

CENTRE CÍVIC SANT NARCÍS

# Cursos i tallers

2024/2025

 Xarxa de Centres  
Cívics de Girona



\*Aquets símbol dissenyat a partir del projecte de la Incòmoda significa: Lloc on es pot rebre ajuda, com per exemple, el Centre Cívic.

En aquest llibret hi trobareu els cursos i tallers que farem durant el curs.

Des de l'octubre del 2024 fins al maig del 2025.

També hi trobareu informació d'entitats, serveis projectes i altres activitats.

Per qualsevol dubte pregunteu a la recepció i us ajudarem.

**Equip del Centre Cívic Sant Narcís**

# ÍNDEX

**Espai Nadons**.....1

## **Infantil i juvenil (3 a 17 anys)**

Dibuix i pintura .....1

## **Adults**

Manualitats .....2

Artesania Tèxtil.....4

Activitats físiques.....6

Dansa i ball.....10

Música .....13

Vins i altres begudes .....14

Ecologia .....15

Idiomes .....17

Escacs i Jocs de Taula .....17

Ciència, Literatura i Pensament .19

**Informació Inscripcions** .....21

**Espais de trobada, serveis** .....27

**Serveis Municipals i altres**.....36

**Formalitza la teva inscripció:**



## ESPAI NADONS (0 a 3 ANYS)

**SN24000**

### **ESPAI MAMIS DE SANT NARCÍS**

Un espai d'intercanvi i relació per mares i bebès de 0 a 3 anys, on tots i totes ens puguem relacionar des del respecte i la solidaritat compartint experiències i enriquint-nos mútuament, mentre els nostres fills i filles exploren l'espai amb la nostra companyia.

Espai de trobada gestionat per les pròpies participants.

**Horari:** Dilluns 16.30-18.30 h | **Durada:** del 7 d'oct., al 26 de maig

**Preu:** gratuït | **Organitza:** C.C. Sant Narcís

## INFANTIL I JUVENIL (3 a 17 ANYS)

**SN24001**

### **ART PER XICS (6-10 ANYS)**

En aquest taller volem expandir la imaginació dels nens i nenes amb la creació artística. Ens divertirem pintant, construint joguines, fent personatges en plastilina per poder crear petites animacions. Treballarem l'escultura amb fang, farem el nostre autoretrat, aprendrem diferents tècniques per a pintar, com el gravat, els acrílics o l'aquarel·la. No ens volem posar límits!

**Professora:** Marta Salvador

**Horari:** Dimarts 17.30-19 h | **Durada:** del 1 d'oct., al 27 de maig

**Edat:** nens i nenes de 6 a 10 anys | **Preu:** 93 € | **Organitza:** C. C. Sant Narcís



### SN24032

#### JOIERIA (GRUP 1)

S'aprendrà joieria amb materials bàsics com el coure i el llautó. Un cop avançat el curs l'alumnat podran decidir si volen fer les joies amb plata. Us asseguro que acabareu el curs orgulloses de les joies que anireu creant!

Per iniciar el curs és imprescindible tenir planxes de diferents gruixos de coure i llautó (el preu aproximat del pack de 4 planxes són 26€). El curs té eines pròpies que es poden compartir entre l'alumnat, però per tal que les classes es puguin aprofitar al màxim i siguin fluides, es recomana que cada alumne/a tingui el seu pack d'eines bàsiques: astellera, serra d'arc, recanvis de serres per a metall i joc de llimatons (el preu aproximat són 69€)

**Professora:** Marta Rodríguez Vilarés

**Horari:** Dijous 16-18 h | **Durada:** del 3 d'oct., al 22 de maig

**Preu:** 180 € | Organitza: Col·lectiu de Dones de Sant Narcís

### SN24033

#### JOIERIA (GRUP 2)

Veure el text de Joieria 1

**Professora:** Marta Rodríguez Vilar

**Horari:** Dijous 18.30-20.30 h | **Durada:** del 3 d'oct., al 22 de maig

**Preu:** 180 € | Organitza: Col·lectiu de Dones de Sant Narcís

### SN24031

#### MANUALITATS I PINTURA

Si t'agraden les manualitats però necessites inspiració, si ets un esperit creatiu però no coneixes les tècniques, o simplement necessites reciclar-te i millorar les teves habilitats, aquest és el teu lloc. Un espai on deixar enrere l'estress, la velocitat del dia a dia i poder expressar tot allò que portes dins. Pinta, repinta, treballa, estampa, enganxa...deixa volar la teva imaginació. És el teu moment!

Tècniques que es faran: decoupage, mixmedia, scrapbooking, collarets amb diferents materials i reciclatge creatiu .

**Professora:** Imma García

**Horari:** Dimecres 16.30-19.30 h | **Durada:** del 2 d'oct., al 28 de maig

**Preu:** 288 € | Organitza: Col·lectiu de Dones de Sant Narcís

## SN24120

### PETITS PROJECTES DE FUSTERIA (NIVELL 1)

Si ets manetes però no has fet mai fusteria, aquesta és la teva oportunitat de crear petits projectes de fusta per casa teva o, per què no, per regalar com una caseta d'ocells, un porta paper de vàter o un tamboret. Vine al taller, aprèn fusteria i gaudeix de fer coses amb les mans en un ambient amè.

Tots els materials estan inclosos en el preu, igualment s'encoratjarà als participants a portar material de fusta reciclada com llistons, poms de calaixos, palets o alguna porta vella...

**Professora:** Elisenda Hereu Caamaño

**Horari:** Dijous 18-20 h | **Durada:** del 3 d'oct, al 22 de maig

**Preu:** 230 € | **Organitza:** Ass. Cultural la Volta

## SN24121

### PETITS PROJECTES DE FUSTERIA (NIVELL 1)

(Consultar el text anterior)

**Horari:** Dijous 10-12 h | **Durada:** del 3 d'oct, al 22 de maig

**Preu:** 230 € | **Organitza:** Ass. Cultural la Volta

## SN24122

### PETITS PROJECTES DE FUSTERIA (NIVELL 2)

Nivell mig. Es repassarà el noms de les eines i s'introduirà alguna maquinària de fusteria. A través de petits projectes entendrem i practicarem tècniques diverses com encaixos propis de la fusteria per acabar construint un projecte dissenyat per nosaltres com una tauleta.

Tots els materials estan inclosos en el preu, igualment s'encoratjarà als participants a portar material de fusta reciclada com llistons, poms de calaixos, palets o alguna porta vella...

**Professora:** Elisenda Hereu Caamaño

**Horari:** Dimarts 18-20 h | **Durada:** del 1 d'oct, al 27 de maig

**Preu:** 240 € | **Organitza:** Ass. Cultural la Volta

## SN24123

### PETITS PROJECTES DE FUSTERIA (NIVELL 2)

(Consultar text anterior)

**Horari:** Dimecres 18-20 h | **Durada:** del 2 d'oct, al 28 de maig

**Preu:** 240 € | **Organitza:** Ass. Cultural la Volta

## SN24061

### ESPAI DE TROBADA DE PATCHWORK (GENT GRAN)

Activitat gratuïta per a socis i sòcies de l'Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís. Per fer-se soci s'ha de venir al Centre Cívic Sant Narcís els dilluns i/o dimecres de 17 a 19 h. Cal portar 2 fotografies de carnet, una fotocòpia del DNI i 20 euros (quota anual).

Més informació trucant al 972 237 063

**Horari:** Dilluns i dimecres 17 -19 h | **Durada:** del 7 d'oct., al 11 de juny

**Preu:** (\*\*) | Organitza: Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís

## SN24110

### PUNTA CONTEMPORÀNIA (NIVELL 1)

Hi ha un món ple de puntes! Vine a descobrir-lo amb les PUNTAIRES DE GIRONA. No cal experiència, començarem juntes! Iniciació tècnica bàsica a la punta al coixí i a l'agulla. Un món de puntes! Materials i eines de la punta contemporània. Dissenya els teus propis projectes. Creació progressiva de projectes de punta contemporània, de la interpretació a la pròpia idea.

Possibilitat de formar part de l'equip de TEMPS DE FLORS 2025!

**Horari:** Dimecres 16 -19 h | **Durada:** del 2 d'oct., al 28 de maig

**Preu:** 180 € | Organitza: Ass. Puntaires Comarques Gironines

## SN23111

### PUNTA CONTEMPORÀNIA (NIVELL 2)

Si tens idees i t'agrada el tèxtil, aquesta és la teva tècnica!

Tot un món de puntes per descobrir, amb la tècnica de sempre però al teu gust i amb la teva inspiració per fer objectes que lliguin amb el teu estil de vida.

Si ja saps fer la primera punta... vine a descobrir-ne més amb les PUNTAIRES DE GIRONA. Dissenya els teus propis projectes i fes-los realitat en un equip on compartir i contrastar. Les puntes i totes les altres arts. Landart amb puntes. Ús de materials trobats Forma part de l'equip de TEMPS DE FLORS 2025!

Material a part (es valorarà a principi de curs entre 15€-25€)

**Horari:** Divendres 16 -19 h | **Durada:** del 4 d'oct., al 23 de maig

**Preu:** 180 € | Organitza: Ass. Puntaires Comarques Gironines



# SN24000

## Espai mamis

Dilluns de 16.30 a 18.30 h  
del 7 d'octubre al 26 de maig

Un espai d'intercanvi i relació per mares i bebès de 0 a 3 anys, on tots i totes ens puguem relacionar des del respecte i la solidaritat compartint experiències i enriquint-nos mútuament, mentre els nostres fills i filles exploren l'espai amb la nostra companyia.

**Pregunteu a recepció**



# ACTIVITATS FÍSiques

## SN24062

### **GIMNÀSTICA INTENS (DILLUNS) (GENT GRAN)**

Activitat gratuïta per a socis i sòcies de l'Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís. Per fer-se soci s'ha de venir al Centre Cívic Sant Narcís els dilluns i/o dimecres de 17 a 19 h. Cal portar 2 fotografies de carnet, una fotocòpia del DNI i 20 euros (quota anual).

Més informació trucant al 972 237 063

**Professora:** Eva Sarsanedas

**Horari:** Dilluns 9.15-10.15 h | **Durada:** del 7 d'oct. al 9 de juny

**Preu:** (\*\*) | Organitza: Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís

## SN24063

### **GIMNÀSTICA SUAU (DILLUNS) (GENT GRAN)**

Consultar el text de Gimnàstica intens (dilluns) (gent gran)

**Professora:** Eva Sarsanedas

**Horari:** Dilluns 10.30-11.30 h | **Durada:** del 7 d'oct. al 9 de juny

**Preu:** (\*\*) | Organitza: Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís

## SN24064

### **GIMNÀSTICA INTENS (DIMECRES) (GENT GRAN)**

Consultar el text de Gimnàstica intens (dilluns) (gent gran)

**Professora:** Eva Sarsanedas

**Horari:** Dimecres 9.15-10.15 h | **Durada:** del 2 d'oct. al 11 de juny

**Preu:** (\*\*) | Organitza: Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís

## SN24065

### **GIMNÀSTICA SUAU (DIMECRES) (GENT GRAN)**

Consultar el text de Gimnàstica intens (dilluns) (gent gran)

**Professora:** Eva Sarsanedas

**Horari:** Dilluns 10.30-11.30 h | **Durada:** del 2 d'oct., al 11 de juny

**Preu:** (\*\*) | Organitza: Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís

**SN24034****IOGA IYENGAR (MATÍ) (A PARTIR DE 16 ANYS)**

La pràctica del ioga ens regenera, aportant harmonia i les postures són una combinació d'alineació, concentració i coordinació que, juntament amb la respiració i la relaxació profunda, ens reconnecta, ens dinamitza i ens fa més flexibles, evitant les fluctuacions de la ment.

Cal portar roba còmoda, una manta petita i màrrega. Nivell per a tothom.

**Professor:** Carlos Folguera

**Horari:** Dimecres 10.30-12 h | **Durada:** del 2 d'oct., al 28 de maig

**Preu:** 221,28 € | **Organitza:** Col·lectiu de Dones de Sant Narcís

**SN24035****IOGA IYENGAR. NIVELL 1 (A PARTIR DE 16 ANYS)**

Consultar el text de ioga Iyengar (matí)

**Professor:** Carlos Folguera

**Horari:** Dimarts 18.45-20 h | **Durada:** del 1 d'oct., al 27 de maig

**Preu:** 179 € | **Organitza:** Col·lectiu de Dones de Sant Narcís

**SN24036****IOGA IYENGAR. NIVELL 2 (A PARTIR DE 16 ANYS)**

Consultar el text de ioga Iyengar (matí)

**Professor:** Carlos Folguera

**Horari:** Dimecres 19.15-20.45 h | **Durada:** del 2 d'oct., al 28 de maig

**Preu:** 221,28 € | **Organitza:** Col·lectiu de Dones de Sant Narcís



### SN24037

#### **PILATES SANT NARCÍS (GRUP 1) (A PARTIR DE 16 ANYS)**

El pilates és un mètode d'exercici i moviment físic dissenyat per a estirar, enfortir i equilibrar el cos. Indicada per a totes les edats, sobretot per a persones que pateixen problemes d'esquena. Cal portar roba esportiva, calçat adequat i una màrfega.

**Professora:** Mar Martínez

**Horari:** Dimarts 18-19 h | **Durada:** del 1 d'oct., al 27 de maig

**Preu:** 139,5 € | Organitza: Col·lectiu de Dones de Sant Narcís

### SN24038

#### **PILATES SANT NARCÍS (GRUP 2) (A PARTIR DE 16 ANYS)**

Consultar el text de Pilates Sant Narcís (grup 1)

**Professora:** Mar Martínez

**Horari:** Dimarts 19.15-20.15 h | **Durada:** del 1 d'oct., al 27 de maig

**Preu:** 139,5 € | Organitza: Col·lectiu de Dones de Sant Narcís

### SN24066

#### **TAI-TXI (GENT GRAN)**

Activitat per a socis i sòcies de l'Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís. Per fer-se soci s'ha de venir al Centre Cívic Sant Narcís els dilluns i/o dimecres de 17 a 19 h. Cal portar 2 fotografies de carnet, una fotocòpia del DNI i 20 euros (quota anual).

Més informació trucant al 972 237 063

**Professora:** Cristina Carreras

**Horari:** Dimarts 10-11 h | **Durada:** del 1 d'oct., al 10 de juny

**Preu:** 25 € | Organitza: Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís

### SN24067

#### **TXIKUNG (GENT GRAN)**

Consultar el text de tai-txi.

**Professor:** Francesc Xavier Álvarez

**Horari:** Dijous 10-11 h | **Durada:** del 3 d'oct., al 12 de juny

**Preu:** 25 € | Organitza: Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís



# BALLS LLATINS!

DISSABTES DE 19 A 20.45 H

Per a més informació:  
[salseros\\_2009@hotmail.com](mailto:salseros_2009@hotmail.com)



Organitza: Associació salseros Sant Narcís

# DANSA I BALL

## SN24068

### BALLS EN LÍNIA NIVELL 2 (GENT GRAN )

Activitat per a socis i sòcies de l'Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís. Per fer-se soci s'ha de venir al Centre Cívic Sant Narcís els dilluns i/o dimecres de 17 a 19 h. Cal portar 2 fotografies de carnet, una fotocòpia del DNI i 20 euros (quota anual).

Més informació trucant al 972 237 063

**Professora:** Teresa Micaló

**Horari:** Dimarts 16.15-17.15 h | **Durada:** del 1 d'oct., al 9 de juny

**Preu:** 35 € | Organitza: Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís

## SN24069

### BALLS EN LÍNIA NIVELL 4 (GENT GRAN)

Consultar el text anterior.

**Professora:** Teresa Micaló

**Horari:** Dimarts 17.15-18.15 h | **Durada:** del 1 d'oct., al 9 de juny

**Preu:** 35 € | Organitza: Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís

## SN24070

### BALLS EN LÍNIA NIVELL 1 (GENT GRAN)

Consultar el text anterior.

**Professora:** Teresa Micaló

**Horari:** Dijous 16.15-17.15 h | **Durada:** del 3 d'oct., al 12 de juny

**Preu:** 35 € | Organitza: Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís

## SN24071

### BALLS EN LÍNIA NIVELL 3 (GENT GRAN)

Consultar el text anterior.

**Professora:** Teresa Micaló

**Horari:** Dijous 17.15-18.15 h | **Durada:** del 3 d'oct., al 12 de juny

**Preu:** 35 € | Organitza: Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís

**SN24041****DANSA LA DEESSA EN TU  
(A PARTIR DE 16 ANYS)**

Viatge per les deesses i el seu cycle vital, on es coneixeran els arquetips del femení a través dels cicles de la lluna i de les deesses de la mitologia grega i tradicions de l'antic orient. Cada classe estarà composta per una part de ball de dansa oriental, una part explicativa i algun exercici pràctic i creatiu.



**Professora:** Noelia Costa

**Horari:** Divendres 18-20 h | **Durada:** del 4 d'oct., al 23 de maig

**Preu:** 199 € | Organitza: Col·lectiu de Dones de Sant Narcís

**SN24095****PUNT DE BALL FOLK I BALL TRADICIONAL**

El Punt de ball folk i balls tradicionals de Girona és un espai de trobada obert i gratuït de formació i divulgació del ball i la música folk i tradicionals on podeu aprendre i practicar el ball de plaça i participatiu dels Països Catalans i Occitània.

**Professor:** David Ripoll

**Horari:** Dilluns 19-21 h | **Durada:** del 7 d'oct., al 26 de maig

**Preu:** gratuït | Organitza: AUOC i Escampillem

**SN24072****SEVILLANES**

El ball folklòric més popular i més conegut a Espanya podent-se diferenciar entre balls ràpids o lents. Curs obert a tothom i per a socis i sòcies de l'Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís. Per inscriure's venir al Centre Cívic Sant Narcís els dilluns i/o dimecres de 17 a 19 h. Cal portar 2 fotografies de carnet, una fotocòpia del DNI i 20 euros (quota anual).

**Professora:** Betty García

**Horari:** Dijous 18.45-19.45 h | **Durada:** del 3 d'oct., al 12 de juny

**Preu:** 90 € (\*) | Organitza: Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís

## SN24039

### ZUMBA (A PARTIR DE 16 ANYS)

Fent Zumba al ritme de balls com la Salsa, el Merengue o la Bachata aconseguirem tonificar el cos i enfortir braços, cames, glutis i abdomen. Mitjançant els exercicis aeròbics, que mantenen el cos actiu millorarem el sistema cardiovascular. Aquest exercici també serveix per socialitzar-se i generar endorfines que reforcen l'estat d'ànim i ajuden a alliberar tensions.

L'objectiu de la Zumba és passar-ho bé i progressar. No existeix cap impediment perquè qualsevol persona pugui ballar, de fet, és recomanable per als més grans perquè ajuda a millorar la coordinació dels moviments.

**Professor:** Gerard Alcaide

**Horari:** Dijous 20-21 h | **Durada:** del 3 d'oct., al 22 de maig

**Preu:** 135 € | Organitza: Col·lectiu de Dones de Sant Narcís

## SN24040

### ZUMBA SUAU (A PARTIR DE 16 ANYS)

Zumba adaptat al ritme i nivell de la classes, sense impacte. A ritme de balls com la Salsa, el Merengue o la Bachata aconseguirem tonificar el cos i enfortir braços, cames, glutis i abdomen. Mitjançant els exercicis aeròbics, que mantenen el cos actiu i millorarem el sistema cardiovascular. Aquest exercici també serveix per socialitzar-se i generar endorfines que reforcen l'estat d'ànim i ajuden a alliberar tensions.

**Professor:** Gerard Alcaide

**Horari:** Dimarts 11.30-12.30 h | **Durada:** del 1 d'oct., al 27 de maig

**Preu:** 136 € | Organitza: Col·lectiu de Dones de Sant Narcís



## SN24002

### TÈCNICA VOCAL (NIVELL 1)

El taller es dirigeix a totes les persones que gaudeixen cantant, fent teatre, interpretant, inclús a actors i actrius de doblatge! I com no, es dirigeix també a aquelles persones que encara que no s'hi hagin atrevit encara, en tenen moltes ganes.

Cantar i interpretar textos o cançons són activitats on s'hi posa el cos, les emocions, la personalitat i tantes altres coses. Lluny del que algunes persones puguin creure, l'art del cant i la interpretació no està reservat a unes poques persones privilegiades que en saben, sinó que totes hi tenim accés. Així que cal recordar que totes en podem aprendre i que totes les veus són igualment boniques.

La proposta segueix com a base , Estil voice training 1 que treballa des d'una perspectiva doble: una de base anatòmica i una altra d'entrenament actoral, aquesta última amb la finalitat d'aprofundir en la intencionalitat interpretativa del text o la cançó.

Com a complement a aquesta tècnica, s'introduiran elements basats en la Tècnica Alexandre, amb la qual es treballaran la consciència i el control corporal per ajustar les postures del cos i millorar la qualitat de la veu, així com tenir cura i evitar lesions de l'instrument fonador.

No es un curs de cant, es un curs de veu. Podrem aplicar tots els coneixements que anirem adquirint en qualsevol tipus de art escènica, cant, teatre, doblatge....

**Professora:** Irene Blanco Valle

**Horari:** Dimecres 19-21 h

**Durada:** del 6 de nov., al 19 de febr.

**Preu:** 64,40 € | Organitza: C.C.

Sant Narcís





# VINS I ALTRES BEGUDES

## SN24044

### TASTA EL MÓN I LA PROXIMITAT AMB EL VI: CELLER MAS LLUNES

Intentarem donar a conèixer des de vins d'arreu del món a vins de proximitat. Gaudiràs del plaer del vi amb una degustació. Cada vi és únic i cada maridatge diferent. És una oportunitat per a conèixer diferents aromes, sabors i la seva elaboració. Maridem vins de la terra, vins amb denominació d'origen, vins ecològics, vins sense sulfats afegits,... i creem una harmonia entre el vi i la seva degustació amb el resultat d'infinity sensacions. És una manera divertida i elegant d'apropar-se a la cultura del vi. En aquesta ocasió farem el tast de 5 vins de l'Empordà amb maridatge amb el Celler Mas Llunes.

**Horari:** Dijous 10 oct. de 18-20 h

**Preu:** 40 €

Organitza: Col·lectiu de Dones de Sant Narcís Amb el suport: El Celler de Sant Narcís

## SN24045

### TASTA EL MÓN I LA PROXIMITAT AMB EL VI: CELLER HERICAMPS

En aquest monogràfic farem el tast de 4 vins + oli de la Figuera (Tarragona) amb maridatge amb el Celler Hericamps.

Hericamps uneix la tradició i la qualitat. Són un celler familiar de segona generació, pagesos amb vins ecològics de collita pròpia i verema manual. L'oli és el seu propi oli d'oliva verge extra.

**Horari:** Dijous 24 oct. de 18-20 h

**Preu:** 41 €

## SN24046

### TASTA EL MÓN I LA PROXIMITAT AMB EL VI: VINS BLANCS CHARDONNAY

En aquest monogràfic farem el tast de 5 vins blancs Chardonnay d'arreu del món amb maridatge amb VinsVidart. Distribuïdora de vins, escumosos, ratafies, vermut, cervesa artesana, ginebres i olis. Distribueix als millors restaurants i botigues especialitzades

**Horari:** Dijous 14 nov. de 18-20 h

**Preu:** 30 €

## SN24047

### TASTA EL MÓN I LA PROXIMITAT AMB EL VI: VINS NEGRES AMB VINSIART

En aquest monogràfic farem el tast de 5 de 5 vins negres d'arreu del món amb maridatge amb VinsVidart. Distribuïdora de vins, escumosos, ratafies, vermut, cervesa artesana, ginebres i olis.

**Horari:** Dijous 28 nov. de 18-20 h

**Preu:** 31 €

# ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT

**SN24004**

## **REMEIS DE FARMÀCIA VIVA (CICLE DE TALLERS)**

Aquest cicle de 8 tallers t'ofereix una oportunitat única d'aprendre sobre les propietats de les plantes medicinals i com fer-les servir per elaborar remeis casolans i cosmètica artesanal.

La Farmàcia Viva és un projecte fascinant que trobem a la part alta del Centre Cívic de Sant Narcís. És un espai acollidor on es cultiven diferents plantes aromàtiques i medicinals que són veritables tresors de la natura, amb propietats curatives i beneficis per a la salut. Els membres del projecte Farmàcia Viva són voluntaris i voluntàries apassionades de la natura i les plantes. Amb dedicació i amor, treballen en l'atenció i el cultiu d'aquest espai verd, fomentant la consciència sobre les plantes i la salut. És un projecte obert i acollidor que convida a tothom a sumar-se i formar part d'aquesta meravellosa comunitat, un espai on es promou l'intercanvi de coneixements i experiències relacionades amb les plantes medicinals. Si ets amant de la natura o simplement tens curiositat per aprendre més sobre els beneficis de les plantes medicinals, la Farmàcia Viva i aquest cicle de tallers són el lloc ideal per a tu!

**4 de nov.:** Presentació del curs. Introducció a la fitoteràpia i a la seva aplicació pràctica

**18 de nov.:** Monogràfic del Llorer i introducció als olis essencials

**9 de des.:** Monogràfic de la Calèndula i elaboració d'ungüents

**20 de gen.:** Monogràfic de la Farigola i elaboració de tisanes i xarops

**17 de febr.:** Monogràfic de la Sàlvia i elaboració de cremes

**3 de març:** Monogràfic de l'Orenga i elaboració de tintures i vins medicinals

**17 de març:** Cloenda del curs, tast de vins medicinals i elaboració del producte escollit pels participants del curs.

**Professora:** Laura Bagué

**Horaris:** Dilluns 18-20.30 h

**Preu:** 80 € | Organitza: C.C Sant Narcís





**Menja't Sant Narcís és un projecte d'horts urbans de gestió comunitària creat per les veïnes i veïns del barri amb el suport de l'ajuntament de Girona i l'Institut Català de Recerca de l'aigua.**

A l'any 2020 es va començar amb una prova pilot al Carrer Roma i la llavor del projecte ja s'ha escampat a diferents carrers i edificis del barri.

## QUÈ ÉS?

Espai de trobada veïnal al voltant de l'horticultura per compartir coneixements i experiències practicant l'agroecologia urbana a l'espai públic.

El projecte està sembrant i recollint coneixements molt diversos sobre el cultiu de diferents productes i les seves pràctiques.

## QUÈ ESTEM FENT AQUEST ÚLTIM ANY?

- Actuacions per la sostenibilitat ambiental: des de la captació d'aigües pluvials pel reg fins a la incorporació de llavors adaptades a les condicions del nostre entorn.
- Ampliació d'horts al barri: Cap d'Estopes, Escola d'adults CFA Nou Girona i Espai dels Fruïters. Gràcies a la il·lustració de la Neus Ponsatí, ara és més fàcil localitzar els horts del barri.
- Creació Espai de Trobada Farmàcia Viva a la segona terrassa del Centre Cívic. Visiteu-la, feu-vos vostre l'espai i sumeu-vos a tenir cura de les plantes.
- Aula del Menja't. Sessions on es comparteixen coneixements d'horticultura o usos de plantes aromàtiques i comestibles.

**TOT GRÀCIES ALS VEÏNS I VEÏNES DEL BARRI!**

**Als horts del barri no només es recullen productes, sinó que també experiències i intercanvis intergeneracionals i culturals. T'hi apuntes?**



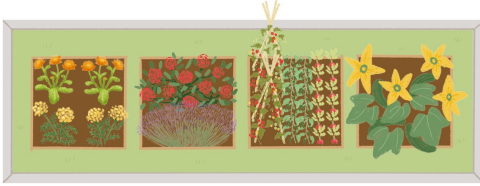
[menjatsantnarcis@gmail.com](mailto:menjatsantnarcis@gmail.com)  
[menjatsantnarcis.wordpress.com](https://menjatsantnarcis.wordpress.com)  
[menjatsantnarcis](https://menjatsantnarcis.com)



# MAPA D'HORTS URBANS DE



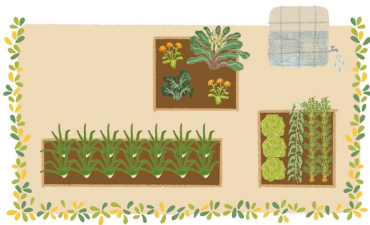
Passeig de Ramon Berenguer II (Cap d'Estopes)



Carrer de Tarragona (CFA Nou)



Centre Cívic Sant Narcís (Farmàcia Viva)



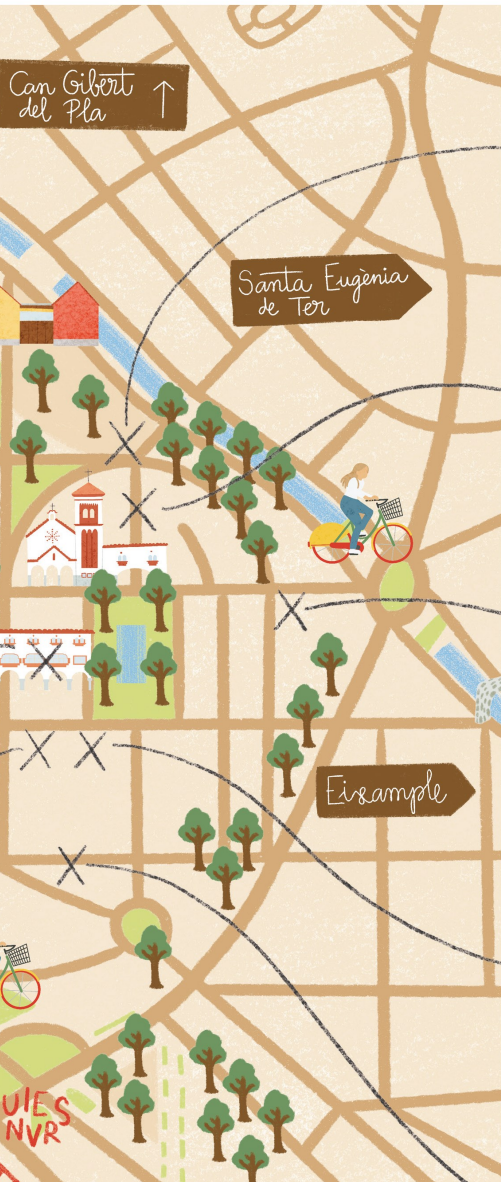
Carrer de la Mare de Déu dels Àngels



CALENDARI DE COLLITA

G F M A M J J

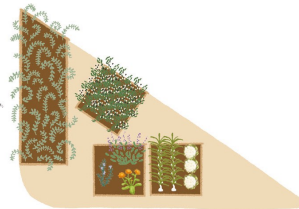
# EL MENJA'T SANT NARCÍS



Avinguda de la Hispanitat



Carrer de Roma



Carrer de Cristòfor Colom



Carrer de la Mare de Déu dels Àngels



Carrer de la Mare de Déu del Remei



A

S

O

N

D

## SN24073

### ANGLÈS I (GENT GRAN)

Activitat gratuïta per a socis i sòcies de l'Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís. Per fer-se soci s'ha de venir al Centre Cívic Sant Narcís els dilluns i/o dimecres de 17 a 19 h. Cal portar 2 fotografies de carnet, una fotocòpia del DNI i 20 euros (quota anual).

Més informació trucant al 972 237 063

**Professor:** Santos Martín

**Horari:** Dimarts i dijous 16.30-17.30 h | **Durada:** de 2 d'oct., a 11 de juny |

**Preu:** (\*\*)

Organitza: Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís

## SN24074

### ANGLÈS II (GENT GRAN)

Consultar text anterior.

**Professor:** Santos Martín

**Horari:** Dimarts i dijous 17.30-18.30 h | **Durada:** de 2 d'oct., a 11 de juny |

**Preu:** (\*\*)

Organitza: Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís

## ESCACS I JOCS DE TAULA

### SN24101

#### ESCACS PER A TOTHOM (NIVELL 1)

L'objectiu del curs és que conegueu el món dels escacs i que jugueu i gaudiu del joc. Si no el coneixeu, n'aprendreu i jugareu. Si el coneixeu, consolidareu i sempre s'aprenen coses noves.

**Horari:** Dimarts 17.45-18.45 h | **Durada:** del 1 d'oct., a 27 de maig | **Preu:** 60 €

Organitza: Club d'Escacs Gerunda

### SN24102

#### ESCACS PER A TOTHOM (NIVELL 2)

L'objectiu del curs és seguir aprenent i ampliar coneixements, així doncs, convindria que els participants ja comptessin amb una base o hagin realitzat algun curs amb anterioritat.

**Horari:** Dimarts 18.45-19.45 h | **Durada:** de 1 d'oct., a 27 de maig | **Preu:** 60 €

# 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**

# CIENCIA, LITERATURA I PENSAMENT

**SN24091**

## **ESCRITURA CREATIVA 1**

Al taller d'escriptura crearàs relats tenint en compte l'estructura i les parts narratives, la creació de personatges i els diferents estils narratius. Coneixeràs autors/es clàssics i actuals. T'endinsaràs en el món de la creativitat a través de tècniques surrealistes, de l'escriptura automàtica i de l'escriptura digital. Creació de personatges. Parts narratives i estructura. Estils narratius. Surrealisme. Escripció automàtica. Escripció digital. Jocs creatius. Autors actuals i clàssics.

**Professor:** Ramón Bartrina

**Horari:** Dimarts 19-20.30 h | **Durada:** del 1 d'oct., al 17 de des. | **Preu:** 77 €

Organitza: Ass. Kerunta

**SN24092**

## **ESCRITURA CREATIVA 2**

Consultar el text d'Escripció creativa 1.

**Professor:** Ramón Bartrina

**Horari:** Dimarts 19-20.30 h | **Durada:** del 4 de febr., al 29 d'abr. | **Preu:** 77 €

Organitza: Ass. Kerunta

**SN24093**

## **POESIA I RAPSÒDIA 1**

Al taller escriuràs poesia i prosa poètica tenint en compte l'estructura, l'estil, figures retòriques i el ritme poètic. Entraràs en el món de la recitació a través de la rapsòdia, la polipoesia, la posada en escena i la memorització de textos.

**Professor:** Ramón Bartrina

**Horari:** Dimecres 19-20.30 h | **Durada:** del 2 d'oct., al 18 de des. | **Preu:** 77 €

Organitza: Ass. Kerunta

**SN24094**

## **POESIA I RAPSÒDIA 2**

Consultar el text de Poesia i rapsòdia 1.

**Professor:** Ramón Bartrina

**Horari:** Dimecres 19-20.30 h | **Durada:** del 5 de febr., al 30 d'abr. | **Preu:** 77 €

Organitza: Ass. Kerunta



# LA INCÒMODA

Projecte d'arts i transformació social al barri de Sant Narcís

**\*Habitat:** Tenir com a lloc ordinari de viure un determinat espai.

**\*Llar:** La paraula 'llar' s'usa per designar a un lloc on un individu o grup habita, creant en ells la sensació de seguretat i calma.

**\*Dret a l'habitatge:** Dret de tot ésser humà a la disposició d'un habitatge digne, adequat, assequible, accessible i segur que sigui garant de la seva qualitat de vida, i del dret al respecte a la vida privada i familiar. Provisió d'habitatge entesa com a servei d'interès general, interconnectat amb el dret a la ciutat.



La Incòmoda la formen entitats i persones a títol individual. Actualment està formada per l'Associació de Veïns de Sant Narcís, Associació Cultural la Volta, SBAS Sant Narcís, CFA Nou, Centre Cívic Sant Narcís i la participació d'altres entitats/associacions com la Fundació Mifas, la Fundació Elna, CAP Can Gibert i persones a títol individual.

Després de treballar durant el 2022-23 sobre la diversitat funcional i l'accessibilitat universal per a fer un barri més inclusiu i divers, ara ens iniciem en un nou cicle sobre el **dret a l'habitatge** i alguns dels aspectes que giren al seu voltant, com poden ser la concepció de llar i habitatge digne, les dificultats en l'accés, el sensellarisme, la situació dels lloguers i els diversos models habitacionals.

**Estem a l'inici del procés! Comencem a preparar les activitats per a generar debat i reflexió a través de les arts sobre el tema i la seva afectació al barri de Sant Narcís. És un espai obert a tothom.**

**Et ve de gust participar-hi?**

**Propera trobada 25 de setembre a les 18.00 h**

# 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](http://www.girona.cat/inscripcions)

## **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](http://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 Cívics 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.

**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 empadronades a Girona. El fet d'haver estat inscrit en alguna activitat en períodes o anys anteriors no dóna 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](http://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 a la tarda 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.

**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 del 2024 i el segon rebut fins el dia 3 de desembre de 2024, ambdós inclosos.

**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.

A Sant Narcís

# ESCOLA D'ADULTS CFA NOU GIRONA

**CENTRE PÚBLIC  
ENSENYAMENT GRATUÏT  
TITULACIONS OFICIALS  
HORARIS AMPLIS**

**TENIM  
UN LLOC  
PER A  
TU**

**MATRÍCULA  
OBERTA**

**ESTUDIA I ET  
CANVIARÀ LA VIDA**

**ANGLÈS  
CATALÀ  
INFORMÀTICA  
ACCÉS A CFGS  
ACCÉS UNIVERSITAT +25  
EDUCACIÓ SECUNDÀRIA  
FORMACIÓ INSTRUMENTAL**



**Narcís Xifra i Masmitjà, 43  
17005 Girona  
972 230 403 / 644 604 707  
cfanougirona@xtec.cat**

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



# Espais de trobada, serveis i altres activitats...

## PUNTS DE TROBADA:

### ASSOCIACIÓ FIBROMIÀLGIA

Dilluns de 16.30 a 18.30 h

**Organitza:** Associació Fibromiàlgia i Síndrome de Fatiga Crònica Girona

**Més informació:** fibromialgiagirona@gmail.com

### PUNT DE TROBADA D'AFICIONATS A LA FOTOGRAFIA

1er dimecres de mes de 19.00 a 21.00 h

**Organitza:** Col·lectiu Hidroquinona

**Més informació:** colectiuhidroquinona@gmail.com

### PUNT DE BALL FOLK

Dilluns de 19 a 21 h

**Organitza:** AUOC i Escampillem

**Més informació:** <http://www.facebook.com/groups/puntballfolk>

### PUNT DE TROBADA DE IAIOFLAUTES

1er dimecres de mes de 10.30 a 12.00 h

**Més informació:** preguntar a recepció o al [ccsantnarcis@ajgirona.cat](mailto:ccsantnarcis@ajgirona.cat)

### ESPAI MAMIS

Dilluns de 16.30 a 18.30 h

**Més informació:** preguntar a recepció o al [ccsantnarcis@ajgirona.cat](mailto:ccsantnarcis@ajgirona.cat)

## CORALS:

### COR MARAGALL

Divendres de 21.30 a 23.30 h

**Més informació:** [cormaragall@gmail.com](mailto:cormaragall@gmail.com)

### CORAL XÀNTICA

Divendres de 19.00 a 21.00 h

**Més informació:** [coralxantica@gmail.com](mailto:coralxantica@gmail.com)

## CASALS:

### CASAL DE LLEURE LA PATULEIA

Dissabte de 16.00 a 19.00 h

**Més informació:** [casallapatuleia@gmail.com](mailto:casallapatuleia@gmail.com)



### BALLS LATINS

Dissabtes de 19 .00 a 21 h

**Organitza:** Associació Salseros Sant Narcís

**Més informació:** [salseros\\_2009@hotmail.com](mailto:salseros_2009@hotmail.com)

## GRUPS DE SUPORT:

### ACTIVAMENT CATALUNYA

Col·lectiu actiu de persones amb l'experiència de trastorn mental.  
Divendres alterns de 10.00 a 12.00 h

**Més informació:** suportgirona@activament.org

### PUNTS DE TROBADA D'AFECTATS. ALCOHÒLICS ANÒNIMS

Dimarts i dijous de 19.00 a 20.30 h

**Més informació:** aagirona82@aagirona82.org /tel. 670 229 200

### PUNTS DE TROBADA D'AFECTATS. NARCÒTICS ANÒNIMS

Dimarts de 18.00 a 19.30 h i dissabtes d' 11.30 a 13.00 h

**Més informació:** girona\_na2006@hotmail.com/ tel. 932 680 209

### PUNTS DE TROBADA FAMILIARS D'ALCOHÒLICS ANÒNIMS

Dimecres de 16.30 A 18.30 h

**Més informació:** 650 16 18 17/ 620 228 422

## ALTRES:

### BANC DEL TEMPS DEL PONT DEL DIMONI

Per contactar amb l'entitat per a informació o fer-te soci, pots fer-ho:  
correu electrònic: bdtpontdeldimoni@gmail.com o WhatsApp: 644 611 415  
demanant cita prèvia a partir del mes d'octubre.

Al Centre Cívic Santa Eugènia: Dimarts de 19 a 20 h (amb cita prèvia)

**Al Centre Cívic Sant Narcís: Dijous de 19 a 20 h (amb cita prèvia)**

### CLUB DE LECTURA

1r dimarts de mes de 19.00 a 20.30 h

**Organitza: Associació de Veïns de Sant Narcís**

**Més informació:** preguntar a recepció



## **PROGRAMA SEMPRE ACOMPANYATS**

Té com a objectiu detectar i prevenir les situacions de soledat i d'aïllament de la gent gran, donats per la mateixa persona, xarxa social, l'entorn i/o la cultura.

**Més informació:** Tel. 900 223 040 o al 677 403 757

## **PUNT D'ATENCIÓ DE L'ESPLAI DE LA GENT GRAN DE SANT NARCÍS**

Dilluns i dimecres de 17h a 19h

## **ALTRES ENTITATS DE SANT NARCÍS:**

Ass. Cultural del Joc del Bèlit, Ass. Cultural la Volta, Ass. de Veïns de Sant Narcís, Ass. Excursionista i Cultural Origen Girona, Ass. de Puntaires de les comarques de Girona, Club Social el Cercle, Col·lectiu de Dones de Sant Narcís, Duchén Somriures Valents, Tr3accions, Ñamatu.

## **FORMACIÓ D'ADULTS:**

### **CFA NOU**

Classes de català nivell bàsic

Carrer Narcís Xifra i Masmitjà, 43, 17005 Girona

Tel. fix - 972 23 04 03 Mòbil - 644 604 707

[cfanougirona@xtec.cat](mailto:cfanougirona@xtec.cat)

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

Horaris: matí d'11 a 13 h- tarda de 17 a 19 h

### **CNL DE GIRONA**

Classes de català nivell bàsic

C. dels Ciutadans, 18. 17004 Girona

Tel. 972220663

[cnlgi@cpnl.cat](mailto:cnlgi@cpnl.cat)

[www.cpnl.cat/girona](http://www.cpnl.cat/girona)



# Associació de Veïns de Sant Narcís

## 365 dies/any

Taula de sostenibilitat

Taula de seguretat

Sortides culturals

Horts urbans

Temps de Flors

Pastorets

Quines

Festa Major

Campanades

Revetlla de Sant Joan

Teatre

Premis literaris

Barbacoa popular

Carnestoltes

Calçotada

Grups de Whatsapp veïns

Mobilitat

Dinamitació del barri

Penjada de la mosca

Cursa solidària

Ajuda al poble Ucraïnès

Patge Reial

Gran Recapte

Sopa de pedres

...





# FEM TEATRE

Si t'agrada el teatre i vols formar part de la nostra companyia, fes-nos arribar la teva informació al correu [artsesceniques@avsantnarcis.cat](mailto:artsesceniques@avsantnarcis.cat) o **contacta amb el Centre Cívic Sant Narcís** i ens posarem en contacte amb tu!

Flora de la plaça de l'Assumpció

# LA VOLTA

## IL·LUSTRACIÓ, ANIMACIÓ I ARXIU

Dissabte 28 de setembre de 10h a 20h  
Plaça de l'Assumpció

### Espectacle

La brúixola dels desitjos,  
de la companyia I.G.L.Ú  
(Clara Sáez i Maria Jover)

### Música

Dj. Guarichu  
Cúmbia, salsa i afrobeat

### Tallers + Revisió de Portafolis

Pep Admetlla  
Joan San Molina  
Verónica Alvarez  
Anna Gelats

Mireia Ferron  
El taller del barri  
Cadàver Exquisit

Somàtica Visceral  
Londji  
Paula Esparraguera

### Exposicions + Instal·lacions + Projeccions

Pepon Meneses Gutierrez  
Julian Antonisz  
Ted Wiggin

Martina Rogers  
Blanca Rego  
Johan Rijpma

Laura Ginès  
Maite Basterra  
Victor Masferrer

Sanata Daou  
Andreu Morales  
Somàtica Visceral

### Conversa + Presentacions

Carla Giró  
Clara Vilà Ferrés  
Anna Pujol Batllósera

Roc Albalat  
Abel Garriga  
Albert Martínez

### DINAR POPULAR

Organitzat:



Amb el suport:



Amb la col·laboració:



Tens  
Fibromiàlgia i  
Fatiga  
Crònica?

**PARLA AMB  
NOSALTRES!**



*Associació Fibromiàlgia i  
Sindrome Fatiga Crònica  
Girona*

 [fibromialgiagirona@gmail.com](mailto:fibromialgiagirona@gmail.com)

 [ass.fibromialgia.girona](https://www.instagram.com/ass.fibromialgia.girona)

 Fibromialgia Girona

## L'Associació Ñamatu



Volem seguir essent un referent en treball amb la població migrant de Girona.

Partint de la nostra experiència, creiem que és necessari treballar per les persones que han deixat el seu país d'origen cercant noves oportunitats. I continuarem treballant de manera integral per garantir la seva inserció a la societat d'acollida posant la mirada en la gestió de les emocions.

Per aquesta raó durant el curs 2024-2025 continuarem amb l'espai de trobada "Cafè Tertúlia" i integrem noves activitats, totes encaminades a millorar la qualitat de vida de les persones.

*Amb el suport i la col·laboració:*



# 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)

Sessions segon trimestre

Dilluns 18
Dimarts 20
Dimecres 20
Dijous 18
Divendres 19

Dilluns 28
Dimarts 31
Dimecres 32
Dijous 30
Divendres 29

# Serveis municipals i... altres

## [ ATENCIÓ POLICIA MUNICIPAL ]

Dimarts de 18 a 19 h i dijous de 11 a 12 h

## [ OAMR. OFICINA D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ CIUTADANA ]

Dimarts i dijous de 9 a 14 h

Cal cita prèvia: tel. 972 419 010 o a [ajuntamentinforma@ajirona.cat](mailto:ajuntamentinforma@ajirona.cat)

## [ L'AJUNTAMENT M'ESCOLTA. REGIDORA DE BARRI ]

Tercer dilluns de cada mes de 18.30 a 20 h

Cal cita prèvia: tel. 972 010 248 o a [participacio@ajirona.cat](mailto:participacio@ajirona.cat)

## [ GRUP DE BENESTAR EMOCIONAL ]

Dimecres de 10 a 12 h

Inscripcions al telèfon: 674245624

## [ SBAS. SERVEI BÀSIC D'ANTENCIÓ SOCIAL ]

Consultes i cita prèvia: Tel. 972 419 404 o a [serveissocials@ajirona.cat](mailto:serveissocials@ajirona.cat)

## BAR DEL CENTRE CÍVIC

De dilluns a dissabte de 8 a 21 h



**CENTRE CÍVIC  
SANT NARCÍS**  
Xarxa de Centres Cívics de Girona



El Centre Cívic Sant Narcís (1989) és un equipament municipal plenament consolidat al barri de Sant Narcís i amb una projecció destacada cap a la resta de la ciutat gràcies a la seva localització, la diversitat d'espais de què disposa i una programació extensa i variada, promoguda cada vegada més a partir de la iniciativa social i cultural. Hi trobem molta participació en els casals (casals, espais, jocs organitzats...), seguit de les grans activitats organitzades bàsicament per col·lectius i associacions del barri.

## ACCESSIBILITAT

Plaça Assumpció, 26-27

17005 GIRONA

972 237 063

[ccsantnarcis@ajgirona.cat](mailto:ccsantnarcis@ajgirona.cat)

[www.girona.cat/ccivics](http://www.girona.cat/ccivics)

Línia bus urbà **L-5**

Girocleta: **Estació 5**

### Horari d'atenció:

De dilluns a divendres de 9 a 13 h i de 16 a 21 h

Dissabte de 10 a 13 h

**Gi 1068-2024**

