és un tipus de Ioga creat pel mestre espiritual hindú Aurobindo, com a síntesis dels mètodes tradicionals del Ioga. Aquest mètode treballa tant a nivell físic, com a nivell mental, aconseguint relaxar la ment a través de la meditació.
Dimecres, de 18.50 a 20.05 h
Del 31 de gener al 13 de juny
Preu: 76 €
Material: roba còmoda, manta petita, tovallola/ mocador per cobrir la màrfega del centre i coixí (opcional).
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

Ball, dansa i gimnàstica

BALLS EN LÍNIA* (C)

Josep Corominas (Escola Ballem Junts)

En aquest curs aprendrem diferents coreografies dels diversos balls que es treballaran (xarleston, mambo, salsa, merengue, cúmbia, madison, country, txa-txa-txa, tango, rock, batxata, swing, bolero, vals anglès i pasdoble) començant pels moviments bàsics i acabant amb un nivell considerable.

Dijous, de 17.45 a 19.00 h
De l'1 de febrer al 14 de juny
Preu: 76 €
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ZUMBA, GAC (GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES) I ESTIRAMENTS (GRUP VESPRE) *

Lluïsa Llamas
Dilluns, de 20.15 a 21.15 h
Del 29 de gener a l'11 de juny
Preu: 70 €
Material: roba i calçat esportiu, tovallola petita i aigua.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

GIMNÀSTICA CORRECTIVA I POSTURAL *

Alba Muñoz

Mitjançant exercicis controlats i seqüències específiques ens centrarem en la millora de la condició física global prevenint defectes posturals i corregint hàbits perjudicials que afecten principalment a la salut de la nostra esquena.

Dijous, de 19.15 a 20.00 h
De l'1 de febrer al 14 de juny
Preu: 65 €
Material: roba i calçat esportiu, màrfega, tovallola petita i aigua.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ZUMBA, GAC (GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES) I ESTIRAMENTS (GRUP VESPRE) *

Lluïsa Llamas
Dijous, de 20.15 a 21.15 h
De l'1 de febrer al 14 de juny
Preu: 70 €
Material: roba i calçat esportiu, tovallola petita i aigua.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

HATHA IOGA * (C)

Alba Muñoz

Aquest estil de Ioga ens permet sentir el cos i la ment, armonitzar-los i posar-los al servei intern. Mitjançant tècniques com les asanes i mudres (postures), pranayama (respiració) i la meditació, ens ajudarà a retornar l'equilibri dels nostres sistemes (nerviós, digestiu, endocrí, hormonal…) proporcionant un benestar holístic.

Dijous, de 20.15 a 21.30 h
De l'1 de febrer al 14 de juny
Preu: 76 €
Material: roba còmoda, màrfega, mitjons, manta i coixí (opcional).
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ZUMBA, GAC (GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES) I ESTIRAMENTS (GRUP MATÍ) *

Yuli Guerra
Divendres, de 10.00 a 11.00 h
Del 2 de febrer al 8 de juny
Preu: 70 €
Material: roba i calçat esportiu, tovallola petita i aigua.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

MLC, MÈTODE D'ALLIBERAMENT DE CUIRASSES *

Salut Clapés

Mètode psicocorporal i energètic que explora diverses zones del cos amb moviments suaus i senzills, la pràctica del qual desfà tensions, allibera la respiració, regenera el sistema nerviós i fa que augmentin la consciència corporal i el benestar. No cal coneixements previs.

Dilluns, de 18.45 a 20.00 h
Del 29 de gener al 19 de març
Preu: 35 € * Material a càrrec dels alumnes
Material (imprescindible des del primer dia de classe, preu aprox. 10-12 €): 1 bastó de fusta d'1 m. de llargada i de 15 a 20 mm. de diàmetre (Aki o Brico), 1 tira d'armaflex o coquilla polietilè, aïllant tèrmic per protegir canonades, d'1 m. de llarg i de 15 a 20 mm. de diàmetre per forrar el bastó (Aki), 2 pilotes de tenis toves o gastades (DECATHLON, pilota Artengo punt blau), 2 pilotes d'espuma mitjanes de 12 a 13 cm. de diàmetre (Abacus), 1 manta petita
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

AULA D'ARTS PLÀSTIQUES
André Pinadell

RACÓ D'ARTISTES: DIBUIX I PINTURA PER A TOTS ELS NIVELLS * (C)

Taller lliure adreçat a tothom que vulgui iniciar-se o continuar els seus coneixements plàstics. Ens introduirem en el món del dibuix i la pintura, amb la tècnica pictòrica que cada alumne es senti més còmode: oli, acrílic, aquarel·la, pastels... amb formulacions tradicionals i innovadores. Si els alumnes no saben quina tècnica volen treballar sempre podran seguir les pautes que les professores els hi aconsellin.

GRUP MATÍ

Cristina Paradís
Dimecres, de 9.45 a 11.45 h
Del 7 de febrer al 23 de maig
Preu: 80 € * Material a càrrec dels alumnes
Material pels alumnes que s'inicien: una capseta de carbonets, un drap, un llapis i una goma. La resta de material a comprar serà recomanat per la professora.
Material pels alumnes que ja hagin realitzat cursos anteriors: el material del que disposin.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

GRUP VESPRE

Sílvia Morales
Dimarts, de 20.00 a 21.30 h
Del 30 de gener al 29 de maig
Preu: 80 € * Material a càrrec dels alumnes.
Material pels alumnes que s'inicien: llapis 2B i 6B, goma d'esborrar i folis de dibuix.
Material pels alumnes que ja hagin realitzat cursos anteriors: el material del que disposin.
Els alumnes que vulguin pintar amb oli o acrílic: un llenç (mida a la seva elecció).
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

DIBUIX I PINTURA PER A TOTS ELS NIVELLS *

Sílvia Morales
Taller lliure adreçat a persones amb qualsevol coneixement sobre arts plàstiques.
Dimecres, de 20.00 a 22.00 h
Del 24 de gener al 21 de març
Activitat adreçada a partir de 15 anys
Preu: 25 € no socis i 20 € socis
Lloc: Espai Cívic Teatre Bon Pastor

TALLER DE CISTELLERIA *

Ferran Port (Cistelleria Leo)
Activitat de cistelleria que es basarà en una breu explicació introductòria de les eines i materials utilitzats en l'ofici. També inclourà l'aprenentatge de les tècniques bàsiques emprades en cistelleria amb l'elaboració d'un cistellet i un estalvi utilitzant materials i metodologies diferents.
Dimecres, de 18.15 a 21.15 h
Dia: 7 de març
Preu: 18 € * Material inclòs.
Material: tisores de podar, si en tenen, i un davantal.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ESPAI DE COSTURA: CREA LA TEVA MODA * (C)

Sara Ortega (Sa Troca)
Taller on aprendrem a cosir i desenvoluparem la roba o complements que més us agradin, adaptat al vostre nivell. L'objectiu és oferir un punt de trobada on parlar de costura i aprendre a extreure patrons de revistes per aconseguir autonomia en l'elaboració dels vostres projectes.
Dilluns, de 9.30 a 11.30 h
Del 5 de febrer al 23 d'abril
Preu: 70 €
Material pel primer dia: paper de manil·la, llapis, tisores de paper, regle i esquadra.
Material pel curs: màquina de cosir, fils, cinta mètrica, agulles de cap, tisores de roba, teixits de plana (no jersei), fornitures.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

KIT ESTIU: FES LES TEVES ESPARDENYES I BOSSA DE PLATJA *

Sara Ortega (Sa Troca)
Prepara't per l'estiu: posa la creativitat als teus peus i el teu toc personal a la bossa de platja! Treballaràs amb el teixits que més t'agradin i aprendràs a cosir les teves creacions úniques per lluir aquestes vacances.

Aula d' Arts Plàstiques

Dimecres, de 19.00 a 21.00 h
Del 4 al 25 d'abril
Preu: 30 € * Material a càrrec dels alumnes
Material: 2 peces de 30x30 cm. de teixit de cotó, a elecció de l'alumne, per les espardenyes, 2 peces de 60x60 cm. de teixit de loneta, a elecció de l'alumne, per a la bossa de platja, 2 m. de cinta de motxilla, màquina de cosir, cinta mètrica, agulles de cap, tisoretes o talla fils, tisores per tallar roba, llapis, fil blanc, fil negre i un regle de 50 cm. La resta de material serà proporcionat per la professora a la que se li pagarà directament el primer dia de classe, amb un cost aproximat de 20 €.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

IDIOMES

ANGLÈS A1.1 MATÍ (INICIAL I CONTINUACIÓ) *

Laura G. Pereira
(O'clock English Classes)
Activitat adreçada a persones amb coneixement bàsics de la llengua anglesa, equivalents a un nivell A1.1 i que tinguin ganes d'aprendre les bases per comunicarse en aquest idioma.
Dimarts, de 10.00 a 11.30 h
Del 30 de gener al 12 de juny
Preu: 80 € * Material didàctic 20 € aprox. a càrrec dels alumnes. El primer dia de classe es pagarà a la professora el llibre de text a utilitzar. S'utilitzarà el mateix llibre que el trimestre anterior (setembre-desembre 2017), per tant, els alumnes que ja el tinguin no l'hauran de comprar.
Material: llibre de text, estoig amb estris bàsics i llibreta.
Requisit: haver cursat curs anterior en el Centre Cívic Joaquim Xirau "Anglès des de Zero" o superar prova de nivell.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ANGLÈS PREINTERMEDI (CONTINUACIÓ) * (C)

Laura G. Pereira (O'clock English Classes)
Aquest curs està adreçat a persones que ja han cursat la primera part del curs preintermedi el trimestre anterior o a persones que tenen una base d'anglès (present simple, passat simple, futur proper, verbs irregulars, vocabulari sobre la família, el temps i els adjectius).
Al finalizar aquest curs el nivell correspondria a un A2.1 en el marc europeu d'idiomes.
Dilluns, de 20.00 a 21.30 h
Del 29 de gener a l'11 de juny
Preu: 80 € * Material didàctic 20 € aproximadament a càrrec dels alumnes nous.
Requisit: haver cursat el curs d'anglès preintermedi del Centre Cívic Creu de la Mà en el trimestre anterior o superar la prova de nivell.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ANGLÈS PER A ADULTS (INICIAL I PREINTERMEDI) *

Laura G. Pereira (O'clock English Classes)
Classes d'anglès adreçades tant a persones amb coneixement zero com per aquelles que ja tenen una base de l'idioma.
Dimarts, de 20.00 a 21.00 h
Del 23 de gener al 20 de març
Preu: 25 € no socis i 20 € socis
Lloc: Espai Cívic Teatre Bon Pastor

ANGLÈS A1.1 VESPRE (INICIAL II CONTINUACIÓ) *

Clàudia Saavedra
(O'clock English Classes)
Activitat adreçada a persones amb coneixement bàsics de la llengua anglesa, equivalents a un nivell A1.1 i que tinguin ganes d'aprendre les bases per comunicarse en aquest idioma.
Dijous, de 20.00 a 21.30 h
De l'1 de febrer al 14 de juny
Preu: 80 € * Material didàctic 20 € aprox. a càrrec dels alumnes. El primer dia de classe es pagarà a la professora el llibre de text a utilitzar. S'utilitzarà el mateix llibre que el trimestre anterior (setembre-desembre 2017), per tant, els alumnes que ja el tinguin no l'hauran de comprar.
Material: llibre de text, estoig amb estris bàsics i llibreta.
Requisit: haver cursat curs anterior en el Centre Cívic Joaquim Xirau "Anglès Inicial" o superar prova de nivell.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ANGLÈS INICIAL (CONTINUACIÓ) * (C)

Clàudia Saavedra
(O'clock English Classes)
Curs dirigit a persones que ja han cursat la primera part del curs inicial el trimestre anterior o a persones que ja tenen uns coneixements bàsics de la llengua anglesa (verb to be, question words, dates, numbers, family and the weather).
Al finalitzar aquest curs el nivell correspondria a un A1.1 en el marc europeu d'idiomes.
Dimarts, de 20.00 a 21.30 h
Del 30 de gener al 12 de juny
Preu: 80 € * Material didàctic 20 € aproximadament a càrrec dels alumnes nous.
Requisit: haver cursat el curs d'anglès inicial del CC Creu de la Mà en el trimestre anterior o superar la prova de nivell.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

FRANCÈS PER A ADULTS (INICIACIÓ) *

Classes de francès adreçades a persones amb el desig d'aprendre la llengua francesa.
Dimarts, de 18.00 a 19.00 h
Del 25 de gener al 22 de març
Preu: 25 € no socis i 20 € socis
Lloc: Espai Cívic Teatre Bon Pastor

FRANCÈS A1/A2 (INICIAL II CONTINUACIÓ) *

Valérie Espinasse
Activitat de continuació adreçada a persones amb coneixements bàsics orals i escrits de la llengua francesa, equivalent a un nivell A1, que vulguin ampliar competències bàsiques d'aquest idioma i de la seva cultura. Per a alumnes nous es recomana comprovar els coneixements mínims requerits realitzant la prova de nivell.
Dilluns, de 20.00 a 21.30 h
Del 29 de gener a l'11 de juny
Preu: 80 € * Material didàctic 20 € aprox. a càrrec dels alumnes. El primer dia de classe es pagarà a la professora el llibre de text a utilitzar. S'utilitzarà el mateix llibre que el trimestre anterior (setembre-desembre 2017), per tant, els alumnes que ja el tinguin no l'hauran de comprar.
Material: llibre de text, estoig amb estris bàsics i llibreta.
Requisit: haver cursat curs anterior "Francès des de Zero" en el Centre Cívic Joaquim Xirau o superar prova de nivell.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ANGLÈS: PREPARACIÓ FIRST (CONTINUACIÓ) * (C)

Clàudia Saavedra (O'clock English Classes)
Aquest curs està dirigit a persones que tinguin un nivell B1 o bé a persones que estiguin cursant 1r o 2n de Batxillerat. En aquest curs es prepararà als alumnes per presentar-se després a l'examen **FIRST CERTIFICATE EXAM** de Cambridge, si així ho desitgen. Per poder realitzar aquest curs s'ha de tenir un mínim de coneixement de la gramàtica avançada. 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 31 de gener al 13 de juny
Preu: 80 €
Requisit: adreçat a alumnes amb un nivell d'anglès B1 o superar la prova de nivell.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

MONOGRÀFIC: COOK AND SPEAK *

Carolina Malaccorto
Taller de cuina senzilla i dinàmica que es desenvoluparà íntegrament en llengua anglesa. Aquesta activitat està adreçada a persones que vulguin practicar aquest idioma de forma divertida, però educativa. Caldrà un nivell bàsic de comprensió i parla d'anglès.
Dimecres, de 19.00 a 21.00 h
Del 28 de febrer al 21 de març
Preu: 25 €
Requisit: tenir coneixements elementals de la llengua anglesa, nivell "Beginners" o "Intermediate".
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

CATALÀ NIVELL INICIAL *

Estefanía González
Per aprendre a parlar per persones amb coneixement zero.
Dilluns i dimecres, de 9.30 a 11.00h
Del 22 de gener al 21 de març
Preu: 20 € no socis i 15 € socis
Lloc: Espai Cívic Teatre Bon Pastor

Idiomes

TALLER DE CONVERSA EN CATALÀ (VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA)

Jesús Llorente, voluntari del programa de Voluntariat per la llengua (VxL)
Taller de conversa en català dirigit a persones que tenen coneixements bàsics de català i es volen llançar a parlar-lo en un context real i distès. Si vols practicarlo, adquirir fluïdesa i incorporar-lo d'una manera natural a les activitats quotidianes, laborals o de relació social, inscriu-t'hi.
Dijous, de 15.15 a 16.15 h
De l'1 de febrer al 12 d'abril
Activitat gratuïta.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ITALIÀ DES DE ZERO *

Bàrbara Magugliani
En aquest curs tindràs l'oportunitat de fer un viatge intens i divertit per la llengua i la cultura italiana. Descobrirem llocs, hàbits, cançons, receptes... per conèixer la llengua del Bel Paese.
Dijous, de 20.00 a 21.30 h
Del 15 de febrer al 14 de juny
Preu: 80 €
Requisit: adreçat a persones que tenen interès en aprendre la llengua italiana des de zero. No cal tenir cap coneixement previ.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

HABILITATS i recursos

APRÈN A SER EL TEU PROPI PERSONAL SHOPPER

Rosanna Gil
En aquest taller s'oferiran les eines per aprendre a comprar i construir el nostre fons d'armari i que això sigui una tasca fàcil i que no impliqui una gran despesa. Es tracta de saber com fer una teràpia d'armari i com utilitzar-la per optimitzar les nostres peces de roba i possibles combinacions, definint el nostre estil a partir de peces de roba bàsiques. Es tracta d'aprendre a potenciar els nostres punts forts i aconseguir que la nostra imatge i el nostre vestuari digui el millor de nosaltres.
Dilluns, de 17.45 a 19.45 h
5, 12, 19 de març
Preu: 35 €
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

MONOGRÀFIC: L'ART DE COMUNICAR *

Tony López
Activitat adreçada a persones que vulguin millorar la seva capacitat de comunicació, tant a nivell laboral com personal. Aprendrem a incorporar noves eines per a poder entendre com funciona el llenguatge verbal i el no verbal, els tipus d'escolta, raport i sintonia, i canals de comunicació.
Dimarts, de 19.00 a 20.30 h
Del 20 de febrer al 20 de març
Preu: 25 €
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ESPAI DE COSTURA *

Mari Molinero
Espai per aprendre a seguir patrons de models de roba i altres complements.
Dilluns i dimecres, de 16.00 a 17.30 h
Del 22 de gener al 21 de març
Activitat adreçada a partir de 15 anys
Preu: 25 € no socis i 20 € socis
Lloc: Espai Cívic Teatre Bon Pastor

ESPAI DE TEATRE I DRAMATITZACIÓ *

Activitat de teatre del G**rup de Teatre Juncària Parc Bosc**, per divertir-te i aprendre a expressar-te, tot realitzant adaptacions d'obres còmiques.
Dilluns i dijous, de 19.30 a 21.00 h
Preu: Consultar al Centre Cívic
Activitat organitzada pel Grup de Teatre de l'AV Juncària Parc Bosc
Lloc: Centre Cívic Teatre Bon Pastor

TALLER DE MITJA: COMPLEMENTS DE PRIMAVERA * (C)

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 de la mitja, creant així complements de primavera d'ús personal o de decoració per a la llar. En aquest curs t'ensenyarem des de com

muntar els punts a les agulles fins a fer-te un jersei. Tu pots arribar on vulguis!
Dimarts, de 20.00 a 21.30 h
Del 6 de febrer al 20 de març
Preu: 38 € * Material a càrrec dels alumnes, 12 € aproximadament, segons projectes (abonament a la professora).
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

EDUCACIÓ CANINA: APRENEM PASSEJANT PER LA CIUTAT *

Roser Feliu
Per desgràcia, a les ciutats com Figueres, massa sovint els gossos generen molèsties per culpa de la manca de civisme dels seus propietaris. El curs pretén educar propietaris i gossos de manera que es converteixin en tot un exemple. Els alumnes aprendran a ensenyar les ordres d'obediència bàsica, diferents habilitats, els conceptes veterinaris més importants, el correcte manteniment i cura de la pell i del pèl del seu gos i, el més important, com aplicar tots els coneixements en el seu dia a dia i en el seu entorn més proper.
Dissabte, de 10.00 a 11.30 h
Del 3 de febrer al 24 de març
Preu: 50 € * Activitat oberta a qualsevol persona interessada en educar millor el seu gos. La plaça de l'activitat es limitarà a un gos/sa i dues persones per matrícula, com a màxim.
La primera sessió serà teòrica al centre (sense gos/sa) i la resta són pràctiques en exterior amb els gossos. Els gossos han d'estar degudament censats, microxipats, desparasitats, vacunats i que estiguin ben socialitzats perquè que no suposin cap risc pels altres alumnes, gossos o vianants.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

TALLER DE VEU I MANTRES *

Edgar Tarrés
En aquest taller aprendrem a centrar la nostra veu i a canviar l'energia del nostre cos per guanyar en confiança i benestar. També es treballaran els mantres com a eina de canvi personal. Es tracta d'un taller molt pràctic per aprendre a comunicarnos, tant amb l'exterior com amb el nostre interior.
Dimecres, de 18.30 a 19.45 h
Dies: 31 de gener, 7, 14, 21 de febrer i 14, 21 de març
Preu: 30 €
Material: roba còmoda, màrfega i coixí.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

MONOGRÀFIC: ELABORA LA TEVA FARMACIOLA CASOLANA *

Anna Bonachera
En aquesta activitat provarem diferents infusions, crearem una veritable farmaciola natural, que l'alumne s'emportarà, basada en plantes mediterrànies i elaborarem un bàlsam labial, un producte natural pels dolors neuràlgics i musculars.
Dimarts, de 19.30 a 21.00 h
Del 20 de febrer al 20 de març
Preu: 25 € * Material a càrrec dels alumnes, preu aprox. 23 € que se li abonarà a la professora el primer dia de classe.
Material: 1 pot de vidre o plàstic de 5-10 ml., 1 pot polvoritzador de 50 ml. i una caixa per utilitzar com a farmaciola (pot ser de sabates).
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ESPAI DE CANT: KARAOKE

Activitat musical en la qual aprendràs a cantar amb el grup "**Veus del Poble Nou**"
Dilluns de 17.00 a 19.00 h
Del 22 de gener al 19 de març
Activitat adreçada a partir de 15 anys
Preu: Gratuït a càrrec de l'AV del Poble Nou
Lloc: Espai Cívic Teatre Bon Pastor

TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ: BENEFICIS SALUDABLES DEL SO I EL SILENCI *

Edgar Tarrés
Durant aquest taller s'aniran descobrint els beneficis saludables del so i el silenci. A través dels bols tibetans, els gongs, la veu, els cants harmònics i la percussió anirem aprenent a utilitzar el so i el silenci per crear moments de relaxació.
Dimecres, de 18.30 a 19.45 h
Del 4 d'abril al 30 de maig
Preu: 35 €
Material: roba còmoda, màrfega i coixí.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

MONOGRÀFIC DO IT YOURSELF: ALTERA LA TEVA CALAIXERA

Amor Villar

Alterarem una calaixera de fusta amb pintures, papers, plantilles, tovallons. Coneixerem diferents tècniques per poder alterar una calaixera, o moble petit de fusta. Els participants han de portar: una calaixera secreta petita per alterar de roba per embrutir, drap, pinzell, paper de vidre, esponja reciclada de fregall, una espelma petita, tisores, cúter, cola blanca per fusta. La resta de material el portarà la professora per facilitar-ho als participants*.

Dies 2, 9, 16 i 23 de febrer, de 19.00 a 20.30 h

Activitat adreçada a partir de 15 anys
Preu: 20 € no socis i 15 € socis
*Calaixera i material esmentat a càrrec dels alumnes i s'haurà d'abonar a la professora 5€ per la resta del material.
Lloc: Espai Cívic Teatre Bon Pastor

MONOGRÀFIC DO IT YOURSELF: CREA LA TEVA MOTXILLA PERSONALITZADA

Sara Ortega

Activitat per crear i personalitzar la teva motxilla, dissenyada al teu gust.

Dies 2, 9, 16 i 23 de març, de 18.00 a 20.00 h

Activitat adreçada a partir de 15 anys
Preu: 20 € no socis i 15 € socis
* Material a càrrec dels alumnes
Lloc: Espai Cívic Teatre Bon Pastor

GUITARRA (NIVELL 1) * (C)

Juli Quesada

Aquest curs està dirigit a aquelles persones que tenen algunes nocions de guitarra i el que volen és ampliar els seus coneixements instrumentals i musicals. Conèixer com es munta una cançó o entendre els aspectes tècnics per poder millorar la pràctica a l'hora de tocar la guitarra.

Dimecres, de 20.15 a 21.30 h

Del 7 de febrer al 25 d'abril
Preu: 50 €
Material: guitarra
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

PRÊT-À-PORTER: CREA LA TEVA ROBA I COMPLEMENTS DE PRIMAVERA/ ESTIU * (C)

Sara Ortega (Sa Troca)

Aquests curs està obert a tots els nivells, dirigit a aquelles persones amb ganes de cosir a màquina i que volen fer-se alguna peça de roba fàcil a partir de patrons senzills que aportarà la professora. Es proposaran unes peces de primavera tipus kimono, camises, faldilles i altres complements i es donaran els recursos perquè aprenguis a fer-te la teva roba i donis la benvinguda al bon temps plena d'energia.

Dijous, de 19.15 a 21.15h

De l'1 de febrer al 8 de març
Preu: 38 €
Material pel primer dia: paper de manil·la, llapis, tisores de paper, regle i esquadra.
Material pel curs: màquina de cosir, fils, cinta mètrica, agulles de cap, tisores de roba, teixits de plana (no jersei), fornitures.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

TALLER DE RAP

Jordi Pino

Taller musical per aprendre a rapejar i descobrir el rap tot creant rimes que aportin valors personals i socials.

Dilluns de 18.30 a 20.00 h

Del 6 de febrer al 20 de març
Activitat adreçada a partir de 14 anys
Preu: 15 € no socis i 10 € socis
Lloc: Espai Cívic Teatre Bon Pastor

TALLERS CINEMATOGRÀFICS: CINEFÒRUM *

· "Intocable"
de Olivier Nakache i Éric Toledano
Dia 21 de febrer, de 20.00 a 22.00 h

· "Cadena de favores" de Mimi Leder
Dia 21 de març, de 20.00 a 22.00 h

Visualitzarem les pel·lícules i en reflexionarem amb la col·laboració i direcció d'Agus Izquierdo.
Preu: Gratuït
Lloc: Espai Cívic Teatre Bon Pastor

AULA GASTRONÒMICA Joaquim Xirau

SUCS, BATUTS I RECEPTES DETOX *

David Rollón (Diet & Dining)

Anima't a aprendre trucs útils i receptes genials que podràs elaborar a casa, amb l'objectiu de netejar el teu metabolisme de toxines i residus, perdre pes, lluitar contra la fatiga o, simplement, millorar la teva salut.

Dimarts, de 19.00 a 21.00 h
Dies: 30 de gener i 6 i 13 de febrer
Preu: 40 €
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

CONTINUEM AMB LA CUINA VEGANA *

Òscar Bigas (Restaurant Integral)

Tercera edició del curs amb el nostre xef, Òscar Bigas, que en aquesta ocasió ens oferirà una cuina vegana fàcil i creativa, incorporant noves tècniques i receptes. També treballarem els fermentats com formatges, Kimchi. Com a novetat incorporarem postres ràpids i molt bons.

Dilluns, de 19.00 a 21.00 h
Dies: 5, 12 i 19 de març
Preu: 40 €
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

CONTINUEM AMB LA PASTISSERIA VEGANA *

Carolina Malaccorto

Segona edició de pastisseria vegana, la qual es caracteritza per no utilitzar productes d'origen animal, inclosos els làctics i els ous. Durant l'activitat continuarem aprenent receptes veganes amb la filosofia "Healthy is not expensive" (Saludable, no significa que hagi de ser car).

Dimecres, de 19.00 a 21.00 h
Dies: 7, 14 i 21 de febrer
Preu: 40 €
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

GASPATXOS MODERNS I CREMES FREDES *

David Rollón (Diet & Dining)

En els mesos de calor substituïm els plats de cullera per opcions més fresques i de més fàcil digestió com els gaspatxos i les sopes fredes. Aquests són els plats estrella durant les èpoques de més calor, i en aquesta activitat et mostrarem algunes de les infinites possibilitats que es poden elaborar amb els productes d'aquesta temporada.

Dijous, de 19.30 a 21.00 h
Dies: 12, 19 i 26 d'abril
Preu: 30 €
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

DECORA ELS TEUS PASTISSOS *

Daniel Florido (The Sweet Lab)

Aprèn tècniques senzilles i bàsiques de decoració de pastissos com: l'efecte mirall, la creació d'originals textures, dominar la mànega pastissera, etc. Així aconseguiràs que els teus pastissos i dolces creacions tinguin acabats de professional.

Dijous, de 19.30 a 21.00 h
Dies: 8, 15 i 22 de febrer
Preu: 30 €
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

CUINA D'ARROSSOS *

David Rollón (Diet & Dining)

L'arròs és un tipus de cereal altament valorat en la cuina. En aquesta activitat coneixerem els diferents tipus d'arròs que actualment existeixen en el mercat, les principals tècniques de cocció i les diferents formes d'elaboració, creant receptes temàtiques i atractives.

Dimarts, de 19.00 a 21.00 h
Dies: 8, 15 i 22 de maig
Preu: 40 €
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

INFANTIL i Juvenil

(Veure també Mamigym: Gimnàstica per a mares amb nadons en l'àmbit de Ball, Dansa i Gimnàstica.)

ESPAI NADÓ

Espai destinat a pares i mares amb nadons de 0-9 mesos on poder compartir i intercanviar vivències i experiències amb altres famílies. Aquest servei està pensat per a un màxim de 8 infants acompanyats d'un adult i amb suport de professionals.
Cal inscripció prèvia a partir del 17 de gener a les 9.00 h.
La matrícula restarà oberta mentre hi hagi places disponibles i es podrà realitzar presencialment als Centres Cívics Municipals o online a través de la web: https://carpeta.figueres.org:8079/MATEU/
Divendres, de 9.30 a 11.30 h
1r Trimestre: del 12 de gener al 23 de març
2n Trimestre: del 6 d'abril al 22 de juny
Preu: 18 € / trimestre
Lloc: Llar d'infants municipal Bon Pastor
Adreça: C. Dr. Barraquer, 2 – 972 50 29 57
bonpastor@figueres.org
Per a més informació: www.figueres.cat/educacio
Organitza: Servei d'Educació de l'Ajuntament de Figueres

ESPAI FAMILIAR I DE RELACIÓ I JOC

Espai destinat a un lloc de trobada per a famílies i infants, de quatre mesos a tres anys, on s'afavoreix l'intercanvi d'experiències a través del joc i la relació amb suport de professionals. Aquest servei està pensat per a un màxim de 12 infants acompanyats d'un adult.
Activitat gratuïta de gener a juny.
No cal inscripció prèvia.
Organitza: Servei d'Educació de l'Ajuntament de Figueres

CENTRE CÍVIC JOAQUÍM XIRAU

Infants de 4 mesos a 3 anys acompanyats d'un adult.
Dimarts i dijous, de 9.15 a 11.15 h
Del 9 de gener al 21 de juny
Preu: activitat gratuïta
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau
Per a més informació: 972 50 29 57 - bonpastor@figueres.org - www.figueres.cat/educacio

LLAR D'INFANTS MUNICIPAL BON PASTOR

Infants d'1 a 3 anys acompanyats d'un adult.
Dimarts, de 16.00 a 18.00 h
Del 9 de gener al 19 de juny
Dimecres, de 9.30 a 11.30 h
De l'11 de gener al 20 de juny
Preu: activitat gratuïta
Lloc: Llar d'infants municipal Bon Pastor
Adreça: C. Dr. Barraquer, 2 – 972 50 29 57
bonpastor@figueres.org
Per a més informació: www.figueres.cat/educacio

ESCOLA PARC DE LES AIGÜES

Infants d'1 a 3 anys acompanyats d'un adult.
Dijous, de 15.00 a 16.30 h
De l'11 de gener al 31 de maig
Preu: activitat gratuïta
Lloc: Escola Parc de les Aigües
Adreça: C/ Sant Pere de Rodes, 2
Tel.: 972 50 99 24
Per a més informació: 972 50 29 57 – bonpastor@figueres.org - www.figueres.cat/ educacio

ESCOLA JOAQUIM CUSÍ I FURTUNET

Infants d'1 a 3 anys acompanyats d'un adult.
Dimecres, de 15.00 a 16.30 h
Del 10 de gener al 30 de maig
Preu: activitat gratuïta
Lloc: Escola Joaquim Cusí i Furtunet
Adreça: Av. Met Miravitlles, 1 – 972 50 50 36
Per a més informació: 972 50 29 57
bonpastor@figueres.org
www.figueres.cat/educacio

ESPAIS MUNICIPALS D'ESTUDI (EME)

Espai lliure per afavorir uns hàbits de treball i potenciar els valors necessaris per incrementar l'èxit acadèmic.
Gratuït: adreçat a alumnes de cicle mitjà i superior de Primària i Secundària.
Inici de les classes: 8 de gener
Fi de les classes: 21 de juny
Dilluns i dimecres, de 16.30 a 19.30 h
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà
Dilluns, de 17.00 a 19.30 h
Dimarts i dijous, de 16.00 a 19.30 h
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

Per a més informació: 972 03 23 33
www.figueres.cat/educacio
Organitza: Servei d'Educació de l'Ajuntament de Figueres

DIVERTIM-NOS EN FAMÍLIA: Descobrim els colors, les formes, els mandales i les nostres emocions...

Sílvia Morales

En aquest taller us oferim l'oportunitat de deixar-vos guiar per la vostra imaginació, creativat i experiències viscudes. Descobrirem, seguint un fil conductor, les nostres emocions, les formes i els colors a través de la creació de bonics mandales.
Dimarts, de 17.10 a 18.10 h
Del 30 de gener al 20 de març
Preu: 20 €
* Material a càrrec dels alumnes: el primer dia la professora donarà el llistat del material que han de portar pel taller durant tot el curs.
** Activitat adreçada a infants de 3 a 5 anys acompanyats d'un adult.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

BALLET INFANTIL

Noemí Acedo

Classes divertides que ajudaran a aprendre una bona tècnica i a desenvolupar la capacitat musical dels alumnes a través del ballet.
Dimarts, de 17.30 a 18.30 h
Del 23 de gener al 20 de març
Preu: 25 € no socis i 20 € socis
** Activitat adreçada a infants de 4 a 12 anys.
Lloc: Espai Cívic Teatre Bon Pastor

JOCS I ESPORTS: VINE A JUGAR AMB NOSALTRES

Lluís Hernández

Els esports i els jocs populars són fonamentals en el desenvolupament cognitiu, motriu i socioafectiu de l'infant, la seva pràctica és beneficiosa tant a nivell físic com emocional. En aquesta activitat esportiva els infants jugaran a jocs tradicionals, com: el tres en ratlla, l'aranya, la cadena, etc. i, a més a més, gaudiran de la pràctica de diferents esports individuals i col·lectius com: el bàdminton, l'handbol, futbol i bàsquet entre d'altres. Vine, t'ho passaràs bé i et sentiràs millor.
Dimarts, de 17.30 a 18.30 h
Del 30 de gener al 29 de maig
Preu: 22 € * Activitat adreçada a infants de 6 a 12 anys
Material: roba i calçat esportiu
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

TALLER CREATIU D'SCRAPBOOKING

Sílvia Morales

Scrapbook ó Scrapbooking és una tècnica per personalitzar records, àlbums, caixes, quaderns, llibretes, targetes i decorar-los amb tot tipus de material divers: botons, adhesius, cintes, papers, lletres, segells... En aquest divertit taller coneixeràs diferents tècniques i materials que podràs utilitzar per crear els teus propis projectes personalitzats.
Dimarts, de 17.10 a 18.10 h
Del 3 d'abril al 29 de maig
Preu: 20 €
* Material: llapis, goma, regle de 30 cm aproximadament, cola blanca, pinzell per a la cola i tisores.
Material que s'ha d'abonar directament a la professora el primer dia de classe: papers d'scrapbook, 5 €.
** Activitat adreçada a infants de 6 a 12 anys.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

DIBUIX I PINTURA PER INFANTS I JOVES

Lídia Colomer

Els petits aprendran les tècniques bàsiques per dibuixar i pintar. Exposició posterior de les obres creades.
Dilluns i dimecres, de 18.30 a 19.30 h
Del 22 de gener al 21 de març
Preu: 25 € no socis i 20 € socis
** Activitat adreçada a infants de 4 a 12 anys.
Lloc: Espai Cívic Teatre Bon Pastor

COSIM EN FAMÍLIA: FALDILLES O PANTALONS CURTS

Sara Ortega (Sa Troca)

Activitat infantil de costura per gaudir en família, on crearem amb patrons bàsics divertides faldilles o originals pantalons curts, a elecció dels alumnes, tant pels infants com pels adults. Vine i compartiràs aquesta estona de creació a quatre mans.
Dimecres, de 17.30 a 19.30 h

Del 7 al 28 de febrer
Preu: 12 € * Activitat adreçada a infants de 6 a 12 anys acompanyats d'un adult.
Material: 2 metres de teixits en total a elecció de l'alumne, màquina de cosir, cinta mètrica, agulles de cap, tisoretes o talla fils, tisores per tallar roba, llapis, fil blanc, fil negre i un regle de 50 cm.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

RACÓ DE PETITS ARTISTES: DIBUIX, PINTURA I MANUALITATS (C)

Sílvia Morales
Taller d'expressió plàstica on els infants aprendran les tècniques bàsiques del dibuix, la composició, les formes i el color. Incorporarem algunes manualitats durant l'activitat. Al final del curs es realitzarà una exposició al centre amb les obres realitzades.
Dimarts, de 18.15 a 19.30 h
Del 30 de gener al 29 de maig
Preu: 40 €
* Material per a cada sessió: bata, paleta de plàstic, una bossa de plàstic, un drap, un paquet de tovalloletes, un retolador permanent de color negre de punta mitjana, ceres Manley, tisores, cola blanca, un bloc per aquarel·la A3 de 300 g/m², un llenç de 41x27 cm aproximadament.
** Activitat adreçada a infants de 6 a 12 anys
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ESMORZARS I BERENARS DIVERTITS

Alberto Pérez (The Sweet Lab)
Aprèn a preparar esmorzars i berenars especials, perfectes pel cap de setmana o per festes infantils de pijama! Farem pancakes, crepes, pastissos a la tassa, gofres, etc. Dolços i salats per a sorprendre a tothom!
Dijous, de 17.30 a 18.45 h
Dies: 1, 8, 15 i 22 de febrer
Preu: 12 € amb material inclòs
* Activitat adreçada a infants de 6 a 12 anys
Material: davantal, drap de cuina, carmanyola i tassa ceràmica apta per a microones d'uns 250-300 ml.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ROBÒTICA EDUCATIVA (C)

Innova't Educació
Activitat de robòtica educativa adaptada a tots els nivell per a alumnes de primària. A partir del treball en equip es muntaran i programaran robots dins un entorn creatiu. Les sessions de robòtica s'alternaran amb d'altres de creació de videojocs amb Kodu i Scratch oferint un bon ventall d'experiències motivants pels infants.
Dimecres, de 17.30 19.00 h
Del 31 de gener al 30 de maig
Preu: 60 € (material inclòs)
** Activitat adreçada a infants de 6 a 12 anys
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ENXOCOLATEM-NOS PER A SETMANA SANTA

Alberto Pérez (The Sweet Lab)
Endolça aquesta setmana santa preparant ous de Pasqua, brownies dins d'un ou o divertides galetes... tot amb xocolata!
Dijous, de 17.30 a 18.45 h
Dies: 1, 8 i 15 de març
Preu: 10 € amb material inclòs
* Activitat adreçada a infants de 6 a 12 anys
Material: davantal, drap de cuina i carmanyola.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ANGLÈS, NIVELL MOVERS: ESCOLTEM I PARLEM EN ANGLÈS

Clàudia Saavedra
(O'clock English Classes)
Classes d'anglès per a infants on es treballarà la comunicació oral de la llengua anglesa en situacions quotidianes. Ens centrarem en escoltar i parlar entre els companys de classe, visionant també fragments de pel·lícules, de cançons i de converses. Al final del semestre s'avaluarà les competències dels alumnes a través de "mock exams" (exàmens oficials no certificats). Com a novetat, els alumnes gaudiran de dues sessions pràctiques de cuina en anglès amb una professora convidada. Aquestes sessions estan incloses en les dates previstes i en el preu de l'activitat.
Dijous, de 17.30 a 18.45 h
De l'1 de febrer al 7 de juny
Preu: 40 € * Activitat adreçada a infants que estiguin cursant 3r o 4t de Primària
** Material didàctic 20 € aprox. a càrrec dels alumnes. El primer dia de classe es pagarà a la professora el llibre de text a utilitzar.

S'utilitzarà el mateix llibre que el trimestre anterior (setembre-desembre 2017), per tant, els alumnes que ja el tinguin no l'hauran de comprar.
Material: llibre de text, estoig amb estris bàsics i llibreta.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau



MONOGRÀFIC: INICIACIÓ A EDICIÓ MUSICAL (PROGRAMARI LLIURE) *

Paloma Gómez
Utilització d'eines de programari lliure per a l'Edició de so. Aprendrem les tècniques bàsiques de gravació, reproducció, retall, muntatge i barreja, eliminació de sorolls i processat final. Podrem crear: una melodia de mòbil a partir d'una cançó, sessions musicals (entrenament, animacions per festes, etc.) i crear barreges veu (locucions, podcast, etc.).
Dijous, de 20.00 a 21.30 h
De l'1 al 15 de març
Preu: 20 €
Requisit: nivell inicial d'Internet i Windows o superar prova de nivell
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

INFORMÀTICA IMPRESCINDIBLE

(Nivell des de zero)
Paloma Gómez
En aquest curs coneixerem des de zero tots aquells programes que necessita l'usuari habitual per treure el màxim profit del seu ordinador: introducció a la informàtica, coneixement bàsic de processador de text, arxius i carpetes, gravació, navegació per Internet, correu electrònic, cercadors, compartició de continguts, xarxes socials, compres a Internet, programes d'edició d'imatge i molt més.
Dilluns, de 15.30 a 16.45 h
Del 29 de gener al 30 d'abril
Preu: 40 €
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

CURS INTRODUCTORI PER A TABLETS I MÒBILS *

Endinsa't en el món de les tabletes i els mòbils i aprèn com funcionen!
Requisit: nivell inicial d'Internet i Windows
Dimarts, de 18.00 a 19.30 h
Del 27 de febrer al 20 de març
Preu: 30 € no socis i 25 € socis
Lloc: Espai Cívic Teatre Bon Pastor

MONOGRÀFIC: APPS PER A MILLORAR LA PRODUCTIVITAT LABORAL *

Eduard Ymbert
Algunes apps poden ser molt útils a l'hora de gestionar més eficientment la nostra feina diària: organitzar de reunions, prendre notes, recordatoris d'esdeveniments, gestionar tasques a fer, etc. Aquestes eines prenen especial importància quan es treballa en equip i cal coordinar la feina entre diverses persones, però també són útils a nivell individual.
Dilluns, de 19.30 a 21.00 h
Del 19 de febrer al 19 de març
Preu: 25 €
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ACTIC: PREPARA LA PROVA CONTINUACIÓ (BÀSIC I MITJÀ)* (C)

Paloma Gómez
Segon i tercer bloc del curs de formació per ajudar-te a preparar la prova oficial. L'ACTIC és el Certificat emès per la Generalitat de Catalunya que acredita el coneixement de les tecnologies de la informació i la comunicació. Cada cop més, les empreses i les administracions públiques exigeixen posseir aquest certificat per acreditar els coneixements TIC a nivell d'usuari de cares a l'obtenció de feina, promoció professional, etc.
L'objectiu del curs és preparar als usuaris per obtenir les certificacions de nivell Bàsic i/o Mitjà.
S'inclouen les competències detallades:

BLOC 2: Tractament de la informació gràfica sonora i de la imatge en moviment (Gimp, Audacity, Kino...) (nivells bàsic i mitjà). Presentació de continguts (Power Point, Impress) (nivell mitjà).

BLOC 3: Tractament de la informació escrita (Word, Writer...) (nivells bàsic i mitjà). Tractament de la informació numèrica (Excel, Calc...) (nivell bàsic i mitjà). Tractament de les dades (Access, Base...) (nivell mitjà).

Dilluns, de 20.00 a 21.30 h
Del 29 de gener a l'11 de juny
Preu: 90 €
Requisit imprescindible: haver fet el BLOC 1 d'aquest mateix curs o posseir el certificat de nivell Bàsic d'ACTIC o superar la prova de nivell.
Per a més informació visiteu el nostre bloc: acreditacionsactic.blogspot.com.es
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

OFIMÀTICA: CONEIX TOT EL QUE POTS FER AMB L'ACCESS *

Eduard Ymbert
Microsoft Access és un programa de gestió de bases de dades senzilles pensat per a ús personal i de petites empreses. Amb ell, aprendràs a crear petites aplicacions (bases de dades), per exemple, per a emetre factures a clients, per a gestionar socis d'una associació, pel control de la biblioteca personal de llibres o de música, etc.
Dimecres, de 19.30 a 21.00 h
Del 31 de gener al 21 de març
Preu: 38 €
Requisit: nivell inicial d'Internet i Windows o superar prova de nivell
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

AULA OBERTA DE NOVES TECNOLOGIES

Paloma Gómez
Als espais multimèdia es realitzen activitats que permeten als usuaris ampliar els seus coneixements en noves tecnologies: la informàtica, la fotografia digital, l'ofimàtica, el programari lliure, la creació de blocs, les xarxes socials... així com resoldre dubtes i ampliar coneixements sobre l'ús del vostre ordinador, telèfon i/o tauleta.
Dimarts, de 18.00 a 19.30 h
Del 6 de febrer al 24 d'abril
Preu: 40 €
Requisit: tenir un nivell inicial d'Internet i Windows i es recomana superar la prova de nivell. Recomanable portar un pendrive.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

PÍNDOLES FORMATIVES

A càrrec de Paloma Gómez

MANTENIMENT I SEGURETAT DE L'ORDINADOR

En aquest taller s'oferiran consells bàsics de manteniment i seguretat del nostre ordinador. La majoria dels problemes que podem trobar-nos en el dia a dia es produeixen precisament com a conseqüència de no conèixer i/o respectar tota una sèrie de normes bàsiques. En el taller es tractaran els temes següents: reconeixement dels riscos (físics i de programari), neteja del sistema (arxius temporals i duplicats, desinstal·lació de programes...), protecció de la informació, seguretat per Internet, actualitzacions i altres recomanacions.
Dijous 5 i 12 d'abril, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 18 €
Requisit: nivell inicial d'Internet i Windows i es recomana superar la prova de nivell.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

INFORMÀTICA AL NÚVOL: MULTIMÈDIA*

En els darrers temps s'està obrint pas el que coneixem com a informàtica al núvol, un conjunt de tecnologies que permeten emmagatzemar tots els recursos a Internet. En aquest taller veurem una sèrie d'aplicacions interessants adreçades al tractament multimèdia d'imatge, àudio i vídeo i com aprofitar tots aquests serveis que es troben al nostre abast amb avantatges com: llibertat d'accés, actualització constant, seguretat i estalvi.
Dijous 19 d'abril, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 9 €
Requisit: tenir un nivell inicial d'Internet i Windows i es recomana superar la prova de nivell.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

COMPRAR PER INTERNET

Cada vegada és més habitual comprar per internet per adquirir tota mena de productes i serveis i per això és necessari conèixer com fer-ho amb eficàcia i total seguretat.
- Com buscar, trobar i adquirir els diferents articles i comprovar aspectes com forma de pagament, lliurament, etc.
- Com verificar la identitat i seguretat de l'empresa venedora.
- Saber verificar que la pàgina web on compreu és segura i conté la identitat i l'adreça de l'empresa venedora.
- Saber com solucionar problemes.
- Saber com fer els pagaments de manera segura.

Dijous 26 d'abril, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 9 €
Requisit: tenir un nivell inicial d'Internet i Windows.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ACTIVITATS +50 anys

TAEKWON-DO, GIMNÀSTICA I PILATES TERAPÈUTIC + 50 (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 29 de gener al 30 de maig

GRUP MATÍ 2

Javier Marrón
Dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h
Del 30 de gener al 31 de maig

Preu: 50 € per a persones entre 50 i 64 anys
Preu: 40 € per a persones majors de 65 anys
Material: roba còmoda i mitjons gruixuts.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

GIMNÀSTICA I PILATES TERAPÈUTIC +50 (C)

GRUP MATÍ

Javier Marrón
Dimarts i dijous, de 10.30 a 11.30 h
Del 30 de gener al 31 de maig

GRUP TARDA

Ana Marrón
Dimarts i dijous, de 16.20 a 17.20 h
Del 30 de gener al 31 de maig

Preu: 50 € per a persones entre 50 i 64 anys
Preu: 40 € per a persones majors de 65 anys
Material: roba còmoda i mitjons gruixuts.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

TALLER DE RÀDIO ONLINE

Paloma Gómez
Activitat on descobrirem el món de la ràdio. Crearem el nostre programa online que tothom podrà escoltar i descarregar d'Internet. Durant les sessions setmanals dissenyarem i decidirem les temàtiques, els guions, etc., per a les posteriors gravacions.
Divendres, de 11.15 a 12.15 h
Del 2 de febrer al 25 de maig
Preu: 40 € per a persones entre 50 i 64 anys
Preu: 30 € per a persones majors de 65 anys
Material: llibreta i bolígraf
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

TALLER DE MEMÒRIA I D'AGILITAT MENTAL

Lluís Espinosa
En aquest taller es treballaran diverses àrees cognitives com: l'atenció, la concentració, el càlcul mental, el raonament i, sobretot, la memòria, ja sigui biogràfica, visual, auditiva, a curt i/o llarg termini, etc.
Dijous, de 9.30 a 10.30 h
De l'1 de febrer al 14 de juny
Preu: 40 € per a persones entre 50 i 64 anys
Preu: 30 € per a persones majors de 65 anys
Material: llibreta i bolígraf
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

INFORMÀTICA BÀSICA +60 (NIVELL DES DE ZERO)

Paloma Gómez

Curs d'iniciació a la informàtica adreçat a totes les persones majors de 60 anys que es vulguin introduir en el món dels ordinadors partint des de zero. Els continguts que es treballaran seran: introducció a la informàtica, iniciació a Internet (correu, cercadors, navegació, xarxes socials...), coneixement bàsic de processador de text i programes de dibuix i imatge. Coneixement bàsic d'us de telèfons mòbils/tauleta (sistema Android).

Dimecres, de 9.30 a 10.45 h
Del 31 de gener al 25 d'abril
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

GIMNÀSTICA I TREBALL CORPORAL

Gemma Mogas

Es realitzaran exercicis de tonificació i elasticitat per aconseguir una resistència i mobilitat corporal òptima, a més d'exercicis de consciència corporal i coordinació per utilitzar el cos en moviment de manera correcta i treballar la connexió ment – cos. Tots els exercicis seran adaptables a les necessitats individuals.
Dilluns i dimecres, del 29 de gener al 30 de maig
1r grup dilluns, de 16.00 a 17.00 h i dimecres, de 16.45 a 17.45 h
2n grup: dilluns, de 17.00 a 18.00 h i dimecres, de 17.45 a 18.45 h
Preu: 50 € per a persones entre 50 i 64 anys
Preu: 40 € per a persones majors de 65 anys
Materia: roba còmoda, mitjons gruixuts i una tovallola/mocador per cobrir la màrfega del centre.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

HATHA IOGA +50 (C)

Alba Muñoz

Mitjançant aquest estil de Ioga, es combinaran postures i transicions suaus amb el control de la respiració durant el transcurs de la pràctica que ens portarà a obtenir més energia física i mental.
Divendres, de 9.30 a 10.45 h
Del 2 de febrer al 27 d'abril
Preu: 20 € per a persones entre 50 i 64 anys
Preu: 15 € per a persones majors de 65 anys
Material: roba còmoda, màrfega, mitjons, manta, coixí (opcional).
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ACTIVITAT INFORMÀTICA: EL TEU TELÈFON MÒBIL I/O TABLET DES DE ZERO

Paloma Gómez

En aquest curs aprendrem a utilitzar el nostre mòbil o tablet Android des de zero. Descobrirem com fer fotos i vídeos, a organitzar-los en àlbums i a compartir-los posteriorment. Aprendrem també com descarregar aplicacions útils per a cada situació, personalitzar el dispositiu al nostre gust i a configurar-lo per treure'n el màxim profit.
Dilluns, de 9.30 a 10.45 h
Del 19 de febrer al 14 de maig
Preu: 20 € per a persones entre 60 i 64 anys
Preu: 15 € per a persones majors de 65 anys
Per a més informació podeu visitar el nostre blog: acreditacionsactic.blogspot.com.es
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ACTIVITAT INFORMÀTICA: RETOCA LES TEVES FOTOGRAFIES I RECORDS

Paloma Gómez

Coneixerem les eines bàsiques per optimitzar al màxim les nostres fotografies: retocs bàsics com canvis de color, eliminació de defectes i objectes no desitjats; composicions, efectes i muntatges. Aprendrem a buidar les imatges a l'ordinador, ordenació en àlbums i preparació de la imatge per enviar-la per correu electrònic o pujar-la a xarxes socials. Tot això amb programari online o de lliure distribució.
Divendres, de 9.30 a 10.45 h
Del 23 de febrer al 4 de maig
Preu: 20 € per a persones entre 60 i 64 anys
Preu: 15 € per a persones majors de 65 anys
Requisit: Nivell inicial d'Internet i Windows o superar prova de nivell
Per a més informació podeu visitar el nostre blog: acreditacionsactic.blogspot.com.es
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ACTIVA LA TEVA MEMÒRIA +50 (C)

Tots hi Som

Taller en el que es treballarà com a eix principal la memòria, la planificació, 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 2 de febrer al 25 de maig

Preu: 40 € per a persones entre 50 i 64 anys

Preu: 30 € per a persones majors de 65 anys

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

SORTIDES culturals



27 de gener a les 16.00 h

La Guerra Civil a Figueres, 1936- 1939

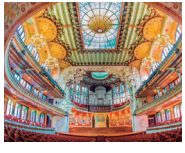
Passejada per Figueres, escenari del conflicte bèl·lic i visita al refugi antiaeri de la Plaça del Gra.

Dirigida a adults.

Preu: Gratuït amb la col·laboració de la Coordinadora d'AV Josep Casero

Lloc: Trobada davant l'Oficina de Turisme (972 503 155)

* * * * *



19 d'abril: Al matí visitarem amb guia el **Palau de la Música de Barcelona** i a la tarda gaudirem d'una visita guiada a peu pel **barri barcelonès de Sant Pere, Monestir de Sant Pere de les Puelles, Santa Caterina i acabar a Santa Maria del Mar.**

Preu: 20 € (inclou transport i entrada-visita al Palau de la Música, i visita guiada a la tarda).

Sortida de tot el dia.

* * * * *



10 de maig: Al matí gaudirem d'una visita guiada a la "**Colònia Güell"** i la **"Cripta Gaudí"** a Santa Coloma de Cervelló.

A la tarda podrem visitar lliurement **"Catalunya en Miniatura"**, a Torrelles de Llobregat, on trobarem una gran exposició de maquetes dels monuments més importants de Catalunya.

Preu: 20 € (inclou transport, entrada-visita guiada a la "Colònia Güell" i la "Cripta Gaudí", i visita lliure a "Catalunya en Miniatura".

Sortida de tot el dia.

* * * * *



14 de juny: visita guiada al **jardí botànic de Blanes** i **Centre Històric de la ciutat**.

Preu: 20 € (inclou transport, entrada i visita guiada al jardí botànic de Blanes i visita guiada al Centre Històric de Blanes).

Sortida de tot el dia.

* * * * *

BALL de diumenge tarda

AL CC JOAQUIM XIRAU



Espai obert per a persones majors de 50 anys que vulguin passar una estona escoltant i ballant música.

Diumenge, de 17.00 a 20.00 h

Del 14 de gener al 17 de juny

Preu: activitat gratuïta

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

* * * * *

Xerrades

XERRADES

NUTRICIÓ I EMOCIONS

A càrrec de **Laura Albó**, psicòloga especialitzada en Transtorns de la Conducta Alimentària. El que mengem no només afecta en com ens sentim, sinó que com ens sentim també afecta a la nostra manera de menjar. En aquestes conferències parlarem sobre els trastorns de conducta alimentària, la obesitat i el sobrepès, i també, de l'alimentació emocional.

Data: 14 i 21 de febrer, de 19.00 a 21.30 h

Entrada gratuïta. Places limitades segons aforament.

Lloc: Espai Cívic Teatre Bon Pastor

PROJECTE BICICLETES PER L'EDUCACIÓ A PALMARIN (SENEGAL)

A càrrec d'**Albert Rosa**, gerent de la fundació Utopia-BSF i Arnau Taberner, tècnic d'Acció Internacional.

Divendres, 9 de març a les 19.30 h

L'entitat Utopia-BSF presentarà el seu projecte bicicletes per l'educació, un projecte de cooperació d'entrega de bicicletes solidàries als infants de la Regió de Palmarin (Senegal). Després de 5 anys el projecte ha crescut permeten que les bicicletes es puguin reparar a la regió local generant llocs de feina entre la població local, havent pogut entregar bicicletes a més de 2000 alumnes. Entrada gratuïta. Places limitades segons aforament.

Inscripció presencial en el Centre Cívic Creu de la Mà:

Horari: de 9.00 a 13.00 i de 15.00 a 19.30 h

Inscripció online:

https://carpeta.figueres.org:8079/MATEU

Per a més informació: 972 67 85 96

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà



VALORS EN UNA VIDA DEDICADA A L'ESPORT D'ALT RENDIMENT

A càrrec d'**Hèctor Ruiz**, Campió d'Espanya Absolut en Aigües Obertes, Campió de la Copa d'Europa i tretzè en el Campionat del món, ens parlarà sobre la complexitat del món de l'esport d'elit. Molts veuen els èxits transformats en medalles però són molt pocs els que veuen més enllà d'aquestes alegries. Els cops, les derrotes, i les pors no son bones conselleres i acostumen a aparèixer en els moments clau de la vida. Com podem gestionar les nostres emocions?

Dissabte 24 de març, a les 19.00 h

Entrada gratuïta. Places limitades segons aforament.

Matrícula presencial: 24 i 25 de gener

Horari: de 9.00 a 13.00 i de 15.00 a 20.30 h

Matriculació online: del 24 al 31 de gener a partir de les 9.00 h

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau



CONFERÈNCIA

BASES PER VIURE SA

A càrrec d'**Astrid Barqué**. Llicenciada en ciències de l'esport, coach nutricional i titulada en cuina natural i terapèutica. Per estar sa no n'hi ha prou en menjar bé, cal cuidar-se de manera integral. L'Astrid Barqué ens explica de manera pràctica les eines imprescindibles per aconseguir una vida saludable en cada un dels 5 àmbits fonamentals: alimentació, activitat física, benestar emocional, descans i higiene.

Divendres, 11 de maig a les 19.30 h

Entrada gratuïta. Places limitades segons aforament.

Inscripció presencial en el Centre Cívic Creu de la Mà:

Horari: de 9.00 a 13.00 i de 15.00 a 19.30 h

Inscripció online:

https://carpeta.figueres.org:8079/MATEU

Per a més informació: 972 67 85 96

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

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

CONFERÈNCIES EDUCACIÓ

Lloc: Espai Cívic Teatre Bon Pastor. Gratuït

MATERIALS DIDÀCTICS DE MATEMÀTIQUES

24 de gener, a les 18.00 h

A càrrec de MªAntònia Canals i Tolosa.

La reconeguda mestra realitzarà una xerrada sobre els seus inicis a l'Escola Talhita i a l'Escola Ton i Guida a Verdum (Barcelona) i, sobre alguns dels seus materials didàctics de matemàtiques per l'educació infantil i primària.

CICLE TAC I EDUCACIÓ

A càrrec de Víctor Palau, mestre especialitzat en Tecnologies de l'Aprenentatge i el Coneixement.

· XERRADA FORMATIVA

7 de març, de 19.00 a 20.30 h

La primera xerrada és una **investigació i experiència directa sobre gamificació**. Explicarem que és Makey Makey, un material innovador que té un boom molt interessant als Estats Units. Els assistents podran realitzar activitats per veure en què consisteix i quin tipus d'activitats en poden derivar.

· XERRADA FORMATIVA

14 de març, de 19.00 a 20.30 h

El món de les xarxes socials a l'escola.

Es parlarà de quines són, quines tenen més pes avui en dia, com evitar tenir dependència, eines per identificar si tenim un problema i com enfocar l'ús de les xarxes des de l'escola tant per educadors com per famílies.

ESPECTACLES MUSICALS

LLOC: ESPAI CÍVIC TEATRE BON PASTOR

Gratuïts amb la col·laboració de Ràdio Vilafant



MARIA JACOBS

La cantautora vallenca Maria Jacobs autora del disc **"7teen Secrets"** de la mà d'en **Xavier Llorach**, ex guitarrista dels **Whiskyn's**. Vindrà acompanyada del violinista de la seva banda, en **Sergi Planas al Teatre Bon Pastor.**

Dissabte 3 de febrer, a les 21.30 h



MARINA PRAT I SANDRA BAUTISTA

Descobriment o troballa afortunada i inesperada que es produeix quan s'està buscant una altra cosa diferent: **"SERENDIPIA".**

Dissabte 10 de febrer, a les 21.30 h



EDURNE VEGA

Des del Maresme al món. Actitud rockera i lluita feminista. Sota aquestes premises es presenta **Edurne Vega**, candautora que va editar el seu album debut, **"Frontera"** l'abril del 2017. Seleccionada per la revista Enderrock com una de les 100 veus femenines actuals, ens porta un directe ple d'emoció rockera. Indie-rock on ressonen des dels Pixies, Televisión, Patti Smith, The Breeders o Dinosaur Jr. fins a grups més propers com Sènior i el Cor Brutal, Mishima o Inspira.

Dissabte 17 de febrer, a les 21.30 h



LAURA CENTELLES

Des de Vic, la jove **Laura Centelles** ens porta el resultat del seu treball acadèmic **"Tornar-me a trobar".** És un projecte que no va néixer només per ser acadèmic, sinó que ha sigut des del principi un repte i una il·lusió personal que li han permès expressar-se de la millor manera.

Dissabte 24 de febrer, a les 21.30 h

EXPO SICIONS



CAMINS

Del 9 de gener al 27 de febrer

Exposició fruit de la col·laboració entre la Diputació de Girona i la Casa de Cultura les Bernardes de Salt, on el fotògraf, **Rafel Bosch**, descobreix i recorda del passat, projectes de futur o ocasions perdudes.

Cadascun de nosaltres té els seus propis camins, cadascun de nosaltres té uns objectius particulars, per fer sol o acompanyat.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau



OASIS EN LA FOSCOR

Del 10 de gener al 14 de febrer

Exposició sobre Bolívia, un país amb un alt índex de persones excloses de la societat que viuen al carrer amb problemes d'adiccions i violència. Aquest és un retrat fotogràfic cru però optimista que parla de segones oportunitats i mostra la tasca social de la fundació "Estrellas en la calle" a la ciutat de Cochabamba.

A càrrec de Joel Busquets

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà



AMB ULLS DE PALMARIN

Del 20 de febrer al 21 de març

L'entitat Utopia-BSF desenvolupa a Senegal un projecte d'entrega de bicicletes solidàries als infants de la regió de Palmarin. Aquesta exposició pretén mostrar les experiències inestimables que la cooperació ens deixa.

Fotos a càrrec de **Romà Boule**.

Xerrada informativa del projecte Bicicletes per l'Educació (Senegal): divendres 9 de març a les 19.30 h

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà



Fotografia de l'alumna Laia Rovira Garcia

PASSEJADES FOTOGRÀFIQUES

(FOTOGRAFIA DE CARRER)

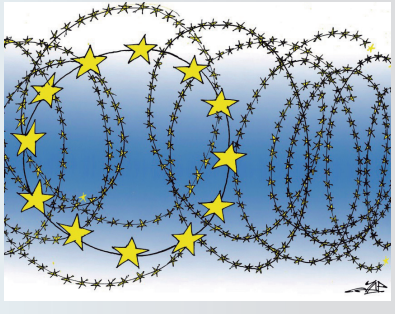
Del 5 de març al 5 d'abril

Exposició de les fotografies realitzades pels alumnes del curs de **"Passejades Fotogràfiques per Figueres: Taller de fotografia urbana"** del trimestre setembre – desembre.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

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.)



L'EUROPA DE LES PORTES TANCADES

Del 12 al 16 de març

Una exposició sobre la intolerància que practiquem, la catatonia en la que vivim, la venda d'armes dels nostres governs, l'ajuda humanitària de les institucions, ... Les injustícies, els abusos i les violacions a les persones i regions més vulnerables..., i al planeta.

Vint il·lustracions acolorides publicades al Punt Avui en els darrers anys, i en les que les entitats de la Coordinadora han participat amb vint comentaris i reflexions. L'Europa de les portes tancades a les persones, als intercanvis, a la riquesa, a la concòrdia.

JAP i CeDRe

Lloc: Espai Cívic Teatre Bon Pastor



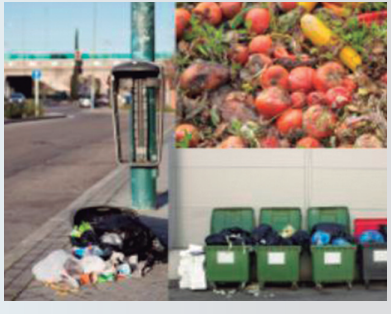
ELS COLORS DE GIRONA

De l'11 d'abril al 16 de maig

L'exposició és un conjunt d'imatges a través de les quals **Jordi Gamell** experimenta amb el procediment tècnic de la fotografia i el porta fins a l'extrem. Aquesta mostra gira a l'entorn de dos elements essencials que es van repetint: el paisatge de les comarques gironines i el color, que destaca de manera evident en cada fotografia. L'exposició és fruit d'un acord de col·laboració entre la Diputació de Girona i la Casa de Cultura Les Bernardes de Salt.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

Diputació de Girona



EL MALBARATAMENT ALIMENTARI

Del 16 d'abril al 18 de maig

A través d'aquesta exposició, **Mans Unides** ha volgut sensibilitzar sobre la importància del malbaratament alimentari i la seva repercussió en el planeta. Cal un canvi de mentalitat i de cor.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

XII EDICIÓ D'ARTISTES NOVELLS

Del 4 al 15 de juny

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

Inauguració: dimarts 5 de juny a les 19.00 h

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ESPECTACLES INFANTILS



BON PROFIT!

Cia. Tanaka Teatre
Dijous, 26 d'abril a les 17.30 h
Espectacle de teatre i titelles dinamitzat per la xef Tomassa, que dóna vida a les verdures de la seva cuina. Tres contes per obrir la gana i descobrir l'alimentació saludable.
Públic familiar. Entrada gratuïta
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà



DISCO PINKY

Cia. Campi Qui Pugui
Dimecres, 25 d'abril a les 17.30 h
Espectacle d'animació i disco mòbil amb confeti, globus gegants, etc. Música en directe. Adreçat a infants a partir de 3 anys.
Públic Familiar. Entrada Gratuïta
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau



EL PIRATA TASTA CIRC + TALLER DE CIRC

Cia. Tot Circ
Dijous, 7 de juny a les 17.30 h
Espectacle de teatre, circ, enginy i habilitats: malabars, equilibris i acrobàcies!!!
Públic familiar. Entrada gratuïta
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà



SUPER TUMÀCATS

Cia. MésTumàcat
Dimecres, 13 de juny a les 17.30 h
Espectacle d'animació i festa de l'escuma. Música en directe. Adreçat a infants a partir de 3 anys. Per a la festa de l'escuma caldrà portar banyador, xancletes i ulleres d'aigua.
Públic Familiar. Entrada Gratuïta
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ASSOCIACIÓ FAMÍLIA I SALUT MENTAL

Grup d'Ajuda Mútua
Dimecres, de 16.00 a 18.00 h
Dies: 24 de gener, 28 de febrer, 28 de març, 18 d'abril, 23 de maig, 27 de juny, 18 de juliol.
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 Català de la Salut i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

SERVEI DE PLANIFICACIÓ FAMILIAR

EDUCACIÓ MATERNAL I VISITES CONCERTADES
Dimarts de 9.30 a 13.00 h (el primer dimarts de cada mes)
Organitzen: Hospital de Figueres i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

FUNDACIÓ ALTEM – FORMACIÓ INFORMÀTICA

Dimarts i dijous, d'11.30 a 13.00 h i de 15.15 a 16.15 h
Del 9 de gener al 28 de juny
Dilluns, d'10.55 a 11.55 h
Del 8 de gener al 25 de juny
Organitzen: Fundació Altem i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

DONA DÓNA GRAMAE

GRUP DE RECOLZAMENT A L'ALLETAMENT MATERN DE L'ALT EMPORDÀ
Divendres, de 17.00 a 18.30 h
Dies: 12 i 19 de gener, 2 i 16 de febrer, 2 i 16 de març, 6 i 20 d'abril, 4 i 18 de maig, 1 i 15 de juny, 6 i 20 de juliol.
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

CURS DE CATALÀ. NIVELL INICIAL

Òmnium Cultural
Dilluns i dimecres, de 19.30 a 21.00 h
Del 8 de gener al 30 de maig
Organitzen: Òmnium Cultural i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

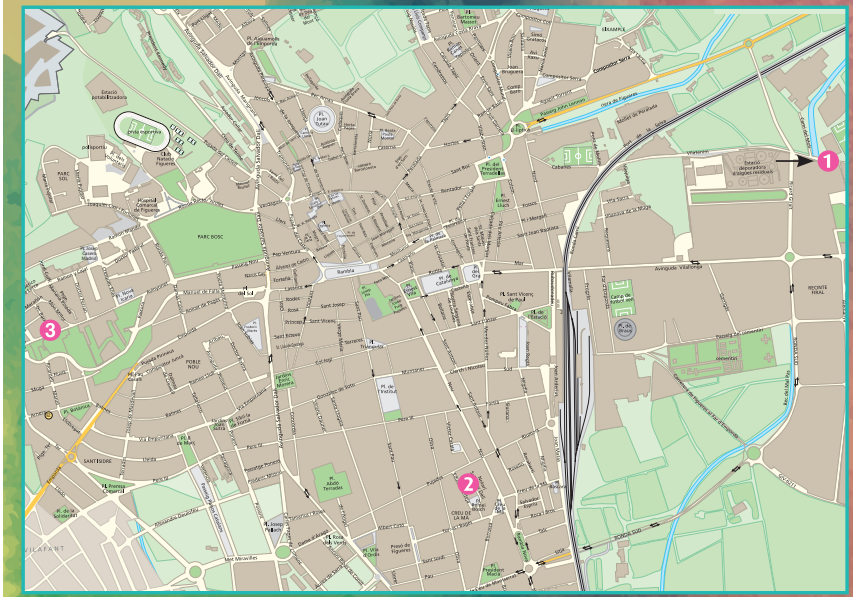
LGTB VIOLETA

(ENTITAT DE SUPORT A LESBIANES, GAIS, TRANSEXUALS I BISEXUALS)
Punt de visibilitat: divendres, de 17.00 a 19.00 h. No cal cita prèvia.
Del 12 de gener al 27 de juliol.
Per a més informació: LGTB Violeta
Tel. 972 67 85 96 - www.lgtbvioleta.es - figueres@lgtbvioleta.es
Organitzen: LGTB Violeta i Servei d'Acció de l'Ajuntament de Figueres

XARXA D'ATENCIÓ AL DOL (XADOL)

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU
Acompanyaments individuals els divendres: cal cita prèvia.
Per a més informació:
Associació Xadol: Tel. 972.678.622
www.xadol.cat - infoxadol@gmail.com
Organitzen: Associació Xadol i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ
Acompanyaments individuals els dimecres, cal cita prèvia.
Grups d'Ajuda Mútua
Divendres, de 18.30 a 20.30 h. Cal cita prèvia.
Dies: 12 de gener, 2 de febrer, 2 de març, 6 d'abril, 11 de maig, 1 de juny, 6 de juliol.
Per a més informació: Associació Xadol
Tel. 972 67 85 96 - www.xadol.cat
infoxadol@gmail.com
Organitzen: Associació Xadol i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà



L1 Vine al CC Xirau en bus!

Consulta els horaris aquí:
www.fisersa.es/pdf/HorarisBus.pdf

CENTRE CIVIC JOAQUIM XIRAU

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

CENTRE CIVIC 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 CIVIC TEATRE del BON PASTOR

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

agnesdissemy.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
Servei Acció Cívica