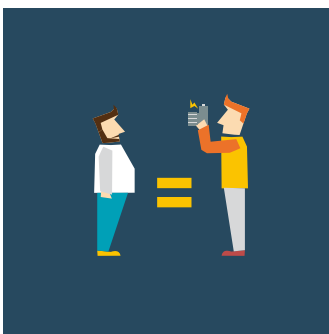
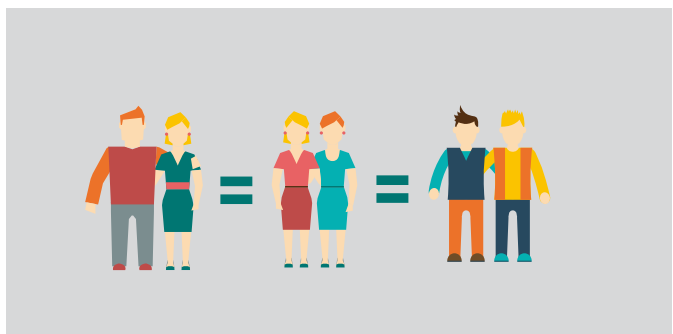
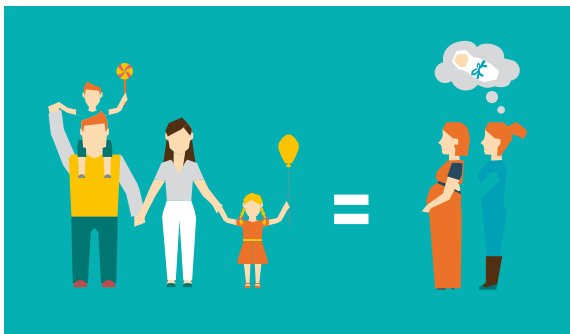
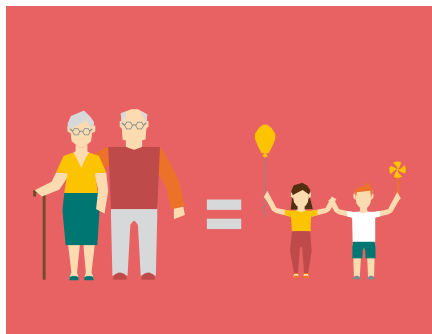
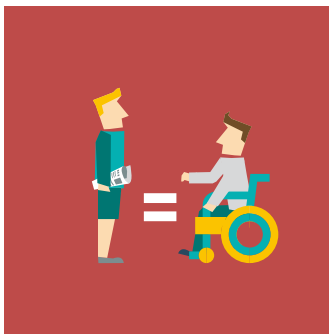
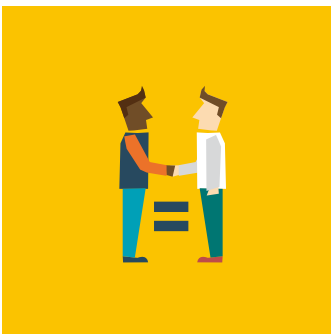
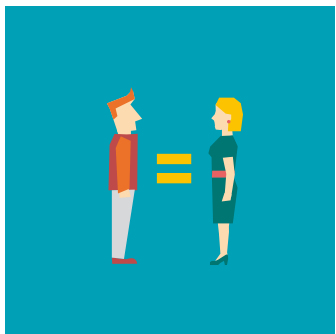


PROGRAMACIÓ
XARXA DE CENTRES
CÍVICS MUNICIPALS
OCTUBRE2017-JUNY2018



La xarxa de centres cívics per la igualtat!

TENIU A LES VOSTRES MANS un nou llibret de les activitats que es faran aquest curs 2017-18 als centres cívics del nostre poble.

Com ja sabeu, portem un temps dedicant cada curs a un fil conductor. Aquest curs ho dedicarem a un tema molt especial, a nivell social, a la IGUALTAT com a dret social.

Quan pronunciem la paraula igualtat, tothom pensa en la igualtat entre dones i homes. Però aquesta paraula diu moltes coses més. El seu origen ve del llatí, de l'adjectiu aequus, que vol dir igual/just/equilibrat. I des de la xarxa de centres cívics apostem per un món més just i equilibrat.

Com heu pogut veure, la portada del llibret està plena de dibuixos que representen les diferències físiques que tots i cadascun de nosaltres tenim en referència als demés. Però a l'hora, que tots som iguals.

Les activitats que es fan als centres cívics, busquen l'equilibri entre totes les persones que hi participen, siguin de la religió que siguin, tinguin el color de pell que tinguin, del gènere que siguin, siguin alts, baixos, primers o grassos,...

Al nostre centre cívics, apostem per una vida més justa i equilibrada socialment.

L'equip de la Xarxa de Centres Cívics, desitgem que gaudiu molt durant aquest curs de les activitats que hem programat i que han estat proposades per tothom: regidories, entitats i ciutadania en general.

TOTHOM SOM DIFERENTS
TOTHOM SOM IGUALS


Sandra Gómez Jiménez
Regidora de Relacions Ciutadanes

FEM XARXA

En aquest llibret trobareu un munt d'activitats que estan pensades per fer xarxa, perquè les gaudiu en companyia i feu noves coneixences. Són espais oberts, espais conduïts per voluntaris o pel propi personal de la Xarxa, punts de trobada, tertúlies i hores del cafè, activitats familiars, etc. Tot gratuït o amb preus molt assequibles per tal que tothom pugui participar.

Les trobareu identificades amb estrelles de diferents colors segons el centre on es fan:

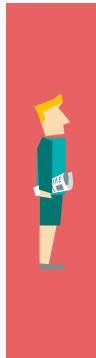


També us proposem un munt d'activitats de curta durada per si no disposeu de molt de temps per fer activitats, les trobareu identificades amb el nombre de sessions i el seüent distintiu: 

ÍNDEX D'ACTIVITATS







per als més petits
de la casa **3 i 4**
per gaudir en família **4 i 5**
per cuinar i tastar **6**
per cuidar el cos
i la ment **7-9**
per ballar i sentir **9 i 10**

per a l'artista
que portes dins **11**
per aprendre
i compartir **12 i 13**
per sortir i descobrir **13**
per atendre les vostres
consultes **14**



INFORMACIÓ GENERAL DE LES ACTIVITATS

Les activitats tenen distintius de colors segons el centre on es realitzen:

-  Centre Cívic Can Folguera
-  Centre Cívic El Vapor
-  Centre Cívic Can Taió
-  Centre Cívic La Florida
-  Centre Cívic La Creueta
-  Centre Cívic Mas Costa

ACTIVITATS ORGANITZADES PER ENTITATS

Podeu demanar informació als centres cívics però haureu de fer la inscripció i el pagament a l'entitat que correspongui. Moltes entitats comencen les activitats al setembre així que passeu a demanar informació el més aviat possible.

ACTIVITATS ORGANITZADES PER LA XCC

S'inicien el 2 d'octubre i acaben el 29 de juny.

Les **inscripcions** es faran **a partir del 6 de setembre** i si vau fer la preinscripció al juny recordeu que heu de passar a fer **la confirmació del 6 al 14 de setembre**. Com sempre, podeu anar a fer les gestions al centre que us vagi millor, es faci on es faci l'activitat.

Per als tallers que tenen preu públic podreu sol·licitar les següents **bonificacions**:

- / **Descompte del 50%** a les persones que acreditin una discapacitat superior o igual al 33% presentant el certificat de discapacitat de la Generalitat
- / **Descompte del 50%** a les persones aturades que ho acreditin mitjançant el corresponent certificat.
- / **Descompte del 20% i 40%** pel segon i tercer membre de la unitat familiar
- / **Descompte del 25%** als estudiants majors de 16 anys que ho acreditin mitjançant el carnet d'estudiant o la matrícula corresponent

Si no hi ha un **mínim de 12 inscrits** o bé per causes justificades l'organització es reserva el dret de canviar o anul·lar l'activitat.

Els pagaments dels rebuts mensuals es cobraran, al compte on estiguin domiciliats, a principis de cada mes i l'import correspondrà al mes anterior.

La data límit per comunicar **baixes o modificacions dels rebuts mensuals** serà el dia 20 del mes anterior al mes en el que es vulgui fer efectiu el canvi. La manera de formalitzar-lo serà mitjançant el formulari corresponent que trobareu i haureu de lliurar a qualsevol centre cívic.

Si teniu suggeriments sobre la programació o els centres cívics podeu fer-nos-els arribar a: centrescivics@staperpetua.cat

PER ALS MÉS PETITS DE LA CASA

Acció socioeducativa

★☆☆ de dilluns a divendres de 17:15 a 19:15 h - de 5 a 12 anys - gratuït - Àrea de Ciutadania i Promoció Social
Activitat lúdica amb tallers, reforç educatiu, manualitats, jocs i espais d'aprenentatge on fomentar la relació social i els hàbits saludables.

Activitat per la infància i interculturalitat

★ dissabte de 15:30 a 17:30 h - de 6 a 12 anys - gratuït - Reg. Convivència i Ciutadania



Aprendre a aprendre

■ dimarts de 16 a 17 h - 1r ESO
■ dimarts de 17 a 18 h - 3r ESO
■ dimarts de 18 a 19 h - 5è Primària
60 €/trimestre o 23 €/mes
AV Gaudeix Mas Costa
Es donaran pautes efectives a l'hora d'estudiar i d'aprendre, tenint en compte que la intel·ligència no és estàtica sinó que es va alimentant dia a dia.

Break-dance

■ dijous de 17 a 18:30 h - de 7 a 12 anys - 16,86 €/mes - XCC

Dansa Bollywood

■ dijous de 17 a 18 h - de 4 a 6 anys
■ dimecres de 17 a 18 h - de 6 a 8 anys
■ dimarts de 17 a 18 h - de 8 a 10 anys
■ divendres de 17:15 a 18:15 h - de 10 a 12 anys
15 €/mes, matrícula 15 € - Arts Humanes SPM

Dansa del ventre

■ dijous de 18 a 19 h
10€/mes - Dansa del ventre Ghassaly

Dibuix de còmics

■ Inicial: dilluns de 18:30 a 19:30 h
■ Mig: dilluns de 17:30 a 18:30 h a partir de 8 anys - 10,22 €/mes - XCC
Desenvoluparem l'expressivitat gràfica i visual amb eines de creació i realització de còmics per poder donar vida a històries i personatges propis.

Educació emocional

■ Mig: dilluns de 17:30 a 19:30 h - de 5 a 7 anys
■ Gran: dimarts de 18 a 19.30 h - de 8 a 10 anys
■ Maxi: dijous de 17:30 a 19 h - de 11 a 13 anys
20 €/mes, matrícula 10 € - Emotivat IE al lleure
El llenguatge i les habilitats més desenvolupades dels infants són motors de creativitat i motivació per al descobriment de les capacitats emocionals.

Emotivat Club

■ dissabte de 10:30 a 13:30 h - de 5 a 12 anys - 35 €/mes - Emotivat IE al lleure
Si treballem en com pensem, també estarem treballant en com comprendre les nostres emocions i les dels altres, aconseguint estabilitat emocional, relacions satisfactòries, rendiment, motivació...

Espai obert d'escacs

★ divendres de 17 a 19 h - gratuït - XCC

Flamenc

■ Mig: dimecres de 17 a 18:30 h - a partir de 8 anys
10 €/mes - Centro Cultural Andaluz

Manualitats

■ dimarts de 17:30 a 19 h - 7,50 €/mes - de 7 a 12 anys - XCC
Coneixerem diferents tècniques i jugarem amb tots els materials que estiguin a les nostres mans creant tot allò que vulguem.

Petits Xefs

■ divendres de 17:15 a 18:45 h
■ divendres de 19 a 20:30 h
de 8 a 12 anys - 16,86 €/mes - XCC
Amb l'ajut d'un professional aprendran a tractar i elaborar els aliments. A mida que avança el taller, els participants aniran fent demostracions d'elaboració pròpia de primers, segons plats i postres.

Rebosteria

■ dilluns de 17 a 18:30 h -
16,86 €/mes - XCC

Reforç escolar

■ dilluns i/o dijous de 17:30 a
19:30 h

Preu a consultar a l'entitat -

AV La Creueta

**individualitzat per a nens
amb TDAH**

■ de dilluns a divendres (hores
concertades) - de 6 a 16 anys

Preu a consultar a l'entitat -
Espiral Catalunya

Sevillanes

■ dimarts de 18 a 19h -
de 6 a 9 anys

15 €/mes - Casa de Andalucía

■ divendres de 17:30 a 19 h -
de 4 a 8 anys

10 €/mes - Centro Cultural
Andaluz SPM

Sevillanes i flamenc

■ dilluns de 17:30 a 18:30 h -
de 9 a 12 anys

■ dijous de 17:30 a 18:30 h -
de 4 a 8 anys

■ dijous de 18:30 a 19:30 h -
de 9 a 12 anys

15 €/mes - Casa de Andalucía

■ dimarts de 17:15 a 18:45 h -
de 6 a 10 anys

■ dilluns de 17:30 a 19 h -
de 8 a 12 anys

10 €/mes - Centro Cultural
Andaluz

Taller de coaching

■ primer dissabte de mes de 10
a 11 h - de 6 a 10 anys

■ primer dissabte de mes de 9
a 10 h - de 11 a 14 anys

Preu a consultar a l'entitat -
Espiral Catalunya

Mitjançant diferents
activitats es facilita
l'aprenentatge i es
desenvolupen capacitats
potenciant les habilitats
pròpies de cadascú



PER GAUDIR EN FAMÍLIA

Activitats

amb nadons

De 12 a 24 mesos

■ dimecres de 17:15 a 18:15 h

De 24 a 36 mesos

■ dilluns de 17:15 a 18:15 h

d'octubre a març - a partir de
10,22 €/mes* - XCC

Espai per compartir, des-
cobrir i divertir-te amb el
teu nadó cantant, ballant,
pintant...

Cuina en família

★ primer dimecres de mes de
17:30 a 19 h

★ primer divendres de mes de
17:30 a 19 h

★ segon divendres de mes a
partir de les 17:15 h

d'octubre a abril - gratuït
(material no inclòs) - XCC

Aprendrem les claus ne-
cessàries per tal d'engrescar
els infants a la cuina.



Cuina intergene-

racional (avis i néts)

(2 sessions)

★ dilluns i dimecres de 17 a
19 h - 26 i 28 de març - gratuït
(material no inclòs) - XCC

Una proposta divertida per
aprendre a cuinar de forma
conjunta, on els avis i àvies
ensenyaran els seus néts/
es a elaborar els seus plats
preferits.

Educació

emocional mini

■ dimecres de 17:30 a 19 h -
de 2 a 4 anys

10 €/sessió, Matrícula 10 € -
Emotivat IE al lleure

El joc i les imatges són les
eines emprades en aquest
taller per explorar el món
emocional de l'infant.

Espai de suport

a la lactància

materna

★ dijous de 15:15 a 16:45 h -
de 0 a 3 anys

Gratuït - Mamalleta'm

Grup de suport de "mare
a mare". En les reunions
periòdiques les mares
compartim informació
i vivències pròpies i
expressem dubtes i
inquietuds.

Espai obert

de relació

★ de dilluns a divendres de 17
a 20 h - gratuït - XCC

Us animem a gaudir del
temps en família per
jugar, riure, compartir
experiències i conèixer
altres famílies.

continua de la pàgina anterior

PER GAUDIR EN FAMÍLIA

loga amb nadons

■ dimarts d'11:15 a 12:15 h - d'octubre a desembre - des d'1 mes fins a gatejar - a partir de 10,22 €/mes - Reg. Igualtat

Un espai on poder gaudir de la pràctica del ioga juntament amb el teu nadó treballant la unió del cos i de la ment mitjançant la respiració, els estiraments i els moviments.

loga en família

■ dimecres de 18:30 a 19:30 h - de 4 a 9 anys

A partir de 21 €/mes* - AV Gaudeix Mas Costa

Consisteix en un escalfament, assanes (postures) Individuals i després en parella, ajudant-se pares i fills, una mica de ball per moure l'energia i alliberar el cos, per acabar amb una meditació.

Mamifit/Gimnàstica amb nadons

■ dijous de 17:30 a 18:30 h - de 0 a 10 mesos - a partir de 10,22 €/mes* - XCC

A partir d'exercicis que es poden fer amb el nadó, treballem el cos amb càrdic i tonificació.

Manualitats en família

★ primer divendres de mes a partir de les 17:15 h

★ tercer divendres de mes de 17:30 a 19 h

★ darrer divendres de mes de 17:30 a 19 h

d'octubre a abril - gratuït (material no inclòs) - XCC

Es faran un seguit de petits tallers de manualitats, preferiblement amb materials reciclats.

Pilates en família

■ dilluns de 17:30h a 18:30h - a partir de 6 anys - a partir de 10,22 €/mes* - XCC

Millora l'estabilitat del cos, la salut de la columna, reforça el vincle familiar compartint un moment d'oci i aprenentatge al mateix temps.

Racó familiar de deures

★ dilluns i divendres de 17 a 19:30 h i dimarts de 17:30 a 18:30 h - per a infants de primària - gratuït (material no inclòs) - XCC

Us oferim un espai on podeu fer els deures en família i amb l'ajut d'altres famílies.

Suport familiar "xerrada amb cafè"

■ dissabtes al matí

Preu a consultar a l'entitat - Espiral Catalunya

Xerrades i documentals a debatre, relacionats amb el TEA i TDAH. Servei de canguratge.

Zunva Dance en família

■ divendres de 17:30 a 18:30 h - a partir de 10,22 €/mes* - XCC

Balleu en família i poseu-vos en forma amb coreografies senzilles i molt divertides.

*aquest preu correspon a un adult i un infant. Els preus depenen del nombre de membres de la unitat familiar que hi participin.



PER CUINAR I TASTAR

Coques, Quiches i Crestes (3 sessions)

■ **divendres de 20 a 21:30 h - del 2 al 16 de febrer - 21,20 € - XCC**

Alternatives culinàries saludables que pots preparar al teu gust i amb els productes que t'agraden. Econòmiques, ràpides i per a tothom.

Cuina amb microones (4 sessions)

■ **dimarts de 19:30 a 21 h - 10 i 24 d'octubre, 14 i 28 de novembre**

Socis 20 €, no socis 22 € - Centre Vila AV

Vine i treu-li profit al teu microones. Aprenderàs una manera de cuinar ràpida i senzilla.

Cuina de Nadal (1 sessió)

■ **dimecres 13 de desembre de 20 a 21:30 h**

■ **dijous 14 de desembre de 19:30 a 21 h**

■ **divendres 15 de desembre de 18 a 19:30 h 3,50 € - XCC**

Receptes per a les festes nadalenques per oferir plats deliciosos a la família i als amics.

Cuina del cívic

★ **dimarts alterns de 15:15 a 16:45 h - gratuït - XCC**

Espai obert de cuina i relació social on es comparteixen coneixements culinàris.

Cuina vegana (3 sessions)

■ **dijous de 20 a 21:30 h - del 5 al 26 d'octubre - 21,20 € - XCC**

Cuina on no s'utilitzen productes de procedència animal.

Esmorzars saludables: l'alternativa a l'entrepà (2 sessions)

■ **dimecres de 20:15 a 21:45 h - 18 i 25 d'octubre 16,04 € - XCC**

Conèixerem ingredients saludables i us proposarem diferents opcions per prendre a primera hora del dia.

Hamburgueses vegetals (2 sessions)

■ **dimecres de 20:15 a 21:45 h - 17 i 24 de gener 16,04 € - XCC**

Descobrirem com elaborar les nostres pròpies hamburgueses amb ingredients vegetals originals, diferents i sorprenents.

Maridatge de CAVES (3 sessions)

■ **divendres de 20 a 21:30 h - del 10 al 24 de novembre - 42,50 € - XCC**

És l'art de combinar els diferents aliments amb els tipus de caves que tenim al nostre mercat.

Postres de Nadal (1 sessió)

■ **dimarts 12 de desembre a les 19 h - 3,50 € - XCC**

Una proposta per oferir aquest Nadal a la vostra taula.



Rebosteria (3 sessions)

■ **dilluns de 20 a 21:30 h - del 14 al 28 de maig - 21,20 € - XCC**

Elaboració de postres especials per a esdeveniments importants a càrrec d'un mestre pastisser.

PER CUIDAR EL COS I LA MENT

Aromateràpia

(7 sessions)

■ dimarts de 20:15 a 21:45 h - del 7 de febrer al 28 de març - 18,05 €/mes, 2 quotes - XCC

Biomecànica de la bici (2 sessions)

■ dijous de 20 a 21:30 h - 9 i 16 de novembre - 10,31 € - XCC

Body Shape

■ dijous de 15:15 a 16:15 h - d'octubre a desembre - 10,41 €/mes - XCC

Consciència corporal

■ dimecres de 18:30 a 20 h
Preu a consultar a l'entitat - AFIFAC

Cromoteràpia

(4 sessions)

■ dimarts de 20:15 a 21:45 h - del 3 al 24 d'octubre - 20,62 € - XCC

Envelliment actiu:

gratuit per a gent gran - Reg. Gent Gran

Gimnàstica

★ dimarts i dijous de 18:15 a 19:45 h

Gimnàstica d'intensitat baixa-mitjana amenitzada amb música.

Taller de memòria

★ dimecres de 16 a 17 h

★ dimecres de 17:30 a 18:30 h

Espai Estima't: cap a una autoestima saludable (4 sessions)

★ dimecres de 9:45 a 10:45 h - del 4 al 26 d'octubre - gratuït - XCC i Reg. Igualtat

Espai dirigit a dones d'entre 30 i 80 anys que vulguin prendre consciència de si mateixes, identificar punts forts i transformar aspectes de la seva personalitat per tal d'aconseguir benestar i una autoestima sana.

Estiraments i manteniment físic

■ dimarts i dijous de 9:45 a 11 h 25,20 €/mes - XCC

Exercicis físics de manteniment i estiraments per conservar el cos en forma.

Fitness Dance

■ dimarts de 15:15 a 16:15 h - 10,41 €/mes - XCC

Combina el ball llatí amb exercicis de resistència per a un entrenament rítmic de tot el cos.

Fitness Zumba

■ dimarts i dijous de 15:15 a 16:15 h - 15 €/mes

■ dilluns, dimecres i divendres de 15:15 a 16:15 h

20 €/mes AV Gaudeix Mas Costa

Hatha Ioga

■ dilluns i dimecres de 18:45 a 19:45 h - 20,62 €/mes - XCC

■ dilluns i dimecres de 20:15 a 21:45 h - 27,49 €/mes - XCC

Pràctica basada en les assanes per alliberar tensions i tonificar musculatura.

Hipopilates

■ dilluns de 15:15 a 16:15 h - 10,41 €/mes - XCC

Activitat que utilitza exercicis tan abdominals hipopressius com de pelvis, ajudant-se d'exercicis de Pilates.

Hipopressius

■ dimecres de 9:45 a 10:45 h - d'octubre a desembre -

10,41 €/mes - Reg. Igualtat

■ dimecres de 15:15 a 16:15 h 10,41 €/mes - XCC

Ioga i relaxació

■ dimecres de 15:15 a 16:15 h 10,41 €/mes - XCC

■ dimecres de 9:45 a 11:15 h - 17,18 €/mes - XCC

Activitat per despertar l'energia del cos humà mitjançant exercicis físics per aconseguir la relaxació.

Ioga per a embarassades

■ dijous d'11.15 a 12.15 h - d'octubre a desembre -

10,41 €/mes - Reg. Igualtat

El ioga desenvolupa la confiança en el procés natural d'embaràs: et tranquil·litza, t'ajuda a escoltar-te i a entendre els ritmes naturals del cos.

Ioguilates

■ dilluns de 18:15 a 19:45 h - 17,18 €/mes - XCC

Consisteix en practicar sessions multidisciplinàries que uneixen ioga i Pilates.



Jocs de taula per treballar la memòria

★ **dilluns i dijous de 17 a 20 h**
Gratuit per a socis, 3 € per a no
socis - Banc del Temps de Centre
Vila AV



Kundalini loga

■ **dimarts i dijous de 20 a 21:30 h - 27,49 €/mes - XCC**

Adreçat a aquelles persones que volen fer ioga i estar en forma.

Maquillatge

d'estiu (4 sessions)

■ **divendres de 20 a 21:30 h - del 6 al 27 d'abril - 26,35 € - XCC**

Tècniques per ressaltar les teves qualitats i conèixer els productes més adients per a la teva pell.

Meditació

■ **divendres de 15:15 a 16:15 h - d'octubre a desembre - 10,41 €/mes - Reg. Igualtat**

La meditació treballa la ment en la tècnica de la consciència plena i la relaxació.

Mentoring emocional

■ **dimarts de 10:30 a 12 h o dijous de 19:30 a 21 h**
20 €/mes, matrícula 10 € - Emotivat IE al lleure

Taller d'intel·ligència emocional per aprendre a millorar la nostra vida familiar, social, laboral i espiritual.

Microgimnàstica

■ **dimecres de 17 a 18:30 h - 17,18 €/mes - XCC**

Es realitzen "micro-moviments" per proporcionar flexibilitat, tonificació muscular i articular, disminució de les tensions i restablir de la vitalitat de l'organisme.

Mindfulness basat en la tradició budista

★ **horari a concretar segons demanda - 5 sessions teòriques i 1 pràctica - gratuït - XCC**

L'atenció de plena consciència és un estat mental per romandre en el moment present, acceptant l'experiència sense jutjar-la.

Music Combat

■ **dimecres de 20:30 a 21:30 h**
10,41 €/mes - XCC

Per cremar calories i millorar la resistència cardiovascular amb coreografies i moviments inspirats en les arts marçials.

Musicoteràpia:

Per a persones afectades d'Alzheimer o Parkinson

■ **dimecres a partir de les 17 h Sènior**

■ **segon i quart dimarts de mes de 17 a 18:30 h**

Preus a consultar a l'entitat - Cadència, musicoterapeutes del Vallès

Els terapeutes apliquen la música i el so per aconseguir el benestar de les persones.

Pilates

■ **dilluns de 20:45 a 21:45 h**
10,41 €/mes - XCC

■ **dilluns i dimecres de 19:40 a 20:40 h**

■ **dimarts i dijous de 9:45 a 10:45 h**

■ **dimarts i dijous de 20:15 a 21:15 h**

20,62 €/mes - XCC

Activitat física destinada a tonificar i enfortir la musculatura a partir de la correcció de postures i la concentració.

Qi-gong

■ **dimarts de 15:15 a 16:15 h - 10,41 €/mes - Reg. Igualtat i XCC**

Amb la seva pràctica pots alleugerir el dolor, eliminar l'estress, l'ansietat i la depressió.

Quiromassatge

■ **dilluns de 19 a 20:30 h - de gener a març - 17,18 €/mes - XCC**

Tècniques de massatge que tenen efecte sobre el sistema nerviós, el sistema circulatori i el cos en general.

Reflexologia podal

■ **dilluns de 19 a 20 h - d'octubre a desembre - 10,41 €/mes - XCC**

Medicina alternativa que consisteix en l'aplicació de pressió a diferents punts dels peus.

Reiki

■ **Els tres primers divendres de mes de 19 a 21 h**
15 €/any - Amics del Reiki de SPM

És una tècnica de canalització de l'energia vital mitjançant les mans. S'utilitza per obtenir pau i equilibri a tots els nivells.

continua de la pàgina anterior
**PER CUIDAR EL COS
 I LA MENT**



Suport psicològic a afectats i afectades de Fibromiàlgia i síndrome de fatiga crònica

■ **dilluns de 18:30 a 20:30 h**
 Preu a consultar a l'entitat -
 AFIFAC

Taller per a practicar l'atenció plena

■ **dijous de 9:45 a 11:15 h**
 Preu a consultar a l'entitat -
 AFIFAC

Zumba

■ **dilluns de 20:30 a 21:30 h**
 Socis 10 €/mes, no socis 12 €/mes
 - Centre Vila AV

Xarxa = Activa gratuït per a gent gran - XCC Manteniment psicomotriu

★ **dilluns de 15:15 a 16:45 h**
 Activitat destinada a
 mantenir clara la ment i
 donar-li vida i moviment
 al cos.

Jocs de taula per tenir la ment activa

★ **dimarts i divendres de 17:30
 a 20 h**

Taller de memòria

★ **INICIAL: dijous alterns de
 15:15 a 16:45 h**

★ **primer i tercer dimarts de
 mes de 17 a 18:30 h**

Exercicis per agilitar la
 memòria i senzills trucs per
 conservar-la en bon estat.

PER BALLAR I SENTIR

Bachata i salsa

■ **Inicial: dimecres de 18:15
 a 19:15 h**
 ■ **Mig: dimecres de 19:30
 a 20:30 h**
 ■ **Avançat: dimecres de
 20:45 a 21:45 h**
 10,41 €/mes - XCC

Ball de nit

■ **primer dissabte de mes
 a les 22 h**
 5 €/persona - AV CJ La Florida

Ballada de country

★ **primer dissabte de mes de
 18 a 21 h**
 Gratuït - Mogoda Country SP
 Trobada de gent aficionada
 al country per poder ballar
 i practicar.

Balls caribenys (sense parella)

■ **dimarts alterns de
 20 a 21:30 h**
 10 €/mes socis, 12 €/mes no socis
 Centre Vila AV

Balls de saló

★ **dissabte de 16h a 18 h o de
 20 a 21:45 h** gratuït - Bailamos SP
 ★ **divendres de 20 a 21:45 h**
 gratuït - AV Can Folguera
 ■ **dissabte de 18 a 20 h**
 preu a consultar a l'entitat - AV
 La Creueta

Balls de saló i llatins

■ **dissabte de 19 a 21:45 h**
 80 €/trimestre per parella socis,
 85 €/trimestre per parella no
 socis - AV CJ La Florida



Balls de tarda

■ **diumenge a les 18 h**
 preu a consultar a l'entitat -
 A.P. Casal d'Avis
 ★ **diumenge de 17:30 a 21 h**
 3 € amb sorteig - Club Edad de Oro

Balls en línia

■ **dilluns de 20:30 a 21:45 h**
 6 €/mes socis, 7 €/mes no socis -
 AV CJ La Florida
 ★ **dimarts de 16:30 a 18 h**
 Gratuït - Club Edad de Oro
 ■ **dilluns, dimecres i divendres
 de 18:30 a 20 h (diferents dies
 segons nivell)**
 20 €/trimestre - AV Can Folguera
 Ball que no requereix
 parella, es balla en grup i
 es fan coreografies curtes
 i repetitives de diferents
 ritmes.

Balls llatins en parella

★ **dimecres de 19:30 a 21 h**
 Gratuït per a socis - ACITA,
 Activitats i Tallers de SPM

Busca la teva veu

■ **dilluns de 20 a 21:30 h**
 60 €/trimestre - Mogoda Gospel
 La veu humana pot
 meravellar, fer sentir la
 bellesa i passar moments
 inoblidables.

Cant coral

■ dimecres de 21 a 23 h
80 €/curs - Coral Renaixença

La Coral Renaixença us convida a ser participants del seu grup coral.

Colla jove de ball de Gitanes

■ dimarts i dijous de 21:45 a 23 h
preu a consultar a l'entitat Grup de Ball de Gitanes SPM

Coro rociero

■ dimarts i dijous de 20 a 21:30 h

Gratuït per a socis - Assoc. Rociera Cultural Andaluza SPM

Country

Inicial:

■ dijous de 17.30 a 19 h

■ dimarts de 20:45 a 21:45 h

Intermig:

■ dilluns de 19:45 a 21:15 h

■ dimarts de 19:15 a 20:45 h

Avançat:

■ dimecres de 18:45 a 20:15 h

10 €/mes socis, 12 €/mes no socis
Mogoda Country SP

Dansa antiestrès

■ divendres de 20:30 a 21:30 h

h - d'octubre a desembre

10,41 €/mes - Reg. Igualtat

Ballar per desestressar-te i expressar-te lliurement mitjançant el cos i gràcies a la música.

Dansa Bollywood

■ Joves: dilluns de 16 a 17 h - de 14 a 16 anys o dilluns de 17:15 a 18:15 h - de 12 a 14 anys -

15 €/mes, matrícula 15 €

■ Mig: divendres de 18:15 a 19:15 h

■ Homes: divendres de 19:15 a 20:15 h

20 €/mes, matrícula 30 €

Arts Humanes SPM

Dansa del ventre

Inicial:

■ dijous de 19 a 20 h

■ dimarts de 17:15 a 18:45 h

■ Avançat: dimarts i dijous de

20:15 a 21:45 h

10 €/mes 1 sessió, 16 €/mes

2 sessions - Dansa del Ventre

Ghassaly

Dansa del ventre tribal fusió

■ Inicial: dilluns de 20 a 21 h

20 €/mes

■ Avançat: dimecres de 20 a

21:30 h - 25 €/mes

AV Gaudeix Mas Costa

Una base de dansa del ventre es fusiona amb hip-hop, Bollywood, flamenc...i treball físic.

Envelliment actiu:

Cor de veus

★ dijous de 16:30 a 17:30 h -

gratuït per a la gent gran

Reg. Gent Gran

Flamenc

■ Inicial: dijous de 20 a 21:30 h

■ Mig: dilluns de 18:30 a 20 h o

divendres de 15:15 a 16:45 h

■ Avançat: dimecres de 20:15 a

21:45 h

15 €/mes 1 hora, 18 €/mes 1,5

hores - Casa de Andalucía

Hip-Hop

■ divendres de 17 a 19 h - de

12 a 16 anys

5 €/mes - Urban Dance Studio

Quadre flamenc

■ dimarts de 15:30 a 17 h

divendres de 17 a 18:30 h

de 12 a 25 anys

20 €/mes socis, 23 €/mes no socis

- Centro Cultural Andaluz SPM

Roda cubana

(en parella)

■ darrer dijous de mes de

20 a 21:30 h

7 €/mes parella socis, 10 €/mes

parella no socis - Centre Vila AV

Sevillanes

■ Inicial: dimarts 19 a 20 h

■ Mig: dijous de 20:30 a 21:30 h

■ Mig: divendres de 20:30 a

21:30 h

15 €/mes - Casa de Andalucía

■ Inicial: dimarts de 20 a 21 h

■ Inicial: divendres de 19 a 20 h

■ Mig: dimarts de 21 a 21:45 h

■ Senior: dilluns de 16 a 17:30 h

10 €/mes - Centro Cultural

Andaluz SPM

★ Inicial: dilluns de 18 a 19:30 h

★ Avançat: dimecres de 18 a

19:30 h

Gratuït per a socis - ACITA,

Activitats i Tallers de SPM

Sevillanes i flamenc

■ dimecres 20 a 21 h

15 €/mes - Casa de Andalucía

■ Mig: dilluns de 19 a 20 h i

dimecres de 18.30 a 19:30 h

■ Avançat: divendres de 20 a

21:45 h

10 €/mes - Centro Cultural

Andaluz SPM

Zunva africà

■ dimecres de 15:15 a 16:15

h - d'octubre a març - 10,41 €/

mes - XCC

Ballarem i ens divertirem

amb ritmes vibrants

africans i afro-llatins

Zunva Dance

■ divendres de 9:45 a 10:45 h -

10,41 €/mes - XCC

■ dimarts i dijous de 19 a 20 h

■ dimarts i dijous de 19:15

a 20:15 h

20,62 €/mes - XCC

És una fusió de balls llatins

molt moguts i passos fàcils

de seguir.

■ Centre Cívic Can Folguera

■ Centre Cívic El Vapor

■ Centre Cívic Can Taïó

■ Centre Cívic La Florida

■ Centre Cívic La Creueta

■ Centre Cívic Mas Costa

PER A L'ARTISTA QUE PORTES DINS

Decoració de Nadal (1 sessió)

★ dimecres 29 de novembre de 18 a 20 h - gratuït (material no inclòs) - XCC

Taller de decoració amb materials de reciclatge i tècniques fàcils.

Dibuix i pintura

■ dimarts de 17:30 a 19:30 h
■ dimecres de 18 a 20 h
20,62 €/mes - XCC

Tècniques bàsiques de dibuix per continuar amb la pintura a l'oli on es treballa la tècnica del color i la composició.

Envelliment actiu: manualitats

★ dimarts i dijous de 16 a 18 h
Gratuït per a la gent gran
Reg. Gent Gran

Traballarem diferents tècniques manuals en un bon ambient.

Espai obert de labors

★ dimarts i dijous de 15:15 a 17:45 h - gratuït - XCC

Els coneixements de patchwork, ganxet, costura i altres labors es comparteixen lliurement.

Espai obert de pintura i manualitats

★ divendres de 18 a 20 h
Gratuït per a socis - ACITA, Activitats i Tallers de SPM

Podrem practicar la pintura en companyia i compartir inquietuds i tècniques amb la resta de participants.

Espai obert de punt, punt de creu i ganxet

★ dilluns de 18 a 20h i/o dimecres de 10 a 12 h - gratuït - XCC

Espai obert per fer amigurumis

★ dijous de 19 a 20:30 h -
Gratuït per a socis - Mogoda Country SP

Espai on persones aficionades a fer amigurumis i ganxet us ensenyaran diferents tècniques.

No llencis la roba: costumitza-la (4 sessions)

■ dimarts de 20:15 a 21:45 h - del 6 al 27 de febrer - 20,24 € (material no inclòs) - XCC

Anar a la moda, no significa canviar l'armari cada temporada. Podem reutilitzar samarretes, camises, pantalons, etc..., donant-li un nou ús i una nova imatge.

Puntes de coixí

■ dilluns i dimecres de 15:15 a 18 h

■ dimarts i/o dijous de 15:15 a 18 h

10 €/mes 1 dia, 15 €/mes 2 dies i 12 € de matrícula - Puntaires SPM

■ dimecres de 17 a 20 h - 25 €/mes - AV La Creueta

■ dilluns de 15:15 a 17 h - 15 €/mes - La Donna



Scrapbooking

■ segon divendres de mes de 17 a 20 h

25 €/sessió socis, 28 €/sessió no socis (material inclòs) - Centre Vila AV

Aprendrem diverses tècniques com l'embossing, les transferències, envellir, craquel·lar, mixed media,...

Tall i confecció, punt i llana

★ dimecres de 9:30 a 11 h -
Gratuït - AV Lorca Picasso

Taller de fils, agulles i roba

★ dilluns i/o dijous de 17:30 a 20h

Gratuït per a socis - ACITA, Activitats i Tallers de SPM

Aprendrem l'art de fer complements per a la llar i per a la persona a l'hora que coneixem gent.

Taller de Patchwork i altres labors

★ dilluns i/o dimecres de 15:15 a 16:45 h

Gratuït per a socis - ACITA, Activitats i Tallers de SPM

★ dimarts i dijous de 17 a 20 h gratuït - XCC

Per a tothom que vulgui aprendre aquesta tècnica de costura.

PER APRENDRE I COMPARTIR

Acció Jove

★ dilluns, dimecres i divendres de 18 a 20 h

★ dimarts i dijous de 18 a 20 h joves - gratuït - Àrea de Ciutadania i Promoció Local

Aules d'Extensió Universitària

■ dimarts alterns de 19:30 a 21 h

35 €/curs - Aula d'Extensió Universitària

Es posa a l'abast de tothom la possibilitat d'aprendre i reciclar-se sobre temes tan variats com les humanitats, la salut, la música o la ciència.

Català inicial

★ horari a concretar segons demanda - gratuït - Consorci Per a la Normalització Lingüística SPM i XCC

Cursos de català per a persones no catalanoparlants.

Com preparar les vacances on-line i la maleta de forma eficient (3 sessions)

■ dijous de 20:15 a 21:45 h del 5 al 26 d'abril - 15,47 € - XCC

Curs de nacionalitat

★ dimarts i dijous d'11 a 12:30 h gratuït - Reg. Convivència i Ciutadania

Descobreix els costums, la gastronomia i l'idioma per viatjar (4 sessions)

dijous de 20:15 a 21:45 h - 20,62 € - XCC

■ Destí London: del 5 d'octubre al 2 de novembre

■ Destí Paris: de l'1 al 22 de febrer

■ Destí Deutschland: de l'1 al 22 de març

■ Destí Itàlia: del 3 al 24 de maig

Ens trobem i parlem?

★ divendres de 15:15 a 16:45 h - gratuït - XCC

Espai obert de relació intercultural per intercanviar experiències i parlar de temàtiques d'interès comú.

Envelliment actiu:

gratuït per a la gent gran - Reg. Gent Gran

★ Dinamització: divendres de 17 a 20 h

★ Manualitats i memòria: dimecres de 15:15 a 16:45 h

Espai de tertúlia

★ segon i quart dijous de mes de 15:15 a 16:45 h - gratuït - XCC

Espai obert per comentar l'actualitat i temes d'interès.

Espai jove

★ dimecres de 17:30 a 20 h - gratuït - Reg. Joventut

Espai obert d'anglès bàsic

★ dimecres de 19 a 20:30 h gratuït - XCC

Espai on aprendre anglès, dinamitzat per una persona voluntària on compartir coneixements i adquirir nou vocabulari.

Espai obert d'escacs

★ divendres de 17 a 19 h - gratuït - XCC

Espai obert de francès

★ Inicial: dijous de 18 a 19:15 h
★ Avançat: dijous de 19:30 a 20:30 h

Gratuït per a socis - ACITA, Activitats i Tallers de SPM

Espai obert de guitarra

★ dilluns de 20 a 21:30 h
Gratuït per a socis - ACITA, Activitats i Tallers de SPM

Activitat dirigida a tothom que li agradi la guitarra. Els aprenents som tots, el coneixement el compartim.

Grafologia

(3 sessions)

■ dimecres de 19 a 20:30 h - del 8 al 22 de novembre - 15,47 € - XCC

Habilitats socials

★ dimarts i dijous o dilluns i dimecres de 15:15 a 16:45 h gratuït - Reg. Convivència i Ciutadania

■ Centre Cívic Can Folguera

■ Centre Cívic El Vapor

■ Centre Cívic Can Taió

■ Centre Cívic La Florida

■ Centre Cívic La Creueta

■ Centre Cívic Mas Costa

continua de la pàgina anterior

PER APRENDRE I COMPARTIR

Hora del cafè

★ primer i tercer dijous de mes de 15:15 a 17 h

★ darrer dimarts de mes de 15:15 a 16:45 h

★ darrer dimecres de mes de 15:15 a 16:45 h

Gratuït - XCC i Reg. Igualtat

Espais oberts de col·loqui i debat on podem parlar amb diferents ponents de temes diversos.

Jocs de taula

★ dissabtes a partir de les 16 h
Gratuït - Club de Rol Saló de los Héros

Trobada d'un grup de joves per fer partides de jocs de taula i de rol.

L'Àgora d'Hipàtia

★ dos dimarts al mes de 15:15 a 16:45 h - de setembre a desembre - gratuït - Reg. Igualtat

Espai de creixement i empoderament personal.



L'alumnat

amb necessitats educatives especials (2 sessions)

■ dos dissabtes a concretar de 9 a 13 h

Preu a consultar a l'entitat - Espiral Catalunya

Taller per a pares i/o professionals per donar pautes adequades.

Parlem en anglès

★ Inicial: dimarts de 18 a 19 h

★ Mig: dijous de 18 a 19 h
gratuït - XCC

Espai on parlar anglès i aprendre els uns dels altres per millorar la fluïdesa.

Taller d'anglès

■ Inicial: dijous de 10 a 11:30 h

■ Elemental: dimecres de 10 a 11:30 h o dimarts de 19:30 a 21 h

■ Mig: dimarts de 10 a 11:30 h
Socis 6 €/mes, no socis 7 €/mes - Centre Vila AV

Tallers d'informàtica

■ dimarts de 18:30 a 20 h - d'octubre a desembre - 17,18 €/mes - XCC

Xarxa = Activa: Lectoescritura

★ dimarts de 9:30 a 11 h - gratuït - XCC

Espai per adults on practicar i perfeccionar tant l'escriptura com la lectura.

PER SORTIR I DESCOBRIR

LA XARXA CAMINA

dimarts alterns de 15.15h a 16.45h - inici 3 d'octubre - gratuït - XCC

Activitat oberta per caminar pels voltants de Santa Perpètua, conèixer la fauna i la flora i compartir una estona agradable a l'aire lliure.

SORTIDES CULTURALS

dates i preu a concretar en cada sortida - XCC

/ Visita guiada a la Sagrada Família (novembre)

/ Sortida al teatre (febrer)

/ Castelló d'Empúries (maig)

SORTIDES FAMILIARS DE DISSABTE

dates a concretar en cada sortida - sortides a l'octubre, el gener i l'abril - XCC

Preus de l'autocar (si hi ha altres despeses es cobraran a part): 6,50 € 1 persona - famílies a partir de 10 €* - XCC

Activitat per sortir els dissabtes al matí en família i amics i conèixer paratges d'interès. Sortida en autocar.

*aquest preu correspon a un adult i un infant, per a més membres consultar preus

SORTIDA GASTRONÒMICA

Data i preu a concretar - sortida al març

Visita a unes caves i degustació per conèixer la riquesa gastronòmica del nostre país.

Les sortides es fan en autocar des de diferents parades del municipi. No es realitzen sense un mínim de 30 persones i si esteu interessats/des en participar deixeu les vostres dades a qualsevol centre cívic i us informarem abans de cada sortida.

PER ATENDRE LES VOSTRES CONSULTES

C.C. CAN FOLGUERA

AFIFAC: Assoc. d'afectats i afectades de fibromiàlgia i síndrome de fatiga crònica de SPM dilluns de 18 a 20 h

ADSP Junts per la Diversitat dimarts i dijous de 18:30 a 20 h

AV Lorca Picasso dimecres de 18:30 a 20:30 h

CIRI: Centre d'informació i recursos per la igualtat de dilluns a divendres de 9 a 13 h i dilluns de 15 a 17 h

Plataforma d'Afectats per la Hipoteca (PAH) dimarts de 17 a 20:30 h - de setembre a juliol

Punt d'informació diversitat de gènere dimecres de 17 a 20 h - Telf 747 760 763

PUN TSA: Punt de suport associatiu dimarts i dijous de 16 a 21 h concertant cita prèviament al telf. 935 743 721

SIAD: Servei d'Informació i atenció a les dones de dilluns a divendres de 9 a 13 h i dilluns de 15 a 17 h - telf. 935 604 205

Espai d'Entitats Gilberto García

Espirai Catalunya Hores concertades espiralcatalunya@gmail.com o telf. 622 197 191

AV La Creueta dijous de 18:30 a 19:30 h - de setembre a maig

C.C. EL VAPOR

AFOVISP: Assoc. de Foto i Vídeo SPM dimarts de 20 a 21 h - de setembre a juny

Centre Vila AV dimecres de 20 a 21:30 h

CESP: Centre Excursionista de SP dilluns de 19:30 a 20:30 h

C.C. LA FLORIDA

AV CJ La Florida dilluns i dimarts de 18 a 20:30 h

Centro Cultural Andaluz de SPM dilluns de 17 a 21:45 h

Club Edad de Oro dimarts i dijous de 16 a 18 h

SPSolidària divendres de 19 a 21:45 h

C.C. MAS COSTA

AV Gaudeix Mas Costa divendres de 18 a 20 h





CC CÍVIC EL VAPOR

Enric Granados s/n
93 560 02 48
vapor@staperpetua.cat
DLL a DV de 17 a 22 h
DM a DJ de 9,30 a 12,30 h



CC CAN FOLGUERA

Pablo Picasso, 32
93 574 06 81
folguera@staperpetua.cat
DLL a DS de 15 a 22 h
DM a DV de 9,30 a 12,30 h



CC CAN TAIÓ

Parc de Catalunya, s/n
93 544 37 16
taiio@staperpetua.cat
DLL a DV de 15 a 22 h



CC LA FLORIDA

Av. Set, 20
93 574 08 30
florida@staperpetua.cat
DLL a DS de 15 a 22 h



CC MAS COSTA

Passeig de Can Taió, 83
93 560 49 04
costa@staperpetua.cat
DLL de 15 a 22 h
DM a DV de 16,30 a 21 h



CC LA CREUETA

Espai d'entitats Gilberto García
Parc del Doctor Miró, s/n
93 560 75 88
creueta@staperpetua.cat
DLL a DV de 15 a 22 h



AJUNTAMENT DE
SANTA PERPETUA
DE MOGODA
Relacions Ciutadanes

Aquesta publicació
està subvencionada per



**Diputació
Barcelona**
xarxa de municipis