setembre
–
desembre
2021



# PROGRAMA
## CENTRES CÍVICS MUNICIPALS
## FIGUERES

Ajuntament de Figueres
www.figueres.cat



# MATRICULACIONS

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

MATRÍCULA ONLINE
Del 20 al 27 de setembre a partir de les 9.00 h

MATRÍCULA PRESENCIAL A CADA CENTRE CÍVIC
20 de setembre de 9.00 a 13.00 i de 16.00 a 20.00 h

## MATRÍCULACIÓ DE LES ACTIVITATS DE L'ÀMBIT DE +60

MATRÍCULA ONLINE
Del 21 al 27 de setembre a partir de les 9.00 h

MATRÍCULA PRESENCIAL A CADA CENTRE CÍVIC
21 de setembre de 9.00 a 13.00 i de 16.00 a 20.00 h

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

# INFORMACIÓ

***** Les activitats previsiblement s'iniciaran en format presencial d'acord a les mesures oficials de prevenció i seguretat acordades pel PROCICAT, que regularà en tot moment les mesures a seguir als centres cívics. Les activitats s'adaptaran al format que dites mesures ens dictin, i en cap cas el canvi de format, de presencial a online, suposarà el retorn de les quotes de les activitats. Només es retornarà la quota quan s'anul·li l'activitat per part de l'organització.

****** L'ús de la mascareta és obligatori per accedir als equipaments i a les aules.

******* Els alumnes portaran el seu material per realitzar les activitats i no es podrà deixar en els equipaments.

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

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

**El 7 de desembre no és lectiu.**

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU
C. de Vilatenim, 45
Tel. 972 67 86 22
cxirau@figueres.org
Horari d'atenció telefònica:
De dilluns a divendres de 9.00 a 13.30 h
i dimecres de 15.00 a 20.00 h

CENTRE CÍVIC CREU de la MÀ
Plaça Remei Bosch, s/n
Tel. 972 67 85 96
ccreudelama@figueres.org
Horari d'atenció telefònica:
De dilluns a divendres de 9.00 a 13.30 h

# COM FER LES MATRICULACIONS

**1** **www.figueres.cat > Tràmits**
**>Matriculació activitats Centres Cívics**

**2** **REGISTRA'T**
amb les teves dades si és la primera vegada que et matricules.

**IDENTIFICA'T**
si ja ets antic alumne.

*Si ja has fet alguna activitat anteriorment als CCM ja ESTÀS REGISTRAT! Caldria posar NIF (00000000X), data de naixement (DD/MM/AAAA) i paraula clau (si no s'ha canviat, és el DNI per defecte).

**3** Fes clic a **CERCAR**, i trobaràs el llistat d'activitats.

Clicant a la **LUPA**  podràs iniciar la matrícula i accedir a tota la informació de l'activitat.

**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.

**ENLLAÇ MATRICULACIONS**

# BALL, DANSA I GIMNÀSTICA

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÁ

## COMBIFIT * (C)
**Yasmina Alcaraz i Lluís Hernández**

L'activitat aeròbica COMBIFIT engloba tot tipus d'exercicis de mitjana/alta intensitat amb l'objectiu de tonificar el cos, tant el tren superior com l'inferior. Es realitzaran sessions variades de GAC, TONIFICACIÓ, CARDIO-TONO, BODY PUMP i HIIT entre d'altres, i es treballarà per repeticions i per temps d'exercici.

**Dilluns, de 20.00 a 21.00 h**
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
Preu: 35 €
Material: roba i calçat esportiu, màrfega tipus ioga, tovallola i aigua.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

## 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.

**Dilluns de 17.15 a 18.15 h**
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
Preu: 35 €
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## INICIACIÓ AL COUNTRY TRADICIONAL I AL BALL EN LÍNIA * (C)
**The Country Farmers**

**Dimarts, de 20.00 a 21.00 h**
Del 5 d'octubre al 21 de desembre. No lectiu 7 de desembre
Preu: 35 €
Material: roba còmoda apta per a ballar. No cal parella.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

## PILATES TERAPÈUTIC * (C)
**Elisa Barrera**

El pilates és una combinació de disciplines que engloben experiències tant del cos com de la ment, adaptant-se satisfactòriament al ritme i estil de vida actual.
En la pràctica s'exercitaran punts bàsics importants com la zona lumbar, els glutis, l'activació del centre energètic i la respiració, per exercir un control sobre la ment i el cos.

S'uneix el dinamisme i la força muscular amb el control mental, la consciència respiratòria i la relaxació. És una activitat que té com a objectiu enfortir el nostre cos, millorar la seva elasticitat i la postura, tenint conseqüències directes en la ment. En definitiva aconseguir un benestar general.

**Dilluns, de 19.00 a 20.00 h**
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
Preu: 35 €
Material: roba còmoda, màrfega, tovallola petita, mitjons antilliscants i aigua.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## HATHA IOGA (MATÍ) * (C)
**Gemma Mogas**

La pràctica habitual del Ioga físic ajuda a enfortir i a flexibilitzar el cos alhora que calma la ment. Manté les articulacions sanes, els òrgans interns es vivifiquen, es desplega vigor i resistència, millora la capacitat respiratòria tot augmentant les capacitats d'atenció i de concentració. Tot això, ho farem amb molt d'amor a través de les postures (asana), la respiració (pranayama), la relaxació guiada i meditació.

**Dilluns, de 9.15 a 10.30 h**
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
Preu: 38 €
Material: roba còmoda, mitjons antilliscants, manta petita, màrfega tipus ioga i coixí (opcional).
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

## HATHA IOGA (GRUP MATÍ) * (C)
**Elena Egido (Centre Eloan)**

La pràctica del Hatha ioga proporciona flexibilitat i fortalesa, millora el sistema digestiu, respiratori, glandular i té un notable efecte sobre el sistema nerviós aportant-nos salut, equilibri i harmonia física, emocional i mental.
El ioga té com a objectiu la integració de cos-ment-esperit.
Les classes consisteixen en la pràctica de postures de ioga "asanes", la respiració "pranaïama" i la relaxació. La pràctica sempre s'adapta als participants.

**Dilluns, de 10.00 a 11.15 h**
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
Preu: 38 €
Material: roba còmoda, màrfega, manta, bloc de ioga i coixí (opcional).
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## HIPOPILATES (MATÍ) * (C)
**Ana Marrón**

En el Pilates es combina el treball de la musculatura de l'abdomen, cames i esquena amb la concentració, la respiració i la fluïdesa dels moviments. En aquesta activitat combinarem els beneficis del Pilates amb la Gimnàstica Abdominal Hipopressiva, que és beneficiosa per a enfortir la faixa abdominal i el sòl pèlvic, així com reduir el perímetre abdominal.

**Dimecres, de 9.25 a 10.25 h**
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
Preu: 35 €
* Activitat contraindicada per a persones embarassades, amb hipertensió arterial i amb hèrnies abdominals o inguinals.
Material: roba còmoda, mitjons antilliscants, màrfega ioga i aigua.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

# BALL, DANSA I GIMNÀSTICA

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

## HATHA IOGA (TARDA) * (C)
**Gemma Mogas**

**Dimecres, de 19.00 a 20.15 h**
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
Preu: 38 €
Material: roba còmoda, mitjons antilliscants, manta petita, màrfega tipus ioga i coixí (opcional).
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

## FITPILATES (TARDA) * (C)
**Ana Marrón i Àlex Falgàs**

En aquestes classes fusionarem el Pilates amb el Fitness per a 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.

**Dijous, de 19.00 a 20.00 h**
Del 7 d'octubre al 16 de desembre. No lectiu 4 de novembre
Preu: 35 €
Material: roba còmoda, mitjons antilliscants, màrfega ioga i aigua.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

## ESQUENA SANA* (C)
**Elisa Barrera**

L'objectiu d'aquest curs és facilitar el benestar de l'esquena educant els hàbits posturals per prevenir el dolor i possibles lesions. Treballarem exercicis i pautes que ens ajudaran a cuidar l'esquena i el nostre estat de salut en general. Amb exercicis d'estiraments guanyarem flexibilitat en la musculatura, alliberarem tensions acumulades, reduirem el cansament, potenciarem l'equilibri corporal i estimularem la vitalitat.

**Dimecres, de 18.00 a 19.00 h**
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
Preu: 35 €
Material: roba còmoda, màrfega, mitjons antilliscants i aigua.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## HATHA IOGA (GRUP VESPRE)* (C)
**Elena Egido (Centre Eloan)**

La pràctica del Hatha ioga proporciona flexibilitat i fortalesa, millora el sistema digestiu, respiratori, glandular i té un notable efecte sobre el sistema nerviós aportant-nos salut, equilibri i harmonia física, emocional i mental. El ioga té com a objectiu la integració de cos-ment-esperit.
Les classes consisteixen en la pràctica de postures de ioga "asanes", la respiració, "pranaïama" i la relaxació. La pràctica sempre s'adapta als participants.

**Dimecres, de 20.00 a 21.15 h**
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
Preu: 38 €
Material: roba còmoda, màrfega, manta, bloc de ioga i coixí (opcional).
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## GIMNÀSTICA SALUDABLE* (C)
**Elisa Barrera**

Sèrie d'exercicis de mobilitat i estiraments de totes les parts del cos controlant en tot moment la postura i la correcta execució a través de la respiració, el centre, la concentració, el control, la fluïdesa i la precisió.
Activitat de baix impacte que busca l'activació i el treball global del cos per les persones que volen cuidar-se realitzant activitat física de manera moderada.
L'objectiu és tornar al cos la seva funcionalitat articular, millorar la postura i prevenir malalties degeneratives, alleujar pinçaments, contractures i dolors musculars i articulars.

**Dijous, de 10.00 a 11.00 h**
Del 7 d'octubre al 16 de desembre
Preu: 35 €
Material: roba còmoda, màrfega, sabates d'esport, tovallola petita i aigua.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## PILATES TERAPÈUTIC + ENFORTIMENT SÒL PÈLVIC (C)
**Elisa Barrera**

Entrenament físic que comparteix els principis bàsics del pilates amb els principis bàsics posturals de la tècnica hipopressiva.
Es treballen els principis bàsics del pilates com la concentració, la respiració, l'alineació, la higiene postural, el control, la centralització, la precisió i la fluïdesa en els moviments a la vegada que es treballen els principis bàsics posturals del sòl pèlvic, com la posició de la pelvis i de la caixa toràcica, el moviment i l'estabilització de les escàpules i la col·locació del cap i de les cervicals.
Aplicant aquests principis en conjunt s'obtindran múltiples beneficis com la millora de la incontinència urinària, reducció del perímetre abdominal, l'alineació postural, l'equilibri, la recuperació i tonificació postpart, l'augment del rendiment esportiu i el to muscular, disminució del dolor i les lesions fàcilment previsibles.
En general millora la salut de l'esquena i educa els hàbits posturals.

**Dijous, de 19.00 a 20.00 h**
Del 7 d'octubre al 16 de desembre
Preu: 35 €
Material: roba còmoda, màrfega, tovallola petita, mitjons antilliscants i aigua.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà





# AULA D'ARTS PLÀSTIQUES ANDRÉ PINADELL



## ESPAI DE PINTURA * (C)

**Cristina Paradís**

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, pastel... amb formulacions tradicionals i innovadores. Si els alumnes no saben quina tècnica volen treballar sempre podran seguir les pautes aconsellades per la professora.

**Dimecres, d'11.15 a 13.15 h**
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
Preu: 50 €
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

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÁ

## TALLER D'ESPELMES NADALENQUES *

**Tretze Cultura**

Activitat on aprendreu a elaborar les vostres pròpies espelmes de parafina, triant colors i aromes, i decorant-les amb motius nadalencs. Us endureu dues espelmes fetes en diferents tècniques que poden ser uns regals perfectes per Nadal!

**Dimecres 1 de desembre**
de 19.00 a 21.00 h
Preu: 9 €
Material: davantal i 5 € en concepte de material que se li abonarà al professorat el dia de classe.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ENLLAÇ MATRICULACIONS

# IDIOMES

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÁ

## ANGLÈS PER VIATJAR (principiants continuació)* (C)

**Clàudia Saavedra (O'clock English Classes)**

Continuació del curs d'anglès per viatjar per a principiants, orientat a persones que desitgin estar preparades per poder defensar-se en anglès a l'hora de viatjar. A les sessions es treballaran simulacions de conversa, "speaking" i "listening".
S'han de tenir clar els temps presents (simple, continous and perfect simple) com també el passat simple.
També es llegirà un llibre basat en curiositats d'Anglaterra per poder aprendre més sobre la seva cultura i nous lloc per poder visitar.

**Dilluns, de 10.00 a 11.30 h.**
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
Preu: 40 €
Material didàctic: llibre de lectura England (Rachel Bladon), editorial Macmillan, a càrrec dels alumnes.
Requisit: haver cursat el nivell anterior en el Centre Cívic Creu de la Mà o superar la prova de nivell.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## ANGLÈS DES DE ZERO * (C)

**Georgina Almeida**

Activitat adreçada a persones sense coneixements de la llengua anglesa amb l'objectiu d'assolir amb èxit un nivell de coneixement inicial. Els alumnes podran comprendre, sense necessitat de suports externs, informació donada en un àmbit que els sigui conegut, expressar opinions simples, completar formularis de baixa complexitat i escriure cartes o comunicacions amb to formal o informal. En general, adquirir un bon nivell de comunicació en situacions simples.

**Dimecres, de 19.30 a 21.00 h**
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
Preu: 40 € * Material didàctic 24 € aprox. a càrrec dels alumnes. Més informació a la web de matrícules o al Centre Cívic Joaquim Xirau.
Material: llibre de text, estoig amb estris bàsics i llibreta.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

## ANGLÈS PER VIATJAR (intermedi continuació)* (C)

**Laura Pereira (O'clock English Classes)**

Continuació del curs d'anglès per viatjar intermedi, orientat a persones que desitgin poder desenvolupar i practicar les seves habilitats amb l'anglès. Durant el curs es practicarà la conversa en situacions diverses que ens podríem trobar quan viatgem. Els alumnes han de tenir present totes les formes verbals, com també els modals i condicionals.

**Dilluns de 20.00 a 21.30 h**
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
Preu: 40 €
Material didàctic: llibre de lectura East 43rd Street (Alan Battersby), editorial Cambridge, a càrrec dels alumnes.
Requisit: haver cursat el nivell anterior en el Centre Cívic Creu de la Mà o superar la prova de nivell.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## FRANCÈS PRÀCTIC (NIVELL A2) * (C)

**Valérie Espinasse**

Activitat per aprendre a comunicar-se en la llengua francesa amb més seguretat, mitjançant jocs de rol i exercicis pràctics de conversa. Enfocarem les classes i el temari a les necessitats professionals i al context de cada alumne. Adaptarem el vocabulari per capacitar-los a fer-ne ús de l'idioma en situacions quotidianes. Per a alumnes nous es recomana comprovar els coneixements mínims requerits realitzant la prova bàsica de nivell que trobareu al realitzar la matrícula (10 preguntes tipus test).

**Dilluns, de 19.30 a 21.00 h**
Del 4 d'octubre al 13 de desembre
Preu: 36 €
Material: estoig amb estris bàsics i llibreta.
Requisit: haver realitzat curs anterior en el Centre Cívic Joaquim Xirau o superar prova de nivell.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ENLLAÇ MATRICULACIONS



# HABILITATS I RECURSOS

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÁ

## TALLER DE FOTOGRAFIA: ACOMPANYAR LES OMBRES I LA LLUM *

**Marc Cuxart**

En aquest taller aprendrem a utilitzar la càmera, els objectius, i coneixerem les diferents tècniques d' il·luminació, tant d´interior com d´exterior, per a iniciar-nos en la fotografia del retrat i bodegó (natura morta). Coneixerem a través de la tècnica i la pràctica, els diferents recursos d'expressió que ens permetran acostar-nos a la nostra recerca veient els diferents resultats.

**Dimarts, de 19.00 a 21.00 h**
Del 19 d'octubre al 21 de desembre. No lectiu 7 de desembre
Preu: 40 €
Material: càmera de fotografia analògica o digital, o telèfon mòbil amb càmera fotogràfica, llibreta i bolígraf.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

## TALLER DE VEU I RESPIRACIÓ *

**Joanjo Bosch**

Taller de respiració aplicat a la veu. Aquest taller estarà centrat principalment en la respiració per tal d'identificar la pròpia manera de respirar. Descobrirem les accions limitadores que ens impedeixen respirar de forma adequada. Aprendre'm tècniques i recursos per obtenir la flexibilitat necessària per ampliar la nostra capacitat respiratòria i ,en conseqüència, la nostra capacitat vocal, tant en la veu parlada com cantada.

**Dijous, de 19.45 a 21.00 h**
Del 7 d'octubre al 25 de novembre
Preu: 35 €
Material: roba còmoda, mitjons antilliscants, màrfega tipus ioga i xurro de piscina d'espuma.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

## INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL A TRAVÉS DE LES FLORS DE BACH

**Elena Egido (Centre Eloan)**

Un taller per endinsar-nos en l'apassionant món de les 38 essències florals i descobrir com influeixen positivament en el nostre estat d'ànim.
El Dr. Edward Bach posava molta atenció en observar a les persones i va constatar que les emocions tenien un marcat efecte tant en l'àmbit mental com físic.
Reconèixer els nostres propis sentiments i descobrir quina flor de Bach és l'adequada pel teu moment actual, que faciliti i ajudi a potenciar les qualitats latents, tot superant les emocions i sentiments que ens limiten.
Podràs endur-te la teva essència.

**Dimarts, de 19.00 a 21.00 h**
19, 26 d'octubre i 2 de novembre
Preu: 25 €
Material: un comptagotes de 30 ml (en trobaràs a la farmàcia), llibreta i bolígraf.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## ELS TXAKRES I LA MEDITACIÓ

**Elena Egido (Centre Eloan)**

Un taller teòric i pràctic d'autodescobriment, sanació i creixement personal per ajudar a desenvolupar el teu potencial i qualitats.

Coneixerem el sistema energètic humà, els canals per on circula l'energia vital i els 7 centres "txakres" principals ubicats al llarg de la columna vertebral. També establirem la relació de cada "txakra" amb la part del cos físic i psicològic corresponent.

Finalitzarem amb la pràctica d'una meditació amb els "txakres" per harmonitzar el nostre sistema energètic.

**Dimarts, de 19.00 a 21.00 h**
Del 9 al 30 de novembre
Preu: 30 €
Material: llibreta i bolígraf.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ENLLAÇ MATRICULACIONS



# AULA GASTRONÒMICA JOAQUIM XIRAU

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÁ

## REDUÏM EN GRUP ELS SUCRES AFEGITS *

**Clàudia Presas**

Saps que una beguda ensucrada pot contenir fins a 14 cullerades de sucre? Al llarg del curs identificarem en quins aliments es troba el sucre i coneixerem de prop els ultraprocessats. També aprendrem a diferenciar la gana física de l'emocional. El curs inclou un llibre electrònic amb: el menú de 21 dies omnívor i vegetarià, moltíssimes receptes delicioses, la llista de la compra, el resum de les classes i alguna sorpresa més!

**Dilluns, de 19.45 a 21.00 h**
Del 4 al 25 d'octubre
Preu: 18 €
Material: llibreta i bolígraf.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

## APRÈN A FER SUSHI A CASA *

**Carles Antoner**
**(Restaurant Carles Antoner)**

Si aprens a fer Sushi el podràs menjar sempre que vulguis! En aquest taller de cuina nipona aprendràs els ingredients més adequats, la tècnica, la preparació i els diferents tipus de sushi. Us ensenyarem a preparar nigiris, makis i California rolls!

**Dijous, de 19.00 a 21.00 h**
Dies: 7 i 14 d'octubre
Preu: 28 € amb material inclòs
Material: carmanyola, llibreta i bolígraf.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

## RAMEN: MÉS QUE SOPA AMB FIDEUS *

**Carles Antoner**
**(Restaurant Carles Antoner)**

Endinsa't en el món del Ramen i aprèn plats de cullera molt diferents. El Ramen d'origen xinès i japonès es basa en uns saborosos brous, amb fideus lleugers i acompanyats d'unes delicioses guarnicions. En aquest taller aprendràs a elaborar una fusió japonesa i catalana de Ramen d'Escudella i un Ramen de peix.

**Dijous, de 19.00 a 21.00 h**
Dies: 21 i 28 d'octubre
Preu: 28 € amb material inclòs
Material: carmanyola, llibreta i bolígraf.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

## CUINEM PER NADAL AMB TOCS MODERNS *

**Carles Antoner**
**(Restaurant Carles Antoner)**

Amants dels fogons o no, per festes nadalenques, tothom es reuneix al voltant de la taula. És per això que us proposem un menú nadalenc sencer de cuina tradicional però amb tocs moderns. La nostra taula lluirà uns aperitius especials per anar obrint gana, seguirem amb una escudella nadalenca amb galets, continuarem amb una sarsuela de peix i marisc, rematarem amb un gall al cava i raïms com a plat principal, i per acabar un semifred de torró. Ens lleparem els dits!

**Dijous, de 19.00 a 21.00 h**
De l'11 de novembre al 2 de desembre
Preu: 42 € amb material inclòs
Material: carmanyola, llibreta i bolígraf.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

**(Veure també l'activitat Showcooking "Tronc de Nadal" a càrrec de Marc Saguer de la Pastisseria Parc Bosch a la pàgina 16 i els tallers infantils de "Cakesicles i Cakepops de Halloween", i el "Taller de Galetes de Nadal" de Bimba's Cakes de l'àmbit de la pàgina 11).**

**D'acord a les prevencions Covid, tots els cursos seran demostratius i no es compartiran utensilis ni es degustarà a l'aula.**

ENLLAÇ MATRICULACIONS



# INFANTIL I JUVENIL

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÁ

## TALLER DE GALETES DE NADAL
**Bimba's Cakes**

En aquest taller els infants es divertiran decorant galetes amb tres formes típiques del Nadal, utilitzant fondant i altres decoracions molt dolces! Aprendran a elaborar la massa de galeta i s'emportaran la recepta per després repetir-la durant les vacances de Nadal.

**Dimecres 24 de novembre, de 17.15 a 18.45 h**
Preu: 8 € amb material inclòs
* Activitat adreçada a infants de 6 a 12 anys.
Material: davantal, drap de cuina i carmanyola.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

## ENGLISH IS FUN! (C)
**Michaela Bubleová**
**(Projecte anglès en moviment)**

Vine a descobrir com a través dels jocs, cançons i exercicis de moviment aprendràs la llengua anglesa d'una manera lúdica i de forma molt divertida! Anima't i vine a descobrir l'interessant que és aprendre anglès!

**Dimecres, de 17.20 a 18.20 h**
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
Preu: 20 €
Activitat adreçada a infants de 6 a 8 anys.
Material: llibreta i estoig.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## APRÈN LES BASES DE LA MECANOGRAFIA
**Cesi, Escola d'Alta Formació**

La mecanografia, en la societat actual, on les noves tecnologies estan presents en tots els àmbits, és clau per a permetre un major rendiment en les aplicacions informàtiques. Dominar el teclat, mecanografiar, repercuteix en un major aprofitament del temps i contribueix en aconseguir millores a la resta de matèries.

**Dilluns, de 17.30 a 18.30 h**
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
Preu: 20 €
* Activitat adreçada a infants que estiguin cursant 5è o 6è de Primària.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

## ENGLISH? YES, PLEASE! (C)
**Michaela Bubleová**
**(Projecte anglès en moviment)**

En aquest curs els alumnes d'ESO podran reforçar els seus coneixements en la llengua anglesa, vital per desenvolupar aprenentatges i créixer com una "English speaking person". En el transcurs de les sessions es donaran les eines per aprendre a contruir preguntes i frases en present, passat o futur. També es treballaran diferents "listenings" i es plantejaran diverses situacions de conversa per tal de practicar la llengua per anar guanyant fluïdesa i adquirir nou vocabulari.

**Dimecres, de 18.40 a 19.40 h**
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
Preu: 20 €
Activitat adreçada a adolescents de 12 a 14 anys.
Material: llibreta i estoig.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## INICIACIÓ A LA LLENGUA ANGLESA (PRIMÀRIA) (C)
**Georgina Almeida**

Curs d'anglès adreçat a infants que estiguin cursant 1r i 2n de primària i vulguin iniciar-se en aquesta llengua estrangera. De manera essencialment pràctica i divertida, l'alumne s'introduirà des de zero i gradualment a la llengua anglesa per a expressar oralment idees simples i així adquirir més competències lingüístiques
.
**Dimecres, de 17.30 a 18.45 h**
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
Preu: 20 €
* Activitat adreçada a infants que estiguin cursant 1r o 2n de Primària.
Material: carpesà i folis amb forats de mida A4, i estoig amb estris bàsics.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

## TALLER DE CAKESICLES I CAKEPOPS DE HALLOWEEN
**Bimba's Cakes**

Activitat amb temàtica de Halloween on els infants elaboraran, amb una barreja de pa pessic i crema, diferents formes que decoraran amb xocolates, sucres i altres decoracions fantasmagòriques! Els alumnes s'emportaran els seus dolços per a menjar a casa.

**Dimecres 27 d'octubre, de 17.15 a 18.45 h**
Preu: 8 € amb material inclòs
* Activitat adreçada a infants de 6 a 12 anys.
Material: davantal, drap de cuina i carmanyola.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

## ESPAIS DE SUPORT EDUCATIU (C)

Espai lliure per a potenciar i afavorir uns hàbits de treball i els valors necessaris per a incrementar l'èxit acadèmic. Adreçat a alumnes de Cicle mitjà i superior de Primària i Secundària.

**Dilluns, de 17.30 a 19.30 h**
**Dimarts i dijous, de 16.00 a 19.30 h**
Inici de les classes: 4 d'octubre
Activitat gratuïta - Places limitades - Cal matrícula prèvia
Matriculació CC Xirau de 16.30 a 19.00 hores: 14 de setembre per alumnes de 3r, 4t i 5è de primària, i 15 de setembre per alumnes de 6è i ESO.

Per a més informació: www.figueres.cat/educacio - 972 032 333
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau
Organitza: Servei d'Educació de l'Ajuntament de Figueres

# INFANTIL I JUVENIL

## ROBÒTICA EDUCATIVA (C)
**Innova't Educació**

Els alumnes de cicle inicial treballaran de forma creativa amb les tradicionals peces de Lego ® a les quals hi podran afegir sensors i motors per convertir les seves creacions en petits robots de Wedo 2.0 que programaran fent servir el software de Lego. També s'introdueix a l'alumnat en la creació de videojocs. Els alumnes de cicle mitjà/superior treballaran amb robots més complets com són els Lego Mindstorms EV3.

També fem ús de l'innovador software educatiu de Microsoft Kodu amb el que podrem crear terrenys de joc en 3 dimensions mentre els alumnes aprenen les bases de la programació orientada a objectes.

Els participants que tinguin coneixements avançats, es plantejaran nous reptes que requereixin d'una programació avançada. També coneixeran altres plataformes de robots com VEX GO.

**Dimarts, de 17.30 a 18.30 h**
Del 5 d'octubre al 21 de desembre
Preu: 35 € amb material inclòs
Activitat adreçada a infants de 6 a 12 anys
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## ESPAIS DE SUPORT EDUCATIU (C)

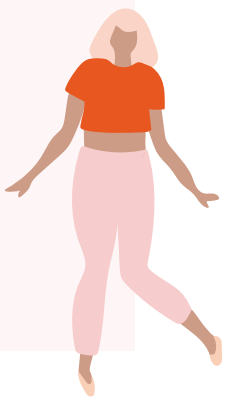
Espai lliure per potenciar i afavorir uns hàbits de treball i els valors necessaris per incrementar l'èxit acadèmic. Adreçat a alumnes de cicle mitjà i superior de Primària i a alumnes de Secundària.

**Dilluns i dimecres, de 16.45 a 19.30 h**
Inici de les classes: 4 d'octubre
Fi de les classes: 21 de desembre
Activitat gratuïta-Places limitades-Cal matrícula prèvia.
Matriculació CC Creu de la Mà de 16.30 a 18.30 h, el 21 de setembre

Per a més informació: www.figueres.cat/educacio - ensenyament@figueres.org - Tel. 972.03 23 33
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

Organitza Servei d'Educació de l'Ajuntament de Figueres

ENLLAÇ MATRICULACIONS



# INFORMÀTICA I ARTS VISUALS

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

## L'ÚS DE TAULETES DIGITALS I MÒBILS I LES SEVES APPS

**Júlia Kravets (Innova't Educació)**

L'objectiu del curs és aprendre a fer un bon ús de les tauletes digitals i/o mòbils. Aprendrem a configurar el nostre dispositiu, tant si és amb sistema Android com si és de sistema IoS, a fer còpies de seguretat i a fer ús de les apps bàsiques que incorporen. En el curs s'ensenyarà a instal·lar i a utilitzar noves aplicacions bàsiques de comunicació, productivitat i multimèdia. També aprendrem a fer automatitzacions per tal que el nostre dispositiu treballi per a nosaltres. Per a realitzar aquest curs no es requereixen coneixements previs.

**Dijous, de 19.00 a 20.30 h**
Del 7 al 28 d'octubre
Preu: 25 €
Material: llibreta i bolígraf. Tauleta digital i/o mòbil (sistema Android o sistema IoS).
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## INTRODUCCIÓ A LES EINES DE GOOGLE

**Júlia Kravets (Innova't Educació)**

L'objectiu del curs és aprendre a fer un bon ús del nostre compte de Google i de les seves aplicacions (Google Apps Calendar, Tasks i Keep, Google Drive, la ofimàtica de Google, Google Sites, com crear la nostra web...). Per a realitzar aquest curs es requereixen coneixements bàsics en navegació.

**Dijous, de 19.00 a 20.30 h**
Del 4 al 25 de novembre
Preu: 25 €
Material: llibreta i bolígraf. Tauleta digital i/o mòbil (sistema Android o sistema IoS).
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## TRÀMITS AMB L'AJUNTAMENT DES DE CASA *

**Natxo Cruz**
**(Ajuntament de Figueres-OMAC)**

Activitat gratuïta d'una hora de durada on els alumnes aprendran: què és un certificat digital, distingir entre idCAT certificat i idCAT mòbil, com obtenir el Certificat d'empadronament, saber què és la carpeta ciutadana i com es presenten instàncies al portal telemàtic E-TRAM de l'Ajuntament de Figueres.

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ
**Dimecres 13 d'octubre,**
**de 15.30 a 16.30 h**
**Dilluns 18 d'octubre,**
**de 15.30 a 16.30 h**
CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU
**Dimarts 19 d'octubre,**
**de 10.00 a 11.00 h**
**Dimarts 19 d'octubre,**
**de 16.30 a 17.30 h**

Activitat gratuïta * Activitat adreçada a persones residents a Figueres - Aforament limitat: reserva la teva plaça:
Centre Cívic Joaquim Xirau: 972 67 86 22 – cxirau@figueres.org
Centre Cívic Creu de la Mà: 972 67 85 96 – ccreudelama@figueres.org
online: https://carpeta.figueres.org:8079/MATEU
Material: bolígraf i llibreta.

## EINES D'OFIMÀTICA *

**Cesi, Escola d'Alta Formació**

Activitat adreçada a persones que vulguin iniciar-se en el món de la informàtica o ho vulguin fer amb seguretat des de zero. Començarem amb l'entorn de Windows i el paquet bàsic de l'Office: Word (processador de textos), Excel (full de càlcul) i Power Point (senzilles presentacions). També aprendrem a treballar amb Gmail, Google Docs i a navegar amb seguretat per la xarxa.

**Dimecres, de 19.45 a 21.15 h**
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
Preu: 40 €
Material: bolígraf i llibreta.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

## APLICACIONS PER A SOBREVIURE A LA PANDÈMIA *

**Eduard Ymbert**

En el darrer any i mig, l'excepcional situació que estem vivint ens ha obligat a haver d'utilitzar més que mai aplicacions per a comunicar-nos amb la resta del món a través d'Internet: vídeo-reunions, tràmits i gestions en línia (amb l'escola, amb la sanitat, amb les administracions públiques, amb les entitats bancàries), ... però si no sabem com utilitzar-les o no ho fem amb seguretat ens poden provocar sentiments d'angoixa o sensació de manca de seguretat. En aquest curs treballarem aplicacions com ara Whatsapp, Telegram, Google Meet, Zoom o Jitsi, Google Drive, Google Docs o Google Calendar, i serveis com La Meva Salut o Bizum.

**Dijous, de 19.45 a 21.15 h**
Del 7 d'octubre al 16 de desembre
Preu: 40 €
Material: bolígraf i llibreta.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ENLLAÇ MATRICULACIONS

# ACTIVITATS +60 ANYS

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

## TAEKWON-DO, GIMNÀSTICA I PILATES TERAPÈUTIC (C)

**Javier Marrón**

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

**Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h**
Del 4 d'octubre al 20 de desembre

### GRUP MATÍ 2

**Dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h**
Del 5 d'octubre al 16 de desembre

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

## GIMNÀSTICA I PILATES TERAPÈUTIC (C)

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

### GRUP MATÍ

**Javier Marrón**
**Dimarts i dijous, de 10.30 a 11.30 h**
Del 5 d'octubre al 16 de desembre

### GRUP TARDA

**Àlex Falgàs**
**Dimarts i dijous, de 16.20 a 17.20 h**
Del 5 d'octubre al 16 de desembre

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

## ÚS DEL MÒBIL/TAULETA DIGITAL PEL DIA A DIA

**Júlia Kravets (Innova't Educació)**

L'objectiu del curs és aprendre a fer un bon ús dels dispositius digitals (tauleta i/o mòbil) per tal d'aprofundir amb les seves utilitats. Aprendrem a navegar de manera segura per internet, com cercar i contrastar informació i a saber fer ús de les diferents xarxes socials (instagram, facebook...) per estar en contacte amb amics i familiars. Per a realitzar aquest curs no es requereixen coneixements previs.

**Dimarts, de 9.30 a 11.00 h**
Del 5 d'octubre al 30 de novembre
Preu: 20 € per a persones entre 60 i 64 anys.
Preu: 15 € per a persones majors de 65 anys.
Material: llibreta i bolígraf. Tauleta digital i/o mòbil (sistema Android o sistema IoS).
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## ACTIVA LA TEVA MEMÒRIA (C)

**Noèlia Córdoba (Tots hi Som)**

Taller en el que es treballarà com a eix principal la memòria, la planificació i la numerologia mitjançant les noves tecnologies. També es treballarà l'estimulació cognitiva a través de la comunicació escrita, verbal i visual utilitzant el joc com a eina de treball.

**Dimecres i divendres, de 10.00 a 11.00 h**
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
Preu: 35 € per a persones entre 60 i 64 anys.
Preu: 30 € per a persones majors de 65 anys.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## HATHA IOGA (C)

**Elena Egido (Centre Eloan)**

La pràctica de les postures de ioga "asanes" aporta flexibilitat, enforteix els ossos i millora el funcionament de tot l'organisme.
Aprendrem a respirar amb amplitud i profunditat per tal d'augmentar la vitalitat i la resistència.
La pràctica de diferents tècniques de relaxació, concentració i meditació ens ajuden a asserenar la ment i afavoreixen el descans, el benestar, l'alegria i l'optimisme. La pràctica del ioga a la teva mida, sempre al teu ritme, per cuidar-te i nodrir-te.

**Divendres, de 9.30 a 10.45 h**
Del 8 d'octubre al 17 de desembre
Preu: 20 € per a persones entre 60 i 64 anys.
Preu: 15 € per a persones majors de 65 anys.
Material: roba còmoda, màrfega, manta, bloc de ioga i coixí (opcional).
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## TALLER DE MEMÒRIA I AGILITAT MENTAL (C)

**Noèlia Córdoba (Tots hi som)**

Taller en el que es treballarà com a eix principal la memòria, la planificació i organització del dia a dia, la numerologia i el càlcul mental, raonaments.. tot això mitjançant les noves tecnologies, escrits, converses, jocs...

**Dilluns, de 9.30 a 10.30 h**
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
Preu: 20 € per a persones entre 60 i 64 anys
Preu: 15 € per a persones majors de 65 anys
Material: llibreta, bolígraf, llapis i goma d'esborrar.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

# ACTIVITATS +60 ANYS

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

## GIMNÀSTICA + 60 anys (C)

**Lluís Hernández i Yasmina Alcaraz**

Activitat enfocada a mantenir un estil de vida saludable. La seva pràctica provoca beneficis físics/motors, emocionals/cognitius i socials. Durant l'activitat, els participants realitzaran diferents exercicis funcionals enfocats a la millora dels moviments i posicions corporals que es realitzen a la vida diària. Es promouran rutines generals i específiques del moviment del tronc superior i inferior de baixa/mitjana intensitat.

### GRUP ONLINE

**dimarts i divendres, de 17.00 a 18.00 h**
Del 5 d'octubre al 17 de desembre. No lectiu 7 de desembre

### GRUP PRESENCIAL

**dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h**
Del 5 d'octubre al 16 de desembre. No lectiu 7 de desembre

Preu: 35 € per a persones entre 60 i 64 anys
Preu: 30 € per a persones majors de 65 anys
Material: roba còmoda, gomes elàstiques tipus Thera band d'intensitat baixa/moderada i aigua.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÁ

## ATMANDANCE: DANSA, ASANES I MEDITACIÓ (C)

**Gemma Mogas**

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

**Dilluns i dimecres, de 10.45 a 11.45 h**
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
Preu: 35 € per a persones entre 60 i 64 anys
Preu: 30 € per a persones majors de 65 anys
Material: roba còmoda, mitjons antillisscants, manta petita, màrfega tipus ioga i coixí (opcional).
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ENLLAÇ MATRICULACIONS



# SHOWCOOKING

## SHOWCOOKING: "TRONC DE NADAL"

**A càrrec de Marc Saguer (Pastisseria Parc Bosch)**
**Dijous, 4 de novembre a les 19.00 h**



De la mà del mestre artesà alimentari i pastisser Eduard Saguer, la Pastisseria Parc Bosch de Figueres va obrir les seves portes l'any 1976 i, des d'aleshores, un bon grapat d'empordanesos s'han llepat els dits amb els seus dolços. Ara el seu fill Marc, hereu de la tradició pastissera familiar i de la Pastisseria Parc Bosc, ens sorprendrà preparant-nos en directe un dolç molt adequat per a les festes nadalenques: un Tronc de Nadal! Aprendrem a elaborar la forma cilíndrica que neix d'una planxa de pa de pessic allargada, farcida de nata i trufa, coberta amb una ganache de xocolata i amb una decoració especial, fent que sembli un tronc decorat. No us volem dir quina serà, però també elaborarà una deliciosa recepta sorpresa!

Activitat gratuïta - Aforament limitat: reserva la teva plaça abans del dia del showcooking 972 67 86 22 – cxirau@figueres.org – online: https://carpeta.figueres.org:8079/MATEU

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ENLLAÇ MATRICULACIONS

# XERRADES I CONFERÈNCIES

## XERRADA: "MORIR DIGNAMENT ÉS POSSIBLE ... PERÒ, CONEIXES ELS TEUS DRETS?"

**a càrrec de Cristina Vallès, coordinadora de DMD (Associació Dret a Morir Dignament) de Girona**



Centre Cívic Joaquim Xirau: **dimarts, 28 de setembre a les 18.30 h**
Centre Cívic Creu de la Mà: **divendres, 26 de novembre a les 18.00 h**

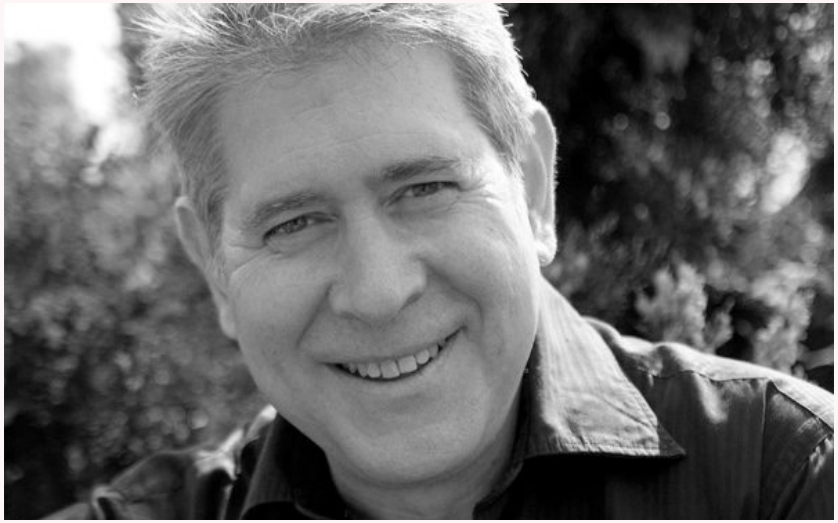
Durant la xerrada reflexionarem sobre què vol dir mort digna, quins drets tenim en el final de vida, què suposa la nova Llei de regulació de l'eutanàsia i la importància del Document de Voluntats Anticipades. Es preveu el debat i el torn obert de paraules. La xerrada s'acompanyarà d'una presentació i del visionat d'un curtmetratge.

Entrada Gratuïta.
Aforament limitat: reserva la teva plaça abans del dia de la xerrada.
Centre Cívic Joaquim Xirau: 972 67 86 22 – cxirau@figueres.org
Centre Cívic Creu de la Mà: 972 67 85 96 – ccreudelama@figueres.org – online: https://carpeta.figueres.org:8079/MATEU

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## XERRADA: "APRENDRE A SENTIR-SE BÉ ENMIG DE LA INCERTESA" *

**a càrrec de Xavier Guix**
**Divendres, 15 d'octubre a les 19.00 h**



En Xavier nascut a Sant Boi de Llobregat el 1960, imparteix cursos i conferències per tot el País i Llatinoamèrica. Desenvolupa el seu treball terapèutic i com a formador a Kairós Institut, és co-creador d'Espai Sinàptic, llicenciat en psicologia i especialitzat en Comunicació i en processos d'autoconeixement i psicoespirituals. Col·labora amb mitjans de comunicació com El País Semanal, L'ofici de Viure de Catalunya Ràdio i Versió Rac (Rac1). Segons en Xavier, l'autoconeixement implica fer-se responsable d'allò que es viu, com es viu i l'impacte i la repercussió que té en els altres i en el món que ens envolta. En aquest sentit, entén que l'autoconeixement resulta un mitjà per a aconseguir un desenvolupament personal harmònic, amb la finalitat de viure una vida autèntica, integrada, amorosa, plena i lliure.

Entrada Gratuïta. Aforament limitat: reserva la teva plaça abans del dia de la xerrada 972 67 86 22 – cxirau@figueres.org – online: https://carpeta.figueres.org:8079/MATEU

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

# XERRADES I CONFERÈNCIES

## XERRADA: "SER MÉS FELIÇOS PER SER MILLORS PARES I MARES" *

**a càrrec de Juanjo Fernández**
**Divendres, 5 de novembre a les 19.00 h**

En Juanjo és professor, escriptor, conferenciant i visual thinker, i fa DIBUPA: DIvulgació educativa amb diBUixos i PAraules que ajuden! Ha estat professor de matèries molt diverses a escola, i també monitor, responsable d'esplai i colònies, i catequista. Col·labora al suplement Criatures del Diari ARA i com a il·lustrador al programa Revolució 4.0 de TV3. Entre les seves obres hi ha "Com ajudar els fills a estudiar i fer els deures del col.le" i "30 manaments per tractar amb adolescents". La seva activitat principal és la de conferenciant, impartint xerrades i activitats de formació sobre temes educatius i motivacionals a famílies, escoles i empreses, sempre amb visual thinking i sentit de l'humor.

La xerrada que us proposem és per a nosaltres, pares i mares, perquè sapiguem afrontar les preocupacions sense que se'ns mengin, perquè siguem més feliços i portem felicitat al nostre voltant... començant per la nostra família! Aquesta xerrada vol aconseguir que analitzem amb serenor allò que ens amoïna, fem servir estratègies alegres i generoses per gaudir de la vida... i descobrim que la felicitat ens dóna superpoders per fer de pares i mares dels nostres fills! En temps coronavírics, és encara més important ser més feliços per ser millors pares i mares i, en definitiva, per viure millor!



Entrada Gratuïta. Aforament limitat: reserva la teva plaça abans del dia de la xerrada
972 67 86 22 – cxirau@figueres.org – online: https://carpeta.figueres.org:8079/MATEU

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

## CIBERSEGURETAT: VÍCTIMES DELS CIBERDELINQÜENTS, LA PROPERA SERÀS TU? *

**A càrrec de Bruno Pérez, perit judicial informàtic forense**
**Divendres, 22 d'octubre a les 19.30 h**



Cada dia tant nosaltres com els nostres estem exposats a les ciberestafes en el món digital. Cada cop en som més conscients i veiem com gent propera és víctima. Com em poden atacar? I com em puc defensar?
Una xerrada planera i entenedora on podrem prendre consciència dels riscos de les xarxes i saber què passa si fem servir la tecnologia sense coneixement.

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 19.00 h
Inscripció online: https://carpeta.figueres.org:8079/MATEU

NOTA: les inscripcions restaran obertes mentre hi hagi places disponibles.
Per a més informació: 972 67 85 96 – ccreudelama@figueres.org

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

# XERRADES I CONFERÈNCIES

## EDUCAR EN TEMPS DE POSTPANDÈMIA: Emocions, sentiments, convivències, aprendre a gestionar els malestars *

**A càrrec de Jaume Funes, psicòleg, educador i periodista**
**Divendres, 12 de novembre a les 19.30 h**



La pandèmia ens ha recordat que som fràgils, que el món i la vida són complexos. Educar, a casa i a l'escola, ja era una tasca sotmesa a accelerats canvis, necessitada de persones amb capacitat d'adaptació per continuar sent útils a les vides d'infants i adolescents.

Les emergències i les limitacions també han conduït a recuperar el món interior, a pensar en com ens sentim, a cercar noves o velles raons per viure. Infants i adolescents han viscut tot això amb la intensitat emocional pròpia de les seves etapes vitals, sovint sense que els seus adults li donessin importància.

Venen temps de necessitat d'escolta, de millors acompanyaments, de no convertir les dificultats afectives en trastorns mentals.

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 19.00 h

Inscripció online: https://carpeta.figueres.org:8079/MATEU
NOTA: les inscripcions restaran obertes mentre hi hagi places disponibles.
Per a més informació: 972 67 85 96 – ccreudelama@figueres.org

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ENLLAÇ MATRICULACIONS

# ESPECTACLES INFANTILS

## "LES VACANCES DE MADAME ROULOTTE"

**Cia. La Bleda**
**Dimecres, 29 de setembre a les 17.30 h**



La Pallassa Bleda se'n va de vacances. Té una magnifica caravana que l'acompanya. Està tot a punt per fer un bon dia de càmping. Arriba al lloc on creu que serà perfecte per passar el seus dies de relax. Allà té una gran sorpresa: hi ha un munt de gent que l'espera i vol passar amb ella aquesta estona.

Públic Familiar. Entrada Gratuïta. Aforament limitat: reserva la teva plaça abans del dia de l'espectacle 972 67 86 22 – cxirau@figueres.org – online: https://carpeta.figueres.org:8079/MATEU

Lloc: Centre Cívic  Joaquim Xirau

## IL·LUSION@'T

**Cia. David el Mag**
**Dijous, 7 d'octubre a les 17.30 h**




Espectacle de màgia, música, humor i sobretot ple d'il·lusió i fantasia per a tota la família, on grans i petits gaudiran d'una gran vetllada màgica. Un espectacle amb essència, familiar, proper i dinàmic.
Amb aquest espectacle David el Mag celebra els seus 20 anys de la seva trajectòria màgica.

Públic familiar. Entrada gratuïta.
Aforament limitat: reserva la teva plaça abans del dia de l'espectacle 972 67 85 96 – ccreudelama@figueres.org – online: https://carpeta.figueres.org:8079/MATEU

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ENLLAÇ MATRICULACIONS

# EXPOSICIONS

## LA RESPOSTA

**A càrrec d'Oriol Roura**
**De l'1 al 31 d'octubre**

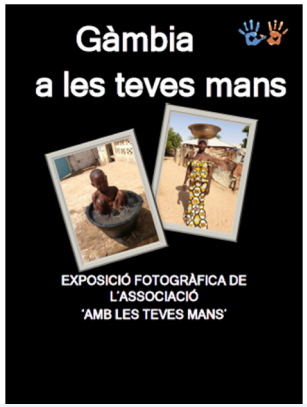


«La resposta» és el projecte fotogràfic guanyador de la divuitena edició del Premi Joves Fotògraf(e)s, realitzat per Oriol Roura.
«La resposta» vol ser el discurs visual dels esdeveniments ocorreguts arran de l'aplicació de la sentència del Tribunal Suprem als presos polítics. El projecte recull les primeres accions de talls a l'AP-7, la crema de fotos del rei Felip VI a la Diagonal de Barcelona, les manifestacions independentistes i unionistes, i les accions a Girona i a Via Laietana.
«La càmera es mou i explica els fets, buscant l'equilibri fotogràfic i el missatge social», explica l'autor.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

## GÀMBIA A LES TEVES MANS

**A càrrec de l'Associació Amb les teves Mans**
**Del 3 al 24 de novembre**

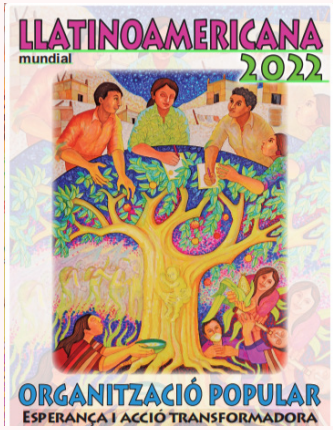



A través d'aquesta exposició fotogràfica, l'Associació Amb les teves Mans presentem els nous projectes (2020-2022), que neixen de les necessitats i sobretot del potencial i ganes de desenvolupament per part de la gent de la regió de Badibbou.
L'exposició ofereix un recull d'escenes del dia quotidià i dels paisatges de l'entorn d'on i de com hi viuen.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## SOLIDARITAT DIA A DIA. 20 ANYS DEL CALENDARI I 30 ANYS DE L'AGENDA LLATINOAMERICANA

**A càrrec de la Comissió de l'Agenda Llatinoamericana Mundial**
**Del 8 al 20 d'octubre**




Exposició que, a través d'una combinació de cartells informatius, transmet els valors i les grans causes de l'Agenda Llatinoamericana. Com a eina de denúncia explica les causes (sobretot per motivació política i socioeconòmica) del sofriment de la gran majoria de ciutadanes del món. Però també és una eina d'esperança perquè obre els ulls, ofereix les alternatives més actuals i fa d'altaveu de les grans lluites i revolucions vigents de la humanitat.

**Divendres, 15 d'octubre a les 20.00 h:**
Xerrada "Organització popular: esperança i acció transformadora". Amb participació d'entitats locals compromeses amb la transformació social i ambiental.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ENLLAÇ MATRICULACIONS

# EXPOSICIONS

## MEDITERRÀNEA, NATURA MORTA

**A càrrec de Marc Cuxart**
**Del 5 al 26 de novembre**



Al principi sempre és una idea, instantània, precisa...urgent. Així neixen les meves fotografies, gairebé sense adonar-me'n. En aquesta sèrie de bodegons, l'aire mediterrani, amb el seu temperament precís, essencial, es torna corpori i evanescent al mateix temps. El temps...aquest eufemisme inversemblant en una terra que és pura eternitat. Una coloratura terrosa, quasi carnal, envaeix les ombres, els interiors...mentre que els blaus fan olor de cel i de mar. És la meva infantesa que impregna el cromatisme i les textures de la meva fotografia.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

## MISCEL·LÀNIA

**A càrrec de Dolors Gibert i Rafael Casanova**
**Del 30 de novembre al 20 de desembre**



Exposició de fotografies i llibre de Dolors Gibert on es recull una pinzellada del treball que ha realitzat al llarg de la seva vida professional, sobretot dels últims 15 anys. A cada fotografia s'ha afegit un fragment, una frase d'un poema del reconegut i guardonat poeta valencià Rafael Casanova. Consta de dos apartats: MOMENTS i DOCUMENTS. Mentre que en el primer, ens mostra la seva faceta més íntima i artística, en el segon ens proposa una mirada més fotoperiodística, documental i crítica. Exposició acompanyada del reportatge audiovisual "Confinament. La finestra indiscreta" de Dolors Gibert.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## ARRELS

**A càrrec de Núria Casals Tutau**
**De l'1 de desembre al 7 de gener**



Sota terra, fora de l'abast dels nostres ulls, les arrels senten el silenci, vibren i es mouen sense pressa absorbint els nutrients, d'una manera sana busquen nous camins, noves escletxes de llum i nous colors. La nostra intuïció recorda a les arrels de les plantes, i en aquesta mostra de quinze obres de tècnica mixta sobre papers i teles, que el món de la flora s'uneix intuïtivament amb el món espiritual de Núria Casals Tutau, el resultat és un diàleg intern emmarcat per l'experimentació de nous llenguatges entre la pintura i l'energia vital.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau



# PROGRAMES SOCIALS I SUPORT A ENTITATS



## ASSOCIACIÓ FAMÍLIA I SALUT MENTAL

Per a més informació: Associació Família i Salut Mental
Tel. 972.200.463 - 629.333.774
https://www.familiaisalutmental.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

## DONA DÓNA ALT EMPORDÀ (GRUP DE SUPORT A L'ALLETAMENT MATERN)

Per a més informació: http://donadona.cat - lactancia@donadona.cat – Facebook: @donadonaAE – Instagram: @donadonaae –Twitter: @donadona
Organitzen: Dona Dóna Alt Empordà i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

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

Per a més informació: www.fibromialgia.cat - Facebook: acaf.ssc - Twitter: acafssc - Instagram: acaf.ssc
Correu electrònic: altemporda@fibromialgia.cat
Telèfon: 696.941.024
Organitzen: ACAF i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## CONSULTORI MÈDIC MARCA DE L'HAM

**Dilluns, dimarts, dijous i divendres de 8.10 a 14.00 h i dimecres de 13.00 a 20.00 h**

***L'horari pot variar segons urgències mèdiques.**

Organitzen: Institut de Català de la Salut i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

## SERVEI DE PLANIFICACIÓ FAMILIAR: EDUCACIÓ MATERNAL I VISITES CONCERTADES

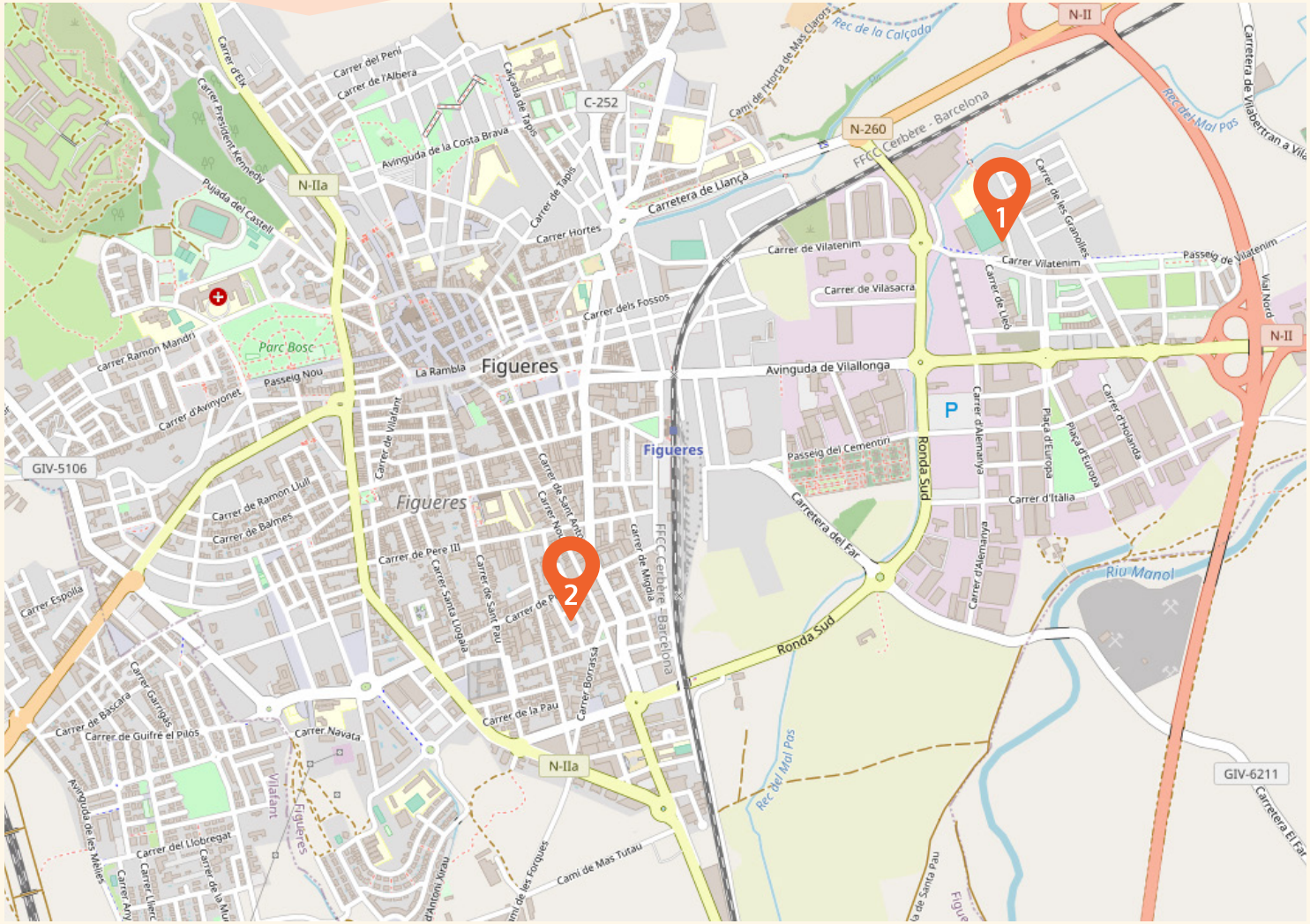
**Dimecres de 9.00 a 14.00 h (visites concertades)**

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

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

## VINE ALS CENTRES EN BUS!

**L1 Centre Cívic Joaquim Xirau**
Consulta els horaris aquí:
HORARIS L1




1

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

C. de Vilatenim, 45
Tel. 972 67 86 22
cxirau@figueres.org

2

CENTRE CÍVIC CREU de la MA

Plaça Remei Bosch, s/n
Tel. 972 67 85 96
ccreudelama@figueres.org

www.figueres.cat

/figuerescentrescivics

@figuerescentrescivics

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

www.figueres.cat/acciocivica

Ajuntament de Figueres
www.figueres.cat

