

Coneixes tots els equípaments socials del sector centre?



**CENTRE CÍVIC
BARRI VELL-MERCADAL**
Xarxa de Centres Cívics de Girona

Centres Cívics

CENTRE CÍVIC BARRI VELL

C. Cort Reial, 7 - 17004 (Girona)
Tel. 972 010 005
ccbarrivell@ajgirona.cat

Espais Cívics

ESPAI CÍVIC MERCADAL

Pl. Jordi de Sant Jordi, 1 -
17001 (Girona)
T. 972 419 051
ecmercadal@ajgirona.cat

ESPAI CÍVIC LA ROSALEDA

C. Passeig de la Devesa, 1 -
17001 (Girona)
T. 654 464 482
parcdevesa@gmail.com

Locals Socials

LOCAL SOCIAL DE SANT DANIEL

Carrer de les monges, 18 - 17007 (Girona)
lavalldesantdaniel@gmail.com

PISTA ESPORTIVA DEL CREC DE SANT DANIEL

C. de les monges, 7 - 17007 (Girona)
lavalldesantdaniel@gmail.com

LOCAL SOCIAL DE TORRE GIRONELLA

C. Torre Gironella, 102 - 17007 (Girona)
aavvtg@gmail.com

LOCAL SOCIAL DE LA TORRASSA

Pujada de la Torrassa, 32 - 17007 (Girona)
torrassagirona@gmail.com

LOCAL SOCIAL DE VISTA ALEGRE-CARME

Ptge. Picapedrers, 1 - 17004 (Girona)
vistalegre.gi@gmail.com

LOCAL SOCIAL DE PEDRERES-FORA MURALLA

Jardins Fora Muralla, s/n - 17004 Girona
avlespedreresfm@gmail.com

índex

Centre Cívic Barri Vell	3
Espai Cívic Mercadal	19
Local Social Sant Daniel	32
Local Social Vista Alegre-Carme	42
Local Social de les Pedreres – Fora Muralla	51

*Espai Cívic La Rosaleda

Consultar la programació a:

<https://avdevesaguell.cat/cursos-2024-2025/> o al Codi QR...



INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS 57

Escaneja aquest
codi QR i ves
directe al web
d'inscripcions!

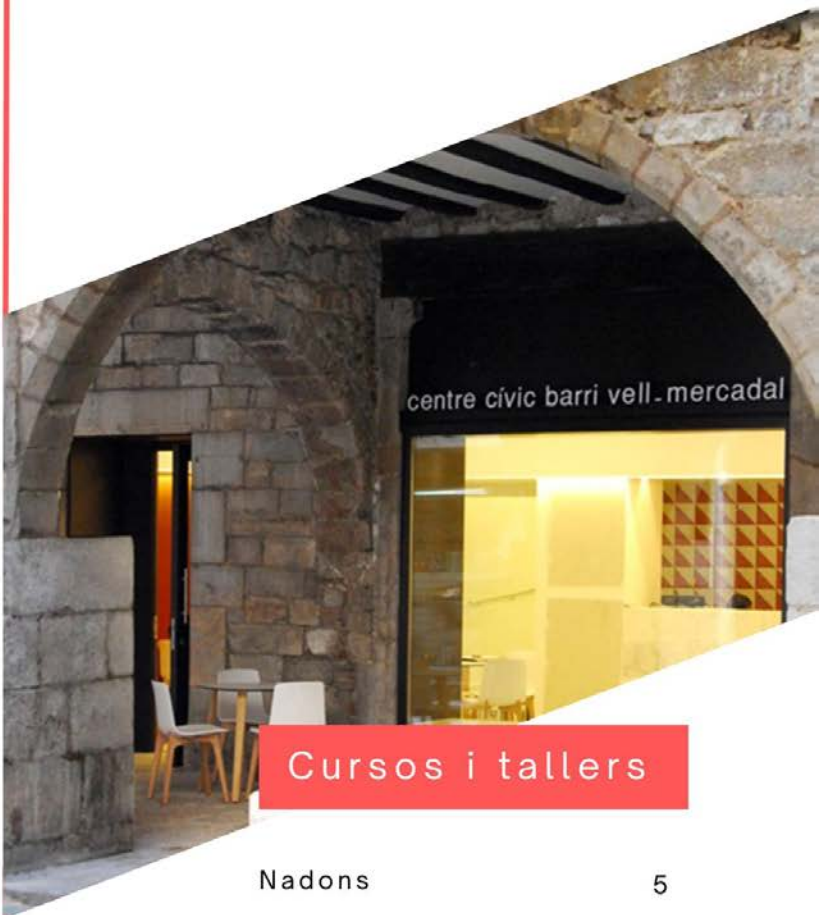




CENTRE CÍVIC
BARRI VELL-MERCADAL

Xarxa de Centres Cívics de Girona

Centre Cívic Barri Vell - Mercadal



Cursos i tallers

Nadons	5
Activitats en família	5
Infantil i juvenil	7
Adults	10

nadons
(0-3 anys)



CREIXEM JUNTS: ESPAI NADÓ CAP STA. CLARA I C.C. BARRI VELL (0-12 MESOS)

Volem acompanyar-vos creant un espai de conversa interactiva, obert, acollidor i de confiança, tot resolent dubtes, angoixes des de la calma i alhora creant xarxa en aquesta etapa meravellosa de criança. Disposarem de materials lúdics i objectes sensorials pels infants i confortable pels adults.

Professionals que hi participaran: Lorena Fernandez (Psicòloga especialitzada en Atenció Precoç), Aina Sitjà (Pediatria), Àngels Jordà i Núria Coll (Infermeres pediàtriques), Ana Nuceanu (Fisioterapeuta), Alexandra Gironès (Nutricionista), Immaculada Font (Odontòloga) i Magda Fontanet (Educadora Centre cívic).

En aquests tallers hi poden assistir les mares/pares amb el seu infant o cuidadors, embarassades i futurs pares.

La inscripció és per sessió i en nom de l'infant a través de www.girona.cat/agenda

Els tallers són gratuïts

Del 7 d'octubre de 2024 al 16 de juny de 2025 - Dilluns setmanals de 17.15 a 18.45 h

*Lloc: **C.C. Barri Vell***

Ho organitza: Centre Cívic Barri Vell-Mercadal i CAP Sta. Clara

activitats en família

CUINA



CREIXEM JUNTS: CUINA I NUTRICIÓ FAMILIAR I SALUDABLE

Posada en pràctica dels consells i hàbits alimentaris per tota la família: durant l'inici de l'alimentació complementària, infància, adolescència i edat adulta. Presentació d'aliments saludables, idees per menús setmanals i equilibrats, així com resolució de possibles dubtes.

Tallers oberts a tothom i especialment a famílies (pares, cuidadors, avis).

La inscripció és per sessió amb les dades de l'adult a través de www.girona.cat/agenda

De l'11 d'octubre de 2024 al 12 de juny de 2025 - Dimarts mensuals de 17.15 a 18.45 h

*Lloc: **C.C. Barri Vell***

Preu: 5 €/sessió

Tallerista: Alexandra Gironès Torralba Dietista-Nutricionista (EAP Girona 1 i 2 CAP Santa Clara i Can Gibert del Pla) i Magda Fontanet-Educadora Centre cívic Barri Vell

Ho organitza: Centre Cívic Barri Vell-Mercadal i CAP Sta. Clara



MUSIC'ART NADONS (6 mesos-3 anys)

Sessions setmanals per compartir en família la música, la dansa, l'expressió corporal, el joc i l'espontaneïtat. Espai on riure, ballar, jugar, expressar emocions, cantar cançons i tocar instruments.

Cal fer una inscripció per a cada infant (aniran acompanyats d'un adult).

Del 2 d'octubre de 2024 al 5 de juny de 2025

Lloc: C.C. Barri Vell

Preu: 200 €

Tallerista: Núria Camps

Ho organitza: Associació Cultural Art Crea

BV24001 Grup 1: Dimecres de 16 a 16.45 h

BV24002 Grup 2: Dimecres de 17 a 17.45 h

BV24003 Grup 3: Dimecres de 18 a 18.45 h

activitats en família

IDIOMES



BV24004 CREATIVITAE KIDS I - Cançons, jocs, contes i manualitats en anglès per a nens de i2 a i4 (amb acompanyant)

Voleu venir amb els vostres nens a desenvolupar la seva imaginació i creativitat artística i musical en anglès? Doncs aquesta és l'activitat perfecte per a vosaltres. Introduïrem l'anglès amb naturalitat a través d'activitats divertides. *Let's get creative!*

Cal fer una inscripció per a cada infant (aniran acompanyats d'un adult)

Del 6 d'octubre de 2023 al 14 juny de 2024 - Dimarts de 17.15 a 18 h

Lloc: C.C. Barri Vell

Preu: 195 €

Tallerista: Melanie Schroeder

Ho organitza: Associació The Hub Girona



BV24005 REFLEXOLOGIA PODAL INFANTIL PER A FAMÍLIES

Monogràfic teòric pràctic per aplicar nosaltres mateixos reflexologia podal als nostres infants. Amb aquesta fantàstica eina podrem millorar la salut dels nostres petits directament d'una manera molt plaent i senzilla. Amb bases de crema o olis, més els olis essencials que us ensenyarem, podràs cuidar tots els sistemes del cos dels infants.

OBSERVACIONS: Cal portar màrfega, tovallola, oli/crema hidratant

5, 19 i 26 d'octubre de 2024 - **Dissabte de 10.30 a 12.30 h**

Lloc: **C.C. Barri Vell**

Preu: 55 €

Tallerista: Maribel Riubrugent i Roda

Ho organitza: Ass. Spiral. Conciència i Salut Preventiva

infantil i juvenil (3-17 anys)

DANSA I BALL



BV24012 CARIBBODY KIDS (12-16 ANYS)

A través dels exercicis d'expressió corporal, d'humor gestual, aeròbics i ritmes cubans, caribenys i llatinoamericans aprenem a ballar tot millorant la nostra autoestima i socialitzar mitjançant l'activitat lúdica esportiva.

OBSERVACIONS: Cal portar roba i calçat còmode o esportiu. Es recomana portar aigua per hidratar-se.

Del 2 d'octubre de 2024 a l'11 de juny de 2025 - **Dimecres de 19 a 20 h**

Lloc: **C.C. Barri Vell**

Preu: 40 €

Tallerista: Amparo Parra

Ho organitza: Associació Cubana – Catalana de Dones (ASCUCAD)

infantil i juvenil (3-17 anys)

DIBUIX I PINTURA



ART PER INFANTS

Aprendrem i experimentarem amb les diferents tècniques artístiques com per exemple: el dibuix, la pintura, l'escultura i el gravat, entre altres.

El taller consisteix a descobrir i desenvolupar la capacitat creadora, utilitzar una varietat de materials i implementar diferents tècniques artístiques. Aprendre fent, mirant i explorant, tot de manera lúdica.

No es requereixen coneixements previs.

OBSERVACIONS: És necessari portar davantal o una samarreta.

BV24006 GRUP DE 6 A 8 ANYS - Dilluns de 17.30 a 18.45 h

BV24007 GRUP DE 9 A 13 ANYS - Dilluns de 19 a 20.20 h

Del 2 d'octubre de 2024 a l'11 de juny de 2025

Lloc: C.C. Barri Vell

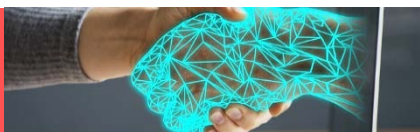
Preu: 150 €

Tallerista: Mailen Navas

Ho organitza: Associació d'Art Blau Blau

infantil i juvenil (3-17 anys)

NOVES TECNOLOGIES I ROBÒTICA



BV24008 ROBÒTICA EDUCATIVA

Amb el material de LEGO Education Mindstorms EV3 construïran robots per tal de resoldre els reptes que es vagin plantejant a cada sessió. Utilitzaran motors i sensors i programaran els robots amb un llenguatge de programació amb blocs (molt intuïtiu) de l'estil Scratch. El lema de LEGO Education ROBOTIX és learn by doing, és a dir, aprendre fent. I nosaltres hi afegim, aprendre divertint-se. És la manera més efectiva d'aconseguir un aprenentatge significatiu.

EDAT RECOMANADA: infants de 5è i 6è de primària, 1r i 2n ESO

Del 4 d'octubre del 2024 al 13 de juny 2025 - Divendres de 17 a 18.30 h

Lloc: C.C. Barri Vell

Preu: 157,50 €

Tallerista: Nova Erudito

Ho organitza: C. C. Barri Vell-Mercadal, SBAS Barri Vell



BV24009 CRAFTY KIDS. PLÀSTICA EN ANGLÈS

Per infants de 1r a 3r de Primària

Vols dibuixar, pintar i practicar l'anglès a la vegada? Vine a desenvolupar la teva part creativa i artística amb una il·lustradora mentre practiques anglès. *Let's get crafty!*

De l'1 d'octubre de 2024 al 20 de maig de 2025

Dimarts de 17.15 a 18.15 h

Lloc: C.C. Barri Vell

Preu: 180 €

Ho organitza: Associació The Hub Girona

BV24010 ARTY TWEENS: Plàstica en anglès per a nens de 4t a 6è

Voleu que els vostres nens desenvolupin la seva imaginació i creativitat artística i musical en anglès? Aquesta és l'activitat perfecte per a vosaltres. És l'edat ideal per absorbir l'anglès amb naturalitat a través d'activitats divertides.

De l'1 d'octubre de 2024 al 20 de maig de 2025

Dimarts de 18.15 a 19.15 h

Lloc: C.C. Barri Vell

Preu: 180 €

Ho organitza: Associació The Hub Girona

BV24011 CREATIVE KIDS II: Cançons, jocs, contes i manualitats en anglès

Per infants de P4 a 1r de Primària

Voleu que els vostres nens desenvolupin la seva imaginació i creativitat artística i musical en anglès? Aquesta és l'activitat perfecte per a vosaltres. És l'edat ideal per absorbir l'anglès amb naturalitat a través d'activitats divertides.

OBSERVACIONS: Material inclòs; Cal fer una inscripció per a cada nen. No van acompanyats de l'adult.

Del 3 d'octubre de 2023 al 21 de maig de 2024

Dimarts de 18 a 18.45 h

Lloc: C.C. Barri Vell

Preu: 190 €

Tallerista: Melanie Schroeder

Ho organitza: Associació The Hub Girona



BV24014 ESTIRAMENTS I DANSA LLIURE

La sessió la dividirem en dos parts: una part el treball del cos a través d'exercicis de relaxació i estiraments, una segona part a través d'exercicis relacionats amb la dansa lliure, on a través d'uns exercicis i pautes es tracta de descobrir la llibertat que dona el propi moviment del cos.

Del 8 d'octubre del 2024 al 27 de maig 2025 - Dimarts de 09.30 a 10.25 h

Lloc: C.C. Barri Vell

Preu: 130 €

Tallerista: Raquel Moron

Ho organitza: Asspiciació Cultural Art-Crea

MOVE AND FLOW

T'agradaria fer exercici i practicar l'anglès alhora?. Es treballarà amb el propi pes del cos a través de circuits incloent postures de yoga (asanas). Cada setmana el focus serà diferent, per exemple equilibris, flexibilitat o circulació. Aprofitaràs encara més el temps ja que les sessions estaran dirigides en anglès però no cal un nivell alt. *Let's move and flow!*

OBSERVACIONS: Cal portar màrfega, aigua i tovallola

BV24019 AUTUM - De l'1 d'octubre de 2024 al 28 de gener de 2025

BV24020 SPRING - De l'11 de gener al 27 de gener de 2025

Dimarts de 10 a 11 h

Lloc: C.C. Barri Vell

Preu: 85 €

Tallerista: Sam Collet

Ho organitza: Associació The Hub Girona



IOGA KUNDALINI

Pràctica de ioga setmanal amb l'objectiu d'equilibrar cos físic, cos energètic, cos mental i cos emocional, ancorant-te en el teu centre respirant la teva vida. La concentració i respiració conscient són dos aspectes molt importants de la pràctica com a claus per a descobrir qui som i com funcionem.

NOTA: Si sents una impossibilitat física important consulta'ns per valorar si aquesta proposta és per a tu.

OBSERVACIONS: Cal portar màrfega, manta i coixí

BV24015 *De l'1 d'octubre de 2024 al 15 de juny de 2025 - Dimarts de 17.30h a 19 h*

BV24016 *Del 2 d'octubre de 2024 al 11 de juny de 2025 - Dimecres de 9.30 a 11 h*

BV24017 *Del 2 d'octubre de 2024 al 11 de juny de 2025 - Dijous de 17.30 a 19 h*

Lloc: **C.C. Barri Vell**

Preu: 240 €

Tallerista: Sandra González

Ho organitza: Ass. Spiral. Conciència i Salut Preventiva

BV24018 IOGA PER EMBARASSADES

Per poder oferir-te la flexibilitat que es necessita en aquesta etapa pots incorporar-te en el moment que ho desitgis. A partir del dia que et puguis o vulguis incorporar, el teu trimestre inclou deu setmanes consecutives. Et regalaràs un espai, un temps per a tu i pel nadó que portes dins. Adaptem la pràctica del ioga al teu estat i al conjunt del grup que es crearà. El fet d'estar acompanyada per altres dones que viuen aquesta etapa, per afinitat i complicitat, ens serà un gran suport.

Del 2 d'octubre del 2024 al 11 de juny de 2024

Dimecres d'11.15 a 12.15 h - Sessions: 10 setmanes (trimestral)

Lloc: **C.C. Barri Vell**

Preu: 80 € / trimestre

Tallerista: Sandra González

Ho organitza: Ass. Spiral. Conciència i Salut Preventiva



BV24021 JAZZ STEPS

Aquest curs està pensat per aquelles persones que volen aprendre a ballar Jazz Steps (que també es poden aplicar al lindy). És una bona opció també pels que vulguin ballar però no tinguin parella per apuntar-se.

INSCRIPCIÓ: www.jazzdegirona.com

Del 7 d'octubre al 16 de desembre de 2024 - Dilluns de 18.30 a 19.30 h

Lloc: C.C. Barri Vell

Preu: 60 €

Talleristes: Albert i Gemma

Ho organitza: Ass. Cultural Jazz de Girona

LINDY HOP

Aquest curs està pensat per aquelles parelles que han fet han fet el curs de principiants i volen seguir aprenent a ballar Lindy Hop.

INSCRIPCIÓ: www.jazzdegirona.com

BV24022 INTERMIG 1 - Dilluns de 19.30 a 20.30 h

BV24023 INTERMIG 3 - Dilluns de 20.30 a 21.30 h

Del 7 d'octubre al 16 de desembre de 2024

Lloc: C.C. Barri Vell

Preu: 60 €

Talleristes: Albert i Gemma

Ho organitza: Ass. Cultural Jazz de Girona

BV24024 CARIBBODY

A través dels exercicis d'expressió corporal, d'humor gestual, aeròbics i ritmes cubans, caribenys i llatinoamericans tonifiquem el cos, combatem l'estrès, la cel·lulitis, aprenem a ballar i elevem l'autoestima.

De l'1 d'octubre de 2024 al 13 de juny de 2024

Dimarts i dijous de 19.30 a 20.30 h

Lloc: C.C. Barri Vell

Preu: 270 €

Tallerista: Amparo Parra

Ho organitza: Associació Cubana – Catalana de Dones (ASCUCAD)

adults
DANSA i BALL



TALK AND DANCE

Vols connectar amb tu mateix/a mitjançant el moviment i la meditació en anglès? Vine a Talk and Dance amb un professora nord-americana! En aquest curs parlarem de temes de la vida i farem dansa improvisada a partir de diferents tipus de música.. *Let's talk and dance!*

OBSERVACIONS: Cal portar màrrega, manteta, aigua

BV24025

AUTUM - De l'1 d'octubre del 2024 al 28 de gener de 2025

BV24026

SPRING - De l'11 de febrer al 27 de maig de 2025

Dimarts de 19.30 a 20.30 h

Lloc: **C.C. Barri Vell**

Preu: 75 €

Tallerista: Melanie Schroeder

Ho organitza: Associació The Hub Girona

adults
MÚSICA



UKELELE HUB

T'agrada tocar l'ukelele i vols millorar l'anglès? Vine a aprendre a tocar l'ukelele i conèixer altra gent mentre practiques la comprensió oral en anglès amb un professor natiu. El curs estarà dirigit majoritàriament en anglès però amb elements d'altres idiomes. *Let's ukulele!*

BV24027

AUTUM 1 - Del 5 d'octubre 2024 al 1 de febrer del 2025

Dissabte de 11 a 12 h

BV24028

AUTUM 2 - Del 5 d'octubre 2024 al 1 de febrer del 2025

Dissabte de 12 a 13 h

BV24029

SPRING 1 - Del 22 de febrer 2025 al 31 de maig del 2025

Dissabte de 11 a 12 h

BV24030

SPRING 2 - Del 22 de febrer 2025 al 31 de maig del 2025

Dissabte de 12 a 13 h

Lloc: **C. C. Barri Vell**

Preu: 70 €

Tallerista: Joseph Driffield

Ho organitza: Associació The Hub Girona



GARGOTS PINTURA 3

Curs adreçat a totes les persones que tinguin coneixements bàsics de pintura a l'aquarel·la i dibuix.

Perfeccionarem la tècnica de l'aquarel·la, treballarem acrílic i diferents tècniques pictòriques sobre diferents suports i estils.

De l'1 d'octubre de 2024 al 10 de juny de 2025 - Dimarts de 18 a 20.30 h

Lloc: C. C. Barri Vell

Preu: a consultar

Ho organitza: Gargots, amics de l'art del barri vell

Inscripció: gargots.associacio@gmail.com

BV24013 ART I PINTURA BARRI VELL

A través de la pintura, el dibuix i tècniques pictòriques i la utilització de diferents materials, ens ajudaran a expressar i desenvolupar tot allò que portem a dins nostre. Seran unes sessions molt divertides, creatives i motivadores, amb la idea que cada dona acabi desenvolupant el seu propi projecte artístics.

OBSERVACIONS: Tot el material (acrílics, aquarel·les, carbonets...) queda inclòs dins del curs amb un pagament de 70€ a inici de curs que s'haurà de pagar en metàl·lic. Els suports (llenç, papers...) aniran a càrrec de l'alumne. Aquest import no es retornarà.

Del 8 d'octubre de 2024 al 27 de maig de 2025

Dimarts de 10.30 a 11.45 h

Lloc: C. C. Barri Vell

Preu: 180 €

Tallerista: Raquel Moron

Ho organitza: Associació Cultural Art-Crea



BV24031 LES BASES PER A UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE

Com i què mengem. En aquesta xerrada veurem que una vida saludable no només depèn d'un sol factor. Parlarem sobre què consisteix l'alimentació conscient i ho experimentarem amb una petita pràctica.

Creem un rebost saludable. El dia a dia a vegades no ens permet poder dedicar gaire temps per cuinar però si ens organitzem i tenim ingredients i productes adequats ens ho pot facilitar molt per tenir una alimentació saludable de base. En aquest taller es portaran bons processats com a exemple per poder veure i remenar.

5 d'octubre i 16 novembre de 2024 - Dissabte de 10.30 a 12.30 h

*Lloc: **C. C. Barri Vell***

Preu: 40 €

Tallerista: Cristina Bell-lloc i Negre

Ho organitza: Ass. Spiral. Conciència i Salut Preventiva

BV24032 ALIMENTACIÓ DE TEMPORADA

T'agradaria conèixer quins són els aliments de temporada de cada estació, així com de proximitat? En cada estació ho descobrirem, veurem els aliments de temporada i veurem diferents receptes per tal que puguis aplicar-les al teu dia a dia. La natura, sàvia com és, ens dóna el que necessitem a cada estació, veurem aliments amb propietats per a cada una d'aquestes i poder gaudir dels seus beneficis. Es prepararan dos plats i un postre i alguna recepta més. Seran receptes senzilles i fàcils de preparar.

Del 19 d'octubre de 2024 al 7 de juny de 2025

Dissabte mensuals de 10.30 a 12.30 h

*Lloc: **C. C. Barri Vell***

Preu: 160 €

Tallerista: Cristina Bell-lloc i Negre

Ho organitza: Ass. Spiral. Conciència i Salut Preventiva

**BV24037 TALLER AL VOLTANT DE LA MORT**

Jornada dedicada a la Mort i els Dols per tal de conèixer: L'enquadrament i evolució de la mort, les possibilitats d'acompanyament i de tancaments segons el protocol de lleis espanyoles. L'acompanyament a un moribund.

23 de novembre de 2024 - Dissabte de 10 a 19 h

Lloc: C. C. Barri Vell

Preu: 55 €

Tallerista: Farnes Aymerich i Eva López

Ho organitza: Ass. Nuïtat Espai

BV24042 MEDITACIÓ I CHIKUNG

L'activitat consisteix en 30 minuts de Chikung i 30 minuts de Meditació.

OBSERVACIONS: Cal portar màrrega i coixí per la meditació

Inscripcions actives a partir del 17 de setembre

Del 2 d'octubre de 2024 a l'11 de juny de 2025 - Dilluns de 19 a 20 h

Preu: Gratuït

Ho organitza: Ass. De veïns del Barri Vell

BV24033 RESPIRAR: LA IMPORTÀNCIA DE LA RESPIRACIÓ CONSCIENT

Sabies que la teva respiració és la teva principal font d'aliment i d'energia? Què és i com podem utilitzar la Respiració Conscient. Un monogràfic teòric-pràctic a on comprendrem com obrint la consciència a l'acte de respirar podem trobar un munt de beneficis directes en el cos, la ment, en les emocions i en l'energia o vitalitat. Aplicació pràctica per a gestionar i reduir l'estrès, l'angoixa, l'obsessió i la preocupació.

OBSERVACIONS: Cal portar roba còmode, aigua, una màrrega i un coixí.

Del 8 de novembre de 2024 al 31 de gener de 2025

Divendres de 17 a 19 h

Lloc: C. C. Barri Vell

Preu: 150 €

Tallerista: Sandra González

Ho organitza: Ass. Spiral. Conciència i Salut Preventiva

**BV24034 PARLEM D'INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL: ACOMPANYEM LA INFÀNCIA**

Vols ajudar el teu fill a gestionar millor les seves emocions? A millorar les seves relacions socials i a desenvolupar una autoestima sana? És per això que proposem un taller pràctic on revisar els propis patrons, per canviar el nostre propi futur i dels que vinguin darrere.

19 d'octubre de 2024 - Dissabte de 10 a 13 h i de 16 a 19 h

Lloc: C. C. Barri Vell

Preu: 30 €

Tallerista: Noam Noguer

Ho organitza: Ass. Nuïtat Espai

BV24035 CODIS NEURONALS 1: EL RECONeixENT I MODIFICANT LA INFORMACIÓ DEL SISTEMA NERVIÓS

Explorarem, a nivell cognitiu i corporal, noves maneres, respectuoses, rigoroses i tendres, de respondre a reptes, símptomes físics i situacions actuals per tal de caminar el teu desig i els teus valors en el quotidià. Ens adonarem que tot plegat pot ser interpretat de nou per un millor viure.

Del 23 d'octubre de 2024 al 15 de gener de 2025

Dimecres de 17.30 a 18.45 h

Lloc: C. C. Barri Vell

Preu: 110 €

Tallerista: Farnes Aymerich

Ho organitza: Ass. Nuïtat Espai

BV24036 CODIS NEURONALS 2: EXPLORANT, POSANT LLUM I ENRIQUINT LA INFORMACIÓ DEL SISTEMA NERVIÓS I COM AFECTA LES NOSTRES RELACIONS

Seguirem aprofundint en l'estat del sistema nerviós propi i com això influeix en els nostres símptomes físics i mentals. Ampliarem les tècniques per a modificar i enriquir la informació dels feixos neuronals, les seves funcions emocionals, vitals i relacionals.

Del 5 febrer al 28 maig de 2025 - Dimecres de 17.30 a 18.45 h

Lloc: C. C. Barri Vell

Preu: 160 €

Tallerista: Farnes Aymerich

Ho organitza: Ass. Nuïtat Espai



ENGLIT. LITERATURA EN ANGLÈS

T'agrada llegir i vols millorar l'anglès? Vine a conèixer la literatura anglo-americana i altra gent mentre converses en anglès amb una professora anglesa. El curs es centrarà tant en novel·les com en poesia i obres de teatre. S'analitzaran aspectes importants de diferents obres com ara els bons començaments, personatges interessants, el temps a l'argument i els bons *endings*. Compartirem la passió per a la literatura anglo-americana i una bona estona.. tot en anglès! *Let's get literary!*

OBSERVACIONS: Nivell d'anglès: Intermedi - Avançat

BV24038 **AUTUMN** - De l'1 d'octubre del 2024 al 28 de gener del 2025

BV24039 **SPRING** - De l'11 de gener al 27 de maig de 2025

Dimarts de 19.30 a 20 h

Lloc: **C. C. Barri Vell**

Preu: 90 €

Ho organitza: Ass. The Hub Girona

WALK AND TALK

Vols fer exercici i practicar l'anglès alhora? Caminem i parlem! Explorem la ciutat de Girona i els voltants, ens posem en forma, prenem l'aire fresc i contemplem les bones vistes mentre parlem de diferents temes. Aprofitem i al màxim el temps i gaudim! *Let's walk and talk!*

BV24040 **AUTUMN** - Del 7 d'octubre 2024 al 10 de febrer 2025

BV24041 **SPRING** - Del 17 de febrer al 9 de juny del 2025

Dilluns de 9.30 a 10.45 h

Lloc: **C. C. Barri Vell** i per diferents indrets de la ciutat

Preu: 130 €

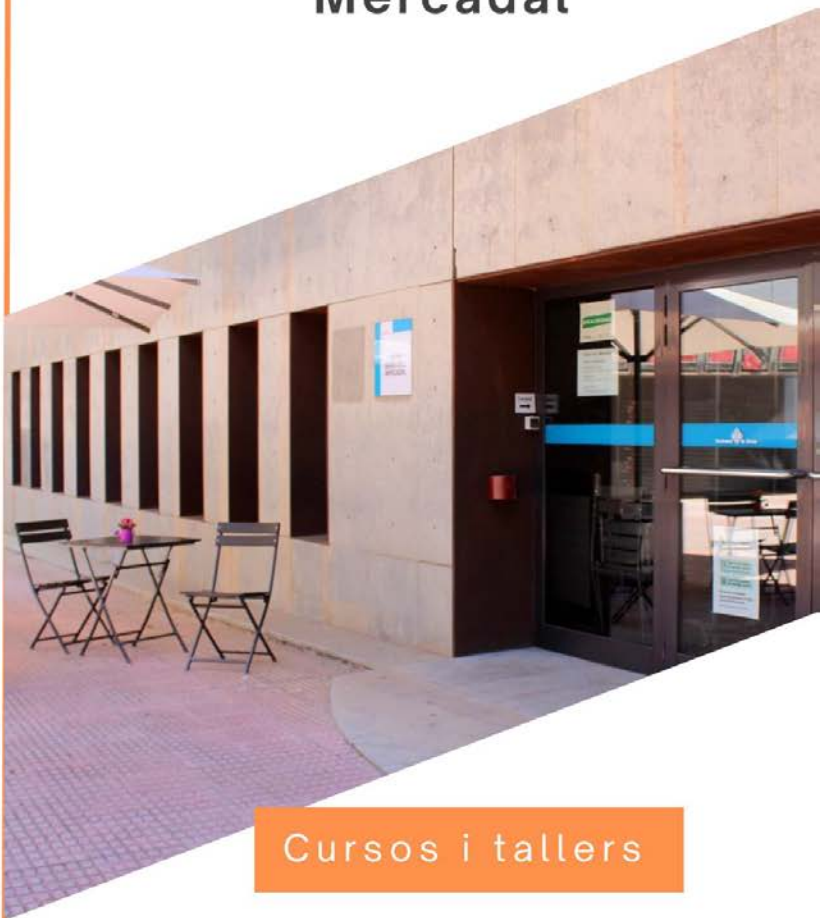
Tallersita: Ruth Sharp

Ho organitza: Ass. The Hub Girona



**CENTRE CÍVIC
BARRI VELL-MERCADAL**
Xarxa de Centres Cívics de Girona

Espai Cívic Mercadal



Cursos i tallers

Adults

20



IOGA HATHA (DILLUNS)

Descobreix els beneficis del hatha ioga a la vida diària. A través de diferents tècniques com postures, respiració conscient, meditació i relaxació retrobarem el nostre equilibri, flexibilitat i un major benestar. Regala't un espai per estar amb tu mateix/a!

OBSERVACIONS: cal portar màrfeqa i roba còmode.

BV24201 **DILLUNS** - Del 7 d'octubre de 2024 al 9 de juny de 2025

Dilluns de 15.30 a 16.30 h

BV24208 **DIJOURS** - Del 7 d'octubre de 2024 al 9 de juny de 2025

Dilluns de 15.30 a 16.30 h

Lloc: **Espai C vic Mercadal**

Preu: 150 € (135 €/socis)

Tallerista: Anna Grabulosa

Ho organitza: AV del Mercadal

HIPOPRESSIUS I EXERCICI FUNCIONAL

Curs orientat a persones que vulguin millorar el CORE (abdominals, lumbar, diafragma, sòl pèlvic) en base a exercicis respiratoris i posturals.

OBSERVACIONS: No es pot fer en cas de patologia coronària, ni embarassades.

Cal portar màrfeqa.

BV24257 Del 7 d'octubre de 2024 al 9 de juny de 2025

Dilluns de 15.30 a 16.30 h

BV24258 Del 3 d'octubre de 2024 al 12 de juny de 2025

Dijous de 18.30 a 19.30 h

BV24259 Del 4 d'octubre de 2024 al 13 de juny de 2025

Divendres de 15.30 a 16.30 h

Lloc: **Centre C vic Barri Vell**

Preu: 160 €

Tallerista: Laia Juanals

Ho organitza: AV del Mercadal



PILATES

Aquesta disciplina única combina força, flexibilitat i control de la respiració per enfortir el cos i la ment. Aconseguix una bona postura, redueix l'estrès i gaudeix d'un benestar integral amb sessions adaptades a tots els nivells.

OBSERVACIONS: cal portar màrrega i roba còmode.

Del 7 d'octubre de 2024 al 9 de juny de 2025

BV24203

DILLUNS 1 - Dilluns de 18 a 19 h

BV24204

DILLUNS 2 - Dilluns de 19 a 20 h

Del 3 d'octubre de 2024 al 12 de juny de 2025

BV24211

DIJOUS - Dijous de 18 a 19 h

BV24212

DIJOUS - Dijous de 19 a 20 h

Lloc: Espai C vic Mercadal

Preu 1 dia: 150 € (135 €/socis)

Preu 2 dies: 275 € (250 €/socis)

Tallerista: Olga del R o

Ho organitza: AV del Mercadal

IOGA (GENT GRAN)

Amb la pràctica regular del ioga poden corregir-se molts dels problemes associats a l'edat com són l'insomni, apatia, circulació, problemes digestius, estimular la flexibilitat muscular i corregir la postura .

EDAT RECOMANADA: majors de 63 anys

OBSERVACIONS: Cal portar estoreta i roba còmode. Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal. Per a més informació podeu trucar al 972 419 051 o bé enviar un correu electrònic a aggmercadal@gmail.com.

BV24202

DILLUNS - Del 7 d'octubre de 2024 al 9 de juny de 2025

Dilluns de 16.30 a 17.45 h

BV24205

DIMARTS - De l'1 d'octubre de 2024 al 10 de juny de 2025

Dimarts de 10 a 11.15 h

Lloc: Espai C vic Mercadal

Preu: 100 €

Tallerista: Francina Ruana

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal



ESQUENA SANA (GENT GRAN)

Farem moure el cos de manera suau, respectant les possibilitats motrius de cadascú. Mitjançant exercicis variats de ioga, pilates, i consciència corporal per treballar tot el cos. Es busca guanyar consciència corporal i del moviment.

EDAT RECOMANADA: majors de 63 anys

OBSERVACIONS: Cal portar estoreta i roba còmode. Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal. Per a més informació podeu trucar al 972 419 051 o bé enviar un correu electrònic a aggmercadal@gmail.com.

BV24207 **DIMARTS** - *De l'1 d'octubre de 2024 al 10 de juny de 2025*
Dimarts de 16 a 17 h

BV24210 **DIJOUS**— *Del 3 d'octubre de 2024 al 12 de juny de 2025*
Dijous de 12.30 a 13.30 h

Lloc: **Espai C vic Mercadal**

Preu: 100 €

Tallerista: Sílvia Wang

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

GIMNÀS SUAU (GENT GRAN)

Exercicis variats, aptes per tothom per treballar el cos en el seu conjunt. Es busca mantenir el cos, el to muscular, la flexibilitat i la coordinació. Farem servir diferents elements, com cadires, pilotes, peses...

EDAT RECOMANADA: majors de 63 anys

OBSERVACIONS: Cal portar estoreta i roba còmode. Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal. Per a més informació podeu trucar al 972 419 051 o bé enviar un correu electrònic a aggmercadal@gmail.com.

BV24206 **DIMARTS** - *De l'1 d'octubre de 2024 al 10 de juny de 2025*
Dimarts de 17 a 18 h

BV24209 **DIJOUS**— *Del 3 d'octubre de 2024 al 12 de juny de 2025*
Dijous de 11.30 a 12.30 h

Lloc: **Espai C vic Mercadal**

Preu: 100 €

Tallerista: Sílvia Wang

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal



BALL EN LÍNIA (GENT GRAN)

El ball en línia és un ball sense parella però grupal. Aprèn a diferenciar els diferents ritmes: bachata, rock, fox, cumbia, cha-cha, vals, tango, salsa ...

EDAT RECOMANADA: majors de 63 anys

OBSERVACIONS: Cal portar calçat i roba còmode. Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal. Per a més informació podeu trucar al 972 419 051 o bé enviar un correu electrònic a aggmercadal@gmail.com.

Del 7 d'octubre de 2024 al 9 de juny de 2025

NIVELL 0– Dilluns de 10 a 11 h

NIVELL 1– Dilluns d'11 a 12 h

NIVELL 2– Dilluns de 12 a 13 h

BV24216

BV24217

BV24218

Del 4 d'octubre de 2024 al 13 de juny de 2025

NIVELL 1– Divendres de 10 a 11 h

NIVELL 2– Divendres d'11 a 12 h

NIVELL 3– Divendres de 12 a 13 h

BV24224

BV24225

BV24226

Lloc: **Espai C vic Mercadal**

Preu: 70 €

Tallerista: Teresa Micaló

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

BV24221 BALLA I RIU (GENT GRAN)

Farem una mica d'escalfament i estiraments per el cos i coreografies divertides. No és necessari tenir nivell alt de dansa.

EDAT RECOMANADA: majors de 63 anys

OBSERVACIONS: Cal portar calçat i roba còmode. Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal. Per a més informació podeu trucar al 972 419 051 o bé enviar un correu electrònic a aggmercadal@gmail.com.

De l'1 d'octubre de 2024 al 10 de juny de 2025

Dilluns de 10 a 11 h

Lloc: **Espai C vic Mercadal**

Preu: 100 €

Tallerista: Franscina Ruana

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal



BALL I TONFICACIÓ

Classes de gimnàstica de manteniment, coordinació i equilibri.

OBSERVACIONS: cal portar roba còmoda i calçat esportiu

BV24219

DILLUNS - Del 7 d'octubre de 2024 al 9 de juny de 2025

Dilluns de 20 a 12 h

BV24222

SUAU - Del 2 d'octubre de 2024 al 11 de juny de 2025

Dimecres de 20 a 12 h

Lloc: **Espai C vic Mercadal**

Preu 1 dia: 150 € (135 €/socis)

Preu 2 dies: 275 € (250 €/socis)

Tallerista: Susanna Amaya

Ho organitza: AV del Mercadal

BV24223

INICIACIÓ AL BALL I LA MÚSICA COUNTRY

Conèixer la música i el ball country tradicional i els costums.

OBSERVACIONS: cal portar roba còmoda i calçat esportiu

Del 9 d'octubre de 2024 al 11 de juny de 2025

Dimecres de 20 a 21 h

Lloc: **Espai C vic Mercadal**

Preu: 150 € (135 €/socis)

Tallerista: Teia Planas

Ho organitza: AV del Mercadal

BV24220

COUNTRY TRADICIONAL

Conèixer la música i el ball country tradicional i els costums.

OBSERVACIONS: cal portar roba còmoda i calçat esportiu

Del 14 d'octubre de 2024 al 9 de juny de 2025

Dilluns de 20 a 21 h

Lloc: **Espai C vic Mercadal**

Preu: 150 € (135 €/socis)

Tallerista: Teia Planas

Ho organitza: AV del Mercadal

adults

DIBUIX I PINTURA



URBAN SKETCHING (GENT GRAN)

Aquest taller serà un passeig per les diferents tècniques de dibuix i pintura, incloent diferents projectes novedosos, creatius i engrescadors. La majoria de les sessions seran dins l'aula, tot i que també farem alguna sortida que pactarem entre tots.

EDAT RECOMANADA: majors de 63 anys

OBSERVACIONS: Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal. Per a més informació podeu trucar al 972 419 051 o bé enviar un correu electrònic a aggmercadal@gmail.com.

BV24213 NIVELL INICIAL - Del 7 d'octubre de 2024 al 9 de juny de 2025
Dilluns de 10 a 11.30 h

BV24214 NIVELL AVANÇAT - Del 7 d'octubre de 2024 al 9 de juny de 2025
Dilluns de 11.30 a 13 h

Lloc: **Espai C vic Mercadal**

Preu: 80 €

Tallerista: Montserrat Planas

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

adults

MANUALITAT



BV24215 MANUALITATS (GENT GRAN)

En aquest curs aprendrem a decorar objectes amb diferents tècniques com l'scrapbooking, pintura, decoupage...

EDAT RECOMANADA: majors de 63 anys

OBSERVACIONS: Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal. Per a més informació podeu trucar al 972 419 051 o bé enviar un correu electrònic a aggmercadal@gmail.com.

Del 3 d'octubre de 2024 al 12 de juny de 2025

Dijous de 15 a 17 h

Lloc: **Espai C vic Mercadal**

Preu: 30 €

Tallerista: Carme Fuster

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal



INICIACIÓ A LA TÈCNICA VOCAL I INTERPRETACIÓ 2

Si estàs interessat/da en donar vida, posar emocions a les teves cançons, textos, locucions. Si vols conèixer el teu aparell fonador , respectar-lo, tenir cura d'ell. Si t'agradaria interpretar les cançons i/o textos. Si fas teatre, cantes o no ho fas però t'agradaria. Necessites tenir cura del teu aparell fonador. No es un taller de cant, és un taller de veu. Veu que podràs fer servir a les arts escèniques o simplement conèixer-la i aportar a la quotidianitat salut vocal.

BV24228 NIVELL 2 - Dimarts de 17 a 18.30 h

BV24227 NIVELL 1 - Dimarts de 18.30 a 20 h

De l'1 d'octubre de 2024 al 29 d'abril de 2025

*Lloc: **Espai C vic Mercadal***

Preu: 135 € (125 €/socis)

Tallerista: Irene Blanco

Ho organitza: AV del Mercadal



BV24237 CATALÀ NIVELL 1 (GENT GRAN)

Curs de català bàsic per a tothom, practicarem l'escritura i la parla.

OBSERVACIONS: Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal. Per a més informació podeu trucar al 972 419 051 o bé enviar un correu electrònic a aggmercadal@gmail.com

Del 3 d'octubre de 2024 al 12 de juny de 2025

Dijous de 10 a 11.30 h

*Lloc: **Espai C vic Mercadal***

Preu: 100€

Tallerista: Xenia Serrano

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal



ANGLÈS CONVERSA (GENT GRAN)

Classes de nivells diferents, on aprendrem a parlar (speaking) i a entendre (listening) la llengua anglesa. Perd la por a parlar l'Anglès!

OBSERVACIONS: Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal. Per a més informació podeu trucar al 972 419 051 o bé enviar un correu electrònic a aggmercadal@gmail.com

BV24234

NIVELL 0– Dimecres de 16 a 17.30 h

Del 2 d'octubre de 2024 al 11 de juny de 2025

Lloc: **Espai C vic Mercadal**

Preu: 80€

Tallerista: Maria Rosa Brugués

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

BV24233

NIVELL 1– Dimarts de 18 a 19.30 h

De l'1 d'octubre de 2024 al 10 de juny de 2025

Lloc: **Espai C vic Mercadal**

Preu: 100€

Tallerista: Xenia Serrano

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

BV24241

CONVERSA - Dijous de 18 a 19.30 h

Del 3 d'octubre de 2024 al 12 de juny de 2025

Lloc: **Espai C vic Mercadal**

Preu: 100€

Tallerista: Xenia Serrano

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

BV24229

FRANCÈS CONVERSA (GENT GRAN)

Dirigit a persones que vulguin millorar el seu nivell de comprensió del francès, així com ampliar vocabulari i la correcte pronunciació d'aquest.

OBSERVACIONS: Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal. Per a més informació podeu trucar al 972 419 051 o bé enviar un correu electrònic a aggmercadal@gmail.com

Del 7 d'octubre de 2024 al 9 de juny de 2025

Dilluns de 16 a 17.30 h

Lloc: **Espai C vic Mercadal**

Preu: 80€

Tallerista: Maria Rosa Brugués

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal



FRANCÈS

Fa temps que et vols posar amb el francès? L'entens una mica però vols anar a més? Doncs vine a provar, un cop a la setmana, fem una mica de tot per, a poc a poc, parlar, entendre, escriure i llegir el francès! La idea és passar-s'ho bé i estar en un ambient relaxat tot i estar estudiant per anar-se apropant a la llengua. On se lance?

BV24230 *Del 7 d'octubre de 2024 al 9 de juny de 2025*

NIVELL A1+ - Dilluns de 17 a 18.30 h

Del 2 d'octubre de 2024 al 11 de juny de 2025

BV24235 **NIVELL B1** - Dimecres de 16.30 a 18 h

BV24236 **NIVELL A2** - Dimecres de 18 a 19.30 h

Del 3 d'octubre de 2024 al 12 de juny de 2025

BV24240 **NIVELL B2** - Dijous d'11.30 a 13 h

Lloc: **Espai C vic Mercadal**

Preu: 240 € (215 €/socis)

Tallerista: Laure Duplay

Ho organitza: AV del Mercadal

ANGLÈS

Curs dirigit a dirigit a persones que poden entendre frases i expressions comunes sobre temes quotidians en els nivells més baixos. En els cursos amb més nivell es treballarà tan textos escrits, gramàtica, vocabulari com millorar la parla fluida.

De l'1 d'octubre de 2024 al 10 de juny de 2025

BV24231 **CONVERSA** - Dimarts de 10 a 11.30 h

BV24232 **NIVELL 3 (B1)** - Dimarts d'11.30 a 13 h

Del 3 d'octubre de 2024 al 12 d'ejuny de 2025

BV24238 **CONVERSA** - Dijous de 10 a 11.30 h

BV24239 **NIVELL 2 (A2)** - Dijous d'11.30 a 13 h

Lloc: **Espai C vic Mercadal**

Preu: 240 € (215 €/socis)

Tallerista: Lorena Haro

Ho organitza: AV del Mercadal

adults

CUINA



CUINA

Podem aprendre moltes receptes amb els productes que tenim al mercat cada dia per aquestes ocasions especials.

BV24242 **CUINA DE FESTES** - 4, 11 i 18 de novembre de 2024

BV24243 **CUINA DE TEMPORADA** - 3, 10 i 17 de febrer de 2025

BV24244 **CUINA CATALANA** - 24 i 31 de maç i 7 d'abril de 2025

Dijous de 19 a 20.30 h

Lloc: Centre € vic Barri Vell

Preu: 30 €

Tallerista: Montse Busquets

Ho organitza: AV del Mercadal

adults

CREIXEMENT PERSONAL



CICLE DE XERRADES DE SEXUALITAT I AUTOESTIMA

En aquest cicle parlarem de les bases de l'autoestima i com podem fomentar una relació sana amb nosaltres mateixes.

BV24251 **26 de novembre:** Sexualitat en la maduresa

BV24252 **18 de febrer:** Els pilars de l'autoestima

BV24254 **4 de març:** El plaer de gaudir-nos: tuppersex feminista

BV24253 **18 de març:** La ment emocional

Dimarts de 19 a 20 h

Lloc: Espai € vic Mercadal

Preu: 5 €/sessió

Tallerista: Rosa Padrosa

Ho organitza: AV del Mercadal

adults

MEMÒRIA I REFORÇ DE LA LLENGUA



BV24245 **ACTIVA LA MEMÒRIA**

Activitat de salut cognitiva on es treballa l'atenció i la concentració, la memòria, el llenguatge i el càlcul a través de reptes i dinàmiques grupals.

OBSERVACIONS: Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal. Per a més informació podeu trucar al 972 419 051 o bé enviar un correu electrònic a aggmercadal@gmail.com

Del 2 d'octubre de 2024 al 11 de juny de 2025

Dimecres de 10 a 11.30 h

Lloc: **Espai C vic Mercadal**

Preu: 80 €

Tallerista: Meri Raurich

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

adults

FOTOGRAFIA I AUDIOVISUAL



L'ÚS DE LA CàMERA FOTOGRÀFICA ALS DISPOSITIUS MÒBILS

El que pot semblar un simple taller de com fer fotos, és en realitat, una excusa per conèixer l'eina que carreguem a la brossa i que ens pot servir per treballar la nostra creativitat. Treballarem l'ús de APPs, filtres i les nostres possibilitats amb elles. També el coneixement de les regles de composició bàsiques.

BV24246 **NIVELL 1:** *Del 2 d'octubre al 18 de desembre de 2024*

BV24247 **NIVELL 2:** *Del 8 de gener al 26 de maç de 2025*

BV24248 **NIVELL 3:** *Del 2 d'abril a l'11 de juny de 2025*

Dimecres d'11 a 12.30 h

Lloc: **Espai C vic Mercadal**

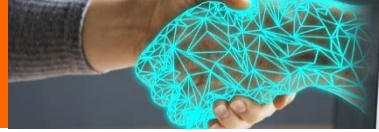
Preu: 120 € (110€/socs)

Tallerista: Paula Fernández

Ho organitza: AV del Mercadal

adults

NOVES TECNOLOGIES I ROBÒTICA



BV24249 **CONEIX EL TEU TELÈFON**

Activitat formativa per l'aprenentatge de l'ús del telèfon mòbil, adaptant el contingut als dubtes i qüestions de les persones inscrites així com el nivell de coneixement.

OBSERVACIONS: Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal. Per a més informació podeu trucar al 972 419 051 o bé enviar un correu electrònic a aggmercadal@gmail.com

Del 2 d'octubre de 2024 al 11 de juny de 2025

Dimecres de 11.30 a 13 h

*Lloc: **Espai C vic Mercadal***

Preu: 80 €

Tallerista: Meri Raurich

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

adults

ESCACS I JOCS DE TAULA



BV24250 **ESCACS PER A TOTHOM**

Vine a jugar a escacs sense por i aprendràs des de zero en molt bona companyia!

OBSERVACIONS: Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal. Per a més informació podeu trucar al 972 419 051 o bé enviar un correu electrònic a aggmercadal@gmail.com

De l'1 d'octubre de 2024 al 10 de juny de 2025

Dimarts de 10.15 a 11.15 h

*Lloc: **Espai C vic Mercadal***

Preu: 120 € (110€/socis)

Tallerista: Paula Fernández

Ho organitza: AV del Mercadal



CICLE DE CONFERÈNCIES D'HISTÒRIA DEL MERCADAL

L'associació de Veïnes i Veïns del Mercadal inicia aquest cicle de conferències divulgatives a l'entorn de la història del barri. Un recorregut històric per saber a on som i d'on venim i que ens ajuda a fer créixer com a persones i ens permet establir vincles amb el passat, fet que enforteix la nostra identitat de barri. Al final hi haurà torn de preguntes. Obert i gratuït per tothom.

D'octubre de 2024 a juny de 2025

Dijous de 19 a 20 h (mensual)

*Lloc: **Espai C vic Mercadal***

Preu: Gratuït

Tallerista: Jordi Batallé

Ho organitza: AV del Mercadal



PARLEM D'ORQUÍDIES... VOLSA SABER COM CUIDAR-LES?

Farem una breu explicació de les característiques de les orquídies i de com tenir-ne cura i a continuació ho posarem a la pràctica amb les nostres pròpies plantes

BV24255 *El 19 d'octubre de 2024*

BV24256 *El 18 de gener de 2025*

Dissabte de 10.30 a 12 h

*Lloc: **Espai C vic Mercadal***

Preu: 5 €/ sessió

Tallerista: M Rosa Puigdemont

Ho organitza: AV del Mercadal

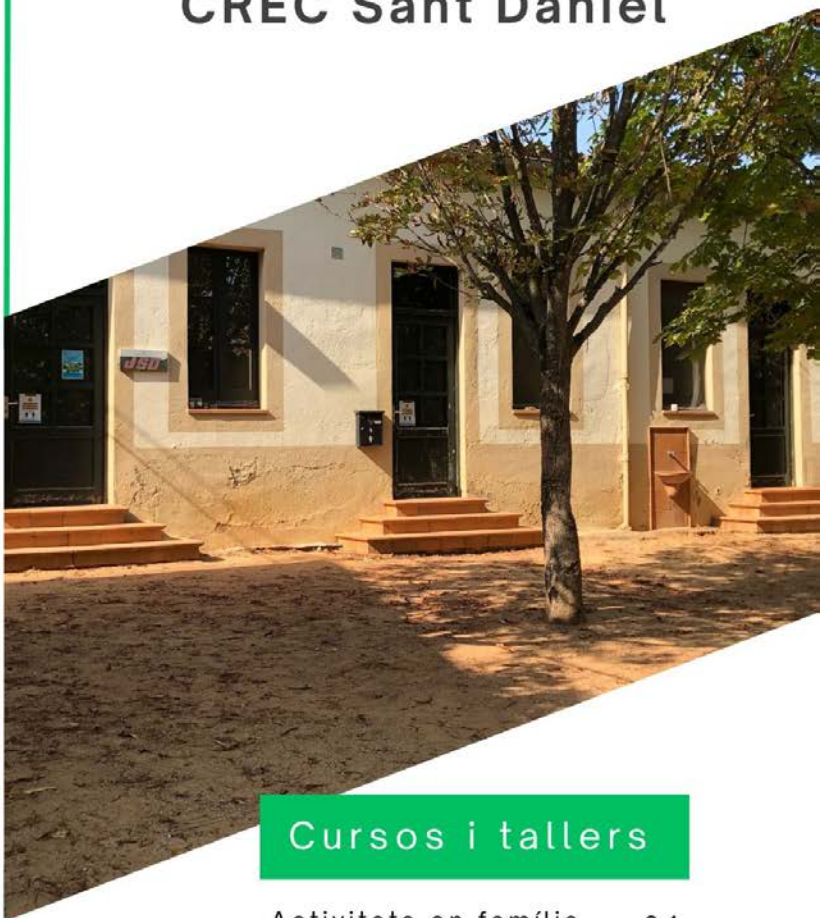


**CENTRE CÍVIC
BARRI VELL-MERCADAL**

Xarxa de Centres Cívics de Girona

Local Social Sant Daniel

CREC Sant Daniel



Cursos i tallers

Activitats en família	34
Infantil i juvenil	34
Adults	36



EN FAMÍLIA: DISSABTES DE MÚSICA I MOVIMENT A LA VALL DE SANT DANIEL

Sessions mensuals per compartir en família, a través de la música, la dansa, l'expressió corporal, el joc i l'espontaneïtat. Treballem aspectes molt importants en aquesta etapa del desenvolupament infantil: àrea vocal i auditiva, psicomotricitat, expressió corporal...

OBSERVACIONS: Cal inscriure-hi cada infant, no l'adult acompanyant. Si voleu apuntar el germà petit o gran al mateix grup i no podeu per edat, contacteu directament amb la Núria (666820817)

BV24405

PER INFANTS DE 0 A 1 ANYS: Dissabte de 10.15 a 11 h

BV24406

PER INFANTS DE 2 A 3 ANYS: Dissabte de 11.15 a 12 h

BV24407

PER INFANTS DE 4 A 5 ANYS: Dissabte de 12.15 a 13 h

Del 19 d'octubre de 2024 al 14 de juny de 2025

*Lloc: **Locals socials de Sant Daniel (Cal Mestre)***

Preu: 90 €

Tallerista: Núria Camps

Ho organitza: Ass. de veïns i veïnes de la Vall de Sant Daniel

infantil i juvenil (3-17 anys)

ARTESANIA TÈXTIL



BV24429

MACRAMÉ , MITJA I GANXET

Aquesta activitat va dirigida a totes les persones que vulguin aprendre la tècnica de macramé, mitja i ganxet. És un art tèxtil aplicat el macramé a la joieria i el ganxet i la mitja a tantes aplicacions com et puguis imaginar.

EDAT RECOMANADA: de 8 a 15 anys

INSCRIPCIÓ: Presencial el primer dimarts del mes al local social de 16:30h a 18:30h o bé per correu electrònic casaldesantdaniel@gmail.com

Del 15 d'octubre de 2024 al 20 de maig de 2025

*Tercer dilluns del mes de **17.30 a 19 h***

*Lloc: **Local Social de Sant Daniel***

Preu: 15 € / mes (el preu inclou el fil; altres materials a banda).

Ho organitza: Ass. Gent Gran de la Vall de Sant Daniel



ESCOLA KARATEDO SANT DANIEL (5-8 ANYS)

Com a eina d'autosuperació i de perfeccionament, de benestar i de salut, té tot el sentit en un món ple d'estrès, contaminació, competència i tendència cada vegada més gran al sedentarisme.

INSCRIPCIÓ: Del 1 al 16 de setembre a través de alexperacaula@gmail.com

BV24400

PER INFANTS DE 5 A 8 ANYS

Del 9 de setembre de 2024 al 18 de juny de 2025

Dilluns i dimecres de 17.30 a 18.30 h

BV24401

PER INFANTS DE 9 A 11 ANYS

Del 9 de setembre de 2024 al 18 de juny de 2025

Dilluns i dimecres de 18.30 a 19.30 h

Lloc: **Gimnàs CREC de Sant Daniel**

Preu: 350 €

Tallerista: Àlex Peracaula

Ho organitza: Ass. Catalana de Budo tradicional KYUSHIN RYU ACBTKR

BV24402

ESCOLA KARATEDO SANT DANIEL (12-17 ANYS)

Com a eina d'autosuperació i de perfeccionament, de benestar i de salut, té tot el sentit en un món ple d'estrès, contaminació, competència i tendència cada vegada més gran al sedentarisme.

INSCRIPCIÓ: Del 1 al 16 de setembre a través de alexperacaula@gmail.com

Del 10 de setembre de 2024 al 19 de juny de 2025

Dimarts i dijous de 17.30 a 18.30 h

Lloc: **Gimnàs CREC de Sant Daniel**

Preu: 350 €

Tallerista: Àlex Peracaula

Ho organitza: Ass. Catalana de Budo tradicional KYUSHIN RYU ACBTKR



BV24409 IOGA A LA VALL DE SANT DANIEL

Sessions de ioga-alineació, on treballarem postures, respiració, mobilitat, força, flexibilitat, amb precisió i atenció plena. Enfortirem el sistema immunològic i alliberarem les tensions i bloquejos del cos i la ment, trobant un estat de calma i pau interna per obrir-nos a la vida.

OBSERVACIONS: Cal portar màrfega de ioga, blocs i cinturó

Del 2 d'octubre de 2024 a l'11 de juny de 2025

Dimarts de 9.15 a 10.30 h

Lloc: Locals socials de Sant Daniel (Cal Mestre)

Preu: 170 €

Tallerista: Núria Camps

Ho organitza: Ass. de veïns i veïnes de la Vall de Sant Daniel

IOGA IYENGAR

El ioga Iyengar en particular es caracteritza per l'ensenyament detallat i rigorós que facilita la millora de la postura corporal, permetent als alumnes superar les seves limitacions de manera gradual i ofereix respostes en l'àmbit terapèutic donant solució a limitacions físiques i mentals.

OBSERVACIONS: Cal portar màrfega de ioga, blocs i cinturó.

De l'1 d'octubre de 2024 al 10 de juny de 2025

Dimarts de 17 a 18.30 h

BV24425

BV24426

Del 2 d'octubre de 2024 a l'11 de juny de 2025

Dimecres de 17 a 18.30 h

Lloc: Locals socials de Sant Daniel (Cal Mestre)

Preu: 195 €

Tallerista: Dani Vilas

Ho organitza: Ass. de veïns i veïnes de la Vall de Sant Daniel

BV24434 FITNESS A LA VALL DE SANT DANIEL

Treballarem exercicis cardiovasculars i de força en sessions molt dinàmiques i progressives per posar-nos en forma.

De l'1 d'octubre de 2024 al 12 de juny de 2025

Dilluns i dijous 15-15.45 h

Lloc: Pista del gimnàs CREC de Sant Daniel

Preu: 150 €

Tallerista: Núria Marzà

Ho organitza: Ass. de veïns i veïnes de la Vall de Sant Daniel



BV24410

QI GONG A L'AIRE LLIURE A LA VALL DE SANT DANIEL

El terme xinès QI GONG fa referència a un conjunt de pràctiques corporals i respiratòries destinades a cultivar l'energia vital "qi" i el seu flux lliure a través dels meridians del cos. Practiquem seqüències fluides i dinàmiques de moviments d'extensió, flexió i rotació de la columna i de totes les articulacions del cos, així com estiraments segons els meridians, l'automassatge dels punts d'acupuntura i la postura estàtica de meditació.

OBSERVACIONS: En cas de pluja o mal temps, la classe es fa dins del gimnàs.

Del 2 d'octubre de 2024 al 11 de juny de 2025

Dimecres de 9.30 a 10.45 h

Lloc: Pista del gimnàs CREC de Sant Daniel

Preu: 170 €

Tallerista: Carla Martin

Ho organitza: Ass. de veïns i veïnes de la Vall de Sant Daniel

TAI-TXI A LA VALL DE SANT DANIEL

Aprenem i practiquem la FORMA CURTA DE BEIJIN i els principis bàsics d'aquesta disciplina, que es caracteritza pel moviment corporal lent, fluït i continu, aspectes que promouen l'atenció plena. Practiquem exercicis per descarregar les tensions, enfortir els ossos i flexibilitzar les articulacions.

OBSERVACIONS: En cas de pluja o mal temps, la classe es fa dins del gimnàs.

BV24411

PRINIPIANTS

Del 4 d'octubre de 2024 al 13 de juny de 2025

Divendres de 9.30 a 10.45 h

Preu: 170 €

BV24412

AVANÇ AT

Del 4 d'octubre de 2024 al 13 de juny de 2025

Divendres de 9.30 a 11.10 h

Preu: 190 €

Lloc: Pista del gimnàs CREC de Sant Daniel

Tallerista: Carla Martin

Ho organitza: Ass. de veïns i veïnes de la Vall de Sant Daniel



HIPOPRESSIUS LPF A LA VALL DE SANT DANIEL

Basarem la classe en exercicis posturals i respiratoris, amb un sistema que combina la tècnica dels exercicis hipopressius amb la reeducació postural, per tal d'entrenar les principals cadenes musculars alhora que disminuïm la pressió de la zona abdominal. Té moltes aplicacions: recuperació postpart, fisioteràpia uroginecològica, prevenció de lesions, millora de la condició i del rendiment físic i millora de la qualitat de vida.

OBSERVACIONS: Contraindicat per a gent amb problemes cardiovasculars, hipotensió i hipertensió, i dones embarassades o que acabin de donar a llum (cal esperar per fer bé la quarantena).

BV24413 TARDOR - Del 2 d'octubre al 17 de desembre de 2024
Dimecres d'11 a 12 h
Preu: 72 €

BV24414 HIVERN - Del 8 de gener al 26 d'emaç de 2025
Dimecres d'11 a 12 h
Preu: 72 €

BV24415 PRIMAVERA - Del 2 d'abril al 11 de juny de 2025
Dimecres d'11 a 12 h
Preu: 60 €

Lloc: **Gimnàs CREC de Sant Daniel**

Tallerista: Carla Martin

Ho organitza: Ass. de veïns i veïnes de la Vall de Sant Daniel

BV24408 AIKIDO RITZU ZEN

L'Aikido és un art tradicional japonès que prové de les disciplines marcial. No obstant això, lluny de l'esperit de lluita i violència el seu propòsit és buscar la resolució del conflicte d'una manera constructiva, proposa un treball personal orientat a la superació del dualisme, l'acceptació i l'autocontrol.

Del 2 de setembre de 2024 al 30 de juny de 2025

Dilluns i dimecres de 21 a 22.30 h, Divendres de 20.30 a 22 h

Lloc: **Gimnàs CREC de Sant Daniel**

Preu: 30 €/mes

Tallerista: Florencio de la Torre

Ho organitza: Associació Aikido-Girona Ritzu Zen



BV24416 L'ART DEL REL·LIGAT I ENQUADERNACIÓ DE LLIBRETES ARTESANES

Taller on coneixerem tres tècniques diferents per relligar llibretes artesanals: El relligat japonès, el relligat copta i l'enquadrernació clàssica. Us demanarem que porteu materials fàcils de trobar com retalls de roba, papers de colors, fil, agulla, etc.

Del 10 d'octubre de 2024 al 5 de juny de 2025

1r i 2n dijous de cada mes de 18 a 20 h

Lloc: Local Social de Sant Daniel

Preu: 150 €

Tallerista: Encarna Font Casacuberta

Ho organitza: Ass. de veïns i veïnes de la Vall de Sant Daniel

BV24430 TALLER OBERT DE FUSIÓ DE VIDRE

Espai obert per a adults per tal de realitzar peces amb vidre (safates, plats, joies, decoració, regals, etc.)

INSCRIPCIÓ: Presencial el primer dimarts del mes al local social de 16:30h a 18:30h o bé per correu electrònic casaldesantdaniel@gmail.com

Del 2 d'octubre de 2024 al 11 de juny de 2025 - Dimecres de 16 a 19 h

Lloc: Local Social de Sant Daniel

Preu: 20 €/mes

Ho organitza: Ass. Gent Gran de la Vall de Sant Daniel

RESTAURACIÓ DE MOBLES A SANT DANIEL

Curs orientat a tots aquells/es que us vulgueu iniciar amb el món de la restauració de mobles. Aprendre aquestes tècniques i a conèixer les característiques del moble per a la seva correcta conservació.

OBSERVACIONS: Un o dos mobles, roba que es pugui embrutar, guants, pots de vidre, draps.

BV24421 *Del 2 d'octubre al 4 de desembre 2024 - Dimecres de 18 a 21 h - Preu: 180€*

BV24422 *Del 5 de febrer al 26 de maig de 2025 - Dimecres de 18 a 21 h - Preu: 180€*

BV24423 *Del 4 al 30 d'abril de 2025 -Dimecres de 18 a 21 h - Preu: 100€*

BV24424 *Del 7 de maig al 4 de juny de 2025 -Dimecres de 18 a 21 h - Preu: 100€*

Lloc: Cau de la Vall (Sota la pista del gimnàs CREC)

Tallerista: Carlota Molons

Ho organitza: Ass. de veïns i veïnes de la Vall de Sant Daniel

adults

ARTESANIA TÈXTEL



BV24429 MACRAMÉ , MITJA I GANXET

Aquesta activitat va dirigida a totes les persones que vulguin aprendre la tècnica de macramé, mitja i ganxet. L'art del macramé l'aplicarem a la joieria i el ganxet i la mitja a tantes aplicacions com et puguis imaginar!

INSCRIPCIÓ: Presencial el primer dimarts del mes al local social de 16:30h a 18:30h o bé per correu electrònic casaldesantdaniel@gmail.com

Del 15 d'octubre de 2024 al 20 de maig de 2025

Tercer dilluns del mes de 16 a 17.30 h

Lloc: Local Social de Sant Daniel

Preu: 15 € / mes (el preu inclou el fil; altres materials a banda)

Tallerista: M. Àngels Bahí i Montse Pera

Ho organitza: Ass. Gent Gran de la Vall de Sant Daniel

BV24427 PUNTES DE COIXÍ

Aquesta activitat va dirigida a totes les persones que vulguin aprendre la tècnica de boixets. És un art tèxtil, que consisteix a elaborar unes filigranes fines i complexes a partir de l'ús d'un patró de cartolina.

INSCRIPCIÓ: Presencial el primer dimarts del mes al local social de 16:30h a 18:30h o bé per correu electrònic casaldesantdaniel@gmail.com

Del 7 d'octubre de 2024 fins al 9 de juny de 2025

INICIAL. Dilluns de 16 a 17.30 h AVANÇ AT. Dilluns de 17.30 a 19 h

Lloc: Local Social de Sant Daniel

Preu: 10 € / mes (el preu inclou el fil; altres materials a banda).

Tallerista: M. Àngels Bahí

Ho organitza: Ass. Gent Gran de la Vall de Sant Daniel

adults

FOTOGRAFIA I AUDIOVISUAL



BV24420 INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA A LA VALL DE SANT DANIEL

Curs d'iniciació a la fotografia per aprendre la tècnica fotogràfica i aplicar-la de forma creativa a les nostres fotografies. Curs teòric-pràctic.

OBSERVACIONS: Necessari càmera rereflex-mirrorless o amb modes manuals.

Del 7 d'octubre al 16 de desembre de 2024 - Dilluns de 19 a 21 h

Lloc: Local Social de Sant Daniel

Preu: 115 €

Tallerista: Jordi Soldevila

Ho organitza: Ass. de veïns i veïnes de la Vall de Sant Daniel



PREPARA EL PART, PREPARA EL SEU NAIXEMENT

Una preparació al part i al naixement completa, amb informació basada en l'última evidència científica, de la mà de llevadores en actiu i en contacte estret i diari amb l'embaràs, part, postpart i lactància. Al llarg de les 8 sessions s'integrarà cos i ment a través del treball corporal, abordant totes les dimensions que ens conformen com a dones i mares; podràs resoldre els dubtes que es puguin anar despertant durant aquest moment vital tan especial i màgic com és el naixement d'un fill/a i ho podràs compartir en un espai segur i de confiança, en contacte amb altres dones en la mateixa situació.

OBSERVACIONS: Cal portar màrfega i coixí

BV24417

TARDOR Del 7 d'octubre 2024 al 2 de desembre 2024

BV24418

HIVERN Del 13 gener al 10 de maç 2025

BV24419

PRIMAVERA Del 17 maç al 26 de maig 2025

Dilluns de 10 a 11.30 h

Lloc: Local Social de Sant Daniel

Preu: 40 € (Famílies monoparentals 30 €)

Ho organitza: Ass. de veïns i veïnes de la Vall de Sant Daniel

CERCLE DE MARES EN POSTPART

Cercle per a mares i nadons on poder compartir vivències i abraçar sentiments que ens porta la maternitat i la criança. Espai segur, de confiança i intimitat per poder expressar tot el que remou aquesta experiència tan transformadora de convertir-se en mare, on teixir una xarxa de suport emocional. Cada sessió constarà d'una activitat conductora per fer amb i per nadons (desde elaboració d'objectes sensorials, ioga suau, xerrada sobre Baby led weaning, Baby sign, Massatge infantil i d'altres)

OBSERVACIÓ: Cal portar màrfega i coixí

BV24431

GRUP 1 El 7 i 21 d'octubre, 11 i 25 de novembre i 9 de desembre 2024

BV24432

GRUP 2 El 13 i 27 de gener, 10 i 24 de febrer i 10 de maç 2025

BV24433

GRUP 3 El 24 de maç, 7 i 28 d'abril, 19 de maig i 2 de juny de 2025

Dilluns quinzenals d'11.30 a 13 h

Lloc: Local Social de Sant Daniel

Preu: 30 € (Famílies monoparentals 20 €)

Ho organitza: Ass. de veïns i veïnes de la Vall de Sant Daniel

adults

SALUT



PASSEJADES PER LA VALL

Passejarem tot descobrint indrets meravellosos de la Vall de Sant Daniel. Amb el grup establirem el nivell de dificultat de la passejada

INSCRIPCIÓ: Presencial el primer dimarts del mes al local social de 16:30h a 18:30h o bé per correu electrònic casaldesantdaniel@gmail.com

Del 18 de setembre de 2024 al 28 de maig de 2025

Dimecres a les 9.30 h

Lloc: Local Social de Sant Daniel– Punt de trobada

Preu: 15 €

Ho organitza: Ass. Gent Gran de la Vall de Sant Daniel

adults

CREIEXEMENT PERSONAL



DE QUÈ PARLEM?

Espai de tertúlia per crear sinergies i complicitats en el marc de la vall de Sant Daniel.

8 d'octubre: les fires de Girona d'abans i ara.

12 de novembre: paraules i expressions que hem perdut.

10 de desembre: la diferència dels Nadals d'ara i d'abans.

Dimarts a les 16.30 a 18.30 h

Lloc: Local Social de Sant Daniel– Punt de trobada

Preu: Gratuït

Ho organitza: Ass. Gent Gran de la Vall de Sant Daniel

BV24403 ESCOLA DE KARATEDO

Com a eina d'autosuperació i de perfeccionament, de benestar i de salut, té tot el sentit en un món ple d'estrès, contaminació, competència i tendència cada vegada més gran al sedentarisme.

INSCRIPCIÓ: Del 1 al 16 de setembre a través de alexperacaula@gmail.com

Del 10 de setembre de 2024 al 31 de juliol de 2025

Dimarts i dijous de 18.30 a 20.30 h, Divendres de 19 a 20.30 h

Lloc: Gimnàs CREC de Sant Daniel

Preu: 400 €

Tallerista: Àlex Peracaula

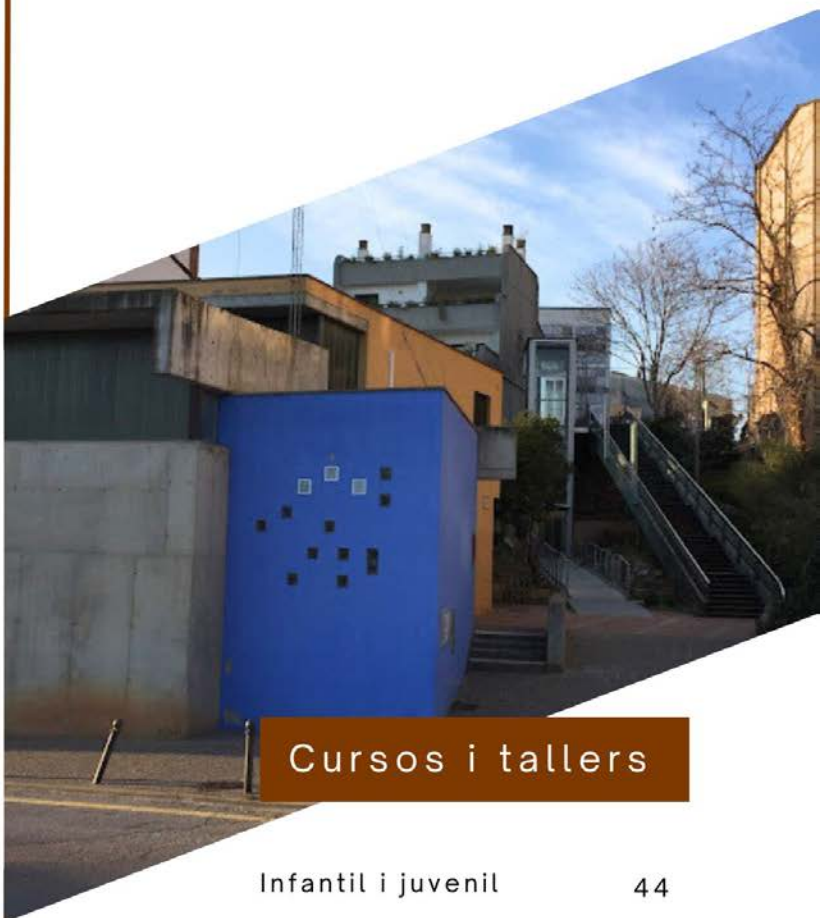
Ho organitza: Ass. Catalana de Budo tradicional KYUSHIN RYU ACBTKR



**CENTRE CÍVIC
BARRI VELL-MERCADAL**

Xarxa de Centres Cívics de Girona

Local Social Vista Alegre - Carme



Cursos i tallers

Infantil i juvenil 44

Adults 45



Inscripcions a www.veinsvistalegre Carme.cat



BV24600 AEROMODELISME

Especialitat que consisteix en dissenyar, realitzar i posar en vol màquines o enginyers volants proveïts o no de motor.

EDAT RECOMANADA: Infants de 6 a 12 anys

Del 7 d'octubre de 2024 al 9 de juny de 2025 - Dilluns de 17.30 a 18.30 h

*Lloc: **Local social de Vista Alegre***

Preu: 13 €/mes (socis 10 €/mes)

Tallerista: Xavier Nadal

Ho organitza: Ass. de veïns de Vista Alegre-Carme

BV24601 MARQUETERIA I BRICOLATGE PER JOVES

Treballs manuals, marqueteria i petits arranjaments de fusteria, electricitat, principi i petits arranjaments, macramé: nusos amb corda, aigua: petits arranjaments desaigna, mesures de seguretat a tindre en compte, treball en equip, reparació de bicicletes, etc.

EDAT RECOMANADA: De 14 a 18 anys

Del 2 d'octubre de 2024 a l'11 de juny de 2025 - Dimecres de 17.30 a 19.30 h

*Lloc: **Local social de Vista Alegre***

Preu: 13 €/mes (socis 10 €/mes)

Tallerista: Pepe Gamero

Ho organitza: Ass. de veïns de Vista Alegre-Carme



BV24602 TEATRE PER NENS

Activitat que pretén introduir el jove en el món del teatre mitjançant la realització de petites obres, titelles,...per tal de millorar el llenguatge corporal de una manera divertida.

EDAT RECOMANADA: Infants de 8 a 14 anys

Del 4 d'octubre de 2024 al 13 de juny de 2025 - Divendres de 17 a 18.30 h

*Lloc: **Local social de Vista Alegre***

Preu: 23 €/mes (socis 20 €/mes)

Ho organitza: Ass. de veïns de Vista Alegre-Carme

adults MANUALITATS



BV24603 **ESPAI DE MANUALITATS**

Fer treballs manuals, participant en les festes adornant els carrers compartint estones amb els veïns

Del 4 d'octubre de 2024 al 13 de juny de 2025

Dimarts d' 11.15 a 13.15 h i dijous de 16 a 18 h

Lloc: **Local social de Vista Alegre**

Preu: Gratuït

Tallerista: Elisenda Caamã o

Ho organitza: Ass. de veïns de Vista Alegre-Carme

BV24604 **MARQUETERIA I BRICOLATGE**

Treballs manuals, marqueteria i petits arranjaments de fusteria, electricitat, principi i petits arranjaments, macramé: nusos amb corda, aigua: petits arranjaments desaigua, mesures de seguretat a tindre en compte, treball en equip, reparació de bicicletes, etc.

Del 3 d'octubre de 2024 al 12 de juny de 2025

Dijous de 16 a 19 h

Lloc: **Local social de Vista Alegre**

Preu: 13 €/mes (socis 10 €/mes)

Tallerista: Pepe Gamero

Ho organitza: Ass. de veïns de Vista Alegre-Carme

adults ARTESANIA TÈXIL



BV24607 **GANXET**

Iniciació al ganxet.-Petits treballs amb llana, trapillo, corda. Aprendrem a llegir patrons a fer“ Pom Pomš I a divertir-nos amb el ganxet.

Del 7 d'octubre de 2024 al 9 de juny de 2025

Dijous d' 11 a 13 h

Lloc: **Local social de Vista Alegre**

Preu: 3 €/mes (Socis gratuït)

Tallerista: Cinta Nadal

Ho organitza: Ass. de veïns de Vista Alegre-Carme

adults

MÚSICA



BV24610 CORAL DE VISTA ALEGRE

La Coral està especialment enfocada a aquelles persones que volen cantar i gaudir de la música i fer-ho formant part d'un cor. Si t'agrada treballar en grup, si no tens mires de solista però t'agrada cantar, encara que creguis que tens mala oïda, poca veu,... pots fer bona música.

Del 3 d'octubre de 2024 al 12 de juny de 2025

Dijous de 19 a 20 h (mensual)

Lloc: **Local social de Vista Alegre**

Preu: 9 €/mes (socis 6 €/mes)

Tallerista: Ignasi Marcos

Ho organitza: Ass. de veïns de Vista Alegre-Carme

adults

DANSA I BALL



BV24608 BALL AMB LÍNIA

Tipus de dansa on un grup de persones ballen amb línia fen els mateixos moviments individualment seguint una coreografia, al ser pensat per totes les edats es pot convertir en una manera divertida de passar una bona estona familiar.

Del 2 d'octubre de 2024 a l'11 de juny de 2025

Dimecres de 19.30 a 20.30 h

Lloc: **Local social de Vista Alegre**

Preu: 13 €/mes (socis 10 €/mes)

Tallerista: Rosa Torrent

Ho organitza: Ass. de veïns de Vista Alegre-Carme

BV24609 ZUMBA

Es tracta de realitzar exercicis aeròbics al ritme de la música amb la finalitat de crema calories i tonificar el cos de forma divertida, millorant així l'estat d'ànim dels participants.

Del 3 d'octubre de 2024 al 12 de juny de 2025

Dijous de 20 a 21 h

Lloc: **Local social de Vista Alegre**

Preu: 33 €/trimestre (socis 30 €/trimestre)

Tallerista: Maria Faro

Ho organitza: Ass. de veïns de Vista Alegre-Carme

adults

MEMÒRIA I REFORÇ DE LA LLENGUA



BV24617 ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA

Una intervenció educativa que ajudi al manteniment de la memòria és fonamental per combatre l'irresistible sedentarisme intel·lectual. Actualment no hi ha dubte que l'entrenament en habilitats de memòria, ja sigui individual o grupal, proporciona una millora important

De l'1 d'octubre de 2024 al 10 de juny de 2025

Dimarts de 17 a 18 h

Lloc: Local social de Vista Alegre

Preu: 20 €/mes (socis 18 €/mes)

Tallerista: Anna Puig

Ho organitza: Ass. de veïns de Vista Alegre-Carme

adults

IDIOMES



CONVERSA EN ANGLÈS

Aprendre anglès de forma natural.

BV24611 NIVELL 1 - Dimarts d'11 a 12 h

BV24612 NIVELL 2 - Dimarts de 12 a 13 h

De l'1 d'octubre de 2024 a l'10 de juny de 2025

Lloc: Local social de Vista Alegre

Preu: 23 €/mes (socis 20 €/mes)

Tallerista: Lluís Coll

Ho organitza: Ass. de veïns de Vista Alegre-Carme

adults
ESCAS I JOCS DE TAULA



BV24614 JOCS DE TAULA: RUMMIKUB

BV24615 JOCS DE TAULA: BOTIFARRA

Del 4 de setembre de 2024 al 30 de juliol de 2025

Dimecres, dijous i divendres de 15 a 18 h

Lloc: Local social de Vista Alegre

Preu: Gratuït

Ho organitza: Ass. de veïns de Vista Alegre-Carme

adults
CREIXEMENT PERSONAL



BV24616 MEDITAR A VISTA ALEGRE

El nivell fonamental de la meditació, és una forma d'obtenir una visió clara de qui som i que és la nostra vida.

De l'1 d'octubre de 2024 al 10 de juny de 2025

Dimarts de 20.15 a 21.45 h

Lloc: Local social de Vista Alegre

Preu: Gratuït

Tallerista: Judit Vilches

Ho organitza: Ass. de veïns de Vista Alegre-Carme



ESTIRAMENTS CONSCIENTS I/O TONIFICACIÓ

Tècniques de moviment corporal que tenen com a objectiu restaurar l'equilibri funcional de l'individu en el pla físic i mental , exercicis que puguin influir en la reequilibració i recuperació.

Del 2 d'octubre de 2024 al 13 de juny de 2025

OPCIÓ 1 ESTIRMANETS: De dilluns a divendres de 9 a 10 h

Dilluns, dimecres i divendres de 10 a 11h

BV24613

BV24618 **OPCIÓ 2 TONIFICACIÓ:** Dimarts i dijous de 10 a 11 h

**A BC QLI Rindistintament els dies i horaris de la setmana que millor us convingui*

Lloc: Local social de Vista Alegre

Preu: A consultar amb l'entitat el preu per sessió.

Tallerista: Judit Vilches

Ho organitza: Ass. de veïns de Vista Alegre-Carme

BV24619 **TERÀPIA NATURAL DEL MOVIMENT**

Tècniques de moviment corporal que tenen com a objectiu restaurar l'equilibri funcional de l'individu en el pla físic i mental , exercicis que puguin influir en la reequilibració i recuperació.

OBSERVACIÓ: Adults amb poca mobilitat

Del 2 d'octubre de 2024 a l'11 de juny de 2025

Dilluns i dimecres d'11 a 12 h

Lloc: Local social de Vista Alegre

Preu: 53 €/trimestre (50 €/socs)

Tallerista: Judit Vilches

Ho organitza: Ass. de veïns de Vista Alegre-Carme



COMUNICACIÓ I NOVES TECNOLOGIES

ÚS I FUNICIONAMENT DEL MÒBIL

Treu-li tot el suc al teu telèfon mòbil . Descobriràs aplicacions molt interessants.

BV24620 NIVELL 1 - Dijous de 16 a 17.30 h

BV24621 NIVELL 2 - Dijous de 17 a 17.30 h

Del 3 d'octubre de 2024 al 12 de juny de 2025

*Lloc: **Local social de Vista Alegre***

Preu: 48 €/trimestre (45 € socis)

Tallerista: Anna Puig

Ho organitza: Ass. de veïns de Vista Alegre-Carme



DIBUIX I PINTURA

BV24623 PINTURA A L'OLI

Aprendre a dibuixar i pintar és una cosa que a moltes persones se'ls queda pendent al llarg de la seva vida. La passió per l'art és una cosa meravellosa que val la pena desenvolupar, i per això el millor és començar a prendre contacte amb l'ensenyament de les arts plàstiques, desenrotllant diferent tècniques des del dibuix a la pintura.

Del 2 d'octubre de 2024 a l'11 de juny de 2025

Dimarts 16-18h

*Lloc: **Local social de Vista Alegre***

Preu: 23 €/mensual (20 €/socis)

Tallerista: Josep Maria Butchosa

Ho organitza: Ass. de veïns de Vista Alegre-Carme

BV24624 DIBUIX, PINTURA, AQUAREL·LA

Aprendre a dibuixar i pintar és una cosa que a moltes persones se'ls queda pendent al llarg de la seva vida. La passió per l'art és una cosa meravellosa que val la pena desenvolupar, i per això el millor és començar a prendre contacte amb l'ensenyament de les arts plàstiques, desenrotllant diferent tècniques des del dibuix a la pintura.

Del 2 d'octubre de 2024 a l'11 de juny de 2025

Dimarts 18-20h

*Lloc: **Local social de Vista Alegre***

Preu: 23 €/mensual (20 €/socis)

Tallerista: Josep Maria Butchosa

Ho organitza: Ass. de veïns de Vista Alegre-Carme



BV24622 CLUB DE LECTURA

Es tracta d'una activitat que ens reunim amb una afinitat comuna: el gust per la conversa i la lectura.

Un dia al mes ens reunim per organitzar-nos en llegir el mateix llibre i comentar-lo, en un espai de tertúlia i debat.

D'octubre de 2024 a juny de 2025

Dia per determinar

Lloc: Local social de Vista Alegre

Preu: Gratuït

Tallerista: Rosa Maria Domingo

Ho organitza: Ass. de veïns de Vista Alegre-Carme

XERRADA DE DIVULGACIÓ

D'octubre de 2024 a juny de 2025

Divendres de 20.30 a 22 h (un cop al trimestre)

Lloc: Local social de Vista Alegre

Preu: Gratuït

Tallerista: Rosa Maria Domingo

Ho organitza: Ass. de veïns de Vista Alegre-Carme

XERRADA CULTURAL D'ART

D'octubre de 2024 a juny de 2025

Dijous de 18 a 20 h (mensual)

Lloc: Local social de Vista Alegre

Preu: Gratuït

Tallerista: Josep Maria Butxacosa

Ho organitza: Ass. de veïns de Vista Alegre-Carme



**CENTRE CÍVIC
BARRI VELL-MERCADAL**

Xarxa de Centres Cívics de Girona

Local Social Pedreres-Fora Muralla



Cursos i tallers

Infantil i juvenil 53

Adults 53



BV24504 ESCOLETA DE TRAIL RUNNING

Introducció al muntanyisme i a l'entorn natural a partir de jocs i activitats adaptades a cada edat.

Del 16 de setembre de 2024 al 28 de maig de 2025

Dilluns i/o dimecres 17.30-19 h

Lloc: **Local Social AV Les Pedreres**

Preu: 1 DIA MENORS 10 ANYS 30€

2 DIES (MENORS I MAJORS DE 10 ANYS) 45€

Ho organitza: Associació de veïns de les Pedreres de Girona i Club trail-running girona.

INSCRIPCIONS: secretaria@clubesquigirona.com

adults

CREIXAMENT PERSONAL



BV24505 ART-TERÀPIA COM A CREIXEMENT PERSONAL

Es proposa l'Art com el vehicle per oferir, a qualsevol persona, adolescent o adulta, la possibilitat de recuperar l'escolta de les seves sensacions internes i la possibilitat de plasmar-les mitjançant materials i joc per facilitar la seva transformació, escolta i gestió. Gràcies a l'elaboració "externa" amb materials diversos, s'oferirà un temps de connexió i escolta, un espai que pugui després oferir-li una mirada més àmplia sobre la "lectura" i escolta de si mateixa. El treball plantejat es mou dins de la línia de la metodologia Humanista, amb enfoc Gestàltic. Es dona importància a la relació entre l'Art i el cos.

Del 4 d'octubre de 2024 al 13 de juny de 2025

Divendres 10-12 h

Lloc: **Local Social AV Les Pedreres**

Preu: 100€ (*Possibilitat de fraccionar el preu del curs en 2 pagaments (Setembre 50 euros i Gener 50 euros))

Ho organitza: Associació de veïns de les Pedreres de Girona

Tallerista: Assumpta Carreras i Espígol

INSCRIPCIONS: avpedreresfm@gmail.com

adults

SALUT



BV24501 SORTIM A CAMINAR

Sortides entre setmana per les tardes, adreçat a dones que vulguin fer senderisme i caminar per la natura.

Adreçat a dones adultes que vulguin caminar per la natura.

*Es sortirà a caminar una dia a la setmana segons convingui al grup.

Del 18 de setembre de 2024 al 18 de juny de 2025

De dilluns a divendres 18.30 h. Caps de setmana 9 h.

Lloc: **Local Social AV Les Pedreres**

Preu: *Gratuït*

Ho organitza: Associació de veïns de les Pedreres de Girona

INSCRIPCIONS: sortimacaminar@gmail.com

adults

COMUNICACIÓ I NOVES TECNOLOGIES



BV24502 TROBADES AFICIONATS A LA FOTOGRAFIA

L'Associació Gironina de Fotografia (AGFA), agrupa una colla d'aficionats a la fotografia. Aquestes sessions tenen l'objectiu de continuar practicant i ampliant els coneixements en fotografia, això com realitzar activitats que permetin posar-ho en pràctica.

Del 18 de setembre de 2024 al 18 de juny de 2025

Dijous 20-21h (cada 15 dies)

Lloc: **Local Social AV Les Pedreres**

Preu: 50€ (quota única inicial)

Ho organitza: Associació de veïns de les Pedreres de Girona

INSCRIPCIONS: agfagirona@gmail.com

adults

DANSA i BALL



BV24503 ZUMBA

Dansa intensa de zumba per adults.

Del 18 de setembre de 2024 al 30 de juny de 2025

Dimecres 21-22 h

Lloc: **Local Social AV Les Pedreres**

Preu: 25€

Ho organitza: Associació de veïns de les Pedreres de Girona

INSCRIPCIONS: katherreradance@gmail.com

TALLERS DE MEMÒRIA

eines per a un cervell en forma

Activitat d'estimulació cognitiva
dirigida a gent gran

Els Centres Cívics de Girona posen a l'abast espais de trobades setmanals, guiats per professionals, que ajuden als participants a agilitzar i reactivar els mecanismes de la memòria.



**TRUCA AL TEU CENTRE
CÍVIC DE REFERÈNCIA**

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

PERÍODE DE PREINSCRIPCIONS: De l'1 al 15 de setembre de 2024

SORTEIG DE PLACES: El 16 de setembre de 2024

FORMALITZACIÓ DE LA MATRÍCULA: A partir del 16 de setembre rebreu un correu electrònic informant-vos que podeu consultar la resolució de places mitjançant el vostre usuari i contrasenya a la web www.girona.cat/inscripcions

1 Passos a seguir per formalitzar la preinscripció

IMPORTANT: és obligatori llegir amb atenció la informació següent abans de fer la preinscripció, per evitar malentesos i saber quins són els vostres drets i deures com a participants en les activitats.

1.1 Per fer la preinscripció cal entrar al web de l'Ajuntament de Girona www.girona.cat/inscripcions de l'1 al 15 de setembre de 2024 ambdós inclosos.

No cal fer la preinscripció el primer dia a primera hora, mentre s'hagi fet dins el període assenyalat n'hi ha prou, ja que l'ordre de preinscripció no dóna cap tipus de privilegi. En el cas que hi hagi més sol·licituds que places disponibles es farà un sorteig.

1.2 Un cop accediu al web d'inscripcions heu de registrar-vos amb un usuari i contrasenya que us permetrà accedir a les activitats. Amb un registre pots inscriure't tu i els teus fills/es o altres persones. Si ja us heu registrat en alguna altra ocasió no cal que ho torneu a fer.

1.3 Primer haureu d'escollir l'oferta d'activitats: *Cursos i Tallers de la Xarxa de Centres C vics 2024-2025*. Després seguiu els passos que us indiquen fins a trobar l'activitat a què us voleu inscriure.

1.4 La major part dels cursos i tallers no tenen limitació de sol·licitud de places. En alguns cursos anuals, trobareu que només es permet fer una preinscripció per persona, amb tres opcions d'activitats ordenades per prioritat. És important que les sol·liciteu per ordre de preferència, per si no obteniu plaça en la primera activitat escollida. El sorteig es farà sempre entre les sol·licituds presentades en primera opció. Si un cop fet aquest sorteig no s'entra a la primera activitat escollida el programa informàtic busca si queden places lliures en les altres opcions. Si tampoc hi ha places lliures, es queda en reserva de la primera opció escollida.

ATENCIÓ: si una mateixa persona vol inscriure's en dues activitats de grups diferents, caldrà que faci dues preinscripcions diferents.

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

1.5 Cal que ompliu el formulari amb totes les dades que es demanen (la manca d'alguna d'aquestes informacions pot invalidar la sol·licitud).

1.6 Durant el període de preinscripció amb el vostre usuari i contrasenya podreu anul·lar la preinscripció. **IMPORTANT:** Si heu de fer un canvi en una preinscripció, cal anul·lar-la i fer-ne una de nova. Les persones inscrites són les responsables en última instància de comprovar que la preinscripció s'hagi fet correctament.

1.7 En cas que es detectin duplicitats de preinscripcions, només es donarà com a vàlida la darrera presentada, i les anteriors no es consideraran ni computaran.

1.8 El **16 de setembre**, en aquelles activitats on la demanda superi l'oferta de places disponibles, es farà un sorteig mitjançant un sistema informàtic aleatori.

1.9 En el sorteig és donarà **preferència a les persones em padronades a Girona**. El fet d'haver estat inscrit en alguna activitat en períodes o anys anteriors no dona prioritat en el sorteig.

1.10 A partir del 16 de setembre rebreu un correu electrònic informant-vos que podeu consultar la resolució de places mitjançant el vostre usuari i contrasenya a la web **www.girona.cat/inscripcions**. Per aquest motiu és important tenir el correu electrònic actiu. Si teniu plaça, a la web també se us informarà de com i quan podeu realitzar el pagament. La informació de la web també la podeu obtenir de forma presencial al Centre Cívic on s'organitza l'activitat.

2. Passos a seguir per formalitzar la inscripció i el pagament

2.1 RENÚNCIA D'UNA PLAÇA ASSIGNADA: en el cas que hàgiu obtingut una plaça i vulgueu renunciar-hi, caldrà que ho notifiqueu per telèfon o per correu electrònic al Centre Cívic on s'organitza l'activitat el més aviat possible per donar opció a les reserves per ocupar les places vacants.

2.2 A partir del 16 de setembre podeu passar per la recepció del centre cívic on es durà a terme l'activitat per presentar la documentació que acredita que sou mereixedors d'un descompte. No feu cap pagament fins que es confirmi que el descompte us ha estat aplicat.

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

2.3 Si no pagueu la inscripció en el termini establert (veureu la informació de cada activitat a la web d'inscripcions) es procedirà a donar-vos de baixa i traspasar la vostra plaça a la primera persona de la llista de reserva.

2.4 En les activitats anuals que permeten pagament fraccionat, el primer rebut es pot pagar fins el dia 27 de setembre i el segon rebut fins el dia 3 de desembre de 2024.

2.5 Si en alguna activitat no s'ocupa el mínim de places establert, aquesta es pot anul·lar sense garantir plaça en un altre curs de característiques similars i/o iguals.

2.6 En els cursos on hi hagi baixes o es decideixi ampliar places es trucarà els preinscrits en situació reserva seguint l'ordre establert per sorteig.

2.7 En les activitats on després del sorteig quedin places lliures, s'ampliarà el període d'inscripcions fins al dia abans de començar el curs.

2.8 No s'admetran devolucions si no són per causes que es puguin considerar de força major i degudament justificades, com per exemple malaltia que impossibilita fer l'activitat, que caldrà justificar amb un informe mèdic, o canvi forçós de domicili a una altra població, que caldrà justificar amb el canvi d'empadronament.

2.9 La Xarxa de Centres Cívics i les diferents entitats organitzadores es reserven el dret de modificar qualsevol aspecte de la programació, sempre que sigui per causes justificades

Si no teniu connexió a casa

Podeu adreçar-vos als Esp@isInternet del Centre Cívic i/o fer la preinscripció presencialment al centre cívic.

Descomptes

- En els cursos organitzats pels centres cívics es farà un descompte del 20% a estudiants majors de 16 anys, jubilats, aturats, famílies nombroses i famílies monoparentals.

-Els cursos marcats amb (*) tenen un descompte per part de l'entitat organitzadora. Els marcats amb (***) són gratuïts per als socis de l'entitat organitzadora.

- A l'hora de fer la preinscripció, en cada activitat hi trobareu l'explicació dels descomptes que preveu, les condicions per acollir-s'hi i com s'han de demanar i/o justificar.

- En cap cas els descomptes són acumulatius.

CURS 2024-2025

SETEMBRE							
	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							
	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							
				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							
						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						
	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						
				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		

MARÇ						
					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						
	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						
		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	

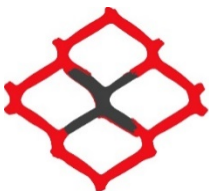
JUNY						
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
	30					

JULIOL						
	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						
				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

 **DIES SENSE CURSOS**
 **DIES FESTIUS**
 **INICI/FINAL DE CURS**
 **CENTRE TANCAT (dia NO festiu)**

 **CELEBRACIÓ FESTA DEL CENTRE CÍVIC BARRI VELL (centre cívic TANCAT)**
 **CARNESTOLTES SECTOR CENTRE (tarda centre cívic TANCAT)**
 **FESTIVAL LUDIVERS (centre cívic TANCAT)**



CENTRE CÍVIC BARRI VELL-MERCADAL

Xarxa de Centres Cívics de Girona

C. Cort Reial, 7 17004 Girona | 972 010 005

ccbarrivell@ajgirona.cat | girona.cat/ccivics



BUTLLETÍ ELECTRÒNIC CENTRE CÍVIC BARRI VELL-MERCADAL

Si voleu rebre informació del Centre Cívic Barri Vell-Mercadal de manera mensual, us posem a disposició el butlletí electrònic del centre. Per donar-vos d'alta entreu a www.girona.cat/butlletins i activeu la subscripció.

Un cop hàgiu enviat el formulari rebreu un missatge automatitzat per cada subscripció, el qual contindrà un enllaç de confirmació. La subscripció no es farà efectiva fins que no cliqueu l'enllaç.

Xarxa de Centres Cívics de Girona

www.girona.cat/ccivics

DL Gi 1160-2024

