

CURSOS I TALLERS

2023 - 2024

- ❶ sistemes de comunicació propis d'una comunitat humana
- ❷ procediment per obtenir imatges
- ❸ estat de benestar
- ❹ conjunt de sistemes i fenòmens no modificats per l'ésser humà
- ❺ moviment del cos com a forma d'expressió
- ❻ tècnica de preparar els aliments per menjar-los
- ❼ augment de la mida de l'organisme d'un ésser viu
- ❽ art de combinar sons segons les lleis de l'harmonia, la melodia i el ritme
- ❾ gènere literari de les obres dramàtiques escrites per ser representades en un escenari
- ❿ art de la representació gràfica

Centre Cívic Pla de Palau

Centre Cívic Pla de Palau

ccpalau@ajgirona.cat

www.girona.cat/ccivics

C/ Saragossa, 27

17003 Girona

Tel. 972.426.390

Horari d'atenció:

De dilluns a divendres de 9 a 13 h i de 16 a 20 h

Horari d'obertura:

De dilluns a divendres de 9 a 21h.

Dissabtes de 10 a 14h i de 16 a 19h

Local social AV Eixample

Local Social AV Eixample

aveinseixample@gmail.com

C/ Migdia 23B

17003 Girona

Tel. 972.296.612

Local social AV Palau-sacosta

Local Social AV Palau-sacosta

avpalau-sacosta@avpalau-sacosta.cat

C/ Jocs Olímpics, 2-4

17003 Girona

Local social AV Montilivi

Local Social AV Montilivi

avmontilivi@gmail.com

Plaça George Orwell,

17003 Girona

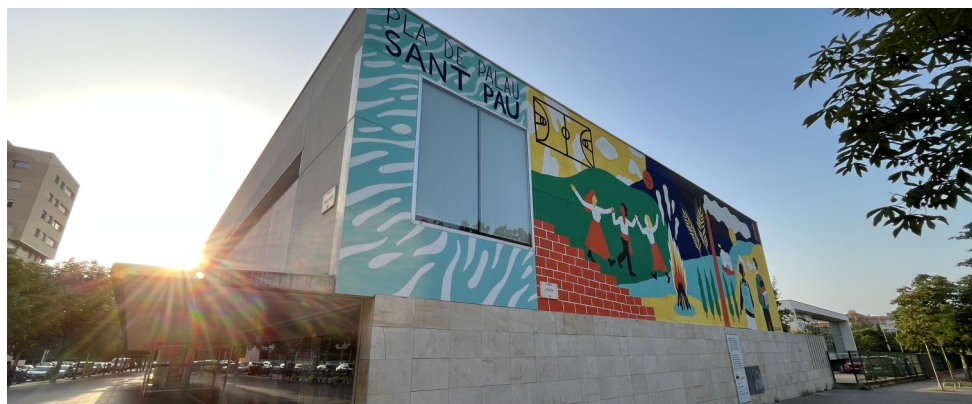
Programació de cursos i tallers 2023-2024

En aquest llibret trobareu el recull de la programació de cursos i tallers que s'oferirà el curs 23-24 en el Centre Cívic Pla de Palau per part de les entitats vinculades al barri i també pel propi centre. A part, hi trobareu les propostes de programació dels Locals Socials de Palau-sacosta, Eixample i Montilivi, gestionats per les Associacions de Veïns de cada territori.

La xarxa de centres cívics, ofereix una programació pròpia com a instrument generador de relacions socials, uns espais que contribueixen en la promoció individual i alhora promouen la participació i vinculació del veïnatge, tot millorant la convivència i la cohesió social. Amb aquest model s'incorporen una vegada més les associacions vinculades als territoris que amb la seves propostes promocionen l'organització col·lectiva i de l'associacionisme als diferents barris.

Desitgem que us engresqueu i formeu part d'aquest curs carregat de novetats.

L'equip del centre cívic Pla de Palau



PA23101 Taller de memòria a Palau

Dimarts de 10 a 11 h

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

Edat: A partir de 65 anys

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 15 €

Organitza: **Centre Cívic Pla de Palau**

PA23102 Desfem nusos

Espai per aprendre a teixir amb ganxet i amb dues agulles. Treballarem des de la part inicial, les dues tècniques on podràs crear i confeccionar accessoris per a la llar, també serà un espai on aprendràs a treballar la paciència, i la concentració...

Treballarem 3 projectes diferents al llarg dels 3 trimestres:

El primer trimestre aprendrem els punts bàsics de ganxet i realitzarem un xal triangular i/o una manta segons el nivell de cada participant. El segon trimestre practicarem els punts bàsics de bàsics de mitja creant un a peça de roba (jersei) sense costures. El tercer trimestre, amb la tècnica del ganxet crearem objectes de decoració de la llar: catifa, tapís, bossa de mà... o qualsevol altra proposta del grup.

Divendres de 16 a 18 h Del 6 d'octubre de 2023 al 14 de juny de 2024

Edat: Adults | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 147,20 €

Organitza: **Centre Cívic Pla de Palau i SBAS Palau**

PA23103 Pintura, art i creació

A través de la pintura i les diferents tècniques pictòriques, aprendrem a experimentar, crear i comunicar a través de l'art. Un espai on s'acompanya a cada alumne al seu procés personal i creatiu, cercant i despertant el seu món sensitiu intern i extern.

Dimecres de 10 a 11.45 h Del 4 d'octubre de 2023 al 12 de juny de 2024

Edats: A partir de 16 anys | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau Preu: 142,60 €

Organitza: **Centre Cívic Pla de Palau i SBAS Palau**

PA23104 Grup de joc per a nadons i les seves famílies (oct-des)

Aquesta proposta, vol ser un espai d'acompanyament al primer any de vida, per a nadons i les seves famílies. Un espai cuidat amb material de joc que acompanya el moviment i el joc lliure propi de l'infant. Una proposta per trobar-se i compartir, mentre es plantegen temes relacionats amb les necessitats que tenen els infants, des de la mirada respectar i donant temps a la pròpia activitat autònoma de l'infant.

Dilluns de 16 a 17 h Del 2 d'octubre al 4 de desembre de 2023

Edats: 3-10 mesos | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau Preu: 28,80€

Organitza: **Centre Cívic Pla de Palau**

PA23105 Grup de joc per a nadons i les seves famílies (gen-març)

Espai d'acompanyament al primer any de vida, per a nadons i les seves famílies. Un espai cuida't amb material de joc que acompanya el moviment i el joc lliure propi de l'infant. Una proposta per trobar-se i compartir, mentre es plantegen temes relacionats amb les necessitats que tenen els infants, des de la mirada en la importància de respectar, donant espai i temps a la pròpia activitat autònoma de l'infant i crear un vincle segur i ferm per construir una bona autoestima.

Dilluns de 16 a 17 h Del 15 de gener a l'11 de març de 2024

Edats: 3-10 mesos | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 28,80 €

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau

PA23106 Grup de joc per a nadons i les seves famílies (abril-juny)

Espai d'acompanyament al any de vida de nadons i les seves famílies. Espai per trobar-se i compartir mentre es Aquesta proposta, vol ser un espai d'acompanyament al primer any de vida, per a nadons i les seves famílies. Un espai cuida't amb material de joc que acompanya el moviment i el joc lliure propi de l'infant. Una proposta per trobar-se i compartir, mentre es plantegen temes relacionats amb les necessitats que tenen els infants, des de la mirada en la importància de respectar, donant espai i temps a la pròpia activitat autònoma de l'infant i crear un vincle segur i ferm per construir una bona autoestima.

Dilluns de 16 a 17 h Del 8 d'abril al 3 de juny de 2024

Edats: 3 – 10 mesos | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** 28,80 €

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau

PA23107 Escriptura Creativa

La finalitat d'aquest taller és reunir a persones que els agrada escriure i compartir aquesta passió per l'escriptura, aprenent els uns dels altres a través dels nostres processos creatius personals.

Dijous de 17.30 a 19 h (quinzenal) Dies: 5 i 19 d'octubre, 2, 16 i 30 de novembre, 14 de desembre de 2023, 11 i 25 de gener, 8 i 22 de febrer, 7 i 21 de març, 4 i 18 d'abril, 2, 16 i 30 de maig i 13 de juny de 2024.

Edats: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** Gratuït

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau

PA23108 La intel·ligència artificial a debat

Aquest curs pretén ser un espai de reflexió sobre la naturalesa, les possibilitats, els límits i els perills de la Intel·ligència Artificial (IA). No s'imparteixen coneixements tècnics sinó que es facilita el debat ètic i especulatiu sobre aquest fenomen emergent. A partir de descripcions o marcs teòrics de pensadors i científics actuals plantejarem a cada sessió un aspecte polèmic de la IA.

Dijous de 19.30 a 21 h (1 al mes) Dies: 5 d'octubre, 2 de novembre i 14 de desembre de 2023 i 11 de gener, 1 de febrer, 7 de març, 4 d'abril, 2 de maig i 6 de juny de 2024.

Edats: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** Gratuït

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau i Escola de filosofia El Pou

PA23109 Cercle d'homes

Des d'un espai de seguretat i confiança, s'ofereix un Cercle d'Homes per crear un entorn on compartir emocions, necessitats i vivència que permetin debatre diferents maneres de relacionar-nos. Volem atrevir-nos a contactar amb les nostres necessitats reals i expressar-les, baixar de la ment al cos, aprendre a ser més autèntics i clarificar el nostre propòsit. No importa la edat, ni la orientació sexual, política o religiosa. El nostre treball es basa en el respecte. Aquí no estem per donar ni rebre consells, però s'exigeix mantenir una actitud d'escolta respectuosa amb el company, sentint-lo mentre m'estic sentint a mi mateix.

Dimarts de 19 a 20.30 h (3er dimarts de mes)

Edats: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** Gratuït

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau





PA23110 K-pop

K-POP, abreviació de “Korean popular music” en anglès o música popular coreana en català. És un gènere musical que inclou diversos estils com la música dance electrònica, hip hop, rap, rock, R&B, etc. i es refereix específicament a la música popular de Corea del Sud. Les principals cançons dels artistes estan acompanyades de coreografies, que es treballaran al curs, acompanyades del seu corresponent warm up i exercicis de tècnica de dansa. Si ets fan del K- Pop o si vols descobrir aquest ball que genera passions, t'esperem per a ballar amb nosaltres!

Divendres 17 a 18.30 h

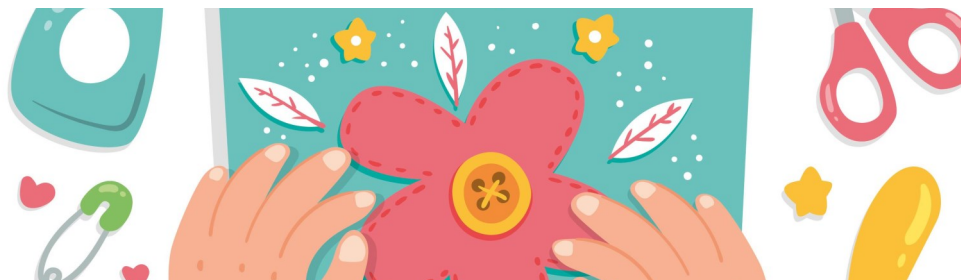
Durada: del 6 d'octubre de 2023 al 14 de juny de 2024

Edats: 11-16 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** 96 €

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau

PA23111 Pinzellades . Manualitats de Nadal

Farem ornamentació de Nadal, postals cosides, pintarem i ens ho passarem d'allò més be. **Dimecres 11.50 12.55 h Durada:** De l'11 d'octubre al 13 de desembre de 2023 **Edats:** A partir de 16 anys **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** 36 € **Organitza:** Centre Cívic Pla de Palau



PA23113 Pinzellades . Transformem còdols en objectes decoratius.

Es recomana portar còdols de riu petits i plans, si potser nets. Els pintarem i en farem penjolls o clauers.

Dimecres 11.50 12.55 h Durada: Del 6 al 20 de març de 2024

Edats: A partir de 16 anys Lloc: Centre Cívic Pla de Palau Preu: 13,50 €

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau

PA23114 Pinzellades . Treballem el fang

Taller on treballarem amb fang, en farem figures i les courem al forn.

Dimecres 11.50 12.55 h Durada: Del 3 al 17 d'abril de 2024

Edats: A partir de 16 anys Lloc: Centre Cívic Pla de Palau Preu: 13,50 €

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau

PA23115 Pinzellades . Personalitzem la nostra llibreta

Podeu portar la vostra llibreta. Us ensenyarem a personalitzar les cobertes. Afegirem tot tipus de materials, us sorprendrà el resultat.

Dimecres 11.50 12.55 h Durada: Del 15 al 22 de maig de 2024

Edats: A partir de 16 anys Lloc: Centre Cívic Pla de Palau Preu: 9 €

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau

PA23116 Moviment suau a la cadira (gent gran)

Activitat adreçada a la gent gran amb dificultat de moviment que vulgui mantenir-se en forma d'una manera divertida. Fem exercicis suaus asseguats de coordinació, mobilitat i flexibilitat. També treballem la memòria i practicarem senzilles coreografies amb la música. L'objectiu és passar-s'ho bé i sentir-se cada dia millor.

Dimecres de 9.30 a 10.30 h Del 4 d'octubre de 2023 al 12 de juny de 2024

Edats: A partir de 65 anys Lloc: Centre Cívic Pla de Palau Preu: 46,50 €

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau

PA23401 Escacs per Adults. Iniciació

Dilluns de 19.30 a 21 h Del 2 d'octubre de 2023 al 10 de juny de 2024

Edat: Adults **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 69 €/ trimestre **Organitza:** Club d'Escacs Gerunda

PA23405 Escola d'Escacs (Divendres) (6-14 anys)

Es farà una sessió informativa per els pares i mares dels inscrits.

Divendres de 17.30 a 19 h Del 6 d'octubre de 2023 al 14 de juny de 2024

Edat: de 6 a 14 anys **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** 69 €/trimestre

Organitza: Club d'Escacs Gerunda

PA23406 Escacs per a Tothom (Dissabtes)

Espai de joc obert perquè tothom qui ho vulgui pugui venir a jugar partides d'escacs amb altre gent.

Dissabtes de 17 a 19 h Del 16 de setembre de 2023 al 13 de juliol de 2024

Edat: A partir de 6 anys

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: Gratuït

Organitza: Club d'Escacs Gerunda



PA23601. Cook and Chat - Autumn. Cuina i conversa en anglès

Vols practicar el teu anglès mentre aprens a preparar plats fàcils i saborosos (principalment vegetarians) basats en cuines de tot el món? Vine a Cook and Chat! Cada quadrimestre estarà organitzat per temes diferents o bé per ingredients de temporada, per exemple, a la tardor/hivern farem sopes, curris, cuina mexicana i plats de carbassa, moniato. A cada sessió, farem receptes diferents perquè tothom hi pugui participar i llavors dinarem tots junts! No va només de cuina: coneix gent nova, fes nous amics, i parla del menjar i de la vida en anglès. Let's cook and chat! El preu del curs cobreix tots els ingredients i el nivell recomanat d'anglès és intermedi.

*Les receptes no es repeteixen mai. Recomanem inscriure's a totes dues parts al setembre per assegurar-se la plaça durant tot el curs El dia 21 de desembre no hi haurà classe. Dijous de 19 a 21 h Del 5 d'octubre de 2023 al 15 de febrer de 2024

Edat: Adults **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** 180 €

Organitza: Associació The Hub

PA23602. Cook and Chat – Spring. Cuina i conversa en anglès

Vols practicar el teu anglès mentre aprens a preparar plats fàcils i saborosos (principalment vegetarians) basats en cuines de tot el món? Vine a Cook and Chat! Cada quadrimestre estarà organitzat per temes diferents o bé per ingredients de temporada, per exemple, a la primavera farem amanides, sushi, cuina italiana, grega, tailandesa etc. A cada sessió, farem receptes diferents perquè tothom hi pugui participar i llavors dinarem tots junts! No va només de cuina: coneix gent nova, fes nous amics, i parla del menjar i de la vida en anglès. Let's cook and chat!

El preu del curs cobreix tots els ingredients i el nivell recomanat d'anglès és intermedi.

Les receptes no es repeteixen mai. Recomanem inscriure's a totes dues parts al setembre per assegurar-se la plaça durant tot el curs El dia 2 de maig no hi haurà classe.

Dijous de 19 a 21 h Del 22 de febrer al 13 de juny de 2024

Edat: Adults **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** 180 €

Organitza: Associació The Hub

PA23603. Cook and Chat Teens. Cuina i conversa en anglès per a joves

T'agrada cuinar o vols aprendre'n? Vine a practicar el teu anglès mentre aprens a preparar plats fàcils i saborosos (principalment vegetarians) basats en cuines de tot el món. A cada sessió, farem receptes diferents, tan salats com dolços, perquè tothom hi pugui participar i llavors berenarem tots junts! No va només de cuina: coneix gent nova, fes nous amics, amplia el teu vocabulari i guanya fluïdesa en anglès. Let's cook and chat! El preu del curs cobreix tots els ingredients i el nivell recomanat d'anglès és intermedi. Dilluns de 16 a 17.30 h Del 2 d'octubre de 2023 al 27 de maig de 2024

Edat: de 12 a 15 anys **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** 220 €

Organitza: Associació The Hub





PA22604. Creative Kids (Grup 1)

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!

Per a nens i nenes de P2 a P5 amb acompanyant. Cal fer una inscripció per a cada nen o nena. Material inclòs.

Dijous de 17.15 a 18 h Del 5 d'octubre de 2023 al 30 de maig de 2024

Edat: de 2 a 5 anys **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 195 € **Organitza:** Associació The Hub

PA22605. Creative Kids (Grup 2)

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! Per a nens i nenes de P2 a P5 amb acompanyant. Cal fer una inscripció per a cada nen o nena. Material inclòs.

Dijous de 18 a 18.45 h Del 5 d'octubre de 2023 al 30 de maig de 2024

Edat: de 2 a 5 anys

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** 195 €

Organitza: Associació The Hub

PA22606. Drama Teens- Teatre en anglès per adolescents

Vols fer teatre i millorar l'anglès alhora? Vine a Drama Teens per descobrir l'artista que portes dins! El teatre és un mitjà per expressar sentiments, explicar històries i connectar amb altres persones. També és una molt bona eina per guanyar confiança en nosaltres mateixos. Ens introduïrem en aquest món explorant la potencialitat de la nostra veu i l'expressió corporal amb una professora nord-americana. Farem una gran varietat d'activitats des d'escalfaments i jocs, cançons i coreografies a improvisacions i escenes preparades. A més, podrem posar en pràctica tot el que sabem d'anglès i aprendre'n molt més: expressions i vocabulari nou! Us animem a aprendre i compartir, viure experiències teatrals, i a practicar l'anglès! Let's get dramatic!

Dijous de 16 a 17 h Del 5 d'octubre de 2023 al 30 de maig de 2024

Edat: de 12 a 15 anys

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 180 €

Organitza: Associació The Hub

PA23201 Hatha loga. Iniciació (Grup 1)

Classes de hatha-ioga per equilibrar el cos i la ment, reduir l'estrès i millorar la qualitat de vida. Prendre consciència del propi cos mitjançant exercicis suaus, asanas, respiracions, pranayamas i aprendre a relaxar-lo, ens aporta calma i serenitat a la nostra vida.

Dilluns i dijous de 12 a 13 h Del 2 d'octubre de 2023 al 13 de juny de 2024

Edat: Adults **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** 235 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau

PA23202 Hatha loga. Iniciació (Grup 2)

Classes de hatha-ioga per equilibrar el cos i la ment, reduir l'estrès i millorar la qualitat de vida. Prendre consciència del propi cos mitjançant exercicis suaus, asanas, respiracions, pranayamas i aprendre a relaxar-lo, ens aporta calma i serenitat a la nostra vida.

Dilluns i dijous de 18 a 19 h Del 2 d'octubre de 2023 al 13 de juny de 2024

Edat: Adults **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** 235 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau

PA23203 Hatha loga. Iniciació (Grup 3)

Classes de hatha-ioga per equilibrar el cos i la ment, reduir l'estrès i millorar la qualitat de vida. Prendre consciència del propi cos mitjançant exercicis suaus, asanas, respiracions, pranayamas i aprendre a relaxar-lo, ens aporta calma i serenitat a la nostra vida.

Dilluns i dijous de 19 a 20 h Del 2 d'octubre de 2023 al 13 de juny de 2024

Edat: Adults **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** 235 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau

PA23204 Tai Txi Iniciació (Grup 1)

Tai txi txuan, l'art marcial de la polaritat. És un estil d'entrenament xinès, que té les seves arrels tant en un sistema de lluita com en antics models de treball corporals energètics. Sovint se'n destaca els nombrosos beneficis terapèutics per a la salut corporal que ens aporta, sempre lligats al benestar emocional i mental. També és conegut com l'art de la meditació en moviment.

Dilluns de 10 a 11.30 h Del 2 d'octubre de 2023 al 10 de juny de 2024

Edat: Adults **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** 180 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau





PA23205 Tai Txi Iniciació (Grup 2)

Tai txi txuan, l'art marcial de la polaritat. És un estil d'entrenament xinès, que té les seves arrels tant en un sistema de lluita com en antics models de treball corporals energètics. Sovint se'n destaca els nombrosos beneficis terapèutics per a la salut corporal que ens aporta, sempre lligats al benestar emocional i mental. També és conegut com l'art de la meditació en moviment.

Dimecres de 17 a 18.30 h Del 4 d'octubre de 2023 al 12 de juny de 2024

Edat: Adults **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** 180 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau

PA23206 Defensa Personal Femenina (octubre-febrer)

Amb una instructora dona i experta, aprendràs tot el que necessites saber per defensar-te de possibles agressors, incloent què és la defensa personal femenina i les tècniques d'autoprotecció que són adequades per a qualsevol persona.

Dimecres de 18.45 a 19.45 h Del 4 d'octubre de 2023 al 14 de febrer de 2024

Edat: A partir de 14 anys **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** 85 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau

PA23207 Defensa Personal Femenina (febrer-juny)

Amb una instructora dona i experta, aprendràs tot el que necessites saber per defensar-te de possibles agressors, incloent què és la defensa personal femenina i les tècniques d'autoprotecció que són adequades per a qualsevol persona.

Dimecres de 18.45 a 19.45 h Del 21 de febrer al 12 de juny de 2024

Edat: A partir de 14 anys **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** 85 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau

PA23208 Marxa Nòrdica Pla de Palau de Tardor . Iniciació

La marxa nòrdica és una activitat física saludable apta per a totes les edats i situacions físiques. Consisteix en incorporar uns bastons específics a la manera natural de caminar que ens ajudaran a millorar la condició muscular i cardiorespiratòria.

L'activitat es realitza a l'aire lliure per diferents recorreguts a Girona. El primer dia sortirem del Centre Cívic Pla de Palau. Caldrà portar bastons i calçat còmode.

Divendres de 16 a 17.30 h Del 6 d'octubre al 24 de novembre de 2023

Edat: Adults **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** 40 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau

PA23209 Marxa Nòrdica Pla de Palau Primavera. Iniciació

La marxa nòrdica és una activitat física saludable apta per a totes les edats i situacions físiques. Consisteix en incorporar uns bastons específics a la manera natural de caminar que ens ajudaran a millorar la condició muscular i cardiorespiratòria.

L'activitat es realitza a l'aire lliure per diferents recorreguts a Girona. El primer dia sortirem del Centre Cívic Pla de Palau. Caldrà portar bastons i calçat còmode.

Divendres de 16 a 17.30 h De l'1 de març al 26 d'abril de 2024

Edat: Adults **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** 40 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau

PA23210 Ball comercial i actual per a joves.

En aquest curs els i les joves aprendran a ballar i faran coreografies de comercial dance. El comercial dance és una disciplina on es creen variacions coreogràfiques amb moviments i tècniques de diferents estils. Es treballa de forma dinàmica i divertida, basant-se en els ritmes més comercials i actuals. És la disciplina que treballen els ballarins que acompanyen als cantants de moda com Beyoncé, Rihanna, Dua Lipa, Justin Timberlake... **Dijous de 17 a 18 h Del 5 d'octubre de 2023 al 13 de juny de 2024**

Edat: D'11 a 15 anys **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** 135 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau

PA23211 Mindfulness i Fang

Mindfulness o atenció plena és viure el present tao i com és. Un espai de calma, atenció, equilibri i lliure de judicis on connectar amb nosaltres, les nostres sensacions i emocions. A través de tècniques de ceràmica explorarem diferents eines de gestió emocional basades en Mindfulness.

Divendres de 17.30 a 19.30 h Del 6 d'octubre de 2023 al 22 de març de 2024

Edat: A partir de 16 anys **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 360 € (inclou material pel taller i la cuita de peces)

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau

PA23212 Postres i aperitius de Nadal

Aprendrem com fer postres i aperitius nadalencs. Un cop acabat en provarem el resultat. A càrrec de Lluís Blanch.

Dimarts de 19 a 21 h Del 21 al 28 de novembre de 2023

Edat: A partir de 16 anys **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** 30 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau

PA23213 Capritxets de xocolata i algun salat

Aprendrem com fer a casa pastisseria amb xocolata i algun aperitiu salat. A càrrec de Lluís Blanch.

Dimarts de 19 a 21 h Del 12 al 19 de març de 2024

Edat: A partir de 16 anys **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 30 € **Organitza:** Associació de Veïns de Palau Sant Pau

PA23214 Postres i aperitius d'Estiu

Aprendrem com fer postres i aperitius nadalencs. Un cop acabat en provarem el resultat. A càrrec de Lluís Blanch.

Dimarts de 19 a 21 h Del 14 al 21 de maig de 2024

Edat: A partir de 16 anys **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 30 € **Organitza:** Associació de Veïns de Palau Sant Pau

PA23215 Curs de vins (Tardor)

En aquest curs es farà una visió global als vins i al tast de vins. Primera sessió; introducció al tast de vins: colors, olfacte, sabors... Segona sessió; viticultura i enologia: varietats de raïm, elaboració...Tercera sessió: els vins: denominacions d'origen, ampelles, etiquetes, maridatge...Tastem 1 blanc 1 rosat 1 negre el 1º dia - Tastem 2 blanc 3 negres 2º dia - Tastem 6 negres 3º dia Divendres de 19 a 21 h Del 6 d'octubre al 3 de novembre (quinzenal)

Edat: Adults **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** 70 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau

PA23216 Curs de vins (Primavera)

En aquest curs es farà una visió global als vins i al tast de vins. Primera sessió; introducció al tast de vins: colors, olfacte, sabors... Segona sessió; viticultura i enologia: varietats de raïm, elaboració...Tercera sessió: els vins: denominacions d'origen, ampelles, etiquetes, maridatge...Tastem 1 blanc 1 rosat 1 negre el 1º dia - Tastem 2 blanc 3 negres 2º dia - Tastem 6 negres 3º dia Divendres de 19 a 21 h Del 12 d'abril al 10 de maig (quinzenal)

Edat: Adults **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** 70 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau

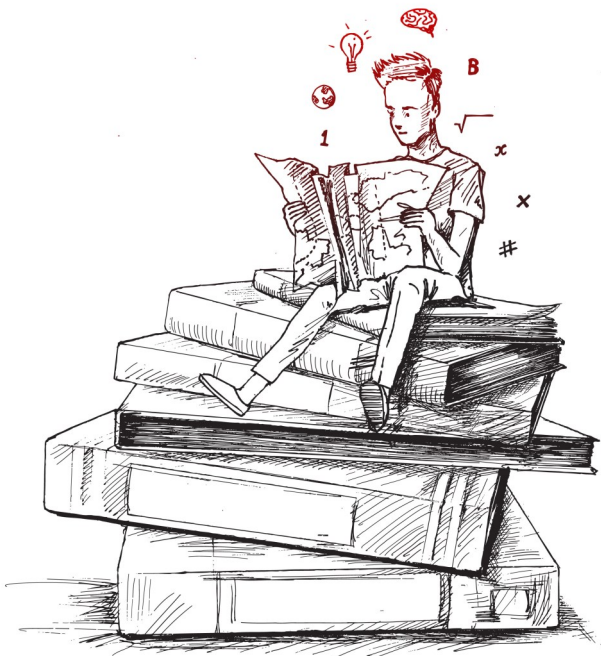


PA23901. Economia del bé comú: Respostes a les crisis del capitalisme, ara i aquí.

Grup de reflexió entorn la proposta de l'Economia del Bé Comú, una alternativa realista a l'actual model econòmic. A partir de diferents blocs temàtics analitzarem com és el nou paradigma econòmic que necessitem i aprendrem a construir el món més just i sostenible que volem. Ens constituïrem en un grup de treball i reflexió sobre la proposta de Christian Felber i com s'aplica al nostre entorn més proper i de forma immediata. L'enfocament serà totalment divulgatiu i rigorós. Tothom hi és convidat a participar en el debat de l'economia entesa com a gestió del recursos al servei de les persones. Alguns dels temes que tractarem seran: Idees bàsiques de l'economia, la banca, la propietat, el sentit de l'economia, la democràcia, els valors en l'economia, les relacions amb els ODS de l'ONU, i amb altres economies transformadores

Dissabte de 10.30 a 11.30 h Del 7 d'octubre de 2023 a l'1 de juny de 2024 (cada primer dissabte de mes) Dies: 7 d'octubre, 4 de novembre i 2 de desembre de 2023 i 13 de gener, 3 de febrer, 2 de març, 6 d'abril, 4 de maig i 1 de juny de 2023 **Edat:** Adults **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau **Preu:** Gratuït

Organitza: Economia del bé comú Girona



PA23902. Filosofia integral i comunitària

Aquest curs serà l'exposició detallada i oberta d'una proposta d'acció individual i col·lectiva que pretén aportar noves vies de superació a la crisi mundial actual des d'allò local i més proper. Una proposta d'implantació de noves comunitats intencionals integrades a la societat però amb potencial de transformació. Els eixos són el treball interior de creixement personal imprescindible i el treball exterior d'enxarxament i comunitat transformadora. Parteix de l'estudi i experiència prèvia d'un grup de persones.

A cada sessió es presentarà una línia d'acció i es farà un debat a la segona part. Alguns temes que es presentaran són: Mirada multidimensional de l'humà, canvis en el món i com es fan: individuals i col·lectius, organitzacions que ara necessitem: comunitats, les noves organitzacions, lideratge, presa de decisions i conflictes en un nou paradigma, l'encaix social: descentralització, autonomia i relació amb l'estat, treball integral: treballar-ho tot, treball integrador: treballar-ho amb tothom.

Dijous de 19.30 a 21 h Del 19 d'octubre de 2023 al 20 de juny de 2024 (3er di-
jous de mes) Dies: 19 d'octubre, 16 de novembre i 21 de desembre de 2023 i 18
de gener, 15 de febrer, 21 de març, 18 d'abril, 16 de maig i 20 de juny de 2024

Edat: Adults **Lloc:** Centre Cívica Pla de Palau **Preu:** Gratuït

Organitza: Escola de filosofia El Pou

PA23903 Tast de vins i altres

Taller de degustació de vins d'Eslovàquia amb formatges específics de Girona.

Divendres de 18.30 a 20 h Dia: 17 de novembre de 2023

Edat: Adults **Lloc:** Centre Cívica Pla de Palau

Preu: 18 € **Organitza:** Associació de comerços Girona sud

PA23904 Llengua eslovaca per a infants (7-10 anys)

Aprèn la llengua eslovaca amb jocs per als més petits.

Dissabte de 10.30 a 11.30 h

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

Edat: 7-10 anys **Lloc:** Centre Cívica Pla de Palau **Preu:** 130 €

Organitza: Unión eslovaco – hispana

PA23905 Llengua eslovaca per a viatjar

Aprèn eslovac per a viatjar i conèixer altres cultures. Descobreix a través de l'idioma un país no massificat, natural i amb molta cultura.

Dissabte d'11.30 a 12.30 h Durada: Del 7 d'octubre al 25 de novembre de 2023

Edat: Adults Lloc: Centre Cívic Pla de Palau Preu: 40 €

Organitza: **Unión eslovaco – hispana**

PA23906 Cuina i conversa en eslovac

Aprèn cuina eslovaca amb conversa bàsica i coneix així altres cultures.

Dissabte de 12.30 a 13.30 h Durada: Del 7 d'octubre al 25 de novembre de 2023

Edat: Adults Lloc: Centre Cívic Pla de Palau Preu: 60 €

Organitza: **Unión eslovaco – hispana**

PA23907 New generation choir

Neix una nova coral a Girona amb la finalitat d'experimentar el poder i l'energia de la música mitjançant el cant. L'objectiu és treballar un repertori variat i modern, combinant diferents estils musicals. Alhora, volem prendre consciència del cos, la veu, la respiració, les emocions i la posada en escena. Durant el curs farem diferents actuacions per compartir aquesta passió dalt dels escenaris. El dimecres 20 de setembre de 18h a 20h es realitzarà una prova de veu per conèixer el color i registre de cada cantant

Dimecres de 20 a 22 h Durada: Del 4 d'octubre al 12 de juny de 2024 Edat: De 18 a 35 anys Lloc: Centre Cívic Pla de Palau Preu: 165 €

Organitza: **Associació Piano Subito**





Dolços del món. Tallers de cuina

Tallers de postres on s'elaboraran dolços típics de diferents països, de la mà de dones del barri. Un espai per tastar i conèixer noves receptes i les dones més llamineres, algunes nascudes aquí i d'altres de nouvingudes, totes elles coneixedores de receptes tradicionals que han passat de mares a filles. Dimarts de 18.30 a 20h. **Gratuït**. Caldrà portar 3 kg d'aliments pel banc d'aliments.

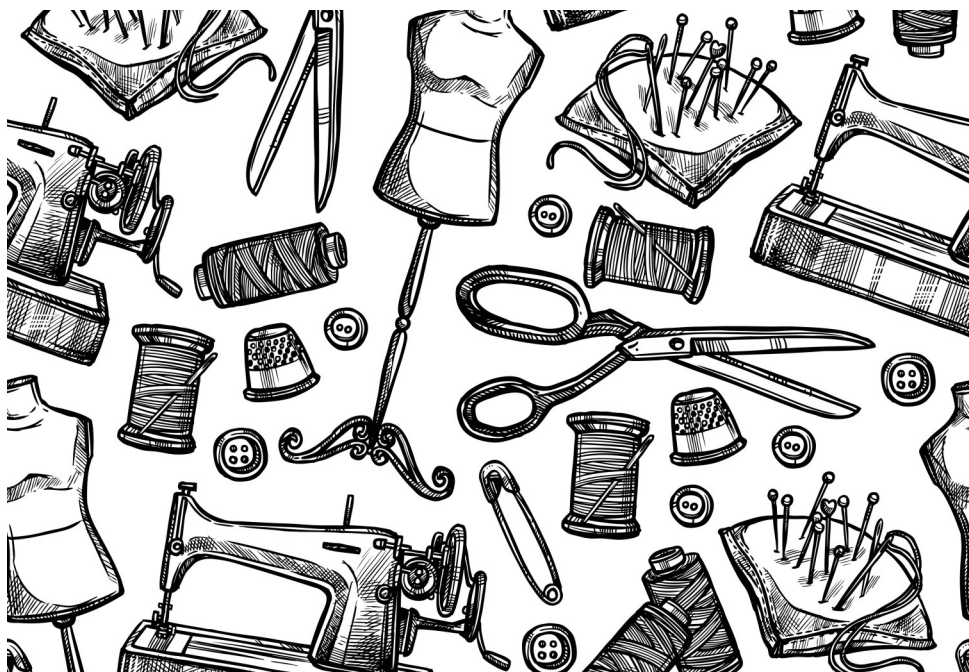
Dimarts 19/12/2023 Dolços de Nadal

Dimarts 20/02/2024 Dolços de carnestoltes

Dimarts 26/03/2024 Dolços de primavera

Properament tindrem més propostes de dolços per oferir-vos el segon dimarts de cada mes. **Edat:** Adults **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau

Organitza: SBAS i Centre Cívic Pla de Palau



PA23301. Taller de Costura Tardor (a partir de 16 anys)

Curs dirigit a persones que es vulguin iniciar en costura o que els interessi millorar el seu nivell. Dijous de 16.30 a 18.30 h Del 5 d'octubre de 2023 al 21 de desembre de 2024 **Edat:** A partir de 16 anys **Lloc:** Local social de l'Eixample

Preu: 135 € **Preu socis:** 120 €

Organitza: AV Eixample

PA23302. Taller de Costura Hivern (a partir de 16 anys)

Curs dirigit a persones que es vulguin iniciar en costura o que els interessi millorar el seu nivell. Dijous de 16.30 a 18.30 h De l'11 de gener al 14 de març de 2024

Edat: A partir de 16 anys **Lloc:** Local social de l'Eixample

Preu: 135 € **Preu socis:** 120 €

Organitza: AV Eixample

PA23303. Taller de Costura Primavera (a partir de 16 anys)

Curs dirigit a persones que es vulguin iniciar en costura o que els interessi millorar el seu nivell. Dijous de 16.30 a 18.30 h Del 21 de març al 30 de maig de 2024

Edat: A partir de 16 anys **Lloc:** Local social de l'Eixample

Preu: 135 € **Preu socis:** 120 €

Organitza: AV Eixample

PA23304. Anglès per a viatjar. Nivell Bàsic

Veniu a aprendre l'anglès d'una manera més amena!

Aprendrem les nocions elementals per a poder mantenir una conversa senzilla i llegir textos bàsics. Posarem l'anglès en pràctica i gaudirem de l'idioma en un entorn relaxat i natural. Now you're talking! Dimecres de 9 a 10.30 h Del 4 d'octubre de 2023 al 5 de juny de 2024 **Edat:** Adults **Lloc:** Local social de l'Eixample

Preu: 175 € **Preu socis:** 160 €

Organitza: AV Eixample

PA23305. Anglès per a viatjar. Nivell Elemental .

Veniu a aprendre l'anglès d'una manera més amena! Aprendrem les nocions elementals per a poder mantenir una conversa senzilla i llegir textos bàsics. Posarem l'anglès en pràctica i gaudirem de l'idioma en un entorn relaxat i natural.

Now you're talking! Dimecres de 10.30 a 12 h Del 4 d'octubre de 2023 al 5 de juny de 2024 **Edat:** Adults **Lloc:** Local social de l'Eixample.

Preu: 175 € **Preu socis:** 160 €

Organitza: AV Eixample



PA23306. Anglès per viatjar. Nivell 1

Veniu a aprendre l'anglès d'una manera més amena! Aprendrem les nocions elementals per a poder mantenir una conversa senzilla i llegir textos bàsics. Posarem l'anglès en pràctica i gaudirem de l'idioma en un entorn relaxat i natural. Now you're talking! Dimecres de 18 a 19.30 h Del 4 d'octubre de 2023 al 5 de juny de 2024 **Edat:** Adults **Lloc:** Local social de l'Eixample

Preu: 175 € **Preu socis:** 160 €

Organitza: AV Eixample

PA23307. Conversa Anglès per a viatjar. Nivell 2

En aquest curs ampliarem el vocabulari i serem capaços de tenir una conversa fluida. Dimecres de 19.30 a 21 h Del 4 d'octubre de 2023 al 5 de juny de 2024

Edat: Adults **Lloc:** Local social de l'Eixample

Preu: 175 € **Preu soci:** 160 €

Organitza: AV Eixample





PA23308. Aquarel·la Iniciació

Si teniu inquietud, ànima d'artista i voleu iniciar-vos en l'aquarel·la, veniu a l'Associació de Veïns i Veïnes de l'Eixample a aprendre les arts bàsiques com el domini de l'aigua i els colors (base de l'aquarel·la), per fluir com a pintors on aflora la vostra sensibilitat. Us hi esperem!!! Dilluns de 19 a 21 h Del 2 d'octubre a l'11 de desembre de 2023

Edat: Adults **Lloc:** Local social de l'Eixample

Preu: 100 € (material no inclòs) **Preu socis:** 90 €

Organitza: AV Eixample

PA23309. Aquarel·la Avançada

Partint del domini de l'aigua, els colors, el dibuix, l'encaix, etc., per a perfeccionar la tècnica, només cal portar: entusiasme, ganes de treballar i voluntat per a fer-ho, la resta vindrà sola. Com deia Picasso: que quan arribi la inspiració, que em trobi treballant.

Dimarts de 19 a 21 h Del 3 d'octubre a l'12 de desembre de 2023

Edat: Adults **Lloc:** Local social de l'Eixample

Preu: 100 € (material no inclòs) **Preu socis:** 90 €

Organitza: AV Eixample

PA23310. Fotografia amb càmera reflex

Tens una càmera Reflex? Vols treure-li el màxim de suc? Vine a l'Eixample!

Aprendrem la tècnica bàsica fotogràfica, dominarem la nostra càmera, analitzarem la composició de la imatge, explicarem la història de la fotografia i alguna sorpresa més!

Practicarem amb les nostres màquines a classe i a casa. I per acabar, un dissabte, farem una sortida al matí per a practicar tot el que hem après! T'hi apuntes?

Dijous de 19 a 21 h De l'11 de gener al 14 de març de 2024

Edat: Adults **Lloc:** Local social de l'Eixample

Preu: 110 € **Preu socis:** 95 €

Organitza: AV Eixample

PA23311 Tastets de l'Eixample. Tast de formatges

Elaboració d'una taula de formatges amb formatges catalans.

Divendres de 19 a 20.30 h dia 6 d'octubre de 2023 Edat: Adults

Lloc: Local social de l'Eixample Preu: 23 €

Organitza: **AV Eixample**

PA23312 Tastets de l'Eixample. Tast de formatges

Tast de formatges de diferents països Denominació d'Origen Protegida.

Divendres de 19 a 20.30 h dia 3 de maig de 2024

Edat: Adults Lloc: Local social de l'Eixample Preu: 23 €

Organitza: **AV Eixample**

PA23313 Tastets de l'Eixample. Galetes artesanes

Som "La Galeta Artesana" i ens dediquem a fer galetes casolanes, amb productes de qualitat i de proximitat, fetes de manera totalment artesanal. No hi posem mai cap colorant, ni conservant ni additiu. Farem dos tipus de galetes, un amb xocolata i l'altre sense. Son galetes molt fàcils de fer que vosaltres les podreu fer a casa. Divendres de 18 a 19.30 h dia 1 de març de 2024 Edat: Adults

Lloc: Local social de l'Eixample Preu: 23 €

Organitza: **AV Eixample**

PA23314 Tastets de l'Eixample. Tast de cerveses artesanes

Ets més IPA o STOUT? Introducció al món de les cerveses artesanes i els seus principals estils. Descobrirem la gran variabilitat de cerveses que hi ha i com maridar-les amb els vostres plats preferits. Divendres de 19 a 20.30 h dia 7 de juny de 2024 Edat:

Adults Lloc: Local social de l'Eixample Preu: 21 €

Organitza: **AV Eixample**

PA23315 Tastets de l'Eixample. Taller de torrons saludables

Un taller fàcil i divertit, en el qual aprendràs a preparar aquest dolç. Sabràs com fer, de forma totalment casolana i artesana, els torrons per a aquestes festes. Gaudiràs elaborant i menjant! Divendres de 18 a 20 h dia 1 de desembre de 2023

Edat: Adults Lloc: Local social de l'Eixample Preu: 23 €

Organitza: **AV Eixample**

PA23316 Tastets de l'Eixample. Tast de vins blancs i caves

Vols aprendre més sobre el vi blanc i el cava? Vine al tast d'iniciació de les principals DO catalanes. Aprèn a gaudir i coneix les diferents varietats dels nostres vins de la mà de l'Ivan, un gran apassionat. Divendres de 19 a 20.30 h dia 3 de novembre de 2023

Edat: Adults **Lloc:** Local social de l'Eixample **Preu:** 18 €

Organitza: AV Eixample

PA23317 Tastets de l'Eixample. Tast de vins catalans

Vols conèixer les diferents variants i tipologies de vins catalans? Vine al tast d'iniciació d'una selecció de les millors varietats que pots trobar al llarg del nostre territori.

Divendres de 19 a 20.30 h dia 5 d'abril de 2024

Edat: Adults **Lloc:** Local social de l'Eixample **Preu:** 18 €

Organitza: AV Eixample

PA23318 Espai Gent Gran. Taller d'art, expressió i salut emocional (a partir de 60 anys)

En aquest taller, farem servir l'art com a vehicle per a connectar amb les nostres emocions i cuidar del benestar i de la nostra ment en un ambient segur, sa i social. Dimarts de 16 a 18 h Del 3 d'octubre de 2023 a l'11 de juny de 2024 **Edat:** a partir de 60 anys **Lloc:** Local social de l'Eixample **Preu:** 192 €

Organitza: AV Eixample

PA23319 Espai Gent Gran. Memòria (a partir de 60 anys)

Espai pensat per a la gent gran del barri de l'Eixample que vulguin fer diferents activitats i trobar-se amb altre gent. Dilluns de 17.30 a 19 h Del 2 d'octubre de 2023 al 10 de juny de 2024 **Edat:** a partir de 60 anys

Lloc: Local social de l'Eixample **Preu:** 30 €

Organitza: AV Eixample

Més informació i inscripcions: Telèfon 972 296 612 de 16 a 19 h
aveinseixample@gmail.com

PA23701. Ens movem (dijous)

Moure el cos d'una manera sana ens aporta més qualitat de vida. Treballarem amb diferents tècniques: Estiraments específics i globals, moviments a ritme de música per activar el cos, exercicis de força, reeducació postural, exercicis de respiració, moviments bàsics de tai-txi ..., amb la idea de passar-ho bé i alhora ajudar a flexibilitzar el cos per sentir-vos millor. Dijous de 17 a 18 h Del 5 d'octubre de 2023 al 13 de juny de 2024 **Edat:** A partir de 16 anys **Lloc:** Local social de Palau-sacosta

Preu: 125 € **Preu soci:** 110 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA23702. Ens movem (divendres)

Moure el cos d'una manera sana ens aporta més qualitat de vida. Treballarem amb diferents tècniques: Estiraments específics i globals, moviments a ritme de música per activar el cos, exercicis de força, reeducació postural, exercicis de respiració, moviments bàsics de tai-txi ..., amb la idea de passar-ho bé i alhora ajudar a flexibilitzar el cos per sentir-vos millor.

Divendres de 9.30 a 10.30 h Del 6 d'octubre de 2023 al 14 de juny de 2024

Edat: A partir de 16 anys **Lloc:** Local social de Palau-sacosta

Preu: 125 € **Preu soci:** 110 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA23703. Pilates (dilluns)

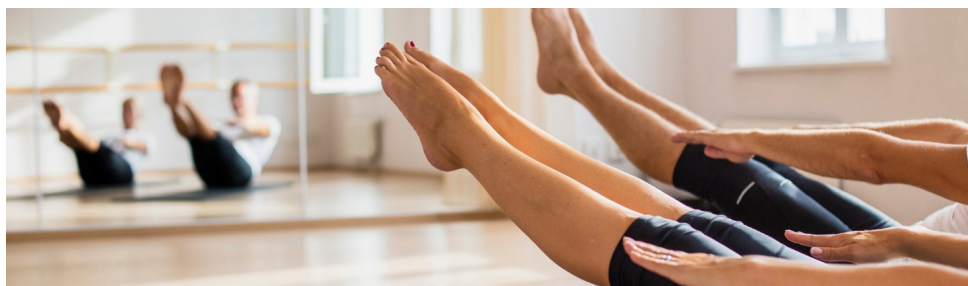
Mètode que treballa la consciència postural i la respiració, entre altres tècniques. Els objectius generals són enfortir i equilibrar tota la musculatura, reforçar els músculs febles i allargar els que s'hagin escurçat, per aconseguir l'equilibri muscular.

Dilluns de 17 a 18 h Del 2 d'octubre de 2023 al 10 de juny de 2024

Edat: A partir de 16 anys **Lloc:** Local social de Palau-sacosta

Preu: 180 € **Preu soci:** 145 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta



PA23704. Pilates (dimecres)

Mètode que treballa la consciència postural i la respiració, entre altres tècniques. Els objectius generals són enfortir i equilibrar tota la musculatura, reforçar els músculs febles i allargar els que s'hagin escurçat, per aconseguir l'equilibri muscular.

Dimecres de 18 a 19 h Del 4 d'octubre de 2023 al 12 de juny de 2024

Edat: A partir de 16 anys **Lloc:** Local social de Palau-sacosta

Preu: 180 € **Preu soci:** 145 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA23705. Marxa Nòrdica de tardor

Si pots caminar, pots fer marxa nòrdica! Activitat segura, eficaç i equilibrada que ens ajuda a treballar tot el cos de forma simètrica. A més, el nòrdic walking ens permet adaptar el nivell de l'activitat segons l'objectiu del practicant. Això fa que sigui una activitat apte per a tothom i a més gaudir d'aquest esport en companyia. Caldrà dur un bon calçat esportiu i els bastons. Si una sortida no es pot fer pel mal temps, s'allargarà al final del quadrimestre.

Divendres de 10.30 a 12 h Del 6 d'octubre al 24 de novembre de 2023

Edat: A partir de 16 anys **Lloc:** Activitat exterior

Preu: 44 € **Preu soci:** 32 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA23706. Marxa Nòrdica de primavera

Si pots caminar, pots fer marxa nòrdica! Activitat segura, eficaç i equilibrada que ens ajuda a treballar tot el cos de forma simètrica. A més, el nòrdic walking ens permet adaptar el nivell de l'activitat segons l'objectiu del practicant. Això fa que sigui una activitat apte per a tothom i a més gaudir d'aquest esport en companyia. Caldrà dur un bon calçat esportiu i els bastons. Si una sortida no es pot fer pel mal temps, s'allargarà al final del quadrimestre.

Divendres de 10.30 a 12 h Del 15 de març al 10 de maig de 2024

Edat: A partir de 16 anys **Lloc:** Activitat exterior

Preu: 44 € **Preu soci:** 32 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta



PA23707. Hatha ioga

El hatha ioga és l'estil conegut per les seves postures corporals, que donen fermesa i elasticitat als músculs, combinat amb els exercicis respiratoris que dissoldran l'estrès i tensions per a despertar cap a una consciència més lúcida; un benestar més integrat i una major felicitat.

Dimecres de 19.15 a 20.30 h Del 4 d'octubre de 2023 al 12 de juny de 2024

Edat: A partir de 16 anys **Lloc:** Local social de Palau-sacosta

Preu: 175 € **Preu soci:** 150 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA23708. Balls de Saló. Nivell 1 (per parelles)

Adreçat a parelles que vulguin iniciar-se als balls de saló i tinguin ganes de passar-ho bé, aprenent a ballar d'una manera fàcil, entenedora i divertida, els diferents balls com: Salsa, Merengue, "Bachata", "Cha-cha-cha", Swing, Rumba, Bolero, Pas doble, Vals, i molt més. Cal inscriure a cada component de la parella i fer el pagament de cada un.

Divendres de 18.30 a 19.30 h Del 6 d'octubre de 2023 al 5 d'abril de 2024

Edat: Adults **Lloc:** Local social de Palau-sacosta

Preu: 85 € **Preu soci:** 75 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA23709. Balls de Saló. Nivell 2 (per parelles)

Si ja has fet un primer nivell de ball, aquest és al que t'has d'apuntar. Treballarem nous balls i ampliarem els passos dels diferents balls com: Salsa, Merengue, "Bachata", "Cha-cha-cha", Swing, Rumba, Bolero, Pas doble, Vals, i molt més. Cal inscriure a cada component de la parella i fer el pagament de cada un.

Divendres de 19.30 a 20.30 h Del 6 d'octubre de 2023 al 5 d'abril de 2024

Edat: Adults **Lloc:** Local social de Palau-sacosta

Preu: 85 € **Preu soci:** 75 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA23710. Aula de cuina (Grup 1)

Treballarem durant 7 sessions els plats de temporada, de festa, receptes fàcils, d'aprofitament ; totes de la nostra terra. Elaborarem un entrant, un primer plat i unes postres dignes de la millor taula i comensals. Són receptes senzilles, que ens agraden a tots!

Seureu al voltant de la cuina per veure totes les elaboracions i després hi haurà una degustació final. Apte per a tots els nivells culinaris. Et facilitarem les receptes impreses en paper. Si aquest dia no pots assistir, pots lliurar el teu lloc a una altra persona. IMPORTANT: Si pateixen alguna intolerància, adaptarem les receptes. No repetim les receptes de tallers anterior.

Divendres de 18.30 a 20.30 h Del 6 d'octubre de 2023 al 19 de gener de 2024

Edat: A partir de 14 anys

Lloc: Local social de Palau-sacosta

Preu: 125 € **Preu soci:** 110 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta





PA23711. Aula de cuina (Grup 2)

Saps quan tothom diu: Els bons costums no s'han de perdre mai! Doncs nosaltres no volem perdre la nostra cuina tradicional catalana. Treballarem durant 7 sessions els plats de temporada, de festa, receptes fàcils, d'aprofitament ; totes de la nostra terra. Elaborarem un entrant, un primer plat i unes postres dignes de la millor taula i comensals. Són receptes senzilles, que ens agraden a tots! Seureu al voltant de la cuina per veure totes les elaboracions i després hi haurà una degustació final. Apte per a tots els nivells culinaris. Et facilitarem les receptes impreses en paper. Si aquest dia no pots assistir, pots lliurar el teu lloc a una altra persona. **IMPORTANT:** Si pateixen alguna intolerància, adaptarem les receptes. No repetim les receptes de tallers anterior. **Divendres de 18.30 a 20.30 h Del 2 de febrer al 10 de maig de 2024**

Edat: A partir de 14 anys **Lloc:** Local social de Palau-sacosta

Preu: 125 € **Preu soci:** 110 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA23712 Cuina silvestre (Grup 1)

La natura ens ofereix un ampli ventall de plantes comestibles que ens obren noves portes de textures, colors, sabors i olors... aportant també bellesa als nostres plats. En aquest taller aprofundirem en les silvestres de tardor, descobrirem la riquesa que proporcionen al nostre cos a tots nivells i tot seguit elaborarem conjuntament unes receptes silvestres per llepar-se els dits! Aprèn a alimentar-te directament de la natura aportant vitalitat a la teva dieta. Seureu al voltant de la cuina per veure totes les elaboracions i després hi haurà una degustació final. Apte per a tots els nivells culinaris. Us facilitarem un dossier imprès amb les receptes. Si aquest dia no pots assistir, pots lliurar el teu lloc a una altra persona. **IMPORTANT:** Si pateixen alguna intolerància, adaptarem les receptes. No repetim les receptes de tallers anteriors. **Dissabte de 10.30 a 13.30 h Dia 7 d'octubre de 2023** **Edat:** A partir de 14 anys **Lloc:** Local social de Palau-sacosta **Preu:** 40 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA23713 Cuina silvestre (Grup 2)

La natura ens ofereix un ampli ventall de plantes comestibles que ens obren noves portes de textures, colors, sabors i olors... aportant també bellesa als nostres plats. En aquest taller aprofundirem en les silvestres de tardor, descobrirem la riquesa que proporcionen al nostre cos a tots nivells i tot seguit elaborarem conjuntament unes receptes silvestres per llepar-se els dits! Aprèn a alimentar-te directament de la natura aportant vitalitat a la teva dieta. Seureu al voltant de la cuina per veure totes les elaboracions i després hi haurà una degustació final. Apte per a tots els nivells culinaris. Us facilitarem un dossier imprès amb les receptes. Si aquest dia no pots assistir, pots lliurar el teu lloc a una altra persona. **IMPORTANT:** Si pateixen alguna intolerància, adaptarem les receptes. No repetim les receptes de tallers anteriors. **Dissabte de 10.30 a 13.30 h Dia 13 d'abril de 2024** **Edat:** A partir de 14 anys **Lloc:** Local social de Palau-sacosta **Preu:** 40 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA23714. Sóc un petit xef (Grup 1)

Segur que t'agrada cuinar! En aquest taller aprendrem a fer plat salat i un de dolç que hauràs de repetir pels de casa, perquè el tastaràs i no en quedarà res. Cuina per nens i nenes de 6 a 12 anys aproximadament (els agruparem per edats) Si aquest dia no pots assistir, pots lliurar el teu lloc a una altra persona. **IMPORTANT:** Si pateixen alguna intolerància, adaptarem les receptes. No repetim les receptes de tallers anteriors.

Divendres de 18.30 a 20 h Dia 27 d'octubre de 2023 **Edat:** De 6 a 12 anys

Lloc: Local social de Palau-sacosta **Preu:** 15 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA23715. Sóc un petit xef (Grup 3)

Segur que t'agrada cuinar! En aquest taller aprendrem a fer plat salat i un de dolç que hauràs de repetir pels de casa, perquè el tastaràs i no en quedarà res. Cuina per nens i nenes de 6 a 12 anys aproximadament (els agruparem per edats) Si aquest dia no pots assistir, pots lliurar el teu lloc a una altra persona. **IMPORTANT:** Si pateixen alguna intolerància, adaptarem les receptes. No repetim les receptes de tallers anteriors.

Divendres de 18.30 a 20 h Dia 31 de maig de 2024

Edat: De 6 a 12 anys **Lloc:** Local social de Palau-sacosta **Preu:** 15 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta



PA23716. Pans estrangers

En aquest taller treballarem masses per elaborar pans amb diferents formes d'amasats, fermentacions i tipus de cocció. Coneixerem pans d'altres cultures: muffins anglesos, pa de pita o pa candeal. Seureu al voltant de la cuina per veure totes les elaboracions i després hi haurà una degustació final. Apte per a tots els nivells culinaris. Et facilitarem les receptes impreses en paper. Si aquest dia no pots assistir, pots lliurar el teu lloc a una altra persona. **IMPORTANT:** Si pateixen alguna intolerància, adaptarem les receptes. No repetim les receptes de tallers anteriors.

Divendres de 18.30 a 20.30 h Dia 24 de novembre de 2023 **Edat:** A partir de 14 anys **Lloc:** Local social de Palau-sacosta **Preu:** 20 € **Preu soci:** 18 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA23717. Anem de tapes .

Tens convidats i no vols cuinar de manera tradicional?

Prepararem elaboracions per oferir uns entrants divertits i poder començar un bon àpat en trobades familiars o amb amics. Seureu al voltant de la cuina per veure totes les elaboracions i després hi haurà una degustació final. Apte per a tots els nivells culinaris. Et facilitarem les receptes impreses en paper. Si aquest dia no pots assistir, pots lliurar el teu lloc a una altra persona. **IMPORTANT:** Si pateixen alguna intolerància, adaptarem les receptes. No repetim les receptes de tallers anteriors. **Divendres de 18.30 a 20.30 h Dia 15 de desembre de 2023**

Edat: A partir de 14 anys **Lloc:** Local social de Palau-sacosta

Preu: 20 € **Preu soci:** 18 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA23718. Arrossos amb altres coccions

Saps que l'arròs es pot fer d'una altra manera que no sigui en paella o bullit ?

Ens familiaritzarem amb diferents tipus de coccions per gaudir de plats d'arrossos pel dia a dia. Treballarem l'arròs amb altres coccions: forn, olla exprés ... Seureu al voltant de la cuina per veure totes les elaboracions i després hi haurà una degustació final. Apte per a tots els nivells culinaris. Et facilitarem les receptes impreses en paper. Si aquest dia no pots assistir, pots lliurar el teu lloc a una altra persona. **IMPORTANT:** Si pateixen alguna intolerància, adaptarem les receptes. No repetim les receptes de tallers anteriors. **Divendres de 18.30 a 20.30 h Dia 23 de febrer de 2024**

Edat: A partir de 14 anys **Lloc:** Local social de Palau-sacosta

Preu: 20 € **Preu soci:** 18 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta



PA23719. Amanides saludables

Elaborarem amanides saludables amb una varietat d'ingredients per aconseguir presentacions atractives i que es puguin considerar com a plats principals. Acompanyades de diferents vinagretes. Ja veureu què en són de fàcils i originals ! Seureu al voltant de la cuina per veure totes les elaboracions i després hi haurà una degustació final. Apte per a tots els nivells culinaris. Et facilitarem les receptes impreses en paper. Si aquest dia no pots assistir, pots lliurar el teu lloc a una altra persona. **IMPORTANT:** Si pateixen alguna intolerància, adaptarem les receptes. No repetim les receptes de tallers anteriors. Divendres de 18.30 a 20.30 h Dia 26 d'abril de 2023 **Edat:** A partir de 14 anys **Lloc:** Local social de Palau-sacosta **Preu:** 20 € **Preu soci:** 18 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA23720. Salses fàcils per pasta

La pasta es pot menjar de moltes maneres i no necessàriament ha de ser de blat ! Farem salses ràpides per a pasta que ens puguin solucionar un àpat quan disposem de poc temps. Seureu al voltant de la cuina per veure totes les elaboracions i després hi haurà una degustació final. Apte per a tots els nivells culinaris. Et facilitarem les receptes impreses en paper. Si aquest dia no pots assistir, pots lliurar el teu lloc a una altra persona. **IMPORTANT:** Si pateixen alguna intolerància, adaptarem les receptes. No repetim les receptes de tallers anteriors. Divendres de 18.30 a 20.30 h

Dia 17 de maig de 2024 **Edat:** A partir de 14 anys **Lloc:** Local social de Palau-sacosta **Preu:** 20 € **Preu soci:** 18 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta



PA23801. Guitarra Grup 1

Classe de guitarra a un grup reduït de no més de 7 persones, joves i adults.

Dimarts de 19.30 a 20.30 h Del 3 d'octubre de 2023 de 2023 al 18 de juny de 2024

Edat: A partir de 16 anys **Lloc:** Local social de Montilivi

Preu: 225 € **Preu soci:** 215 €

Organitza: Associació de Veïns de Montilivi

PA23802. Guitarra Grup 2

Classe de guitarra a un grup reduït de no més de 7 persones, joves i adults.

Dimarts de 20.30 a 21.30 h Del 3 d'octubre de 2023 de 2023 al 18 de juny de 2024

Edat: A partir de 16 anys **Lloc:** Local social de Montilivi

Preu: 225 € **Preu soci:** 215 €

Organitza: Associació de Veïns de Montilivi

PA23803. Cant coral

Cantem tot tipus de cançons i participem, amb la Polifònica de Figueres, en concerts i trobades de coral sota la direcció de Dani Mancebo.

Dimecres de 20.15 a 21.45 h Del 4 d'octubre de 2023 al 19 de juny de 2024

Edat: A partir de 16 anys **Lloc:** Local social de Montilivi

Preu: 125 € **Preu soci:** 115 €

Organitza: Associació de Veïns de Montilivi

PA23804. Cant d'havaneres i boleros

Cantem i toquem havaneres i boleros i oferim concerts al llarg del curs.

Dijous de 20.30 a 22 h Del 5 d'octubre de 2023 al 20 de juny de 2024

Edat: A partir de 16 anys **Lloc:** Local social de Montilivi **Preu:** 135 €

Preu soci: 125 €

Organitza: Associació de Veïns de Montilivi

PA23805. Pilates (dimarts)

Vine a posar-te en forma, millora la teva flexibilitat i tonifica la teva musculatura amb el sistema Pilates. Dimarts de 20.15 a 21.15 h Del 3 d'octubre de 2023 al 18 de juny de 2024 **Edat:** A partir de 16 anys **Lloc:** Gimnàs de l'Escola Pericot

Preu: 115 € **Preu soci :** 105 €

Organitza: Associació de Veïns de Montilivi

PA23806. Pilates (dijous)

Vine a posar-te en forma, millora la teva flexibilitat i tonifica la teva musculatura amb el sistema Pilates. Dijous de 20.15 a 21.15 h Del 5 d'octubre de 2023 al 20 de juny de 2024 **Edat:** A partir de 16 anys **Lloc:** Gimnàs de l'Escola Pericot

Preu: 115 € **Preu soci:** 105 €

Organitza: Associació de Veïns de Montilivi

PA23807. Zumba (Dilluns)

Vine a posar-te en forma de manera divertida amb classes de zumba, una disciplina esportiva a base d'exercicis aeròbics a ritme de música llatina.

Dilluns de 20 a 21 h Del 2 d'octubre de 2023 al 17 de juny de 2024 **Edat:** A partir de 16 anys **Lloc:** Gimnàs de l'Escola Pericot

Preu: 115 € **Preu soci:** 105 €

Organitza: Associació de Veïns de Montilivi

PA23808. Zumba (Dimecres)

Vine a posar-te en forma de manera divertida amb classes de zumba, una disciplina esportiva a base d'exercicis aeròbics a ritme de música llatina.

Dimecres de 20 a 21 h Del 4 d'octubre de 2023 al 19 de juny de 2024

Edat: A partir de 16 anys **Lloc:** Gimnàs de l'Escola Pericot

Preu: 115 € **Preu soci:** 105 €

Organitza: Associació de Veïns de Montilivi





DIMECRES JUGANERS

Cada dimecres, les famílies del barri poden gaudir d'una temàtica de jocs diferent, gràcies a les associacions Ludus Mundi, Enginy-era, 7 estrelles i la ludoteca self-service creada amb aportacions dels veïns/es del Centre Cívic Pla de Palau. Aquests esdeveniments ofereixen activitats lúdiques, STEAM (ciència, tecnologia, enginyeria, arts i matemàtiques) artístiques i jocs de taula, perquè els nens aprenguin a partir de la pròpia activitat que genera l'infant amb la seva imaginació i creativitat. Mentre els adults passen una tarda distesa amb els seus fills. És una oportunitat única per a la diversió i la connexió comunitària.

1r dimecres : Ludoteca STEAM Dinamitzat per l'Associació Enginy-Era.
De 6 a 12 anys.

2n dimecres: Ludosala. Jugarem a jocs de taula moderns. A partir de 3 anys acompanyats. Dinamitzat per l'Associació LudusMundi.

3r dimecres : Espai joc lliure. Dinamitzat per l'entitat 7 Estrelles.

4rt dimecres: Ludoteca self-service. Espai obert per jugar amb els jocs de la ludoteca del centre cívic (creada amb aportacions dels veïns/es).

Espai obert tots els dimecres de 17h a 19h.

ESPAI GENT GRAN

“Espai de trobada per gent gran on farem diverses activitats lúdiques i culturals per tal de fomentar les relacions interpersonals i de convivència, fer noves amistats i passar una bona estona”

Dijous, d'octubre a juny, de 10 a 12h. Apunta't en el Centre Cívic

LLETRES KMO

La Biblioteca Ernest Lluch i el Centre Cívic Pla de Palau obrim un espai on els autors locals disposin d'espai per presentar i difondre la seva obra autoeditada o publicada per petites editorials. Alguns dimarts, a partir de setembre a la Sala d'Actes Anna Pagans.

GRUPS D'ASSAIG:

Grup de teatre del barri Ja hi són tots dilluns de 20 a 22h

Coral Musicandis dimarts de 19 a 21h

Girona Banda Band divendres de 19 a 22h

Bufant Fort diumenge de 17.30 a 20.30h

Coral Viarany dijous de 19 a 21h

SERVEIS MUNICIPALS QUE TROBAREU EN EL CC PLA DE PALAU

[OAMR. OFICINA D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ CIUTADANA]

Dilluns i dijous de 9 a 14 h

Cal cita prèvia: tel. 972 419 010

o al ajuntamentinforma@ajgirona.cat

[SBAS. SERVEI BÀSIC D'ANTENCIÓ SOCIAL]

Consultes i cita prèvia: Tel. 972 419 404

o al serveissocials@ajgirona.cat

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 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 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 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 infor-

màtic busca si queden places lliures en les altres opcions. Si tampoc hi ha places lliures, es queda en reserva de la primera opció escollida. **ATENCIÓ:** si una mateixa persona vol inscriure's en dues activitats de grups diferents, caldrà que faci dues preinscripcions diferents.

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

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

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

1.8 El 15 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 es donarà preferència a les persones empadronades a Girona. El fet d'haver estat inscrit en alguna activitat en períodes o anys anteriors no dona prioritat en el sorteig.

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

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

2.4 En les activitats anuals que permeten pagament fraccionat, el primer rebut es pot pagar fins el dia 27 de setembre del 2023 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 deixi 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.

QR Inscripcions





**Preinscripcions de l'1 al 14
de setembre del 2023**

www.girona.cat/inscripcions



Segueix-nos a les xarxes socials



CentreCivicsGirona



gironatv



@ccivics_gi



@ccivics_gi