



ACTIVITATS I SERVEIS  
GRANOLLERS

# centres cívics



Ja ens pots seguir a  
Facebook  
@centrescivicsgranollers

OCTUBRE 15  
FEBRER 16



# centres

LA XARXA DE



Centre Cívic  
**Can Bassa**



Centre Cívic  
**Can Gili**



Centre Cívic  
**Palou**



Centre Cívic  
**Jaume Oller**



Centre Cívic  
**Nord**



# cívics

## DE GRANOLLERS

**Serveis:** Informació i acollida • Assessorament a grups i associacions • Cessió i lloguer d'espais • Punts d'accés públic a Internet • Espai de relació • Sala d'estudi i lectura • Bar cafeteria • Punt nadó

**Centre Cívic Can Bassa:** Plaça de Joan Oliver, 1  
canbassa@centrescivics.granollers.cat **Horari d'atenció:** de dilluns a dijous, de 16 h a 21 h i divendres, de 17 h a 21 h

**Serveis:** Informació i acollida • Assessorament a grups i associacions • Cessió i lloguer d'espais • Punts d'accés públic a Internet • Espai de relació • Sala d'estudi i lectura • Bar cafeteria • Punt nadó

**Centre Cívic Can Gili:** Camí Vell de Lliçà d'Amunt, 1  
cangili@centrescivics.granollers.cat **Horari d'atenció:** de dilluns a dijous, de 16 h a 21 h i divendres, de 17 h a 21 h

**Serveis:** Informació i acollida • Assessorament a grups i associacions • Cessió i lloguer d'espais • Punts d'accés públic a Internet • Espai de relació • Punt nadó

**Centre Cívic Palou:** Passeig del Doctor Fàbregas, s/n  
palou@centrescivics.granollers.cat **Horari d'atenció:** de dilluns a dijous, de 16 h a 21 h i divendres, de 17 h a 21 h

**Serveis:** Informació i acollida • Assessorament a grups i associacions • Cessió i lloguer d'espais • Punts d'accés públic a Internet • Espai de relació • Punt nadó

**Centre Cívic Jaume Oller:** C. de la Mare de Déu de Montserrat, 47  
jaumeoller@centrescivics.granollers.cat **Horari d'atenció:** de dilluns a dijous, de 16 h a 21 h i divendres, de 17 h a 21 h

**Serveis:** Informació i acollida • Assessorament a grups i associacions • Cessió i lloguer d'espais • Punts d'accés públic a Internet • Espai de relació • Serveis Socials d'Atenció Primària • Centre Obert Nord • Punt nadó

**Centre Cívic Nord:** Carrer del Lledoner, 6  
nord@centrescivics.granollers.cat **Horari d'atenció:** de dilluns a dijous, de 16 h a 21 h i divendres, de 17 h a 21 h

# index



|  |           |
|--|-----------|
| <b>SERVEIS</b>   | <b>08</b> |
| INFORMACIÓ I ACOLLIDA  | 09        |
| ASSESSORAMENT A GRUPS I ASSOCIACIONS   | 09        |
| CESSIÓ I LLOGUER D'ESPAIS  | 09        |
| PUNTS D'ACCÉS PÚBLIC A INTERNET  | 09        |
| SERVEIS SOCIALS D'ATENCIÓ PRIMÀRIA   | 10        |
| CENTRE OBERT   | 10        |
| ESPAI DE RELACIÓ   | 11        |
| SALA D'ESTUDI I LECTURA  | 11        |
| PUNT NADÓ  | 11        |
| BAR CAFETERIA  | 11        |
| <br>   |           |
| <b>AGENDA D'ACTIVITATS</b>   | <b>12</b> |
| COM US PODEU INSCRIURE EN UN CURS DE LA XARXA<br>DE CENTRES CÍVICS DE GRANOLLERS | 13        |
| <br>   |           |
| <b>ACTIVITATS</b>  | <b>14</b> |
| <b>SALUT I CREIXEMENT PERSONAL</b>   | <b>15</b> |
| loga   | 15        |
| loga per a gent gran   | 15        |
| Tai-txi-txuan al Jaume Oller   | 16        |
| Tai-txi a Palou  | 16        |
| Tai-txi per a gent gran  | 16        |
| Txi-kung al Nord   | 17        |
| Txi-kung al Jaume Oller  | 17        |
| Txi-kung a Palou   | 18        |
| Core postural  | 18        |
| Pilates  | 18        |
| Gimnàstica de manteniment per a gent gran  | 19        |
| Gimnàstica de manteniment a Can Bassa  | 19        |
| Gimnàstica hipopressiva  | 19        |
| Microgimnàstica  | 20        |
| Escolta't, crea i balla per a gent gran  | 20        |
| Cardio dance   | 20        |
| Zumba  | 21        |
| Curs d'autodefensa personal adreçat a dones                                      | 21        |
| Moviment expressiu   | 21        |
| Superació i creixement personal  | 22        |

|   |    |
|---|----|
| Memòria per a gent gran                                   | 22 |
| Agilitat mental i rendiment cognitiu per a adults i joves | 23 |
| Entrenament de la memòria per a adults                    | 23 |
| Taller de motricitat i memòria                            | 24 |
| Estimulació de la memòria per a gent gran                 | 24 |
| Compra saludable  | 25 |
| Mood food: cuina per a la felicitat                       | 25 |

## **EXPRESSIÓ I CREATIVITAT** **26**

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Sempre he volgut escriure     | 26 |
| Puntes de coixí a Jaume Oller | 26 |
| Puntes de coixí a Can Bassa   | 27 |
| Puntes de coixí a Palou       | 27 |
| Labors                        | 27 |
| Punt de creu                  | 27 |
| Iniciació a la costura        | 28 |
| Vitralls                      | 28 |
| Urban Sketching               | 28 |
| Dibuix i pintura              | 29 |
| Joieria amb llavors           | 29 |
| Ball flamenc nivell 0         | 29 |
| Ball flamenc principiants     | 30 |
| Sevillanes a Can Bassa        | 30 |
| Sevillanes amb castanyoles    | 30 |
| Sevillanes al Nord            | 31 |
| Ball country                  | 31 |
| Balls de saló                 | 32 |
| Balls Jazz                    | 32 |
| Dansa per a embarassades      | 32 |
| Grup de teatre                | 33 |
| Iniciació a la tècnica vocal  | 33 |
| Coral Sonata                  | 33 |
| Coro Rociero                  | 34 |
| Guitarra                      | 34 |

## **TERRA I FOGONS** **35**

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Inicia't a la cuina       | 35 |
| Cuina com la iaia         | 35 |
| Elaboració artesana de... | 36 |
| La cuina de Nadal         | 37 |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>CULTURA DIGITAL</b>                                    | <b>39</b> |
| Formació en noves tecnologies                             | 39        |
| Aula oberta d'informàtica                                 | 41        |
| Introducció a les impressores 3D                          | 42        |
| Iniciació a la fotografia digital                         | 43        |
| <b>RECURSOS</b>   | <b>44</b> |
| Alfabetització en àrab                                    | 44        |
| Conversa en anglès al Nord                                | 44        |
| Conversa en anglès al Jaume Oller                         | 44        |
| Iniciació a l'alemany                                     | 44        |
| Cuina en alemany  | 45        |
| Eines per parlar en públic                                | 45        |
| Treu partit a la teva màquina de cosir                    | 46        |
| Taller de tècniques de punt i ganxet                      | 46        |
| <b>ACTIVITATS ADREÇADES A INFANTS I JOVES</b>             | <b>47</b> |
| Àrab per a infants a Can Gili                             | 47        |
| Àrab per a infants al Nord                                | 47        |
| Àrab per a infants a Can Bassa                            | 47        |
| Àrab per a infants a Jaume Oller                          | 48        |
| Reforç escolar a Can Bassa                                | 48        |
| Reforç escolar a Jaume Oller                              | 48        |
| Sevillanes per a infants a Can Bassa                      | 49        |
| Iniciació a la dansa                                      | 49        |
| Teatre juvenil  | 50        |
| Entre mares   | 50        |
| Mama's Tortuga  | 51        |
| Esplai Guai   | 51        |
| Vols ser escolta?   | 52        |
| <b>FORMACIÓ PER A ENTITATS</b>                            | <b>53</b> |
| <b>ACTIVITATS SOCIALS I COMUNITÀRIES</b>                  | <b>54</b> |
| <b>WI-FI</b>  | <b>60</b> |
| <b>AULA DE LA SALUT</b>                                   | <b>60</b> |
| <b>POSA'T EN JOC</b>                                      | <b>60</b> |
| <b>VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA</b>                         | <b>61</b> |
| <b>CÍVICS CONSULTA, PARTICIPA, PROPOSA...</b>             | <b>62</b> |
| Directori d'entitats                                      | 63        |
| Consulta, participa, proposa...                           | 63        |
| Calendari de la Xarxa de Centres Cívics                   | 64        |
| <b>LOCALITZACIÓ I CONTACTE DELS CENTRES CÍVICS (MAPA)</b> | <b>65</b> |



**serveis**





## **INFORMACIÓ I ACOLLIDA**

Tot el que necessites saber sobre l'activitat de la Xarxa de Centres Cívics de Granollers, així com altres informacions municipals d'interès general. T'atendrem personalment, per telèfon o per correu electrònic.



## **ASSESSORAMENT A GRUPS I ASSOCIACIONS**

Tens dubtes sobre tràmits relacionats amb el món associatiu? Et donem un cop de mà. Pots demanar informació per telèfon, correu electrònic o concertant entrevista personal.



## **CESSIÓ I LLOGUER D'ESP AIS**

Si necessites un espai per a la realització de reunions, conferències, trobades, etc., la Xarxa de Centres Cívics t'ofereix diverses possibilitats. Pregunta al taulell d'informació com has de fer la sol·licitud.



## **PUNTS D'ACCÉS PÚBLIC A INTERNET**

Connecta't gratuïtament a Internet des de la Xarxa de Centres Cívics, amb el teu ordinador a través del Wi-Fi, o amb els ordinadors d'accés públic que trobaràs als centres.

De dilluns a dijous, de 16 h a 20.30 h,  
i divendres, de 17 h a 20.30 h



## **SERVEIS SOCIALS D'ATENCIÓ PRIMÀRIA**

Els Serveis Socials són un conjunt d'actuacions, recursos, prestacions, programes i equipaments destinats a l'atenció social de la població. El seu objectiu és prevenir la marginació i promoure la integració i l'autonomia personal d'aquelles persones o famílies que pateixen situacions de necessitat derivades de problemes econòmics, de marginació social, de discapacitat, de manca d'autonomia o d'altres que es puguin presentar.

**Horaris d'atenció al públic:**

de dilluns a divendres, de 9.30 h a 13.30 h;

dimarts, de 16 h a 18 h

Tel. Serveis Socials Zona 2 (Centre Cívic Nord):  
93 846 60 72



## **CENTRE OBERT NORD**

Equipament destinat a infants i joves d'entre 6 i 14 anys, on es fan activitats lúdiques, tallers, jocs i reforç escolar.

Centre Cívic Nord, de dilluns a divendres, de 17.15 h a 20 h. Tel. 93 846 60 72



## ESPAI DE RELACIÓ

Espai de lliure accés, un espai cívic, de trobada i de diàleg



## SALA D'ESTUDI I LECTURA

De dilluns a divendres, de 17 h a 20 h  
Centres Cívics Can Bassa i Can Gili



## PUNT NADÓ

Necessites canviar els bolquers del teu nadó o satisfer una demanda d'alimentació? Demana-ho al personal del centre.

De dilluns a dijous de 16 a 21 h  
i divendres de 17 a 21 h



## BAR CAFETERIA

**Can Bassa:** de dimarts a diumenge, de 10 h a 13.30 h i de 16.00 h a 20.00 h. Dilluns tarda obert en horari del centre cívic però sense servei de bar.

**Can Gili:** dilluns i dimarts, de 15 h a 22 h, i de dimecres a diumenge, de 8 h a 22 h



# inscriptions

## COM INSCRIURE'T EN UNA ACTIVITAT DE LA XARXA DE CENTRES CÍVICS DE GRANOLLERS

### QUAN?

Del 7 al 25 de setembre de 2015

### QUÈ CAL FER?

1. Adreçar-te a qualsevol dels centres cívics de Granollers personalment o per internet a través de l'adreça: [www.granollers.cat/centrescivics\\_inscripcions](http://www.granollers.cat/centrescivics_inscripcions)
2. Feta la preinscripció, ens posarem en contacte amb tu per confirmar-te la plaça i rebre la carta de pagament.
3. Fes el pagament (per ingrés o transferència bancària) a partir del moment que s'ha emès l'avís de pagament i en un termini màxim de 5 dies.
4. Fes-nos arribar el comprovant de pagament al centre cívic.

### CAL TENIR EN COMPTE

- La plaça no es considera ocupada fins que es presenti el comprovant de pagament. En cas que no es presenti dins el termini indicat, la plaça quedarà vacant.
- Cal fer un càrrec individual per cada taller i persona.
- Una vegada començats els tallers, no es retornaran els diners de la inscripció.
- El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'usuari. En

la informació de cada taller se n'especifica l'import.

- El centre cívic es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants, i el de canviar i/o suspendre qualsevol activitat per causes alienes a l'organització.
- El centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions dels usuaris. Per aquest motiu et demanem que no deixis al centre cap material de valor, ni econòmic ni personal. En cas que hi tinguis material, l'has de retirar de les sales o del magatzem en acabar l'última sessió del curs.

Preus<sup>1</sup>: els preus que s'apliquen als cursos i tallers són preus públics aprovats pel Ple municipal.

Per als cursos d'1 a 10 sessions:

3,30 euros/h, les persones de més de 26 anys

2,47 euros/h, les més joves de 26 anys i més grans de 60 anys

Per als cursos de 14 sessions:

2,78 euros/h, les persones més grans de 26 anys

1,85 euros/h, les més joves de 26 anys i més grans de 60 anys

1. Aquests preus i descomptes s'apliquen en el cas de les activitats municipals.



**activitats**

### **IOGA**

La pràctica del ioga Sivananda té, per finalitat, retenir la vitalitat del cos per tal de fer minvar l'oportunitat de caure malalt. Al llarg del curs coneixeràs els principis d'aquest ioga integral:

Exercici adequat (asanas), respiració adequada (Pranaïames), la relaxació adequada (Savasana), el pensament positiu i la meditació (Vedanta y Dhyana).

**Dilluns del 5 d'octubre de 2015 al 8 de febrer de 2016 de 19.30 h a 21 h**

**Preu:** 58,38 euros (14 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:** 38,85 euros (14 sessions)

**A càrrec de Elisenda Guardiola**

**Lloc:** Centre Cívic Nord

### **IOGA PER A GENT GRAN**

**Adreçat a més grans de 55 anys**

Moure el cos per augmentar la flexibilitat muscular i articular. Unir el cos i la ment a través d'exercicis de coordinació, respiració, relaxació i meditació guiada. Millorar la qualitat de vida a través de pràctiques suaus i relaxants per aplicar al dia a dia.

**Divendres del 9 d'octubre al 18 de desembre de 2015 de 17.15 h a 18.15 h**

**Preu:** 6 euros (11 sessions)

**Organització:** Espai Actiu de la Gent Gran

**Lloc:** Centre Cívic Palou



## TAI-TXI-TXUAN

### Nivell bàsic estil Yang

Es una tècnica mil·lenària xinesa per mantenir i/o millorar la salut.

Els seus moviments suaus i amables, tonifiquen, equilibren i relaxen el cos a nivell físic, mental i espiritual. Gaudeix dels seus beneficis en un ambient tranquil i agradable.

**Dilluns, del 28 de setembre de 2015 al 13 de juny de 2016, de 19.30 h a 21 h**

**Preu:** 60 euros/trimestre (55 euros, els socis de l'AV de Tres Torres)

**A càrrec de Chum Medina, instructora de tai-txi-txuan, txi-kung**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-2015.**



## TAI-TXI

**Del 28 de setembre de 2015 al 17 de juny de 2016  
De 19.30 a 21 h**

**Grup 1:** Dilluns (60 euros/trimestre)

**Grup 2:** Divendres (60 euros/trimestre)

**Grup 3:** Dilluns i divendres (90 euros/trimestre)

**A càrrec de José Ligeró**

**Organització:** Centre Europeu de Tai-txi estil Txen

**Lloc:** Centre Cívic de Palou

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-15**



## TAI-TXI PER A GENT GRAN

### Adreçat a més grans de 55 anys

Fer exercici físic per tal de moure i enfortir les articulacions amb la intenció d'obrir l'energia del cos. Posar èmfasi als moviments suaus acompanyats de tècniques de respiració per tal d'aportar als participants un estat de benestar físic a través de la relaxació conscient.

**Dimarts, del 6 d'octubre al 15 de desembre de 2015,  
de 16.20 h a 17.20 h**

**Preu:** 6 euros (10 sessions)

**Organització:** Espai Actiu de la Gent Gran

**Lloc:** Centre Cívic Nord





## TXI-KUNG I TAI-TXI

És un art energètic, el seu objectiu és la percepció de la circulació de l'energia a l'interior del cos, per això és una activitat terapèutica. La seva pràctica regula la circulació de l'energia i també calma les agitacions de la ment. Constitueix una eina quotidiana de benestar que ens fa menys sensibles a l'estrès físic i emocional i ens ajuda a controlar les reaccions del cos, com un dolor espasmòdic, una pujada d'angoixa, l'insomni, la hipertensió arterial etc. Hi ha abundants estudis que demostren resultats positius en: diabetis, obesitat, trastorns digestius, insomni, ansietat, depressió, asma, reuma, osteoporosi, poliartritis reumatoide, malalties renals ...

**Dijous, de l'1 d'octubre de 2015 al 30 de juny de 2016, de 19.15 h a 20.30 h**

**Preu:** 75 euros/trimestre

**A càrrec d'Àngels Vendrell**

**Organització:** La Llançadora

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## QI GONG (TXI-KUNG)

És una branca de la medicina xinesa que pretén desenvolupar i millorar la nostra energia vital, tan malmesa per l'estrès diari, la fatiga, preocupacions, etc...

Farem diferents sèries de moviments, que reforcen els òrgans del cos, la memòria, i l'equilibri, entre molts més beneficis que descobriràs. Acabarem les sessions amb tècniques de meditació i relaxació.

Cal dur roba i calçat còmode, estora i coixí.

**Dimarts, del 29 de setembre de 2015 al 14 de juny de 2016, de 18.30 h a 19.30 h**

**Preu:** 55 euros/trimestre (50 euros, els socis de l'AV de Tres Torres)

**A càrrec de Chum Medina, instructora de tai-txi-txuan, txi-kung.**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-2015.**



## QI GONG (TXI-KUNG)

Aprèn a transformar l'estrès en vitalitat.

**Dimecres, del 30 de setembre de 2015 al 22 de juny de 2016, de 19 h a 20 h**

**Preu:** 60 euros/trimestre

**A càrrec de** Pepe Ligeró

**Organització:** Centre europeu de Tai-txi estil txen

**Lloc:** Centre Cívic Palou



## CORE POSTURAL

**Dilluns, del 28 de setembre de 2015 al 13 de juny de 2016, de 19 h a 20 h**

**Preu:** : 50 euros/trimestre (46 euros, els socis AV de Can Bassa)

**A càrrec de** Sílvia Martínez

**Organització:** AV Can Bassa

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-2015.**



## PILATES

**Grup inicial 1:** dilluns, del 28 de setembre 2015 al 13 de juny de 2016, de 20 h a 21h

**Grup inicial 2:** dimecres, del 30 de setembre de 2015 al 15 de juny 2016, de 20h a 21h

**Grup intermedi:** dijous, de l'1 d'octubre de 2015 al 16 de juny de 2016, de 20 h a 21h

**Preu:** 50 euros/trimestre (46 euros, socis AV de Can Bassa)

**A càrrec de** Sílvia Martínez

**Organització:** AV Can Bassa

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-2015.**





## **GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT PER A GENT GRAN**

**Dilluns i dimecres, del 28 de setembre de 2015 al 22 de juny de 2016, de 10h a 11.30 h**

**Preu:** 45 euros/trimestre (39 euros, els socis de l'AV de l'Hostal)

**A càrrec de Pedro José Lopez**

**Organització:** AV de l'Hostal

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-2015.**



## **GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT**

**Dimarts i dijous, del 29 de setembre de 2015 al 16 de juny de 2016, de 15 h a 16 h**

**Preu:** 50 euros/trimestre (46 euros, els socis de l'AV de Can Bassa)

**A càrrec de Sílvia Martínez**

**Organització:** AV Can Bassa

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa



## **GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA**

Has sentir a parlar mai del mètode hipopressiu? Coneix els beneficis d'aquesta pràctica, adequada per a tot tipus de públic, per millorar la salut a través de la respiració i el treball abdominal.

**Dimecres del 7 d'octubre al 25 de novembre de 2015 de 19.30 h a 21 h**

**Preu:** 26,40 euros (8 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:**

19,76 euros (8 sessions)

**A càrrec d'Irene Aguado**

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili



## MICROGIMNÀSTICA

**NOU!**

El mal d'esquena, les cervicals, la lumbàlgia, l'artrosi, els pinçaments, o qualsevol altre problema muscular no et deixen viure? La microgimnàstica, una teràpia ràpida i gens agressiva, et pot ajudar a recuperar el teu benestar a través d'exercicis petits i senzills, a l'abast de tothom.

**Dijous, del 8 d'octubre al 10 de desembre de 2015, de 17.30 h a 19 h**

**Preu:** 49,50 euros (10 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys i més gran de 60:** 37,05 euros (10 sessions)

**A càrrec de Silvina Molina**

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## ESCOLTA'T, CREA I BALLA!

**Adreçat a més grans de 55 anys**

En aquest taller volem que passis una bona estona i per aconseguir-ho et facilitarem un espai on puguis alliberar-te de les tensions que has pogut anar acumulant al llarg del temps. T'acompanyarem en un procés de creixement personal on podràs desenvolupar la teva pròpia creativitat a través del treball de tècniques d'expressió corporal.

**Dijous, del 8 d'octubre al 17 de desembre de 2015, de 16.15 h a 17.15 h**

**Preu:** 6 euros (11 sessions)

**Organització:** Espai Actiu de la Gent Gran

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa



## TALLER DE CARDIO DANCE

La revolució llatina de les classes de ball!

Ball llatí per enfortir el cos d'una manera molt divertida!

**Dijous, de l'1 d'octubre 2015 al 16 de juny 2016, de 19 h a 19.50 h**

**Preu:** 50 euros/trimestre (46 euros, els socis de l'AV de Can Bassa)

**A càrrec de Sílvia Martínez**

**Organització:** AV Can Bassa

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa



## ZUMBA

Divendres, del 2 d'octubre de 2015 al 17 de juny de 2016, de 19.30 h a 20.30 h

**Preu:** 36 euros/trimestre (30 euros, els socis de l'AV de l'Hostal)

**A càrrec de** Anabel Jiménez

**Organització:** AV de l'Hostal

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## CURS D'AUTODEFENSA PERSONAL

### ADREÇAT A DONES

Dimarts i dijous, del 6 d'octubre al 26 de novembre de 2015, de 17.30 h a 20.30 h (16 sessions)

**Activitat gratuïta i amb inscripció**

**Organització:** Centre d'Informació i Recursos per a Dones i Policia Local

**Lloc:** Centre Cívic Palou

**Tenen prioritat les dones que no han assistit al curs en edicions anteriors.**



## MOVIMENT EXPRESSIU

### (TÈCNICA RÍO ABIERTO)

**NOU!**

El moviment expressiu ens permet alliberament de les tensions físiques i emocionals, ens ajuda a carregar-nos d'energia i a relaxar-nos compartint la vivència amb el grup.

Dilluns, del 28 de setembre de 2015 al 20 de juny de 2016, de 19 a 20 h

**A càrrec de** Mònica Costa i Joan Jorro

**Preu:** 90 euros/trimestre

**Organització:** La Llançadora

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## **SUPERACIÓ I CREIXEMENT PERSONAL**

Curs per ajudar a superar les pors, la timidesa, el sentit del ridícul, la inseguretat, la vergonya i els complexos. Per a potenciar la teva relació amb els altres, la concentració, la creativitat, la imaginació i l'agilitat mental. I, en general, tot allò que et limiti, a partir de la teva pròpia força interior. Aprèn a deixar-te anar, a trobar recursos sempre, a no tallar-te mai, a relaxar-te, a treure tensions, a desinhibir-te, a superar la dificultat a l'hora de mostrar sentiments i emocions, i a treballar i potenciar l'immens i desconegut món dels sentits i les sensacions. Coneix-te millor, entén més bé les teves reaccions, comportaments i actituds davant la vida, guanya seguretat i confiança en tu mateix, i fes pujar la teva autoestima. Molt recomanable per a tothom que vulgui millorar la seva qualitat de vida.

Dirigit a dones i homes de 18 a 55 anys.

**Divendres, del 2 d'octubre de 2015 a 17 de juny de 2016, de 19.30 h a 21.30 h**

**Preu:** 75 euros/ trimestre ( 60 euros, els socis de l'AV Tres Torres)

**A càrrec de Julià Blanch**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-2015.**



## **MEMÒRIA PER A GENT GRAN**

Promoure l'hàbit de realitzar un treball cognitiu continuat que eviti un possible deteriorament. Aquesta "gimnàstica mental", juntament amb l'exercici físic, la dieta i les relacions socials facilitaran un envelliment saludable.

**Dijous, del 8 d'octubre de 2015 al 9 de juny de 2016, de 16.15 h a 17.15 h**

**Activitat gratuïta**

**A càrrec d'Alejandro Postigo**

**Organització:** Espai Actiu de la Gent Gran

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

## CURS D'AGILITAT MENTAL I RENDIMENT COGNITIU PER A ADULTS I JOVES

L'activitat mental és tant important com l'activitat física i també s'ha d'exercitar. Fent aquest curs reforçaràs les habilitats i destreses cognitives per millorar el teu rendiment en l'estudi, el treball i la vida quotidiana. Ho passaràs molt bé al mateix temps que actives la ment i aprens com funciona.

**Els dilluns, del 28 de setembre de 2015 al 13 de juny de 2016**

**Grup de 18 a 29 anys:** els dilluns, de 18 h a 19 h

**Grup de 30 a 45 anys:** els dilluns, de 19 h a 20 h

**Preu:** 18 euros/trimestre (15 euros, els socis de l'AV Tres Torres)

**A càrrec d'Alejandro Postigo**

**Organització:** AV Tres Torres

**LLoc:** Centre Cívic Jaume Oller

## CURS D'ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA PER A ADULTS

Durant l'etapa adulta i la maduresa potenciem unes funcions cognitives més que unes altres, però, a més disposem d'una reserva cognitiva que també podem augmentar tornant-la a exercitar amb l'entrenament. En aquest curs teoricopràctic aprendràs memotècniques i ampliaràs els teus coneixements relatius als processos cognitius i del funcionament de la memòria, a través d'exercicis individuals, dinàmiques de grup i activitats que afavoreixen la conservació de les capacitats cognitives.

**Grup de 45 a 65 anys:** dimecres, del 30 de setembre de 2015 al 15 de juny de 2016, de 17 h a 18 h

**Preu:** 18 euros/trimestre (15 euros els socis de l'AV de Tres Torres)

**A càrrec d'Alejandro Postigo**

**Organització:** AV Tres Torres

**LLoc:** Centre Cívic Jaume Oller



## TALLER DE MOTRICITAT I MEMÒRIA

És una combinació d'activitat cognitiva i activitat física suau. Són sessions amenes on, a través dels exercicis i jocs, treballem conjuntament l'aspecte motriu i l'aspecte cognitiu. La finalitat és mantenir actives qualitats com: la memòria, l'atenció, la capacitat dels nous aprenentatges, la percepció espacial i la percepció temporal. Està dirigit a persones a partir dels 55 anys i gent gran sense problemes greus de mobilitat. (No requereix un nivell alt d'alfabetització.)

**Els divendres, del 2 d'octubre de 2015 al 17 de juny de 2016, de 16 h a 17 h**

**Preu:** 18 euros/trimestre (15 euros, els socis de l'AV de Tres Torres)

**A càrrec d'Alejandro Postigo**

**Organització:** AV Tres Torres

**LLoc:** Centre Cívic Jaume Oller



## TALLER D'ESTIMULACIÓ

### DE LA MEMÒRIA PER A GENT GRAN

Exercita la ment a través d'activitats d'atenció, càlcul, llenguatge, raonament, concentració, pràxies, gnòsies, memòria sensorial, relaxació, funcions executives i molt més! Aprèn estratègies per utilitzar a la vida quotidiana i reduir l'ansietat que provoquen les pèrdues de memòria comunes en el procés d'envelliment.

**Grup a partir de 65 anys:** els dimecres, del 30 de setembre de 2015 al 15 de juny de 2016, de 16 h a 17 h

**Preu:** 18 euros/trimestre (15 euros, els socis de l'AV de Tres Torres)

**A càrrec d'Alejandro Postigo**

**Organització:** AV Tres Torres

**LLoc:** Centre Cívic Jaume Oller





## COMPRA SALUDABLE (CURS EXPRÉS)

**NOU!**

Sabem realment què mengem? Aquesta és una pregunta que potser caldria que tots ens féssim abans d'anar a comprar els nostres queviures. En aquest taller t'explicarem què cal tenir en compte a l'hora d'anar a comprar: quins són els productes de temporada, què són els transgènics, on trobar productes ecològics, quins productors de proximitat trobem a la comarca, etc.

**Dimecres 7 d'octubre de 2015, de 19 h a 21 h**

**Preu:** 6,60 euros (1 sessió)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:**  
4,94 euros (1 sessió)

**A càrrec de La Magrana Vallesana**

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## MOOD FOOD: CUINA

### PER A LA FELICITAT (CURS EXPRÉS)

**NOU!**

El mood food és un moviment gastronòmic que es basa en el fet que hi ha aliments que per les seves propietats ens ajuden a millorar el nostre estat d'ànim. Vine a descobrir quins són i com cuinar-los de forma creativa i amb un resultat deliciós!

**Dimecres 14 d'octubre de 2015, de 19 h a 21 h**

**Preu:** 6,60 euros (1 sessió)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:**  
4,94 euros (1 sessió)

**Suplement de 5 euros en concepte de material**

**A càrrec de Montse Palou, cuinera**

**Lloc:** Centre Cívic Palou



## EXPRESSIÓ I CREATIVITAT



### SEMPRE HE VOLGUT ESCRIURE

T'agrada escriure, però mai no trobes el moment? Tens moltes idees que voldries transformar en històries, però no saps per on començar? Vine a practicar l'escriptura narrativa i aprèn a donar forma a totes aquelles anècdotes, idees i personatges que imagines cada dia quan vas pel carrer, viatges en tren o en bus, compres al súper, mires la tele, etc.

**Dimarts, del 6 d'octubre al 24 de novembre de 2015, de 19 h a 21 h**

**Preu:** 52,80 euros (8 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:** 39,52 euros (8 sessions)

**A càrrec de Núria Soto, humanista i comunicadora**

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller



### PUNTES DE COIXÍ

**Dimarts del 29 de setembre de 2015 al 14 de juny de 2016, de 16 h a 18 h**

**Preu:** 38 euros/trimestre (36 euros, els socis de l'AV de Tres Torres)

**A càrrec de María Sánchez**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-2015.**



 **PUNTES DE COIXÍ**

Dimarts del 29 de setembre de 2015 al 14 de juny de 2016, de 16 h a 18 h

Preu: 44 euros/trimestre (40 euros, els socis de l'AV Can Bassa)

A càrrec de Toñi Gómez Romero

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-2015

 **PUNTES DE COIXÍ**

Dimecres, del 7 d'octubre de 2015 al 25 de maig de 2016, de 16 h a 18 h

Preu: 72 euros/quadrimestre (16 sessions)


Material a càrrec dels participants

A càrrec d'Antonia Adrian

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic de Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-15.

 **CURS DE LABORS: PUNT, GANXET,  
PUNT DE CREU...**

Dimarts, del 29 de setembre de 2015 al 14 de juny de 2016, de 18 h a 20 h

Preu: 44 euros/trimestre (40 euros, els socis de l'AV Can Bassa)

A càrrec de Toñi Gómez Romero

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-2015

 **PUNT DE CREU**

Dimecres, del 30 de setembre de 2015 al 15 de juny del 2016, de 16 h a 18 h

Preu: 38 euros/trimestre (36 euros, els socis de l'AV Tres Torres)

A càrrec de Manuela Vázquez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-2015.



## INICIACIÓ A LA COSTURA

Si les paraules repunt, puntada, biaix o remallar et sonen a xinès i sempre has volgut aprendre a cosir però no saps on, aquest curs t'encantarà. Apropa't al món de la costura a mà i a màquina, i aprèn a embastar, fer un repunt, sobrefilar, fer un trau, fer un baix, cosir un botó, canviar una cremallera...

**Dimecres, del 30 de setembre de 2015 al 22 de juny de 2016, de 18 h a 21 h**

**Preu:** 36 euros/trimestre (30 euros, els socis de l'AV de l'Hostal)

**A càrrec d'Assumpció Serra**

**Organització:** AV de l'Hostal

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## VITRALLS

**Dimarts, del 6 d'octubre de 2015 al 24 de maig de 2016, de 17.30 h a 20.30 h**

**Preu:** 108 euros/ quadrimestre (16 sessions)

**Material a càrrec dels participants**

**A càrrec de Maria Puig**

**Organització:** AV Sant Julià de Palou

**Lloc:** Centre Cívic Palou

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-15.**



## URBAN SKETCHING:

### DIBUIXANT LA CIUTAT

**NOU!**

L'*urban sketching* és la pràctica del dibuix realitzat *in situ* i de manera ràpida, a través de l'observació directa de la vida urbana. Aprèn les tècniques que apliquen els *sketchers*: des de les nocions de perspectiva fins a l'aplicació del color, la plasmació del moviment, etc.

També t'ajudarem a organitzar el teu quadern il·lustrat!

**Dimecres, del 7 al 28 d'octubre de 2015, de 19 h a 21 h**

**Preu:** 26,40 euros (4 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 anys:** 19,76 euros (4 sessions)

**Material a càrrec dels participants**

**A càrrec de Fabio Castro, il·lustrador i dibuixant**

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili



## DIBUIX I PINTURA

Dijous, del 8 d'octubre de 2015 al 26 de maig de 2016 de 16 h a 18 h

Preu: 76.5 euros/quadrimestre (17 sessions)

Cost del material a càrrec dels participants

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic de Palou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-15



## JOIERIA AMB LLAVORS

**NOU!**

Aprèn a crear i confeccionar les teves peces de joieria amb llavors! La terra posseeix una infinitat de llavors, llavors que contenen formes i mons encara per germinar; arrels, fulles i flors s'hi amaguen. Vine i llueix les teves joies!

Dijous, del 15 d'octubre al 5 de novembre de 2015, de 19 h a 21 h

Preu: 26,40 euros (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60

anys: 19,76 euros (4 sessions)

Suplement de 10 euros en concepte de material

A càrrec de Rosa Ballarín

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



## FLAMENC

Nivell inicial

Curs per a persones interessades al ball flamenc, no calen coneixements previs.

Dimecres, del 30 de setembre de 2015 al 15 de juny de 2016, de 18.45 h a 20 h

Preu: 52 euros/quadrimestre

A càrrec de Rafael Moreno

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



## FLAMENC PER A PRINCIPIANTS

### Nivell 1

Tens alguna noció del ball flamenc i el vols perfeccionar? Aquest és el teu curs!

**Divendres, del 2 d'octubre de 2015 al 17 de juny de 2016, de 19.45 h a 21 h**

**Preu:** 52 euros/quadrimestre

**A càrrec de Rafael Moreno**

**Organització:** Hermandad Rociera

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa



## SEVILLANES

**Nivell inicial:** dilluns, del 28 de setembre de 2015 al 13 de juny de 2016, de 17 h a 18 h

**Nivell avançat:** dilluns, del 28 de setembre de 2015 al 13 de juny de 2016, de 16h a 17h

**Preu:** 34 euros/trimestre (30 euros, els socis de l'AV de Can Bassa)

**A càrrec d'Isabel Rios**

**Organització:** AV Can Bassa

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-2015.**



## SEVILLANES AMB CASTANYOLES

**NOU!**

Vine a aprendre a fer servir les castanyoles, per finalment acabar ballant-hi sevillanes . No cal que tinguis experiència! Curs de nivell 0.

**Dimecres, del 30 de setembre de 2015 al 15 de juny de 2016, de 16 h a 17 h**

**Preu:** 52 euros/quadrimestre

**Material a càrrec dels participants**

**A càrrec de Rafael Moreno**

**Organització:** Hermandad Rociera

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa



## SEVILLANES

**Dimecres, del 30 de setembre de 2015  
al 22 de juny de 2016**

**Iniciació:** de 18.30h a 19.30 h

**Avançat:** de 19.30h a 20.30 h

**Preu:** 33 euros/trimestre (27 euros, els socis de l'AV de l'Hostal)

**A càrrec de Sandra Hernández**

**Organització:** AV de l'Hostal

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-2015**



## BALL COUNTRY

**Nivell avançat:** dilluns, del 14 de setembre de 2015  
al 13 de juny de 2016

**Nivell inicial:** dimecres, del 16 de setembre de 2015  
al 15 de juny de 2016

**Nivell mitjà:** dijous, del 17 de setembre de 2015  
al 16 de juny de 2016

**Hora:** de 21 h a 22.30 h.

**Preu:** 35 euros/trimestre (12 sessions)

**A càrrec de:** Pere Asensi i Toni Caldero

**Organització:** Tot Country Granollers

**Lloc:** Centre Cívic Palou

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-2015**





## BALLS DE SALÓ

Curs de balls de saló, d'estil internacional, impartit per José Luis Gasco i Magda Rodríguez, professors titulats i parella de ball de competició de màxima categoria. Vine a aprendre a ballar els balls llatins, estàndards i caribenys passant-t'ho bé.

**Grup iniciació:** Dimarts, del 29 de setembre de 2015 al 14 de juny del 2016, de 20 h a 21 h

**Grup avançat:** Dimarts, del 29 de setembre de 2015 al 14 de juny del 2016, de 21 h a 22 h

**Preu per persona:** 55 euros/trimestre (50 euros, els socis de l'AV Tres Torres)

**A càrrec de José Luis Gasco i Magda Rodríguez**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-2015**



## BALL JAZZ

**NOU!**

Vols aprendre a ballar jazz d'una manera senzilla i divertida?... Vine a moure't amb nosaltres.

**Dijous, del 1 d'octubre de 2015 al 16 de juny de 2016, de 18 h a 19 h**

**Preu:** 40 euros/trimestre ( 36 euros, els socis de AV Can Bassa)

**A càrrec d'Irene Garcia**

**Organització:** AV Can Bassa

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa



## DANSA PER A EMBARASSADES:

### CREANT VINCLE DES DE L'INTERIOR

**NOU!**

Viatge sensorial endinsant-nos en el vincle entre mare i nadó. Mitjançant la música, el moviment i el ritme crearem un espai per millorar la nostra escolta corporal en aquesta etapa tant important.

**Divendres, del 2 d'octubre de 2015 al 17 de juny de 2016, de 18.15 h a 19.15 h**

**Preu:** 90 euros/trimestre

**A càrrec de M. José Ribadeneira, ballarina i mare**

**Organització:** La Llançadora

**Lloc:** Centre Cívic Nord





## GRUP DE TEATRE

Treball d'escenificació d'obres de teatre, tant de creació com de textos de la literatura dramàtica universal. Creació de personatges. Exercicis de veu i cos, així com de relació amb el grup i l'espai.

**Divendres, del 2 d'octubre de 2015 al 17 de juny de 2016, de 19.30 h a 21h**

**Preu:** 90 euros/trimestre

**A càrrec de M. José Ribadeneira, actriu**

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-15.**



## INICIACIÓ A LA TÈCNICA VOCAL

**NOU!**

Inicia't en el món de la tècnica vocal i en el coneixement de la teva veu de la mà d'integrants del grup In Crescendo. Destinat a totes aquelles persones amb inquietuds sobre el funcionament del seu instrument vocal i l'ús correcte, per tal d'evitar lesions i treure'n el màxim profit musical, personal o professional.

**Dimarts, del 6 al 27 d'octubre de 2015, de 19 h a 21 h**

**Preu:** 26,40 euros (4 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 anys:** 19,76 euros (4 sessions)

**A càrrec de Miquel Fernández i Samantha López, d'In Crescendo**

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## CORAL SONATA

**Dilluns i dimecres, d'octubre de 2015 a juny de 2016, de 21 h a 22.30 h**

**Preu:** 6 euros/mes (4 euros, els socis de l'AV Tres Torres)

**A càrrec d'Isidre Pegenaute**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller



## CORO ROCIERO

Si tens ganes de cantar o toques algun instrument, anima't a participar-hi.

L'últim dijous de cada mes.

**Del 1 d'octubre de 2015 al 26 de maig de 2016, de 19.30 h a 21 h**

**Organització Hermandad Rociera**

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa



## GUITARRA

**Nivell inicial:** dijous, de l'1 d'octubre de 2015 al 16 de juny de 2016, de 20 h a 21 h

**Nivell intermedi:** dijous, de l'1 d'octubre de 2015 al 16 de juny de 2016, de 21 h a 22 h

**Preu:** 45 euros/trimestre (40 euros, els socis de l'AV Tres Torres)

**A càrrec de Celeste Jaén**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller



### INICIA'T EN LA CUINA

Curs destinat a aquelles persones que volen iniciar-se com cal en el món de la cuina. Improvisant amb allò que es tingui a la nevera, es donaran a conèixer les bases de la cuina, i es perdrà la por a aquells ingredients que no es coneixen i a la manera de coure'ls. Un curs pràctic que desmitifica la cuina amb bon humor.

**Dijous, del 8 d'octubre al 26 de novembre de 2015, de 19 h a 21 h**

**Preu:** 52,80 euros (8 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:** 39,52 euros (8 sessions)

**Suplement de 20 euros en concepte de material**

**A càrrec de Sergi Costa, cuiner**

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

### CUINA COM LA IAIA

Ja no hauràs d'esperar als dinars familiars per degustar plats casolans, tradicionals i amb aquell gust que només la iaia sap donar-hi. Amb aquest taller intentarem cuinar-los com només ella sap fer: plats de mar i muntanya, estofats, rostits, postres, rebosteria, etc.

**Dilluns, del 2 al 23 de novembre de 2015, de 19 h a 21 h**

**Preu:** 26,40 euros (4 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:** 19,76 euros (4 sessions)

**Suplement de 16 euros, en concepte de material**

**A càrrec d'Álvaro Brun, cuiner**

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

**ELABORACIÓ ARTESANA DE....****POSTRES SALUDABLES D'HIVERN (curs exprés)****NOU!****Sense ous, greixos ni làctics**

Coneix noves postres saludables per als dies d'hivern. Per esmorzar, per acompanyar la infusió de la tarda o per fer més dolça la vida. Sense ous, làctics, ni sucres!

**Dimecres 11 de novembre de 2015, de 19 h a 21 h**

**Preu: 6,60 euros (1 sessió)**

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:**  
4,94 euros (1 sessió)

**Suplement de 5 euros, en concepte de material**

**A càrrec de Montse Palou, cuinera**

**Lloc: Centre Cívic Can Gili**

**PASTA FRESCA (curs exprés)****NOU!**

Es tamisa la farina, es forma una muntanyeta, s'hi fa un foradet al mig i s'hi tiren els ous i la sal. Es baten lleugerament els ingredients de l'interior del "volcà" i es comença a treballar la farina. La massa ha de quedar ferma, però molt elàstica i brillant... Vine a fer-ho i a tastar-ho!

**Dilluns 19 d'octubre de 2015, de 19 h a 21 h**

**Preu: 6,60 euros (1 sessió)**

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:**  
4,94 euros (1 sessió)

**Suplement de 4 euros, en concepte de material**

**A càrrec d'Alvaro Brun, cuiner**

**Lloc: Centre Cívic Can Gili**



## FES CONSERVES DE TARDOR

### A CASA (CURS EXPRÉS)

Vols tenir un rebost ben variat durant tot l'any? Aquesta tardor aprèn a conservar l'aroma i el gust de les fruites i verdures de temporada.

**Dimecres 28 d'octubre de 2015, de 19 h a 21 h**

**Preu:** 6,60 euros (1 sessió)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:**  
4,94 euros (1 sessió)

**Suplement de 5 euros, en concepte de material**

**A càrrec de Montse Palou, cuinera**

**Lloc:** Centre Cívic Palou

## LA CUINA DE NADAL

**NOU!**

Noves idees per renovar la cuina d'aquestes festes...



### NADAL LOW COST (curs exprés)

Aperitius impactants i de baix pressupost. Un entrant de llepar-se'n els dits i un plat principal que ni als millors restaurants el trobaríeu. Un Nadal low cost sense renunciar a sorprendre els convidats!

**Dijous 10 de desembre de 2015, de 19 h a 21 h**

**Preu:** 6,60 euros (1 sessió)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:**  
4,94 euros (1 sessió)

**Suplement de 4 euros, en concepte de material**

**A càrrec de Sergi Costa, cuiner**

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili



**NADAL GURMET (curs exprés)**

Vine a elaborar un menú per a paladars exquisits i sorprèn els teus convidats amb: canelons farcits de marisc, poma i crema de pèsols i llima; xai lacat a la mel i soja, amb fuita i fruits secs; torrada de Santa Teresa de panettone amb gelat de massapà d'ametlla amargant.

**Dilluns 14 de desembre de 2015, de 19 h a 21 h**

**Preu:** 6,60 euros (1 sessió)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:**  
4,94 euros (1 sessió)

**Suplement de 7 euros, en concepte de material**

**A càrrec de Álvaro Brun, cuiner**

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

**NADAL VEGETARIÀ (curs exprés)**

Elaborarem un menú nadalenc clàssic, però amb ingredients diferents i saludables: escudella amb pilota vegetariana i canelons o rostit de seitan.

**Dimecres 16 de desembre de 2015 de 19 a 21 h**

**Preu:** 6,60 euros (1 sessió)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:**  
4,94 euros (1 sessió)

**Suplement de 5 euros, en concepte de material**

**A càrrec de Montse Palou, cuinera**

**Lloc:** Centre Cívic Palou

### FORMACIÓ EN NOVES TECNOLOGIES

Inscripcions a partir del 22 de setembre de 2015  
a [www.granollers.cat/centrescivics\\_inscripcions](http://www.granollers.cat/centrescivics_inscripcions) o al  
Centre Cívic Nord

### CURSOS

#### ◆ INICIA'T EN LA INFORMÀTICA ( 12 H)

Amb aquest curs coneixeràs les parts bàsiques d'un ordinador i el seu funcionament així com l'ús del sistema operatiu a partir del coneixement de les eines bàsiques que ens permetin organitzar el nostre treball. Et donarem les eines necessàries per superar la por a la informàtica!

**Dimarts i dijous, del 13 al 29 d'octubre de 2015,  
de 16.15 h a 18.15 h**

**Preu:** 30 euros (gratuït per a les persones a l'atur o perceptores de pensions no contributives)

#### ◆ INTERNET I (8 H)

Inicia't en la navegació per Internet! Configura el correu electrònic i coneix les prestacions que ofereix Internet per a la comunicació.

**Dimarts i dijous, del 3 al 12 de novembre de 2015,  
de 16.15 h a 18.15 h**

**Preu :** 20 euros (gratuït per a les persones a l'atur o perceptores de pensions no contributives)

#### ◆ INTERNET II (12 H)

Aprèn a navegar segur per la xarxa i a interactuar amb pàgines web. Coneix com funcionen les diferents xarxes socials i com treure'ls el màxim partit. A més, descobriràs com pots trobar tot el que busques i veuràs quina imatge té Internet sobre tu.

**Dimarts i dijous, del 17 de novembre al 3 de desembre de 2015 de 16.15 h a 18.15 h**

**Preu:** 30 euros (gratuït per a les persones a l'atur o perceptores de pensions no contributives)

### ◆ TREBALLA DOCUMENTS DE TEXT (8 H)

Coneix les utilitats més habituals dels processadors de text i treu el màxim partit per a elaborar diferents documents.

**Dimarts i dijous, del 10 al 22 de desembre de 2015, de 16.15 h a 18.15 h**

**Preu:** 20 euros (gratuït per a les persones a l'atur o perceptores de pensions no contributives)

**Lloc:** tots els cursos s'imparteixen al Centre Cívic Nord

**Organització:** Societat del Coneixement

## ◆ PÍNDOLES

### ◆ EMMAGATZEMATGE DE DADES I TIPUS D'ARXIUS (1,5 H)

Coneix els diferents tipus d'arxius digitals i les seves principals característiques, com els podem organitzar i els diferents suports per emmagatzemar-los.

**Dilluns 19 d'octubre de 2015, de 19 h a 20.30 h**

**Preu:** 3,75 euros

**Organització:** Societat del Coneixement

**Lloc:** Centre Cívic Nord

### ◆ I DESPRÉS DE LA FOTO QUÈ? (3 H)

Aprèn a importar la teva foto del mòbil o la càmera al teu ordinador, descobreix com conservar-la, editar-la i compartir-la.

**Dilluns 26 d'octubre i 2 de novembre de 2015, de 19 h a 20.30 h**

**Preu:** 7,50 euros

**Organització:** Societat del Coneixement

**Lloc:** Centre Cívic Nord

### ◆ NO PERDIS LES DADES DE L'ORDINADOR. CÒPIES DE SEGURETAT I ACTUALITZACIONS DE PROGRAMARI (1,5 H)

Tingues l'ordinador actualitzat, i aprèn a fer còpies de tot allò que volem guardar per evitar així el risc de perdre aquelles fotos o documents que volem conservar.

**Dilluns 9 de novembre de 2015, de 19 h a 20.30 h**

**Preu:** 3,75 euros

**Organització:** Societat del Coneixement

**Lloc:** Centre Cívic Nord



**◆ TREU PROFIT DEL TEU MÒBIL O TAULETA (3 H)**

Descobreix les aplicacions imprescindibles per a treure el màxim profit al teu mòbil o tauleta, i aprèn a connectar-les al teu ordinador.

**Dilluns 16 i 23 de novembre de 2015,  
de 19 h a 20.30 h**

**Preu:** 7,50 euros

**Organització:** Societat del Coneixement

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**◆ CREA PRESENTACIONS ORIGINALS I ANIMADES AMB PREZI (1.5H)**

Aprèn a utilitzar Prezi, fes presentacions amb moviment i innovadores, no et quedis estàtic i descobreix les possibilitats d'aquest programa.

**Dilluns 30 de novembre de 2015, de 19 h a 20.30 h**

**Preu:** 3,75 euros

**Organització:** Societat del Coneixement

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**◆ PRIVACITAT A INTERNET: COM ET VEUEN A INTERNET (3H)**

Cada cop més, vivim en un entorn digital. Qualsevol cosa que fem dins aquest entorn queda registrada i per tant dona una informació de nosaltres. Saps com gestionar la teva privacitat a Internet? Amb aquesta píndola et donem les claus de com fer-ho amb èxit.

**Dilluns 14 i 22 de desembre de 2015,  
de 19 h a 20.30 h**

**Preu:** 7,50 euros

**Organització:** Societat del Coneixement

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**◆ AULA OBERTA D'INFORMÀTICA**

Aprèn al teu ritme i resol dubtes a l'aula oberta d'informàtica del Centre Cívic Nord.

**Del 28 de setembre al 21 de desembre de 2015**

**Dilluns, de 16.45 h a 18.45 h**

**Gratuït**

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## INTRODUCCIÓ A LA IMPRESSORA EN 3D

**NOU!**

Has sentit a parlar de les impressores 3D? Sents curiositat per aquesta nova tecnologia? En aquest petit curs et proposem conèixer de primera mà i posar en pràctica el funcionament i les possibilitats d'aquests aparells. Ah! I t'emportaràs un objecte imprès en 3D!

**Dimecres 14 i 21 d'octubre de 2015, de 19 h a 21 h**

**Preu:** 13,20 euros (2 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:**  
9,88 euros (2 sessions)

**Suplement de 5 euros en concepte de material**

**A càrrec de Montse León**

**Lloc:** Centre Cívic Nord





## INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA I

Treu el màxim partit a la teva càmera!

Et proposem un curs d'iniciació a la fotografia, tant per assolir els coneixements necessaris per dominar la tècnica com per deixar-nos portar pel món de la creativitat.

Creiem en la pràctica i ens agrada observar la realitat que ens envolta i conèixer, també, la visió d'altres autors.

“Pot haver-hi tècnica sense art, però no art sense tècnica.” Ansel Adams

Al llarg del curs, tindràs la possibilitat d'endinsar-te en aquell tema que et crea més inquietuds; sigui relacionat amb les persones, la natura, situacions quotidianes, objectes... compartint el teu punt de vista, expressant el que sents i com ho sents a través de la imatge.

T'hi animes?

**Dimecres, del 30 de setembre al 2 de desembre de 2015, de 19 h a 21 h**

**8 sessions al centre cívic:** 30 de setembre, 7,14,28 d'octubre, 4,11,18 de novembre i 2 de desembre

**2 sortides fotogràfiques per Granollers. Dissabtes 24 d'octubre i 21 de novembre, de 10 h a 12 h**

**A càrrec de Sílvia Jordan i Carme Fortià (FEMFOTOS)**

**<http://www.femfotos.cat/>**

**Preu:** 75 euros, (70 euros, socis de l'Ass. Fotogràfica Jaume Oller)

**Organització:** Associació Fotogràfica Jaume Oller

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

## RECursos



### ALFABETITZACIÓ EN ÀRAB

Dirigit a persones araboparlants

**Dimarts i dijous, del 15 de setembre de 2015 al 16 de juny de 2016, de 19 a 20.30h.**

**Organització:** Averroes

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-2015.**



### CONVERSA EN ANGLÈS



Vols millorar el teu anglès? Aquest és el curs que necessites! Pràctic i amb una professora nativa que t'ajudarà en la pronunciació i a adquirir la fluïdesa que necessita el teu anglès!

Adreçat a persones amb coneixements d'anglès nivell intermedietat.

**Centre Cívic Nord :** dimecres, del 7 d'octubre de 2015 al 27 de gener de 2016, de 19.30 h a 21 h

**A càrrec de Tiffany Jones**

**Centre Cívic Jaume Oller:** dijous, del 8 d'octubre de 2015 al 28 de gener de 2016, de 19.30 h a 21 h

**A càrrec de Suzzane Brooman**

**Preu:** 58.38 euros (14 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:**  
38.85 euros (14 sessions)



### INICIACIÓ A L'ALEMANY

**Dimecres, del 30 de setembre al 16 de desembre de 2015 de 19.30 h a 21h**

**Preu:** 30 euros/trimestre

**A càrrec de Narcís Coma**

**Organització:** A V Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller



## CUINA EN ALEMANY (CURS EXPRÉS)

**NOU!**

*Sprechen Sie Deutsch? Möchten Sie kochen?* Vine i practica l'alemany tot cuinant alguna recepta tradicional d'aquest país! No et perdís aquesta oportunitat de practicar les teves nocions bàsiques d'alemany fent una activitat dinàmica i divertida com la cuina. Ampliaràs el vocabulari i milloraràs el *hören und sprechen!*

**Dilluns 26 d'octubre de 2015 de 19 h a 21 h**

**Preu:** 6,60 euros (1 sessió)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:** 4,94 euros (1 sessió)

**Suplement de 4 euros, en concepte de material**

**A càrrec de Hildegard Grosskopf**

**Lloc:** Centre Cívic Palou



## PARLAR EN PÚBLIC

Has de parlar en públic, però sempre et poses nerviós o trobes que et falta seguretat? En aquest curs treballarem l'ansietat i els seus aspectes positius i negatius, posarem en marxa estratègies senzilles de relaxació i practicarem exposicions entre nosaltres treballant el llenguatge verbal i no verbal.

**Dijous, del 8 d'octubre a l'11 de novembre de 2015, de 19.30 h a 21 h**

**Preu:** 29,70 euros (6 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:** 22,23 euros (6 sessions)

**A càrrec de Santi Azor**

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa





## TREU PARTIT DE LA TEVA MÀQUINA DE COSIR

Aprèn la tècnica de cosir a màquina i també a mà triant el teu propi recorregut: canviar cremalleres, sargir esqueixos, fer traus pels botons, transformar vestits, pantalons, camises... (escurçant, estrenyent, ampliant, afegint...). Cosireu butxaques, vistes, vores, pinces, cintes, blondes... També podreu aprendre patronatge i fer-vos les vostres peces a mida i des de zero, fins i tot confeccionar ronyoneres, bosses, cortines, estovalles, fundes, roba infantil, etc. Tot és possible amb bones idees, un fil i una agulla!  
**Dijous, del 8 d'octubre al 10 de desembre de 2015, de 18.30 h a 20.30 h**

**Preu:** 66 euros (10 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60:** 49,40 euros (10 sessions)

**Material a càrrec dels participants**

**A càrrec de Marta Pelegrina**

**Lloc:** Centre Cívic Palou



## TALLER DE TÈCNiques DE PUNT I GANXET!

Espai per compartir una estona teixint i passar una tarda molt divertida!

**Divendres, del 2 d'octubre de 2015 al 17 de juny de 2016, de 18 h a 19h**

**Gratuït**

**Cadascú haurà de portar les seves agulles de teixir i la llana.**

**A càrrec de Conxi Caruda, veïna del barri.**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-2015.**

## ACTIVITATS ADREÇADES A INFANTS I JOVES

### ÀRAB PER A INFANTS

Dilluns i dimecres, del 14 de setembre de 2015 al 15 de juny de 2016, de 18.30 h a 20 h

**Organització:** Averroes

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-15.

### ÀRAB PER A INFANTS

Dimarts i dijous, del 15 de setembre de 2015 al 16 de juny de 2016, de 19 h a 20.30 h

**Organització:** Averroes

**Lloc:** Centre Cívic Nord

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-15.

### ÀRAB PER A INFANTS

**Grup d'iniciació:** dimarts, del 6 d'octubre de 2015 al 14 de juny de 2016, de 17.30 h a 19.30 h

**Grup intermedi:** divendres, del 9 d'octubre de 2015 a 17 de juny de 2016, de 17.30 h a 19.30 h

**Preu per quadrimestre:**

**Famílies amb un nen inscrit:** 35 euros/quadrimestre (30 euros, els socis d'Almaghira)

**Famílies amb dos nens inscrits:** 55 euros/quadrimestre (50 euros, els socis d'Almaghira)

**Famílies amb 3 nens inscrits:** 65 euros/quadrimestre (60 euros, els socis d'Almaghira)

**A càrrec de Zhora Sighiar, professora d'àrab**

**Organització:** Associació Almaghira

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa



## ÀRAB PER A INFANTS

**Grup Iniciació I:** Dilluns del 5 d'octubre de 2015 al 13 de juny de 2016 de 17 a 19h

**Grup Iniciació II:** Dimecres del 7 d'octubre de 2015 al 15 de juny de 2016 de 17 h a 19 h

**Grup Intermedi:** Dijous del 8 d'octubre de 2015 al 16 de juny de 2016 de 17 h a 19 h

**Preu per quadrimestre:**

**Famílies amb un nen inscrit:** 35 euros/quadrimestre (30 euros, els socis d'Almaghira)

**Famílies amb dos nens inscrits:** 55 euros/quadrimestre (50 euros, els socis d'Almaghira)

**Famílies amb 3 nens inscrits:** 65 euros/quadrimestre (60 euros, els socis d'Almaghira)

**A càrrec de Zhora Sighiar professora d'àrab**

**Organització:** Associació Almaghira

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller



## CLASSES DE REFORÇ ESCOLAR

Dirigit a nens i nenes que necessiten suport per fer els deures. Les inscripcions es faran al mateix centre cívic del 16 a 27 de novembre de 2015.

**Del 2 de desembre de 2015 al 26 de maig de 2016**

**Grup 1:** Dimecres de 18.30 h a 20.30 h

**Grup 2:** Dijous de 18.30 h a 20.30 h

**Preu:** 40 euros/trimestre

**A càrrec de Patricia Yañez**

**Organització:** Associació Almaghira

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa



## CLASSES DE REFORÇ ESCOLAR

Dirigit a nens i nenes que necessiten suport per fer els deures. Les inscripcions es faran al mateix centre cívic del 16 a 27 de novembre de 2015.

**Divendres, del 4 de desembre de 2015 al 27 de maig de 2016, de 18.30 h a 20.30 h**

**Preu:** 40 euros/trimestre

**A càrrec de Patricia Yañez**

**Organització:** Associació Almaghira

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller





## TALLER DE SEVILLANES INFANTIL

Nivell 0

**Dimecres, del 30 de setembre de 2015 al 15 de juny de 2016, de 17.15 h a 18.30 h**

**Preu:** 52 euros/ quadrimestre

**A càrrec de Rafael Moreno**

**Organització Hermandad Rociera**

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa



## INICIACIÓ A LA DANSA PER A INFANTS

Si vols aprendre hip-hop, jazz, aeròbic..., i alhora passar una bona estona, no dubtis a venir a les classes d'iniciació a la dansa. Ballant passaràs uns moments molt divertits i recorda: no fa falta ser un geni en el ball, sinó tenir ganes d'aprendre coses noves i alhora divertir-se.

**Grup 1:** nens/es de 4 a 6 anys

**Dimarts, del 29 de setembre de 2015 al 14 de juny de 2016, de 17.30 h a 18.30 h**

**Preu:** 30 euros/trimestre (26 euros, els socis de l'AV de Can Bassa)

**Grup 2:** nens/es de 7 a 10 anys

**Divendres, del 2 d'octubre de 2015 al 17 de juny de 2016, de 17.30 h a 19.30 h**

**Preu:** 50 euros/trimestre (46 euros, els socis de l'AV de Can Bassa)

**A càrrec d'Irene Garcia**

**Organització:** AV Can Bassa

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-2015.**





## TEATRE JUVENIL

Vine i participa en una activitat que ajuda a superar la inseguretat, desenvolupa l'autonomia i referma la personalitat. Aprèn a no tallar-te, a perdre el sentit del ridícul i la vergonya, i a potenciar la relació amb els altres, la creativitat i la imaginació, alhora que t'ho passes molt bé. A més, formaràs part d'un grup de teatre amateur. Dirigit a nois i noies a partir de 10 anys.

**Divendres, del 2 d'octubre de 2015 a 17 de juny de 2016, de 17.30 h a 19.30 h**

**Preu:** 20 euros/mes (15 euros, els socis de l'AV Tres Torres)

**A càrrec de Julià Blanch**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

**Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2014-2015.**



## GRUP ENTRE MARES

Entre Mares és un grup de criança respectuosa que va néixer el desembre de 2009. Som un grup de mares que ens trobem a l'etapa més preciosa de les nostres vides: la maternitat. D'aquesta emoció neix Entre Mares. Donem suport a la lactància materna i ajudem a resoldre dubtes a altres mares que comencen. Les sessions són gratuïtes. Fins ara hem fet xerrades d'alimentació, tallers de portanadons i cançons de falda. Altres vegades ens trobem, compartim la tarda jugant i explicant vivències al voltant del creixement dels nostres fills.

**Segon dimarts de cada mes, a les 17.30 h**

**Activitat gratuïta. Tothom hi és benvingut!**

**Organització:** Entre Mares

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Més informació:** [www.entremaresgranollers.blogspot.com](http://www.entremaresgranollers.blogspot.com) / [www.facebook.com/groups/entremares.granollers](http://www.facebook.com/groups/entremares.granollers)



## MAMA'S TORTUGA

Col·lectiu de mares que es reuneixen per parlar sobre temes relacionats amb el món infantil i la maternitat. Ser mare no és una feina fàcil, en temps no tan passats podíem tenir la cultura popular al nostre servei per contribuir a l'educació dels fills, però s'ha perdut, nosaltres volem recuperar aquest art de compartir els ensenyaments tradicionals de comunicació: de mares a fills i filles, d'àvies a nets i netes. L'objectiu del grup és la creació d'un punt de trobada de mares amb els seus fills per compartir experiències, donar-nos suport, resoldre dubtes del dia a dia que trobem amb els nostres petits!

**Dijous, de 15 h a 17 h**

**Trobada oberta el primer dijous de cada mes**

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

**mamastortuga@gmail.com**



## ESPLAI GUAI! DE PALOU

L'Esplai Guai! de Palou és una associació laica dedicada al món del lleure mitjançant un esplai de cap de setmana, dirigit a nens i nenes de 4 a 17 anys. La missió de l'esplai és assolir les tres funcions que el lleure ha de tenir en els infants: descans, diversió i desenvolupament, lluny de les necessitats i obligacions diàries. Això s'intenta aconseguir a través d'un procés intencional, de relació i contacte humà, integral, d'hàbits (amb finalitats i objectius) i englobat en un context social. Realitzem diferents activitats: esplai setmanal, sortides trimestrals d'un i dos dies, campaments de Setmana Santa, casal, colònies i campaments d'estiu, i celebració de festes com la Castanyada, el Carnestoltes, etc.

**Per a infants i joves de 4 a 17 anys**

**Dia:** Dissabtes de 16 a 19 h

**Lloc:** Centre Cívic de Palou

**Més informació:** [www.esplaiguai.org](http://www.esplaiguai.org)

## VOLS SER ESCOLTA?

L'escoltisme és un moviment d'educació en el lleure que ofereix als infants i joves aprendre i créixer mitjançant el mètode escolta i guia. Pretén formar persones solidàries i compromeses amb la societat que els envolta: generar pensament, opinió i acció.

Si vols rebre'n més informació visita el blog <http://aesantesteve.blogspot.com> o envia un correu a [aesantesteve@gmail.com](mailto:aesantesteve@gmail.com).



### **XERRADA: “COM S’APLICA LA NOVA LLEI DE TRANSPARÈNCIA EN UNA ENTITAT”**

Coneix les obligacions que comporta la llei de transparència per a les entitats i les eines que ajuden a complir amb aquestes obligacions.

**Dimarts 6 d'octubre de 2015, de 18.30 h a 20.30 h**

**A càrrec de Suport Associatiu**

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili



### **XERRADA: “OBLIGACIONS FISCALS PER A ASSOCIACIONS. COM S’APLICA LA REFORMA FISCAL A LA TEVA ENTITAT”**

Farem un repàs de les principals obligacions de les entitats en matèria fiscal, amb l'ajuda de situacions i exemples pràctics del dia a dia de les nostres organitzacions.

**Dimarts 27 d'octubre de 2015, de 18 h a 21 h**

**A càrrec de Suport Associatiu**

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili



### **CURS: “INICIACIÓ A LA COMPTABILITAT PER A ASSOCIACIONS ADAPTADA A LA NOVA SITUACIÓ FISCAL”**

Moltes entitats estan obligades a portar una comptabilitat per partida doble.

En aquest curs s'explicaran els conceptes bàsics de la comptabilitat adaptada per a les entitats no lucratives.

**Dimecres, del 4 al 25 de novembre de 2015, de 18.30 h a 20.30 h**

**A càrrec de Suport Associatiu**

**Lloc:** Centre Cívic Palou

Formació adreçada a qualsevol entitat inscrita en el registre municipal de Granollers

Inscripcions a partir del 7 de setembre de 2015 a: [www.granollers.cat/centrescivics\\_inscripcions](http://www.granollers.cat/centrescivics_inscripcions) o bé presencialment a qualsevol dels centres cívics.

## ACTIVITATS SOCIALS I COMUNITÀRIES



### CLUB DE WARGAMES CONSEJO DE SABIOS

Vine a gaudir i a compartir amb nosaltres l'afició als jocs d'estratègia amb miniatures. Recrea batalles de la Segona Guerra Mundial amb jocs com Flames of War o Bolt Action, o lluitant pels carrer de ciutats del futur amb el joc Infinity. També aprendreu tècniques per pintar miniatures i fer escenografies. Si no has jugat mai i hi tens interès t'iniciarem en aquest divertidíssim món; si ja tens experiència trobaràs un grup de gent disposada a fer partides amb regularitat i compartir amb tu aquest hobby.

**Tots els dijous de 20.20 h a 24 h, i altres dies que pugui acordar el Club.**

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

**Contacte:** clubwargamescads@gmail.com o bé per telèfon al 687 72 90 22 (Albert)



### ASSOCIACIÓ DE PERSONES AFECTADES DE FIBROMIÀLGIA (ACAF VALLÈS ORIENTAL)

Els nostres fins com a entitat són:

Informar i orientar les persones afectades de fibromiàlgia, SFC i SQM i les seves famílies, i donar-los suport. Grups d'ajuda mútua (GAM) i altres tallers de teràpia grupal

Tallers de manualitats, tai-txi, musicoteràpia i relaxació  
**Ens trobareu tots els dijous, de 16 h a 19 h, al Centre Cívic Jaume Oller.**

**Vine i ens ajudarem!**



## ARCO IRIS

Arco Iris és una associació que neix amb l'objectiu de donar suport a les persones amb discapacitat, a les seves famílies i a la resta de persones afectades.

**Cada divendres ens trobem i us proposem passar una bona estona fent algun taller (taller de drapet i pintura).**

**Hora:** 17.30 h a 20 h

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Per més informació** [arcoiris.granollers@gmail.com](mailto:arcoiris.granollers@gmail.com) i [www.arcoirisgranollers.com](http://www.arcoirisgranollers.com)



## GRUP DE MANUALITATS

Les antigues alumnes del taller de manualitats, es reuneixen dos cops per setmana i passen una bona estona, cosint, pintant, teixint..., aprenent les unes de les altres.

**Dimarts i Dijous, del 29 de setembre de 2015 al 16 de juny de 2016, de 17 h a 20 h**

**Organització:** Grup d'antigues alumnes del taller de manualitats (AV Hostal)

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## SOPAR ESPECTACLE

**Dissabte 17 d'octubre de 2015 amb la companyia de teatre Corró de Les Franqueses**

**Dissabte 7 de novembre de 2015 amb la companyia de teatre de Bellavista**

**A les 21 h**

**Organització:** AV Hostal Comissió PA

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Per més informació i venda de tiquets al Centre Cívic Nord**



## EXCURSIONS

Aquest curs també organitzem excursions i sortides els caps de setmana.

Si vols venir a passar-t'ho d'allò més bé informa-te'n al Centre Cívic.

**Organització:** AV de l'Hostal. Comissió PA

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## FENT UN CAFÈ FEM BARRI

Si tens ganes de passar una bona estona, anima't a venir a l'espai dels dilluns on tot fent un cafè, compartim receptes, mirem pel·lícules i fem tertúlies molt divertides.

**Els dilluns, de 18 h a 20h**

**Activitat gratuïta sense inscripció prèvia**

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## IL·LUMINA'T

Trobada mensual social i fotogràfica de l'Associació fotogràfica Jaume Oller

**Segon divendres de mes, a les 19.30 h**

**(9 d'octubre, 13 de novembre, 11 de desembre de 2015, 8 de gener, 12 de febrer, 11 de març, 8 d'abril, 13 de maig i 10 de juny de 2016)**

**Activitat gratuïta**

**Organització:** Associació fotogràfica Jaume Oller

**Lloc:** Centre Cívic Nord



## BALLADES OBERTES DE COUNTRY

Vine a passar-t'ho bé, tot ballant country. Un dissabte al mes, a les 21h

No cal venir amb parella.

**4 d'octubre 2014 – Ballada a la Porxada**

**24 d'octubre**

**28 de novembre**

**19 de desembre**

**23 de gener**

**Organització:** Tot Country Granollers

**Lloc:** Centre Cívic Palou



## FESTA GALEGA

Dissabte 12 i diumenge 13 de setembre de 2015

A partir de les 11 h i durant tot el dia

Organització: AV Lledoner

Lloc: plaça del Mangraner

## FESTES DEL BARRI DE L'HOSTAL

11,12,13 de setembre de 2015

Organització: AV Hostal



## EXPOSICIÓ DELS TREBALLS DE MANUALITATS

11, 12, 13 de setembre de 2015

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord



## NIT FLAMENCA

Dissabte 19 de setembre a les 22h

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Organitza: AV Can Gili

## IV CAMINADA POPULAR I BOTIFARRADA

Diumenge 20 de setembre de 2015 a les 9 h

Organització: AV Lledoner

Lloc de sortida: plaça de Jaume I



## BOTIFARRADA

Dissabte 17 d'octubre, a les 14 h

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili



## FESTA DEL XAI

Trobada familiar

Dissabte 3 d'octubre de 2015, a les 18 h

Organització: Associació Almaghira

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

**III CONCURS DE TRUITES I SARDINADA**

Dissabte 24 d'octubre de 2015, a les 11 h

Organitza: AV Lledoner

Lloc: plaça de Jaume I El Conqueridor

**CASTANYADA POPULAR**

Divendres 30 d'octubre de 2015, a les 18 h

Organització: AV Lledoner

Lloc: plaça de Jaume I El Conqueridor

**CASTANYADA**

Dissabte 31 d'octubre de 2015, a les 18 h

Organització: AV de Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

**CASTANYADA**

Dissabte 31 d'octubre de 2015, a les 19 h

Organització: A V Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

**CASTANYADA**

Dissabte 31 d'octubre, a les 19 h

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

**CASTANYADA**

Dissabte 7 de novembre de 2015

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

**CELEBRACIÓ DEL DIA MUNDIAL  
DE SUPORT A PALESTINA**

Dissabte 28 de novembre de 2015, a les 18 h

Organització: Averroes

Lloc: Centre Cívic Nord

## ◆ FESTA TRADICIONAL MARROQUINA

Cuscús

Dissabte 28 de novembre de 2015, a les 18 h

Organització: Associació Almaghira

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

## ◆ CINEMA

Amb exposició de fotos antigues del Barri del Lledoner

Dissabte 12 de desembre de 2015, a les 20 h

Organització: AV Lledoner

Lloc: Centre Cívic Nord

## ◆ DINAR DE NADAL DE LA 3a EDAT

19 de desembre de 2015, a les 14h

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

## ◆ CAGATIÓ

Dilluns 21 de desembre de 2015

A partir de les 17 h, activitats infantils i, a les 19 h, fem cagar el Tió

Organitza: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

## ◆ CELEBRACIÓ DEL NAIXEMENT DEL PROFETA

Diumenge 3 de gener de 2016, a les 19 h

Organització: Averroes

Lloc: Centre Cívic Nord





## WI-FI

Ja pots venir i connectar-te amb el teu ordinador als centres cívics Nord, Palou, Can Gili i Can Bassa.

De dilluns a dijous, de 16 h a 20.45 h,  
i divendres, de 17 h a 20.45 h



## AULA DE LA SALUT

Cicle de xerrades sobre salut als centres cívics de Granollers.

Atenció a la programació específica



## “POSA'T EN JOC”

Si vols jugar amb la llengua, visita el Centre Cívic Jaume Oller i trobaràs al vestíbul un tòtem amb el joc lingüístic de la quinzena (una endevinalla, una frase feta per completar, una paraula desordenada...) i al costat les butlletes de resposta, que podràs dipositar en una urna. Podràs guanyar entrades al teatre o al cinema, llibres...



# VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA



El Centre de Normalització Lingüística del Vallès Oriental us convida a participar en el programa VxL.



**Vols practicar el català o vols ajudar a practicar-lo?**

**Si ets major d'edat i disposes d'una hora a la setmana, tu pots ser voluntari o aprenent.**

Vine al

## **SLC de Granollers**

C. d'Enric Prat de la Riba, 84, 1r

08401 Granollers

Tel. 938794130

[vxl.granollers@cpnl.cat](mailto:vxl.granollers@cpnl.cat)

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

<http://www.cpnl.cat/vallesoriental>

[www.facebook.com/voluntariatvo](http://www.facebook.com/voluntariatvo)



CONSORCI PER A  
LA NORMALITZACIÓ  
LINGÜÍSTICA

CNL DEL VALLÈS ORIENTAL



Generalitat  
de Catalunya  
**Departament  
de Cultura**



# CÍVICOS

CONSULTA, PARTICIPA, PROPOSA...

## DIRECTORI D'ENTITATS:



### A Can Bassa

AV Can Bassa • Club de Petanca Can Bassa • Hermandad Rociera de Can Bassa • Associació Almaghira • Mama's tortuga



### A Can Gili

AV Can Gili • Club Futbol Finsobe • Granollers Tango Associació • Club de Wargames el Consejo de Sabios



### A Palou

AV Sant Julià de Palou • Esplai Guai de Palou • Tot Country Granollers



### A Jaume Oller

AV Tres Torres • Associació fotogràfica Jaume Oller • Associació de persones afectades de fibromiàlgia • Associació cultural gent del barri Sant Miquel • Grup de Teatre Xivarri • Associació Guineana de Conakry y Originarios



### Al Nord

Al Nord • AV de l'Hostal • Associació Averroes • La Llançadora • AV Lledoner • Escoltes Sant Esteve • Club Caravanning • Associació Arcoiris • Associació de Veïns Joan Prim Centre • Entremares

Podeu contactar amb aquestes entitats mitjançant els telèfons dels centres cívics.

## JUNTES DE CENTRE

Les juntes de centre són els òrgans de consulta de cada centre cívic, en què participen algunes entitats dels centres.

## CONSULTA, PARTICIPA, PROPOSA...

Si vols saber més sobre la Xarxa de Centres Cívics de Granollers, visita la nostra web:

[www.granollers.cat/centrescivics](http://www.granollers.cat/centrescivics)

Si ens vols proposar alguna activitat o tens alguna consulta per fer, pots fer-ho personalment, per telèfon o per correu electrònic a l'adreça següent:

[info@centrescivics.granollers.cat](mailto:info@centrescivics.granollers.cat)

# CALENDARI CENTRES CÍVICS

## SETEMBRE 2015

| DL | DM | DC | DJ | DV | DS | DU |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |

## OCTUBRE 2015

| DL | DM | DC | DJ | DV | DS | DU |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

## NOVEMBRE 2015

| DL | DM | DC | DJ | DV | DS | DU |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 |    |    |    |    |    |    |

## DESEMBRE 2015

| DL | DM | DC | DJ | DV | DS | DU |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

## GENER 2016

| DL | DM | DC | DJ | DV | DS | DU |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

## FEBRER 2016

| DL | DM | DC | DJ | DV | DS | DU |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 |    |    |    |    |    |    |

## MARÇ 2016

| DL | DM | DC | DJ | DV | DS | DU |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

## ABRIL 2016

| DL | DM | DC | DJ | DV | DS | DU |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |

## MAIG 2016

| DL | DM | DC | DJ | DV | DS | DU |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

## JUNY 2016

| DL | DM | DC | DJ | DV | DS | DU |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

## JULIOL 2016

| DL | DM | DC | DJ | DV | DS | DU |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

## AGOST 2016

| DL | DM | DC | DJ | DV | DS | DU |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

Períodes de tancament del centre

Períodes d'inscripció



## > LOCALITZACIÓ



### **Centre Cívic Can Bassa**

Plaça de Joan Oliver, 1 08402

Tel. 93 870 62 03 [canbassa@centrescivics.granollers.cat](mailto:canbassa@centrescivics.granollers.cat)



### **Centre Cívic Can Gili**

Camí Vell de Lliçà d'Amunt, 1 08403

Tel. 93 849 90 45 [cangili@centrescivics.granollers.cat](mailto:cangili@centrescivics.granollers.cat)



### **Centre Cívic Palou**

Passeig del Doctor Fàbregas, s/n 08401

Tel. 93 879 24 69 [palou@centrescivics.granollers.cat](mailto:palou@centrescivics.granollers.cat)



### **Centre Cívic Jaume Oller**

C. Mare de Déu de Montserrat, 47 08402

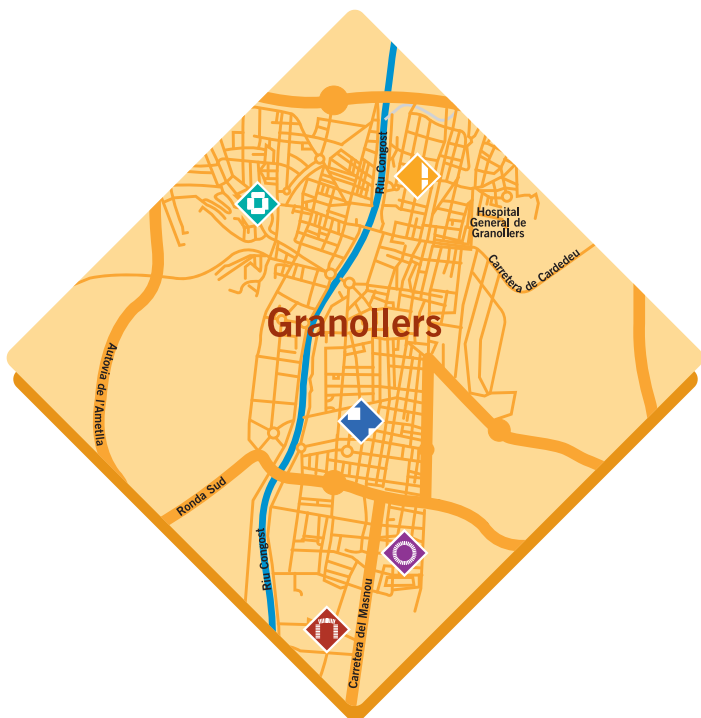
Tel. 93 879 58 92 [jaumeoller@centrescivics.granollers.cat](mailto:jaumeoller@centrescivics.granollers.cat)



### **Centre Cívic Nord**

C. del Lledoner, 6 08401

Tel. 93 840 60 69 [nord@centrescivics.granollers.cat](mailto:nord@centrescivics.granollers.cat)





Ajuntament  
Granollers



Centres Cívics  
**Granollers**

Més informació  
[www.granollers.cat/centrescivics](http://www.granollers.cat/centrescivics)



Els procediments per a la prestació del servei de cessió d'espais, per a gestionar i executar programes d'actuació conjunta i per a gestionar i executar activitats socioculturals en els centres cívics, disposen de la certificació ISO 9001