

CENTRE CÍVIC TER

Cursos i tallers

2024/2025



Xarxa de Centres
Cívics de Girona



Índex



Pàg. 3 -L'Art de Viure la diferència

Pàg. 4 -Grups de Suport i autoajuda al Centre Cívic Ter

Pàg. 5 -Projectes: Setmana de la Felicitat i Espai de les Dones

Pàg. 6 -Escenaris oberts: Mmm'agrada molt la música

Pàg. 7 -Espais de trobada

Pàg. 8 -9 -Exposicions



Pag. 10-11 **Informació i inscripcions cursos 2024-2025**



PISSARRA DEL TER

Pàg. 13 -Cursos i tallers

Pàg. 14 -Nadons

Pàg. 15 -Infants

Pàg. 16 -Adolescents

Pàg. 17 -Activitats en família

Pàg. 18 -Activitats a la Biblioteca Antònia Adroher

Pàg. 19 -Mercat d'intercanvi i fira de 2a ma infantil



CURSOS I TALLERS

Pàg.20 -Cursos i tallers juvenils

Pàg. 21 -35 -Cursos i tallers adults



PROGRAMACIÓ PER A LA GENT GRAN

Pàg. 36 -39 -Cursos i tallers



Pàg. 40 -Serveis i equipaments a l'Esquerra del Ter



L'Art de Viure la diferència

La diferència és sempre en relació amb l'altre. Podríem dir que és tot allò que queda fora dels nostres estàndards, que detectem amb una mirada carregada d'influències i, inevitablement, tractem amb prejudicis més o menys conscients. Aquest tractament de la diferència, necessita una gran dosi de consciència sobre la nostra mirada, prejudicis i influències. Així poder conèixer les persones considerades "altres" entenent la diferència com a un fenomen natural i enriquidor en les societats; la diversitat.

Es tracta d'establir relacions bidireccionals i enriquidores. Això, entenent que aquelles persones considerades diferents han estat sistemàticament invisibilitzades, callades, cosificades... Cal no robar protagonismes, escoltar, mirar, deixar-se guiar quan, des de la pretesa normalitat, ens acostem a les realitats d'aquelles que viuen la diferència.

El projecte l'art de viure la diferència, de Fundació MIFAS, presenta un seguit de produccions artístiques col·lectives creades per persones amb discapacitat, dependència i/o diversitat funcional. Teatre, música, dansa, fotografia i pintura s'exposaran en unes jornades que ens oferiran una experiència transformadora. Podrem sentir, emocionar-nos i gaudir, com a persones espectadores i participants, d'expressions artístiques sorgides d'un procés de reflexió sobre vivències que reflecteixen les problemàtiques i solucions referents a la discriminació del col·lectiu.

Persones usuàries de Fundació MIFAS, Oxalis, Astres i el centre cívic del Ter han treballat amb l'acompanyament de personal tècnic i artistes d'Associació Kerunta, Associació Idea i la pròpia MIFAS per canalitzar aquest art de viure la diferència en creacions artístiques que es presentaran en dues jornades. La central serà el 9 de novembre al CC Ter, un espai accessible i inclusiu que concentrarà en format breu música, dansa, poesia, fotografia i pintura. S'acollirà el públic amb entrada lliure (gratuïta), s'oferirà un berenar i es comptarà amb la presència de les persones creadores per establir una conversa sobre l'experiència.

El projecte, que promou MIFAS amb el recolzament del CC Ter i del Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya, inclou la representació de l'obra de teatre Des-Astres. Creada des del centre Pere Llonch de MIFAS a Vilafant, serà representada al teatre de Besalú gràcies al suport del seu ajuntament. L'equipament compta amb instal·lacions adaptades a la funcionalitat dels i les artistes, i accessibles per a persones amb mobilitat reduïda.

Més informació a www.mifas.com, Instagram (@grupmifas) i agenda de l'Ajuntament de Girona.

GRUPS DE SUPORT I AUTOAJUDA AL CENTRE CÍVIC TER

MENJADORS COMPULSIUS ANÒNIMS

Menjadors compulsius Anònims (OA) és una germanor d'individus que compartint la seva experiència i fortalesa s'estan recuperant de la compulsió pel menjar. Donem la benvinguda a tots aquells que desitgen deixar de menjar compulsivament. No hi ha subscripcions ni quotes per als membres; es mantenen a través de les pròpies contribucions, no accepten contribucions de fora. OA no està afiliada a cap organització pública o privada, partit polític, ideologia o doctrina religiosa. El seu principal objectiu és abstenir-se de menjar compulsivament i de comportaments compulsius amb el menjar i portar el missatge de recuperació a través dels dotze passos de OA a aquells que encara pateixen.

Podeu trobar més informació a: www.oacatalunya.org o al tel 630 53 50 33

Dia de trobada. dilluns de 18 a 20 hores al Centre Cívic Ter

ASSOCIACIÓ GIRONINA D'AGORAFÒBICS

L'associació Gironina d'Agorafòbics és una es una entitat sense ànim de lucre, un grup obert de suport psicològic. L'agorafòbia és un trastorn d'ansietat que afecta entre el 2 i el 4% de la població general i consisteix en tenir por sense un perill aparent en diverses situacions on, en el cas de tenir un atac de pànic, sigui difícil escapar-ne o rebre ajuda. La finalitat d'aquesta associació és posar en contacte les persones afectades d'agorafòbia, crear i dinamitzar grups terapèutics i d'auto-ajuda, promoure el coneixement d'aquest complicat trastorn i poder-ne fer difusió.

Podeu trobar més informació a : www.agorafobia.cat/

El grup es reuneix dilluns alterns de 19 a 21 al Centre Cívic Ter

GRUP RIU

Activitat de creixement:

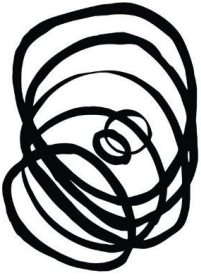
Consisteix en una trobada mensual en que els membres del grup des de la cordialitat, el respecte al moment personal de cadascú i l'obertura al canvi pretenen contribuir a desplegar les seves capacitats (físiques, emocionals, socials, intel·lectuals i espirituals) de creixement personal.

Noves idees inspiradores

Consisteix en una trobada trimestral en que els membres del grup presenten lectures, experiències i idees inspiradores d'interès que prèviament han estat proposades i seleccionades.

Si teniu interès en participar de les trobades contacteu amb el grup El Riu a través del següent correu ciarar@outlook.com

Les trobades del grup són els divendres a la tarda al Centre Cívic Ter.



ESPAI DE LES DONES

VOLS VENIR I
PARTICIPAR??
T'ESPEREM!

Centre Cívic Ter
972 41 49 52
cctereajgirona.cat

QUI SOM?

Un punt de reunió obert de dones de diferents orígens i edats que vivim al Sector de l'Esquerra del Ter.

QUÈ SOM?

Espai de trobada on desconnectem de la nostra rutina en un espai de respecte i confidencialitat.

Decidim conjuntament activitats que volem realitzar al llarg del curs.

QUÈ FEM?

Parlem sobre temes que ens interessin i els debatem a vegades entre nosaltres i a vegades convidem una persona experta

Aprenem les unes de les altres generant un espai d'intercanvi de coneixements.

Aprenem de persones que tenen un coneixement que volem adquirir i/o experimentar: aquarel·la, joieria, elaboració de sabons...

Compartim activitats que ens agraden, com caminar, hort urbà, visites a llocs d'interès, tallers...

Participem amb altres grups de dones i entitats a les activitats comunitàries de l'Esquerra del Ter, com Dia de la Dona, Temps de Flors, Carnestoltes, Sant Jordi...

MARÇ 2025

Inspirats en la recomanació del Dr. Figueres "Ser optimista genera felicitat", la Setmana de la Felicitat és un projecte que ens acostarà la felicitat a l'Esquerra del Ter amb un munt d'activitats gratuïtes per a tothom.

Reserva el mes de març del 2025 per a viure experiències que t'aportaran felicitat.

Si tens alguna proposta o t'interessa i vols fer voluntariat, posa't en contacte amb nosaltres al Centre Cívic Ter, tel: 972414952 o ccter@ajgirona.cat. Aquest projecte aplega el treball comunitari d'uns 30 serveis, entitats, associacions i un bon nombre de persones particulars.

Podràs consultar la programació a:

www.girona.cat/setmanadelafelicitat

SETMANA DE LA
FELICITAT

MMM'AGRADA
molt · la · música
GIRONA



GRUP MIFAS

7à TEMPORADA! 2024-2025

MMM'agrada molt la música a Girona és un projecte de dinamització cultural, d'inclusió de la diversitat i de lluita pel dret a la vida independent i comunitària de totes les persones que pateixen les barreres a la participació tinguin una discapacitat diagnosticada o no. Un cicle estable de concerts inclusius i altres arts amb propostes creades al territori. Això és una programació sociocultural que treballa per l'accés universal, el gaudir, la participació efectiva i la interrelació positiva de tota la ciutadania amb **espectacles de proximitat, espais de micro-obert i de difusió d'iniciatives de l'àmbit social.**

El cicle organitzat pel **Centre Cívic Ter** i dinamitzat per **Mifas** compta amb personal de l'associació per a l'acollida a l'esdeveniment de persones amb discapacitat, dependència o que manifestin qualsevol necessitat o diversitat funcional. Aquelles que ho considerin poden encarregar el servei d'acompanyament i suport a l'autonomia de **Mifas** a mifas@mifas.cat. Per a la participació al micro-obert cal contactar a través de l'Instagram de @Mmm'agrada o el correu mifas@mifas.cat un mínim de 7 dies abans de cada esdeveniment.

Dissabtes a la tarda de les 18.30 a les 21.30 h

-30 de novembre

-15 de desembre

-28 de gener

-15 de febrer

-15 de març

-5 d'abril

-10 de maig

ESPai OBERT D'AMIGUES DEL PATCHWORK

Espai per a aficionades que vulguin intercanviar tècniques. Es farà un treball conjunt de fi de curs per destinar-lo a una causa solidària que s'esculli amb el grup.

NOMÉS PER LES ALUMNES DE PATCHWORK.

Primer dissabte de mes de 10 a 13 h, d'octubre a juny

Organitza: Associació Entremans i Centre Cívic Ter



INTERCANVI DE CONEIXEMENTS DE PUNTES DE COIXÍ

Espai d'intercanvi de puntes de coixí. Vine amb la teva labor, comparteix i intercanvia els teus coneixements amb altres persones aficionades.

NO ES FAN CLASSES. NOMÉS PER PUNTAIRES QUE JA SABEN COSIR.

Dijous de 16 a 17.45 h, d'octubre a juny

Organitza: Grup Puntes de Coixí i Centre Cívic Ter



INTERCANVI DE CONEIXEMENTS DE LABORS

Vine amb la teva labor, comparteix i intercanvia els teus coneixements amb altres persones aficionades.

Dimecres de 16.30 a 19 h, d'octubre a juny

Organitza: Grup d'Intercanvi de Labors i Centre Cívic Ter



COSTURA I ARTESANIA EN FIL I LLANA

Farem disfresses de carnestoltes, vestits de paper... Participant en aquest espai també t'ajudarem a fer les teves pròpies creacions.

De dilluns a divendres de 15.30 a 17 h, d'octubre a juny

Organitza: Associació Pensionistes i Jubilats Taialà



EXPOSICIONS 2024-2025

Al vestíbul de l'equipament del Centre Cívic Ter teniu un espai a la vostra disposició.

Al llarg de l'any hi podeu trobar exposicions de pintura, fotografia, mostres d'alumnes que fan cursos al Centre Cívic Ter i també exposicions amb una vessant social que cerquen la reflexió i l'anàlisi sobre una temàtica. També és un espai per a les vostres propostes i suggeriments.

Del dimecres 4/09 al divendres 4/10 del 2024

EXPOSICIÓ D'ARTISTES DE L'ESQUERRA DEL TER

Cloenda: divendres 4 d'octubre a les 19 h

Organitza: Centre Cívic Ter

Del dimecres 9/10 al dimarts 12/11 del 2024

L'ART DE VIURE LA DIFERÈNCIA

Organitza: MIFAS



Del divendres 15/11 al dimarts 30/11 del 2024

GIRONINES, fotografies de Joan Aureli Martí

Organitza: Centre Cívic Ter

Del dilluns 4/12 al dilluns 30/12 del 2024

GÀMBIA I CATALUNYA, LA CARA D'UNA MATEIXA MONEDA, fotografies de Uma Jawo, Albert Coma Bou, Maria Carme Brugarola i Judit Roma i Cendra

Organitza: Far Gàmbia i Centre Cívic Ter

Del dijous 9/01 al divendres 31/01 del 2025

DINS DEL BOSC, fotografies del col·lectiu hidroquinona

Organitza: Centre Cívic Ter

Del dimarts 4/02 al dilluns 24/02 del 2025

DONES DE CIÈNCIA

Organitza: Institut Català de la Dona i Centre cívic Ter

Del dimarts 25/02 al dijous 20/03 del 2025

ESTIMA(R)'T, fotografies d'Emma Puigderrajols

Organitza: Centre Cívic Ter

Del dimecres 2/04 al dimarts 29/04 del 2025

ESQUIZO, ENTRE LA FIGURACIÓ I EL CAOS, de Pep Nogué

Organitza: Centre Cívic Ter

Del dimarts 6/05 al divendres 30/05 del 2025

VISIONS INTERNES, de Xavier Yoldi

Organitza: Centre Cívic Ter



Del dimecres 4/06 al divendres 27/06 del 2025

CAMPS DE REFUGIATS SHU'FAT, SIGUEM REFUGI

Organitza: Centre Cívic Ter

Del divendres 6/06 al diumenge 8/06 del 2025

EXPOSICIÓ DE PATCHWORK FINAL DE CURS

Inauguració: divendres 6 de juny a les 20 h

Organitza: Associació Entremans i Centre Cívic Ter

Divendres 6/06 del 2025

MOSTRA DE PREBONSAIS

Organitza: Culture Bonsai i Centre Cívic Ter



INSCRIPCIONS

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

SORTEIG DE PLACES: 16 de setembre del 2024

FORMALITZACIÓ DE LA MATRÍCULA: A partir del 16 de setembre rebreu un correu electrònic informant-vos que podeu consultar a 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 dona cap tipus de privilegi. En el cas que hi hagi més sol·licituds que places disponibles es farà un sorteig.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1 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 escrit 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 i el segon rebut fins el dia 3 de desembre de 2024.

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

2.6 En els cursos on hi hagi baixes o es decideixi ampliar places es trucarà als 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.

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.

PISSARRA DEL TER

Activitats per nadons,
infants, adolescents
i en família



QUÈ ÉS LA PISSARRA DEL TER?


El Projecte Pissarra del Ter neix de la necessitat de crear propostes infantils i familiars amb les associacions de famílies d'alumnes del sector (Balandrau, Taialà, Domeny i Carles Rahola.

Treballant en aquesta direcció es va prendre el compromís de fer un butlletí que englobés totes les activitats per a infants i famílies amb la intenció d'estimular la relació entre els diferents grups i donar suport a les famílies en la seva tasca educativa.

Per informació i inscripcions dels cursos i tallers:
www.girona.cat/inscripcions

PISSARRA DEL TER

CURSOS I TALLERS

- 
- TE24022 **ANGLÈS I CREATIVITAT (3-6 ANYS)**
Divendres de 17.10 a 18 h. Preu: 230 €
- TE24023 **ANGLÈS I DANSA IRLANDESA PER INFANTS (5-12 ANYS)**
Divendres 18 a 19.15 h. Preu: 216 €
- TE24024 **DANSA IRLANDESA (AVANÇAT. A PARTIR DE 10 ANYS)**
Divendres de 19.15 a 20.30 h. Preu: 225 €
- TE24025 **DANSA IRLANDESA PER A TOTHOM (A PARTIR DE 5 ANYS)**
Dissabtes quinzenals de 11.30 a 13.30 h. Preu: 8 € per sessió
- TE24029 **FLAM MINI HÉROS (3-5 ANYS)**
Dimecres de 17.30 a 18.30 h. Preu: 300 €
- TE24030 **FLAM SUPER HÉROS (9-11 ANYS)**
Dimecres de 17.30 a 18.30 h. 150 €
- TE24031 **FLAM EXPLORATEURS (9-11 ANYS)**
Dimecres de 17.30 a 19 h. Preu: 151 €
- TE24032 **FLE ADOS I FLAM INTRÉPIDES (11-14 ANYS)**
Dilluns de 18.30 a 19.30 h. Preu: 205 €
- TE24114 **FRANÇAIS: FLE JUNIOR (8-10 ANYS)**
Dilluns de 17.30 a 18.20 h. Preu: 204 €
- TE24041 **LLENGUA BÚLGARA PER A INFANTS (7-12 ANYS)**
Dissabte de 10 a 12 h. Preu: 60 €
- TE24042 **LLENGUA BÚLGARA PER A INFANTS (13-16 ANYS)**
Dissabte de 10 a 12 h. Preu: 60 €
- TE24089 **APRÈN A FER GALETES EN FAMÍLIA (6-12 ANYS)**
Dissabtes 29 març i 5 d'abril de 10 a 12 h. Preu: 12 €

ESCOLA DE FAMÍLIA: NADONS

"BLW" ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA AUTOREGULADA

Dimarts 10 i 17 de desembre
de 17 a 18.30 h

PRIMERS AUXILIS AMB NADONS (NOVEMBRE I GENER)

Dijous 7 de novembre
de 17.30 a 18.30 h

Dijous 30 de gener
de 15.30 a 17 h



BABY SIGN NADONS

Dijous 16 de Gener
de 17.30 a 18.30 h

CANÇONS I JOCS MUSICALS (NOVEMBRE I FEBRER)

Dissabte 16 de novembre
de 10.30 a 11.15 h

Dissabte 15 de febrer
de 10.30 a 11.15 h

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS: www.girona.cat/agenda/cat/

PISSARRA DEL TER

ESCOLA DE FAMÍLIA: INFANTS I ADOLESCENTS

**COM ACOMPANYEM LES
EMOCIONS DIFÍCILS DE
LA INFÀNCIA**

Dijous 3 d'octubre
de 18.30 a 20.30 h

**LIKES I FAMÍLIA,
EQUILIBRI EN L'ERA
DIGITAL**

Dijous 21 de novembre
de 18.30 a 20.30 h



**CONDUCTES DE RISC
I COM PREVENIR-LES
EN L'ADOLESCÈNCIA**

Dijous 10 d'octubre
de 18.30 a 20.30 h

**ALIMENTACIÓ I
ADOLESCÈNCIA**

Dijous 9 de gener
de 18 a 20 h

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS: www.girona.cat/agenda/cat/

PISSARRA DEL TER

GRUPS D'AUTOACURA PER A FAMÍLIES

TE24112 – GRUP D'AUTOCURA PER A PARES AMB INFANTS (3–12 ANYS)

Trobades mensuals per a créixer com a pares.
Des de la paternitat i la masculinitat es podran compartir
experiències, trobar suport i acompanyament emocional en la criança
i educació dels fills/es.



TE24105 – GRUP D'AUTOCURA PER A MARES AMB INFANTS (3–9 ANYS)

Trobades mensuals on es volen generar xarxes de suport entre dones
que es troben en situació de criança i educació dels seus fills/es.
Tot donant importància a la gestió de les emocions a l'hora d'educar.

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS: www.girona.cat/agenda/cat/

PISSARRA DEL TER

ACTIVITATS EN FAMÍLIA A LA NATURA!

ANELLAMENT D'OCELLS A LES DEVESES D'EN BRU

Dissabte 5 d'octubre
de 9 a 12 h

DESCOBRIM VIDA EN EL GRIS

Dissabte 17 de maig
de 10 a 13 h

DESCOBRIM EL BOSC DE LA RIBERA

Dissabte 12 d'abril
de 10 a 13 h

QUÈ HI HA AL PARC?

Dijous 5 de juny
de 17 a 19 h



BALCONADES I JARDINS: TRANSFORMA EL TEU ESPAI EXTERIOR

Dijous 17 d'octubre, de 18.30 a 20 h,

ACTIVITATS EN FAMÍLIA... JUGUEM JUNTS!

JOCS DE TAULA EN FAMÍLIA

Divendres de 17 a 19 h,
d'octubre a abril

PARC INFANTIL DE NADAL DE L'ESQUERRA DEL TER

2, i 3 de gener,
de 16.30 a 19.30 h

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS: www.girona.cat/agenda/cat/

PISSARRA DEL TER

PISSARRA DEL TER



Servei Municipal
Biblioteques de Girona



Activitats infantils i familiars a la Biblioteca Antònia Adroher:

-Cada dimecres a les 17.30 h una proposta:

Hora del conte, contes al cabàs, capsa de paraules o maleta de llibres.

Recomanable a partir dels 3 anys.

Consulteu la programació a:

<https://www.girona.cat/biblioteques/cat/agenda.php>

-**Sessions de contes, moixaines, cantarelles** per a nadons fins a 3 anys:

Dissabtes a les 11 h. 2 sessions per trimestre.

Cal inscripció prèvia. Consulteu la programació a:

<https://www.girona.cat/biblioteques/cat/agenda.php>

Clubs de lectura per a infants i joves.

Inscripcions online del 26 d'agost al 6 de setembre a la web de Biblioteques de Girona.

-**Miniclub** (infants 1r i 2n d'Educació Primària)

1r divendres de mes, a les 17.30 h. A càrrec de Marta Feliu.

-**Taller de lectura en veu alta** (infants 3r i 4rt d'ESO). Un

dilluns al mes a les 17.30 h. A càrrec de Glòria Matas.

-**Club de lectura La Tribu del Ter** (de 5è d'Educació Primària a 1r d'ESO). 4rt dilluns de mes a les 17.30 h. A càrrec de Cristina Fernandez.

-**Club de lectura La Resistència** (2n a 4rt d'ESO). 3r

divendres de mes a les 17.30 h. A càrrec de Cristina Fernandez.



**Biblioteques
de Girona**

Pots consultar totes les activitats a :

www.girona.cat/biblioteques/cat

(A la secció "Equipaments" trobareu la biblioteca Antònia Adroher)

MERCAT D'INTERCANVI I FIRA DE 2a MA INFANTIL

REGALA'LS UN NOU DESTÍ

VINE A COMPRAR
GANGUES DE SEGONA MÀ!

CADA PARADISTA HA DE
PORTAR LES SEVES
TAULES I CADIRES

DISSABTE
16 DE NOVEMBRE
DE 10 A 14 H
(En cas de pluja es farà el dia 30)



DAVANT DEL PAVELLÓ DE FONTAJAU

Inscripcions: www.girona.cat/agenda

O al Centre Cívic Ter: 972414952 / ccter@ajgirona.cat

ACTIVITATS A PARTIR DE 16 ANYS

- TE24000 PATRONATGE SISTEMA MARTÍ
- TE24001 COSTURA PRÀCTICA (DIVENDRES 15.30 H)
- TE24002 COSTURA PRÀCTICA (DIJOUS)
- TE2003 COSTURA PRÀCTICA (DIMECRES)
- TE24004 COSTURA PRÀCTICA (DIVENDRES 18.15)
- TE24005 APRÈN A COSIR AMB LA TEVA MÀQUINA (OCTUBRE)
- TE24006 APRÈN A COSIR AMB LA TEVA MÀQUINA (NOVEMBRE)
- TE24007 APRÈN A COSIR AMB LA TEVA MÀQUINA (FEBRER)
- TE24008 APRÈN A COSIR AMB LA TEVA MÀQUINA (MARÇ)
- TE24009 PATCHWORK (DIMARTS MATÍ)
- TE24010 PATCHWORK (DIMARTS TARDA)
- TE24012 FES EL TEU RETRAT AMB PATCHWORK
- TE24019 TÈCNIQUES BÀSIQUES D'AQUAREL·LA (OCTUBRE)
- TE24020 TÈCNIQUES BÀSIQUES D'AQUAREL·LA (GENER)
- TE24021 AUTODEFENSA PER A DONES
- TE24026 DANSA DEL VENTRE (NIVELL 1)
- TE24027 DANSA DEL VENTRE (NIVELL 2)
- TE24024 DANSA IRLANDESA (AVANÇAT)
- TE24025 DANSA IRLANDESA PER A TOTHOM
- TE24042 LLENGUA BÚLGARA PER A INFANTS (13-16 ANYS)
- TE24072 PERCUSSIÓ DE CAVALCADA
- TE24074 XANQUERS DE REIS MAGS
- TE24113 BACHATA I SALSA PER A DONES-LADY STYLE
- TE24026 DANSA DEL VENTRE (NIVELL 1)
- TE24027 DANSA DEL VENTRE (NIVELL 2)

adults

DIBUIX I PINTURA - monogràfics

TE24019

TÈCNIQUES BÀSIQUES D'AQUAREL·LA (OCTUBRE)

Aprendrem les bases tècniques de l'aquarel·la a partir dels seus 5 elements bàsics: aigua, color, dibuix, paper i els instruments.

Dilluns d'octubre a desembre, de 11 a 13 h

Preu: 85 €

Organitza: Associació Entremans

TE24020

TÈCNIQUES D'AQUAREL·LA (GENER)

Per poder realitzar aquest taller s'han de tenir nocions bàsiques d'aquarel·la.

Dilluns de gener a març, de 11 a 13 h

Preu: 85 €

Organitza: Associació Entremans

adults

ARTESANIA TÈXTIL - anuals

TE24009

PATCHWORK (DIMARTS MATÍ)

Podràs fer múltiples creacions, com ara cobrellits, bosses de ma, làmpares, portamonedes... fent servir robes de colors.

Dimarts de 10 a 13 h, d'octubre a juny

Preu: 198 €

Organitza: Associació Entremans

TE24010

PATCHWORK (DIMARTS TARDA)

Podràs fer múltiples creacions, com ara cobrellits, bosses de ma, làmpares, portamonedes... fent servir robes de colors.

Dimarts de 17 a 20 h, d'octubre a juny

Preu: 198 €

Organitza: Associació Entremans

TE24000

PATRONATGE SISTEMA MARTÍ

Permet l'adaptació de la peça de roba al cos de la persona. Aprendrem a prendre mesures i elaborar patrons base.

Dijous de 18 a 20 h, d'octubre a juny

Preu: 205 €

Organitza: Associació Entremans

TE24001

COSTURA PRÀCTICA (DIVENDRES 15.30 H)

Pots fer arranjaments i crear la teva pròpia roba. Costura creativa en funció dels teus interessos i habilitats,

Divendres d'octubre a juny, de 15.30 a 18 h

Preu: 186 €

Organitza: Associació Entremans

TE24004

COSTURA PRÀCTICA (DIVENDRES 18.15 H)

Pots fer arranjaments i crear la teva pròpia roba. Costura creativa en funció dels teus interessos i habilitats,

Divendres d'octubre a juny, de 18.15 a 20.45 h

Preu: 186 €

Organitza: Associació Entremans

TE24003

COSTURA PRÀCTICA (DIMECRES)

Pots fer arranjaments i crear la teva pròpia roba. Costura creativa en funció dels teus interessos i habilitats,

Dimecres d'octubre a juny, de 15 a 17 h

Preu: 152 €

Organitza: Associació Entremans

TE24002

COSTURA PRÀCTICA (DIJOUS)

Pots fer arranjaments i crear la teva pròpia roba. Costura creativa en funció dels teus interessos i habilitats,

Dijous d'octubre a juny, de 15.45 a 17.45 h

Preu: 152 €

Organitza: Associació Entremans



TE24005
TE25006

APREN A COSIR AMB LA TEVA MÀQUINA (OCTUBRE)

APREN A COSIR AMB LA TEVA MÀQUINA (NOVEMBRE)

Adreçat a persones que vulguin tenir nocions bàsiques del funcionament d'una màquina de cosir o vulguin aprofundir allò que ja saben.

TE24005- Dimecres de 17.15 a 19.15 h, octubre

TE24006- Dimecres de 17.15 a 19.15 h, novembre

Preu per curs: 50 €

Organitza: Associació Entremans

TE24007
TE24008

APREN A COSIR AMB LA TEVA MÀQUINA (FEBRER)

APREN A COSIR AMB LA TEVA MÀQUINA (MARÇ)

Adreçat a persones que vulguin tenir nocions bàsiques del funcionament d'una màquina de cosir o vulguin aprofundir allò que ja saben.

TE24007- Dimecres de 17.15 a 19.15 h, octubre

TE24008- Dimecres de 17.15 a 19.15 h, novembre

Preu per curs: 50 €

Organitza: Associació Entremans

TE24012

FES EL TEU RETRAT AMB PATCHWORK

Amb la fotografia que més t'agradi i 4 robes diferents crearem un retrat molt original de patchwork. No necessites saber cosir amb màquina ni coneixements previs de patchwork.

Dissabtes 9 i 16 de novembre, de 10 a 14 h

Preu: 51 € (El material no està inclòs al preu)

Organitza: Associació Entremans

NOVETAT



TE24014

ESTIRAMENTS I FELIXIBILITAT (DIMARTS)

Tècniques de respiració i estirament que afluixen les parts rígides del cos passant a un estat flexible i saludable. L'energia circula millor i permet vitalitat a les cèl·lules.

Dimarts de 10 a 11 h, d'octubre a juny

Preu: 128 €

Organitza: Associació Entremans

TE24013

ESTIRAMENTS I FLEXIBILITAT (DIVENDRES)

Tècniques de respiració i estirament que afluixen les parts rígides del cos passant a un estat flexible i saludable. L'energia circula millor i permet vitalitat a les cèl·lules.

Divendres de 10 a 11 h, d'octubre a juny

Preu: 128 €

Organitza: Associació Entremans

TE24015

KUNDALINI IOGA

És un estil de ioga que a través de la pràctica de postures en combinació amb la respiració busca equilibrar els chakras per prevenir i sanar dolors físics i emocionals.

Divendres de 15.30 a 17 h, d'octubre a juny

Preu: 155 €

Organitza: Associació Entremans

TE24016

PILATES DINÀMIC (DIMARTS)

TE24018

PILATES DINÀMIC (DIMECRES)

Mitjançant una sèrie d'exercicis dinàmics aconseguim millorar l'estabilitat, l'equilibri i la respiració, alhora que prenem consciència del nostre propi cos.

Dimarts de 19.30 a 20.30 h, d'octubre a juny

Preu: 148 €

Organitza: Associació Entremans

TE24017

PILATES DINÀMIC I CORRECCIÓ POSTURAL (NIVELL I)

A través d'una tècnica sense impacte ni risc per a les articulacions, i mitjançant una sèrie d'exercicis dinàmics especialment dissenyats, aconseguim millorar l'estabilitat, l'equilibri i la respiració, alhora que prenem consciència del nostre propi cos

Dimarts de 20.30 a 21.30 h, d'octubre a juny

Preu: 148 €

Organitza: Associació Entremans



TE24053

PILATES (18 H)

Treballem tota la musculatura, principalment la zona abdominal i el sòl pèlvic, a través d'una tècnica sense impacte ni risc per a les articulacions.

Divendres de 18 a 19 h, d'octubre a juny

Preu: 140 €

Organitza: Associació Dones de l'Horitzó

TE24054

PILATES (19 H)

Treballem tota la musculatura, principalment la zona abdominal i el sòl pèlvic, a través d'una tècnica sense impacte ni risc per a les articulacions.

Divendres de 19 a 20 h, d'octubre a juny

Preu: 140 €

Organitza: Associació Dones de l'Horitzó

TE24055

HIPOPRESSIUS

Millora el to de la musculatura del perineu, enforteix la faixa abdominal, ajuda a reduir la cintura, redueix mals d'esquena i millora la postura.

Dimecres de 9.15 a 10.15 h, d'octubre a juny

Preu: 140 €

Organitza: Associació Dones de l'Horitzó

TE24034

IOGA (DILLUNS 19 H)

TE24035

IOGA (DILLUNS 20.30 H)

A partir del coneixement profund del cos i la psique farem servir diferents postures que es combinen de forma respectuosa cap a les persones que les practiquen.

TE24034- Dilluns de 19 a 20.15 h, d'octubre a juny

TE24035- Dilluns de 20.30 a 21.45 h, d'octubre a juny

Preu: 146 € (preu per activitat)

Organitza: AV Germans Sàbat

TE24036

IOGA (DIMARTS 10 H)

TE24039

IOGA (DIJOURS 10 H)

A partir del coneixement profund del cos i la psique farem servir diferents postures que es combinen de forma respectuosa cap a les persones que les practiquen.

TE24036- Dimarts de 10 a 11.15 h, d'octubre a juny

TE24039- Dijous de 10 a 11.45 h, d'octubre a juny

Preu: 146 € (preu per activitat)

Organitza: AV Germans Sàbat

adults

ACTIVITATS FÍSiques - anuals

TE24037

IOGA (DIMECRES 17.30 H)

TE24038

IOGA (DIMECRES 19 H)

A partir del coneixement profund del cos i la psique farem servir diferents postures que es combinen de forma respectuosa cap a les persones que les practiquen.

TE24037- Dimecres de 17.30 a 18.45 h, d'octubre a juny

TE24038- Dimecres de 19 a 20.15 h, d'octubre a juny

Preu: 146 € (preu per activitat)

Organitza: AV Germans Sàbat

adults

DANSA I BALL - anuals

TE24024

DANSA IRLANDESA (AVANÇAT)

T'agrada la música celta i la dansa irlandesa? Apte per a persones que ja tinguin coneixements d'aquesta dansa.

Divendres de 19.15 a 20.30 h, d'octubre a juny

Preu: 225 €

Organitza: Associació Escola Mediterrània de dansa irlandesa i anglès

TE24025

DANSA IRLANDESA PER A TOTHOM

T'agrada la música celta i la dansa irlandesa? Apte per persones que ja tinguin coneixements de dansa irlandesa.

Dissabtes quinzenals de 11.30 a 13.30 h, d'octubre a juny

Preu: 8 € per sessió

Organitza: Associació Escola Mediterrània de dansa irlandesa i anglès



TE24113

BACHATA I SALSA PER A DONES – LADY STYLE

La dansa del ventre és una de les danses més antigues que es conserven. Ha estat una font espiritual que ha creat comunitat entre dones i exhibida arreu de tot el món.

Dimarts de 18.30 a 19.30 h, d'octubre a maig

Preu: 140 €

Organitza: FODANSA



TE24026

DANSA DEL VENTRE (NIVELL 1)

La dansa del ventre és una de les danses més antigues que es conserven. Ha estat una font espiritual que ha creat comunitat entre dones i exhibida arreu de tot el món.

Dimarts de 19.30 a 20.30 h, d'octubre a maig

Preu: 146 €

Organitza: FODANSA

TE24027

DANSA DEL VENTRE (NIVELL 2)

La dansa del ventre és una de les danses més antigues que es conserven. Ha estat una font espiritual que ha creat comunitat entre dones i exhibida arreu de tot el món.

Dimarts de 18.30 a 19.30 h, d'octubre a maig

Preu: 145 €

Organitza: FODANSA

TE24044

DANSA TAHITIANA (INICIACIÓ)

Inclou diferents estils, des de la percussió més vibrant amb moviments de malucs espectaculars, a les cançons més suaus i melodioses.

Dijous de 18 a 19.15 h, d'octubre a juny

Preu: 110 €

Organitza: Associació SOM-HI!!! Natura, Esport, Cultura

TE24170

DANSA TAHITIANA (APROFUNDIMENT)

Inclou diferents estils, des de la percussió més vibrant amb moviments de malucs espectaculars, a les cançons més suaus i melodioses.

Dijous de 19.15 a 20.30 h, d'octubre a juny

Preu: 112 €

Organitza: Associació SOM-HI!!! Natura, Esport, Cultura

adults

DANSA I BALL - monogràfics

MERCAT DE DANSA (CELEBREM EL DIA INTERNACIONAL DE LA DANSA)

Et convidem a la festa d'intercanvi de dansa, enguany celebrem el dia internacional de flamnec, amb 3 profesores de dansa de diferents disciplines que oferiran un tastet de les diverses danses del món: dansa del ventre, dansa tahitiana i dansa irlandesa.

Obert a tothom que hi vulgui participar.

Divendres 25 d'abril, de 19 a 21 h.

Organitza: FODANSA

adults

MÚSICA - anuals

TE24081

CANT CORAL

Cant coral on aprendrem música de tot arreu, nocions bàsiques de música i diferents tipus de veus.

Dilluns de 10 a 12 h, d'octubre a juny

Preu: Gratuït

Organitza: Centre Cívic Ter

adults

TEATRE I ARTS ESCÈNIQUES - anuals

TE24045

PORTA GEGANTS

Curs per aprendre a portar gegants i capgrossos, ballar les seves músiques i passar una bona estona. Podras desfilar a les concentracions que participa l'Associació Caixa de Trons per fer molts amics.

Dijous de 19 a 21 h, d'octubre a juny

Preu: Gratuït

Organitza: Caixa de Trons Girona

adults

TEATRE I ARTS ESCÈNIQUES – monogràfics

TE24072

PERCUSSIÓ DE CAVALCADA

Sessió de percussió per aprendre a tocar "Visca el tres reis" i cançons populars. Si vens a tocar la nit de Reis amb Salsa Jove et tornem l'import de la inscripció.

Dilluns 23 i divendres 27 de desembre, de 20 a 22 h

Preu: 5 €

Organitza: Associació Juvenil Salsa Jove

L'ACTIVITAT ES REALITZA AL LOCAL SOCIAL DE TAIALÀ

adults

TEATRE I ARTS ESCÈNIQUES - monogràfics

TE24074

XANQUERS REIS MAGS

Sessió perquè puguis fer de xanquer. Nosaltres posem les xanques! Si vens la nit de Reis amb Salsa Jove et tornem l'import de la inscripció.

Dimecres 2 de gener, de 20 a 22 h

Preu: 5 €

Organitza: Associació Juvenil Salsa Jove

L'ACTIVITAT ES REALITZA AL LOCAL SOCIAL DE TAIALÀ

TE24073

ESCOPIDORS DE FOC PER REIS MAGS

Farem una sessió perquè puguis fer d'escopidor de foc. Si vens a fer d'escopidor de foc la nit de Reis amb Salsa Jove et tornem l'import de la inscripció.

Dijous 30 de desembre de 20 a 22 h

Preu: 10 €

Organitza: Associació Juvenil Salsa Jove

L'ACTIVITAT ES REALITZA AL LOCAL SOCIAL TAIALÀ

adults

CREIXEMENT PERSONAL - anual

TALLER DE MEMÒRIA

Prevenir les pèrdues de memòria i promoure l'autonomia de les persones grans, detectar i diagnosticar situacions de pèrdues d'habilitat cognitiva i estimular el treballar mental i els hàbits saludables.

HORARIS I PREU PER CONFIRMAR. INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS AL CENTRE CÍVIC TER

TE24049

GESTIÓ DE L'ANSIETAT

Identificarem símptomes de l'ansietat i les situacions que la desencadenen. S'ensenyaran tècniques de respiració, relaxació muscular i estratègies per a canviar els pensaments que fomenten l'ansietat.

Dilluns 7 i 14 d'octubre, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 25 €

Organitza: APTEN



TE24050

COM APRENDRE A GESTIONAR LA CULPA

Trobarem la justa mesura de les coses. La culpa és el nostre jutge interior i ens ofereix una valuosa informació, connectarem amb l'emoció per escoltar el seu missatge. Elaborarem junts un pla d'acció.

Dilluns 4 i 11 de novembre, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 25 €

Organitza: APTEN



TE24051

EL PROCÈS DE L'ACCEPTACIÓ

Treballarem l'acceptació d'un mateix i les situacions, aprendrem a identificar pensaments i emocions que ens impedeixen acceptar les coses tal com son. Dilluns 9 i 16 de desembre, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 25 €

Organitza: Associació APTEN

NOVETAT

TE24052

DEPENDÈNCIA EMOCIONAL

Creus que tens dependència emocional? Què és la dependència emocional? Saps com sortir-te'n? Donarem resposta a aquestes preguntes i et donarem pautes per assolir una autonomia en la vida i relacions Dilluns 13 i 27 de desembre, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 25 €

Organitza: Associació APTEN

NOVETAT

TE24021

AUTODEFENSA PER A DONES

Permet augmentar la consciència de l'espai amb la de la postura, la comunicació verbal i no verbal com a eines per potenciar la seguretat física i emocional, donant eines per ajudar en situacions de violència física.

Dimecres d'octubre i novembre, de 19 a 21 h

Preu: 30 €

Organitza: Associació Entremans

NOVETAT

TE24071

ANGLÈS PER VIATJAR

Dirigit a persones amb un nivell bàsic de l'idioma. Tòpics útils per anar de viatge, activitats vivencials i engrescadores.

Dimecres de 9 a 10.30 h, d'octubre a juny

Preu: 260€

Organitza: Associació Juvenil Salsa Jove



adults

IDIOMES - anuals

TE24028

CONVERSATIONS EN FRANÇAIS

Vols practicar francès i conèixer altres persones amb els mateixos interessos? Es proposarà un tema específic de la cultura francesa per treballar-ho junts.

Dilluns de 19.30 a 20.30 h, d'octubre a juny

Preu: 207 €

Organitza: Associació Girouette

adults

CUINA - monogràfics

TE24085

CUINAR ARROSSOS (NOVEMBRE)

Aprenderas a cuinar 2 tipus d'arrossos i les elaboracions necessàries per fer-los: sofregit, brous, calcular quantitats i la cocció de l'arròs a la paella.

Dissabtes 9 i 23 de novembre, de 10 a 12 h

Preu: 16 €

Organitza: Centre Cívic Ter

NOVETAT

TE24088

CUINAR ARROSSOS (MARÇ)

Aprenderas a cuinar 2 tipus d'arrossos i les elaboracions necessàries per fer-los: sofregit, brous, calcular quantitats i la cocció de l'arròs a la paella.

Dissabtes 1 i 15 de març, de 10 a 12 h

Preu: 16 €

Organitza: Centre Cívic Ter

NOVETAT



adults

CUINA - monogràfics

TE24085

CUINAR CROQUETES

Aprendrem a fer tot tipus de croquetes casolanes, de sabors clàssic i innovadors. Farem la massa de les croquetes, fins i tot sense gluten i sense lactosa.

Dissabtes 18 de gener i 1 de febrer, de 10 a 12 h

Preu: 16 €

Organitza: Centre Cívic Ter



TE24087

APRÈN A FER SALSSES PER CUINAR

Aprendrem a elaborar salses base casolanes, des de les més clàssiques a d'altres més sofisticades, com conservar-les i idees per aplicar-les als nostres plats.

Dissabte 22 de febrer, de 10 a 12 h

Preu: 8 €

Organitza: Centre Cívic Ter



adults

CIÈNCIA, LITERATURA I PENSAMENT - monogràfics

TE24082

DEBAT FILOSÒFIC

El debat filosòfic es planteja com una conversa oberta i per participar-hi no cal altra disposició que la de compartir amb un esperit obert i crític les pròpies idees.

Primer dimarts de mes de 19.15 a 20.45 h, d'octubre a juny

Preu: Gratuït

Organitza: Centre Cívic Ter

TE24092

DEB'ART

Espai de debat sobre l'art, la història i els moviments filosòfics dels corrents artístics al llarg de la història, des del romànic fins a l'art modern.

Segon dimarts de mes de 19.15 a 20.45 h, d'octubre a juny

Preu: Gratuït

Organitza: Centre Cívic Ter



adults

NATURA, ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT - anuals

TE24043

BONSAIS, INTERCANVI DE CONEIXEMENTS

Grup de persones aficionades que ofereix un espai d'intercanvi de coneixements, pautes i cures a seguir, cadascú al seu nivell i des de zero.

Dilluns, dimecres i divendres de 18.30 a 20.30 h, d'octubre a juny

Preu: 25 €

Organitza: Associació Culture Bonsai

AQUEST CURS ES FARÀ EN EL LOCAL SOCIAL TORRE TIALÀ

adults

NATURA, ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT

monogràfics

TE24083

ELABORACIÓ DE SABONS I NETEJADORS SENSE TÒXICS PER A LA LLAR

Farem sabons per rentar la roba, netejador multiusos per a superfícies, neteja de vidres i sabó per a la màquina del rentavaixelles.

Dissabtes 5 d'octubre i 30 de novembre, de 10 a 13 h

Preu: 18 €

Organitza: Centre Cívic Ter

TE24084

ELABORACIÓ DE SABONS I NETEJADORS SENSE TÒXICS PER A LA LLAR

Farem sabons per rentar la roba, netejador multiusos per a superfícies, neteja de vidres i sabó per a la màquina del rentavaixelles.

Dissabtes 19 d'octubre i 14 de desembre, de 10 a 13 h

Preu: 18 €

Organitza: Centre Cívic Ter

adults

MANUALITATS - monogràfics

TE24090

BRICOLATGE BÀSIC DE SUPERVIVÈNCIA

Introducció als temes bàsics de manteniment de la llar, amb sessions teòrico-pràctiques es faran reparacions elèctriques, fontaneria domèstica, fusteria bàsica, pintura...

Dimarts de 18.30 a 20.30 h, d'octubre a desembre

Preu: 44 €

Organitza: Centre Cívic Ter

NOVETAT

TE24091

TÈCNiques DE CISTELLERIA

Treballarem diferents materials com ara la Balca, el Vímec o l'espart. Jugarem amb aquests materials per entreteixir diferents fibres i donar forma a les nostres creacions.

Dilluns de 18.30 a 20 h, d'octubre a desembre

Preu: 60 €

Organitza: Centre Cívic Ter

NOVETAT

TALLERS D'ART FLORAL

NOVETAT

TE24130

MARC FLORAL

Construirem un arranjament floral al voltant d'un marc antic vintatge amb flor fresca que pugui assecat bé per poder mantenir el color i et durí un temps a casa.

Divendres 11 d'octubre de 17 a 19 h

Preu: 30 €

Organitza: SOM-HI!

TE24131

CORONA FLORAL DE TARDOR

Elaborem una corona de tardor per penjar a la porta d'entrada de casa amb elements de la natura com fulles, pinyes, troncs i flors de tons càlids.

Divendres 8 de novembre, de 17 a 19 h

Preu: 30 €

Organitza: SOM-HI!

TE24132

CENTRE DE TAULA FLORAL PER LES FESTES

Farem un centre de taula per a les festes de Nadal amb fulla d'eucaliptus, avet, flor vermella i blanca i aprendrem a fer una espelma per posar al mig del centre.

Divendres 13 de desembre de 17 a 19 h

Preu: 30 €

Organitza: SOM-HI!

TE24133

MANDALA GRUPAL PELS BONS DESITJOS PEL 2025

Farem un mandala floral entre totes per intencionar tot allò que volem que es transformi en les nostres vides i quins seran els passos a seguir. Les flors ens ajuden a realçar el nostre camí amb amor i bellesa.

Divendres 10 de gener de 17 a 19 h

Preu: 30 €

Organitza: SOM-HI!



TALLERS D'ART FLORAL

NOVETAT

- TE24134** **L'AMOR I EL LENGUATGE DE LES FLORS**
Creació d'un ram per autoestimar-se, amb fulla verda i flors de temporada, com per exemple mimosa, clavell, tulipes...
Divendres 14 de febrer de 17 a 19 h
Preu: 30 €
Organitza: SOM-HI!
- TE24135** **CORONES FLORALS PRIMAVERALS PEL CABELL**
Elaborarem una corona pel cap per coronar-se a la primavera i donar la benvinguda a allò que vam intencionar a principi d'any i comenci a néixer florit.
Divendres 14 de març de 17 a 19 h
Preu: 30 €
Organitza: SOM-HI!
- TE24136** **LA ROSA DE SANT JORDI**
La rosa és una flor de maduresa i amor a la vida, vinculada a llegendes i històries místiques. Realitzarem un ram de roses vermelles i aprendrem com fer oli de roses, l'elixir de la bellesa femenina.
Divendres 11 d'abril de 17 a 19 h
Preu: 30 €
Organitza: SOM-HI!
- TE24137** **CREACIÓ FLORAL PER TEMPS DE FLORS**
El mes de maig és el mes de les flors, crearem un muntatge floral per exposar al Centre Cívic Ter, unes boles florals de diferents mides amb missatges de bon dir i bon fer penjats de la bola.
Divendres 9 de maig de 17 a 19 h
Preu: 30 €
Organitza: SOM-HI!
- TE24138** **DANSA TAHITIANA I FLORS**
Junt amb la Irene, professora de Dansa Tahitiana, crearem un taller conjunt per endinsar-nos en la cultura de Tahití. Ballarem al ritme dels tambors amb un arranjament floral, tocat pels cabells o collar floral o cinturó.
Divendres 13 de juny de 17 a 19 h
Preu: 30 €
Organitza: SOM-HI!



PROGRAMACIÓ PER A LA GENT GRAN A L'ESQUERRA DEL TER



**ASSOCIACIÓ DE PENSIONISTES I
JUBILATS DE TAILÀ**

Carrer Modaguera Gran, 1. 17007 Girona
Telefon: 972 22 76 27 Fax: 972 22 89 71

Al llarg de l'any podeu participar a xerrades, cursos i tallers, temes de salut, festes i celebracions, sortides i excursions...

No us ho perdeu!

Mireu les cartelleres o veniu a demanar informació al Casal de la Gent Gran de Tàlala o al Centre Cívic Ter.

TOTES LES ACTIVITATS ES REALITZEN AL CASAL GENT GRAN DE TAIALÀ

Inscripcions al Casal de Pensionistes, en l'horari d'atenció al públic.

Cal ser soci de l'Associació de Pensionistes i Jubilats de Tialà i tenir la quota anual pagada.

ANEM A CAMINAR

Ens movem i fem exercici per mantenir la vitalitat. Anem a caminar amb el CAP Dr. Joan Vilaplana.

Dilluns i dijous de 9.30 a 11 h, d'octubre a juny

Preu: Gratuït.

Organitza: CAP Dr. Joan Vilaplana

Inscripcions al CAP Dr. Joan Vilaplana

GIMNÀSTICA DOLÇA La gimnàstica dolça ofereix la possibilitat de moure el cos d'una manera sana i efectiva. L'objectiu d'aquests exercicis és conservar i millorar la condició física, la qualitat de vida i mantenir-se més actius tot afavorint les relacions socials.

Inscripcions: www.girona.cat/esports

Per informació: 972 226 136

Organitza: Servei d'Esports de l'Ajuntament de Girona

TE24062

BALLS EN LÍNEA (NIVELL 1)

TE24063

BALLS EN LÍNEA (NIVELL 2)

TE24064

BALLS EN LÍNEA (NIVELL 3)

Vine a aprendre passos i coreografies de balls de saló per ballar sense parella.

TE24062- Dijous de 18.30 a 19.30 h, d'octubre a juny

TE24063- Dimarts de 18.45 a 19.45 h, d'octubre a juny

TE24064- Dimarts de 20 a 21 h, d'octubre a juny

Preu: 15 € (per cada curs)

Organitza: Ass. Pensionistes i Jubilats de Tialà

TE24060

PLAYBACK

Vols cantar imitant els teus artistes preferits? Anima't a participar en aquesta activitat de playback i recorda que... qui canta els seus mals espanta!

Dillun de 17 a 18.45 h, d'octubre a juny

Preu: Gratuït.

Organitza: Ass. Pensionistes i Jubilats de Tialà

TE24061

GRUP DE CANT TAIALÀ

Tens ganes de cantar? De passar-ho bé compartint l'afició pel cant? Vine amb nosaltres i gaudeix de la música en bona companyia.

Dimarts i dijous de 17 a 18.30 h, d'octubre a juny

Preu: Gratuït.

Organitza: Ass. Pensionistes i Jubilats de Taijalà

TE24058

JOCS DE TAULA PER LA MEMÒRIA (DIMECRES)

TE24059

JOCS DE TAULA PER LA MEMÒRIA (DIJOURS)

Millora la teva memòria a partir de jocs de taula de sempre i nous. Des del clàssic joc del dòmino fins a altres més moderns com el Dixit.

TE24058- Dimecres de 11 a 12.30 h, de setembre a juny

TE24059- Dijous de 11 a 12.30 h, de setembre a juny

Preu: Gratuït.

Organitza: FAVIBC i Ass. Pensionistes i Jubilats de Taijalà

TE24066

GRUP DE TEATRE

Tens ganes de fer nous amics i potenciar la memòria passant-ho bé a dalt d'un escenari? T'agrada el teatre? Aquesta és la teva oportunitat!

A càrrec de "La Intempèrie"

Divendres de 17 a 18.15 h, d'octubre a juny

Preu: 20 €.

Organitza: Ass. Pensionistes i Jubilats de Taijalà i Centre Cívic Ter

TE24065

COSTURA I ARTESANIA EN FIL I LLANA

Farem disfresses de carnestoltes, vestits de paper, etc. També t'ajudarem a fer les teves pròpies creacions.

De dilluns a divendres de 15.30 a 17 h

Preu: Gratuït

Organitza: Ass. Pensionistes i Jubilats de Taijalà

ORTOGRAFIA I LECTURA EN CASTELLÀ

Millora l'expressió oral i escrita i repassa les normes bàsiques de gramàtica de la llengua castellana.

Dijous de 9 a 11 h

Preu: Gratuït

Organitza: FAVIBC i Ass. Pensionistes i Jubilats de Taijalà

XXIII SETMANA CULTURAL DEL “VERANILLO DEL MEMBRILLO”

Com cada any realitzarem moltes i diverses activitats del 6 al 12 d'octubre. L'organització es reserva el dret de modificar o suspendre alguna de les activitats per causes de força major. Estigueu atents a la programació.

SERVEIS EXCLUSIUS PER MEMBRES DE L'ASSOCIACIÓ

SERVEI DE PERRUQUERIA I BARBERIA

Dilluns i dimecres de 9 a 13 h. Dijous de 9 a 13 h i de 15 a 19 h.
Divendres i dissabtes de 8 h fins a tancar.

SERVEI DE PODOLOGIA

Dimecres de 9 a 19 h

SERVEI DE BAR

On pots participar en jocs de taula, fer un café o llegir la premsa.
De 8.30 a 12.30 h i de 15.30 a 19.30 h

CASAL DE LA GENT GRAN TIALÀ
C/Modeguera Gran 1. Telefon: 972 61 74 95

HORARI D'ATENCIÓ AL PÚBLIC EN EL DESPATX DE L'ASSOCIACIÓ
Dilluns i dimecres de 16.30 a 18.30 h



Equipaments i serveis a l'Esquerra del Ter

Centre Cívic Ter

C/ Can Sunyer 46, 17007, Girona

Tel: 972 414 952

ccter@ajgirona.cat

Horari d'atenció al públic: dilluns a divendres de 9 a 13 h i de 16 a 21 h. Dissabtes de 9 a 14 h.

Biblioteca Antònia Adroher

C/ Can Sunyer 46, 17007, Girona

Tel: 972 213 315

Horari d'atenció al públic: dilluns, dimecres, dijous i divendres de 10 a 14 h i de 15.30 a 20 h.

Dimarts de 15.30 a 20 h. Dissabtes de 10 a 14 h.

Cafeteria Ter

C/ Can Sunyer 46, 17007, Girona

Horari d'obertura: de dilluns a divendres de 8 a 13 h i de 16 a 20 h.

Casal de la Gent Gran Tialà

C/ de la Modeguera Gran 1, 17007, Girona

Tel: 972 227 627

Horari d'atenció al públic: dilluns i dimecres de 16.30 a 18.30 h.

ccter@ajgirona.cat

Local Social Torre Tialà

C/ Torre de Tialà 45-47, 17007, Girona

ccter@ajgirona.cat

Servei Bàsic d'Atenció Social Tialà

C/Can Sunyer 46, 17007, Girona

Atenció al públic: presencial dimarts i dijous de 10 a 14 h. Cita prèvia al tel: 972 419404

OAMR (Oficina d'Assistència en matèria de registre)

C/Modeguera Gran 1, Casal de la Gent Gran de Tialà.

Cita prèvia al telefon: 972419010 o correu electrònic: Ajuntamentinforma@ajgirona.cat

Assessorament individualitzat acadèmic

Dies i hores a convenir. Contacte per DM a l'Instagram [@puntdetrobadaet](https://www.instagram.com/puntdetrobadaet)