

PROGRAMACIÓ DE
CURSOS I TALLERS
2021-2022

CENTRE CÍVIC PEDRET



Xarxa de Centres
Cívics de Girona

ÍNDEX

INFANTIL I JUVENIL (3 - 17 ANYS)

Pàg 3

ACTIVITATS FÍSiques

Pàg 3-5

MANUALITATS

Pàg 6

IDIOMES

Pàg 7

DANSA I BALL

P. 8-10

SALUT

Pàg 11

CUINA

Pàg 12

MEMÒRIA I REFORÇ DE LA LLENGUA

Pàg 13

AULA INFORMÀTICA

Pàg 13

MEDI AMBIENT I ECOLOGIA

Pàg 14

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

P. 14-16

PM21910 KUNG-FÚ INFANTIL (7-14 ANYS)

Dates: del 5 d'octubre al 21 de juny

Preu: 15 € / mes

Horari: dimarts de 18:30 h a 19:30 h

El Silat de la Grulla Blanca es basa en les arts marciais tradicionals de la Xina i d'Indonèsia. A través de diverses tècniques s'ha desenvolupat un sistema per augmentar la coordinació i millorar la capacitat de concentració. Els nens i nenes aprendran a desenvolupar, en un entorn lúdic, la consciència del propi cos i la força de voluntat. Activitat destinada als menors de 14 anys.

Professorat:

Membres de l' assoc. Silat adults

Organitza:

Associació d'arts marciais Silat de la Grulla Blanca



PM21909 KUNG-FÚ TRADICIONAL XINÈS I INDONESI

Dates: del 2 de setembre al 28 de juliol

Preu: 25 € / mes

Horari: dimarts i dijous de 19:30 h a 21:30 h

El Silat es basa en les arts marciais tradicionals de la Xina i d'Indonèsia. És un sistema subtil basat en els antics coneixements sobre la salut, l'autodefensa i el desenvolupament personal. Es realitzen una gran quantitat de moviments, alguns més físics que desenvolupen la força, i altres més harmònics que desenvolupen l'energia interna.

Professorat: David Plantés, Susan Baker, Paul Winker

Organitza: Associació d'arts marciais Silat de la Grulla Blanca

PM21917 GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT I TONIFICACIÓ MUSCULAR

Dates: del 1 d'octubre al 17 de juny
Horari: divendres de 16.30 a 17.30 h

Preu: 30 € / trim

Sessions basades en conceptes de fisioteràpia i amb una visió global del cos. Treballarem diferents tècniques: Estiraments globals, moviments a ritme de música per activar el cos, exercicis de força, reeducació postural, exercicis de respiració, moviments bàsics del tai-txi... Amb la idea de passar-ho bé i alhora ajudar a flexibilitzar el cos per poder sentir-se millor. Recomanat per a majors de 60 anys.

Professora: Carme Hernandez

Organitza:
Associació de Gent Gran de Pedret

PM21914 ESGRIMA ANTIGA

Dates: del 1 d'octubre al 17 de juny
Horari: divendres de 18.00 a 20.00 h

Preu: Gratuït pels socis

En aquesta activitat s'estudia i es practica instrucció i esgrima de bastó, "chuzo", baioneta i sabre de la primera meitat del S. XIX; a partir dels tractats de Meyer, Muller, Pinette, Seimnitz i Merelo. Cal un equipament mínim consistent en màscara, guants i jaqueta d'esgrima. L'assistència a la primera classe és gratuïta. Per a la resta, cal ser soci de l'Associació Girona 1809 - Amics de la Girona Napoleònica.

Professor: Albert Piqué

Organitza: Associació Girona 1809

PM21911 TAI TXI TXUAN

Dates: del 5 d'octubre al 21 de juny
Horari: dimarts de 17.00 a 18.15 h

Preu: 94,9 € tot el curs

El TAI-TXI és un art marcial que coordina tres aspectes que s'unifiquen amb la pràctica: el moviment corporal (fluït i continu), la respiració conscient i la concentració mental. Es desenvolupa la capacitat propioceptiva i l'atenció cap a l'interior d'un mateix, la qual cosa afavoreix la postura, el flux i l'intercanvi energètic i una major presència/consciència. Amb la pràctica continuada es guanya salut i vitalitat

Professora: Carla Martin

Organitza: Centre Cívic Pedret

PM20913 QI GONG AMB BASTÓ

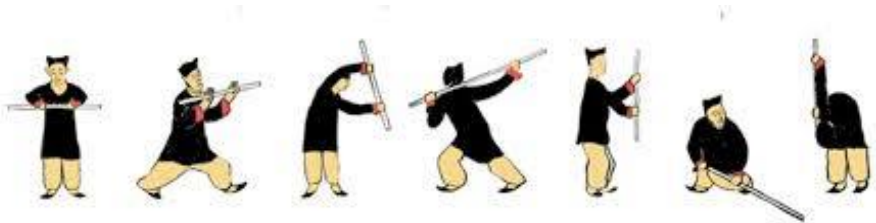
Dates: del 7 al 28 de maig
Horari: dissabtes d'11.00 a 13.00 h

Preu: 32 € tot el curs

TAIJI YANG SHENG ZHANG és una pràctica de Qi Gong que s'executa amb un pal o bastó de fusta o bambú. És realitza una seqüència fluida i continua de 8 moviments basada en els principis del Yin i el Yang i en els fonaments de la medicina tradicional xinesa per preservar la salut. Els moviments de la forma, flexibilitzen les articulacions dels canells, colzes i espatlles i enforteixen els braços i especialment la cintura escapular. Energèticament s'activen el jiao superior (pulmó i cor) i s'enforteix el sistema immunitari. Es treballa l'extensió, la flexió i la rotació de tota la columna, flexibilitzant-la i equilibrant el flux energètic de tot el cos.

Professora: Carla Martin

Organitza: Centre Cívic Pedret



PM21912 QI GONG (TXI KUNG)

Dates: del 7 d'octubre al 16 de juny
Horari: dijous de 18.00 a 19.15 h

Preu: 94,9 € tot el curs

EL terme xinès QI GONG fa referència a un conjunt de pràctiques corporals i respiratòries destinades a cultivar l'energia vital "qi" i el seu lliure flux a través dels meridians del cos. Practicarem seqüències fluides i dinàmiques de moviments d'extensió, flexió i rotació de la columna i de totes les articulacions del cos. També sèries d'estiraments segons els meridians, el do-in (auto-massatge dels punts d'acupuntura) i la postura estàtica de meditació. Flexibilitzarem el cos i relaxarem la ment. Amb la pràctica continuada es guanya salut, vitalitat i més consciència.

Professora: Carla Martin

Organitza: Centre Cívic Pedret

PM21915 CERÀMICA CREATIVA 1

Dates: del 6 d'octubre al 16 de febrer
Horari: dimecres de 18:00 h a 20:00 h

Preu: 120 €

Els participants, siguin principiants o no, i independentment del seu nivell, modelaran el fang pas a pas i crearan peces úniques i personals. L'activitat es farà en grup reduït, amb atenció personalitzada, i en un ambient relaxat i obert a la creativitat.

Treballarem el volum i el color amb diferents tipus d'argiles.

Descobrirem, experimentarem i aprofundirem en diferents trucs i tècniques: modelatge, plaques, pessic, ordit, motlle, etc. I de decoració: engalbes o terres de colors, barreja de fangs, esgrafiats, textures, etc. I finalment les combinarem totes.

Entre altres coses, us proposarem modelar una escultura, peces amb placa tipus plat o cilindre, i allò que decidiu crear. Després ho decorarem.

PM21916 CERÀMICA CREATIVA 2

Dates: del 23 de febrer al 15 de juny
Horari: dimecres de 18:00 h a 20:00 h

Preu: 120 €

Us podeu inscriure al segon monogràfic sense necessitat d'haver fet el primer

Organitza: Associació d'art Blaublau

Professora: Fanny Leymat



PM21908 FRANCÈS CONVERSA, VOCABULARI I GRAMÀTICA

Dates: del 7 d'octubre al 16 de juny
Horari: dijous de de 18:00 h a 19:00 h

Preu: 150 €

Curs dirigit a tots els que teniu interès per la llengua francesa, tant si n'heu fet fa anys i la voleu refrescar, com si no n'heu fet mai. Aprofitarem les semblances amb el català per llançar-nos a parlar. Explicarem la gramàtica, però sobretot treballarem l'escolta i l'expressió oral. Sense presses i amb jocs de conversa. Amb la pràctica, consolidarem vocabulari i expressions bàsiques, tot passant una bona estona mentre aprenem.

Organitza: Col·lectiu de dones La Cata

Professora: Clara Feliu

En cas de suspensió, el curs continuarà en modalitat a distància.

PM21907 TASTETS D'ALEMANY

Dates: del 4 d'octubre al 20 de juny
Horari: dilluns de 18:00 h a 19:30 h

Preu: 110'40 €

*Anima't a aprendre l'alemany !
Vine a aprendre'n i a descobrir per tu mateix/a aquesta bonica llengua. És un taller dinàmic i i entretingut on el joc és una eina important que ens ajuda a assimilar bé els coneixements.
No t'ho pensis dues vegades, a més d'aprendre, socialitzaràs amb la resta d'alumnes i plegats passarem una molt bona estona.*

Organitza: Centre Cívic Pedret

Professora: Laia Fanlo Corderó



En cas de suspensió, el curs continuarà en modalitat a distància.

PM21901 TANGO ARGENTÍ (NIVELL 1)

Dates: del 6 d'octubre al 23 de març **Preu:** 70 € / persona Tot el curs
Horari: dimecres de 20:00 h a 21:00 h

*Curs adreçat a totes aquelles persones que vulguin aprendre a ballar el tango, que és un dels balls per excel·lència. Per apuntar-s'hi no cal coneixement previ, tothom ho pot provar. Començarem pels passos més bàsics, i a poc a poc anirem aprenent-ne fins a tenir prou autonomia per gaudir plenament del ball.
Aquesta activitat s'ha de realitzar en parella.*

Professors:
Remei Genobé i Manel Bonilla

Organitza:
Col·lectiu de dones La Cata

PM21902 TANGO ARGENTÍ (NIVELL2)

Dates: del 6 d'octubre al 23 de març **Preu:** 70 € /persona Tot el curs
Horari: dimecres de 21:00 h a 22:00 h

*Per a fer aquest curs, es demana un cert coneixement del ball. Està pensat per a aquelles parelles que ja han fet com a mínim un primer nivell de tango i volen perfeccionar la seva tècnica. En cas que un dels dos membres de la parella no tingui el nivell adequat, es recomana realitzar el primer curs.
Aquesta activitat s'ha de realitzar en parella.*

Professors:
Remei Genobé i Manel Bonilla

Organitza:
Col·lectiu de dones La Cata



NOTA: Les activitats de ball, especialment aquelles que es realitzin en parella, estaran subjectes a la normativa sobre el Covid-19 que estigui en vigor durant el curs.

PM21904 LINDY HOP (PRINCIPIANTS 1)

Dates: del 6 d'octubre al 22 de desembre

Horari: dimecres de 21:00 a 22:00 h

Preu: 60 € / Trimestre

Aquests cursos són d'iniciació. Estan pensats per a aquelles parelles que comencen i no han ballat mai Lindy hop. S'aprendran els passos més bàsics i mica en mica s'anirà avançant fins a aconseguir ballar lindy hop amb fluïdesa i tranquil·litat.

Cal apuntar-s'hi en parella.

Professors:

Anaïs Iglesias i Magog Castillo

Organitza:

Associació cultural Jazz de Girona

PM21903 LINDY HOP (PRINCIPIANTS 2)

Dates: del 6 d'octubre al 22 de desembre

Horari: dimecres de 20:00 a 21:00 h

Preu: 60 € / Trimestre

El Lindy Hop és un estil de ball per parelles amb música jazz & swing que es va popularitzar als Estats Units cap als anys 1920 1930. Aquest curs està destinat a aquelles parelles que ja han fet anteriorment el curs "principiants 1" i volen consolidar el seu ball i aprendre nous passos. Cal apuntar-s'hi en parella.

Professors:

Gemma Franco i Xavier Ventura

Organitza:

Associació cultural Jazz de Girona



NOTA:

Les activitats de ball, especialment aquelles que es realitzin en parella, estaran subjectes a la normativa sobre el Covid-19 que estiguin en vigor durant el curs.

PM21905 BALLS EN LÍNIA (NIVELL 1)

Dates: del 4 d'octubre al 20 de juny

Horari: dilluns de 16:30 h a 18:00 h

Preu: 25 € / trimestre (*)

Activitat destinada a persones de més de 55 anys. Aprenentatge de passos de diversos balls, basats en la modalitat en línia. Aquest curs està pensat per a aquelles persones que ja es varen iniciar l'any passat en els balls més bàsics, o aquells que ja en saben una mica més i volen fer continuació.

Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran de Pedret

Professora:

Dolors Xiberta

Organitza:

Associació de Gent Gran de Pedret

PM219106 BALLS EN LÍNIA (NIVELL 2)

Dates: del 4 d'octubre al 20 de juny

Horari: dilluns de 18:15 h a 19:45 h

Preu: 25 € / trimestre (*)

Activitat destinada a persones de més de 55 anys. Aprenentatge de passos de diversos balls, basats en la modalitat en línia. Aquest curs està pensat per a aquelles persones que ja han fet com a mínim dos cursos de balls en línia, o ja tenen un cert nivell.

Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran de Pedret

Professora:

Dolors Xiberta

Organitza:

Associació de Gent Gran de Pedret



NOTA: Les activitats de ball, especialment aquelles que es realitzin en parella, estaran subjectes a la normativa sobre el Covid-19 que estiguin en vigor durant el curs.

Professora: Judith Ramírez Burgada

Organitza: Centre Cívic Pedret

PM21921 TALLER REFREDATS

Preu: 10 € / sessió

Data: divendres 14 de gener

Horari: de 18:00 a 19:30 h

Remeis pels refredats. Les plantes remeieres poden millorar-ne els símptomes típics. Prepararem una barreja d'herbes per infusió, un inhalador i un bàlsam respiratori. Serà una manera d'autogestionar-nos la salut, sense tòxics i essent respectuosos amb el medi ambient.

PM21922 TALLER DOLOR

Data: divendres 4 de febrer

Horari: de 18:00 a 19:30 h

Remeis pel dolor. Prepararem emplastres i cataplasmes amb plantes remeieres i un oli de massatge antiinflamatori.

Cal prendre consciència que al nostre entorn tenim els remeis necessaris, només cal aprendre com aplicar-los.

PM21923 TALLER AL·LÈRGIA

Data: divendres 4 de març

Horari: de 18:00 a 19:30 h

Remeis per a les al·lèrgies. Les plantes remeieres poden millorar els símptomes de l'al·lèrgia estacional. Prepararem un extracte líquid amb virtuts antihistamíniques i coneixerem les millors plantes que tenim al nostre abast per trobar el remei.

PM21924 TALLER CIRCULACIÓ

Data: divendres 1 d'abril

Horari: de 18:00 a 19:30 h

Remeis circulatoris. Les millors plantes per a millorar la circulació. Prepararem una barreja per infusió i un gel veno-tònic. Parlarem dels possibles motius que agreugen la circulació sanguínia i com podem millorar-ne els símptomes amb pensament holístic.

PM21925 TALLER PICADES

Data: divendres 6 de maig

Horari: de 18:00 a 19:30 h

Remeis per a picades d'insecte. Prepararem un oli per a les picades i una loció repel·lent. Ho farem amb plantes, sense utilitzar tòxics, respectant el medi ambient i recordant la importància del que ens posem a la pell.

En cas de suspensió, els tallers continuaran en modalitat a distància.

TAPES I APERITIUS INNOVADORS

Horari: dimarts de 17:00 a 19:00 h

Preu: 30 € / trimestre (*)

Professores:

Mercè Frigola i Montse Sampietro

Organitza:

Associació de Gent Gran de Pedret

PM21918 TARDOR-NADAL

Dates: del 5 d'octubre al 21 de desembre

Taller que consistirà en l'elaboració de tapes i aperitius casolans, fets amb productes nostres, de proximitat i de temporada: bolets, castanyes, moniatos, torró... És un taller on s'espera que la gent participi aportant idees.

PM21919 HIVERN

Dates: de l'11 de gener al 29 de març

Taller que consistirà en l'elaboració de tapes i aperitius casolans, fets amb productes nostres, de proximitat i de temporada: tapes calentes, caldos, botifarra dolça, dàtils.... És un taller on s'espera que la gent participi aportant idees.

PM21920 PRIMAVERA

Dates: del 5 d'abril al 14 de juny

Taller que consistirà en l'elaboració de tapes i aperitius casolans, fets amb productes nostres, de proximitat i de temporada: tapes fresques, truites, formatges, consoms, gaspatxos... És un taller on s'espera que la gent participi aportant idees.



Per apuntar-s'hi cal ser soci de l'Associació de Gent Gran de Pedret

Dates: del 18 d'octubre al 16 de maig

Horari: dilluns de 16:00 h a 17:00 h

Preu: 15 €

Tot el curs

Activitats d'entrenament de la memòria: consells pràctics, jocs, exercicis escrits, orals, visuals amb els objectius de: Mantenir-se actiu mentalment, recordar, retenir informació, prevenir les pèrdues de memòria, promoure l'autonomia de les persones grans, detectar i diagnosticar situacions de pèrdues de memòria i d'habilitats cognitives. Estimular el treball mental i els hàbits saludables.

Organitza: Xarxa de Centres Cívics



PM21931 BÀSICS DE LA INFORMÀTICA



Dates: d'octubre a maig a determinar

Horari: divendres de 16:00 h a 18:00 h

Preu: 20 €

Tot el curs

*Formació i aprenentatge de informàtica bàsica i accés a les noves tecnologies. Inscripcions a partir de l'1 d'octubre.
Per a més informació, dirigiu-vos al Centre Cívic (mireu el fulletó a part).*

Organitza: Xarxa de Centres Cívics

DESCOBRIM ELS PEIXOS DELS NOSTRES RIUS

Taller de natura que es realitza a l'aire lliure per descobrir els peixos i altra fauna i flora dels rius gironins, el seu valor natural i les diferents problemàtiques mediambientals que els afecten, com són les espècies exòtiques invasores, les barreres, etc. El contingut del taller s'adapta a l'època de l'any

Horari: Dissabtes de 10:00 a 12:00 h

Preu: Activitat gratuïta

Organitza: Associació La Sorellona

Professora: Clara Juvinyà

PM21926

Dissabte 13 de novembre

PM21927

Dissabte 15 de gener

PM21928

Dissabte 19 de març

PM21929

Dissabte 21 de maig



1 Passos a seguir per formalitzar la preinscripció

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

1.1 Per fer la preinscripció cal entrar al web de l'Ajuntament de Girona www.girona.cat/inscripcions de l'1 al 15 de setembre de 2021 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 2021-2022. Després seguiu els passos que us indiquen fins a trobar l'activitat a què us voleu inscriure.

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



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

- 1.5** Cal que ompliu el formulari amb totes les dades que es demanen (la manca d'alguna d'aquestes informacions pot invalidar la sol·licitud).
- 1.6** Durant el període de preinscripció amb el vostre usuari i contrasenya podreu anul·lar la preinscripció. **IMPORTANT:** Si heu de fer un canvi en una preinscripció, cal anul·lar-la i fer-ne una de nova. Les persones inscrites són les responsables en última instància de comprovar que la preinscripció s'hagi fet correctament.
- 1.7** En cas que es detectin duplicitats de preinscripcions, només es donarà com a vàlida la darrera presentada, i les anteriors no es consideraran ni computaran.
- 1.8** El 16 de setembre, en aquelles activitats on la demanda superi l'oferta de places disponibles, es farà un sorteig mitjançant un sistema informàtic aleatori.
- 1.9** En el sorteig és donarà preferència a les persones empadronades a Girona. El fet d'haver estat inscrit en alguna activitat en períodes o anys anteriors no dóna prioritat en el sorteig.
- 1.10** A partir del 16 de setembre rebreu un correu electrònic informant-vos que podeu consultar la resolució de places mitjançant el vostre usuari i contrasenya a la web www.girona.cat/inscripcions. Per aquest motiu és important tenir el correu electrònic actiu. Si teniu plaça, a la web també se us informarà de com i quan podeu realitzar el pagament. La informació de la web també la podeu obtenir de forma presencial al Centre Cívic on s'organitza l'activitat.

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 17 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 26 de setembre i el segon rebut fins el dia 1 de desembre de 2021.
- 2.5** Si en alguna activitat no s'ocupa el mínim de places establert, aquesta es pot anul·lar sense garantir plaça en un altre curs de característiques similars i/o iguals.
- 2.6** En els cursos on hi hagi baixes o es decideixi ampliar places es trucarà als preinscrits en situació reserva seguint l'ordre establert per sorteig.
- 2.7** En les activitats on després del sorteig quedin places lliures, s'ampliarà el període d'inscripcions fins al dia abans de començar el curs.
- 2.8** No s'admetran devolucions si no són per causes que es puguin considerar de força major i degudament justificades, com per exemple malaltia que impossibilita fer l'activitat, que caldrà justificar amb un informe mèdic, o canvi forçós de domicili a una altra població, que caldrà justificar amb el canvi d'empadronament.
- 2.9** La Xarxa de Centres Cívics i les diferents entitats organitzadores es reserven el dret de modificar qualsevol aspecte de la programació, sempre que sigui per causes justificades.



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.

Preinscripcions: De l'**1** al **15** de setembre a www.girona.cat/inscripcions

Sorteig de places: **16** de setembre

Formalització i pagament de la matrícula: A partir del **16** de setembre



Amb motiu de les restriccions organitzatives derivades del COVID-19 les activitats que us proposem, es portaran a terme aplicant els criteris d'aforament, prevenció i distanciament social establerts per les autoritats.

DL Gi 994-2021



Xarxa de Centres Cívics de Girona

Centre Cívic Pedret | c. De Pedret, 152-156, 17007 Girona | Tel. 972 212 568
www.girona.cat/ccivics