
PROGRAMA!
CENTRES
CÍVICS
MUNICIPALS
GENER-
JUNY
2017
Ajuntament
de Figueres
Servei
Acció Cívica

MATRÍCULA ONLINE 2017

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

MATRÍCULA ONLINE:
DEL 19 AL 31 GENER A PARTIR DE LES 9:00 H
PRESENCIAL A CADA CENTRE CÍVIC: 19 i 20 DE GENER
HORARI: DE 9.00 A 13.00 H i DE 15.00 A 20.30 H

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

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

*Les activitats de continuïtat (C) ofereixen un número més limitat de places ja que tenen prioritat els alumnes matriculats l'anterior trimestre.

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

Períodes no lectius: del 10 al 13 d'abril i 2 de maig.

Matrícula en 4 passos

PAS 1.

www.figueres.cat
Els Tràmits
Matriculació Activitats Centres Cívics

PAS 2. REGISTRA'T

(si és la primera vegada)

O IDENTIFICA'T

(si jas ets un antic alumne)

Registra't o Identificació

*Si ja has fet alguna activitat anteriorment als CCM ja **ESTÀS REGISTRAT** i caldria posar:
NIF: 00000000X
Data de naixement: DD/MM/AAAA
Paraula clau: 00000000X (sinó s'ha canviat, és el DNI per defecte).

PAS 3.

Per començar la matrícula caldrà que cliquis **CERCAR**

Cercar

Trobaràs el llistat d'activitats i a la lupa trobaràs tota la informació i podràs iniciar la matrícula.

Iniciar Inscripció

PAS 4. IMPRESSIÓ DE DOCUMENTS I PAGAMENT

Tria si vols imprimir el justificant de pagament i fer el pagament a les oficines de la Caixa, o si vols pagar online amb targeta de crèdit.
Imprimeix el rebut de pagament.



PILATES FIT AERI *

Ana Marrón

Activitat física que treballa les articulacions del cos amb l'objectiu de retornar-li la màxima mobilitat, enfortir el to muscular, millorar l'estat de la nostra columna vertebral, el control del nostre cos i la nostra consciència corporal. Les classes es realitzaran en suspensió per mitjà de gronxadors tèxtils.

Dimarts, de 9.30 a 10.30 h

Del 14 de febrer al 28 de març

Preu: 25 €

Material que han de portar els alumnes: roba còmoda, mitjons i aigua petita.

** Activitat adreçada a persones d'entre 16 i 50 anys

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

INICIACIÓ A LES SEVILLANES *

Lluïsa Llamas

Dimecres, de 19.15 a 20.15 h

Del 25 de gener al 31 de maig

Preu: 70 €

Material que han de portar els alumnes: roba còmoda per ballar. No cal parella.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

BALLS EN LÍNIA * C

Josep Corominas

(Escola de ball Ballem Junts)

Aprenem diferents balls sense parella: merengue, mambo, salsa, batxata, country, cúmbia, rock, madison, txa-txa-txa, tango, xarleston, swing, bolero, vals anglès i pasdoble.

Dijous, de 17.45 a 19.00 h

Del 26 de gener a l'1 de juny

Preu: 76 €

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

GIMNÀSTICA PER A MARES AMB NADONS

Ana Marrón

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

Dimecres, de 9.30 a 10.30 h

De l'1 de març al 31 de maig

Preu: 40 € * Activitat adreçada a mares amb nadons a partir de 6 setmanes (en parts vaginals) o 8 setmanes (en cesàries) fins a 1 any acompanyats de la seva mare.

Material que han de portar les mares: roba còmoda i mitjons.

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

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

HATHA IOGA MATÍ * C

Dolors Pérez

Aquest estil de ioga es centra en el treball físic mitjançant postures (Asanes), el treball amb la respiració (Pranaiama), i les tècniques de relaxació-meditació. Amb aquestes tècniques, poc a poc, ens retrobarem amb el nostre equilibri físic, mental, emocional i espiritual.

Dilluns, de 10.00 a 11.15 h

Del 23 de gener al 29 de maig

Preu: 70 €

Material que han de portar els alumnes: roba còmoda, manta petita, màrfega i coixí (opcional).

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

IOGA: RESPIRACIÓ, ASANES, RELAXACIÓ I CONCENTRACIÓ MENTAL * C

Cristina Caamaño

Dijous, de 20.00 a 21.15 h

Del 26 de gener a l'1 de juny

Preu: 76 €

Material que han de portar els alumnes: tovallola gran, un coixí i una manta.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

HATHA IOGA TARDA * C

Dolors Pérez

Aquest estil de ioga es centra en el treball físic mitjançant postures (Asanes), el treball amb

la respiració (Pranaiama), i les tècniques de relaxació-meditació. Amb aquestes tècniques, poc a poc, ens retrobarem amb el nostre equilibri físic, mental, emocional i espiritual.
Dimecres, de 18.45 a 20.00 h
Del 25 de gener al 31 de maig
Preu: 70 €
Material que han de portar els alumnes: roba còmoda, manta petita, màrfega i coixí (opcional).
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

PILATES
Paula Torres
Dilluns, de 19.30 a 20.30 h
Del 23 de gener al 12 de juny
Preu: 70 €
Material que han de portar els alumnes: tovallola gran i mitjons antilliscants.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

BALLS EN LÍNIA LLATINS I DE FESTA MAJOR * C
Lluïsa Llamas
Dilluns, de 20.30 a 21.30 h
Del 23 de gener al 29 de maig
Preu: 70 €
Material que han de portar els alumnes: roba i **calçat còmode per ballar. No cal parella.**
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

DISCO DANCE * C
Judith Bassagañas
T'animes a participar en aquest curs on realitzarem coreografies grupals amb les cançons de discoteca més populars dels anys 70, 80 i 90? Tornarem a posar de moda la música de discoteca! Obert a tots els nivells.
Dimarts, de 20.00 a 21.15 h
Del 24 de gener al 6 de juny
Preu: 76 €
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

COUNTRY CATALAN STYLE * C
The Country Farmers
Dimecres, de 20.30 a 21.30 h
Del 25 de gener al 31 de maig
Preu: 70 €
Material que han de portar els alumnes: roba i calçat còmode per ballar. No cal parella.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ZUMBA & DANCE * C
Lluïsa Llamas
Dijous, de 20.30 a 21.30 h
Del 26 de gener al 25 de maig
Preu: 70 €
Material que han de portar els alumnes: roba i calçat esportiu, tovallola petita i aigua.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

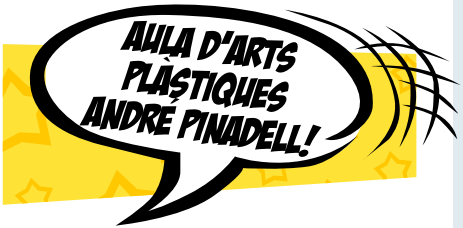
ZUMBA, GAC (GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES) I ESTIRAMENTS * C
Yuli Guerra
Divendres, de 10.00 a 11.00 h
Del 27 de gener al 26 de maig
Preu: 70 €
Material que han de portar els alumnes: roba i calçat esportiu, tovallola petita i aigua.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

MLC, MÈTODE D'ALLIBERAMENT DE CUIRASSES *
Salut Clapés
Mètode psicocorporal i energètic que explora diverses zones del cos amb moviments suaus i senzills, la pràctica del qual desfà tensions, allibera la respiració, regenera el sistema nerviós i fa que augmentin la consciència corporal i el benestar. No cal coneixements previs.
Dilluns, de 18.45 a 20.00 h
Del 6 de febrer al 27 de març
Preu: 35 € * Material a càrrec dels alumnes
Material imprescindible des del primer dia de classe que han de portar els alumnes, preu aprox. 10-12 €:
1 bastó de fusta d'1 m. de llargada i de 15 a 20 mm de diàmetre (Aki o Brico), 1 tira d'armaflex o coquilla polietilè, aïllant tèrmic per protegir canonades, d'1 m. de llarg i de 15 a 20 mm de diàmetre per forrar el bastó (Aki), 2 pilotes de tenis toves o gastades (DECATHLON, pilota Artengo punt blau), 2 pilotes d'espuma mitjanes de 12 a 13cm de diàmetre (Abacus), 1 màrfega tipus ioga, 1 manta petita
** Activitat adreçada a persones que

vulguin iniciar-se en el mètode o per persones que ja el practiquin.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

MLC, MÈTODE D'ALLIBERAMENT DE CUIRASSES *

Isabel Clapés
Dilluns, de 18.45 a 20.00 h
Del 3 d'abril al 12 de juny
Preu: 35 € * Material a càrrec dels alumnes (Material detallat en l'anterior activitat d'MLC)



TALLER DE MITJA: COMPLEMENTS DE PRIMAVERA *

Rosa Casademont
Dimarts, de 20.00 a 21.30 h
Del 7 de febrer al 28 de març
Preu: 38 € * Material a càrrec dels participants, 12 € aproximadament.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

CREA LA TEVA PRÒPIA LLIBRETA D'ARTISTA *

Judith Bassagañas
Activitat on s'aprendran les bases del dibuix ràpid combinat amb diferents tècniques com llapis de colors, aquarel·les, retoladors i collage, entre altres.
L'objectiu serà trobar la tècnica i l'estil més còmode per a cadascú i crear un recull de les nostres vivències, pensaments, viatges, etc. Les classes seran per a tots els nivells.
Dijous, de 20.00 a 21.30 h
Del 2 de febrer al 6 d'abril
Preu: 40 € * Material a càrrec dels participants
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

BOSSES TEX AMB LA TEVA MÀQUINA DE COSIR *

Sara Ortega (Sa Troca)
Porta la teva màquina de cosir i aprendràs a fer la teva bossa, bosseta, necesser... que triïs; 100% fet per tu mateix i únic! Aquest curs està adreçat a principiants en el món de la costura amb màquina de cosir, no necessites coneixements previs. Coneixeràs diferents materials i experimentaràs amb ells.
Dilluns, de 19.00 a 21.00 h
Del 13 de març al 24 d'abril
Preu: 35 € * Material a càrrec dels participants. Preu aproximat: 25 € (segons projectes)
Material que han de portar els alumnes: màquina de cosir, cinta mètrica, agulles de cap, tisoretes o talla fils, tisores per tallar roba, llapis, un imperdible, fil blanc, fil negre i un regle de 50 cm. La resta de material, segons projecte escollit, serà proporcionat per la professora a la que se li pagarà directament el primer dia de classe.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

CABÀS BOHO STYL *

Sara Ortega (Sa Troca)
Costumitzaràs el teu cabàs amb cintes, passamaneries, borles i pompons que combinaràs al teu gust. Crearem manualitats tèxtils amb diferents tècniques, combinant la costura a mà i a màquina, i tot filtrat per la teva creativitat. Faràs servir la teva màquina de cosir només un dia, i sinó en tens te la deixarem. Aquest curs està adreçat a principiants en el món de la costura amb màquina de cosir, no necessites coneixements previs.
Dilluns, de 19.00 a 21.00 h
Del 8 al 29 de maig
Preu: 30 € * Material a càrrec dels participants. Preu aproximat: 12 €. Si disposes d'un teixit o cinta que vulguis utilitzar, porta-ho!
Material que han de portar els alumnes: cabàs, màquina de cosir (qui en tingui), cinta mètrica, agulles de cap, tisoretes o talla fils, tisores per tallar roba, llapis, un regle de 50 cm i un imperdible. La resta de material serà proporcionat per la professora a la que se li pagarà directament el primer dia de classe.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

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

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

GRUP MATÍ *
Cristina Paradís
Dimecres, de 9.45 a 11.45 h
Del 15 de febrer al 31 de maig
Preu: 80 € * Material a càrrec dels participants
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.
Masterclass: dimecres, 1 de març de 9.45 a 11.45 hores, a càrrec de Sílvia Morales sobre retrat amb Tècnica Mixta.
Material per a la Masterclass: paper d'aquarel·la 300 gr. A4, retolador permanent punta fina 0,5, retoladors de colors x24 o més (qui els tingui, sinó es farà sense color), llapis 6B, llapis 2B, goma de esborrar i 2 pinzells.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

GRUP VESPRE *
Sílvia Morales
Dimarts, de 20.00 a 21.30 h
Del 24 de gener al 30 de maig
Preu: 80 € * Material a càrrec dels alumnes
Material pels alumnes que s'inicien: llapis 2B i 6B, goma d'esborrar i folis de dibuix.
Material pels alumnes que ja hagin realitzat cursos anteriors: el material del que disposin. Els alumnes que vulguin pintar amb oli o acrílic: un llenç (mida a la seva elecció).
Masterclass: dimarts, 28 de febrer de 20.15 a 21.45 hores a càrrec de Cristina Paradís sobre la tècnica d'aquarel·la anglesa.
Material per a la Masterclass: paper i pinzell d'aquarel·la, aquarel·les, drap i pot de vidre. Per a la classe també caldrà portar fet un dibuix amb llapis dur (qualsevol llapis normal, tipus HB) d'un paisatge, de flors,... a elecció de l'alumne.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà



ANGLÈS DE SUPERVIVÈNCIA * C

O'clock English Classes
Dijous, de 20.00 a 21.30 h
Del 26 de gener al 25 de maig
Preu: 80 € * Adreçat a alumnes amb nocions molt bàsiques de llengua anglesa o haver realitzat curs anterior.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ANGLÈS INICIAL II * C

Laura G. Pereira (O'clock English Classes)
Aquest curs està dirigit a persones que ja tenen una base d'anglès o coneixement de l'idioma i per a persones que ja han realitzat el curs del nivell inicial. Per poder realitzar aquest curs s'haurà de tenir coneixement dels verbs inicials (to be, have/has got and present simple), articles, possessive adjectives i vocabulari variat.
Dimarts, de 20.00 a 21.30 h
Del 24 de gener al 30 de maig
Preu: 80 €
Requisit: adreçat a alumnes amb nivell bàsic de llengua anglesa. Haver realitzat el curs anterior "Anglès inicial" o realitzar la prova de nivell.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ANGLÈS INICIAL III * ©

Laura G. Pereira (O'clock English Classes)
En aquesta segona part del curs es faran els altres temps verbals: passat i futur, simples i continuos, així mateix es posaran en pràctica els continguts fent petits escrits, composicions i treballs de Role Play (speaking).
Del 23 de gener al 29 de maig
Preu: 80 €
Requisit: adreçat a alumnes amb nivell bàsic de llengua anglesa. Haver realitzat el curs anterior "Anglès inicial II" o realitzar la prova de nivell.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ANGLÈS CONVERSA. CURS DE CONTINUACIÓ D'ANGLÈS * ©

O'clock English Classes
Dilluns, de 20.00 a 21.30 h
Del 23 de gener al 29 de maig
Preu: 80 € * Activitat adreçada a alumnes amb nivell superat d'A2-Elemental, comparable a 2n de l'Escola Oficial d'Idiomes.
Requisit: haver realitzat el curs anterior o realitzar la prova de nivell.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ANGLÈS: PREPARACIÓ FIRST * ©

Laura G. Pereira (O'clock English Classes)
Es continuarà amb el curs de FCE posant en pràctica els continguts treballats en la primera part i s'afegiran més pràctiques a la part de "use of english, vocabulary, collocations, phrasal verbs, modal verbs, passives, reported speech, grammar en general" i per una altra banda "speaking i listening". Per continuar i/o començar amb aquesta segona part s'haurà de tenir coneixement de tots els temps verbals en la seva totalitat o haver superat la prova de nivell.
Dimecres, de 20.00 a 21.30 h
Del 25 de gener al 31 de maig
Preu: 80 €
Requisit: adreçat a alumnes amb nivell A2 i B1 o realitzar la prova de nivell.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau



OLIS BASE, ANTICEL·LULÍTICS, DESODORANT, PROTECTOR LABIAL, EMULSIONS, ... TOT NATURAL! *

Anna Bonachera
Activitat teòrica i pràctica sobre la cosmètica natural i les seves aplicacions. Elaborarem diferents formes cosmètiques que l'alumne es podrà emportar a casa.
Dijous, de 19.30 a 21.00 h
Del 20 d'abril al 18 de maig
Preu: 25 € * Material a càrrec dels alumnes, Preu aprox. 10 € que se li abonarà a la professora el primer dia de classe.
Material que han de portar els alumnes: 2 pots de vidre o plàstic de 50 ml, 1 pot petit de vidre o plàstic de 5 ml, 1 pot polvoritzador de 50 ml, 1 pot de gotes de 10 ml, 1 ampolla de 50 ml i 1 mascareta.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

CREA LES TEVES JOIES D'ARGILA POLIMÈRICA *

Israel Capel (Selectte)
En l'activitat aprendràs les tècniques per treballar l'argila polimèrica i així crear les teves joies 100% artesanals. Amb imaginació, creativitat i senzillesa podràs descobrir la infinitat d'aplicacions d'aquest material en arracades, penjolls, braçalets, anells, clauers, etc.
Dimecres, de 19.00 a 21.00 h
De l'1 al 29 de març
Preu: 35 € * Material a càrrec dels participants. Preu aproximat: 20 € (segons projectes). Els alumnes s'enduran les peces que elaborin.
Material que han de portar els alumnes: alicates i un tapet de cuina llis de plàstic que serveixi per fer de base de tall. La resta de material, segons projecte escollit, serà proporcionat pel professor al que se li pagarà directament el primer dia de classe.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

COSTURA CREATIVA AMB MÀQUINA DE COSIR *

Sara Ortega "Sa Troca"

Curs pràctic amb l'objectiu d'aprendre a cosir amb la teva màquina de cosir. Aprendràs les puntades bàsiques i el funcionament de la teva màquina. Dels projectes bonics i senzills que et plantejarem n'escolliràs els que t'agradin més. Per exemple; bossa de berenar, corona d'aniversari, banderoles, cistell multi ús reversible, "tote bag", necesser, pissarra infantil portàtil, coixí de lactància, etc.

Dilluns, de 19.00 a 21.00 h

Del 6 de febrer al 6 de març

Preu: 35 € * Material a càrrec dels participants. Preu aproximat: 22 € (segons projectes). Material que han de portar els alumnes: màquina de cosir, cinta mètrica, agulles de cap, tisoretes o talla fils, tisores per tallar roba, llapis, un imperdible, fil blanc, fil negre i un regle de 50 cm.

La resta de material, segons projecte escollit, serà proporcionat per la professora a la que se li pagarà directament el primer dia de classe.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

"SCRAPEJA" UN MINI ÀLBUM DE RECORDS *

Amor Villar

Activitat d'Scrapbooking, tècnica per personalitzar àlbums de fotografies, on crearàs un mini àlbum personalitzat combinant diferents tècniques i les teves fotografies. Podrà ser de la temàtica que vulguis: naixement de nadons, batejos, comunions, viatges, aniversaris, etc.

Dimecres, de 19.00 a 21.00 h

De l'1 al 22 de febrer

Preu: 30 € * Material a càrrec dels participants. Preu aproximat: 12-15 €, que se li abonarà directament a la professora.

Material que han de portar els alumnes: un tapet de cuina que serveixi per fer de base de tall, tisores, cúter, cinta de doble cara, pistola de silicona (si en tenen), cola blanca i regle. La resta de material, segons projecte escollit, serà proporcionat per la professora a la que se li pagarà directament el primer dia de classe.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

STREET PHOTOGRAPHY: DIBUIXAR AMB LA LLUM. DARRERA LES PASSES DE DALÍ *

Marcelo Caballero

Taller centrat en la pràctica fotogràfica urbana, de paisatge i de viatges, on descobrirem el goix de trobar la llum en l'entorn on va néixer, va viure i es va inspirar Salvador Dalí. El taller es dividirà en: classes teòriques al centre, pràctiques en exterior i visionat-valoració dels treballs realitzats al centre. Al finalitzar l'activitat es realitzarà una exposició collectiva al mateix centre cívic Creu de la Mà.

Horari i dies de classe al centre cívic: **dimecres de 19.30 a 21.00 h,** dies: 8 i 15 de febrer, 8 i 29 de març.

Dies de classe pràctica: **dissabte** 25 de febrer, 4, 18 i 25 de març, **en horari de matí** a determinar, sessions d'una hora i mitja.

Preu: 38 € * Material a càrrec dels participants, aproximadament 10 € per les dues còpies en cartró ploma A-4 de les seves fotografies per a l'exposició.

Requisit: portar càmera fotogràfica digital.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

INICIACIÓ A LA DINÀMICA DEL RIURE

Aurèlia Ramos

Dijous, de 18.45 a 20.15 h

Del 2 al 30 de març

Preu: 25 €

Material que han de portar els alumnes: roba còmoda, coixí, manta i aigua petita.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

MONOGRÀFIC DIY: ALTEREM CAIXES DE FUSTA PER CREAR NOUS PROJECTES (PRESTRATGERIA, FRUITER, TAULETA DE NIT, ...)

Amor Villar

Dimarts, de 19.30 a 21.00 h

Del 9 al 30 de maig

Preu: 22 € * Material a càrrec dels participants, aproximadament 10 € que se li abonarà directament a la professora.

Material que han de portar els alumnes: pinzells planers, paper de vidre, caixes de fusta per alterar, tisores, draps per embrutir, davantal o samarreta per protegir la roba de carrer, i si es vol una pintura específica caldrà portar-la.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

GRUP DE LABORS ©

Espai lliure, sense professorat, per compartir i intercanviar coneixements en labors i costura. Les persones interessades poden oferir i/o rebre coneixements en aquest àmbit, però cal que estiguin disposades a ensenyar els seus coneixements a altres persones. Els treballs realitzats es mostraran en una exposició col·lectiva.
Dimarts i dijous, de 16.00 a 19.00 h
Del 24 de gener al 27 de juny
Preu: 6 €/semestre * Adreçat a persones amb certs coneixements en labors i costura
Les places són limitades i s'assignaran segons antiguitat primer, i després, segons llista d'espera. Per a poder renovar la plaça en el grup caldrà superar el 70 % de l'assistència al semestre.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà



BUNDT & MUG CAKES *

The Sweet Lab
Coneixes els bundt cakes? I els mug cakes? Són els dolços que estan més de moda. Els bundt cakes són bescuits fornejats en motlles amb formes espectaculars pel que no necessiten cap decoració addicional i són perfectes per a qualsevol ocasió. Els mug cakes són pastissets ràpids, cuits al microones en una tassa, ideals per berenar o de postres quan reps convidats inesperats. Aprèn a preparar diferents receptes d'aquests bescuits per sorprendre familiars i amics!
Dijous, de 19.30 a 21.00 h
Del 2 al 16 de març
Preu: 30 €
Material que han de portar els alumnes: davantal, drap de cuina i carmanyola.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

CÒCTELS D'ESTIU AMB ALCOHOL I SENSE

David Carreras (Maverick)
Introducció a la cocteleria clàssica, història dels destillats, realització de còctels clàssics, còctels de l'actualitat i còctels sense alcohol.
Dijous, de 20.00 a 21.30 h
Del 4 al 18 de maig
Preu: 30 €
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

CUINA VEGANA *

Oscar Bigas (Restaurant Integral)
Coneguda com la "cuina més ètica" perquè es basa en la no utilització i consum de productes d'origen animal, inclosos els làctics i els ous. La dieta vegana es caracteritza per consumir verdures, fruites, cereals, llegums, fruits secs, llavors i algues. Durant aquesta activitat aprendràs la filosofia de la cuina vegana i algunes de les seves receptes més conegudes.
Dilluns, de 19.00 a 21.00 h
Del 20 de febrer al 6 de març
Preu: 45 €
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

CUINA AMB THERMOMIX *

Raúl Gallardo
Aprèn a treure el màxim rendiment d'un dels estris més innovadors de la cuina, la Thermomix. Aprendràs a realitzar tot tipus de cremes i salses, masses de pa, i a utilitzar el vapor per cuinar tot tipus de verdures i peixos. Les classes són teòric pràctiques, i es realitzarà un tast al final de la sessió.
Dilluns, de 19.30 a 21.00 h
Del 30 de gener al 13 de febrer
Preu: 30 €
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

CUINA AMB BACALLÀ *

Raúl Gallardo
En aquest curs aprendràs a fer una sèrie de receptes per setmana santa amb un dels peixos mes versàtils: el bacallà. Plats com un estofat de mongetes i bacallà, un carpaccio de bacallà o uns nuggets de bacallà amb salsa tàrtara. Les classes són teòric pràctiques, i es realitzarà un tast al final de la sessió.
Dilluns, de 19.30 a 21.00 h
Del 13 de març al 3 d'abril
Preu: 45 €
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

MONOGRÀFIC:
APRÈN A ELABORAR LA COCA DE LLARDONS *
Patrícia Novillo
Dijous, de 19.00 a 21.00 h
Dia: 9 de febrer
Preu: 12 €
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

MONOGRÀFIC:
POSTRES DE SETMANA SANTA *
Patrícia Novillo
Farem un recorregut per les postres i dolços més tradicionals d'aquesta festa tan assenyalada on la reina serà la Mona de Pasqua, tot i que no ens oblidarem de les rosquilles i els brunyols, entre d'altres. T'animes a provar-ho?
Dijous, de 19.00 a 21.00 h
Del 23 de març al 6 d'abril
Preu: 45 €
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

MONOGRÀFIC:
APRÈN A ELABORAR LA COCA DE SANT JOAN *
Patrícia Novillo
Dijous, de 19.00 a 21.00 h
Dia: 25 de maig
Preu: 12 €
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau



ESPAIS FAMILIARS

Són llocs de trobada entre famílies, infants i professionals de l'etapa de 0 a 3 anys, que permeten l'intercanvi d'experiències i coneixements sobre la criança dels fills.

ESPAI NADÓ

Espai destinat a pares i mares amb nadons de 0-9 mesos on poder compartir i intercanviar vivències i experiències amb altres famílies. Aquest servei està pensat per a un màxim de 8 infants acompanyats d'un adult i amb suport de professionals. Activitat gratuïta de gener a juny. Cal inscripció prèvia.
Divendres, de 9.30 a 11.30 h
Del 13 de gener al 23 juny
Preu: 18 € / trimestre
Lloc: Llar d'infants Bon Pastor – C. Dr. Barraquer, 2 – 972 50 29 57
Per a més informació: Tel. 972 03 23 33 / www.figueres.cat/educacio
Organitza: Servei d'Educació

ESPAI FAMILIAR DE RELACIÓ I JOC

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

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU
Dimarts i dijous, de 9.15 a 11.15 h
Infants de 4 mesos a 3 anys acompanyats d'un adult
C. de Vilatenim s/n – 972 67 86 22 – cxirau@figueres.org
Per a més informació: Tel. 972 03 23 33 / www.figueres.cat/educacio
Organitza: Servei d'Educació

LLAR D'INFANTS MUNICIPAL BON PASTOR
Dimarts, de 16.00 a 18.00 h
Infants d'1 a 3 anys acompanyats d'un adult
C. Dr. Barraquer, 2 – 972 50 29 57 – bonpastor@figueres.org
Per a més informació: Tel. 972 03 23 33 / www.figueres.cat/educacio
Organitza: Servei d'Educació

(Veure també la gimnàstica per a mares amb nadons en l'àmbit de ball, dansa i gimnàstica).

TALLERS EDUCATIUS

DIVERTIM-NOS CUINANT! ©
The Sweet Lab

Al teu fill/a li agrada la cuina? En aquest taller participatiu els infants aprendran tècniques bàsiques de cuina per preparar plats típics de cuina nacional i internacional, però sempre amb un toc creatiu. Cuinarem senzills plats dolços i salats que podran preparar ells mateixos. Hem preparat noves receptes per a aquest trimestre!
Dijous, de 17.15 a 18.30 h
Del 16 de febrer al 6 d'abril
Edats: de 7 a 13 anys
Preu: 20 €
Material que han de portar els alumnes: davantal, drap de cuina i carmanyola.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

RACÓ DE PETITS ARTISTES: DIBUIX, PINTURA I MANUALITATS C

Sílvia Morales
Taller d'expressió plàstica on els infants aprendran les tècniques bàsiques del dibuix, la composició, les formes i el color. Incorporarem algunes manualitats durant l'activitat i al final del semestre es realitzarà una exposició col·lectiva al centre amb les obres realitzades.
Dimarts, de 18.15 a 19.30 h
Del 24 de gener al 30 de maig
Preu: 40 € * Material a càrrec dels alumnes
Material que han de portar els alumnes per a cada sessió: bata o samarreta per no embrutir-se la roba (a elecció de cadascú), paleta de plàstic, una bossa de plàstic, un drap vell, un paquet de tovalloletes, una caixa de ceres Manley de 24 colors, un retolador permanent de color negre amb punta mitjana, retoladors de colors x 24, estisores, cola blanca, un bloc per aquarel·la A3 de 300g/m2, dos llenç de 41 x 27 cm aprox.
** Activitat adreçada a infants de 6 a 12 anys
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

TXI-KUNG EN FAMILIA C

Valérie Espinasse
Taller per introduir als infants i els seus familiars en la pràctica del txi-kung mitjançant jocs, postures d'animals, cançons, danses, relaxació, massatges, etc. Es basa en la diversió, l'alegria i el joc, alternant activitats mogudes i activitats més tranquil·les, i fins i tot, la meditació.
Dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Del 25 de gener al 5 d'abril
Preu: 20 € * Activitat adreçada infants d'entre 3 i 8 anys acompanyats d'un adult.
Material que han de portar els alumnes: roba còmoda, màrfega tipus ioga i aigua.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

INICIACIÓ ALS ESCACS

René Alonso
Dimecres, de 17.30 a 18.30 h
De l'1 de febrer al 31 de maig
Preu: 40 € * Activitat adreçada infants a partir de 5 anys.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

DECORA OUS DE PASQUA

M de Xocolata
Dimarts, 4 d'abril de 17.15 a 19.45 h
Preu: 8 € amb material inclòs * Activitat adreçada a infants a partir de 3 anys acompanyats d'un adult.
Material que han de portar els alumnes: davantal, la sorpresa que es vulgui posar a dins de l'ou (tot en petit format: llaminadures, globus, fruita seca, joguines,...) i alguna capsa per endur-se l'ou acabat.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

FES LA ROSA O EL DRAC DE SANT JORDI AMB XOCOLATA

M de Xocolata
Dimecres, 19 d'abril de 17.15 a 19.45 h
Preu: 8 € amb material inclòs * Activitat adreçada a infants a partir de 5 anys acompanyats d'un adult.
Material que han de portar els alumnes: davantal, bol d'esmorzar, espàtula o cullera i alguna capsa per endur-se la rosa o el drac acabat.
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

TEATRE INFANTIL. EXPRESSIÓ A TRAVÉS DE LES ARTS ESCÈNIQUES C

Marià Llop
Sota el context del teatre i les arts escèniques, els infants desenvoluparan les habilitats expressives, a partir de dinàmiques i jocs dins d'un espai on l'exploració és benvinguda.

Dijous, de 17.30 a 18.30 h
Del 26 de gener al 30 de març
Preu: 20 € * Activitat adreçada a infants d'entre els cursos de P-4 i 1r de primària
Material que han de portar els alumnes: roba còmoda i mitjons antilliscants.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ENGLISH FOR KIDS. APRENEM ANGLÈS C

Laura G. Pereira
Dijous, de 17.30 a 18.30 h
Del 26 de gener al 25 de maig
Preu: 40 € * Material a càrrec dels alumnes
Material que han de portar els alumnes: estoig amb estris bàsics i retoladors de colors.
** Activitat adreçada a infants que estiguin cursant 2n o 3r de Primària
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

ESPAIS MUNICIPALS D'ESTUDI (EME)

Espai lliure per afavorir uns hàbits de treball i potenciar els valors necessaris per incrementar l'èxit acadèmic.
Gratuït. Adreçat a alumnes de Cicle mitjà i superior de Primària i Secundària.
Inici: 9 de gener
Dilluns i dimecres, de 17.00 a 20.00 h
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà
Dilluns, de 17.00 a 19.30 h – Dimarts i dijous, de 16.00 a 19.30 h
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau
Per a més informació: Tel. 972 03 23 33 / www.figueres.cat/educacio
Organitza: Servei d'Educació



ACTIC: PREPARA LA PROVA (BÀSIC I MITJÀ) *

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

BLOC 1:
Cultura, participació i civisme digital (Nivells Bàsic i Mitjà)
Tecnologia digital i ús de l'ordinador i del sistema operatiu (Nivells Bàsic i Mitjà)
Navegació, cerca i comunicació en el món digital. (Nivells Bàsic i Mitjà)
Tractament de la informació gràfica, sonora i de la imatge en moviment (Gimp, Audacity, Kino...) (Nivells Bàsic i Mitjà)
Presentació de continguts (Power Point, Impress). (Només nivell Mitjà)

BLOC 2:
Tractament de la informació escrita (Word, Writer...) (Nivells Bàsic i Mitjà)
Tractament de la informació numèrica (Excel, Calc...) (Nivells Bàsic i Mitjà)
Tractament de les dades (Access, Base...) (Només nivell Mitjà)

Dimecres, de 20.00 a 21.30 h
Del 25 de gener al 21 de juny
Preu: 90 €
Requisit: haver fet el curs ACTIC nivell inicial o posseir un nivell inicial d'Internet i Windows.
Per a més informació podeu visitar el nostre bloc:
http://cursosticxirau.blogspot.com.es
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

INICIACIÓ AL WINDOWS 10

Jesús Villar
Activitat adreçada a persones sense coneixements informàtics o que vulguin reciclar-se al sistema operatiu Windows 10. Es treballaran continguts inicials com engegar/apagar, software, hardware, dispositius i perifèrics, organitzar carpetes i gestionar-les al núvol, personalitzacions del Tauler de Control (pantalla, barres d'eines, programes i característiques, update, ...), Cortana, explorador i cerca d'arxius, traspassar arxius d'un

Smartphone al pc o pendrive, ...
Dilluns i dimecres, de 15.00 a 16.30 h
Del 6 de febrer al 8 de març
Preu: 40 €
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

TAULETA/MÒBIL: APLICACIONS I RETOC D'IMATGE (II) *

Josep Abulí
Continuació del curs d'iniciació a la tauleta i mòbil, ampliant els continguts treballats i aprofundint amb la temàtica del retoc d'imatge amb aquests dispositius.
Dijous, de 18.30 a 20.00 h
Del 2 de febrer al 9 de març
Preu: 30 € * Activitat adreçada a alumnes amb nivell bàsic d'ús de tauleta o mòbil (sistema Android).
Material que han de portar els alumnes: tauleta o mòbil (sistema Android)
Per a més informació podeu visitar el nostre bloc:
http://cursosticxirau.blogspot.com.es
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

NAVEGACIÓ PER INTERNET I CONNECTIVITAT

Jesús Villar
Durant l'activitat es treballaran temes com: correu electrònic amb Gmail i aplicacions de Google per a la seva sincronització (Drive, Google Fotos i el nostre perfil a Google), personalització de navegació (historial, preferits, pàgina d'inici, seguretat, wifi,...), xarxes socials (Facebook i WhatsApp Web) i cerca d'informació.
Dilluns i dimecres, de 15.00 a 16.30 h
Del 15 de març al 26 d'abril
Preu: 40 € *Activitat adreçada a alumnes amb nivell bàsic de Windows.
Requisit: superar prova de nivell o haver cursat curs inicial.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

INICIACIÓ A INTERNET I XARXES SOCIALS (FACEBOOK, TWITTER I INSTAGRAM) *

Josep Abulí
Dilluns i dimecres, de 18.15 a 19.45 h
Del 6 de febrer al 8 de març
Preu: 40 € *Activitat adreçada a alumnes amb nivell bàsic de Windows.
Requisit: superar la prova de nivell.
Per a més informació podeu visitar el nostre bloc:
http://cursosticxirau.blogspot.com.es
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

MONOGRÀFIC: SEGURETAT INFORMÀTICA

Eduard Ymbert
Durant l'activitat definirem el concepte i els àmbits de la seguretat informàtica. Aprofundirem en conceptes com les contrasenyes, el tallafocs, l'antivirus, l'antimalware, el Wi-Fi i també en els Smartphones i Tablets. En definitiva, la seguretat en els equips i dispositius físics i també a Internet.
Dimarts, de 20.00 a 21.30 h
Del 7 de febrer al 7 de març
Preu: 25 € *Activitat adreçada a alumnes amb nivell bàsic de Windows.
Requisit: superar prova de nivell.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

TREU-LI PROFIT A GOOGLE: APRÈN A CERCAR D'UNA MANERA ÒPTIMA I CONEIX LES SEVES APLICACIONS *

Josep Abulí
Dilluns, de 18.30 a 20.00 h
Del 20 de març al 15 de maig
Preu: 30 € *Activitat adreçada a alumnes amb nivell bàsic de Windows.
Requisit: superar la prova de nivell.
Per a més informació podeu visitar el nostre bloc:
http://cursosticxirau.blogspot.com.es
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

PACK OFFICE: WORD, EXCEL I POWER POINT

Eduard Ymbert
Dijous, de 20.00 a 21.30 h
Del 2 de febrer al 6 d'abril
Preu: 40 € *Activitat adreçada a alumnes amb nivell bàsic de Windows.
Requisit: superar prova de nivell.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà



TAEKWON-DO, GIMNÀSTICA I PILATES TERAPÈUTIC PER A MAJORS DE 50 ANYS ©

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

GRUP MATÍ 1
Javier Marrón
Dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h
Del 24 de gener al 30 de maig
GRUP MATÍ 2
Javier Marrón
Dimarts i dijous, de 10.30 a 11.30 h
Del 24 de gener al 30 de maig
GRUP MATÍ 3
Javier Marrón
Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h
Del 23 de gener al 31 de maig
GRUP TARDA
Ana Marrón
Dimarts i dijous, de 16.20 a 17.20 h
Del 24 de gener al 30 de maig
Preu: 50 € per a persones entre 50 i 64 anys
Preu: 40 € per a persones majors de 65 anys
Material que han de portar els alumnes: roba còmoda i mitjons gruixuts.
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

GIMNÀSTICA I TREBALL CORPORAL ©

Àngela Rodríguez
Dilluns i dimecres, del 23 de gener al 31 de maig
1r grup: de 16.00 a 17.00 h
2n grup: de 17.00 a 18.00 h
Preu: 50 € per a persones entre 50 i 64 anys
Preu: 40 € per a persones majors de 65 anys
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

TALLER DE MEMÒRIA I GIMNÀSTICA MENTAL. TREBALLA LA MEMÒRIA A TRAVÉS D'EXPERIÈNCIES VISCUDES I EXERCICIS COGNITIUS ©

Alba Pérez
Divendres, de 10.00 a 11.00 h
Del 27 de gener al 30 de maig
Preu: 40 € per a persones entre 50 i 64 anys
Preu: 30 € per a persones majors de 65 anys
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

INFORMÀTICA +60 ANYS © (CONTINUACIÓ NIVELL BÀSIC)

Paloma Gómez
Entendrem aquest curs com una continuació de l'anterior i, a partir d'aquí, reprendrem tots els temes que han quedat pendents i ampliarem continguts sobre els mateixos: introducció a la informàtica. Iniciació a Internet (correu, cercadors, navegació...). Coneixement bàsic del processador de text i programes de dibuix. Coneixement bàsic d'ús de telèfons mòbils. Estimulació de l'activitat mental mitjançant activitats lúdiques i creatives a Internet.
Dilluns, de 9.30 a 10.45 h
Del 23 de gener al 12 de juny
Preu: 40 € per a persones entre 60 i 64 anys
Preu: 30 € per a persones majors de 65 anys
Requisit: adreçat a alumnes que han realitzat el curs anterior o a aquelles persones que tenen un nivell inicial d'Internet.
Per a més informació podeu visitar el nostre bloc:
http://cursosticxirau.blogspot.com.es
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

INFORMÀTICA +60 ANYS (CONTINUACIÓ NIVELL AVANÇAT)

Paloma Gómez

Entendrem aquest curs com una continuació de l'anterior i, a partir d'aquí, reprendrem tots els temes que han quedat pendents i ampliarem continguts sobre els mateixos: internet ampliat (xarxes socials), eines col·laboratives (fòrums, blocs). Audiovisual (inclou l'accés amb mòbils i/o tauletes). Iniciació al so digital. Optimització de fotografies i creació d'àlbum digital (inclou fotografia amb mòbils i/o tauletes). Seguretat i privacitat a la xarxa. Ofimàtica bàsica i creativa. Estimulació de l'activitat mental mitjançant activitats lúdiques i creatives a Internet.

Divendres, de 9.30 a 10.45 h

Del 27 de gener al 2 de juny

Preu: 40 € per a persones entre 60 i 64 anys

Preu: 30 € per a persones majors de 65 anys

Requisit: adreçat a alumnes que han realitzat el curs anterior o a aquelles persones que tenen un nivell inicial d'Internet i Windows.

Per a més informació podeu visitar el nostre bloc:

http://cursosticxirau.blogspot.com.es

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

TALLER DE MEMÒRIA +60 ANYS

Lluís Espinosa

Dilluns, de 10.00 a 11.15 h

Del 23 de gener al 29 de maig

Preu: 40 € per a persones entre 60 i 64 anys

Preu: 30 € per a persones majors de 65 anys

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

SORTIDES CULTURALS:



21 d'abril: Muntanya de sal i Castell de Cardona

Preu: 20 € (inclou transport i entrada-visita a la Muntanya de Sal i al Castell)

Sortida de tot el dia



11 de maig: Poble Espanyol de Barcelona

Preu: 20 € (inclou transport i entrada al poble i visita guiada al poble i al Monestir)

Sortida de tot el dia



8 de juny: Jardins de Cap Roig de Calella de Palafrugell i camí de Ronda de Llafranc a Calella de Palafrugell.

Preu: 10 € (inclou transport i entrada als Jardins i visita guiada als jardins i al camí de Ronda)

Sortida de tot el dia

XERRADA!



LA INFLUÈNCIA DE LA SALUT HORMONAL A LES NOSTRES EMOCIONS

A càrrec de Xevi Verdaguer, fisioterapeuta, divulgador científic i expert en psiconeuroimmunologia

Tens canvis anímics i vols millorar ràpidament? Si estàs cansat de sentir-te irritable i trist has de saber com equilibrar els estrògens, l'hormona que té un paper determinant per mantenir la nostra salut emocional i un bon funcionament del segon cervell o intestí. Les hormones cal conèixer-les i saber quin és el seu bon funcionament per poder mantenir una vida equilibrada. Tens dolors premenstruals, mames fibroses i alhora sovint et sents irritable o deprimida? És clar, t'explicarem com transformar la teva salut!

Dimarts 28 de març a les 19.00 h

Entrada gratuïta. Places limitades segons aforament.

Confirmació assistència: Centre Cívic Joaquim Xirau – 972 67 86 22 – cxirau@figueres.org - C. Vilatenim s/n

EXPOSICIONS!



MENTAWAI, PROCÉS O RETROCÉS?

Del 9 de gener al 10 de febrer

L'exposició és el projecte guanyador de la catorzena edició del cicle Joves Fotògraf(e)s de les Comarques Gironines, impulsat per INSPAI, Centre de la Imatge de la Diputació de Girona. Es tracta d'una exposició fotogràfica de la gironina Marina Calahorra, per mitjà de les quals deixa constància del canvi de vida que ha experimentat recentment una tribu indígena, els mentawai, arran de la presència d'un grup islàmic a l'illa on habiten, a l'oest d'Indonèsia.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà



DINS LA FOSCOR

Del 23 de gener al 24 de febrer

Exposició fotogràfica a càrrec del fotògraf local, Xavi Toral. La mostra captura una sèrie d'imatges i sentiments viscuts pels artistes del Festival del Circ de Figueres entre bambolines i damunt la pista.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau



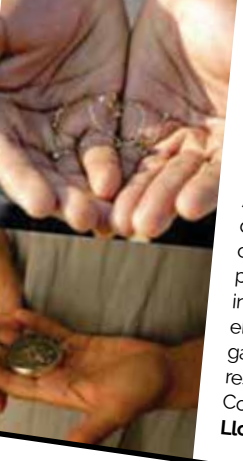
BESTIARI VEGETAL

Del 16 de febrer al 31 de març

Exposició de pintura a càrrec de l'artista local Narcís Bosch. El seu treball explora la font inesgotable que és la natura i els éssers que l'habiten. Ella ens amaga la veritat i ens mostra el misteri...allò que és invisible als nostres ulls però no a la nostra ànima.

L'autor segueix les molles de pa que la seva intuïció va trobant i sondeja constantment aquest gran tot que és l'univers, intentant percebre l'efervescència de la vida, i en contraposició el solemne, el silenci i el murmuri, l'orgànic i l'inorgànic, la tempestat i la calma...

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà



CONTRA VENT I MAREA

Del 13 de març al 12 d'abril

Aquesta exposició d'Amnistia Internacional pretén mostrar la important crisis de refugiats que ha patit el nostre planeta i que continua a l'actualitat. A més, es posa de manifest el treball d'Amnistia relacionat amb la ineficàcia de les polítiques proposa-des per la UE i la resta de la comunitat internacional a l'hora de gestionar els processos de sol·licitud d'asil que garanteixen als refugiats que es respectin els drets que els atorga la Convenció de Viena de 1951.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau



STREET PHOTOGRAPHY: DIBUIXAR AMB LA LLUM. DARRERA LES PASSES DE DALÍ

Del 19 d'abril al 26 de maig

Exposició fotogràfica a càrrec dels alumnes del Centre Cívic Creu de la Mà d' "Street photography: dibuixar amb la llum. Darrera les passes de Dalí", a càrrec del professor Marcelo Caballero.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà



SET MIRADES A DOTZE MESOS

Del 24 d'abril al 9 de juny

Exposició de la 7ª edició dels premis Carles Rahola de Comunicació Local, promoguts per la Diputació de Girona i la Demarcació de Girona del Col·legi de Periodistes de Catalunya.

La mostra és un autèntic compendi dels fets que van ser notícia als mitjans gironins al llarg de l'any 2015.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau



XI EDICIÓ D'ARTISTES NOVELLS

Del 5 al 16 de juny

Exposició de pintura a càrrec dels alumnes d'Arts Plàstiques del Centre Cívic Creu de la Mà

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

Inauguració: dimarts 6 de juny a les 19.00 h

T'INTERESSA EXPOSAR ALS CENTRES CÍVICS MUNICIPALS?

Si ets un/a jove creador, professional, amateur o associació/entitat interessada en exposar en els Centres Cívics Municipals, envia'ns la teva proposta a:

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ - ccreudelama@figueres.org – 972.678.596

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU - cxirau@figueres.org – 972.678.622

Acollim: exposicions de fotografia, pintura, dibuix, divulgatives, de sensibilització social, ambiental, etc.

ESPECTACLES INFANTILS!



CAN PERE PETIT

Cia. Anna roca

Dimecres, 5 d'abril a les 17.30 h

Espectacle de teatre i contes.
Adreçat a infants a partir de 5 anys.
Públic Familiar. Entrada Gratuïta
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau



CONTES MULLATS, SALATS I ESQUITXATS

Cia. Alma i la Mar de Contes

Dijous, 27 d'abril a les 17.30 h

Espectacle de contes amb música, objectes i titelles.
Adreçat a infants a partir de 3 anys.
Públic Familiar. Entrada Gratuïta
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà



LA FESTA DELS TUMÀCATS

Cia. MésTumàcat

Dijous, 1 de juny a les 17.30 h

Espectacle d'animació i festa de l'escuma.
Adreçat a infants a partir de 3 anys. Per a la festa de l'escuma caldrà portar banyador, xancletes i ulleres d'aigua.
Públic Familiar. Entrada Gratuïta
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà



LA RATETA

Cia. Campi Qui Pugui

Dimecres, 7 de juny a les 17.30 h

Espectacle de teatre musical amb titelles i música en directe.
Adreçat a infants a partir de 3 anys.
Públic Familiar. Entrada Gratuïta
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

ASSOCIACIÓ FAMÍLIA I SALUT MENTAL

Grup d'Ajuda Mútua de 17.00 a 19.00 h, els dies: 25 de gener, 22 de febrer, 22 de març, 26 de març, 24 de maig, 28 de juny i 26 de juliol.
Per a més informació:
Associació Família i Salut Mental:
Tel. 972.200.463
http://familiaisalutmental.entitatsgi.cat
ass_smental_girona@hotmail.com
Facebook: Ass. Família i Salut Mental de Girona i Comarques
Organitzen: Associació Família i Salut Mental i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

CONSULTORI MÈDIC

Dilluns, dimarts, dijous i divendres de 8.00 a 13.00 h i dimecres de 15.00 a 19.00 h.
Organitzen: Institut Català de la Salut i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

SERVEI DE PLANIFICACIÓ FAMILIAR

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

DONA DÓNA GRAMAE

(GRUP DE RECOLZAMENT A L'ALLETAMENT MATERN DE L'ALT EMPORDÀ)
Dates de les sessions de Recolzament, **divendres de 17.00 a 18.30 h,** els dies: 13 i 20 de gener, 3 i 17 de febrer, 3 i 17 de març, 7 i 21 d'abril, 5 i 19 de maig, 2 i 16 de juny, i 7 i 21 de juliol.
Per a més informació:
Dona Dóna GRAMAE, Tel. 676.973.368 (obert tots els divendres de 16.00 a 19.00 h)
http://donadona.entitatsfigueres.cat - donadona.altemporda@gmail.com
Facebook: Dona Dóna Alt Empordà
Organitzen: Dona Dóna Alt Empordà (GRAMAE) i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

LGTB VIOLETA

(ENTITAT DE SUPORT A LESBIANES, GAIS, TRANSEXUALS I BISEXUALS)
Punt de visibilitat, **cada divendres de 17.00 a 19.00 h**: no cal cita prèvia.
Per a més informació:
LGTB Violeta: Tel. 972.678.596
www.lgtbvioleta.es
lgtbvioletal@gmail.com
Organitzen: LGTB Violeta i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

XARXA D'ATENCIÓ AL DOL (XADOL)

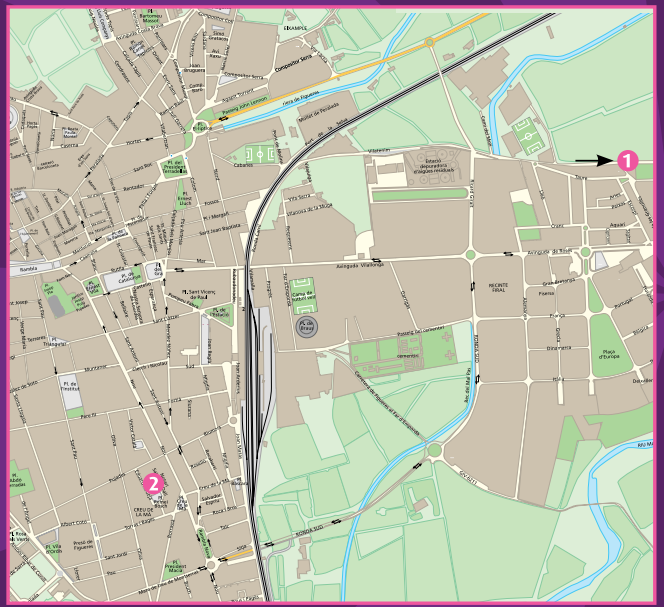
Acompanyaments individuals: cal cita prèvia.
Grups d'Ajuda Mútua, divendres de 18.30 a 20.30 h, els dies: 13 de gener, 3 de febrer, 3 de març, 7 d'abril, 5 de maig, 2 de juny i 7 de juliol.
Per assistir cal cita prèvia.
Per a més informació:
Associació Xadol: Tel. 972.678.596 - www.xadol.cat - infoxadol@gmail.com
Organitzen: Associació Xadol i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres
Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

FUNDACIÓ ALTEM

Aula informàtica del Centre Cívic Joaquim Xirau
Dimarts i dijous d'11.30 a 13.00 h i de 15.15 a 16.15 h
Del 17 de gener al 20 juny
Organitzen: Fundació Altem i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

CURS DE CATALÀ

Dilluns i dimecres de 19.30 a 21.00 h
Del 23 de gener al 19 juny
Organitzen: Òmnium Cultural i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres
Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau



CENTRE CIVIC JOAQUIM XIRAU

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

CENTRE CIVIC CREU de la MÀ

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

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

www.figueres.cat/acciocivica

agnesdisseny.com

www.figueres.cat

Figueres Centres Cívics

@AjFig_persones

Ajuntament de Figueres

Servei Acció Cívica