

CENTRE CÍVIC SANTA EUGÈNIA

Cursos i tallers

2024/2025



Xarxa de Centres
Cívics de Girona

Una comunitat forta, una programació diversa i inclusiva!

En moments de **reivindicació col·lectiva**, amb molta **il·lusió i compromís**, tornem novament a presentar la **programació de cursos i tallers** per aquest **curs 2024-2025**.

Una nova proposta **engrescadora, diversa i plural, fruit del treball conjunt** que ens caracteritza als barris de Santa Eugènia de Ter i de Can Gibert del Pla, d'aquest compartir espais i experiències entre la xarxa associativa i els serveis, i d'aquest objectiu comú de promoure la participació i vinculació del veïnatge per continuar **fent barri**, millorant la **convivència i la cohesió social**.

Una programació que es portarà a terme al **Centre Cívic Santa Eugènia** (amb les aules de **La Marfà**), a l'**Espai Cívic de Santa Eugènia** i a l'**Espai Cívic de Can Gibert**, equipaments referents al territori, i que amb l'esperit d'unificar capacitats, habilitats, coneixements i esforços que cada entitat i servei hi ha pogut aportar.

Espais de creació, cocreació, aprenentatge, debat i reflexió, per conèixer persones amb interessos comuns, als diferents equipaments, al costat de casa.

Però com sempre, també volem aprofitar aquesta publicació, per fer visible i fer difusió **d'altres activitats d'entitats i serveis** presents al territori, que configuren tota l'oferta del barri.

I com no, fer esment dels **espais de trobada oberts i inclusius** per a tot el veïnatge que anem dinamitzant, fruit del treball en xarxa per tal de **generar espais de relació i enfortir la comunitat**, espais que ens permet que ens **coneixem** i que ens **reconeixem**, en la **diversitat i la riquesa** que configura els nostres barris.

Sense oblidar-nos d'aquelles **jornades, accions i projectes comunitaris** que ens ajuden a millorar la **convivència i la cohesió social** de Santa Eugènia de Ter i de Can Gibert del Pla, i que ens possibiliten el treball **comunitari** per compartir uns mateixos objectius, unes necessitats i uns recursos.

Tot un **treball en equip**, amb molta implicació, dedicació i respecte, i com sempre amb la voluntat de millorar, amb el desig de ser inclusius i pròxims, i **d'afavorir les relacions socials**.

I que des de fa uns anys també fem extensiu durant els **mesos d'estiu portant la programació als espais públics (places i parcs)** de Santa Eugènia i Can Gibert de **manera comunitària**, per tal de "**Cuinar barris amables**" mentre amb el veïnatge "**Cuidem del nostre Entorn**" dins el marc de la **Comissió d'Espais Públics del PEIC – Pla d'Educació i Convivència de Santa Eugènia i Can Gibert**, per tal de donar resposta col·lectiva a les necessitats i reptes, que de manera participativa, es va transmetre en el **procés comunitari "XUP XUP – Cuinant el barri a foc lent"**.

Associacions, entitats socials, agents educatius, serveis municipals, i voluntaris i voluntàries i tantes altres persones, organitzacions i col·lectius que ho feu possible: de part de tot l'equip de Can Ninetes, **gràcies per acompanyar-nos en el camí i fer-ho possible**. Tot el que hi llegirem aquí duu, també, **la vostra empremta**.

Continuem reivindicant un **barri social, divers, inclusiu i plural, i la defensa d'allò construït comunitàriament!**

Índex

Infantil i juvenil (3 a 17 anys)

| | |
|------------------------------|---|
| Dibuix i pintura | 4 |
| Dansa i ball | 6 |
| Creixement personal | 7 |
| Escacs i jocs de taula | 9 |

Activitats en família

| | |
|-------------------|---|
| Manualitats | 9 |
|-------------------|---|

Adults

| | |
|--|----|
| Dibuix i Pintura | 10 |
| Manualitats | 13 |
| Artesania Tèxtil..... | 14 |
| Activitats físiques..... | 15 |
| Dansa i ball..... | 22 |
| Música | 26 |
| Cuina | 29 |
| Vins i Altres Begudes | 31 |
| Salut | 32 |
| Creixement Personal | 35 |
| Memòria i reforç de la llengua | 39 |
| Idiomes | 40 |
| Fotografia i Audiovisuals | 43 |
| Escacs i Jocs de Taula | 45 |
| Natura, ecologia i sostenibilitat..... | 46 |
| Informació Inscipcions | 48 |
| Espais de trobada | 54 |
| Altres activitats | 58 |
| Formació d'adults | 60 |
| Serveis municipals | 62 |
| Altres Serveis | 64 |
| Jornades comunitàries | 66 |
| Espais culturals | 69 |



INFANTIL I JUVENIL (3 a 17 ANYS)

DIBUIX I PINTURA

SE24001

AULA ARTÍSTICA PER ALS MÉS PETITS (6 - 8 anys)

Passarem les tardes del dijous dibuixant, pintant i experimentant d'una manera intuïtiva i creativa amb els més petits, posant al seu abast tot d'eines i recursos per explorar noves maneres d'expressar-se lliurement. El dibuix és un llenguatge propi dels nens que desenvolupen de manera natural i lúdica. Aquest taller proposem tot un seguit de dinàmiques i experiències artístiques on poder descobrir les múltiples maneres d'observar i representar el món que ens rodeja. Comprendrem que no hi ha una única manera de veure, sinó que tots percebem les coses de manera diferent.

Professora: Mailén Navas

Horari: dijous de 17.15 a 18.45 h | **Durada:** 10 d'octubre al 12 de juny

Edat: de 6 a 8 anys | **Preu:** 150 € | **Organitza:** Ass. d'art Blaublau

SE24002

AULA ARTÍSTICA: DIBUIX I PINTURA (9-13 anys)

Durant les tardes del dimarts aprendrem i experimentarem amb les diferents tècniques del dibuix i la pintura d'una forma lúdica i divertida. Es donaran les nocions bàsiques per anar desenvolupant l'expressió personal de cadascú, d'aquesta manera l'alumne podrà reflexionar sobre la presa de decisions a l'hora de fer les seves pròpies creacions. Ens adaptem a les diferents necessitats dels grups, treballant tant des de la creativitat i la imaginació com de la representació més objectiva. En una època on cada cop estem més acostumats a la immediatesa, aquest taller ofereix un espai on poder experimentar sense pressions, col·laborant, així a la formació d'un pensament àgil i creatiu.

Per aquest taller no calen coneixements previs, el material està inclòs i l'alumnat només haurà de portar roba vella o que es pugui embrutar.

Professora: Mailén Navas

Horari: dimarts de 17.30 a 19 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny

Edat: de 9 a 13 anys | **Preu:** 150 € | **Organitza:** Ass. d'art Blaublau

SE24003

connectART: TROBA EL TEU CAMÍ DINS L'ART

Per totes les edats i els gustos, més experimental, expressiu o clàssic. L'objectiu és trobar el propi camí, un fil a seguir completament personal mitjançant les arts plàstiques, es potencia al màxim la creativitat i l'autonomia.

Professora: Greendel15

Horari: dilluns de 16.30 a 18.30 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

Edat: de 6 a 99 anys | **Preu:** 180 € | **Organitza:** Ass. Fent i Desfent

DIBUIX I PINTURA monogràfic

SE24004

PINTEM LES EMOCIONS (6 - 99 anys)

Aprendrem a gestionar les nostres emocions a través de l'expressivitat en la pintura (del traç, del color, de la composició i de la textura). Deixar el neguit i l'angoixa, o expressar sobre el suport els colors de l'alegria. Transmutar sentiments mitjançant l'expressió artística.

Taller molt expressiu, emotiu i personal. Obrir una porta dins nostre per deixar sortir.

Professora: Laura Gil

Horari: 3r dissabte de mes de 10.30 a 12.30 h | **Durada:** 19 oct, 16 nov, 21 des i 18 gener

Edat: de 6 a 99 anys | **Preu:** 50 € | **Organitza:** Associació Fent i Desfent

SE24005

URBAN ART I monar'T (6 - 99 anys)

De la mà d'artistes del monar'T aprèn tècniques varies d'art urbà: grafiti, stencils, retrat i tècniques murals. Tots els estils i per a tots els gustos i edats! Llença't!

Professors: artistes monar'T

Horari: 2n i 4t dissabte de mes de 10.30 a 12.30 h

Durada: 26 d'octubre, 9 i 23 de novembre, 14 de desembre, 11 i 25 de gener i 8 i 22 de febrer

Edat: de 6 a 99 anys | **Preu:** 96 € (inclou material)

Organitza: Associació Fent i desfent, Associació d'art Blau-Blau i C.C.S.E.



DANSA I BALL

SE24006

DANSA DEL VENTRE (DANSA ORIENTAL) NIVELL 1 (a partir 7 anys)

Els beneficis de ballar dansa oriental són molts a diferents nivells: mental-emocional-físic . Potencia la feminitat i augmenta l'autoestima. Estan enfocades a despertar la consciència del cos i a millorar la postura del cos. És una manera molt divertida de mantenir-se en forma ja que millora els hàbits posicionals. Apta a partir de 7 anys.

Professora: Jessica Pardo

Horari: dijous de 18 a 19 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de juny

Preu: 120 € | **Organitza:** GESICP

SE24007

VINE I BALLA NIVELL 1 (5 a 10 anys) (*)

Proposta per nens i nenes molt engrescadora. Un tast de dues tècniques d'iniciació a la dansa.

Professora: Natàlia Entrocassi

Horari: divendres de 17.30 a 19 h | **Durada:** de l'11 d'octubre al 13 de juny

Preu: 93 € | **Organitza:** C.C. Sta. Eugènia

SE24008

ZUMBA KIDS POPULAR

Activitat aeròbica que combina diferents estils musicals, la majoria ritmes llatins que ajuda a realitzar una activitat esportiva popular pel barri, ajudar a la psicomotricitat, crear vincles entre els diferents nens i nenes, socialitzar i relacionar les diferents cultures del barri mitjançant l'activitat lúdica esportiva. Crear nous vincles i fer barri.

Horari: dimecres de 18 a 19 h | **Durada:** 9 d'octubre al 11 de juny

Edat: de 6 a 12 anys | **Preu:** 90 € | **Organitza:** Ass. Cultural Cubana de Girona

monogràfics

LA HORA LOCA DEL BAILE AFROCOLOMBIANO (a partir de 10 anys)

Per a adults, nens i joves. Gaudeix, riu i balla amb els ritmes afrocaribenys i salsa caleña. Un espai de trobada per vivenciar i visibilitzar el vincle amb el territori.

Professora: Karen

Preu: gratuït | **Organitza:** ASOCOLGI

SE24009 LA HORA LOCA DEL BAILE AFROCOLOMBANO (OCT – DES)

Horari: dilluns de 18.45 a 19.45 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 16 de desembre

SE24010 LA HORA LOCA DEL BAILE AFROCOLOMBANO (GEN- MAR)

Horari: dilluns de 18.45 a 19.45 h | **Durada:** del 13 de gener a 17 de març

SE24011 LA HORA LOCA DEL BAILE AFROCOLOMBANO (ABRIL- JUNY)

Horari: dilluns de 18.45 a 19.45 h | **Durada:** del 24 de març al 9 de juny



CREIXEMENT PERSONAL - monogràfic

SE24012

DESCOBREIX TOTES LES REGLES DE LA REGLA! (Edat de 10 a 15 anys)

Aviat et vindrà la regla, t'agradaria saber més sobre el que està passant al teu cos, i conèixer els canvis, fases i com afecta la nostra salut emocional i física.

Parlarem sobre els mites i els tabús que envolten aquesta nova etapa de la teva vida. Vine amb la teva mare, les teves amigues o amb les dones que formen part de la teva vida.

Lloc: Espai Cívic Can Gibert

Professora: Marina Guevarra

Dia: dimarts 26 de novembre de 17.30 a 19.30 h |

Edat: 10 A 15 anys

Preu: Gratuït |

Organitza: Associació Mayla, i C.C.S.E.



ESCACS I JOCS DE TAULA

SE24013

ESCACS NIVELL INICI (DILLUNS) De 5 a 12 anys

Introducció i iniciació als escacs per a infants de 5 a 12 anys

Professor: Oscar N. Roqueta

Horari: dilluns de 18 a 19 h

Durada: de 7 d'octubre a 9 de juny

Preu: 30 € / any

Organitza: Club d'Escacs Santa Eugènia i C.C. Santa Eugènia

SE24014

ESCACS NIVELL 1 (DIMARTS) De 6 a 12 anys

Professor: Genís Pujadas

Horari: dimarts de 18 a 19 h

Durada: de 8 d'octubre a 10 de juny

Preu: 120 € / anual (Possibilitat de fraccionament)

Organitza: Club d'Escacs Santa Eugènia

SE24015

ESCACS NIVELL INICI (DIJOUS) De 6 a 16 anys

Professor: Oscar N. Roqueta

Horari: dijous de 18 a 19 h

Durada: del 10 d'octubre al 12 de juny

Preu: 120 € / anual (Possibilitat de fraccionament)

Organitza: Club d'Escacs Santa Eugènia

SE24016

ESCACS NIVELL INICI (DISSABTE) De 5 a 10 anys

Introducció i iniciació als escacs per a infants de 5 a 10 anys

Professor: Isaac Turon

Horari: dissabte de 12 a 13 h

Durada: del 19 d'octubre a 14 de juny

Preu: 120 € / any. (Possibilitat de fraccionament)

Organitza: Club d'Escacs Santa Eugènia

SE24017

ESCACS NIVELL 1 i AVANÇAT (DISSABTE) De 10 a 14 anys

Professor: Isaac Turon

Horari: Dissabte 11 a 12 h | **Durada:** del 19 d'octubre a 14 de juny

Preu: 120 € anual (Possibilitat de fraccionament)

Organitza: Club d'Escacs Santa Eugènia

SE24018**ESCACS NIVELL 2 (DILLUNS) De 9 a 18 anys****Curs bàsic d'escacs per a infants i joves .****Professor:** Oscar N. Roqueta**Horari:** dilluns de 19 a 20 h |**Durada:** de 7 d'octubre a 9 de juny**Preu:** 120 € / anual (Possibilitat de fraccionament)

ACTIVITATS en FAMÍLIA

MANUALITATS - monogràfic

TALLER DE MANUALITATS

Creació de manualitats en motius de festes senyalades.

Professora: M.Ángeles López

SE24019 Manualitats Halloween

Horari: dimecres 30 d'octubre de 17.30 a 19 h |

Preu: 10 € (material inclòs) | Organitza: GESICP

SE24020 Manualitats Sant Jordi (Punts de llibre i roses de Sant Jordi)

Horari: dimarts 22 d'abril de 17 a 18.30 h

Preu: 10 € (material inclòs) | Organitza: GESICP

ADULTS



DIBUIX I PINTURA

SE24003

connectART: TROBA EL TEU CAMÍ DINS L'ART

Curs enfocat per a totes les edats i els gustos, més experimental, expressiu o clàssic. L'objectiu és trobar el propi camí, un fil a seguir completament personal mitjançant les arts plàstiques, es potencia al màxim la creativitat i l'autonomia.

Professora: Greendel15

Horari: dilluns de 16.30 a 18.30 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

Edat: de 6 a 99 anys | **Preu:** 180 € | **Organitza:** Ass. Fent i Desfent

SE24021

DIBUIX

Diferents possibilitats, sense límit d'edat per poder aprendre i practicar tècniques bàsiques del dibuix dins de l'art figuratiu i coneixements bàsics necessaris per iniciar-se en el dibuix. Cada alumne aprèn a fer allò que més el motiva i interessa.

Professora: Greendel15

Horari: dimarts de 19.15 a 20.45 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny

Preu: 135 € | **Organitza:** Ass. Fent i Desfent

SE24022

DIBUIX I PINTURA 1 (GENT GRAN)

Aquest taller va dirigit a alumnes molt diversos, amb intencions concretes i nivells diferents, o sigui que hi ha una part de personalització del curs força elevat. Cada alumne anirà realitzant les seves pintures a partir d'imatges que els interessin, tant poden ser fotografies, dibuixos com esbossos personals. Tots tenim potencials creatius, cal tant sols, posar-los a la pràctica!

*Es poden fer servir totes les tècniques pictòriques, excepte pintura a l'oli per la seva toxicitat.

Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia.

Professora: Mariona Terrats

Horari: dimarts de 10 a 11.30 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny

Preu: soci 50 € / no soci 90 €

Organitza: Associació Gent Gran de Santa Eugènia . **Col·labora:** Ass. Art BlauBlau

SE24023**DIBUIX I PINTURA 2 (GENT GRAN)**

Aquest taller va dirigit a alumnes molt diversos, amb intencions concretes i nivells diferents, o sigui que hi ha una part de personalització del curs força elevat. Cada alumne anirà realitzant les seves pintures a partir d'imatges que els interessin, tant poden ser fotografies, dibuixos com esbossos personals. Tots tenim potencials creatius, cal tant sols, posar-los a la pràctica!

*Es poden fer servir totes les tècniques pictòriques, excepte pintura a l'oli per la seva toxicitat.

Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia.

Professora: Mariona Terrats

Horari: dimarts de 11.30 h a 13 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny

Preu: soci 50 € / no soci 90 €

Organitza: Associació Gent Gran de Santa Eugènia . Col·labora: Ass. Art Blau-Blau

SE24024**MATINAL DE DIBUIX I PINTURA**

Aquest curs va adreçat tant a gent que sempre els hi ha agradat el dibuix i la pintura però que per A o per B no ho han pogut fer i ara es troben que tenen temps i ho volen aprofitar d'aquesta manera. Com a d'altres persones que ja coneixen el medi però els hi agradaria millorar o perfeccionar, adaptant-nos als diferents nivells i ritmes. Treballarem tant el dibuix com la pintura amb les diferents tècniques (carbonet, pastells, acrílic i oli) d'una manera ben oberta i lúdica. Cada alumne podrà escollir el que voldrà pintar, si bé a través dels seus esbossos, fotografies, o bé partir d'un quadre per a fer la pròpia visió d'aquest. No ens hem d'oblidar que el dibuix i la pintura son una manera de descobrir-nos a nosaltres mateixos.

Professora: Mariona Terrats

Horari: dijous de 10 a 12.30 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de juny

Preu: 205 € | Organitza: Ass. d'Art Blau-blau

SE24025**PINTURA**

Treballarem amb diferents tècniques de dibuix i pintura, des de les més tradicionals a les més modernes : acrílic, oli i mixta (càrregues i experimentals).

Les propostes s'adaptaran a les inquietuds i al nivell de cadascú.

Professora: Greendel15

Horari: dilluns de 18.45 a 20.45 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

Preu: 160 € | Organitza: Ass. Fent i Desfent



monogràfics

SE24026**DIBUIX AMB MODEL VIU**

Coneixerem la figura humana a través del cos nu, aplicant les bases del dibuix, començant amb apunts ràpids per agafar agilitat, treballarem l'encaix, la línia, el traç, la taca, les llums i ombres, el volum... amb tècnica lliure. Taller dirigit a qualsevol persona interessada a agafar agilitat i destresa realitzant apunts al natural, no calen coneixements previs.

Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia

Professora: Mariona Terrats i Greendel15

Horari: 2n i 3r dijous de 18.45 a 20.45 h (novembre - febrer)

Durada: 14 i 21 de novembre, 12 i 19 de desembre, 16 i 23 de gener i 13 i 20 de febrer

Preu: 85 € | Organitza: Ass. Art BlauBlau i Ass. Fent i Desfent

SE24004**PINTEM LES EMOCIONS**

Aprendrem a gestionar les nostres emocions a través de l'expressivitat en la pintura (del traç, del color, de la composició i de la textura). Deixar el neguit i l'angoixa, o expressar sobre el suport els colors de l'alegria.

Professora: Laura Gil

Horari: 3r dissabte de mes de 10.30 a 12.30 h | **Durada:** 19 oct, 16 nov, 21 des i 18 gener

Edat: de 6 a 99 anys | **Preu:** 50 € | Organitza: Associació Fent i Desfent

SE24005**URBAN ART I monar'T**

De la mà d'artistes del monar'T aprèn tècniques varies d'art urbà: grafiti, stencils, retrat i tècniques murals. Tots els estils i per a tots els gustos i edats! Llença't!

Professors: artistes monar'T

Horari: 2n i 4t dissabte de mes de 10.30 a 12.30 h

Durada: 26 d'octubre, 9 i 23 de novembre, 14 de desembre, 11 i 25 de gener i 22 de febrer

Edat: de 6 a 99 anys | **Preu:** 96 € (inclou material)

Organitza: Associació Fent i desfent, Associació d'art Blau-Blau i C.C.S.E.





MANUALITATS

SE24027

CERÀMICA, INSPIRA'T, EXPRESSA'T I GAUDEIX

El fang és un material dúctil, tàctil i mal·leable. Ens permet desenvolupar la nostra part creativa, investigant amb les formes, els colors i gaudir amb el procés. El contacte amb el fang ens produeix una sensació de relaxació i alliberació. Amb material i coccions incloses.

Professora: Fanny Leymat

Horari: dijous de 19 a 21 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de juny

Preu: 170 € | Organitza: Ass. d'art La Guilla. Col·labora: CC Sta. Eugènia

SE24028

MATINAL DE CERÀMICA 1

Taller matinal en petit grup per descobrir o profunditzar amb la ceràmica. A través de les tècniques de construcció i esmalt, aprendreu a treballar amb el fang de manera creativa. Us emportareu a casa les vostres peces cuites. No cal nivell previ. Amb material i coccions incloses.

Professora: Fanny Leymat

Horari: dimarts de 9.30 a 11.30 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny

Preu: 240 € (possibilitat de fraccionament) |

Organitza: Ass. d'art La Guilla. Col·labora: CC Sta. Eugènia

SE24029

MATINAL DE CERÀMICA 2

Taller matinal en petit grup per descobrir o profunditzar amb la ceràmica. A través de les tècniques de construcció i esmalt, aprendreu a treballar amb el fang de manera creativa. Us emportareu a casa les vostres peces cuites. No cal nivell previ. Amb material i coccions incloses.

Professora: Fanny Leymat

Horari: dimarts de 11.30 a 13.30 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny

Preu: 240 € (possibilitat de fraccionament) |

Organitza: Ass. d'art La Guilla. Col·labora: CC Sta. Eugènia

SE24030**JOIERIA ARTÍSTICA (*)**

Taller per a la realització i coneixement de diferents tècniques de joieria artística i la seva transformació en peces fetes pels mateixos alumnes.

Professora: Sabrina Sampere

Horari: dijous de 16 a 18 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de juny

Preu: 147,20 € | Organitza: C. C. Santa Eugènia

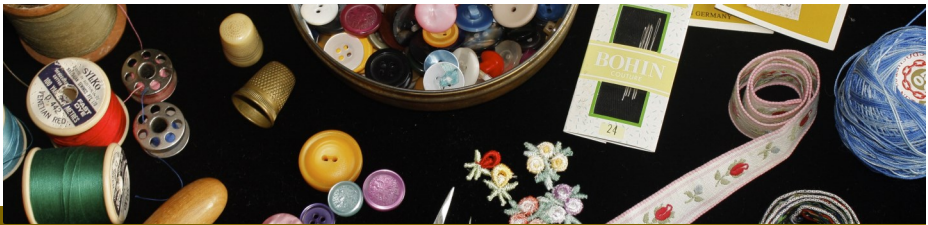
SE24031**SCRAPBOOKING**

L'scrapbooking no és només una manualitat més, és un espai on deixar anar la imaginació i evadir-te una mica del moment present per endinsar-te en la creativitat, la imaginació i la passió de plasmar records, esdeveniments i emocions utilitzant papers estampats, segells, pintures, plantilles i tota classe de decoració.

Professora: Imma García

Horari: dilluns de 19 a 21 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

Preu: 190 € | Organitza: GESICP

**ARTESANIA TÈXIL****SE24032****COSTURA I ARRANJAMENTS**

Tens roba que no et poses? Vols aprendre a cosir? Farem arranjaments, customitzarem i aprendrem les tècniques bàsiques de costura, reciclatge i confecció de roba.

Professora: Maria Casademont

Horari: dimecres de 16 a 17.30 h | **Durada:** del 9 d'octubre al 11 de juny

Preu: 150 € | Organitza: Ass. La Bombeta

SE24033**NINES I ALTRES TÈCNiques DEL PATCHWORK**

Si t'agrada estar entre teles i fils i creus amb la filosofia del DIY (fes-ho tu mateix) aquest es el teu espai. Pots fer nines de roba, bosses, apliqué a samarretes, davantals...

Professora: Araceli Rodríguez

Horari: dilluns de 16 a 18 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

Preu: 45 € per material | Organitza: CCSE



ACTIVITATS FÍSQUES

SE24034

GINNÀSTICA DE L'ESQUENA I REEDUCACIÓ POSTURAL (DIMARTS MATÍ 1)

Curs de manteniment muscular i articular orientat a la conducta postural.

Professora: Eva Masó

Horari: dimarts de 9.15 a 10.15 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny

Preu: 150 € | **Organitza:** Ass. La Bombeta

SE24035

GINNÀSTICA DE L'ESQUENA I REEDUCACIÓ POSTURAL (DIMARTS MATÍ 2)

Curs de manteniment muscular i articular orientat a la conducta postural.

Professora: Eva Masó

Horari: dimarts de 10.15 a 11.15 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny

Preu: 150 € | **Organitza:** Ass. La Bombeta

SE24036

GINNÀSTICA DE L'ESQUENA I REEDUCACIÓ POSTURAL (DIMARTS TARDA)

Curs de manteniment muscular i articular orientat a la conducta postural.

Professora: Eva Masó

Horari: dimarts de 18 a 19 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny

Preu: 150 € | **Organitza:** Ass. La Bombeta

SE24037

GINNÀSTICA DE L'ESQUENA I REEDUCACIÓ POSTURAL (DIJOURS VESPRE)

Curs de manteniment muscular i articular orientat a la conducta postural.

Professora: Eva Masó

Horari: dijous de 19 a 20 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de juny

Preu: 150 € | **Organitza:** Ass. La Bombeta

SE24038**GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (DILLUNS i DIMECRES)**

Exercicis localitzats de mitja i baixa intensitat en els quals s'utilitza material divers, amb la finalitat de mantenir i fins i tot millorar la condició física, la flexibilitat i la força de cada persona.

Professors: Virginia i Laia Juanals

Horari: dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 11 de juny

Preu: 120 € | Organitza: Ass. La Bombeta

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT PER A LA GENT GRAN (DILLUNS) (*)

Exercicis localitzats de baixa intensitat en els quals s'utilitza material divers, amb la finalitat de mantenir i millorar la condició física, la flexibilitat i la força de cada persona segons l'edat.

Lloc: Espai Cívic de Can Gibert del Pla

Professor: Laila Juanals

Preu: socis 40 € (anual) / no socis 60 € (anual)

Organitza: Ass. de jubilats i pensionistes Sant Joan de Can Gibert

SE24039 Horari: dilluns d'11 a 12 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

SE24040 Horari: dilluns de 12 a 13 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT PER A LA GENT GRAN (DIMECRES) (*)

Exercicis localitzats de baixa intensitat en els quals s'utilitza material divers, amb la finalitat de mantenir i millorar la condició física, la flexibilitat i la força de cada persona segons l'edat.

Lloc: Espai Cívic de Can Gibert del Pla

Professor: Laila Juanals

Preu: socis 40 € (anual) / no socis 60 € (anual)

Organitza: Ass. de jubilats i pensionistes Sant Joan de Can Gibert

SE24041 Horari: dimecres d'11 a 12 h | **Durada:** del 9 d'octubre a l'11 de juny

SE24042 Horari: dimecres de 12 a 13 h | **Durada:** del 9 d'octubre a l'11 de juny

SE24043**GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT PER A LA GENT GRAN (DIMARTS) (*)**

Exercicis localitzats de baixa intensitat en els quals s'utilitza material divers, per mantenir i fins i tot millorar la condició física, la flexibilitat i la força de cada persona segons l'edat.

Lloc: Espai Cívic Sant a Eugènia

Professora: Virginia Gonzalez

Horari: dimarts de 10 a 11 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny

Preu: soci 40 € / no soci 80 € | Organitza: Ass. Gent Gran de Santa Eugènia

SE24044**GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT PER A LA GENT GRAN (DIJOURS)**

Exercicis localitzats de baixa intensitat en els quals s'utilitza material divers, per mantenir i fins i tot millorar la condició física, la flexibilitat i la força de cada persona segons l'edat.

Lloc: Espai Cívic Sant a Eugènia

Professora: Virginia Gonzalez

Horari: dijous de 10 a 11 h | **Durada:** del 10 d'octubre a l'11 de juny

Preu: soci 40 € / no soci 80 € | Organitza: Ass. Gent Gran de Santa Eugènia

SE24045**GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT PER A LA GENT GRAN (DIVENDRES) (*)**

Exercicis localitzats de baixa intensitat en els quals s'utilitza material divers, per mantenir i fins i tot millorar la condició física, la flexibilitat i la força de cada persona segons l'edat.

Lloc: Espai Cívic Sant a Eugènia

Professora: Virginia Gonzalez

Horari: divendres de 10 a 11 h | **Durada:** de l' 11 d'octubre al 13 de juny

Preu: soci 40 € / no soci 80 € | Organitza: Ass. Gent Gran de Santa Eugènia



GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

Treballem la musculatura de l'abdomen mitjançant la respiració i l'obertura de la caixa toràxica. No s'exerceix cap pressió sobre el sòl pelvis, el diafragma i l'abdomen. Aconseguint reprogramar la musculatura perquè funcioni millor i ens puguem beneficiar dels seus efectes.

No apte per patologies coronàries

Organitza: Ass. La Bombeta

SE24046 GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA - DIMARTS

Professora: Laia Juanals

Horari: dimarts de 19.15 a 20.15 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny

Preu: 150 €

SE24047 GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA - DIVENDRES

Professora: Noelia Reina

Horari: divendres de 9.30 a 10.30 h | **Durada:** del 11 d'octubre al 13 de juny

Preu: 150 €

SE24048**HATHA IOGA (DIMARTS VESPRE)**

Metodologia oriental de treball, amb la respiració i postures (asanes) beneficiant-se el cos, la ment i l'esperit. Adaptat a totes les persones. Té una gran eficàcia preventiva i terapèutica.

Professora: Carme Tarrés

Horari: dimarts de 20.15 a 21.30 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny

Preu: 145 € | Organitza: GESICP

SE24049**IOGA (DILLUNS MATÍ)**

Taller obert a tots els nivells, tant si no has practicat ioga, ets principiant o tens certa pràctica. Estil suau, lent i profund, que t'ajudarà a enfocar i calmar la ment, obrir i tonificar el cos.

Professora: Carmen Martínez

Horari: dilluns d'11 a 12 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

Preu: 150 € | Organitza: Ass. La Bombeta

SE24050**IOGA (DIMARTS MIGDIA)**

Taller obert a tots els nivells, tant si no has practicat ioga, ets principiant o tens certa pràctica. Estil suau, lent i profund, que t'ajudarà a enfocar i calmar la ment, obrir i tonificar el cos.

Professora: Carmen Martínez

Horari: dimarts de 13.30 a 14.30 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny

Preu: 150 € | Organitza: Ass. La Bombeta

SE24051**IOGA (DIJOURS TARDA)**

Ioga anatòmic i postural que prové del Hatha Ioga tradicional i que introdueix petits ajustaments posturals. Millora l'equilibri i la flexibilitat del cos per a una bona salut. Vine i valora!

Professor: Virginia Melendres

Horari: dijous de 17.15 a 18.45 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de juny

Preu: 149 € | **Organitza:** GESICP

SE24052

YOGA GENT GRAN (DIVENDRES TARDA) Activitat només per a socis (**)

Taller per a tots els nivells, tant si no has practicat mai ioga, ets principiant o tens certa pràctica. Estil suau, lent i profund, que t'ajudarà a enfocar i calmar la ment, obrir i tonificar el cos, deixar anar tensions i omplir-te d'energia.

Lloc: Centre Cívic Santa Eugènia

Professora: Natàlia Entrocassi

Horari: divendres de 16 a 17.30 h | **Durada:** de l'11 d'octubre al 13 de juny

Preu soci: gratuït | **Organitza:** Ass. Gent Gran de Santa Eugènia

SE24053

PILATES (DILLUNS TARDA)

El mètode Pilates es basa en una sèrie d'exercicis amb fluïdesa i amb la finalitat d'aconseguir una musculatura tonificada, sense haver d'exposar les articulacions a possibles lesions produïdes per moviments forçats o d'impacte.

Es tracta de treballar el cos a consciència partint de la musculatura de la zona abdominal i el sòl pèlvic, tot controlant els moviments mitjançant el cervell i la respiració.

D'aquesta manera aconseguim una millora de la nostra salut, no només físicament, sinó quan a equilibri i agilitat, tot evitant, així, els típics dolors d'esquena originats pel sedentarisme i les males postures.

Professora: Maite Gómez

Horari: dilluns de 17.30 a 18.30 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

Preu: 150 € | **Organitza:** GESICP

SE24054

PILATES (DIVENDRES MATÍ)

El mètode Pilates consisteix en una sèrie d'exercicis per treballar la musculatura de forma controlada, exercitant el sòl pelvià i enfortint la faixa abdominal, obtenint un millor control de la columna vertebral i del cos en general.

Professora: Maite Gómez

Horari: divendres de 11.30 a 12.30 h | **Durada:** de l'11 d'octubre al 13 de juny

Preu: 150 € | **Organitza:** Ass. La Bombeta

SE24055

PILATES DINÀMIC

És una activitat que inclou tots els principis del pilates clàssic (equilibri, estabilitat, treball abdominal), incorporant alhora treball cardiovascular de baixa intensitat, amb suport musical.

Professora: Maite Gómez

Horari: dimarts de 11.30 a 12.30 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny

Preu: 150 € | **Organitza:** Associació La Bombeta

SE24056**TONIFICACIÓ (DIJOURS VESPRE)**

Recomanat a persones que volen augmentar la seva qualitat de vida mitjançant el treball adaptat d'exercicis de força, equilibri i flexibilitat d'una manera entretinguda. Les posicions mantingudes (assegut, dempeus), la manca d'activitat física o incorrecta execució de moviments ens provoquen desequilibris i dolors.

Professor: Jesús Fernandez

Horari: dijous de 20.15 a 21.15 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de juny

Preu: 130 € | **Organitza:** Ass. La Bombeta

SE24057**TXI KUNG**

Proposta de pràctica corporal i alhora energètica. El txi-kung forma part de la medicina tradicional xinesa que intenta regular la ment, el cos i la respiració. Es creu que la malaltia sorgeix d'un desequilibri entre el yin i el yang, o sigui, del flux de l'energia vital en l'ésser humà. Txi significa vital i Kung significa activada o en moviment.

Professora: Victòria Fernandez

Horari: divendres de 16.30 a 17.30 h | **Durada:** de l'11 d'octubre al 13 de juny

Preu: 120 € | **Organitza:** GESICP

SE24058**TXI KUNG (GENT GRAN)**

Diversitat de tècniques relacionades amb la medicina natural xinesa que engloben la ment, la respiració i l'exercici físic. Utilitzem l'espiritualitat i la meditació per millorar el nostre estat físic, mental i de salut.

Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia

Professor: Adrià Arenas

Horari: dimecres de 10 a 11.30 h | **Durada:** del 9 d'octubre a l'11 de juny

Preu: soci 40 € / no soci 80 € | **Organitza:** Ass. Gent Gran de Santa Eugènia

SE24059**VINYASA IOGA**

És una tècnica de ioga, en la que s'uneixen cada asana (postura), de manera fluïda, sense resistència tenint en compte el cicle respiratori, facilitant la musculatura i articulacions d'una manera més activa.

Els beneficis són la millora i la força muscular en cames, braços i core (el nostre centre energètic). Alleugera l'estrès i l'ansietat, i augmenta la concentració i l'atenció plena.

Professora: Patrícia Castelnovo

Horari: divendres de 17.45 a 18.45 h | **Durada:** de l'11 d'octubre al 13 de juny

Preu: 100 € | **Organitza:** GESICP



monogràfics

GIMNÀSTICA POST-NATAL AMB NADONS DE 0 A 1 ANY

Té com a finalitat retornar al cos la seva forma natural i harmonia després del part, mitjançant exercicis molt precisos que produeixen l'estirament de les cadenes musculars de tot el cos, a més, gaudiran ballant amb coreografies molt senzilles on exploraran els seus punts més sexys i recuperaran de nou la sensualitat. A més, les mares podran viure aquesta experiència portant els seus fills/es amb elles i poder conèixer a altres mares amb els seus respectius nadons i unificar vincles matern-filial.

Professora: Raquel Rebollo

Edat: mares amb nadons de 0 a 1 any

Organitza: Associació MAYLA

SE24060 GIMNÀSTICA POST-NATAL (OCTUBRE - DESEMBRE)

Horari: dijous de 10 a 11 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de desembre

Edat: mares amb nadons de 0 a 1 any | **Preu:** 50 €

SE24061 GIMNÀSTICA POST-NATAL (GENER - MARÇ)

Horari: dijous de 10 a 11 h | **Durada:** del 9 de gener al 13 de març

Edat: mares amb nadons de 0 a 1 any | **Preu:** 50 €

SE24062 GIMNÀSTICA POST-NATAL (MARÇ - JUNY)

Horari: dijous de 10 a 11 h | **Durada:** del 20 de març al 5 de juny

Edat: mares amb nadons de 0 a 1 any | **Preu:** 50 €



DANSA I BALL

BALL FLAMENC

Aprèn a ballar transmetent l'art i passió inherents en el flamenc. Aprendràs de forma paral·lela: tècnica, "compás" i ball de cadascun dels "pals flamencs". Possibilitat, també, de crear combos amb altres alumnes per aprendre el flamenc de "tablaó" ("cante", "baile", guitarra, "cajón").

Lloc: Espai Cívic de Can Gibert del Pla.

Professora: Noemí Osorio

Durada: del 7 d'octubre al 9 juny

Organitza: La Gerundina. Penya flamenca de Girona

SE24063 BALL FLAMENC - NIVELL 1

Horari: dilluns de 18 a 18.50 h | **Preu soci:** 200 € **Preu no soci:** 220 €

SE24064 BALL FLAMENC - NIVELL 2

Horari: dilluns de 19 a 19.50 h | **Preu soci:** 200 € **Preu no soci:** 220 €

SE24065 BALL FLAMENC - NIVELL 3

Horari: dilluns de 20 a 20.50 h | **Preu soci:** 200 € **Preu no soci:** 220 €

SE24066

BALLS EN LÍNIA I COUNTRY NIVELL 1 (GENT GRAN)

Vine a aprendre a ballar diferents tipus de ball, amb o sense parella.

Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia

Horari: dijous de 16.30 a 17.30 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de juny

Preu: soci 40 € / no soci 80 € | Organitza: Ass. Gent Gran de Santa Eugènia

SE24067

BALLS EN LÍNIA I COUNTRY NIVELL 2 (GENT GRAN)

Vine a aprendre a ballar diferents tipus de ball, amb o sense parella. Per a fer aquest curs, cal haver superat el nivell 1, o haver adquirit prèviament els coneixements i tècnica bàsica dels balls en línia.

Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia.

Horari: dijous de 17.30 a 18.30 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de juny

Preu: soci 40 € / no soci 80 € | Organitza: Ass. Gent Gran de Santa Eugènia

SE24068**BATXATA NIVELL 1**

Taller on ens introduïrem en el conjunt de ritmes, estils i balls que engloba la batxata a partir de balls de parella, de figures i improvisació.

Professor: Carlos García

Horari: dijous de 21 a 22 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de juny

Preu: 125 € (Inscripcions individuals) | **Organitza:** Ass. La Bombeta

SE24069**BATXATA NIVELL 2**

Taller on ens introduïrem en el conjunt de ritmes, estils i balls que engloba la batxata a partir de balls de parella, de figures i improvisació. Cal tenir coneixements previs.

Professor: Carlos García

Horari: divendres de 20 a 21 h | **Durada:** del 11 d'octubre al 13 de juny

Preu: 125 € (Inscripcions individuals) | **Organitza:** Ass. La Bombeta

SE24070**BIODANSA**

Una altra mirada: música, grup i moviment per millorar la vitalitat, enfortir la ment i connectar amb l'alegria de viure.

Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia.

Professora : Sònia Jiménez Cook

Horari: dilluns de 19.15 a 20.45 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

Preu soci: 15 minuts de temps

Preu no soci: 5 € al compte de Banc dels Aliments (caldrà portar justificant d'ingrés)

Organitza: Banc del temps Pont del dimoni

SE24006**DANSA DEL VENTRE (DANSA ORIENTAL) NIVELL 1**

Els beneficis de ballar dansa oriental són molts a diferents nivells: mental-emocional-físic . Potencia la feminitat i augmenta l'autoestima. Estan enfocades a despertar la consciència del cos i a millorar la postura del cos. És una manera molt divertida de mantenir-se en forma ja que millora els hàbits posicionals. Apta a partir de 7 anys.

Professora: Jessica Pardo

Horari: dijous de 18 a 19 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de juny

Preu: 120 € | **Organitza:** GESICP

SE24 071**DANSA DEL VENTRE (DANSA ORIENTAL) NIVELL 2**

Descobreix la varietat de moviments que poden fer les teves caderes, les teves mans, els teus peus... el teu esplèndid cos. Aporta una gran quantitat de beneficis com afavorir la recuperació en cas de lesió, alivia els mals d'estòmac, dolors menstruals, fa créixer l'auto-estima, activa el centre vital, facilita la creativitat, i el més important: dedicar-te un temps per a tu.

Professora: Jessica Pardo

Horari: dijous de 19 a 20 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de juny

Preu: 120 € | **Organitza:** GESICP

SE24072**SALSA (NIVELL 1)**

Taller on ens introduïrem en el conjunt de ritmes, estils i balls que engloba la salsa (mambo, rumba, son, guaracha...), a partir de balls de parella, de figures i improvisació.

Professor: Carlos García

Horari: dijous de 20 a 21 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de juny

Preu: 125 € (Inscripcions individuals) | **Organitza:** Ass. La Bombeta

SE24073**SALSA (NIVELL 2)**

Segon nivell als diferents estils que engloba la salsa (mambo, rumba, son, guaracha...).

Professor: Carlos García

Horari: divendres de 19 a 20 h | **Durada:** del 11 d'octubre al 13 de juny

Preu: 125 € (Inscripcions individuals) | **Organitza:** Ass. La Bombeta

SE24074**SEVILLANES GENT GRAN**

Curs per aprendre el ball més popular del folklore de la regió d' Andalusia, concretament de la ciutat de Sevilla. Aprendrem des de la col·locació fins els primers passos. Inscripció individual.

Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia

Professora: Mònica Avilés

Horari: dilluns de 10 a 11 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

Preu: soci 40 € / no soci 80 € | **Organitza:** Ass. Gent Gran de Santa Eugènia i Ass. Zona Olé

SE24075**SEVILLANES INDIVIDUALS (NIVELL 1)**

Sevillanes de nivell inicial per a totes les edats, no cal tenir coneixements previs. Aquest grup és per a persones que vulguin ballar individualment.

Lloc: Espai Cívic Can Gibert

Professora: Mari Burdalo Sanchez

Horari: dimecres de 19 a 20 h | **Durada:** del 9 d'octubre a l'11 de juny

Preu: 60 € socis / 90 € no socis | **Organitza:** Ass. de jubilats i pensionistes Sant Joan

SE24076**SEVILLANES INDIVIDUALS (NIVELL 2)**

Nivell avançat del curs de sevillanes, només apte per gent que ja ha fet el primer o que ja té coneixements del ball. Aquest grup és per a persones que vulguin ballar individualment.

Lloc: Espai Cívic Can Gibert del Pla

Professora: Mari Burdalo Sanchez

Horari: dimecres de 18 a 19 h | **Durada:** del 9 d'octubre a l'11 de juny

Preu: 60 € socis / 90 € no socis | **Organitza:** Ass. de jubilats i pensionistes Sant Joan

SE24077**SEVILLANES PER PARELLES (NIVELL 2)**

Nivell avançat del curs de sevillanes, només apte per gent que ja ha fet el primer o que ja té coneixements del ball. Aquest grup és per a persones que tinguin parella de ball.

Lloc: Espai Cívic Can Gibert del Pla

Professora: Mari Burdalo Sanchez

Horari: divendres de 19 a 20 h | **Durada:** de l'11 octubre al 13 de juny

Preu: 120 € /parella socis | 180 €/parella no socis (Inscripcions per parelles)

Organitza: Ass. de jubilats i pensionistes Sant Joan

SE24078

RUMBA INDIVIDUALS (NIVELL 1)

Nivell inicial per a totes les edats. Aquest grup és per a persones que vulguin ballar individualment. Practicarem la rumba i tècnica de braços. Es requereix un mínim de coneixements.

Lloc: Espai Cívic Can Gibert

Professora: Mari Burdalo Sánchez

Horari: divendres de 18 a 19 h | **Durada:** de l'11 octubre al 13 de juny

Preu: 60 € socis / 90 € no socis | Organitza: Ass. de jubilats i pensionistes Sant Joan

ZUMBA FITNESS POPULAR

Activitat aeròbica que combina diferents estils musicals, la majoria ritmes llatins anomenat ZUMBA. Ajuda a realitzar una activitat esportiva popular pel barri, a la psicomotricitat, a crear vincles entre els diferents veïns i veïnes, a socialitzar i relacionar les diferents cultures del barri mitjançant l'activitat lúdica esportiva. Crear nous vincles i fer barri.

Organitza: Ass. Cultural Cubana de Girona

SE24079 ZUMBA FITNESS POPULAR - DILLUNS VESPRE

Horari: dilluns de 20 a 21 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

Edat: + de 12 anys | **Preu:** 90 €

SE24080 ZUMBA FITNESS POPULAR - DIMECRES TARDA

Horari: dimecres de 19.15 a 20.15 h | **Durada:** del 9 d'octubre al 11 de juny

Edat: + de 12 anys | **Preu:** 90 €

monogràfics

LA HORA LOCA DEL BAILE AFROCOLOMBIANO (a partir de 10 anys)

Per a adults, nens i joves. Gaudeix, riu i balla amb els ritmes afrocaribenys i salsa caleña. Un espai de trobada per vivenciar i visibilitzar el vincle amb el territori.

Professora: Karen

Preu: gratuït | Organitza: ASOCOLGI

SE24009 LA HORA LOCA DEL BAILE AFROCOLOMBIANO (OCT – DES)

Horari: dilluns de 18.45 a 19.45 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 16 de desembre

SE24010 LA HORA LOCA DEL BAILE AFROCOLOMBIANO (GENER - MARÇ)

Horari: dilluns de 18.45 a 19.45 h | **Durada:** del 13 de gener a 17 de març

SE24011 LA HORA LOCA DEL BAILE AFROCOLOMBIANO (ABRIL - JUNY)

Horari: dilluns de 18.45 a 19.45 h | **Durada:** del 24 de març al 9 de juny



MÚSICA

SE24081

CANT CORAL (GENT GRAN)

Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia

Professor: Tati Romero

Horari: dimecres d'11 a 12 h | **Durada:** del 9 d'octubre al 11 de juny

Preu: soci 40 € / no soci 80 € | **Organitza:** Ass Gent Gran de Santa Eugènia

SE24082

CANT CORAL "D'COR"

T'agrada Cantar? Si vols millorar la tècnica vocal, conèixer gent nova, formar part d'una coral i assolir nous reptes musicals... Apunta't a D'Cor!

Treballem amb varies veus, amb peces de tot tipus d'estils i èpoques, des de música del renaixement a música actual.

El nostre director, Xavier Tudela, ens formarà mitjançant suport de piano i la seva pròpia veu. Per posar en pràctica els coneixements assolits, farem alguns concerts al llarg del curs. 1a classe de prova .

Direcció: Xavier Tudela | **Horari:** dilluns de 19 a 21 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

Preu: 35 € trimestre | **Organitza** CCSE, La Marfà

SE24083

CANTE FLAMENCO NIVELL INICIACIÓ

L'aula de cante Flamenco de La Gerundina és un espai inclusiu d'ensenyança i creació que ofereix la possibilitat de compartir l'aprenentatge d'aquesta manifestació artística a diferents nivells amb l'acompanyament de l'artista i formador dedicat a la veu i el ritme Jordi Fornells.

Dirigit a totes aquelles persones que desitgin apropar-se per primer cop a aquesta disciplina artística mogudes per la curiositat i/o l'afició. No calen estudis previs, al contrari! Tan sols són necessàries les ganes de compartir una experiència nova a partir de la veu i el ritme.

Lloc: Espai Cívic de Can Gibert del Pla**Professora:** Jordi Fornells**Horari:** dilluns de 18 a 18.50 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny**Preu:** soci 200 € / no soci 220 € | Organitza: La Gerundina. Penya flamenca de Girona**SE24084****CANTE FLAMENCO NIVELL MIG**

L'aula de cante Flamenco de La Gerundina és un espai inclúsiu d'ensenyança i creació que ofereix la possibilitat de compartir l'aprenentatge d'aquesta manifestació artística a diferents nivells amb l'acompanyament de l'artista i formador dedicat a la veu i el ritme Jordi Fornells.

Dirigit a aquelles persones que, havent cursat o no qualsevol nivell de cante a La Gerundina anteriorment, estan familiaritzades amb alguns dels ritmes, cants o estils del Flamenco i acostumades a cantar mogudes pel goig i l'afició.

Lloc: Espai Cívic de Can Gibert del Pla**Professora:** Jordi Fornells**Horari:** dilluns de 19 a 19.50 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny**Preu:** soci 200 € / no soci 220 € | Organitza: La Gerundina. Penya flamenca de Girona**SE24085****CANTE FLAMENCO NIVELL AVANÇAT - COMBO INTERDISCIPLINAR**

L'aula de cante Flamenco de La Gerundina és un espai inclúsiu d'ensenyança i creació que ofereix la possibilitat de compartir l'aprenentatge d'aquesta manifestació artística a diferents nivells amb l'acompanyament de l'artista i formador dedicat a la veu i el ritme Jordi Fornells.

Dirigit exclusivament a les veus que, havent cursat o no qualsevol nivell de cante a La Gerundina anteriorment, disposen de coneixements i experiència consolidada en la matèria i estan conscientment interessades en seguir cultivant les seves aptituds i formant part del combo interdisciplinar 24/25.

Lloc: Espai Cívic de Can Gibert del Pla**Professora:** Jordi Fornells**Horari:** dilluns de 20 a 20.50 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny**Preu:** soci 200 € / no soci 220 € | Organitza: La Gerundina. Penya flamenca de Girona**SE24086****CURS CAJÓN (INICIACIÓ)**

Dirigit a totes aquelles persones que no han tocat mai (o molt poc) el cajón o un altre instrument de percussió, i tenen ganes de provar, experimentar i descobrir l'instrument. Es treballarà de manera bàsica la coordinació, l'escolta i l'acompanyament en ritmes com la rumba.

Lloc: Espai Cívic de Can Gibert del Pla**Professora:** Dèlia .D. Rojo**Horari:** dilluns de 18 a 18.50 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny**Preu:** soci 200 € / no soci 220 € | Organitza: La Gerundina. Penya flamenca de Girona

SE24087**CURS CAJÓN (MIG)**

Dirigit a totes aquelles persones que ja han passat la fase d'iniciació de l'instrument, sigui a La Gerundina o fora, i volen seguir treballant la coordinació en el ritme i l'acompanyament amb més matisos, així com conèixer els principals pals flamencs i els seus ritmes.

Lloc: Espai Cívic de Can Gibert del Pla

Professora: Dèlia .D. Rojo

Horari: dilluns de 19 a 19.50 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

Preu: soci 200 € / no soci 220 € | **Organitza:** La Gerundina. Penya flamenca de Girona

SE24088**CURS CAJÓN (AVANÇAT)**

Dirigit a totes aquelles persones que ja han tocat el cajón anteriorment i han treballat sobre diferents pals, dinàmiques i tempos i tenen els coneixements consolidats. Es treballaran matisos més tècnics, variacions de ritmes flamencs i hi haurà una part de creació col·lectiva.

Lloc: Espai Cívic de Can Gibert del Pla

Professora: Dèlia .D. Rojo

Horari: dilluns de 20 a 20.50 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

Preu: soci 200 € / no soci 220 € | **Organitza:** La Gerundina. Penya flamenca de Girona

GUITARRA FLAMENCA

Lloc: Espai Cívic de Can Gibert del Pla

Professor: Ernest Salvà

Preu soci: 200 € **Preu no soci:** 220 €

Organitza: La Gerundina. Penya flamenca de Girona

SE24089 GUITARRA FLAMENCA (NIVELL 1)

Horari: dilluns de 18 a 18.50 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

SE24090 GUITARRA FLAMENCA (NIVELL 2)

Horari: dilluns de 19 a 19.50 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

SE24091 GUITARRA FLAMENCA (NIVELL 3)

Horari: dilluns de 20 a 20.50 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny





CUINA

monogràfics

SE24092

CUINES DEL MÓN

Tallers de cuina que ens descobreixen la diversitat de Santa Eugènia de Ter i Can Gibert del Pla, i fomenten la interculturalitat entre el veïnat, el curs comença amb la cuina catalana i continuarà amb les cuines del món. Mentre cuinem parlarem de les cultures i guadrem de l'elaboració en forma d'un tastet grupal. Aquest curs és de 9 sessions, 9 descobertes culinàries i secrets de codis culturals.

Horari: últim dimarts de cada mes de 18.30 a 20.30 h (9 sessions)

Dies: 22 oct, 26 nov, 17 des, 28 gen, 25 feb, 25 març, 29 abril, 27 de maig, 10 juny

Preu: 70 € | Organitza: Associació ECCIT

SE24093

LA CUINA PERSA DE L'IRAN, UN VIATGE CULINARI

Un viatge gastronòmic de 3 dies per la varietat de la cuina persa (iraniana). Coneixerem la combinació de diferents aliments, com ara cereals, llegums, verdures i proteïnes vegetals i animals, que s'utilitzen en tots els plats típics iranians. La cuina persa é molt variada: això es deu a la seva rica cultura i als diversos grups ètnics presents al seu vast territori.

Horari: Dimarts de 18.30 a 20.30 h | **Dies:** 8 i 15 d'octubre

Preu: 20 € | Organitza: Associació ECCIT

SE24094

CUINA I PASTISSERIA SIRIANA I DE L'ORIENT MITJÀ

Un viatge gastronòmic de 3 dies pel món dels aromes, colors i sabors de la cuina de Síria. Coneixerem la diversitat de la cuina siriana i cuinarem receptes de l'Orient Mitjà. És una cuina dolça i picant, però sobretot molt càlida i amistosa.

Horari: dimarts de 18.30 a 20.30 h | **Dies:** 5, 12 i 19 de novembre

Preu: 30 € | Organitza: Associació ECCIT

CUINA

monogràfics

SE24095

CUINA I PASTISSERIA MARROQUINA

La cuina marroquina és considerada una de les millors cuines del món. Coneixereu amb 3 sessions la seva diversitat de plats, com els tagins, els cuscús, la harira, la pastisseria, tots suculents i delicadament especiats. Aprendrem receptes de la cuina familiar de cada dia a la més formal i cerimoniosa.

Horari: Dimarts de 18.30 a 20.30 h | **Dies:** 4, 11 i 18 de febrer

Preu: 30 € | Organitza: Associació ECCIT

SE24096

CUINA I PASTISSERIA CATALANA

Aquest curs és un viatge gastronòmic de 3 dies pel món dels aromes, colors i sabors de la cuina catalana. Coneixerem la diversitat de la cuina catalana: cuina de Nadal, cuina de mar i muntanya, cuina casolana i de pagès de casa nostra. Cuinarem receptes variades, reflectint la riquesa gastronòmica i cultural de Catalunya.

Horari: dimarts de 18.30 a 20.30 h | **Durada:** 1, 8 i 22 d'abril

Preu: 30 € | Organitza: Ass. ECCIT





VINS I ALTRES BEGUDES

SE24097

TALLER DE VINS

El curs consta de 10 sessions d'1,5h totalment participatives per part dels assistents des del primer moment.

Sessió 1. Descubrim colors, sabors i aromes en una copa de vi

Sessió 2. Què és el vi?

Sessió 3. Vins catalans, tastem i descobrir Catalunya amb els seus vins

Sessió 4: Vins espanyols. Les zones més famoses.

Sessió 5. Vins del món. 5 continents en 5 vins

Sessió 6. El preu dels vins. Relació qualitat preu.

Sessió 7. Naturals, bio, eco

Sessió 8. Escumosos d'aquí i del món

Sessió 9. Quants anys tinc?

Sessió 10. Les sensacions del vi

Et pots apuntar a sessions sueltas, (15 €).

Si realitzes tot el curs tindràs un tastet de cava gratuït el dilluns 23 de desembre de les 19.45 a les 21.15h

Imparteix: Conrad Johera

Dia: dilluns 7, 14 i 21 d'octubre, 4, 11 18 i 25 de novembre, 2, 9 i 16 de desembre de 19.45 a 21.15 h | **Preu tot el curs:** 110 € | **Preu per sessió:** 15 € | Organitza: GESICP

SE24098

CURS DE BELLESA I HIDRATACIÓ CORPORAL INTEGRAL

Curs d'elaboració de productes naturals per a la bellesa i cura integral del cos. Podràs endur-te un dossier ple de receptes perquè les puguis fer a casa, una mostra de cada producte elaborat durant el curs i unes estones molt divertides i creatives.

El curs consta de 6 sessions de 2h totalment participatives per part dels assistents des del primer moment.

Sessió 1. Facial (sabó per cada tipus de pell, aigua floral per tonificar, exfoliant suau i crema facial base)

Sessió 2. Corporal (exfoliant natural, mousse hidratant i oli de massatge corporal)

Sessió 3. Mans i peus (per mans: "paperets" sabonosos, exfoliant i crema hidratant, i pels peus: sabó exfoliant, desodorant en pols i crema hidratant)

Sessió 4. Cabell (xampú sòlid, mascareta per nodrir i sèrum per a les puntes)

Sessió 5. Productes bàsics d'higiene (desodorant, una pasta de dents, oli post-depilatori i un perfum en crema)

Sessió 6. Maquillatge natural (pintallavis, ombra d'ulls, un khöl i altres productes de maquillatge)

Et pots apuntar a sessions sueltas (16 €)

Professora: Eva Duch

Dia: dimecres 9, 16, 23 i 30 d'octubre, 6 i 13 de novembre de 19 a 21 h |

Preu tot el curs : 70 € | **Preu per sessió :** 16 € | Organitza: GESICP

SE24099

PROPOSTA DE NETEJA DE LA LLAR I ROBA SENSE TÒXICS

Elaboració de productes de neteja de la llar totalment naturals. Dues sessions de 2 hores.

Com sempre, t'emportaràs un dossier amb totes les receptes (i alguna més) i una mostra dels productes que fem durant el curs.

Vine i passa-t'ho bé mentre aprens a cuidar el teu entorn

Sessió 1. Sabó i suavitzant per a la roba

Sessió 2. Diferents productes de neteja com ara: pedra verda, ambientador, olor als armaris i calaixos, neteja del wc, del terra, del forn,... netejavidres...

Professora: Eva Duch

Dia: dimecres 20 i 27 de novembre de 19 a 21 h | **Preu:** 22 € | Organitza: GESICP

BENESTAR EMOCIONAL

L'objectiu del Grup de Benestar Emocional és treballar eines i estratègies que ens acompanyin a gaudir d'un millor benestar incloent aspectes físics, emocionals i socials.

Per aconseguir-ho, a cada sessió es treballarà una temàtica que ens permeti sentir-nos millor amb nosaltres mateixes i amb els altres, com per exemple la gestió dels pensaments i l'estrès, tècniques de comunicació assertiva, eines per augmentar l'autoestima, psicoeducació de les emocions, entre d'altres.

Les sessions seran conduïdes per la Referent de Benestar Emocional del Centre d'Atenció Primària (CAP) Can Gibert del Pla amb la col·laboració de professionals especialitzades en l'àmbit de la nutrició i l'activitat física.

El grup és tancat, és a dir, durant les 8 sessions ens reunim sempre les mateixes persones amb un compromís d'assistència i confidencialitat.

Abans de participar en el grup, es realitzarà una trucada o entrevista inicial a càrrec de la Referent de Benestar Emocional, per comprendre les necessitats individuals i avaluar si l'activitat és adequada.

Aquesta activitat està dirigida a persones majors de 18 anys que tinguin assignat el CAP Can Gibert del Pla i que no hagin gaudit d'activitats dirigides per professionals de l'ambulatori durant l'últim any natural. Si t'interessa aquesta activitat, però pertany a un altre CAP, pots posar-te en contacte amb el teu centre de referència per conèixer quins grups organitzen.

Si compleixes els requisits, pots inscriure't via ajuntament de Girona, també pots demanar-ho al professional que tinguis de referència del CAP Can Gibert del Pla.

Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia

Preu: gratuït | **Organitza:** CAP Can Gibert del Pla

SE24100 BENESTAR EMOCIONAL (OCTUBRE – NOVEMBRE)

Horari: dimecres de 18 a 20 h | **Durada:** del 9 d'octubre al 27 de novembre

SE24101 BENESTAR EMOCIONAL (GENER - MARÇ)

Horari: dimecres de 18 a 20 h | **Durada:** del 15 de gener al 5 març



SE24102**TRENCA EL TEU VINCLE AMB EL TABAC (6 sessions)**

Ets una persona fumadora i t'agradaria trencar el teu lligam amb el tabac i portar una vida més saludable? Des del CAP de Can Gibert del Pla t'acompanyem en aquest procés i et facilitem les estratègies claus per emprendre aquest canvi des de la mirada de la infermeria, el benestar emocional, la nutrició i la fisioteràpia. Per aquest motiu, plantegem un grup de 6 sessions de freqüència setmanal per treballar tots aquests aspectes.

Per participar al grup pots inscriure't via Ajuntament de Girona o pots demanar informació al teu professional de referència del CAP.

Dia: dimarts de 17.15 a 18.15 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 19 de novembre

Preu: Gratuït | Organitza: Cap Can Gibert del Pla

HÀBITS SALUDABLES (9 sessions)

Vols canviar els teus hàbits de vida per guanyar salut? Vols aprendre i poder tindre uns bons hàbits alimentaris? Si la resposta és que si, aquest és el teu grup.

En aquest participen diferents professionals del Cap de Can Gibert del Pla (Dietista-Nutricionista, Psicòloga comunitària i Fisioterapeuta comunitària) es tractaran diferents temàtiques per fomentar el canvi cap a un hàbits de vida saludables (Alimentació, Emocional i Físic) i d'aquesta manera guanyar més salut. Els participants seran seleccionats segons uns criteris establerts, en cas de voler més informació i estar interessats en formar part podeu parlar amb el vostre metge/ssa del Cap de Can Gibert del Pla o enviar un mail a: agiro-nest.girona.ics@gencat.cat

Preu: gratuït | Organitza: CAP Can Gibert del Pla

SE24103 HÀBITS SALUDABLES (OCTUBRE- DESEMBRE)

Horari: dimecres de 10 a 11.30 h | **Durada:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre

SE24104 HÀBITS SALUDABLES (OCTUBRE- DESEMBRE)

Horari: dijous de 17.30 a 19 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de desembre

SE24105 HÀBITS SALUDABLES (GENER – MARÇ)

Horari: dimecres de 10 a 11.30 h | **Durada:** del 8 gener al 5 de març

SE24106 HÀBITS SALUDABLES (GENER – MARÇ)

Horari: dijous de 17.30 a 19 h | **Durada:** del 9 de gener al 6 de març

SE24107**GRUP HIGIENE DEL SON (9 sessions)**

Si tens dificultats per conciliar o mantenir el son, o d'aconseguir una durada i qualitat del son que et resulti satisfactòria, des del CAP Can Gibert del Pla t'animem a participar al grup de la higiene del son.

L'objectiu del grup és profunditzar en coneixements relacionats amb el son i treballar eines, estratègies i pautes que ajudin a tenir un descans més reparador i satisfactori.

Les sessions seran conduïdes per la Referent de Benestar Emocional Comunitari i hi col·laboraran altres professionals de l'àmbit de la medicina i la infermeria.

L'activitat és totalment gratuïta i té una capacitat màxima de 12 participants. Es donarà prioritat a les persones ateses pel CAP Can Gibert del Pla i que no hagin gaudit de cap activitat grupal

dirigida per l'ambulatori ens el darrer any natural.

Per confirmar la plaça, les professionals del CAP realitzaran una trucada i, si s'escau, es programarà una entrevista d'inclusió.

Horari: dijous de 9.30 a 11 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de desembre

Preu: gratuït | Organitza: CAP Can Gibert del Pla



CREIXEMENT PERSONAL

DEFENSA PERSONAL PER A DONES

Aquest espai té per finalitat preveure el desenvolupament d'episodis violents, amb la transmissió de mètodes que permetin resoldre aquest tipus d'incidents i situacions, incrementar la seva seguretat, autoestima i motivació. Té cabuda tant gent jove com dones amb certa maduresa que mitjançant la pràctica esportiva i en un ambient de col·laboració conjunta aprenen nocions bàsiques d'autodefensa com pautes d'exercici físic per combatre possibles dolències futures. Cal portar uns mitjons nets o sabates diferents a les usades pel carrer.

Professor: Àngel Ortega

Preu: 75 € | Organitza: GESICP

SE24108 DEFENSA PERSONAL PER A DONES (OCTUBRE – GENER)

Horari: dilluns de 18.45 a 20.15h | **Durada:** del 7 d'octubre al 27 de gener

SE24109 DEFENSA PERSONAL PER A DONES (FEBRER –JUNY)

Horari: dilluns de 18.45 a 20.15 h | **Durada:** del 3 de febrer al 9 de juny

SE24110**MEDITACIONS GUIADES I XERRADA-TROBADES SOBRE LA MEDITACIÓ I LA PRÀCTICA DEL SILENCI**

Ens proposem des d'aquest espai mensual enfocar la nostra atenció amb mirada profunda i que acompanya. L'art de poder donar respostes a les situacions d'avui dia on la immediata, les reaccions, els reptes no ens permeten descobrir que hi ha al darrera de cada una d'elles i dansar amb fluïdesa i harmonia. Així construir aquest espai interior i avançar més enllà de les limitacions, de la por i de l'enuig. Trobar l'art d'encantar la vida.

Professora: de meditacions guiades en grup

Horari: 1r i 3r divendres de mes de 19 a 20 h | **Dies:** 18 d'octubre, 15 novembre, 20 des, 17 i 31 gen, 7 i 21 de febrer, 7 i 21 de març, 4 d'abril, 2 i 16 de maig i 6 juny

Preu: gratuït | Organitza: GESICP i Associació Brahma Kumaris

SE24111**TALLER DE VEU PER DESBLOQUEJAR EMOCIONS**

Re-connectem amb la nostra veu més profunda per tal de trobar solucions als moments de crisis. Busquem l'ajuda en aquesta tornada a la calma, pensament tranquil gaudint de la nostra veu en aquesta activitat grupal. Per escoltar-nos i sentir la força i seguretat que es crea amb una atmosfera grupal de cant.

Professora: Glòria Sirvent

Dia: dimecres de 18 a 19 h | Durada: del 9 d'octubre al 11 de juny

Preu: 120 € | Organitza: GESICP

monogràfics

CAFÈ I SALUT “Llavors” per la transformació personal i social

Espai entre persones amb diferents perspectives i estils de vida, per a practicar eines dirigides a créixer com a persones i com a comunitat: “llavors” per a la transformació personal i social. Treballarem al voltant d'una intenció comuna que definirem en grup.

I la metodologia de treball serà a través de pràctiques vivencials personals i grupals.

Coordina: Stella Montdragón Cedeño, pediatra, entrenament en gestió emocional i en trauma personal, col·lectiu i ancestral.

Preu: gratuït | Organitza: ASOCOLGI

SE24112 CAFÈ I SALUT (OCTUBRE – DESEMBRE)

Horari: divendres de 17.30 a 19 h | **Dies:** 25 oct, 22 nov i 13 des

SE24113 CAFÈ I SALUT (GENER - MARÇ)

Horari: divendres de 17.30 a 19 h | **Dies:** 24 gen, 28 feb i 28 març

SE24114 CAFÈ I SALUT (ABRIL - JUNY)

Horari: divendres de 17.30 a 19 h | **Dies:** 25 abr, 23 maig i 27 juny

SE24115**CALENDARI MAYA**

El sincronari galàctic Maya és una eina d'autoconeixement. Aprendre's quina és la teva firma galàctica, conèixeràs el que és el Tzolkin (calendari Maya). Com saber quin és el teu propòsit de vida, i com és la teva ona encantada.

Cada sessió la iniciarem amb moviments de ioga i acabarem amb una meditació amb l'energia disponible d'aquest dia en particular.

Cal portar esterilla, coixí de ioga, aigua i manta pels moviments de relaxació.

Professora: Patrícia Castelnovo

Horari: 3er divendres de mes de 19 a 20.30 h |

Dies: 18 octubre, 15 novembre, 20 desembre, 17 gener, 21 febrer, 21 març, 11 abril i 16 de maig

Preu: 70 € | **Organitza:** GESICP

PENSAMENT POSITIU I MEDITACIÓ A TRAVÉS DEL RAJA IOGA — L'art de cultivar la ment i transformar

Volem gaudir de cada moment? Treure el que és millor de cada instant?. Estar més contents, tranquils, i agraïts en el dia a dia? Sabem que el que diem, fem i sentim, tot s'origina a la ment? El pensament és un dels recursos més importants i un dels menys compresos. Observem els pensaments, els sentiments i el seu efecte en el nostre dia a dia, en les nostres relacions i en la salut interna i externa. Desenvolupem una actitud de confiança cap a les nostres habilitats per a superar obstacles i moments difícils.

Professora: Pilar Quera

Organitza: GESICP i Asso. Brahma Kumaris

SE24116 RAJA IOGA (OCT-NOV)

Horari: dissabte de 10.30 a 13 h | **Dies:** 19 i 26 d'octubre, i 9 de novembre

Preu: aportació de sostenibilitat 25 €

SE24117 RAJA IOGA (OCTUBRE - ON LINE)

Horari: dimecres de 18.30 a 19.45 h | **Dies:** 9, 16, 23 i 30 d'octubre

Preu: voluntari

SE24118 RAJA IOGA (GENER)

Horari: dissabte de 10.30 a 13 h | **Dies:** 11,18,25 de gener

Preu: aportació de sostenibilitat 25 €

SE24119 RAJA IOGA (MAIG)

Horari: dissabte de 10.30 a 13 h | **Dies:** 3, 10 i 17 de maig

Preu: aportació de sostenibilitat 25 €



SE24120**SEMINARI: EL PODER DELS PENSAMENTS , DE LA DEBILITAT A L FORTALESA**

L'objectiu humà no deixa de ser viure en coherència i en un equilibri de benestar en tots els àmbits. Són aspectes que duren i perduren en la raça humana. Sempre hi ha aspectes que ens obren horitzons i els utilitzem com a recursos en moments peculiars i quan no veiem la llum de la solució . Encara que tots els aspectes siguin possibles amb més acceptació o menys. Incloure aquestes actituds de determinació, respecte, silenci, tolerància..... són aspectes a tenir en compte i pautes que faciliten les llavors des de la mirada de raja ioga.

Professora: Pilar Quera

Dia: dissabte 16 de novembre de 10.30 a 13 h

Preu: aportació de sostenibilitat 10 € | Organitza: GESICP i Ass. Brahma Kumaris

SE24121**SEMINARI: CARA A CARA AMB EL MEU ÉSSER ORIGINAL**

Si fem una pauta i mirem el dia a dia, sabem que hi ha aspectes que fem necessàriament cada dia i alguns d'ells sense saber la raó. Aixecar-se, dutxar-se, menjar, revisar el mòbil, fer recordatoris, enviar el bon dia a les persones de l'entorn.... i mil situacions innumerables que es desencadenen al llarg de les 24 h. Quan jo canvio el món canvia. Doncs aquí, exposem , manifestem i compartim nous aspectes, noves tècniques, noves emocions. Es tracta de confirmar l'esperança de com a sers de llum que som podem tenir una mirada interna desenvolupada des de la nostre essència divina: jo sóc.

Professora: Pilar Quera

Dia: dissabte 8 de febrer de 10.30 a 13 h

Preu: aportació de sostenibilitat 10 € | Organitza: GESICP i Ass. Brahma Kumaris

SE24122**SEMINARI: LA MEDITACIÓ DEL MATÍ—ACUMULA PODER ESPIRITUAL**

El fet de parar-se un moment i escoltar les emocions ja ens permet gestionar-les . No em de tenir por de les nostres emocions és la mirada i el gest de com podem fer cada dia millor. Tot és començar i veure-ho com una activitat que practiquem cada moment de la vida. Com ens centrem en el present, en la nostre respiració, eliminar les tensions , i comença el viatge interior per estalviar energia i acumular en l'aquí i ara aquesta energia que tenim dins. Entrenar-se a viure en present de forma conscient i amb plena atenció.

Professora: Pilar Quera

Dia: dissabte 7 de juny de 10.30 a 13 h

Preu: aportació de sostenibilitat 10 € | Organitza: GESICP i Ass. Brahma Kumaris

SE24123**SEXUALITAT A LA TERCERA EDAT A SANTA EUGÈNIA**

Tractarem la temàtica de la sexualitat a la tercera edat des d'una perspectiva lúdica però sobretot en un entorn de confiança per tal de resoldre dubtes o ampliar coneixements.

Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia

Professora: Abril Llacay

Dia: dimarts 12 de novembre de 17.15 a 19.45 h |

Preu: Gratuït |

Organitza: Associació Mayla, Associació de la gent gran de Santa Eugènia i C.C.S.E.

SE24124

SEXUALITAT A LA TERCERA EDAT A CAN GIBERT

Tractarem la temàtica de la sexualitat a la tercera edat des d'una perspectiva lúdica però sobretot en un entorn de confiança per tal de resoldre dubtes o ampliar coneixements.

Lloc: Espai Cívic Can Gibert

Professora: Abril Llacay

Dia: dimarts 19 de novembre de 17.15 a 19.45 h |

Preu: Gratuït |

Organitza: Associació Mayla, Associació de Jubilats i Pensiionistes de Can Gibert i C.C.S.E.



MEMÒRIA I REFORÇ DE LA LLENGUA

TALLER DE MEMÒRIA SANTA EUGÈNIA (DILLUNS)

Activitats que agilitzen i reactiven els mecanismes de la memòria.

Pensat per a gent gran. Inscripcions a l'equipament.

Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia.

Horari: dilluns de 10 a 11 h | **Durada:** pendent confirmar

Preu: 15 €

Organitza: C.C. Santa Eugènia i Ass. Gent Gran de Santa Eugènia

TALLER DE MEMÒRIA CAN GIBERT (DIJOURS)

Activitats que agilitzen i reactiven els mecanismes de la memòria.

Pensat per a gent gran. Inscripcions a l'equipament.

Lloc: Espai Cívic de Can Gibert

Horari: dijous de 10.30 a 11.30 h | **Durada:** pendent confirmar

Preu: 15 €

Organitza: C.C. Santa Eugènia i Ass. de jubilats i pensionistes Sant Joan



IDIOMES

SE24125

ANGLÈS NIVELL BÀSIC

Es recomana haver estudiat la llengua un mínim d'1 any. Curs amb llibre de text no inclòs en el preu del curs.

Professora: Anna Altisent (Tel. 686 606 583)

Horari: dimarts i dijous d' 11 a 12 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 12 de juny

Preu: 290 € | **Organitza:** Associació La Bombeta

SE24126

ANGLÈS NIVELL PREINTERMIG (DILLUNS)

Es recomana haver estudiat la llengua un mínim de 2 anys. Curs amb llibre de text no inclòs en el preu del curs.

Professora: Anna Altisent (Tel. 686 606 583)

Horari: dilluns d' 11 a 12.30 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

Preu: 225 € | **Organitza:** Associació La Bombeta

SE24127

ANGLÈS NIVELL PREINTERMIG (DIMECRES)

Es recomana haver estudiat la llengua un mínim de 2 anys. Curs amb llibre de text no inclòs en el preu del curs.

Professora: Anna Altisent (Tel. 686 606 583)

Horari: dimecres de 18 a 19.30 h | **Durada:** del 9 d'octubre a l'11 de juny

Preu: 225 € | **Organitza:** Associació La Bombeta

SE24128

ANGLÈS NIVELL INTERMIG (DILLUNS)

Es requereix haver estudiat la llengua un mínim de 2 anys. Curs amb llibre de text no inclòs en el preu del curs.

Professora: Anna Altisent (Tel. 686 606 583)

Horari: dimecres de 18 a 19.30 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

Preu: 225 € | **Organitza:** Associació La Bombeta

SE24129**ANGLÈS NIVELL NTERMIG (DIVENDRES)**

Es requereix haver estudiat la llengua un mínim de 2 anys. Curs amb llibre de text no inclòs en el preu del curs.

Professora: Anna Altisent (Tel. 686 606 583)

Horari: divendres de 9.30 a 11 h | **Durada:** de l'11 d'octubre al 13 de juny

Preu: 225 € | **Organitza:** Associació La Bombeta

SE24130**ANGLÈS NIVELL INTERMIG +**

Es requereix haver estudiat la llengua un mínim de 3 anys. Curs amb llibre de text no inclòs en el preu del curs.

Professora: Anna Altisent (Tel. 686 606 583)

Horari: divendres de 15.15 a 16.45 h | **Durada:** de l'11 d'octubre al 13 de juny

Preu: 225 € | **Organitza:** Associació La Bombeta

SE24131**ANGLÈS NIVELL AVANÇAT**

Es requereix haver estudiat la llengua un mínim de 3 anys. Curs amb llibre de text no inclòs en el preu del curs.

Professora: Anna Altisent (Tel. 686 606 583)

Horari: dimarts i dijous de 15.30 a 16.30 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 12 de juny

Preu: 290 € | **Organitza:** Associació La Bombeta

SE24132**ANGLÈS CONVERSA NIVELL BASIC (DIMECRES)**

Aprentatge mitjançant la lectura i la compressió de text.

Professor: James Nield

Horari: dimecres de 11 a 12.30 h | **Durada:** del 9 d'octubre a l'11 de juny

Preu: 225 € | **Organitza:** Associació La Bombeta

SE24133**ANGLÈS CONVERSA NIVELL MIG (DILLUNS)**

Aprentatge mitjançant la lectura i la compressió de text.

Professora: Anna Altisent

Horari: dilluns de 9.30 a 10.30 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

Preu: 150 € | **Organitza:** Associació La Bombeta

SE24134**ANGLÈS CONVERSA NIVELL MIG (DIMARTS I DIJOURS)**

Aprentatge mitjançant la lectura i la compressió de text.

Professora: Anna Altisent

Horari: dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 12 de juny

Preu: 290 € | **Organitza:** Associació La Bombeta

SE24135**ANGLÈS CONVERSA NIVELL AVANÇAT (DIMARTS MATÍ)**

Aprentatge mitjançant la lectura i la compressió de text.

Professor: James Nield

Horari: dimarts de 10 a 11 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny

Preu: 150 € | **Organitza:** Associació La Bombeta

SE24136**ANGLÈS CONVERSA NIVELL AVANÇAT (DIMARTS TARDA)**

Aprentatge mitjançant la lectura i la compressió de text.

Professora: Anna Altisent

Horari: dimarts de 18.30 a 19.30 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny

Preu: 150 € | **Organitza:** Associació La Bombeta

SE24137**ANGLÈS CONVERSA NIVELL AVANÇAT (DIMECERS TARDA)**

Aprentatge mitjançant la lectura i la compressió de text.

Professora: Anna Altisent

Horari: dimecres de 15.30 a 16.30 h | **Durada:** del 9 d'octubre a l'11 de de juny

Preu: 150 € | **Organitza:** Associació La Bombeta

SE24138**ANGLÈS CONVERSA NIVELL AVANÇAT (DIJOURS TARDA)**

Aprentatge mitjançant la lectura i la compressió de text.

Professora: Anna Altisent

Aprentatge mitjançant la lectura i la compressió de text.

Horari: dijous de 18.45 a 19.45 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de de juny

Preu: 150 € | **Organitza:** Associació La Bombeta

SE24139**XINÈS MANDARÍ I CAL·LIGRAFIA TRADICIONAL**

Classes combinades del xinès mandarí i la pràctica de la cal·ligrafia dels caràcters xinesos. Aprendre la fonètica més estàndard del xinès mandarí, les paraules i frases usuals per les comunicacions quotidianes. Així com els caràcters més senzills i útils de l'escriptura, practicant la cal·ligrafia també com a una eina per ajudar a percebre la concentració i la tranquil·litat de la ment mentre fem el moviment del braç, aconseguint així l'equilibri de les forces i l'energia, i alhora que coneixem costums i de la cultura xinesa.

Professora: professors qualificats tri lingüístics (xinès, català i castellà)

Horari: dijous de 17.30 a 18.30 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de juny

Edat: + de 16 anys | **Preu:** 198 € material inclòs.

Organitza: Associació Siwei d'intercanvi cultural Xina-Catalunya



FOTOGRAFIA I AUDIOVISUAL

monogràfics

SE24140

FOTOGRAFIA: CÀMERA EN CONTROL MANUAL (*)

Tècniques de control i funcionament manual d'una càmera.

Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia

Professor: Pablo i Antonio

Dia: dijous 10 d'octubre de 19.15 a 20.45 h | **Preu soci:** 15 minuts de temps

Preu no soci: 5 € al compte del Banc dels Aliments (caldrà portar justificant d'ingrés)

Organitza: Banc del temps Pont del Dimoni

SE24141

FOTOGRAFIA: EL LLENGUATGE VISUAL EN FOTOGRAFIA (*)

El llenguatge visual connecta des de l'emoció del fotògraf a l'emoció de l'espectador de la fotografia, creant un pont i generant a l'espectador preguntes que el propi fotògraf es planteja.

Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia

Professor: Abelardo i Christian

Dia: dijous 24 d'octubre de 19.15 a 20.45 h | **Preu soci:** 15 minuts de temps

Preu no soci: 5 € al compte del Banc dels Aliments (caldrà portar justificant d'ingrés)

Organitza: Banc del temps Pont del Dimoni

SE24142

FOTOGRAFIA I LLARGA EXPOSICIÓ (*)

Tècniques i trucs per aprendre a ser millor fotògraf. Aprèn a fer fotos en mode manual: diafragma, velocitat d'obturació, ISO.

Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia

Professor: Antonio i Pablo

Dia: dijous 7 de novembre de 19.15 a 20.45 h | **Preu soci:** 15 minuts de temps

Preu no soci: 5 € al compte del Banc dels Aliments (caldrà portar justificant d'ingrés)

Organitza: Banc del temps Pont del Dimoni

SE24143**FOTOGRAFIA: MACRO FOTOGRAFIA (*)**

En els petits detalls hi ha la grandesa.

Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia

Professor: Christian i Pablo

Dia: dijous 21 de novembre de 19.15 a 20.45 h | **Preu soci:** 15 minuts de temps

Preu no soci: 5 € al compte del Banc dels Aliments (caldrà portar justificant d'ingrés)

Organitza: Banc del temps Pont del Dimoni

SE24144**FOTOGRAFIA: BOKEH (*)**

Aprèn què és el bokeh / desenfoc, com s'utilitza i aprèn a treure-li avantatges a aquesta característica òptica per les teves fotos.

Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia

Professor: Antonio i Pablo

Dia: dijous 5 de desembre de 19.15 a 20.45 h

Preu soci: 15 minuts de temps

Preu no soci: 5 € al compte del Banc dels Aliments (caldrà portar justificant d'ingrés)

Organitza: Banc del temps Pont del Dimoni

SE24145**FOTOGRAFIA: FOTO D'ESTUDI (*)**

Aprèn a fer fotos d'estudi. Classe teòrica-pràctica.

Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia

Professor: Joan Lagos

Dia: dijous 19 de desembre de 19.15 a 20.45 h

Preu soci: 15 minuts de temps

Preu no soci: 5 € al compte del Banc dels Aliments (caldrà portar justificant d'ingrés)

Organitza: Banc del temps Pont del Dimoni

SE24146**FOTOGRAFIA: LIGHT PAINTING (*)**

Què és la fotografia light painting? Com es fa? T'explicarem tots els trucs que has de saber per portar a terme aquesta senzilla tècnica.

Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia

Professor: Pablo i Antonio

Dia: dijous 9 de gener de 19.15 a 20.45 h

Preu soci: 15 minuts de temps

Preu no soci: 5 € al compte del Banc dels Aliments (caldrà portar justificant d'ingrés)

Organitza: Banc del temps Pont del Dimoni

SE24147**FOTOGRAFIA: REVELAT RAW**

Dona vida a les teves fotos revelant en RAW.

Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia**Professor:** Antonio i José Miguel**Dia:** dijous 23 de gener de 19.15 a 20.45 h**Preu soci:** 15 minuts de temps**Preu no soci:** 5 € al compte del Banc dels Aliments (caldrà portar justificant d'ingrés)

Organitza: Banc del temps Pont del Dimoni

**ESCACS I JOCS DE TAULA****SE24148****ESCACS INICI PER ADULTS**

Introducció i iniciació als escacs per adults a partir de 16 anys.

Professor: Genís Pujadas**Horari:** Dimarts de 19 a 20 h | **Durada:** de 8 d'octubre a 10 de juny | **Preu:** 30 €

Organitza: Club d'Escacs Santa Eugènia i C.C. Santa Eugènia

NATURA, ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT

monogràfics

SE24149

MECÀNICA BÀSICA DE LA BICI NIVELL 1 (OCTUBRE - NOVEMBRE) (*)

Aprèn la mecànica bàsica de reparació i manteniment de bicicletes a un nivell elemental. Detecció d'avaries, observació de desgast, muntatge d'elements, etc. Podeu portar la vostra bicicleta! Hi ha un cavallet per cada dos alumnes. El material va a càrrec de cada alumne. Cal portar eines bàsiques: joc de claus Allen, clau Anglesa, tornavis d'estrella, tornavis pla i palanques per desmuntar cobertes.

Professor: Miquel Llop

Lloc : Espai Cívic Santa Eugènia

Horari: dimarts de 19.30 a 21 h | **Dies:** 8, 15 i 22 d'octubre i 5 de novembre

Preu: 30 € socis /45 € no socis | Organitza: MOU-TE EN BICI

SE24150

MECÀNICA BÀSICA DE LA BICI NIVELL 2 (NOVEMBRE - DESEMBRE) (*)

Aprèn la mecànica bàsica de reparació i manteniment de bicicletes a un nivell elemental. Detecció d'avaries, observació de desgast, muntatge d'elements, etc. És necessari haver superat el nivell 1 o tenir coneixements sòlids de mecànica bàsica de la bici per cursar aquest taller. Podeu portar la vostra bicicleta! Hi ha un cavallet per cada dos alumnes. El material va a càrrec de cada alumne. Cal portar eines bàsiques: joc de claus Allen, clau Anglesa, tornavis d'estrella, tornavis pla i palanques per desmuntar cobertes.

Professor: Miquel Llop

Lloc : Espai Cívic Santa Eugènia

Horari: dimarts de 19.30 a 21 h | **Dies:** 19 i 26 de novembre i 3 i 10 de desembre

Preu: 30 € socis/ 45 € no socis | Organitza: MOU-TE EN BICI

SE24151

TALLER DE JARDINS I HORTS VERTICALS (*)

A través de la pràctica aprendrem a fer un jardí i hort vertical a Can Ninetes (farem la preparació de substrat vegetal i de les bosses de contenció i la instal·lació de reg). Coneixerem plantes culinàries, aromàtiques, medicinals, decoratives i hortícoles que hi podem posar, així com farem la plantació de paret vegetal. I per últim, descobrirem diferents possibilitats de posar-ho en pràctica als nostres balcons, micro-jardins i terrasses urbanes, amb iniciatives de reciclatge i pràctiques ecològiques.

Professor: Humberto Espinoza

Horari: divendres de 17 a 19 h | **Dies:** 14, 21 i 28 de març i 4 i 11 d'abril

Preu: 30 € | Organitza: CCSE i Associació d'Usuaris de les Hortes de Sta. Eugènia



INSCRIPCIONS

PERÍODE DE PREINSCRIPCIONS: De l'1 al 14 de setembre de 2024

SORTEIG DE PLACES: El 15 de setembre de 2024

FORMALITZACIÓ DE LA MATRÍCULA: A partir del 15 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

INFORMACIÓ I 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 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 ompli 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. 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

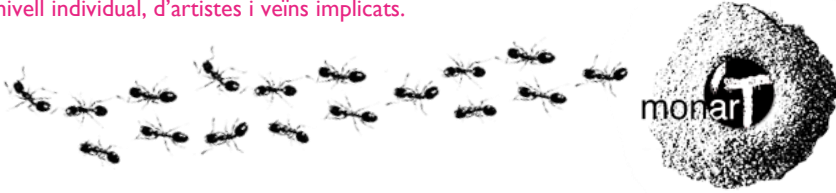
Podeu adreçar-vos als Esp@isInternet del Centre Cívic i/o fer la preinscripció presencialment al centre cívic.

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.

monar'T és un festival anual de murals i d'art urbà als barris de **Santa Eugènia de Ter i de Can Gibert del Pla**, amb un caràcter **100% social i de temàtica multicultural**.

El Festival monar'T neix com una iniciativa **comunitària**, cercant la implicació de tothom, tant a nivell associatiu, d'entitats veïnals, socials i culturals, de serveis i d'administracions, com a nivell individual, d'artistes i veïns implicats.



Aquest **2024** és la seva **#6a edició** amb la intenció de continuar posant al mapa de la ciutat de Girona un **esdeveniment cultural** de qualitat, utilitzant com a eix vertebrador un dels punts més interessants dels barris de Santa Eugènia i Can Gibert: **la seva riquesa i diversitat cultural**.

Enguany posem la mirada en la **Tolerància 0 a la mutilació genital femenina**, a la figura de la **Berta Càceres** com a defensora ambientalista hondurenya i el **dret a l'aigua** com a bé comú, i la reivindicació dels **drets per a la vida independent** de totes les persones, cap a una **comunitat més inclusiva**.

Es continuarà treballant en la línia del **dol compartit entorn la migració** i de treballar juntes i junts la **pertinença de barri**, així com es continuarà apostant per la **inclusivitat de tots els col·lectius** als murs lliures, i per una **gestió ecològica i sostenible**.

Durant tota la setmana hi haurà **11 intervencions de murals i d'art urbà**, i **1 una intervenció artística amb vímet** on la tradició i la modernitat quedaran ben tramades. I durant tota la **setmana programació cultural i artística a tots els espais públics i per a totes les edats**.

www.festivalmonart.cat

Organitza:



Promotors:



monar

DEL 23 AL 29 DE
SETEMBRE DE 2024

#6A EDICIÓ



COMUNITAT
* 2024 *

SANTA EUGÈNIA - CAN GIBERT

festivalmonart.cat





espais de
trobada,
serveis
i altres
activitats...



JOCS

[ESCACS PER A TOTHOM]

Centre Cívic Santa Eugènia

Espai obert escacs al hall de can Ninetes o a la "placeta dels Seixanta-quatre" durant els mesos de primavera i estiu!

De dilluns a divendres de 18 a 20 h

Organitza : Club d'Escacs de Santa Eugènia

[JOCS PER A TOTHOM]

Centre Cívic Santa Eugènia

Us convidem a formar part d'un espai de trobada per a totes les edats on compartir i divertir-nos amb jocs variats i col.laboratius, activitats lúdiques, educatives i culturals. Un espai lúdic intergeneracional, intercultural i inclusiu.

Horari: dimarts de 17 a 19 h | **Durada:** del 15 d'octubre a 10 de juny

Organitza C.C. Sta. Eugènia i col·labora ASCOLGI

[BINGO PER A LA GENT GRAN]

Espai Cívic Santa Eugènia

Horari: dijous de 17.30 a 19 h | **Durada:** 17 d'octubre a 12 de juny

Organitza Ass.Gent Gran Santa Eugènia. Col·labora: Ass Comerciants Sta. Eugènia

Espai Cívic Can Gibert

Horari: de dimarts a divendres de 17.30 a 19.30 h | **Durada:** 3 de set. a 30 de juny

Organitza Espai Cívic Santa Eugènia i Ass. de Jubilats i Pensionistes Sant Joan

COSTURA

[PUNTES DE COIXÍ, PUNT DE CREU, TAPÍS, MANUALITATS DIAMANT DiY]

Espai Cívic Santa Eugènia

Horari: dimecres de 17 a 19 h | **Durada:** 16 d'octubre a 11 de juny

Organitza Ass. de Gent Gran de Santa Eugènia

[PATCHWORK I COSTURA (GENT GRAN)]

Espai Cívic Santa Eugènia

Horari: dimarts de 17 a 19 h | **Durada:** 15 d'octubre a 10 de juny

Organitza Ass. de Gent Gran de Santa Eugènia

[TROBADA DE COSTURA]

Espai Cívic Can Gibert

Horari: Dimecres de 9.15 a 11 h | **Durada:** del 16 d'octubre al 11 de juny

Organitza: Espai Cívic Can Gibert i Ass. de Jubilats i Pensionistes Sant Joan

SALUT

[TXI KUNG (GENT GRAN)]

Zona gespa La Marfà

Vine a provar Txi Kung de manera gratuïta durant el mes de setembre.

Dies: dimecres de 10 a 11.30 h | **Durada:** setembre

Organitza Ass. de Gent Gran de Santa Eugènia

[CAFÈ AMB SENTIT]

Espai Cívic Can Gibert

Si tens 60 anys o més i tens ganes de gaudir d'un cafè en bona companyia, aquest és el teu espai. L'activitat "Cafè amb Sentit" és un espai distès, enfocat en positiu i alegre on poder carregar piles, compartir i gaudir de diferents activitats i propostes. Consisteix en un espai trobada obert i moderat per la Referent de Benestar Emocional del CAP Can Gibert del Pla.

Dies: dimarts de 9.30 a 11 h | **Durada:** del 15 d'octubre al 17 de desembre

Organitza Cap Can Gibert del Pla

[CAMINADES SALUDABLES (GENT GRAN)]

Espai Cívic Can Gibert

Vine a passejar acompanyat, a descobrir els itineraris del nostre entorn més proper, Alhora que fem salut i exercici. | Sortida: Espai Cívic Can Gibert

Dies: divendres de 10 a 12 h | **Durada:** 18 d'octubre al 13 juny

Organitza Ass.de Jubilats i Pensionistes Sant Joan amb suport de Cap Can Gibert del Pla

[CICLE DE CURES PER A DONES]

Centre Cívic Santa Eugènia

Espai obert a dones, per compartir, per fer-nos suport, per passar-nos-ho bé, per generar lligams estrets basat en la solidaritat, el compartiment d'experiències, interessos, preocupacions, etc., un espai per cuidar-nos on posarem al capdavant el benestar de cadascuna, tant emocional com físic.

Dies: 2n i 4t dissabte de 17 a 19 h | **Durada:** del 26 d'octubre Al 24 de maig |

Organitza : Diverses 8M Girona, Xarxa de migració, gènere i desenvolupament i l'Associació Jokkere Endam

TEATRE

[RIURETARÀPIA DES DEL JOC TEATRAL (GENT GRAN)]

Espai Cívic Santa Eugènia

Horari: dimecres de 16.30 a 17.30 h | **Durada:** Del 17 d'octubre al 12 de juny

Organitza: TdeSET i Ass. de Gent Gran de Santa Eugènia

MÚSICA

[CANT CORAL "D'COR"]

Centre Cívic Santa Eugènia

T'agrada Cantar? Si vols millorar la tècnica vocal, conèixer gent nova, formar part d'una coral i assolir nous reptes musicals... Apunta't a D'Cor!

Treballem amb varies veus, amb peces de tot tipus d'estils i èpoques, des de música del renaixement a música actual.

El nostre director, Xavier Tudela, ens formarà mitjançant suport de piano i la seva pròpia veu.

Per posar en pràctica els coneixements assolits, farem alguns concerts al llarg del curs.

1a classe de prova .

Direcció: Xavier Tudela | **Horari:** dilluns de 19 a 21 h | **Durada:** del 7 d'oct, al 9 de juny

Preu: 35 € trimestre | Organitza CCSE, La Marfà

BALLS

[BALLS PER A LA GENT GRAN]

Espai Cívic Can Gibert

Consultar la programació a l'Espai Cívic Can Gibert

Horari: Diumenge quinzenal a les 17 h | **Durada:** 13 i 27 d'oct., 10 i 24 de nov., 19 de gener, 2 i 16 de febrer, 2, 16 i 30 de març, 13 i 27 d'abril, 11 i 25 de maig i 1 i 22 de juny.

Preu socis: gratuït | **no socis:** 5 € | Organitza Ass. de Jubilats i Pensionistes Sant Joan

[BALLEM JUNTES]

Espai Cívic Can Gibert

Horari: dijous de 10.30 a 12.30 h | **Durada:** del 17 d'octubre al 12 juny

Organitza E C Can Gibert i Ass Jubilats i Pensionistes Sant Joan

TROBADES CULTURALS

Espai Cívic Can Gibert

Cinema, espectacles, teatre, havaneres, karaoke, música, presentacions de llibres...

Horari: dijous quinzenals de 17.30 a 19.30 h | **Durada:** 17 d'octubre al 12 de juny

Organitza: Espai Cívic Can Gibert i Ass.de Jubilats i Pensionistes Sant Joan

CUINA

[CUINA'T EL CATALÀ]

Centre Cívic Santa Eugènia

Espai per compartir i conèixer les cultures presents al nostre veïnatge a través de la cuina, emprant i practicant el català com a llengua vehicular. A més coneixeràs la cuina mediterrània i manipulació d'aliments..

Horari: divendres de 10 a 12.30 h | **Durada:** 18 d'octubre al 13 de juny |

CREIXEMENT PERSONAL

[TOCANT EMOCIONS]

Centre Cívic Santa Eugènia

Grup d'ajuda mútua sense acompanyament professional. Parlar i compartir emocions. Espai segur, lliure, de confiança, de confidencialitat, d'escolta activa i amb ànims.

Dies: dimarts de 18 a 20 h | **Durada:** del 15 d'octubre a 10 de juny

Organitza Centre Cívic Santa Eugènia

[CAFÈ I SALUT- "Capsules" per enfortir la nostra salut integral i crear relacions saludables] Centre Cívic Santa Eugènia

Espai de trobada per a practicar eines de salut integral (física, emocional i mental). Practicarem habilitats dirigides a sentir-nos segures i segurs amb el nostre cos, a crear relacions i xarxes saludables i a processar juntes i junts esdeveniments "difícils" o de "pèrdures/dols". Durant les sessions gaudirem plegades i plegats d'un cafè colombià i d'un moment de relax per a expressar-nos i socialitzar.

Dies: divendres de 19 a 20 h | **Durada:** 25 octubre, 22 novembre, 13 desembre, 24 gener, 28 març, 25 d'abril, 23 maig i 27 de juny, de 19 a 20 h.

Organitza ASOCOLGI

[CAFÈ AMB SENTIT]

Espai Cívic Can Gibert

Si tens 60 anys o més i tens ganes de gaudir d'un cafè en bona companyia, aquest és el teu espai. L'activitat "Cafè amb Sentit" és un espai distès, enfocat en positiu i alegre on poder carregar piles, compartir i gaudir de diferents activitats i propostes. Consisteix en un espai trobada obert i moderat per la Referent de Benestar Emocional del CAP Can Gibert del Pla.

Dies: dimarts de 9.30 a 11 h | **Durada:** del 15 d'octubre al 17 de desembre

Organitza Cap Can Gibert del Pla

MÒBILS

[APRELEM A FER ÚS DEL MÒBIL JUGANT I ENTRENANT LA MENT]

Espai Cívic Santa Eugènia

Horari: dilluns de 17 a 18 h | **Durada:** 14 d'octubre al 9 de juny

NIVELL INICIAL (GENT GRAN)

Horari: dilluns de 18 a 19 h

NIVELL AVANÇAT I INICIACIÓ INFORMÀTICA (GENT GRAN) (Cal haver cursat el nivell inicial)

Organitza: Ass. Gent Gran Sta. Eugènia

...altres ACTIVITATS

MOU-TE EN BICI

Centre Cívic Santa Eugènia:

[CURS PER APRENDRE A ANAR EN BICICLETA (ADULTS)]

Si no vas tenir l'oportunitat d'aprendre a anar en bici de petit, te n'ensenyarem en grup. Passejarem amb calma pels voltants de Can Ninetes, La Marfà i les Hortes de Santa Eugènia. Només heu de dur la bici i roba còmode.

Curs gratuït. Hores convingudes. Cal fer-se soci de l'entitat (quota 20 €)

Organitza: Mou-te en Bici

[SORTIDES CICLOTURISTE PER A BICICLETES INDIVIDUALS I TÀNDEMS]

Cada dimecres fem sortides amb tàndem per invidents. Tant si tens interès per a fer de motor, com per a fer de pilot, posa't en contacte amb l'entitat a info@moutenbici.org
Pots venir amb la teva bicicleta i acompanyar-nos a fer la ruta cicloturista.

Sortida: 8.30 h (primavera i estiu) /agost vacances / 9 h (tardor i hivern) Des de l'Ateneu de Salt

Organitza: Mou-te en Bici

[PEDALADES ORGANITZADES]

Setembre: Pedalada de la Festa Major de Sta. Eugènia. Visites guiades en bici per la ruta monar'T

Juny: Pedalada nocturna del gelat de Girona a Salt.

Juliol: Pedalada nocturna de Girona a Sant Feliu de Guíxols.

MOU-TE EN BICI també organitza altres activitats. Podeu consultar la programació a la web: www.moutenbici.org | Tel. 650 640 557 | info@moutenbici.org

BANC DEL TEMPS PONT DEL DIMONI

Banc del Temps organitza altres cursos i tallers oberts a tothom, places limitades.

Cal inscripció prèvia a: www.bdtpontdeldimoni.com o correu: bdtpontdeldimoni@gmail.com o per whatsapp al 644 611 415.

[INTERCANVIS INDIVIDUALS]

Dies: dimarts del 8 d'octubre al 10 de juny | Horari: de 9 a 18 h

[CUINA (DIJOUS) Oct-des]

Dies: dijous, del 10 d'octubre al 19 de desembre | Horari: de 20 a 22 h

[CUINA (DILLUNS) Gener-juny]

Dies: dilluns, del 13 de gener al 9 de juny | Horari: de 20 a 22 h

[FOTOGRAFIA]

Dies: dijous, del 10 d'octubre al 12 de juny | Horari: de 19.15 h a 20.45 h

[XII JORNADES DEL BANC DEL TEMPS]

Dia: dissabte 15 de març, tot el dia



CLUB ESCACS SANTA EUGÈNIA

[CAMPIONATS DE LLIGA CATALANA D'ESCACS 2025]

Horari: diumenge de 7 a 15 h

Dies: 19 i 26 de gener | 2,9,16 i 23 de febrer | 2,9,16,23 i 30 de març | 6 i 13 d'abril |

Organitza Club d'Escacs Santa Eugènia

[X CAMPIONAT D'ESCACS DEL DIA DE LA DONA]

10 finish

Dia: divendres 7 de març de 19 a 22 h

Organitza Club d'Escacs Santa Eugènia

[ESPAI OBERT DE TROBADA D'ESCACS]

Espai obert escacs al hall de can Ninetes o a la "placeta dels Seixanta-quatre" durant els mesos de primavera i estiu! **De dilluns a divendres de 18 a 20 h**

LA GERUNDINA *Penya Flamenca de Girona*

És un espai únic a la província de Girona que ofereix l'oportunitat d'endinsar-se de manera transversal en l'univers del Flamenco i les seves principals disciplines: cante, ball, cajón i guitarra, amb una oferta formativa de 3 nivells per a cada una d'elles i la possibilitat d'accedir al format combo interdisciplinar. L'equip docent està format per artistes i formadores en actiu amb una llarga trajectòria professional tant als escenaris com a les aules.

[JORNADA DE PORTES OBERTES]

Dilluns 30 de setembre: a les 19 h hi haurà trobada i sessió informativa de quatre disciplines del Flamenco (guitarra, cante, baile i cajón). Aquest mateix dia et podràs inscriure com a Soci de La Gerundina Penya Flamenca de Girona, ser membre de l'Associació i beneficiar-te dels seus avantatges.

PAH GIRONA – SALT Associació pel dret a la defensa dels afectats per les execucions hipotecàries i l'intercanvi cultural

Atenció als usuaris : dimecres de 9 a 15 h

Hores concertades: 722 82 01 10



formació D'ADULTS

Escola d'Adults de Girona

Al Centre Cívic Santa Eugènia | Organitza: CFA Girona

[CATALÀ A1 (DIMARTS i DIJOUS)]

Horari: dimarts i dijous de 19 a 20.30 h | Durada: del 24 de setembre al 10 de juny

[CATALÀ A1 (DIMARTS, DIMECRES I DIVENDRES)]

Horari: dimarts, dimecres i divendres de 9 a 11 h | Durada: del 24 de setembre al 13 de juny

[CURS D'ALFABETITZACIÓ (NIVELL N1. 1)]

Horari: dimarts i dijous de 9 a 11 h | Durada: del 24 de setembre al 10 de juny

[CURS D'ALFABETITZACIÓ (NIVELL N1. 2)]

Horari: dimarts i dijous d'11 a 13 h | Durada: del 24 de setembre al 10 de juny

[CURS D'ALFABETITZACIÓ (NIVELL N1. 1)]

Horari: dimarts i dijous de 15 a 17 h | Durada: del 24 de setembre al 10 de juny

[CURS D'ALFABETITZACIÓ (NIVELL N1. 2)]

Horari: dimarts i dijous de 17 a 19 h | Durada: del 24 de setembre al 10 de juny

INSCRIPCIONS: 9 de setembre de les 17 a 19 h i dia 10 de setembre de 10 a 12 h.

ATENCIÓ A L'USUARI ESCOLA D'ADULTS CFA

Horari: dijous de 13 a 14 h Durada: del 19 de setembre al 12 de juny

Informació altres cursos per adults: CFA Girona, Trav.Creu, 1, Girona

Tel. 972 228 820

Consorci Normalització Lingüística

Al Centre Cívic Santa Eugènia | Organitza: CNL .Servei Local de Català de Girona

[CATALÀ (B2)]

Horari: dimarts i dijous, de 9.30 a 11.30 h

Durada: del 26 de setembre al 12 de juny

[CATALÀ (B3)]

Horari: dimarts i dijous, de 15.30 a 17.30 h

Durada: del 26 de setembre al 12 de juny

[CATALÀ (B1)]

Horari: dimarts i dijous, de 18 a 20 h

Durada: del 26 de setembre al 12 de juny

[VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA]

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS CNL

PAS PREVI A LA INSCRIPCIÓ: Cal fer el tràmit de sol.licitud per fer prova de nivell i aquest està permanentment oberta al web www.cpnl.cat.

FORMALITZACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ al nivell assolit segons exàmen.

CNL organitza altres cursos de català, per informar-vos adreceu-vos a:
www.cpnl.cat/slc.girona o Tel. 972 22 06 63



serveis **Municipals**

Serveis municipals

Al Centre Cívic Santa Eugènia

[SBAS. SERVEI BÀSIC D'ANTENCIÓ SOCIAL]

Consultes i cita prèvia: Tel. 972 419 404 o al serveissocials@ajgirona.cat

[OAMR. OFICINA]

Horari: dilluns i dimecres i divendres de 9 a 14 h

Cal cita prèvia: tel. 972 419 010 o al ajuntamentinforma@ajgirona.cat

[AJUNTAMENT M'ESCOLTA]

Els regidors i regidores de barri, més a prop teu

Barri Santa Eugènia:

Regidor Sergi Font, tercer dijous de mes a les 18h, al Centre Cívic Santa Eugènia.

Barri de Can Gibert:

Regidora Amy Sabaly, primer dijous de mes a les 18 h, a l'Espai Cívic de Can Gibert

Es recomana demanar cita prèvia al tel. 972 010 248 o participacio@ajgirona.cat

[ESPAI PRIMERA ACOLLIDA]

Espai d'acollida a les persones novvingudes. Per assessorament i/o acompanyament adreceu-vos a l'equip de Serveis Socials que us correspongui.

Per a més informació : tel 972 419 404 o dimecres de 9 a 13 h a Espai Cívic Can Gibert

[ATENCIÓ JOVES RESILIENTS]

Acompanyament als i les joves entre 18 i 25 anys que viuen en situació de sensellarisme i/o en especial situació de vulnerabilitat per facilitar la millora de l'itinerari personal i oferir informació dels diferents recursos de la ciutat i cobertura de necessitats bàriques.

Per més informació i /o hores convingudes podeu contactar al tel. 652 719 822

[ATENCIÓ POLICIA MUNICIPAL]

Dimarts d'11 a 12 h

Dijous de 18 a 19 h

Hortes de Santa Eugènia

[ATENCIÓ ALS USUARIS DE LES HORTES DE STA EUGÈNIA]

Lloc: Can Po Vell | Horari d'atenció: dilluns de 16 a 18 h

www.hortessantaeugenia.com | Tel 679 750 654

Grups de salut a càrrec del CAP Can Gibert del Pla

A l'Espai Cívic Can Gibert

GRUP DE DOLOR PERSISTENT: FIBROMIÀLGIA

Horari: els dilluns de 13 a 14.30 h | Durada : del 23 setembre al 30 de juny

GRUP DE DOLOR PERSISTENT: FIBROMIÀLGIA

Horari: els dijous de 13.15 a 14.45 h | Durada : del 3 d'octubre al 12 de desembre

GRUP DE DOLOR PERSISTENT: FIBROMIÀLGIA

Horari: els dijous de 13.15 a 14.45 h | Durada : del 30 de gener al 10 d'abril

GRUP DE FRAGILITAT + ÀGIL

GRUP 1 : els divendres de 10 a 11 h

GRUP 2 : els divendres d'11 a 12 h

Durada : de l'11 d'octubre al 13 de juny

mromero.girona.ics@gencat.cat

Per a més informació dirigir-vos al CAP Can Gibert

Grups de suport

Al Centre Cívic Santa Eugènia

[XADOL, SERVEI DE SUPORT AL DOL]

Horari d'atenció: dijous de 9 a 21 h Durada: Del 5 de setembre al 17 de juliol

Horari d'atenció: dimecres de 15 a 21 h Durada: Del 4 de setembre al 16 de juliol

Per més informació: infoxadol@gmail.com. Cita Prèvia hores concertades

servei-de-suport-al-dol-girona.webnode.es | www.xadol.cat

altres Serveis

[ASOCOLGI, Associació Sociocultural Colombiana de Girona]

SERVEI D'ACOLLIDA

Punt d'acolliment, assessorament i acompanyament de migracions i ciutadania per a la comunitat.

Si fa poc que vius a Girona, vine al Servei d'acollida i t'informarem del que necessites sobre la ciutat, t'orientem amb temes administratius bàsics com el padró, la importància de la participació al territori, assessorament jurídica relacionada amb estrangeria, atenció social a immigrants, homologacions, convalidacions d'estudis, associacionisme i convivència, entre d'altres.

Hores concertades: Whatsapp 630 394 825 o servicioacogida@asocolgi.org

Horari d'atenció: dilluns i divendres de 9.30 a 13.30 h i de 15 a 19 h de setembre a juliol

CONSULTORI JURÍDIC

Si has iniciat un tràmit d'estrangeria o necessites assessorament i orientació a nivell jurídic aquest grup de professionals de diferents entitats et poden ajudar de manera gratuïta.

Horari: dilluns 16 de desembre i dilluns 21 de juliol de 16 a 18.45 h

CAFÈ I SALUT– “Capsules” per enfortir la nostra salut integral i crear relacions saludables

Espai de trobada per a practicar eines de salut integral (física, emocional i mental). Practicarem habilitats dirigides a sentir-nos segures i segurs amb el nostre cos, a crear relacions i xarxes saludables i a processar juntes i junts esdeveniments “difícils” o de “pèrdures/dols”. Durant les sessions gaudirem plegades i plegats d'un cafè colombià i d'un moment de relax per a expressar-nos i socialitzar.

Horari: 25 octubre, 22 novembre, 13 desembre, 24 gener, 28 març, 25 d'abril, 23 maig i 27 de juny, de 19 a 20 h.

PPDM—Projecte de Participació Política per a Persones Migrades

Programa per promoure la participació política de les persones migrades als municipis de Girona, Salt i Figueres, per tal de millorar l'accés als espais de decisió de la política pública i desenvolupar bones pràctiques de foment de la participació política.

Més informació ; incidenciapolitica.asocolgi@gmail.com

Servei de podologia

A l'Espai Cívic Santa Eugènia

Horari: 2n dimecres de cada mes de 10 a 13 h

Podòloga: Sanna Centre de Salut | Cal cita prèvia (nomès socis)

Organitza: Associació Gent Gran de Santa Eugènia

A l'Espai Cívic Can Gibert

Horari: últim dimecres de mes de 10 a 13 h

Podòloga: Sanna Centre de Salut | Cal cita prèvia (nomès socis)

Organitza: Ass. de Jubilats i Pensionistes Sant Joan

Servei de perruqueria gent gran

A l'Espai Cívic Santa Eugènia

Si ets soci/a de l'entitat podràs accedir a un llista de perruqueries que ofereixen el servei de perruqueria a preus especials. **Cal presentar carnet de soci.** Organitza: AssGent Gran de Sta Eugènia

A l'Espai Cívic Can Gibert

Perruqueria: A preus especials Mais Perruquers. Carrer Santa Eugènia, 119

Cal demanar cita prèvia per telèfon 972 235 694 de 9 a 13 h i de 15.30 a 20 h o per whatsapp Raquel 651394014 (cal presentar carnet de soci)

Bar Can Gibert del Pla

A l'Espai Cívic Can Gibert

De setembre a juny: dilluns de 18 a 21 h - dimarts a divendres de 9.30 a 13 h / 17.30 a 20 h
dissabtes quan es necessiti per activitat

Juliol i Agost: tancat





BANC del TEMPS
Pont DEL Dimoni



jornades COMUNITARIES

JORNADA DE SENSIBILITZACIÓ PER COMMEMORAR LA TROBADA DE DOS MONS

Dia: 12 d'octubre durant tot el dia
Organitza: ASOCOLGI

NIT DE LA POR

Dia: 8 novembre
Organitza: CCSE

19a NIT DE POESIA ERÒTICA

Dia: divendres 29 de novembre a les 19 h
Organitza: CCSE
Col·labora: Ass. La Bombeta i Biblioteca Salvador Allende

DIA CONTRA LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

Dia: dilluns 25 de novembre a les 19 h
Col·labora: Entitats i serveis dels barris de Santa Eugènia i de Can Gibert

FESTA NADAL. TIÓ GEGANT A CAN GIBERT

Lloc: Plaça Pere Calders
Dia: dimecres 18 de desembre a les 17.30 h
Col·labora: Entitats i serveis dels barris de Santa Eugènia i de Can Gibert

FESTA NADAL. TIÓ GEGANT A SANTA EUGÈNIA

Lloc: Carrer de Baix
Dia: djous 19 de desembre a les 17.30 h
Col·labora: Entitats i serveis dels barris de Santa Eugènia i de Can Gibert

NADAL COMUNITARI

Dia: divendres 3 de gener a les 17 h
Col·labora: Entitats i serveis dels barris de Santa Eugènia i de Can Gibert

X CAMPIONAT D'ESCACS DEL DIA DE LA DONA

Dia: dijvendres 7 de març de 19 a 22 h

Organitza: Club d'Escacs Santa Eugènia de Ter

DIA DE LA DONA

Dia: divendres 8 de març a les 19 h

Col·labora: Entitats i serveis dels barris de Santa Eugènia i de Can Gibert

16a BRUNYOLADA POPULAR

Dia: dijous 20 de març a les 18 h

Organitza: Associació sociocultural La Bombeta

XII JORNADA BANC DEL TEMPS PONT DEL DIMONI

Dia: 15 de març durant tot el dia

Organitza: Banc del Temps Pont del Dimoni

XXV NIT LITERÀRIA

Dia: dijous 10 d'abril a les 19.30 h

Organitza: CCSE

Col·labora: Ass. La Bombeta i Biblioteca Salvador Allende

PARTIDA D'ESCACS VIVENT

Dia: dissabte 3 de maig a les 17 h

Organitza: Club d'Escacs Santa Eugènia

INAUGURACIÓ TEMPS DE FLORS I VISITA GUIADA NOCTURNA ALS PATIS OBERTS DE GIRONA

Dia: dimecres 14 de maig a les 19 h

Col·labora: Entitats i serveis dels barris de Santa Eugènia i de Can Gibert

FESTA CLOENDA DE CURS

Dia: divendres 6 de juny a les 18 h

Col·labora: Entitats i serveis dels barris de Santa Eugènia i de Can Gibert



DESCOBREIX

La ruta del monar'T

1a 2a 3a 4a i 5e edició



espai d'exposicions

El Centre Cívic Santa Eugènia té diversos espais destinats a exposicions i mostres, on cada mes hi podrem veure una proposta diferent. Si ets artista i practiques la pintura, el dibuix, la fotografia, l'escultura, etc... i vols exposar al nostre Centre, posa't en contacte amb nosaltres i fes-nos la teva proposta!

grups d'assaig

GRUP D'ASSAIG DE TEATRE de TdeSET

Un espai per compartir teatre, lectures i assaig d'obres.

Horari: dimecres de 19 a 21 h | **Durada:** del 9 d'octubre a l'11 de juny

Preu: gratuït | **Organitza:** TdeSet

GRUP D'ASSAIG DE TEATRE DE CONTACTE

La companyia va néixer l'any 2007 fruit d'un projecte iniciat per un grup d'alumnes de l'Escola El Galliner de Girona. Ha anat creant diferents espectacles de creació pròpia i de diverses disciplines.

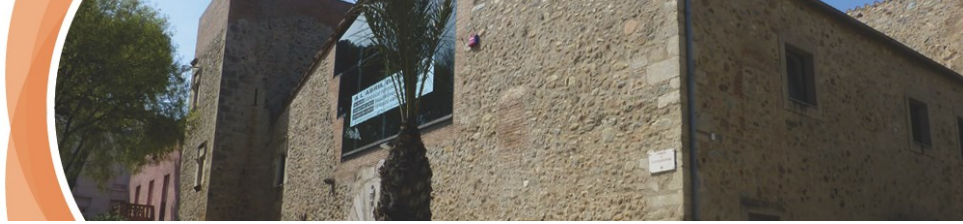
CANT CORAL D'COR

T'agrada Cantar? Si vols millorar la tècnica vocal, conèixer gent nova, formar part d'una coral i assolir nous reptes musicals... Apunta't a D'Cor! Treballem amb varies veus, amb peces de tot tipus d'estils i èpoques, des de música del renaixement a música actual. El nostre director, Xavier Tudela, ens formarà mitjançant suport de piano i la seva pròpia veu. Per posar en pràctica els coneixements assolits, farem alguns concerts al llarg del curs. 1a classe de prova.

Direcció: Xavier Tudela

Horari: dilluns de 19 a 21 h | **Durada:** del 16 d'octubre al 10 de juny

Preu: 35 € trimestre | **Organitza** CCSE, La Marfà



El Centre Cívic Santa Eugènia està situat en una antiga masia del segle XV, coneguda com Can Ninetes. És un centre cívic que presenta una àmplia i diversa programació cultural, on les entitats de la zona tenen una important participació.

Per formalitzar la vostra inscripció:



ACCESSIBILITAT

CENTRE CÍVIC SANTA EUGÈNIA

c/ Sta Eugènia, 146 - 17006 GIRONA

Tel 972 245 111

ccsantaeugenia@ajgirona.cat

Línia bus urbà **L-3**

Girocleta: **Estació 13**

ESPAI CÍVIC SANTA EUGÈNIA - Casal Gent Gran Santa Eugènia

C/ Leonor Joher, s/n. Baixos - 17006 GIRONA

Tel 972 010 272 - 972 245 111

ccsantaeugenia@ajgirona.cat

Línia bus urbà **L-3**

Girocleta: **Estació 13**

ESPAI CÍVIC CAN GIBERT DEL PLA - Casal Gent Gran de Can Gibert

C. del Taga, 4, baixos - 17006 GIRONA

Tel 972 23 06 52 - 972 245 111

ccsantaeugenia@ajgirona.cat

Línia bus urbà **L-7**

Girocleta: **Estació 7**

Xarxa de Centres Cívics de Girona

Centre Cívic Sta Eugènia | Sta Eugènia, 146, 17006 Girona

Tel. 972 245 111 | www.girona.cat/ccivics



DL Gi 1074-2024