



CURSOS I TALLERS

2023 - 2024

- 1 sistemes de comunicació propis d'una comunitat humana
- 2 procediment per obtenir imatges
- 3 estat de benestar
- 4 conjunt de sistemes i fenòmens no modificats per l'ésser humà
- 5 moviment del cos com a forma d'expressió
- 6 tècnica de preparar els aliments per menjar-los
- 7 augment de la mida de l'organisme d'un ésser viu
- 8 art de combinar sons segons les lleis de l'harmonia, la melodia i el ritme
- 9 gènere literari de les obres dramàtiques escrites per ser representades en un escenari
- 10 art de la representació gràfica

índex

NADONS (0-3 anys)	3
FAMILIAR	6
INFANTIL i JUVENIL (3-17 anys)	11
ADULTS	13
DIBUIX, PINTURA I MANUALITATS	13
ACTIVITATS FÍSiques	14
DANSA I BALL	17
MÚSICA	20
CIÈNCIA LITERATURA I PENSAMENT	20
VINS I ALTRES BEGUDES	21
SALUT	22
IDIOMES	23
CREIXEMENT PERSONAL	24
INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS	28

(*) consulta aquest
codi QR





CURA I ATENCIÓ AL NADÓ (0-12 MESOS)

"Espai adreçat a famílies, tutors, cuidadors amb infants de 0 a 12 mesos." També embarrassades i futures famílies.

La criança és una experiència meravellosa on s'estableixen vincles i sorgeixen dubtes i angoixes. L'acompanyament i suport a les famílies i als infants, així com compartir experiències amb altres famílies des del respecte i la tolerància, faciliten el ser pares.

Conèixer el despertar sensorial, amb objectes i rimes sobre la pell, aprendre moviments de massatge infantil i tècniques de relaxació, potenciar la vinculació, entendre el llenguatge no verbal, afavorir el moviment lliure i el gateig, alleugerir molèsties, entre altres, es treballaran en aquest espai de criança respectuosa i conscient.

Cal portar una tovallola o manteta i oli de massatge infantil pels infants.

Es fa la inscripció amb el nom i les dades del nadó.

BV23100	Del 4 d'octubre al 20 de desembre de 2023	Preu: 48 € (*)
BV23101	Del 10 de gener al 20 de març de 2024	Preu: 52,80 € (*)
BV23102	Del 3 d'abril al 12 de juny de 2024	Preu: 48 € (*)

Dimecres setmanals de 10.15 a 11.45 h

Tallerista: Magda Fontanet

Ho organitza: Centre Cívic Barri Vell-Mercadal



ESTONES AMB NADONS

Dijous de 17 a 18.30 h – Sessions quinzenals

"Un espai de trobada respectuós, familiar, acollidor i tranquil de conversa interactiva i d'acompanyament en l'experiència de ser mares/ pares, compartint experiències amb els seus infants de 0-3 anys." També per embarassades i futures famílies.

L'espai disposarà de materials lúdics i objectes sensorials pels infants i confortable pels adults.

La inscripció amb les dades de l'adult.

Tallersita: Magda Fontanet i altres professionals

Ho organitza: Centre Cívic Barri Vell-Mercadal

- **BV23103 – D'octubre a desembre - 36 € (*)**

Primers auxilis en infants: ennuegament, ferides dificultats respiratòries, febre...

Connectar amb les emocions i llegir el plor: emocions negatives o positives?

M'enfado i m'enrabió però no sé perquè.

Gestió del son: regressions i signes de somnolència.

Odontologia pediàtrica: dents de llet, maloclusió per succió i higiene.

Els materials i objectes per jugar: com els hi oferim, presentem i agrupem.



ESTONES AMB NADONS

Dijous de 17 a 18.30 h – Sessions quinzenals

- **BV23104 - De gener a març - 36 € (*)**

L'alimentació complementaria i el "Baby LeadWearing": tamany, textura, cocció dels aliments i taller pràctic a la cuina del centre.

L'osteopatia en els infants: desbloqueigs tensionals, corregir asimetries i visualització de casos pràctics.

El paper dels avis: com gestionar la relació entre generacions ben diferents.

Jo ho puc fer sol!: l'autonomia coma eina d'aprenentatge, l'adquisició d'hàbits i de tasques diàries i la preparació de l'espai.

Com i quan trèiem el bolquer: Respecte pel ritme i preparar un ambient assegurador i sense pressa.

La música per créixer: Com i que els hi cantem?

- **BV23105 - D'abril a juny - 36 € (*)**

Els límits que cuiden: com els hi comuniquem sense cridar, aprendre la connexió sense autoritarisme ni permissivitat.

Alternatives als premis i els càstigs: l'actitud i els hàbits adquirits dels adults.

El funcionament visual en els infants: objectes i materials recomanats segons edat i principals signes d'alerta.

Gestionar les pantalles amb responsabilitat i el paper dels adults.

Orientacions farmacèutiques familiars: productes solars adequats, parabens, pells atòpiques.

Va de contes" i berenar de comiat de tot el curs.



MUSIC'ART NADONS (6 mesos-3 anys)

Sessions setmanals per compartir en família la música, la dansa, l'expressió corporal, el joc i l'espontaneïtat. Crearem un espai on riure, ballar, jugar, expressar emocions, cantar cançons i tocar instruments, alhora que treballarem aspectes molts importants en aquesta etapa del desenvolupament de l'infant, com són l'àrea vocal i auditiva, la psicomotricitat i l'expressivitat.

Cal fer una inscripció per a cada nen. Els nens han d'estar Acompanyats d'un adult.

Preu: 200 €

Tallerista: Núria Camps

Ho organitza: Ass. Cultural Art Crea

Del 4 d'octubre de 2023 al 5 de juny de 2024

BV23149

Grup 1: Dimecres de 16 a 16.45 h

BV23150

Grup 2: Dimecres de 17 a 17.45 h

BV23151

Grup 3: Dimecres de 18 a 18.45 h

BV23110

PERCUSSIÓ EN FAMÍLIA

El taller de percussió en família, és un taller musical dirigit als pares i mares que vulguin tocar, ballar i compartir amb els seus fills i filles (de 8 a 12 anys) l'aprenentatge del ritme, del so i de la música. Es tracta d'un petit espai educatiu on a més d'aprendre a tocar alguns ritmes i instruments de percussió, les famílies jugaran i ballaran, a ritme musical, amb el seu cos i amb l'espai.

Del 7 d'octubre de 2023 al 15 de juny de 2024

Dia: Dissabte de 10 a 11 h

Preu: 60 € (*)

Tallerista: Florencio

Ho organitza: Centre Cívic Barri Vell-Mercadal



CUINA I NUTRICIÓ SALUDABLE

Dimecres de 17 a 18.30 h – Sessions mensuals

Posada en pràctica dels consells i hàbits alimentaris per tota la família: durant l'inici de l'alimentació complementària, infància, adolescència i edat adulta. Resolució de qüestions atès la introducció de nous productes a la dieta actual. Presentació d'aliments saludables, idees per menús setmanals i equilibrats.

A cada taller s'elaboraran diferents tipus de receptes amb tots els participants i infants. Són oberts a tothom i especialment a famílies (parets, cuidadors, avis, ...)

La inscripció amb les dades de l'adult (pot venir acompanyat de l'infant).

Tallerista: Magda Fontanet amb la col·laboració del diferents professionals del EAP Santa Clara

Ho organitza: Centre Cívic Barri Vell-Mercadal

- **BV23106 – D'octubre a desembre - 18 € (*)**

Les claus d'una alimentació familiar saludable.

Elements necessaris per créixer sans. Proteïnes, sucres, greixos, vitamines...
Perquè són realment importants? Quins aliments son estrictament necessaris.

Mites i errors de l'alimentació. Aprendre a llegir etiquetes nutricionals.

Tot el que llegim i escoltem és veritat?. Consideracions sobre els principals mites i modes. Com reconèixer si un aliment és més saludable que un altre. Publicitat enganyosa (aliments light, sense sucres afegits, sense greixos...)

Fem bombons de Nadal i galetes saludables.

Taller de diferents postres sense sucres, pels infants i tota la família.



CUINA I NUTRICIÓ SALUDABLE

Dimecres de 17 a 18.30 h – Sessions mensuals

- **BV23106 – De febrer a març - 12 € (*)**

Els dinars i sopars saludables en família.

Els aliments bàsics que han de formar part d'aquests àpats. Les combinacions més adequades per equilibrar-los. Recomanacions setmanals, fem un calendari. Taller de receptes en diferents formats.

Proteïna animal o vegetal ?

Saber les quantitats diàries i tipus de proteïna recomanada segons l'edat. Com introduir la **proteïna vegetal** per tota la família. Taller de plats rics en proteïnes vegetals originals i fàcils.

- **BV23106 – D'abril a juny - 18 € (*)**

Els esmorzars i berenars saludables en família. Làctics o begudes vegetals. Els aliments bàsics que han de formar part d'aquests àpats. Diferenciar la composició nutricional de les begudes vegetals. Una moda o una necessitat . Taller de receptes per fer a casa o per emportar a llar d'infants, escola i feina.

Les claus de l'alimentació en la pre-adolescència i l'adolescència.

Conèixer les claus evitar trastorns alimentaris en infants. Aportació als àpats d'aliments nous i adequats a aquestes edats. Taller de receptes amb els nutrients necessaris.

Aprenem a fer Menús setmanals i de temporada. Aportació als àpats d'aliments nous però adequats per tota la família. Recomanacions setmanals per tenir uns menús equilibrats. Fem un calendari. Taller de receptes d'estiu.

**BV23110 CONSTRUIM UN GEGANT**

Construir un gegant, és un procés d'artesanía tradicional, amb certa complexitat, però alhora dona molt de joc, ja que es treballen diferents tècniques de forma paral·lela, utilitzant sempre materials innocus (no tòxics), on tothom hi pot trobar el seu lloc, des d'infants, joves, adults com a gent gran. Ja que hi ha parts més creatives i d'altres més mecàniques. És molt bonic veure com els grups de treball es van modificant de forma natural. On en un principi ens ajuntem en grups per afinitats generacionals, a poc a poc es van barrejant i fent grups per afinitats de motivació tècnica.

OBSERVACIONS: Taller familiar, es farà una inscripció per família, posant quants membres vindran i les edats. (recomanat que els nens tinguin més de 4 anys)

Del 6 d'octubre de 2023 al 14 juny de 2024

Dia: Divendres de 17 a 19 h

Preu: 165 €

Tallerista: Mariona Terrats

Ho organitza: l'Associació d'Art Blau Blau, l'Associació de veïns i veïnes del Barri Vell i el Centre Cívic Barri Vell-Mercadal



BV23114 CREATIVITAE KIDS I - Cançons, jocs, contes i manualitats en anglès per a nens de P2 a P4 (amb acompanyant)

Voleu venir amb els vostres nens a desenvolupar la seva imaginació i creativitat artística i musical en anglès? Doncs aquesta és l'activitat perfecte per a vosaltres. És l'edat ideal per absorbir l'anglès amb naturalitat a través d'activitats divertides. Cantarem, tocarem, ballarem, pintarem, farem manualitats, jocs, contes i molt més! Amb l'ajuda de diferents recursos, farem volar la nostra imaginació en un petit món creatiu angloparlant, una mini immersió lingüística al teu costat! Let's get creative!

EDAT RECOMANADA: P2-P4 Nascuts (2019-2021) acompanyats d'un adult.

OBSERVACIONS: Material inclòs. Cal fer una inscripció per a cada nen. Els nens han d'estar acompanyats d'un adult.

Del 6 d'octubre de 2023 al 14 juny de 2024

Dia: Dimarts de 17.15 a 18 h

Preu: 195 €

Tallerista: Melanie Schroeder

Ho organitza: Associació The Hub Girona



BV23113 CRAFTY KIDS. PLÀSTICA EN ANGLÈS

Per infants de 1r a 3r de Primària

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

Del 3 d'octubre de 2023 al 28 de maig de 2024

Dia: Dimarts 17.15 -18.15 h

Preu: 180 €

Tallerista: Melanie Schroeder

Ho organitza: Associació The Hub Girona

BV23115 CREATIVE KIDS : Cançons, jocs, contes i manualitats en anglès

Per infants de P5 a 2n de Primària

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

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

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

Dia: Dimarts 18 -18.45 h

Preu: 185 €

Tallerista: Melanie Schroeder

Ho organitza: Associació The Hub Girona

BV23154 ARTY TWEENS: Plàstica en anglès per a nens de 4t a 6è

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

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

Dia: Dimarts 18.15 -19.15 h

Preu: 180 €

Tallerista: Vivian Campillo

Ho organitza: Associació The Hub Girona



BV23131 INICIACIÓ A LA SARDANA

Curs adreçat a aquelles persones que volen iniciar-se en el món de la sardana. Al llarg de deu sessions, aprendrem totes les curiositats al voltant d'aquesta música i dansa, que actualment compta amb més de 15.000 títols, aprendrem a ballar, a comptar, a repartir i fins i tot envetarem espardenyes.

Edat recomanada: a partir de 12 anys

OBSERVACIONS: Cal portar roba i calçat còmode o esportiu. Es recomana portar espardenyes d'espert i vetes.

Del 10 d'octubre al 19 de desembre de 2023

Dia: Dimarts 19.30 -20.30 h

Preu: 40 €

Tallerista: Víctor Geli

Ho organitza: Associació de veïnes i veïns del Barri Vell

BV23132 LA SARDANA: MÉS QUE UN BALL DE CARRER

Curs adreçat a aquelles persones que volen iniciar-se en el món de la sardana esportiva i de competició. Ja sabem ballar sardanes: i ara què? Totes es ballen igual? La resposta és clarament no. En aquest monogràfic de deu sessions ens endinsarem dins el món de la sardana esportiva i aprendrem a perfeccionar el nostre ball a partir de diferents estils ja creats per algunes colles. Alhora, ens iniciarem en el camp de la interpretació de la sardana i també en altres modalitats, com la sardana revessa o els punts lliures.

Edat recomanada: a partir de 12 anys

OBSERVACIONS: Cal portar roba i calçat còmode o esportiu. Es recomana portar espardenyes d'espert i vetes.

Del 16 de gener al 19 de març de 2024

Dia: Dimarts 19.30 -20.30 h

Preu: 40 €

Tallerista: Víctor Geli

Ho organitza: Associació de veïnes i veïns del Barri Vell



BV23112 DIBUIX I PINTURA. NIVELL 2

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

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

Del 3 d'octubre de 2023 al 11 de juny de 2024

Dia: Dimarts de 18 a 20.30 h

Preu: 95 € / trimestre

Tallerista: Anna Agustí Hontangas

Ho organitza: Gargots, amics de l'art del Barri Vell

BV23111 ART I PINTURA BARRI VELL

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

El taller, a més vol:

- Motivar i facilitar la creativitat a través de l'art.
- Ajudar a identificar les habilitats pròpies (fortaleses) per a potenciar l'empoderament de la dona.
- Donar recursos i eines per ajudar a desenvolupar-nos a través dels nostres potencials.
- Treball en grup com un component que ajuda a compartir i créixer de forma comunitària.

Del 4 d'octubre de 2022 al 13 de juny de 2023

Dia: Dimarts de 10.30 a 12.15 h

Preu: 98 € (*)

Tallerista: Raquel Moron

Ho organitza: Centre Cívic Barri Vell-Mercadal i SBAS Barri Vell



MOVE AND FLOW. FITNESS SUAU AMB ELEMENTS DE IOGA EN ANGLÈS

T'agradaria fer exercici i practicar l'anglès alhora? Vine a Move and Flow per treballar tot el cos amb un professor anglès natiu qualificat. Es treballarà amb el propi pes del cos a través de circuits incloent postures de yoga (asanas). Cada setmana el focus serà diferent, per exemple equilibris, flexibilitat o circulació. El professor s'adapta a totes les necessitats i habilitats. Aprofitaràs encara més el temps ja que les sessions estaran dirigides en anglès però no cal un nivell alt. Posa el que sàpigues en pràctica.

Let's move and flow!

Preu: 85 €

Tallerista: Sam Collet

Ho organitza: Associació The Hub Girona

AUTUM

BV23118 - MATÍ: Dilluns 10-11 h

Del 7 d'octubre de 2022 al 10 de febrer de 2023

BV23120 - TARDA: Dijous 20-21 h

Del 5 d'octubre de 2023 al 8 de febrer de 2024

SPRING

BV23119 - MATÍ: Dilluns 10-11 h

Del 12 de febrer de 2023 al 10 de juny de 2024

BV23121 - TARDA: Dijous 20-21 h

Del 22 de febrer de 2023 al 13 de juny de 2024



BV23127 ESTIRAMENTS I DANSA LLIURE

La sessió la dividirem en dos parts: una part el treball del cos a través d'exercicis de relaxació i estiraments, una segona part a través d'exercicis relacionats amb la dansa lliure, on a través d'uns exercicis i pautes es tracta de descobrir la llibertat que dona el propi moviment del cos, ajudant a alliberar la rigidesa del cos i ampliar el repertori de moviments i la seva autenticitat. Porta a sentir la joia de viure i desperta el món sensitiu interior i exterior.

Del 3 d'octubre de 2023 al 11 de juny de 2024

Dia: Dimarts de 09.30 a 10.25 h

Preu: 110 €

Tallerista: Raquel Moron

Ho organitza: Ass. Cultural Art-Crea

BV23145 IOGA PER EMBARASSADES

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

Del 4 d'octubre del 2023 al 12 de juny de 2024

Dia: Dimecres d'11.30 a 11.30 h i dijous de 15.30 a 16.45 h

Sessions: 10 setmanes (trimestral)

Preu: 80 € / trimestre (1 dia per semana)

140 € / trimestre (2 dies per semana)

Tallerista: Sandra González

Ho organitza: Ass. Nuïtat Espai



IOGA KUNDALINI

Pràctica de ioga setmanal amb l'objectiu d'equilibrar cos físic, cos energètic, cos mental i cos emocional, ancorant-te en el teu centre respirant la teva vida.

La concentració i respiració conscient són dos aspectes molt importants de la pràctica com a claus per a descobrir qui som i com funcionem..

Cada classe serà diferent, dinàmica i variada.

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

Preu: 230 € / curs

Tallerista: Sandra González

Ho organitza: Ass. Nuïtat Espai

BV23147 – Dimarts de 15.30 a 17 h

Del 3 d'octubre de 2023 a l'11 de juny de 2024

BV22130 – Dimecres de 9.30 a 11 h

Del 4 d'octubre de 2023 al 12 de juny de 2024

BV23146 - Dijous de 17.30 a 19 h

Del 5 d'octubre de 2023 al 13 de juny de 2024

HIPOPRESSIUS I EXERCICI FUNCIONAL

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

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

Cal portar màrfega.

Tallerista: Laia Juanals

Ho organitza: AV del Barri Vell

BV22129 - DILLUNS

Del 2 d'octubre de 2023 al 10 de juny de 2024

Dia: Dilluns 15.30-16.30 h

Preu: 160 €

BV22130 - DIVENDRES

Del 6 d'octubre de 2023 al 14 de juny de 2024

Dia: Divendres 15.30-16.20 h

Preu: 155 €

**BV23131 INICIACIÓ A LA SARDANA**

Curs adreçat a aquelles persones que volen iniciar-se en el món de la sardana. Al llarg de deu sessions, aprendrem totes les curiositats al voltant d'aquesta música i dansa, que actualment compta amb més de 15.000 títols, aprendrem a ballar, a comptar, a repartir i fins i tot envetarem espardenyes.

Edat recomanada: a partir de 12 anys

OBSERVACIONS: Cal portar roba i calçat còmode o esportiu. Es recomana portar espardenyes d'espart i vetes.

Del 10 d'octubre al 19 de desembre de 2023

Dia: Dimarts 19.30 -20.30 h

Preu: 40 €

Tallerista: Víctor Geli

Ho organitza: Associació de veïnes i veïns del Barri Vell

BV23132 LA SARDANA: MÉS QUE UN BALL DE CARRER

Curs adreçat a aquelles persones que volen iniciar-se en el món de la sardana esportiva i de competició. Ja sabem ballar sardanes: i ara què? Totes es ballen igual? La resposta és clarament no. En aquest monogràfic de deu sessions ens endinsarem dins el món de la sardana esportiva i aprendrem a perfeccionar el nostre ball a partir de diferents estils ja creats per algunes colles. Alhora, ens iniciarem en el camp de la interpretació de la sardana i també en altres modalitats, com la sardana revessa o els punts lliures.

Edat recomanada: a partir de 12 anys

OBSERVACIONS: Cal portar roba i calçat còmode o esportiu. Es recomana portar espardenyes d'espart i vetes.

Del 16 de gener al 19 de març de 2024

Dia: Dimarts 19.30 -20.30 h

Preu: 40 €

Tallerista: Víctor Geli

Ho organitza: Associació de veïnes i veïns del Barri Vell



BV23152 DANSES TRADICIONALS DEL PRINEIUS

Pep Lizandra, mestre músic i dansaire, és un dels grans referents en la recuperació de les danses dels Pirineus.

En aquest taller aprendrem els passos i a gaudir de les músiques d'aquests balls tradicionals.

Dia: Dissabte 7 d'octubre de 2023, de 10 a 13 h

Preu: 15 € (*)

Tallerista: Pep Lizandra

Ho organitza: Ass. La Qrambla

BV23128 CARIBBODY

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

Del 3 d'octubre de 2023 al 13 de juny de 2024

Dia: Dimarts i dijous de 19.30 a 20.30 h

Preu: 225 €

Tallerista: Amparo Parra

Ho organitza: AV del Barri Vell



BV23126 JAZZ STEPS

Aquest curs està pensat per aquelles persones que volen aprendre a ballar Jazz Steps. No és necessari apuntar-se en parella.

Del 2 d'octubre al 18 de desembre de 2023

Dia: Dilluns de 19 a 20 h

Preu: 60 €

Ho organitza: Ass. Cultural Jazz de Girona

BV23124 LINDY HOP (INTERMIG 1)

Aquest curs està pensat per aquelles parelles que ja fa, com a mínim un any que ballen lindy hop.

Del 2 d'octubre al 18 de desembre de 2023

Dia: Dilluns de 20.a 21 h

Preu: 60 € / per persona (cal inscripció amb parella)

Talleristes: Albert i Gemma

Ho organitza: Ass. Cultural Jazz de Girona

BV23125 LINDY HOP (INTERMIG 2)

Aquest curs està pensat per aquelles parelles que ja fa, com a mínim un any que ballen lindy hop.

Del 2 d'octubre al 18 de desembre de 2023

Dia: Dilluns de 21.a 22 h

Preu: 60 € / per persona (cal inscripció amb parella)

Talleristess: Albert i Gemma

Ho organitza: Ass. Cultural Jazz de Girona

adults
MÚSICA



BV23113 **INTRODUCCIÓ A L'UKELELE**

Vols venir a aprendre a tocar l'Ukelele?
Curs d'iniciació on aprendrem les nocions bàsiques per aprendre a tocar aquest instrument de corda.
Cal portar el vostre propi instrument.

Del 7 d'octubre al 16 de desembre de 2023

Dia: Dissabte d'11 a 12 h

Preu: 44 €

Tallerista: Joseph Driffield

Ho organitza: AV del Barri Vell

adults

CIÈNCIA, LITERATURA I PENSAMENT



BV23136 **CLUB DE LECTURA DEL BARRI VELL (1 i 2)**

BV23153 La primera i única regla del club de lectura és llegir, reflexionar i debatre cada text amb el fi últim d'embriagar-se de literatura.

Del 4 d'octubre de 2023 al 5 de juny de 2024

Dia: Dimecres mensuals de 19 a 20 h

Lloc: Somiatruites Bar (Carrer del Pou Rodó, 21)

Preu: 75 €

Tallerista: Franc Streich

Ho organitza: AV del Barri Vell



BV23137

HISTÒRIA VITÍCOLA DE L'EMPORDÀ A TRAVÉS DELS VINS

Curs de 4 sessions per aprendre a tastar el vins de l'Empordà en clau històrica, amb una arqueòloga i sommelier especialista de la història del vi català. Un viatge a través de la cultura del vi a casa nostre: dels vins dolços de l'antiguitat als escumosos ancestrals, de la fil·loxera al cooperativisme. Tastarem 5 vins de varietats tradicionals per sessió, n'aprendrem l'origen i el valor cultural i identitari. Tastarem històries de monjos, pageses, prínceps i corsaris.

OBSERVACIONS: Curs apte tant per sommeliers com per persones aficionades al vi.

Dijous del 9 al 30 de novembre de 2023, de 19.30 a 21 h

Preu: 95 €

Tallersita: Romina Ribera

Ho organitza: AV del Barri Vell i Glops d'Història

BV23138

12 RAÏMS, 12 DO'S. UN VIATGE PER LA HISTÒRIA DEL VI CATALÀ

Coneixes la Garnatxa, la Carinyena o el Moscatell? I el Mandó, el Trepat, el Pica-poll o la Malvasia? Cada un d'aquest raïms ens desgrana un relat de 2700 anys de vinificacions a casa nostra. Un viatge per la història del vi a través del tast de les 12 varietats tradicionals de raïms més representatives de les 12 DO's catalanes. Des dels antics navegants fenicis, fins al pa amb vi i sucre dels nostres avis; del cava de les celebracions, que fa i desfa fortunes, fins la vinya que modela paisatges construint parets de pedra seca o catedrals del vi com les de Cèsar Martinell.

Els curs es desenvolupa en 4 sessions d'una hora i mitja. Tastarem 5 vins per sessió amb algunes sorpreses!

OBSERVACIONS: Curs apte tant per sommeliers com per persones aficionades al vi.

Dijous de l'1 al 22 de febrer de 2024, , de 19.30 a 21 h

Preu: 95 €

Tallerista: Romina Ribera

Ho organitza: AV del Barri Vell i Glops d'Història

adults

VINS I ALTRES BEGUDES



BV23139

2700 ANYS D'HISTÒRIA PER BEURE'NS

Sabíeu que les primeres dones romanes tenien prohibit beure alcohol? Que va existir un temps en què els almogàvers saquejaven pobles i robaven ceps? Que fins no fa gaire del cava en dèiem xampany?

Que de totes les maleïdes plagues n'hi va haver una que quasi ens deixa sense vi! I que el vi català és dolç, my friend!

Un curs d'història del vi amb tast de vins catalans per viatjar en el temps amb una copa a la mà.

OBSERVACIONS: Curs apte tant per sommeliers com per persones aficionades al vi.

Dijous del 29 de febrer al 21 de març de 2024, , de 19.30 a 21 h

Preu: 95 €

Tallerista: Romina Ribera

Ho organitza: AV del Barri Vell i Glops d'Història

adults

SALUT



BV23139

MEDITACIÓ I CHIKUNG

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

OBSERVACIONS: Cal portar màrfega i coixí per la meditació

Del 2 d'octubre de 2023 al 10 de juny de 2024, ,

Dia: Dilluns de 19 a 20 h

Preu: Gratuït

Ho organitza: AV del Barri Vell



ENGLIT . AUTUMN AND SPRING. LITERATURA EN ANGLÈS

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

OBSERVACIONS: Nivell d'anglès: Intermedi - Avançat

BV23116 **ENGLIT AUTUMN.** Del 3 d'octubre de 2023 al 30 de gener de 2024

BV23117 **ENGLIT SPRING.** Del 15 de febrer al 28 de maig de 2024

Dia: Dimarts de 19.30 a 20 h

Preu: 90 €

Tallerista: Vivian Campillo

Ho organitza: Ass. The Hub Girona

WALK AND TALK. AUTUMN AND SPRING. CAMINADES I CONVERSA EN ANGLÈS

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

BV23122 **WALK AND TALK AUTUMN.** Del 2 d'octubre de 2023 al 29 de gener de 2024

BV23123 **WALK AND TALK SPRING.** Del 5 de febrer al 27 de maig de 2024

Dia: Dilluns de 9.30 a 10.45 h

Preu: 130 €

Tallersita: Ruth Sharp

Ho organitza: Ass. The Hub Girona

**BV23135 ACOSTA'T: MOVIMENT, CONSCIÈNCIA CORPORAL I EMOCIONAL PEL BENESTAR**

Sessions centrades en el Moviment, el Cos i el Benestar. Partim del cos, de dinàmiques corporals diverses, del moviment i la música per a poder percebre i explorar-nos personalment.

És a partir del físic, d'ampliar la consciència corporal, de donar espais al cos per a que es mogui, s'expressi, noti i respiri que puc percebre com estic, aprendre a cuidar-me entenent el que necessito i el que em va bé, el que em dona més benestar.

Les principals tècniques que es poden utilitzar són: el moviment lliure, el moviment autèntic, dinàmiques de consciència corporal, mindfulness, meditació, massatge, dinàmiques de bioenergètica i respiració. Tot això acompanyat de músiques curosament triades per a cada dinàmica, de manera que la música també té un paper important, facilitant que la persona pugui entrar plenament en el viatge proposat.

Cal portar roba còmode, aigua, una màrfega i un coixí.

Del 4 d'octubre de 2023 al 12 de juny 2024

Dia: Dimecres de 12 a 13.30 h

Preu: 205 €

Tallerista: Lavínia Martorano Vila

Ho organitza: AV Barri Vell



BV23140 DONA EN CANVI

Comprensió dels canvis en la maduresa femenina a partir dels quaranta anys amb tot el que això implica.

Primera sessió. Element Foc: Insomni, fogots, cansament, enuig

Segona sessió. Element Aigua: augment de pes, confusió, ansietat

Tercera sessió. Equilibri: menys és més, autodeterminació

OBSERVACIONS: Cal portar màrfega, pareo i coixí

Dates: 4 i 18 de novembre, 16 de desembre de 2023

Dia: Dissabtes de 16 a 19 h

Preu: 70 €

Tallersites: Farners Aymerich i Sandra Gonzalez

Ho organitza: Ass. Nuïtat Espai

BV23143 EMOCIONS I RESPIRACIÓ: APENDRE A AUTOREGULAR-TE

Proposta per a donar espai i conèixer la riquesa del nostre món emocional. Mitjantant la respiració ens aproximarem a les emocions d'una manera neutre, reutilitzant-les al nostre favor per així reconèixer-les i experimentar-les en pau. Què són les emocions i quina és la seva funció. Tècniques de respiracions específiques com pranayames i breathwork per acompanyar les teves emocions el teu dia a dia.

OBSERVACIONS: Cal portar màrfega, pareo i coixí

Dates: 4, 11, 18 i 25 de novembre, 2 i 16 de desembre de 2023

Dia: Dissabtes de 10 a 13 h

Preu: 120 €

Tallersites: Farners Aymerich i Sandra Gonzalez

Ho organitza: Ass. Nuïtat Espai



BV23141 NEUROBIOLOGIA 1. EL CERVELL COM ALIAT

Vols saber per què tens poques ganes de començar el dia? Tens intranquil·litat, por, ansietat, obsessions, cansament o molts símptomes físics? Sents soledat, buidor, estrès o adoloriment? Quan comprens com funciona el sistema nerviós i el cervell i com t'afecta en el teu dia a dia, i en les decisions que no prens, pots començar a ampliar el tracte amb tu mateix i la qualitat de les teves relacions.

Trobada setmanal per a portar a la consciència:

- Com funciona el teu automàtic: impactes en la infància-creences
- Afinar la paraula amb tu mateixa i en les teves relacions. Bon tracte
- Fer conscient la respiració i ampliar el movi-ment (vital)
- Entrenar la meditació: Presència en tu i l'altri

Dates: 9, 16, 23, 30 novembre, 14, 21 desembre de 2023 i 11 i 18, 25 gener de 2024

Dia: Dijous de 17.30 a 18.30 h

Preu: 90 €

Tallerista: Farners Aymerich

Ho organitza: Ass. Nuïtat Espai

BV23142 NEUROBIOLOGIA 2. DES DE DINS DEL SISTEMA NERVIÓS

Adreçat a persones afectades pel procrastinar, pel victimisme, per les poques forces i la dispersió mental. Adreçat a persones amb simptomatologia física com angoixa, perdudesa, problemes de pell, asma, maldecap, sinusitis, símptomes aguts...

- A través de l'enquadrament teòric i comprensió bàsica del funcionament del Sistema nerviós i dels tres cervells,
- A través de l'exploració corporal, la cuirassa muscular
- A través de la respiració i la memòria cel.lular
- A través de la meditació.

Dates: 1, 8, 15, 22, 29 febrer, 7, 14, 21 març, 4, 11, 18 i 25 abril, 2,9,16 23 i 30 maig de 2024

Dia: Dijous de 17.30 a 18.30 h

Preu: 160 €

Tallerista: Farners Aymerich

Ho organitza: Ass. Nuïtat Espai



BV23144 ELS XAKRES EN EL DIA A DIA

Taller experiencial què són i com poden ajudar-nos en el nostre quotidià. En aquest monogràtic podràs experimentar i aprofundir en el reconeixement i en el sentir de cada un dels centres energètics.

Triangle inferior; els instints, la nostra faceta més terrenal.

Recursos pràctics per recol·locar-nos d'en peus a terra. Equilibrant la balança i florir. Desplegant l'Anahata.

Triangle superior. Dur a terme la nostra creativitat, obrint noves possibilitats.

OBSERVACIONS: Cal portar màrfega, pareo i coixí

Dates: 1, 15 desembre de 2023. 12, 19, 26 gener, 2, 9, 16, 23 febrer de 2024

Dia: Divendres de 17.30 a 19.30 h

Preu: 120 €

Tallerista: Sandra Gonzalez

Ho organitza: Ass. Nuïtat Espai

BV23143 EMOCIONS I RESPIRACIÓ. APRÈN A AUTOREGULAR-TE

Proposta per a donar espai i conèixer la riquesa del nostre món emocional. Mitjant la respiració ens aproximarem a les emocions d'una manera neutre, reutilitzant-les al nostre favor per així reconèixer-les i experimentar-les en pau. Què són les emocions i quina és la seva funció. Tècniques de respiracions específiques com pranayames i breathwork per acompanyar les teves emocions el teu dia a dia.

OBSERVACIONS: Cal portar màrfega, pareo i coixí

Dates: 4, 11, 18, 25 novembre 2 i 16 desembre de 2023

Dia: Dissabte de 10 a 13 h

Preu: 120 €

Tallersita: Sandra Gonzalez

Ho organitza: Ass. Nuïtat Espai

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

PERÍODE DE PREINSCRIPCIONS: De l'1 al 14 de setembre de 2023

SORTEIG DE PLACES: El 15 de setembre de 2023

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

1 Passos a seguir per formalitzar la preinscripció

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

1.1 Per fer la preinscripció cal entrar al web de l'Ajuntament de Girona www.girona.cat/inscripcions de l'1 al 14 de setembre de 2023 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 2023-2024. Després seguiu els passos que us indiquen fins a trobar l'activitat a què us voleu inscriure.

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

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

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

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

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

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

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

1.9 En el sorteig és donarà preferència a les persones 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 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. 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 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 18 de setembre podeu passar per la recepció del centre cívic on es durà a terme l'activitat per presentar la documentació que acredita que sou mereixedors d'un descompte. No feu cap pagament fins que es confirmi que el descompte us ha estat aplicat.

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

2.3 Si no pagueu la inscripció en el termini establert (veureu la informació de cada activitat a la web d'inscripcions) es procedirà a donar-vos de baixa i traspassar 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 2023.

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.

CENTRE CÍVIC BARRI VELL-MERCADAL - CURS 2023-2024

OCTUBRE						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

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

DESEMBRE						
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	9	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

GENER						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

MARC						
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

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

MAIG						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

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

DIES SENSE CURSOS

DIES FESTIUS

INICI/FINAL DE CURS

CENTRE TANCAT DIA NO FESTIU

FESTIVAL LUDIVERS (CENTRE CÍVIC TANCAT)



CENTRE CÍVIC BARRI VELL-MERCADAL

Xarxa de Centres Cívics de Girona

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

ccbarrivell@ajgirona.cat | girona.cat/ccivics



BUTLLETÍ ELECTRÒNIC CENTRE CÍVIC BARRI VELL-MERCADAL

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

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

DL Gi 1057-2023

Xarxa de Centres Cívics de Girona
www.girona.cat/ccivics

