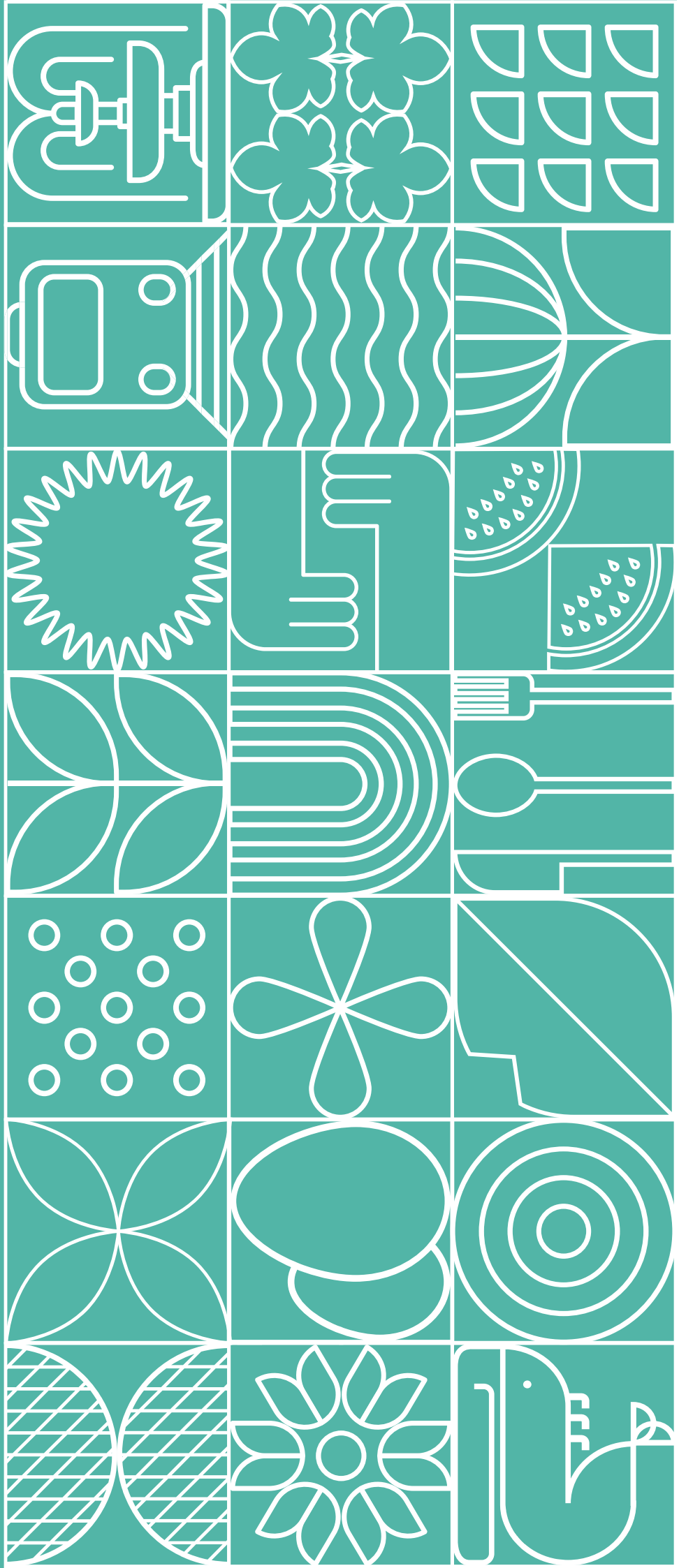


# PROGRAMA DELS CENTRES CÍVICS MUNICIPALS

GENER - JUNE 2024



Ajuntament de Figueres  
[www.figueres.cat](http://www.figueres.cat)





El llibret que teniu és el recull de tota la programació dels centres cívics municipals de gener a juny de 2024. Una programació que engloba un ampli ventall d'activitats, tallers, classes, cursos i moltes activitats centrades en la salut en general i en el benestar de les persones, amb l'objectiu d'arribar a tots els públics i a tota la ciutadania de Figueres.

Com a regidora me'n sento molt orgullosa, perquè en definitiva, aquesta programació acostia a totes les figuerenques i figuerencs una oferta d'activitats de qualitat i diversitat als barris de la nostra ciutat. Mostra el compromís de l'equip de govern amb la diversitat, la participació comunitària i el desenvolupament cultural.

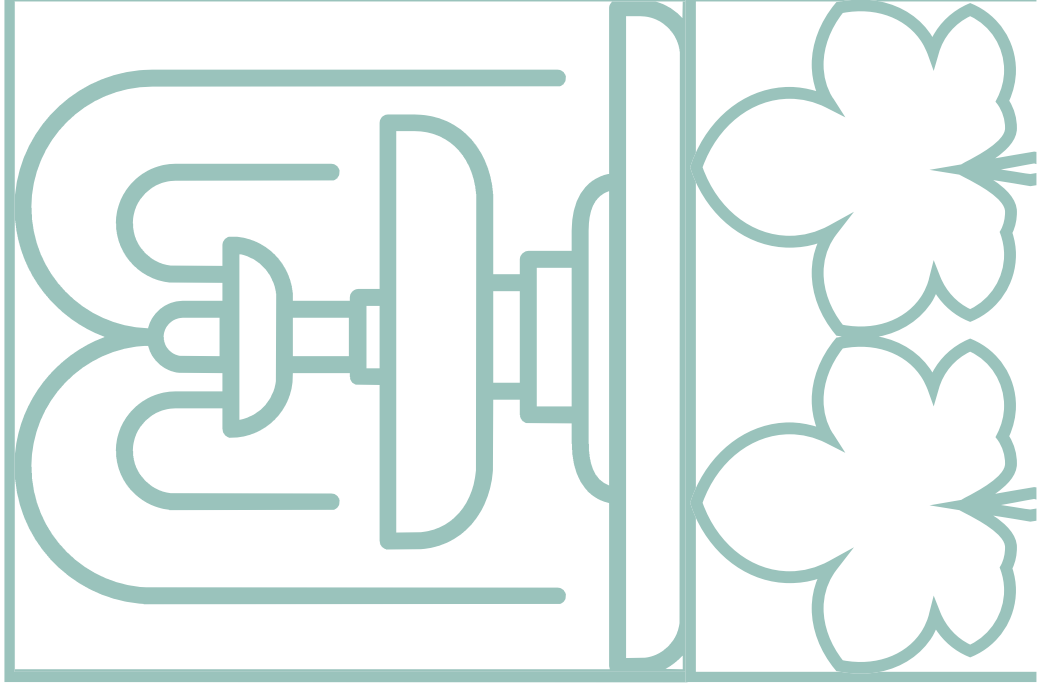
I és que els nostres centres cívics són espais vitals per a la vida comunitària, espais de trobada i d'aprenentatge. Són espais inclusius, que enforteixen el teixit social de Figueres i on cadascú pot trobar alguna cosa que li interessi i en la qual pot participar activament.

En resum, la programació dels nostres centres cívics reflecteix el nostre compromís amb la cultura, amb la participació comunitària i amb el creixement personal.

Us convido a gaudir d'aquesta programació i a participar-hi activament.

Gràcies a les coordinadores i totes i a tots a qui l'heu fet possible.

**Martina Prat**  
Regidora de Centres Cívics





# MATRÍCULA EN 4 PASSOS!

## RENOVACIONS DE LES ACTIVITATS DE CONTINUÏTAT (C):

### RENOVACIONS EN LÍNIA:

15 i 16 DE GENER A PARTIR DE LES 9 H

### PRESENCIAL A CADA CENTRE CÍVIC:

DE 9 A 13 i DE 16 A 19 H

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

### MATRÍCULA EN LÍNIA:

DEL 22 AL 28 DE GENER A PARTIR DE LES 9 H

### MATRÍCULA PRESENCIAL A CADA CENTRE CÍVIC:

22 i 23 DE GENER DE 9 A 13 i DE 16 A 19 H

(Si necessiteu suport podeu venir al Centre Cívic Joaquim Xirau o Creu de la Mà i accedir a la nostra aula informàtica on us ajudarem a formalitzar la matrícula.)

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

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

## 1.

- [www.figueres.cat/matriculacions](http://www.figueres.cat/matriculacions)

## 2.

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

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

## 3.

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

## 4.

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

# INDICACIONS

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

\*

Les matrícules són personals i intransferibles a altres persones.

\*\*

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

\*\*\*

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

\*\*\*

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

\*\*\*\*

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

\*\*\*\*\*

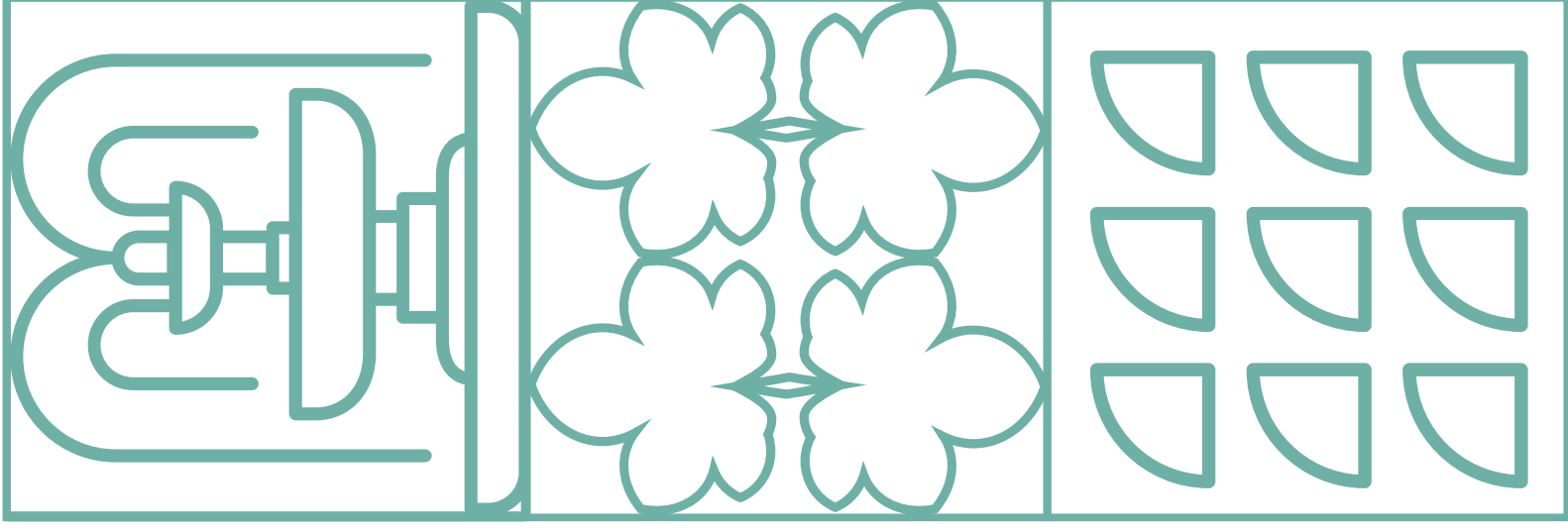
Les llistes d'espera de les activitats no tindran validesa per a programacions posteriors.

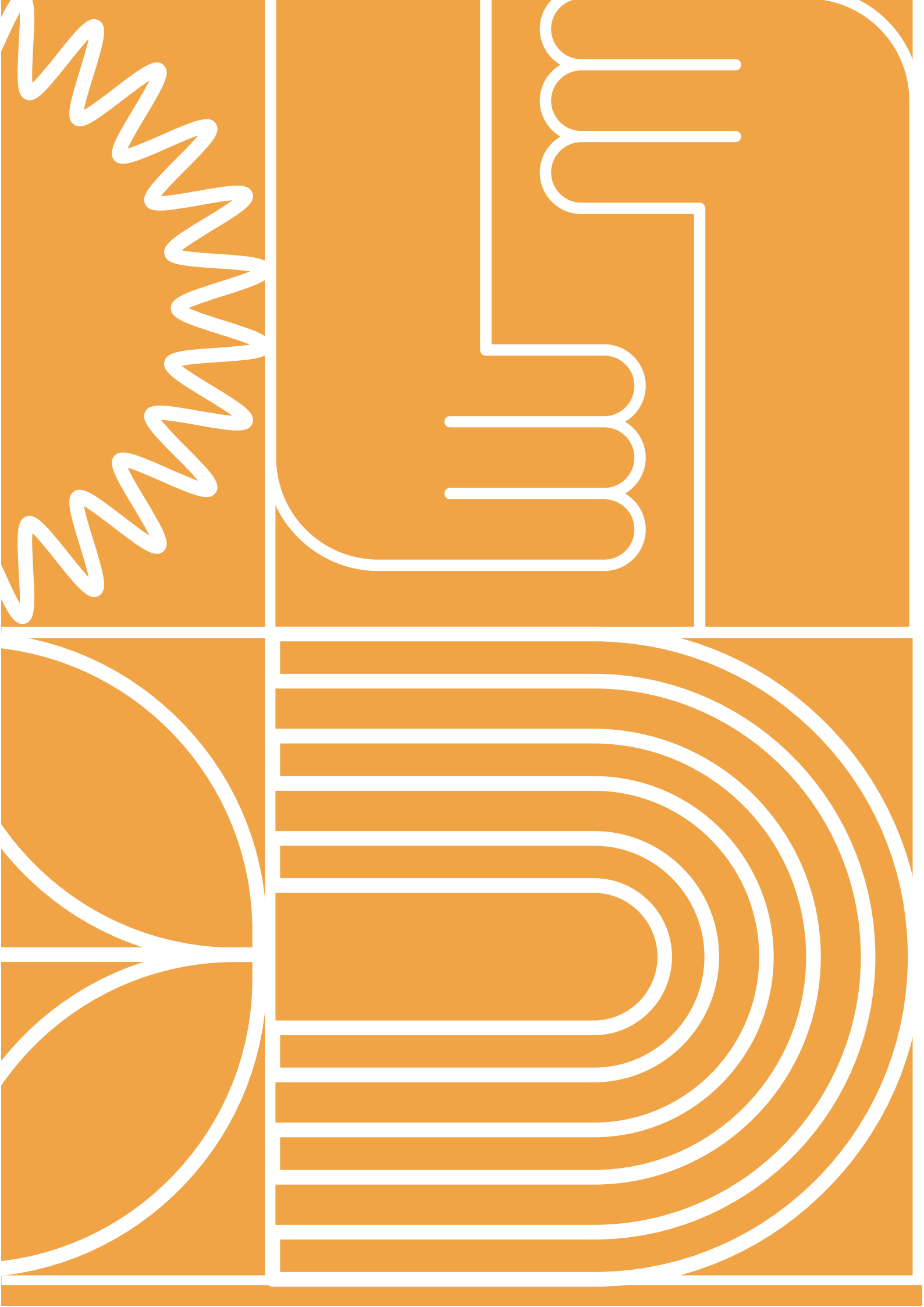
\*\*\*\*\*

Dies no lectius: Del 25 de març a l'1 d'abril i 2 de maig.

\*\*\*\*\*

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





# BALL, DANSA I GIMNÀSTICA

## INICIACIÓ AL BALL EN LÍNIA I COUNTRY TRADICIONAL\* CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

The Country Revival Farmers

- Dimecres, de 19.00 a 20.00 h
- Del 31 de gener al 12 de juny
- Preu: 70 €
- Material: roba còmoda apta per a ballar. No cal parella.

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

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 "pranaiama" i la relaxació. La pràctica sempre s'adapta als participants.

- GRUP MATÍ: Dilluns, de 9.30 a 10.45 h
- Del 29 de gener al 10 de juny
- GRUP VESPRE: Dimecres, de 20.00 a 21.15 h
- Del 31 de gener al 12 de juny

- Preu: 75 €
- Material: roba còmoda, màrfega, màneta, bloc de ioga i coixí (opcional).

## ZUMBAFIT\* (C) CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Lluïsa Llamas

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

- Dimecres, de 20.15 a 21.15 h
- Del 31 de gener al 12 de juny
- Preu: 70 €
- Material: roba i calçat esportiu, màrfega tipus ioga, tovallola i aigua.

## BALLS EN LÍNIA\* (C) CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

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.

- GRUP 1: Dilluns, de 16.00 a 17.00 h
- Del 29 de gener al 10 de juny
- NOU GRUP 2: Dilluns, de 17.10 a 18.10 h
- Del 29 de gener al 10 de juny
- GRUP 3: Dijous de 17.00 a 18.00 h
- De l'1 de febrer al 13 de juny
- Preu: 70 €
- Material: roba i calçat còmode.

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

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.

L'estructura de la sessió s'inicia amb el

ball guiats dels 5 segments corporals, estiraments de loga i Pilates, relaxació guiada i meditació.

• **NOU GRUP MATÍ: Divendres, de 10.30 a 11.45 h**

• **Del 2 de febrer al 14 de juny**

• **GRUP TARDA: Dimecres, de 17.15 a 18.30 h**

• **Del 31 de gener al 12 de juny.**

• **Preu:** 75 €

• **Material:** roba còmoda, mitjons antilliscants, manta petita, màrfega tipus ioga i coixí (opcional).

### **SALUT ESQUENA + PILATES\* (C)** CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

**Elisa Barrera**

Amb exercicis d'alliberació muscular i mobilitat toràcica aconseguiràs el benestar de la teva esquena, prevenint i reduint molèsties. Combinant exercicis funcionals i exercicis de pilates d'una manera dinàmica i fluïda aconseguiràs obtenir una millora de la salut de l'esquena i un millor estat físic i emocional. Es treballaran exercicis d'alineació del cos, d'enfortiment del cuore, de tonificació, amb el control de la respiració i amb la finalitat de millorar la flexibilitat i la coordinació.

• **Dimarts, de 9.30 a 10.30 h**  
• **Del 30 de gener al 4 de juny**

• **Preu:** 70 €

• **Material:** roba còmoda, màrfega, tovallola petita, mitjons antilliscants i aigua.

### **COMBIFIT: TONIFICA TOT EL COS!\* (C)** CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

**Javier Marrón**

L'activitat aeròbica COMBIFIT engloba tota mena 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 i HIT entre d'altres, i es treballarà per repeticions i per temps d'exercici.

• **Dilluns, de 15.30 a 16.30 h**

• **Del 29 de gener al 10 de juny**

• **Preu:** 70 €

• **Material:** roba i calçat esportiu, màrfega tipus ioga, gomes elàstiques tipus Thera band d'intensitat moderada, tovallola i aigua.

### **PILATES TERAPÈUTIC\* (C)** CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

**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. La pràctica del pilates ajuda a desenvolupar tots els aspectes físics: força, flexibilitat, coordinació, resistència, incrementa la consciència corporal, millora la postura i l'alineació corporal. 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 treballant la musculatura des de la més profunda a la més perifèrica.

• **GRUP 1: Dimarts, de 19.15 a 20.15 h**  
• **Del 30 de gener al 4 de juny**

• **GRUP 2: Dijous, de 19.00 a 20.00 h**  
• **De l'1 de febrer al 13 de juny**

• **Preu:** 70 €

• **Material:** roba còmoda, màrfega, tovallola petita, mitjons antilliscants i aigua.

### **HATHA IOGA\* (C)** CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

**Gemma Mogas**

La pràctica habitual del Hatha Ioga o Ioga físic ajuda a enfortir i flexibilitzar el cos alhora que la ment. Manté les articulacions sanes, els òrgans interns es vivifiquen, es desplega vigor i resistència, millora la capacitat respiratòria i

amb aquesta les capacitats d'atenció i concentració. Amb seqüències progressives com la Salutació al Sol, els diferents nivells de l'asana i les pràctiques de meditació i relaxació guiades anirem experimentant l'estat de centrament tant en moviment com en repòs.

- **GRUP MATÍ:** Dilluns, de 9.30 a 10.45 h
- **Del 29 de gener al 10 de juny**
- **GRUP TARDA:** Dimecres, de de 18.45 a 20 h
- **Del 31 de gener al 12 de juny**

- **Preu:** 75 €
- **Material:** roba còmoda, mitjons antilliscants, manta petita, màrrega tipus ioga i coixí (opcional).

## **GIMNÀSTICA CORRECTIVA POSTURAL**

### **CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ**

**Elisa Barrera**

La gimnàstica correctiva postural és un conjunt d'exercicis dissenyats per millorar l'alineació corporal, corregir desequilibris musculars i prevenir lesions. Aquests exercicis es centren a enfortir els músculs debils, estirar els músculs escurçats i millorar la flexibilitat per promoure una postura adequada. La gimnàstica correctiva no només ajuda a

corregir problemes posturals existents, ens ensenya també hàbits i tècniques per mantenir una postura saludable a la vida diària. És fonamental per aquells que busquen alleujar dolors crònics, millorar la qualitat de vida i preveure problemes futurs relacionats amb la postura.

- **Dimecres, d'11.00 a 12.00 h**
- **Del 14 de febrer al 29 de maig**
- **Preu:** 60 €
- **Material:** roba còmoda, màrrega, tovallola petita, mitjons antilliscants i aigua.

## **FITPILATES\* (C)**

### **CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU**

**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 glútis, abdomen i cames, combinada amb una part de respiració, correcció postural i estiraments.

- **GRUP MATÍ:** Dimecres, de 9.30 a 10.30 h
- **Del 31 de gener al 12 de juny**
- **GRUP MIGDIA:** Dimecres, de 15.30 a 16.30 h
- **Del 31 de gener al 12 de juny**

- **GRUP TARDA:** Dijous, de 19 a 20 h
- **De l'1 de febrer al 13 de juny**

- **Preu:** 70 €
- **Material:** roba còmoda, mitjons antilliscants, màrrega tipus ioga i aigua.

## **PILATES TERAPÈUTIC + HIPOPRESSIUS**

### **CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ**

**Elisa Barrera**

Els exercicis de Pilates combinats amb hipopressius poden oferir beneficis notables per a la salut i el benestar. Els exercicis de Pilates se centren en enfortir els músculs centrals, mentre que els exercicis hipopressius impliquen una sèrie de tècniques respiratòries i posturals que poden ajudar a tonificar l'abdomen i millorar la postura. En combinar tots dos mètodes, es pot aconseguir un entrenament més complet beneficiant a la força, la flexibilitat i l'estabilitat del cos.

- **Dimecres, de 15.45 a 16.45 h**
- **Del 31 de gener al 12 de juny**
- **Preu:** 70 €
- **Material:** roba còmoda, màrrega, tovallola petita, mitjons antilliscants i aigua.

## **MAKO-HO: ESTIRAMENTS PER ACTIVAR ELS MERIDIANS** CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

### **Elena Egido (Centre Eloan)**

És un sistema d'exercicis per mantenir la salut, el cos flexible, estimular la circulació i relaxar el sistema nerviós. El mestre japonès Shizuto Masunaga els va relacionar amb els 12 meridians, conegut com el circuit per on circula l'energia vital en el nostre cos i està basat en la Medicina Tradicional Xina. Practicarem els 6 exercicis que estimulen el flux d'energia i que connecten amb les funcions de cada òrgan. Experimentarem i aprendrem les característiques dels òrgans interns en l'àmbit físic, emocional i mental. Finalitzarem cada classe amb uns minuts de relaxació.

- **Dimecres, de 18.45 a 19.45 h**
- **Dies: 8, 15, 22 de maig**
- **Preu:** 20 €
- **Material:** màrrega, manta, llibreta i bolígraf.

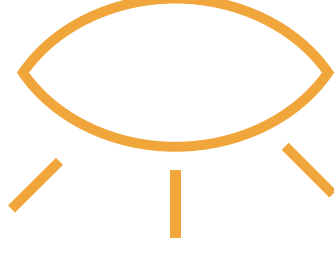
## **GIMNÀSTICA SALUDABLE\* (C)** CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

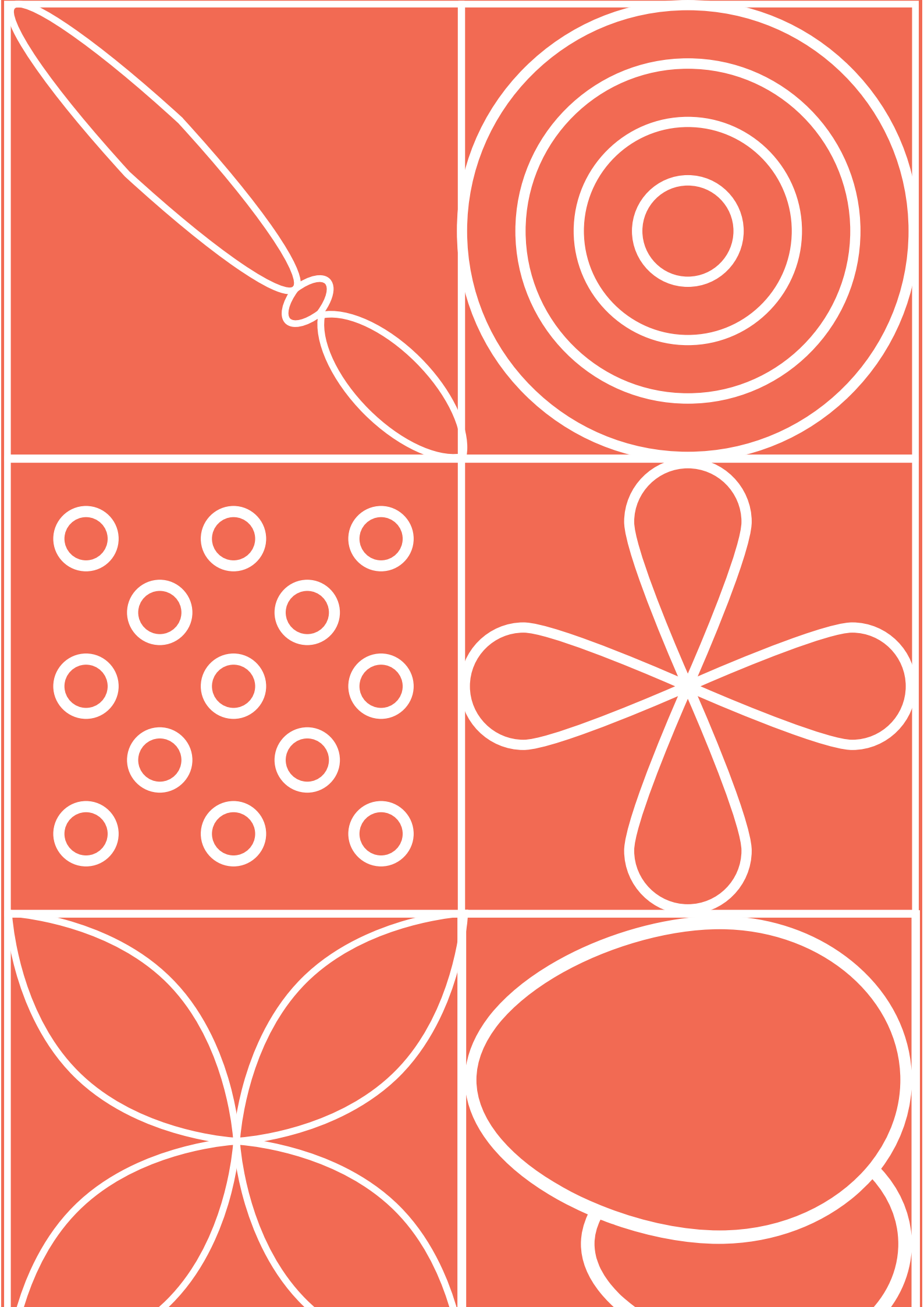
### **Elisa Barrera**

Activitat de baix impacte que busca l'activació i el treball global del cos per a 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, dolors musculars i articulars. 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.

- **Dijous, de 10.00 a 11.00 h**
- **De l'1 de febrer al 13 de juny**
- **Preu:** 70 €
- **Material:** roba i sabates d'esport, màrrega, tovallola petita i aigua.





# AULA D'ARTS PLÀSTIQUES ANDRÉ PINADELL:

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

### Cristina Paradis

Aquest taller es planteja com un camí d'aprenentatge on la professora proposarà en cada sessió un tema o exercici a realitzar. Es treballaran diferents tècniques pictòriques, respectant el nivell de cada alumne per aprofundir i ampliar el seu aprenentatge.

- **Dilluns, d'11.20 a 12.50 h**
- **Del 5 de febrer al 27 de maig**
- **Preu:** 75 €

• **Material que cal portar el primer dia:** carbonet en barra i guix blanc. La resta serà recomanat per la professora.

## TALLER DE TERRISSERIA: VOLS SENTIR-TE TERRISSAIRE?\*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

### Lucinda Carod

(@Lucinda\_clay\_ceramic\_studio)

Manipular el fang i crear formes senzilles, tasses i bols. Després les repassaràs o milloraràs amb les eines de l'ofici i passarem a decorar-les amb diferents tècniques que t'ensenyaré utilitzant engalbes i esmalt. També aprendràs a decorar el teu propi rajol. Una petita immersió en un dels oficis més antics de la cultura mediterrània.

- **Dilluns, de 18.30 a 20.30 h**
- **Del 29 de gener al 15 d'abril**

• **Preu:** 70 € \*Material a càrrec dels alumnes, preu aprox. 30 € que es pagarà al professorat el dia de classe. També caldrà que porti l'alumne: un kit bàsic de terrisseria (eines de buidatge: punxó, mitjalluna, esponja), un davantal, draps, fullola de 5 mm aprox. de gruix i de 60 x 60 cm aprox. per treballar i assecar les peces, film transparent tipus bossa de plàstic biodegradable, assecador de cabells i pinzells per a quan toqui esmaltar.

## TALLER D'IL·LUSTRACIÓ CREATIVA I COLLAGE\*

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

### Marina Gimeno

Descobreix el món vibrant de l'art visual a través de la il·lustració i el collage.

Una oportunitat única per explorar la teva creativitat i perdre la por al paper en blanc. Crearem el nostre material pintant papers amb pintures, ceres, tinta, etc. També utilitzarem material reciclat. Retallarem i muntarem diferents composicions per crear una o diverses il·lustracions. No cal experiència prèvia.

- **Dijous, de 19.00 a 20.15 h**
- **Dies: 7, 14, 21 de març i 4, 11, 18, 25 d'abril**

• **Preu:** 40 €

• **Material:** fulls A4 de 80g, tisores o cúter, cola de barra, pinzells, pintures (poden ser aquarel·les, acrílics, gouache, etc.) **Material específic:** abonament a la professora, 6 €.

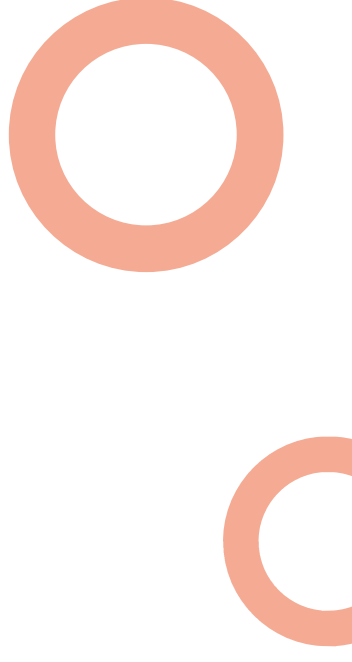
## TALLER DE JOIES AMB MOLT D'AMOR\*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

### Roser Martínez

Febrer és el mes de l'amor, i volem celebrar-ho amb un taller creatiu de joies. Una activitat on parlarem de Creativitat i ho posarem en pràctica amb la fórmula de la Roser. Crearàs dues joies originals i amb molt d'amor.

- **Dijous 8 de febrer de 18.30 a 21 h**
- **Preu:** 16 € \*Material a càrrec dels alumnes, preu aprox. 12-14 € que es pagarà al professorat el dia de classe.



## TALLER DE CISTELLERIA\*

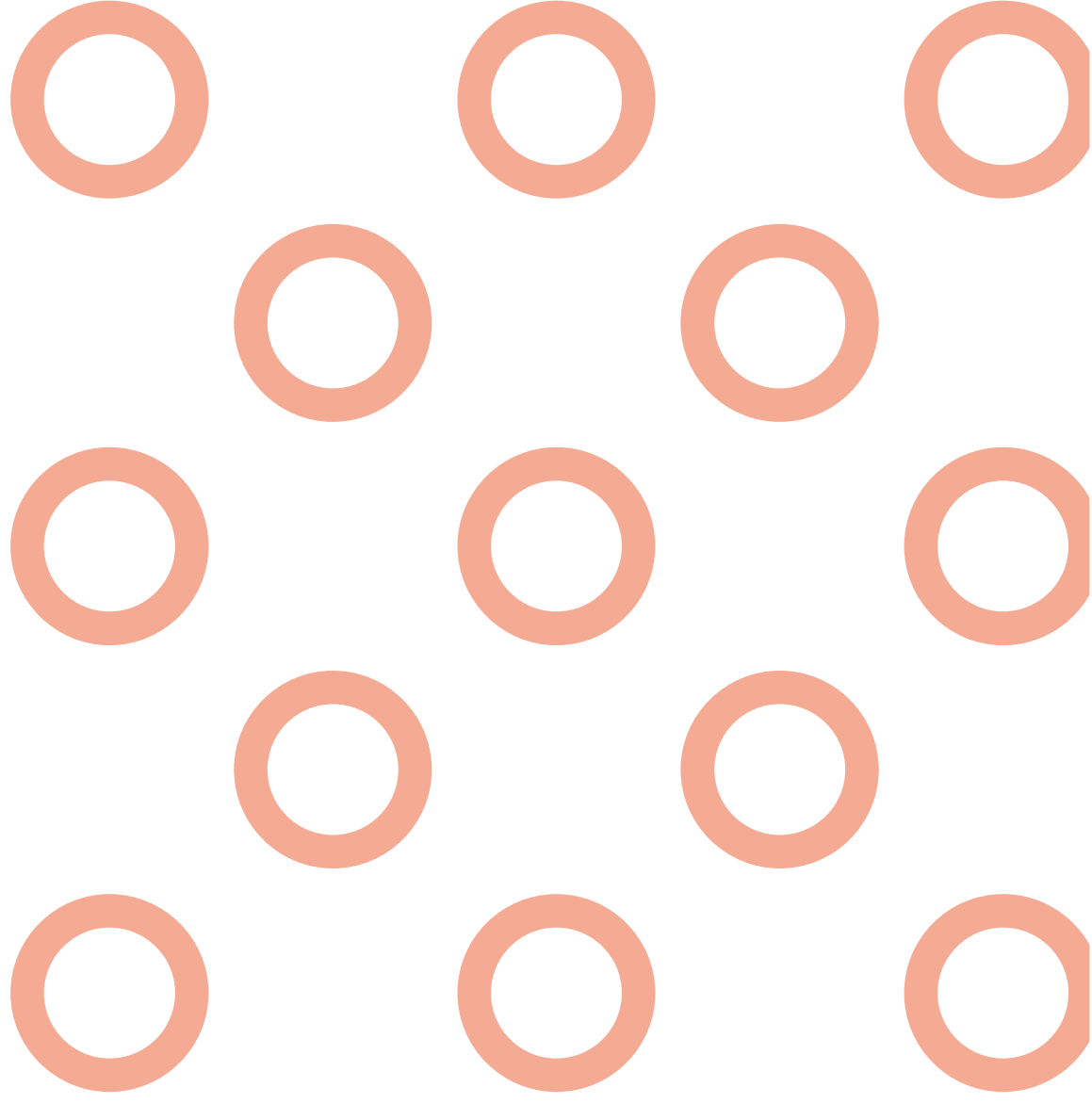
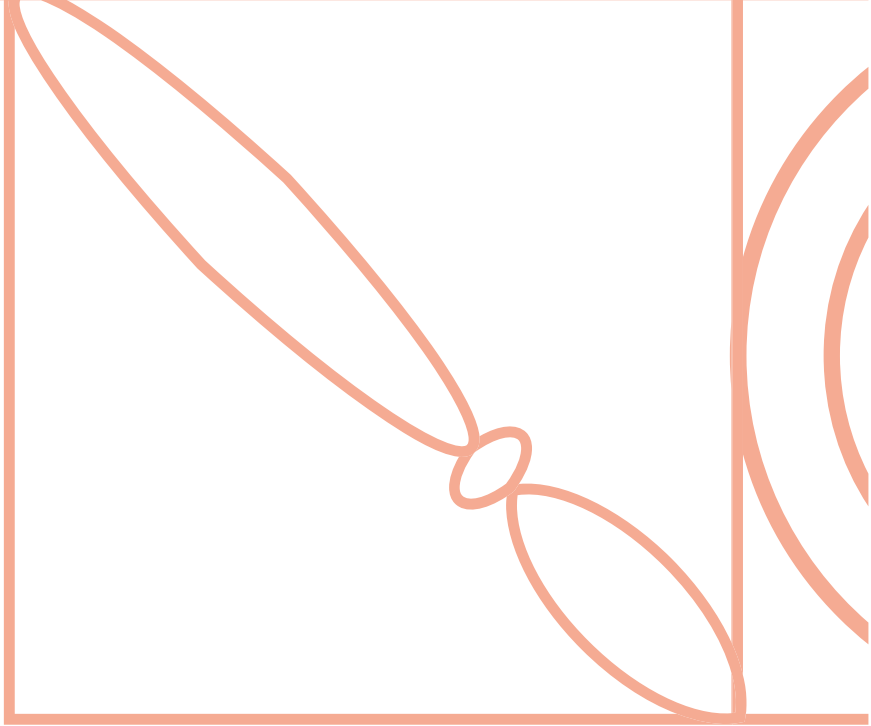
CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

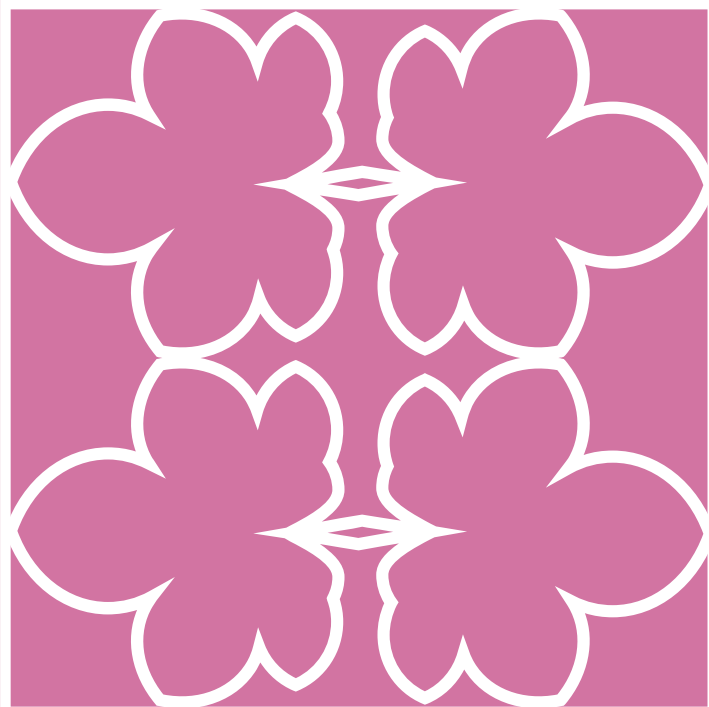
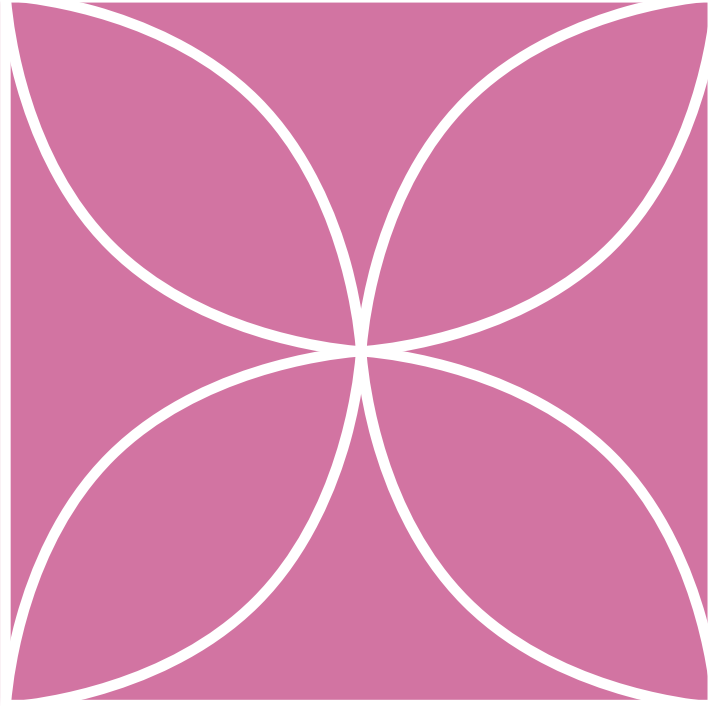
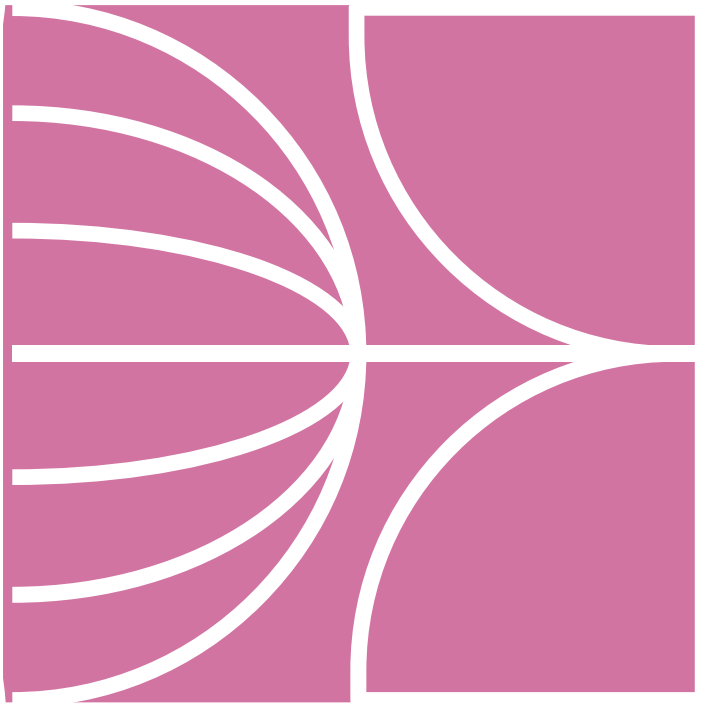
### Tretze cultura

En aquesta activitat d'una única sessió, els alumnes aprendran des de zero, i amb els materials inclosos, els coneixements necessaris per crear el seu propi cistell o panera de medulla. De forma pràctica aprendran la tècnica del teixit.

• **Dimecres 17 d'abril de 19 a 20.30 h**

• **Preu:** 16 € \*Material a càrrec dels alumnes, preu aprox. 6-10 € que es pagarà al professorat el dia de classe.





## ANGLÈS INICIAL (2A PART)\* (C) CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

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

Classes dirigides a adults que vulguin continuar formant-se amb la llengua anglesa, i en la seva cultura d'una manera entretinguda. Es requereix tenir coneixements previs: to be, possessive and demonstrative adjectives i articles. Es treballaran temàtiques d'interès en l'art, gastronomia i la cultura en general. Durant les sessions es donarà importància a la part de la parla i l'escolta de l'idioma.

- **Dimecres, de 20.00 a 21.15 h**
- **Del 31 de gener al 29 de maig**
- **Preu:** 70 €
- **Material:** llibreta, bolígraf i llibre "English for everyone Nivell 1 inicial".
- **Requisit:** haver cursat el curs anterior al centre cívic o superar la prova de nivell.

## ANGLÈS INICIAL PER A VIATJAR\* (C) CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

### Mar Bertran (O'clock English Classes)

Curs bàsic de llengua anglesa, on veurem gramàtica i situacions aplicades a l'àmbit de viatjar. Es treballaran diversos temes com les salutacions, fer una reserva, compres, entre d'altres.

- **Dilluns, de 19.45 a 21 h**
- **Del 29 de gener al 27 de maig**
- **Preu:** 70 €
- **Material:** estoig amb estris bàsics i llibreta.
- **Requisit:** tenir un nivell A2 i realitzar la prova de nivell per comprovar coneixements mínims.

- **Dijous, de 19.15 a 20.30 h**
- **De l'1 de febrer al 30 de maig**
- **Preu:** 70 €
- **Material:** estoig amb estris bàsics i llibreta.
- **Requisit:** haver cursat cursos anteriorment als centres cívics municipals o realitzar la prova de nivell per comprovar coneixements mínims.

## FRANCÈS INICIAL (2a part)\* (C) CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

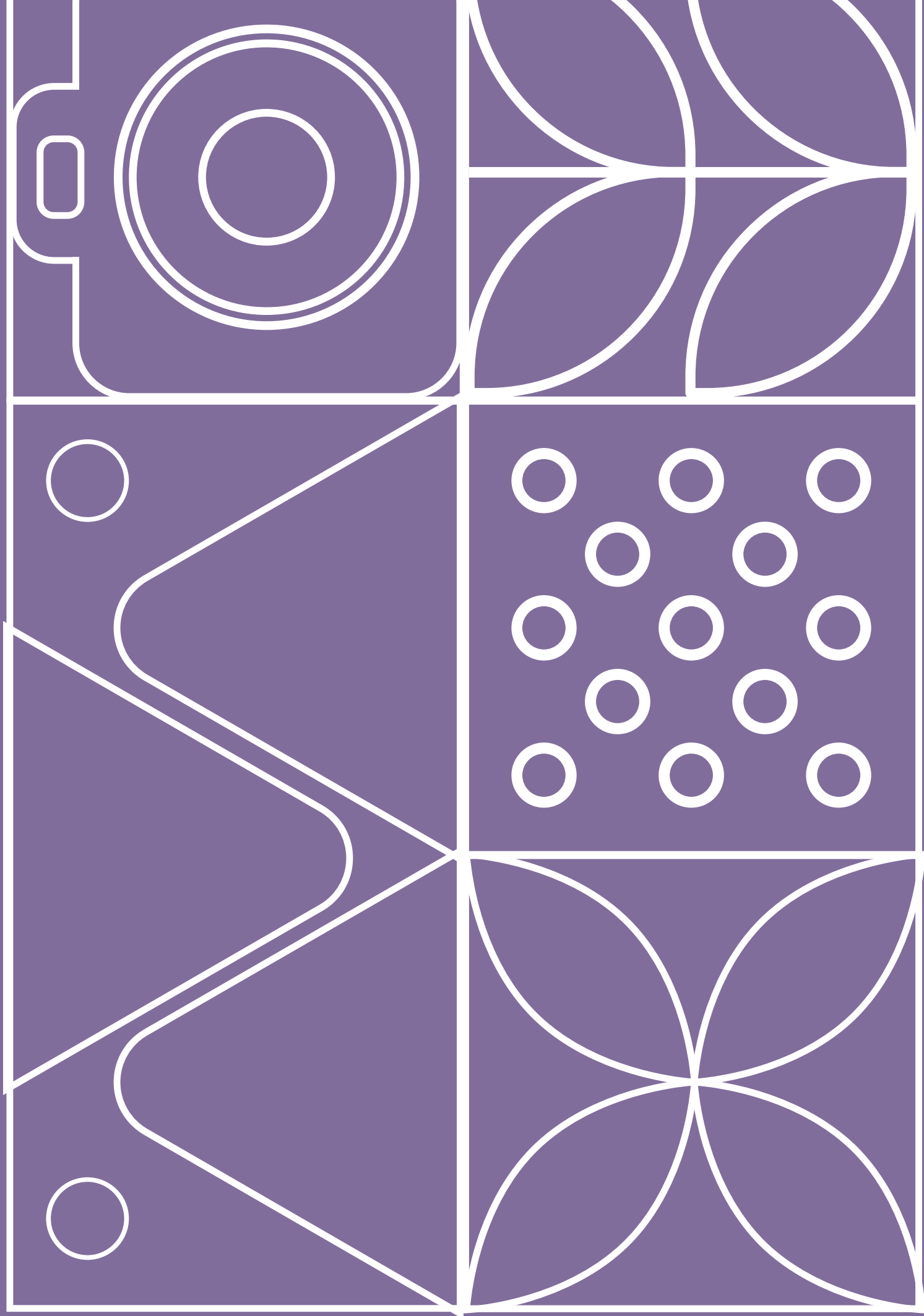
### Elisabet Porcuna (O'clock English Classes)

Classes dirigides a adults que vulguin continuar aprenent la llengua francesa, i en la seva cultura d'una manera entretinguda. Es requereix tenir coneixements previs: verb être, avoir, gènere i número dels noms. Es treballaran continguts bàsics per poder comunicar-se i formular frases fàcilment. Durant les sessions es donarà importància a entendre diàlegs de diverses temàtiques en francès.

- **Dimarts, de 19.00 a 20.15 h**
- **Del 30 de gener al 21 de maig**
- **Preu:** 70 €
- **Material:** llibreta i bolígraf.
- **Requisit:** haver cursat el curs anterior al centre cívic o superar la prova de nivell.

### Valérie Espinasse

L'objectiu general del curs és continuar aprofundint en els coneixements de llengua francesa i descobrint aspectes culturals de França i de països francòfons mitjançant activitats amenes (cançons, poesies, curtsmetratges, etc.) i diferents suports. Els alumnes participaran activament, comprendran i crearàn frases cada vegada més llargues i complexes, entendran converses en francès, sabran utilitzar els temps del passé composé, imparfait i futur, faran preguntes més complexes, es desenvoluparan en diferents situacions quotidianes. Es treballarà sobretot la conversa, la comprensió i l'expressió orals.



# HABILITATS I RECURSOS

## ELABORACIÓ D'UN GEL D'ALOE VERA\*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

**Alicia Herrera (@El camí de les Herbes)**

Parlarem sobre l'Àloe Vera i les diferències amb altres espècies d'àloe, de les seves propietats i dels seus usos. Extraurem el gel d'àloe de les fulles i farem una crema corporal amb gel d'àloe i olis essencials.

- **Dimecres 28 de febrer, de 18.30 a 20.30 h**

- **Preu:** 16 € \*Material a càrrec dels alumnes, preu aprox. 1,5 € que se li abonarà al professorat el dia de classe.

- **Material que ha de portat l'alumne:** pot de vidre petit, fulles d'àloe vera remullades en aigua 24 hores prèviament, llibreta i bolígraf.

## TRANSFORMA CASA TEVA EN 6 SETMANES

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

**Marta Oliva**

És per a tu missió impossible organitzar

casa teva? Vols gestionar millor el teu temps? Repetim cada dia la mateixa endreça i l'ordre dura ben poc, no es troba el que es busca i s'acaba comprant per duplicat. En aquest taller podràs conèixer tècniques d'ordre i organització per trobar les coses que et facin falta a la primera, guanyaràs temps i estalviaràs per no comprar allò que no necessites.

- **Dilluns, de 19.00 a 20.15 h**
- **8, 15, 22, 29 d'abril i 6, 13 de maig**
- **Preu:** 35 €

## MONOGRÀFIC: EL MENJAR SA ÉS EL NOU DETOX\*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

**Clàudia Presas (@claudiapresas.mdc)**

Sabies que el 75% de les malalties tenen una causa ambiental? És a dir, es generen a través del que respirem, mengem, amb el que netegem o amb els ambients en els quals estiguem exposats. Només un 5% són de causa genètica. Aliments, productes, cosmètica... en definitiva hi ha molts ítems que ens intoxiquen la teva vida. Però... Com podem transformar-los i cuidar-nos millor? Recordal! "No és més net qui més neteja sinó qui menys embruta." Menjar sa és el nou detox, vine a descobrir el pas a pas.

- **Dilluns, de 19.30 a 21 h**
- **Dies: 27 de maig, 3 i 10 de juny**
- **Preu:** 30 €
- **Material:** llibreta i bolígraf.

## DESCANSAR MILLOR, PER VIURE MILLOR: TALLER D'HIGIENE DEL SON

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

**Clàudia Molina, referent de benestar emocional i comunitari ABS Figueres, CAP Josep Masdevall**

Taller teòric, pràctic i tècniques de relaxació on es treballarà: Com funciona el nostre cervell quan dormim? Què és l'insomni i com es genera? Quina relació hi ha entre el son, l'alimentació i l'exercici físic? Què podem fer per dormir millor?

- **Dimarts, d'11.30 a 13.00 h**
- **Dies: 9, 16, 23, 30 d'abril, 7 i 14 de maig**
- **Activitat gratuïta**
- **Inscripció:** del 22 de gener al 26 de març.
- **Telèfon:** 677 397 165 (horari de 9.00 a 14.00 h).

**cmolina.girona.ics@gencat.cat**

- **Organitzen:** CAP Josep Masdevall de Figueres i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres.

## MEDITACIÓ: IOGA MENTAL O RAJA IOGA

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

**Elena Egido (Centre Eloan)**

Quan parlem de meditar, ens referim a l'estat d'observació que aporta consciència, autoconeixement i el silenci interior necessari per gaudir de serenitat i benestar i apropar-te al Ser. A través

d'una pràctica guiada de la meditació aprendrem a meditar des de la base i conèixer quins són els principals elements per una pràctica efectiva i saber com gestionar els pensaments que es presenten durant l'experiència meditativa. Endinsant-nos en l'atenció plena, amb el suport que aporta la consciència corporal, la respiració, el sistema energètic humà i el mantra. La pràctica es realitzarà asseguts a terra o en cadira.

- **Dimecres, de 18.45 a 19.45 h**
- **Dies: 21, 28 de febrer i 6, 13 i 20 de març**
- **Preu: 27 €**
- **Material:** màrfega i coixí per seure.

## TALLER DE VISUALITZACIÓ

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

### Elena Egido (Centre Eloan)

Un viatge ple d'experiències a través de la visualització guiada. En aquest taller descobrirem com i perquè les imatgesamentals ens influeixen en alguns aspectes de la nostra vida i aprendrem les pautes adequades per aconseguir-ho. Els temes centrals seran: salut, objectiu professional i valor personal. Gràcies a la plasticitat del sistema nerviós i el cervell, les imatges creades durant 21 dies creen nous circuits neuronals i facilita l'aprenentatge. La pràctica es realitzarà estirats o asseguts.

- **Dimecres, de 18.45 a 19.45 h**

- **Dies: 3, 10, 17 i 24 d'abril**
- **Preu: 25 €**
- **Material:** màrfega i el que necessitis per estar còmode: manta, coixí. Libreta i bolígraf.

## EXPLORA I CAPTURA LA NATURA- LESA: FOTOGRAFIA DE NATURALES A BÀSICA

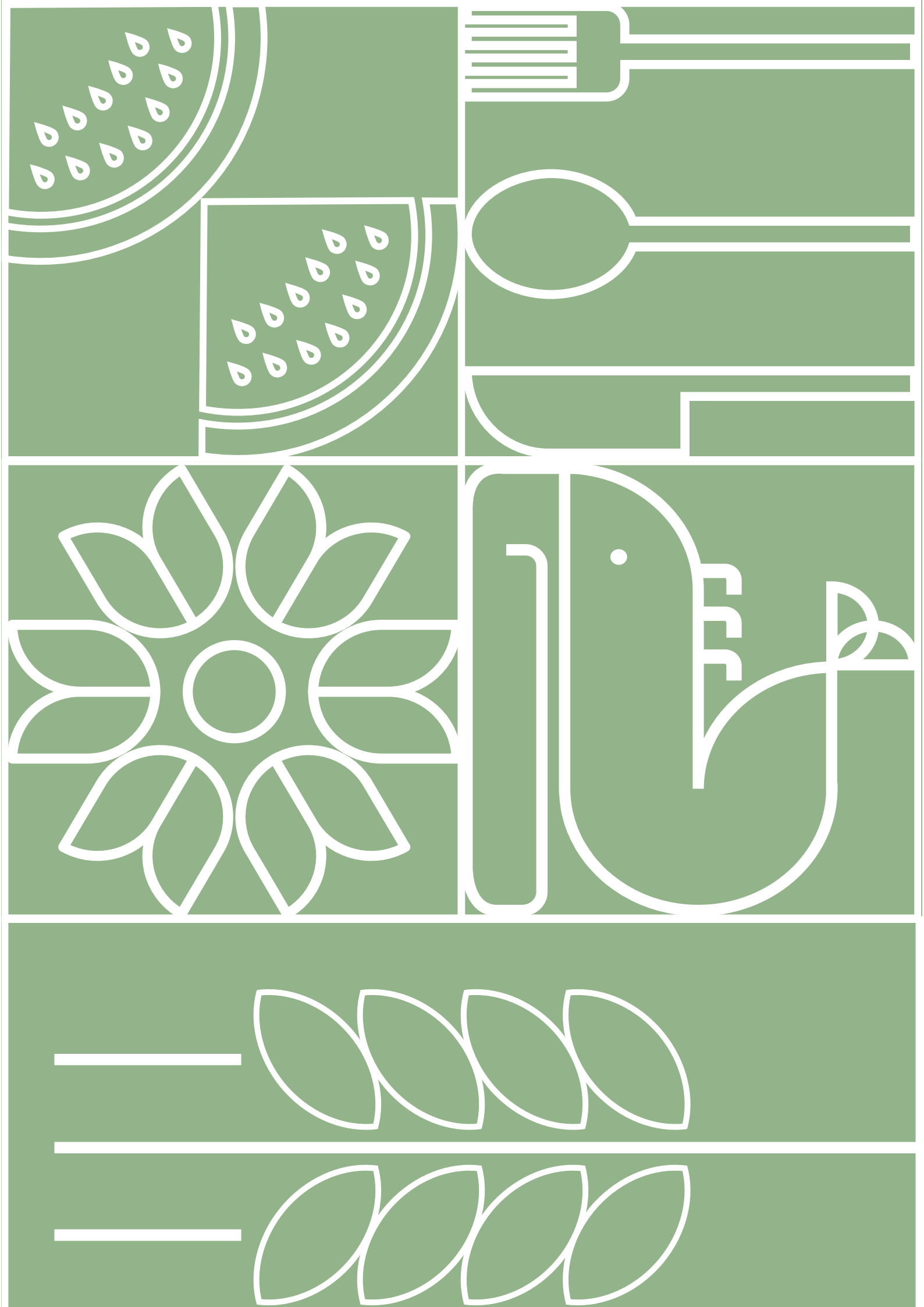
CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

### Oscar Pauner

Descobreix la màgia de la naturalesa amb aquest curs de fotografia bàsic. Aprèn a utilitzar la teva càmera per capturar l'entorn natural que ens envolta. Des de l'ús de la llum adequada fins a tècniques de composició, aquest curs et proporcionarà les habilitats essencials per crear imatges impactants de la natura.

- **Dijous, de 19.00 a 20.15 h**
- **Classes teòriques: 9, 16, 23, 30 de maig i 6 de juny**
- **Classes pràctiques: dissabte 25 de maig i 1 de juny al matí (l'horari es concretarà amb el professor).**

- **Preu: 40 €**
- **Material:** càmera fotogràfica amb els seus accessoris i disc dur o pendrive. Tripode, portàtil i instruccions de la càmera (opcionals).



# AULA GASTRONÒMICA JOAQUIM XIRAU:

(Vegeu també l'activitat gratuïta **Show-cooking: demostració de cuina en directe "Cucina italiana"** a càrrec de **Vicens Folgado** (Restaurant Orígens de l'Escala) \* pàgina 38.)

## TALLER DE PA ARTESANAL: APRÈN A ELABORAR PA DE DIFERENTS TIPUS I MASSA MARE\*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

**Jordi Porterias i Joan Escolà  
(El Llonguet de Peralada)**

Curs dirigit a persones que es vulguin iniciar en tècniques d'elaboració de pa de forma artesanal, mitjançant l'aprenentatge bàsic de l'elaboració de diferents productes. A la 1a sessió a través d'una classe magistral es mostrarà als alumnes els passos a seguir i les característiques a tenir en compte per aconseguir un bon pa.

En la 2a sessió ens centrarem a posar en pràctica aquests coneixements i els alumnes seran els que facin a la nostra cuina el seu propi pa.

- **Dimecres, de 18.30 a 20.30 h**
- **Dies: 31 de gener i 7 de febrer**
- **Preu:** 30 € amb material inclòs

- **Material pel 2n dia:** bol o carmanyola gran, davantal, drap de cuina i bossa de pa.

## TALLER DE FORMACIÓ EN MANIPULADOR/A D'ALIMENTS\*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

**Centre de Distribució d'aliments,  
Càritas Alt Empordà**

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

- **Dijous, de 17.30 a 19.30 h**
- **Dies: 22 i 29 de febrer i 7 de març**
- **Activitat gratuïta – Places limitades – Cal matrícula prèvia**
- **Material:** llibreta i bolígraf.

## CUINA DE L'ÍNDIA

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

**Carles Antoner (Restaurant Carles Antoner de LLadó)**

La gastronomia de l'Índia és el conjunt de les diverses cuines regionals que hi existeixen i el fruit d'una història de 5.000 anys. Així, aquesta cuina es caracteritza pels plats a base d'arròs, de llegums i de verdures estofades, acompanyats de salses i condiments.

panyats amb salses fetes amb curris diversos i olis vegetals. Anima't i cuina receptes sorprenents!

- **Dijous, de 18.30 a 20.30 h**
- **Dies: 29 de febrer, 7 i 14 de març**
- **Preu:** 42 € amb material inclòs
- **Material:** platet i coberts, llibreta i bolígraf.

## CLÀSSICS RENOVATS: PLATS TRADICIONALS AMB TOCS DE VANGUARDA\*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

**Vicenç Folgado (Restaurant Orígens de l'Escala)**

Taller gastronòmic on recordarem i aprendrem a elaborar els clàssics de la cuina catalana de sempre però amb un toc vanguardista i modern, com: cua de bou farcida de foie-gras, cremós d'api-rave, amb salsa de ceps i citrònella, o un caneló de mel i mató amb crema de codony i fruits vermells. Actualitzarem receptes bàsiques i tradicionals per a recordar els nostres orígens gastronòmics de la mà del xef Vicenç Folgado.

- **Dilluns, de 18.30 a 20.30 h**
- **Dies: 22 i 29 d'abril i 6 de maig**
- **Preu:** 42 € amb material inclòs
- **Material:** platet i coberts, llibreta i bolígraf.

## TALLER D'ELABORACIÓ DE CAMELS D'HERBES\*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

### Alicia Herrera

Monogràfic d'elaboració artesanal de caramels de sucre i herbes medicinals.

- **Dijous 15 de febrer, de 18.30 a 20.30 h**
- **Preu:** 20 € amb material inclòs. \* Material a càrrec dels alumnes, preu aprox. 2 € que se li abonarà al professorat el dia de classe.
- **Material que ha de portar l'alumne:** pot per desar els caramels elaborats, llibreta i bolígraf.

## MONOGRÀFIC: FERMENTACIÓ VEGETAL\*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

### Àlex Todó (Sans Ferments)

La fermentació és una de les tècniques més antigues de conservació dels aliments. S'utilitzava per conservar les collites en època d'abundància. En aquest taller aprofitarem les hortalisses que ens porta la primavera i aprendrem a fermentar-les de manera senzilla, segura i deliciosa. A banda de ser bons i molt versàtils a la cuina, els fermentats són molt beneficiosos per a la salut: aporten vitamines i minerals, a més de ser una font molt important de probiò-

tics que, entre altres coses, ens ajuden a cuidar la flora intestinal i el sistema immunitari. En aquest taller aprendrem els fonaments teòrics i la metodologia per elaborar vegetals fermentats a casa de manera senzilla i segura.

- **Dimecres 3 d'abril de 18.30 a 20.30 h**
- **Preu:** 20 € amb material inclòs.
- **Material:** platet i coberts, llibreta i bolígraf.

## MONOGRÀFIC: TARTARS I CARPACCIOS\*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

### Guillaume Scheiber (AFP AE, Associació per la Formació Professional de l'Alt Empordà)

El carpaccio va néixer en els anys 30 a Venècia. Aquest plat sorgeix gràcies a la improvisació d'un xef italià que va haver de preparar un plat de filets de carn crua per a una comtessa. I el tàrtar prové de la Polinèsia francesa, i consisteix en qualsevol recepta on s'hagi de picar a ganivet un ingredient principal sense sotmetre'l a cocció prèvia, amanit i barrejat amb altres ingredients com a mostassa o tàperes, i que se sol servir com a aperitiu o primer plat, acompanyat de torrades o galetes salades. Vine a aquest curs i aprendràs algunes receptes de les dues modalitats.

- **Dijous 4 i 11 d'abril de 18.30 a 20.30 h**
- **Preu:** 30 € amb material inclòs.
- **Material:** platet i coberts, llibreta i bolígraf.

## APERITIUS FÀCILS I SORPRENTENTS D'ESTIU!\*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

### Guillaume Scheiber (AFP AE, Associació per la Formació Professional de l'Alt Empordà)

Taller d'aperitius frescos i d'estius pensats per ocasions especials com poden ser les trobades familiars o d'amics. Quan acabis el taller t'emportaràs un munt de receptes i idees per posar en pràctica i fugir dels típics canapès o entrants.

- **Dijous 9 de maig de 18.30 a 20.30 h**
- **Preu:** 20 € amb material inclòs.
- **Material:** platet i coberts, llibreta i bolígraf.

## TALLER D'ELABORACIÓ DE XAMPANY DE SAÜC I LES SEVES PROPIETATS PER ALTRES USOS\*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

### Alicia Herrera

Amb flors fresques de saüc, elaborarem la base que deixarem fermentar per convertir-la en "cava" de saüc. Expliquem els usos del saüc i també farem

degustació d'unes receptes fetes amb flors.

- **Dimecres 15 de maig, de 18.30 a 20.30 h**

- **Preu:** 20 € amb material inclòs

- **Material:** ampolla de vidre amb capacitat d'1 L, llibreta i bolígraf.

## LA CUINA DE L'ARRÒS\*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

**Ariadna Sala (Restaurant El Portal de Bàscara)**

L'arròs és un dels plats més apreciats en la nostra cuina, però cal tenir clars per tenir èxit alguns conceptes, com: un bon sofregit de base, un bon brou de peix o de carn, el tipus d'arròs i el seu temps de cocció ...

Tot això ho aprendreu en aquest taller de cuina on elaborarem diferents receptes amb l'arròs com a ingredient central.

- **Dimecres, de 18.30 a 20.30 h**

- **Dies: 22 i 29 de maig**

- **Preu:** 30 € amb material inclòs

- **Material:** platet i coberts, llibreta i bolígraf.

## TALLER DE CREACIÓ DE RATAFIA

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

**Alicia Herrera**

La ratafia és un licor medicinal d'herbes i nous verdes macerades en anís dolç. En aquest taller de dues sessions aprendrem a elaborar-ne de manera casolana i tradicional. En la primera sessió (2 h), sortirem al camp a buscar les herbes que es faran servir per a elaborar la nostra ratafia, també es farà una explicació de les propietats de cada herba. I en la segona sessió (1,5 h) posarem les herbes, altres espècies i fruits a macerar amb l'anís dolç. Cada alumne s'emportarà la ratafia que elabori.

- **GRUP 1: 1a sessió en exterior (lloc a confirmar): dimecres 5 de juny, de 18.00 a 20.00 h** (l'alumne ha de poder desplaçar-se on es recolliran les herbes).

- **2a sessió al centre cívica: dimecres 12 de juny, de 19.00 a 20.30 h**

- **GRUP 2: 1a sessió en exterior (lloc a confirmar): dijous 6 de juny, de 18.00 a 20.00 h** (l'alumne ha de poder desplaçar-se on es recolliran les herbes).
- **2a sessió al centre cívica: dijous 13 de juny, de 19.00 a 20.30 h**

- **Preu:** 20 € \*Material a càrrec dels alumnes, preu aprox. 12-14 €/L que se li abonarà al professorat el dia de classe,

si no es vol el material s'haurà d'avisar en el moment de la matrícula.

- **Material 1a sessió:** cistell, llibreta i bolígraf.

- **Material 2a sessió:** davantal, ganivets, taula per tallar i un pot de vidre amb boca ample de 3 L, de capacitat.

## MONOGRÀFIC: SUSHI AUTÈNTIC CASA\*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

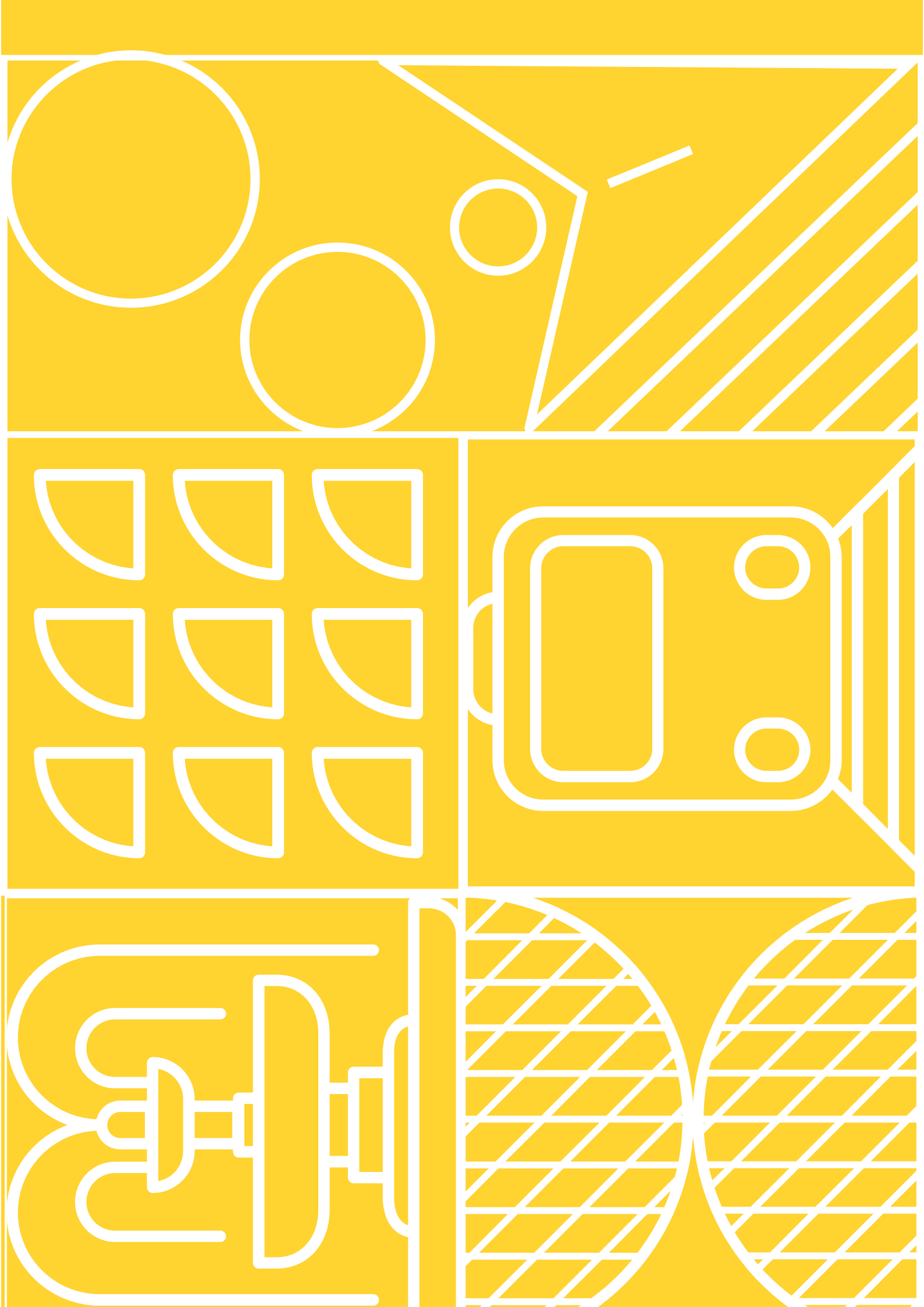
**Yuko Kato**

Si aprens a fer Sushi, el podràs menjar sempre que vulguis i on vulguis! En aquest taller de cuina nipona aprendràs d'una autèntica cuinera japonesa els ingredients més adequats, la tècnica, la preparació i els diferents tipus de sushi.

- **Dijous 6 de juny, de 18.30 a 20.30 h**

- **Preu:** 20 € amb material inclòs

- **Material:** platet i coberts, llibreta i bolígraf.



# INFANTIL I JUVENIL:

## MENÚS DE CARMANYOLA

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Dines fora de casa molt sovint? Estàs cansat/a de menjar sempre el mateix? Aprenem a alimentar-nos saludable i equilibradament quan hem de menjar fora.

- **Dilluns 20 de maig, de 17.30 a 19.00 h**

- **Activitat gratuïta**

- \* Activitat adreçada a joves a partir de 6è de primària i ESO.

- **Places limitades - Cal matrícula prèvia**

- **Material:** davantal, drap de cuina i carmanyola.

- **Organitzen:** Centre de Distribució d'Aliments, Caritas Alt Empordà i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres

## ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Taller infantil de cuina on aprenem esmorzars per començar el dia i berenars per seguir amb energia, salut i economia.

- **Dilluns 27 de maig, de 17.30 a 19.00 h**
- **Activitat gratuïta**

- \* Activitat adreçada a infants a partir de 9 anys.

- **Places limitades - Cal matrícula prèvia**

- **Material:** davantal, drap de cuina i carmanyola.

- **Organitzen:** Centre de Distribució d'Aliments, Caritas Alt Empordà i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres

## ENGLISH FOR KIDS (2a part) (C)

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

### Mar Bertran (O'clock English Classes)

Anglès per a alumnes de primària on veuran estructures simples de la llengua aplicades a interessos infantils. Sobretot es treballarà la llengua de manera didàctica a través d'un llibre de gramàtica nivell Starters. D'altra banda, els alumnes podran fer els deures d'anglès amb ajuda de la professora durant la classe.

- **Dilluns, de 17.30 a 18.30 h**

- **Del 29 de gener al 3 de juny. El dia 19 de febrer no és lectiu.**

- **Preu:** 40 €

- \* Activitat per a infants de 6 a 11 anys

- **Material:** llibreta i estoig amb material bàsic d'escriptura.

## ANGLÈS REFORÇ

### CICLE SUPERIOR PRIMÀRIA (C)

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

### Mar Bertran (O'clock English Classes)

Curs dirigit a alumnes del cicle superior primària per revisar i ajudar amb el seu nivell d'anglès, revisió de gramàtica, temps verbals, vocabulari. D'altra banda, els ajudarem a fer els deures d'anglès i a repassar per exàmens de l'escola.

- **Dijous, de 18 a 19 h**

- **De l'1 de febrer al 30 de maig**

- **Preu:** 40 €

- \* Activitat per a infants de 5è i 6è de primària.

- **Material:** estoig amb estris bàsics i llibreta.

## CARNAVAL CREATIU

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

### Marina Gimeno

Celebra el carnaval amb creativitat i color en aquest divertit taller! Aquesta experiència està dissenyada per inspirar la imaginació dels més petits i petites creant divertits accessoris de carnaval que podran lluir sobre el seu cos. Donaran forma a les seves creacions utilitzant cartó reciclat, pintures, cartolines de colors, feltre, etc. Un taller pensat per deixar volar la imaginació i sobretot per

passar-s'ho bé!

- **Dilluns, de 17.30 a 18.45 h**
- **Dia: 19 de febrer**
- **Preu:** 5 €

\* Activitat adreçada a infants de 6 a 12 anys.

- **Material:** llapis, tisores, cola de barra, pinzells, pintures acríliques o temperes de colors diferents.
- **Material específic:** abonament a la professora. 5 €

## ESPAI LÚDIC XIRAU: DIMECRES CREATIUS!

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

### Ludis Lleure i Esport

Els dimecres a la tarda es convertiran en l'estona de la setmana més esperada, per què? Perquè seran tardes de diversió i entreteniment a través de manualitats, tallers esportius, de ball, de cuina, de cinefòrums i tot el que ens proposin els nostres joves. Crearem un espai on ells seran els protagonistes i on l'objectiu serà passar-s'ho bé amb activitats molt divertides!

- **Dimecres, de 17.30 a 19 h**
- **Del 31 de gener al 29 de maig**
- **Activitat gratuïta**

\* Activitat per a joves de 6è de primària, 1r o 2n ESO.

### TALLER D'ART:

## DIBUIX I PINTURA (C)

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

### Aram Empordà

Taller creatiu pensat per oferir un espai on passar-s'ho bé i on tothom pugui millorar les seves habilitats artístiques. Mitjançant diferents exercicis animarem als participants a explorar diversos mitjans i descobrir noves tècniques. Uneix-te en aquest viatge creatiu on tindràs l'oportunitat de créixer i expressar-te artísticament.

- **Dimarts, de 17.30 a 18.45 h**
- **Del 6 de febrer al 28 de maig**
- **Preu:** 45 €

\* Activitat adreçada a infants de 6 a 12 anys.

- **Material:** bloc de paper canson o similar A4 de 200 g de gruix, llapis, carbonet, goma d'esborrar, maquinaeta, cola blanca, tisores, pinzells núm. 2-8-12 (de punta quadrada i rodona), aquarella en pastilles, pintura acrílica en tub, drap i bata.

### ESPAIS DE SUPORT EDUCATIU

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

- **Gratuït:** adreçat a alumnes de **cicle mitjà i superior de Primària** i a alumnes de **Secundària**.
- **Inici de les classes:** 8 de gener
- **Fi de les classes:** 6 de juny
- **Activitat gratuïta**
- **Places limitades.**

## CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

- **Dilluns i dimecres, de 16.45 a 19.30 h**

## CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

- **Dilluns i dimecres, de 16 a 19.30 h i dijous, de 17.30 a 19.30 h**

### Per a més informació:

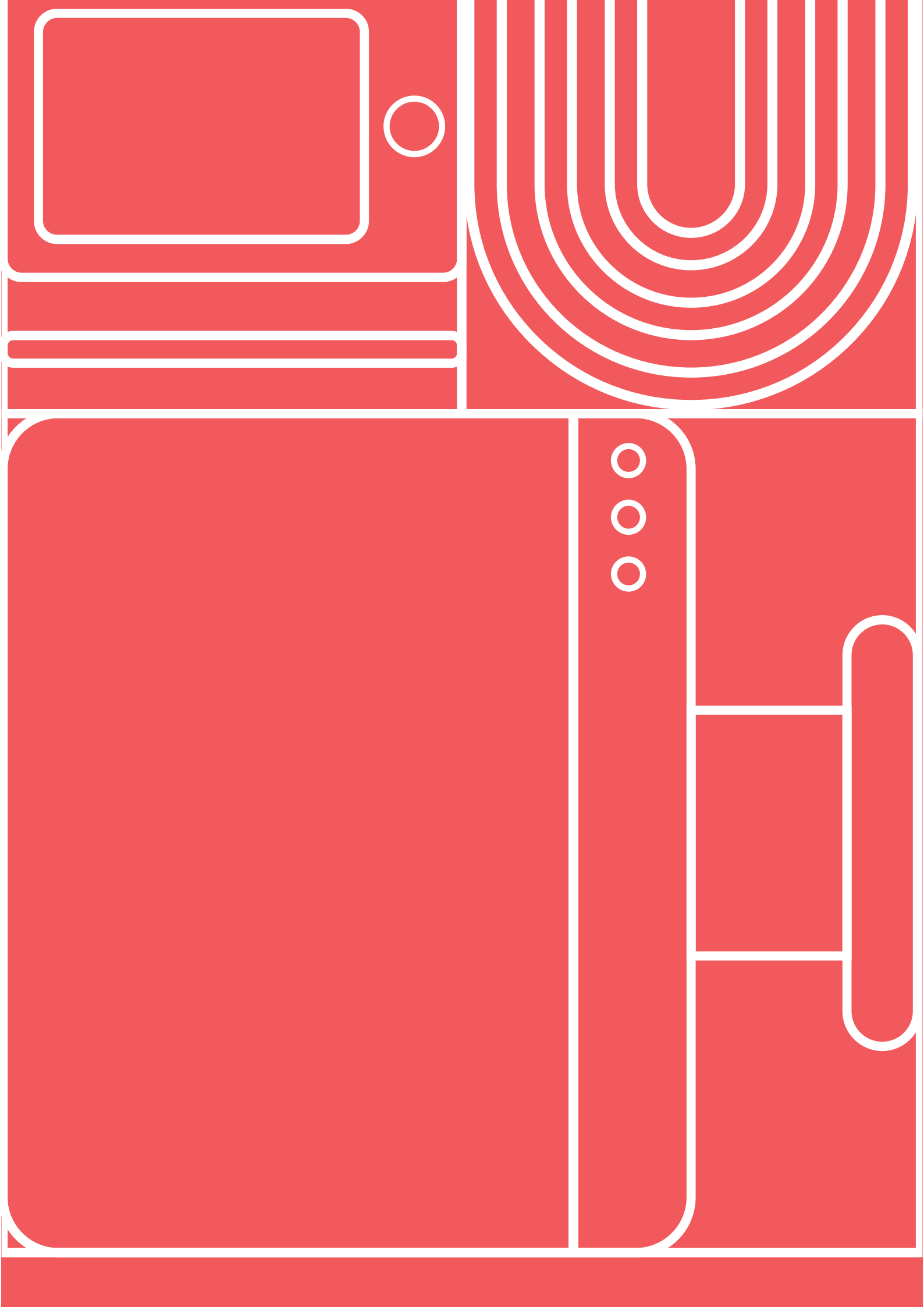
**Web:** [www.figueres.cat/educacio](http://www.figueres.cat/educacio)

**E-mail:** [ensenyament@figueres.org](mailto:ensenyament@figueres.org)

**Tel.** 972 03 23 33

### Organitzen:

Servei d'Educació de l'Ajuntament de Figueres i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres



# INFORMÀTICA I ARTS VISUALS

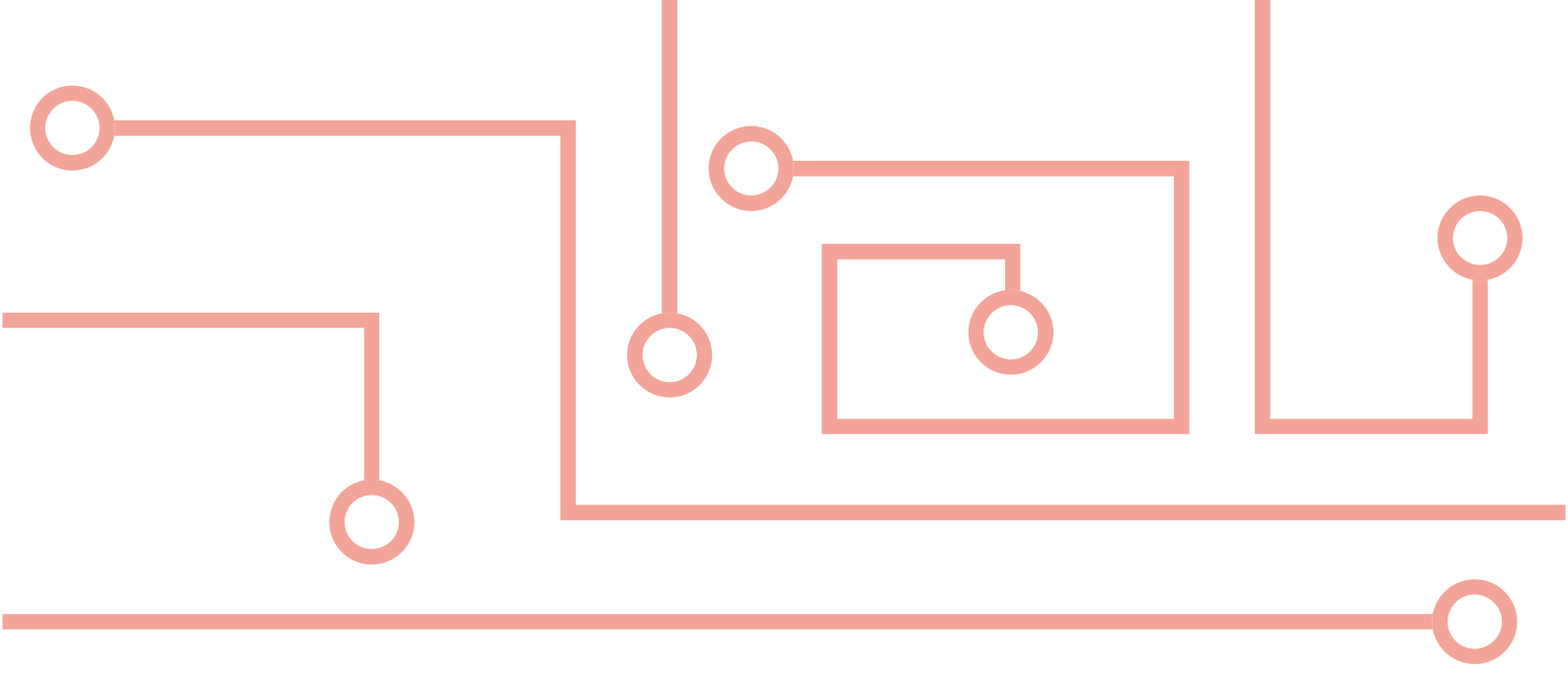
## CAPTURE EL MÓN AMB EL TEU MÒBIL

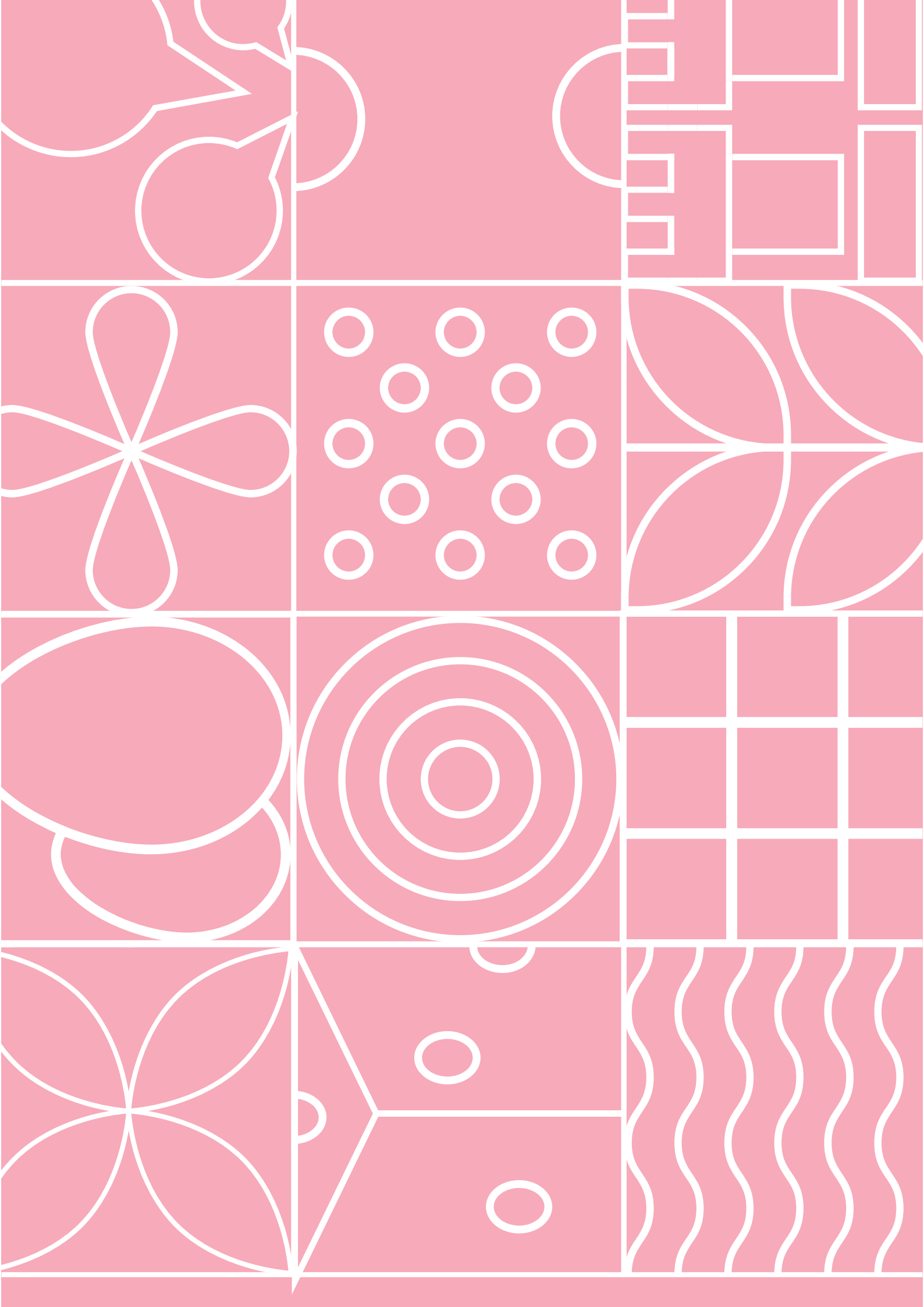
CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

### Oscar Pauner

Aprèn a treure el màxim partit a la càmera del teu mòbil amb aquest curs. Descobreix de quina manera pots realitzar alguns efectes fotogràfics, configurar la teva càmera per treure-li un major rendiment o conèixer algunes de les tècniques de composició més utilitzades.

- **Dijous, de 19.00 a 20.15 h**
- **21 de març i 4, 11, 18, 25 d'abril**
- **Preu:** 32 €
- **Material:** mòbil sistema Android i los, carregador i dades mòbils. Suport o tripe (opcional).





# ACTIVITATS + 60 ANYS:

## PÍNDOLES INFORMÀTIQUES +60: GMAIL, ÚS BÀSIC DEL CORREU ELECTRÒNIC

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

### Noèlia Córdova (Tots hi som)

El Gmail és un servei de correu electrònic gratuït llançat per l'empresa nord-americana Google. El servei ofereix una gran capacitat d'emmagatzematge i és necessari per a poder tenir l'aplicació de missatgeria WhatsApp. Durant aquesta formació aprendrem a utilitzar les eines bàsiques del correu electrònic.

• **Divendres 9 de febrer, de 9.30 a 11.30 h**

• **Preu:** 5 €

• **Material:** llibreta, bolígraf i telèfon intel·ligent (no marca iPhone) amb connexió a internet.

## PÍNDOLES INFORMÀTIQUES +60: WHATSAPP, APRÈN A FER-LO SERVIR

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

### Noèlia Córdova (Tots hi som)

El WhatsApp és l'aplicació de missatge-

ria instantània gratuïta més coneguda i usada arreu del món. Permet enviar missatges escrits, àudios, vídeos... Durant aquesta formació aprendrem a fer servir les eines bàsiques, però cal tenir un compte de Gmail creat anteriorment.

• **Divendres 8 de març, de 9.30 a 11.30 h**

• **Preu:** 5 €

• **Material:** llibreta, bolígraf i telèfon intel·ligent (no marca iPhone) amb connexió a internet.

## PÍNDOLES INFORMÀTIQUES +60: APRÈN A FER SERVIR L'APLICACIÓ DE CATSALUT

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

### Noèlia Córdova (Tots hi som)

La Meva Salut és un espai personal de salut digital que et permet accedir a la teva informació de salut, fer consultes als professionals i realitzar tràmits de manera senzilla, segura i confidencial. Durant aquesta formació aprendrem a utilitzar les eines bàsiques d'aquesta aplicació.

• **Divendres 5 d'abril, de 9.30 a 11.30 h**

• **Preu:** 5 €

• **Material:** llibreta, bolígraf, portar la targeta sanitària i telèfon intel·ligent (no marca iPhone) amb connexió a internet.

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

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

### 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.

• **Dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h**

• **Del 30 de gener al 28 de maig**

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

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

• **Material:** roba còmoda, mitjons gruixuts i màrfega.

## TALLER DE MEMÒRIA I AGILITAT MENTAL

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

### Thais Romero (Tots hi som)

Es treballarà la memòria, la planificació i organització del dia a dia, la numerologia i el càlcul mental..., tot això mitjançant les noves tecnologies, escrits, converses i jocs.

• **Dilluns, de 9.30 a 10.30 h**

• **Del 29 de gener al 27 de maig**

- **Preu:** 45 € per a persones entre 60 i 64 anys.
- **Preu:** 35 € per a persones majors de 65 anys.
- **Material:** llibreta, bolígraf, llapis i goma d'esborrar.

**GIMNÀSTICA**

**I PILATES TERAPÈUTIC (C)**

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

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

**GRUP MATÍ 1**

Javier Marrón

- Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h
- Del 29 de gener al 29 de maig

**GRUP MATÍ 2**

Javier Marrón

- Dimarts i dijous, de 10.30 a 11.30 h
- Del 30 de gener al 28 de maig

**GRUP TARDA**

Àlex Falgàs

- Dimarts i dijous, de 16.20 a 17.20 h
- Del 30 de gener al 28 de maig

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

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

- **Material:** roba còmoda, mitjons gruixuts i màrrega.

**GIMNÀSTICA +60**

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

**Lluís Hernández**

Enfocada a mantenir un estil de vida saludable i a fomentar la seva pràctica per provocar beneficis físics/motors, emocionals/cognitius i socials. 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 A:**

- Dimarts i dijous, de 9 a 10 h

**GRUP B:**

- Dimarts i dijous, de 10.05 a 11.05 h

- Del 30 de gener al 28 de maig

- **Preu:** : 65 € per a pesones entre 60 i 64 anys
- **Preu:** 55 € per a majors de 65 anys

- **Material:** roba i calçat esportiu, gomes elàstiques tipus Thera band d'intensitat baixa/moderada i aigua.

**ACTIVA LA TEVA MEMÒRIA (C)**

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

**Thais Romero (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 31 de gener al 31 de maig

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

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

- **Material:** llibreta i bolígraf.

**ATMANDANCE +60: BALLAR**

**PER FER SALUT**

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

**Gemma Mogas**

Exercici correctiu i dinàmic, basat en una dansa ioga que produeix grans be-

nefis al cos i a la ment. L'alegria, la mística, la meditació i l'autoconeixement són la nostra proposta per a tothom.

- **Dilluns i dimecres, d'11 a 12 h**
- **Del 29 de gener al 29 de maig**
- **Preu:** 65 € per a persones entre 60 i 64 anys
- **Preu:** 55 € per a persones majors de 65 anys
- **Material:** roba còmoda, mitjons anti-lliscants, manta petita, màrrega tipus ioga i coixí (opcional).

## HATHA IOGA (C)

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

### 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. Aprendre 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.

#### GRUP 1:

- **Divendres, de 9.30 a 10.45 h**
- **Del 2 de febrer al 31 de maig**

#### GRUP 2:

- **Divendres, d'11.00 a 12.15 h**
- **Del 2 de febrer al 31 de maig**
- **Preu:** 50 € per a persones entre 60 i 64 anys.
- **Preu:** 40 € per a majors de 65 anys.
- **Material:** roba còmoda, màrrega, manta, bloc de ioga i coixí (opcional).

## ANGLÈS SÈNIOR (2A PART) (C)

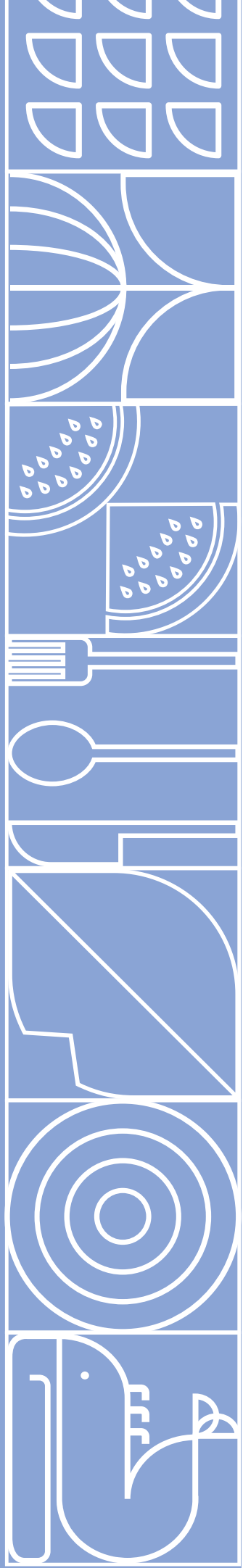
CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

### Laura Pereira

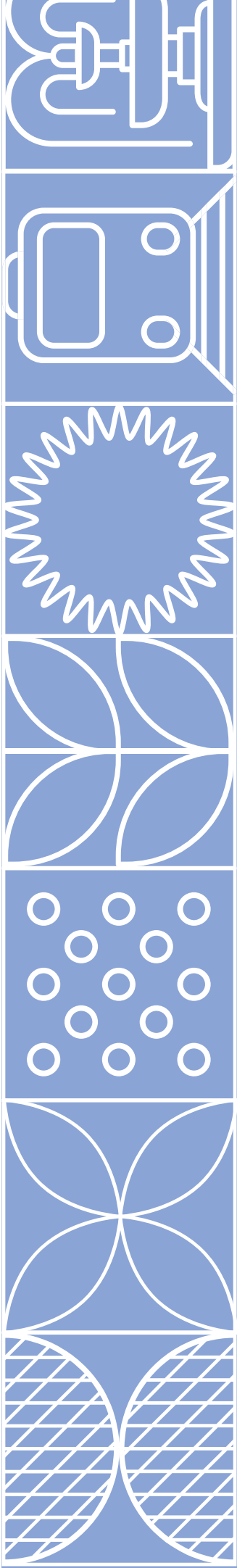
#### (O'clock English Classes)

Curs dirigit a persones que tinguin ganes de continuar aprenent la llengua anglesa. Es requereix tenir coneixements previs: to be, possessive and demonstrative adjectives i articles. Es treballarà vocabulari nou i i nous temps verbals.

- **Dimarts, de 9.30 a 10.45 h**
- **Del 30 de gener al 21 de maig**
- **Preu:** 50 € per a persones entre 60 i 64 anys.
- **Preu:** 40 € per a persones majors de 65 anys.
- **Material:** Llibreta i bolígraf.



## EXPOSICIONS



## FOTORAHOLA 2023

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

**Del 8 de gener al 6 de febrer** a càrrec de **l'Oficina de Difusió de la Diputació de Girona**

L'exposició «RaholaFoto2023» té la seva gènesi en els Premis Carles Rahola de Comunicació Local, que promouen cada any la Diputació de Girona i la Delegació de Girona del Col·legi de Periodistes de Catalunya amb l'objectiu de reconèixer la tasca de la professió periodística a les comarques gironines. L'exposició presenta una selecció de 20 imatges de 14 professionals del fotoperiodisme que, amb la seva mirada personal, aconsegueixen fer revivre en imatges l'any 2022.



**Diputació de Girona**



## MEDFOTO

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

**Del 12 de febrer a l'11 de març** a càrrec d'**Alive Fund**

MedFoto, el concurs internacional de fotografia de la Mediterrània, porta l'exposició de les seves fotografies finalistes i guanyadores de la darrera edició, celebrada la primavera del 2023. Pretén mostrar la mar Mediterrània i el seu entorn, d'una manera la més propera a la realitat possible. Les mostres s'han obtingut amb actituds respectuoses envers les persones, els animals, les plantes i l'entorn natural. Unes fotografies impreses en gran format que transporten al visitant a un espai que fomenta l'actitud responsable i respectuosa amb el mar, les activitats esportives que s'hi poden realitzar, la fauna que pot trobar i les feines professionals que s'hi poden desenvolupar. *\*Foto Nit de llamps a Sa Foradada, de Marc Marco*



## ON HABITA LA VIOLÈNCIA MASCLISTA

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

**Del 18 de març al 30 d'abril** a càrrec de **Fundació Sergi**

Exposició fotogràfica on el fotògraf Joan Aureli Martí, centra l'objectiu de la seva càmera en les diferents violències que pateixen les dones, des de la violència física a la violència estructural d'aquest sistema social patriarcalista. I posa el focus en el procés d'apoderament de les dones, per tal d'afrontar i superar aquestes violències, des d'una situació de desavantatge respecte al gènere masculí. Cada fotografia va acompanyada d'un petit text reflexiu realitzat per 15 dones relacionades amb el món de la cultura, el periodisme i la literatura de les comarques gironines.

*\*Foto ©JoanAureliMartí*



## SIMONE DE BEAUVOIR, FEMINISTA I ESCRIPTORA

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

**Del 8 de maig al 12 de juny** a càrrec de **l'Institut Català de les Dones**

L'exposició proposa un trajecte per la vida i l'obra de Simone de Beauvoir, filla i escriptora, una dona que amb el seu enfrontament a les convencions dominants del seu temps va provocar debats apassionants que, encara avui, a cent anys del seu naixement, generen reflexions i polèmiques. Ha estat una de les figures més destacades del canvi social i simbòlic protagonitzat per les dones i el feminisme. Es va convertir en un model de conducta, o millor, en un antímodel respecte als paràmetres tradicionals, per a moltíssimes dones. Les seves eleccions vitals es van reflectir en la seva escriptura íntima.

### Simone de Beauvoir i el feminisme

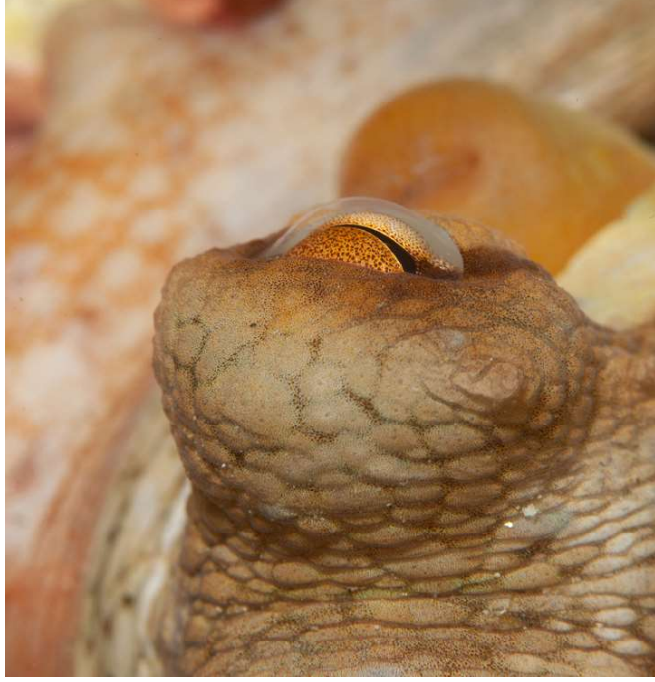


## LA VIDA SOTA EL MAR

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

**Del 18 de gener al 16 de febrer** a càrrec d'Oscar Pauner  
([www.fotosdenaturaleza.com](http://www.fotosdenaturaleza.com))

Exposició de macrofotografia submarina on es presenta un món submarí diferent a l'habitual. Observa petits organismes marins i detalls dels peixos, a partir d'una exposició que destaca per la seva interacció amb el visitant. Des dels fantàstics detalls de l'estrella de mar i les textures de l'espírograf, fins als ulls de l'escòrpora i les fortes pinces dels crustacis. Visita-la i sent com el món es fa més gran al teu voltant.

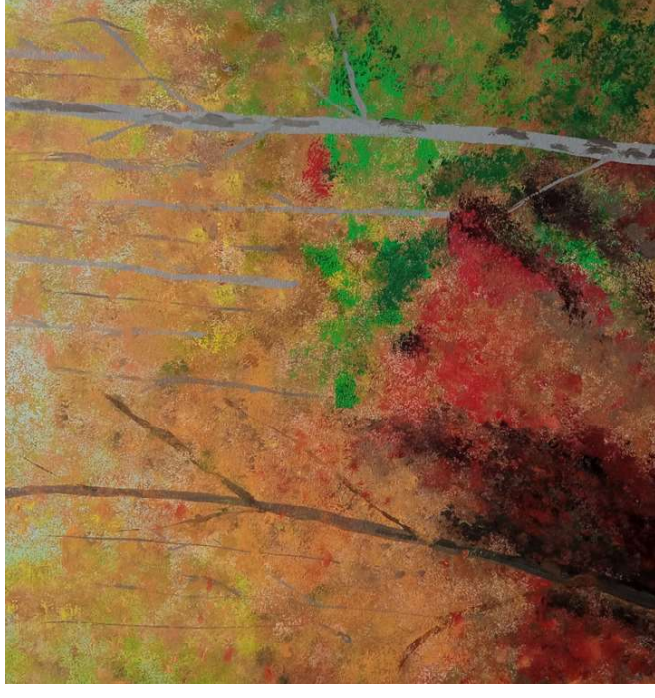


## INTERPRETANT EL BOSC

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

**Del 23 de febrer al 27 de març** a càrrec de **Francesc Oller, artista pintor**

El músic s'asseu davant del pentagrama blanc i va posant notes, després les interpreta amb el seu instrument. L'exposició ens mostra el resultat de l'artista quan s'asseu davant de la tela blanca i l'omple de colors, tot interpretant el paisatge de la fotografia que té al costat. Passa una estona agradable i divertida, plena d'emocions, les mateixes que pensa que sentirà l'espectador quan miri els seus quadres. Tècnica acrílic, tocs de pinzell, esponja i també.



## NATURA

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

**Del 4 d'abril al 9 de maig**  
**Paquita Dorca**

Exposició fotogràfica de diferents indrets de natura dels nostres entorns. Llocs on l'artista busca trobar el millor moment per copsar aquella idea que li motiva a la seva inspiració. Són estones que li transmeten il·lusió i passió per a aquest art.



## XVII EDICIÓ D'ARTISTES NOVELLS

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

**GRUP INFANTS: del 21 al 28 de maig**

**GRUP ADULTS: del 3 al 14 de juny**

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



# ESPECTACLES INFANTILS

## "TOILET"

### A CÀRREC DE CIA. KARLUS

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Un espectacle de clown i màgia, teatre de gest i d'objectes (sense paraules). En Waldo escriu postals a la seva mare explicant-li que és feliç amb la seva nova feina: mantenir a ratlla un vàter públic. Per a ell és una oportunitat de viure en pau, lluny de la flaire que es respira al món. Allà dins, immers en la quotidianitat més absoluta, es reinventa a cada instant i transforma la seva realitat jugant i insuflant vida als objectes que l'envolten, dotant-los d'ànima.

- Dimecres, 24 d'abril a les 17.30 h
- Dirigit a tots els públics.
- Entrada gratuïta.
- Cal matricula prèvia.
- Places limitades segons aforament.



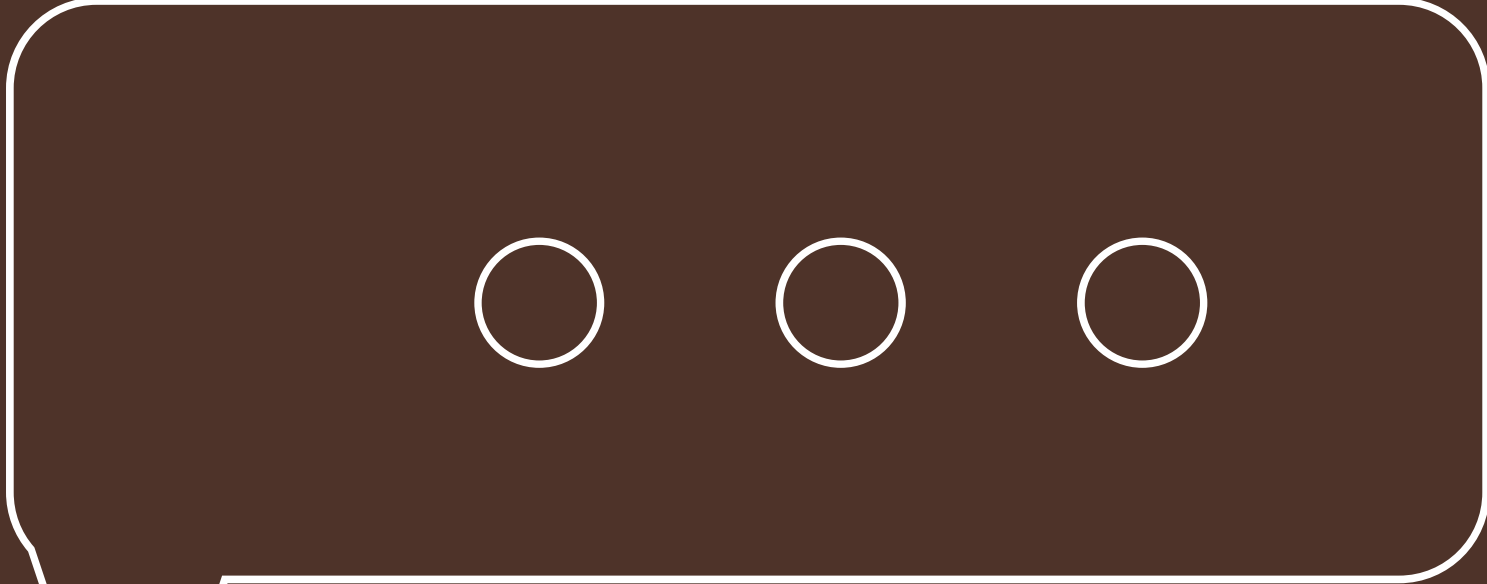
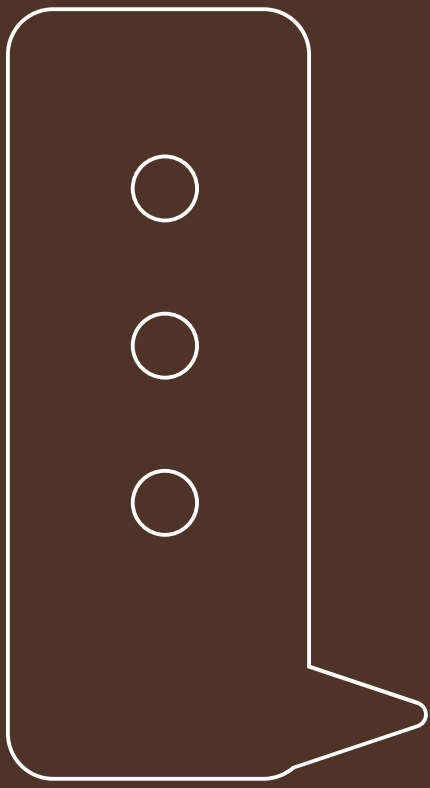
## "ELS EMBOLICS D'UN LLOP VEGETARIÀ" A CÀRREC DE LA CIA. ALMA I LA MAR DE CONTES

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

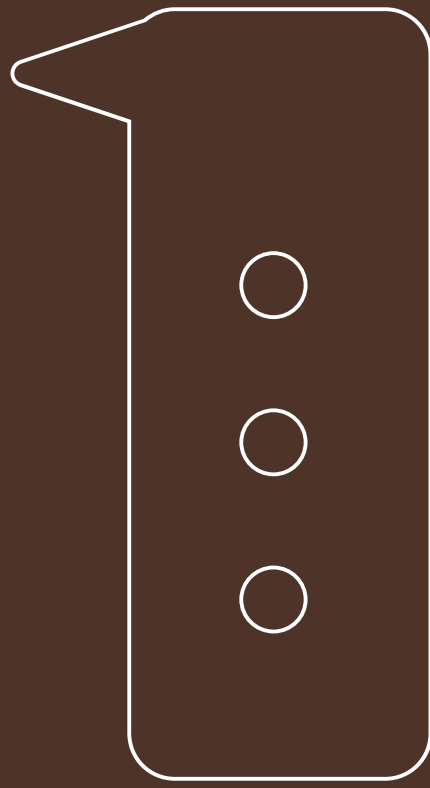
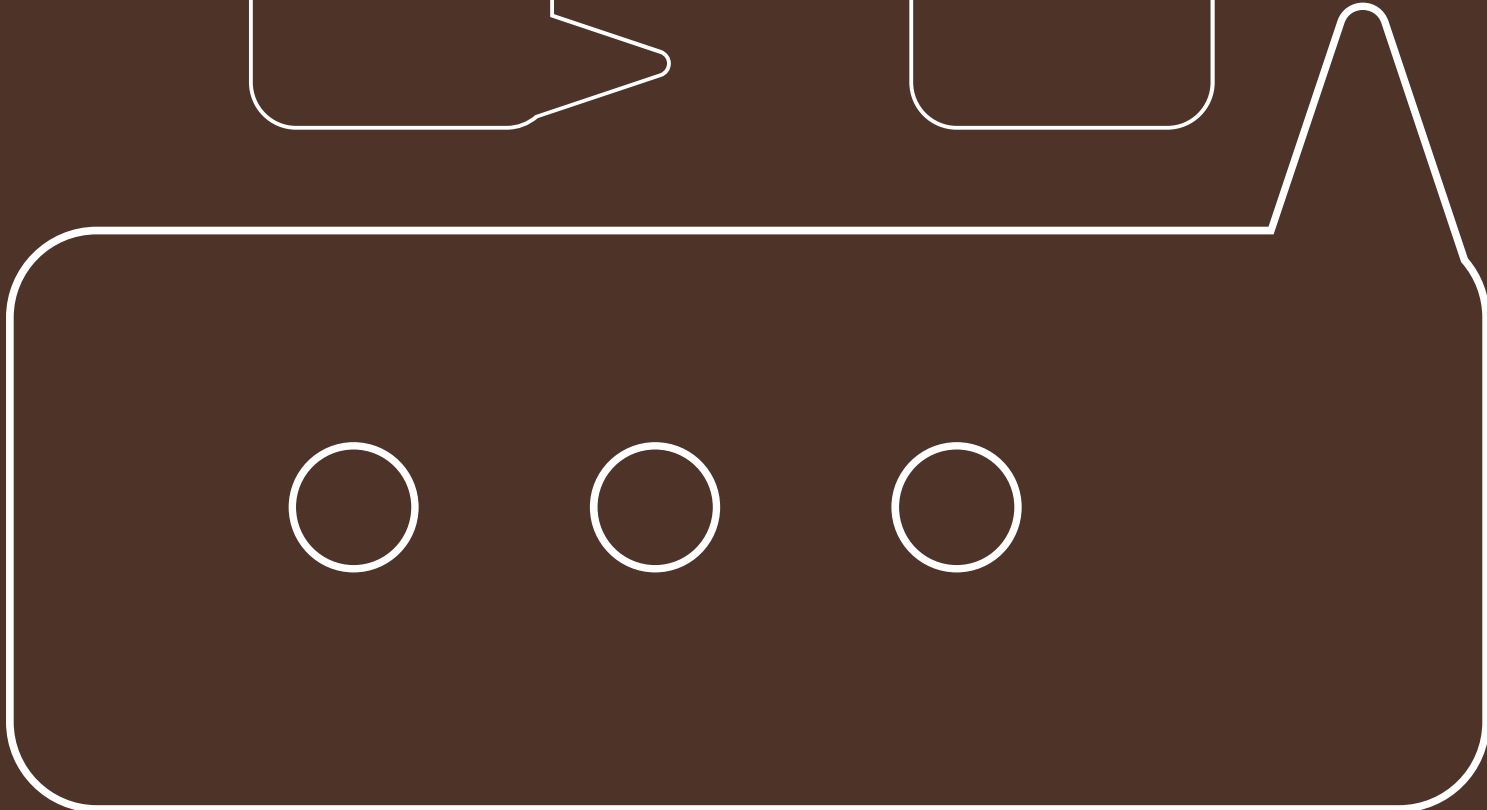
Un espectacle de titelles i música en directe. Aquesta és la història d'un llop que se sentia feliç sent educat, amable i gens ferotge, a banda de ser també vegetarià. Però la resta de criatures, quan el veïen, no entenien que fos com ells i l'animaven a canviar, a tornar-se un llop mal parlat, ferotge i sanguinari. Un conte sobre el respecte a la diversitat i el dret a ser diferent.

- Dijous, 23 de maig a les 17.30 h
- Dirigit a infants de 3 a 10 anys.
- Públic familiar.
- Entrada gratuïta.
- Cal matricula prèvia.
- Places limitades segons aforament.





# XERRADES



## "EINES I RECURSOS PER A LA SALUT I EL BENESTAR EMOCIONAL"

A càrrec d'Eva Bach\*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Cuidar la salut emocional és essencial perquè la salut emocional és un pilar de la nostra salut i repercuteix en la salut mental, social i fins i tot física. Parlarem de les emocions bàsiques, del seu sentit i la seva funció, així com de quins estils, respostes i missatges emocionals són saludables i quins no. Oferirem diverses eines i recursos per al benestar emocional en general i per calmar, expressar i transformar emocions ingrates i difícils com ara l'ansietat, la ràbia i altres. L'Eva és llicenciada en Ciències de l'Educació per la UB. Pedagoga, mestra, escriptora, conferenciant, formadora de formadors, orientadora familiar, professora de màsters i postgraus universitaris, mare de dos fills i àvia d'una nena. Ha estat nomenada ambaixadora de Manresa (la seva ciutat natal). Pionera i promotora de l'educació emocional en els àmbits familiar i escolar a Catalunya i en altres Comunitats. Directora del Postgrau

en Educació Emocional de la UManresa. Col·laboradora del suplement educatiu Criatures del Diari ARA, de l'Ofici d'Educació de Catalunya Ràdio i de diversos mitjans de comunicació. Ha estat formadora en un projecte d'educació emocional al Futbol Club Barcelona i és una de les ponents de l'Emotur. Autora i coautora de diversos llibres: Com cuidar la salut emocional (2022); Mares i pares influenciers (2019); Educar per estimar la vida (2017); La bellesa de sentir (2015); Por amor a mi familia (2013); Adolescentes "qué maravilla" (2008); La Asertividad. Para gente extraordinaria (2008); El divorcio que nos une (2007-2023); etc.

- **Dijous, 18 d'abril a les 19 h**
- **Públic a partir de 14 anys**
- **Entrada Gratuïta**
- **Cal matrícula prèvia. Places limitades segons aforament.**

 **Eva Bach**  
Pedagoga i escriptora



## **LONGEVITAT: COM ENVELLIR SALUDABLEMENT**

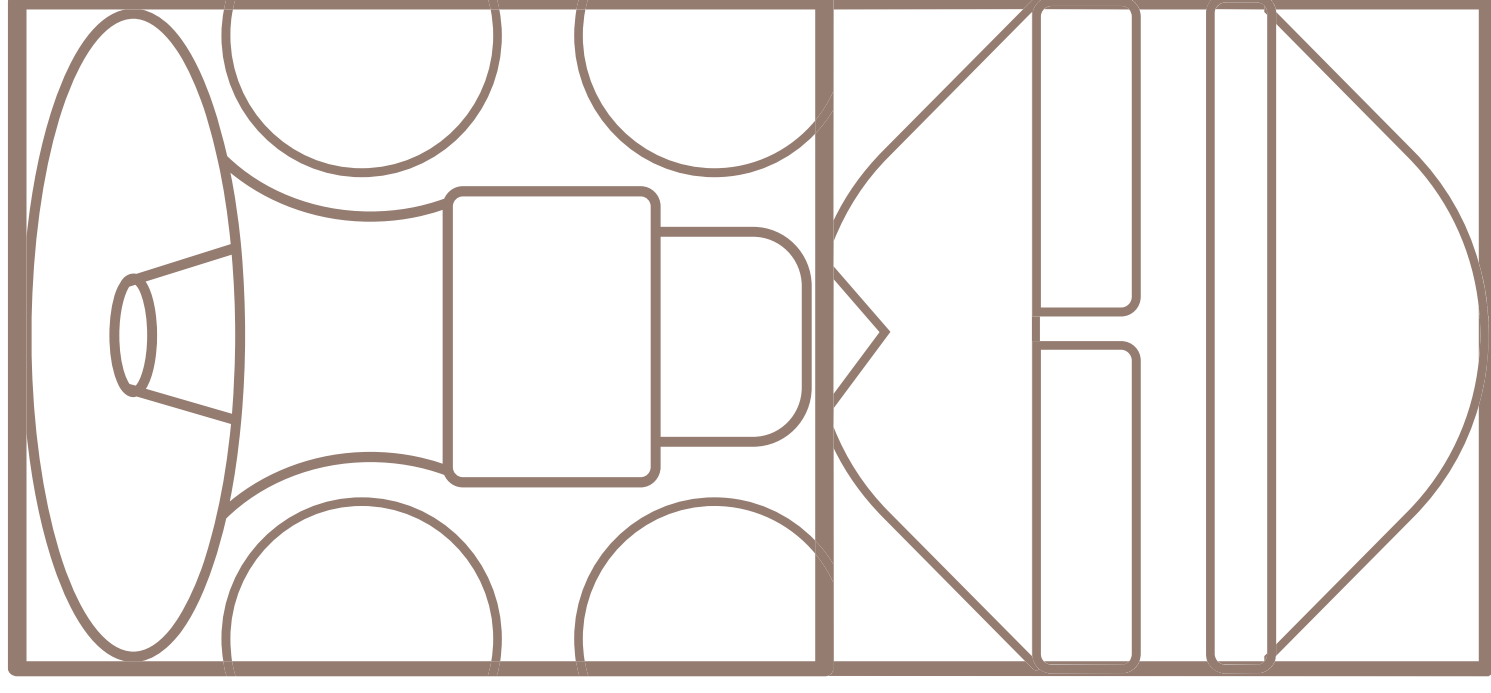
A càrrec de Marc Vergés, dietista nutricionista expert en fitoteràpia i clínica aplicada.

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Ens han fet creure que envellir significa emmalaltir i anar perdent moltes funcions i mínims de qualitat de vida. Però avui en dia sabem què fer per no repetir el que hem vist en generacions anteriors. Les malanomenades malalties de l'edat no es veuen en altres cultures que mengen i tenen hàbits diferents dels nostres. D'altra banda, la medicina convencional no actua des de la prevenció i actua medicalitzant i cronificant situacions que es poden tractar amb hàbits, alimentació i exercicis concrets.

En aquesta xerrada parlare de com arribar a la vellesa en les millors condicions possibles i de com deixar enrere afeccions que en algun moment podem patir al llarg de la nostra vida (diabetis, hipertensió, fetge grass, osteoporosi, inflamacions cròniques...).

- **Divendres 12 d'abril, a les 19.00 h**
- **Entrada gratuïta.**
- **Cal matricula prèvia. Places limitades segons aforament.**



# SHOWCOOKING: DEMOSTRACIÓ DE CUINA EN DIRECTE



## CUCINA ITALIANA: APRÈN A ELABORAR PASTA FRESCA, NYOQUIS DES DE ZERO I LES SEVES SALSES AMB L'AUTÈNTIC ESTIL ITALIÀ

A càrrec de Vicenç Folgado (restaurant Orígens de l'Escala)

### CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Nascut a l'Escala, Vicenç Folgado va realitzar els seus estudis a l'Escola Universitària d'Hoteleria i Turisme de Sant Pol de Mar, però ja des de ben petit es recorda a la cuina del restaurant familiar ajudant al seu pare durant les llargues temporades d'estiu.

Dels 19 anys a 24 anys va iniciar una etapa de creixement professional tot treballant a diversos restaurants de renom com el Restaurant l'horta de Belcaire, L'aliança d'Anglès (guardonat amb una estrella Michelin), El racó de Can Freixes (amb dues estrelles Michelin) entre d'altres. A partir dels 25 anys i fins a l'actualitat, és el Cap de cuina al restaurant Orígens de l'Escala.

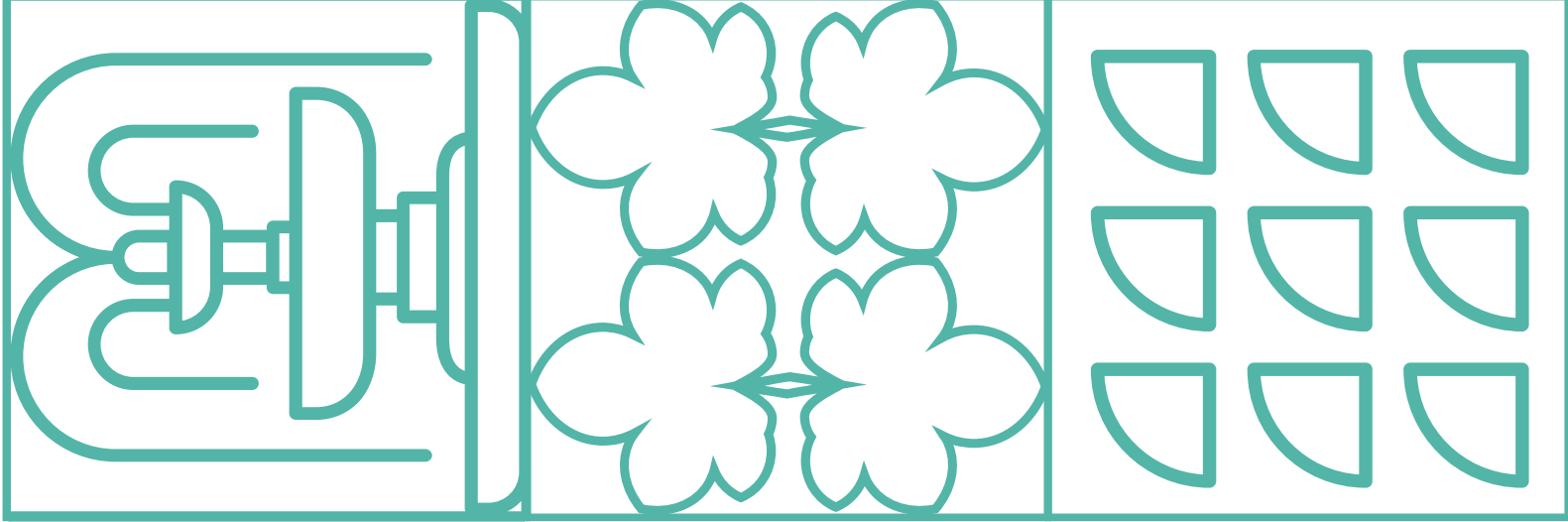
Durant aquesta sessió magistral i gratuïta, en Vicenç ens mostrarà com elaborar pasta fresca des de zero. Aprendre a elaborar la base de la pasta fresca que ens servirà per a múltiples formes de pasta i en aquest cas ens cuinarà uns raviolis farcits i també uns nyoquis acompanyats d'una deliciosa salsa.

- Dilluns, 17 de juny a les 19 h
- Públic a partir de 14 anys
- Entrada Gratuïta
- Cal matricula prèvia. Places limitades segons aforament



orígens  
L'ESCALA





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

Servei gratuït de suport per a l'emissió i impressió de certificats d'empadronament, convivència i certificats històrics d'empadronament. Avis: per a empadronar-se o per resoldre qualsevol altra incidència caldrà fer la gestió presencialment a l'OMAC de l'Ajuntament.

**Cal reservar hora prèvia a cada centre cívic:**

• **Centre Cívic Joaquim Xirau:**

972 67 86 22

[cxirau@figueres.org](mailto:cxirau@figueres.org)

• **Centre Cívic Creu de la Mà:**

972 67 85 96

[ccreudelama@figueres.org](mailto:ccreudelama@figueres.org)

# PROGRAMES SOCIALS I SUPORT A ENTITATS



## CONSULTORI MÈDIC MARCA DE L'HAM CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

• Dilluns, dimarts, dijous i divendres de 8.10 a 14 h i dimecres de 13 a 20 h

\*L'horari pot variar segons urgències mèdiques

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



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

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

• Dimecres de 9 a 14 h  
(visites concertades)

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



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

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

• **Per a més informació:**

C. Rutlla, 20-22 despatxos 1 i 2

17002 Girona - 972 20 04 63

[info@familiaisalutmental.cat](mailto:info@familiaisalutmental.cat)

[www.familiaisalutmental.cat](http://www.familiaisalutmental.cat)

• **Organitzen:** Associació Família i Salut Mental de Girona i comarques i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres



## TEA ALT EMPORDÀ CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Xerrades i reunions informatives per a famílies amb fills/es amb autisme.

• **Dies:** 25 de gener, 29 de febrer, 21 de març, 25 d'abril, 30 de maig i 20 de juny

• **Per a més informació:**

[info@teaaltmeporda.org](mailto:info@teaaltmeporda.org)

<http://teaaltmeporda.org>

• **Organitzen:** TEA Alt Empordà i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres



## ASSOCIACIÓ FAMÍLIA I SALUT MENTAL TALLERS I ACTIVITATS.

### GRUP D'AJUDA MÚTUA (GAM)

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

• **Per a més informació:**

Tel. 972 20 04 63 – 629 333 774  
[www.familiaisalutmental.cat](http://www.familiaisalutmental.cat)  
[info@familiaisalutmental.cat](mailto: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.



## ESCOLA DE NOVES OPORTUNITATS (AFPAE) FORMACIÓ PER A JOVES ENTRE 16 I 29 ANYS

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

• **Per a més informació:**

Tel. 972 52 55 56 – 683 474 396  
[escola@eoportunitats.com](mailto:escola@eoportunitats.com)

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



## ABS DE FIGUERES, CAP JOSEP MASDEVALL. TALLERS DE BENESTAR EMOCIONAL I QUALITAT DE VIDA

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

• **Per a més informació:**

Tel. 677 397 165 (horari de 9.00 a 14.00 h)  
[cmolina.girona.ics@gencat.cat](mailto:cmolina.girona.ics@gencat.cat)

• **Organitzen:** CAP Josep Masdevall de Figueres i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres.



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

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

• **Per a més informació:**

<http://donadona.cat>

[lactancia@donadona.cat](mailto:lactancia@donadona.cat)

• **Facebook:** @donadonaAE

• **Instagram:** @donadonaae

• **Twitter:** @donadonaAE



### **Per a més informació:**

#### **Centre Cívic Joaquim Xirau**

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

#### **Horari d'atenció al públic:**

**Matins:** de dilluns a divendres de 8.30 a 14.30 h

**Tardes:** dilluns, dimecres i dijous de 16.30 a 20.30 h



#### **Centre Cívic Creu de la Mà**

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

#### **Horari d'atenció al públic:**

**Matins:** de dilluns a divendres de 9.00 a 15.00 h

**Tardes:** de dilluns a dijous de 16.30 a 19.30 h i divendres de 16.00 a 18.30 h

**Matrícules en línia:** <https://figueres.cat/matriculacions>

**Servei d'Acció Cívica, Drets Cívils i Cooperació:**  
<https://www.figueres.cat/temes/accio-civica>

**Centres Cívics Municipals:** <https://www.figueres.cat/temes/accio-civica/centres-civics-municipals>

#### **RRSS:**

<https://www.facebook.com/figuerescentrescivics>

<https://www.instagram.com/figuerescentrescivics/>



**Oh**•comunicació