

Cursos i tallers

Curs 2025-2026

Programació 2025-2026



Centre Cívic
Pont Major



Índex

pàg. 3	Preinscripcions i inscripcions
pàg. 4	Activitats familiars
pàg. 5	Activitats infantils i juvenils
pàg. 6	Activitats físiques
pàg. 7	Dibuix i pintura
pàg. 8	Fotografia i audiovisual
pàg. 9	Manualitats
pàg. 10	Dansa i ball
pàg. 14	Cuina
pàg. 16	Artesania tèxtil
pàg. 16	Creixement personal
pàg. 17	Idiomes
pàg. 18	Comunicació i noves tecnologies
pàg. 19	Ciència, literatura i pensament
pàg. 19	Natura, ecologia i sostenibilitat
pàg. 20	Salut
pàg. 21	Memòria i reforç de la llengua
pàg. 21	Activitats per Gent Gran
pàg. 22	Espais de trobada i
pàg. 23	Comunitat i cultura al barri

Preinscripcions i inscripcions

Període de Preinscripcions i inscripcions

Per fer la preinscripció o les inscripcions cal entrar al web d'inscripcions de l'Ajuntament de Girona:

www.girona.cat/inscripcions

PREINSCRIPCIONS

Les preinscripcions es poden fer entre l'1 i el 15 de setembre de 2025. No és necessari fer-la el primer dia ni a primera hora, ja que l'ordre d'inscripció no afecta. Si hi ha més sol·licituds que places, es farà un sorteig.

INSCRIPCIONS

Passat el plaç d'inscripcions, sempre i quant hi hagi places i sigui possible, els usuaris es poden inscriure a cursos. Especialment en el cas dels cursos que comencin més enllà del més d'octubre. Aquí si que tindrà prioritat qui s'apunta primer.

Web d'inscripcions

Per inscriure't a les activitats, cal registrar-se al web amb un usuari i contrasenya. Un cop registrat, pots inscriure't tu i els teus fills/es o altres persones. Si ja t'has registrat abans, no cal que ho facis de nou.

Sorteig

El 16 de setembre, si la demanda d'activitats supera les places disponibles, es realitzarà un sorteig mitjançant un sistema informàtic aleatori. En el sorteig es donarà preferència a les persones empadronades a Girona

Confirmació

A partir del 16 de setembre, rebreu un correu electrònic per informar-vos que podeu consultar la resolució de places al web d'inscripcions. És important tenir el correu electrònic actiu. Si heu obtingut plaça, la web indicarà com i quan fer el pagament. També es pot obtenir la informació presencialment al Centre Cívic on es fa l'activitat.

Renúncia de Plaça

Si voleu renunciar a una plaça assignada, heu de notificar-ho per escrit o correu electrònic al Centre Cívic el més aviat possible, per permetre que les reserves ocupin la plaça vacant.

A partir del 17 de setembre, podeu presentar la documentació per aconseguir un descompte a la recepció del Centre Cívic on es farà l'activitat. No feu cap pagament fins que es confirmi que el descompte s'ha aplicat.

Activitats familiars

Cuina en família

(Per a infants de 3 a 8 anys)

Veniu a gaudir d'una experiència en família molt enriquidora. Pares, mares i infants aprendreu plegats a fer les receptes tradicionals de dolços de les nostres festivitats mentre passareu una estona divertida.

Professora: Montse Busquets

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 10 € // Places: 10

PM25010

Fem Panellets

Dissabte 25 d'octubre, 10.30-11.30 h

PM25011

Fem Torrons

Dissabte 20 de desembre, 10.30-11.30 h

PM25012

Fem Coca de llardons

Dissabte 7 de febrer, 10.30-11.30 h

PM25013

Fem Bunyols

Diss. 21 de març, de 10.30 a 11.30 h

PM25014

Fem Coca de St. Joan

Dissabte 13 de juny, 10.30-11.30 h

PM25048

Explorart infants: Instal·lacions immersives

(Per a infants de 9 mesos a 6 anys)

Durant cadascun dels 9 dissabtes del curs, amb els infants, acompanyat d'un adult, ens trobarem en un espai de joc i d'experimentació artística immersiva amb el que podran interaccionar de manera lliure i espontània. Tindrem experiències que requeriran desplegar la psicomotricitat, la curiositat per les matèries o el potencial d'experimentació artística.

Professora: Laura Morgado

Organitza: Associació Cultural Art-Crea

Preu: 135 € // Places: 16

Dissabtes, 10.30-12 h

- 4 d'octubre
- 7 de març
- 8 de novembre
- 11 d'abril
- 13 de desembre
- 9 de maig
- 10 de gener
- 6 de juny
- 7 de febrer



Activitats infantils i juvenils

PM25038

Aula artística per infants

(Per a infants de 8 a 12 anys)

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

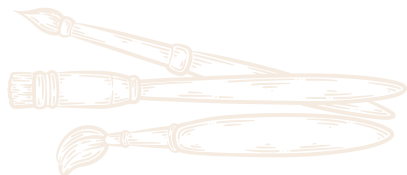
Professora: Mailén Navas

Organitza: Associació d'Art Blau Blau

Preu: 155 € // Places: 14

Divendres 17.15-18.45 h

Del 3 d'octubre al 12 de juny



Activitats físiques



PM25001

Activitat física terapèutica i gimnàstica

Activitat enfocada a mantenir-nos en bon estat de salut i forma física: to muscular, flexibilitat, moviment de les articulacions, etc. Amb execució harmònica de sèries de moviments corporals, exercicis de tai-txi, estiraments i altres exercicis específics treballarem el nostre cos. També es practicaran exercicis de relaxació.

Professora: Carme Hernández

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 140 € (130 € sòcies) // Places: 30

Dimarts i dijous, 9.30-10.30 h
Del 2 d'octubre a l'11 de juny

PM25002

Activitat física a ritme de música

Les sessions que realitzarem estan basades en la fisioteràpia i des d'una visió global del cos. Treballarem diferents tècniques a ritme de música per activar, enfortir i tonificar el cos, amb la idea de passar-s'ho bé i flexibilitzar-nos per sentir-nos millor.

Professora: Carme Hernández

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 140 € (130 € sòcies) // Places: 25

Dimarts i dijous, 20-21 h
Del 2 d'octubre a l'11 de juny

PM25003

Ioga Hatha i Kundalini

El Hatha és el ioga bàsic on s'aprenen les asanes/postures que ens permeten anar adquirint més flexibilitat en el cos i en la ment, i, amb els pranayames i respiracions ajudem a adquirir més calma. El cos es relaxa i, al mateix temps, la ment va prenent consciència. Per altra banda, el Kundalini és el ioga de la consciència. Es practiquen diferents postures corporals o asanes, meditacions actives i estàtiques, exercicis respiratoris, mantres i moviments que tenen per objectiu actuar beneficiosament sobre qui el practica.

Professora: Laura Sangrà

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 200 € // Places: 10

Dilluns, 19-20.30 h
Del 6 d'octubre al 8 de juny



Dibuix i pintura

PM25039

Dibuix i pintura (dimecres)

Dirigit a alumnes amb coneixements previs de dibuix i pintura i pràctica creativa. Treballarem de forma paral·lela, tant aprofundint la tècnica com la creativitat, tot endinsant-nos en el llenguatge plàstic propi. La finalitat d'aquest taller és que l'alumne es vagi sentint més segur i sigui més autònom pintant.

Professora: Mariona Terrats
Organitza: Ass. d'Art Blau Blau
Preu: 215 € // Places: 15

Dimecres, 9.30-12 h
De l'1 d'octubre al 10 de juny

PM25040

Dibuix i pintura (divendres)

Dirigit a tothom que tingui ganes de pintar i dibuixar. Per a l'alumne/a que ho necessiti farem una introducció de les tècniques i elements bàsics de la pintura i el dibuix adaptant-nos als coneixements i habilitats prèvies, progressió i avenços de cada alumne/a.

Professora: Mariona Terrats
Organitza: Ass. d'Art Blau Blau
Preu: 180 € // Places: 15

Divendres, 10-12 h
Del 3 d'octubre al 12 de juny

PM25041

Tècniques en aquarel·la: llums, ombres, reflexes, transparències i més

Cicle de 5 tallers d'aquarel·la, de periodicitat mensual, adreçats a persones que han començat a pintar amb aquarel·la o tenen una base mínima, i volen aprofundir en tècniques específiques.

Cada sessió "masterclass" estarà dedicada a una tècnica concreta que sovint genera qüestionaments o curiositat entre els aficionats i practicants d'aquarel·la artística, i, aquarel·listes.

Professora: Núria Batllori
Organitza: C. C. Pont Major - Pedret
Preu: 60 € // Places: 12

Dissabtes, 10-13h.
24 de gener, 21 de febrer, 14 de març,
18 d'abril, 16 de maig



Fotografia i audiovisual

Crea el teu pòdcast: gravació i edició de podcast

És un taller pràctic pensat per a persones on aprendran a fer un pòdcast de principi a fi.

A la primera sessió es treballaran conceptes bàsics del podcast, es proposaran temàtiques i s'escriuran mini-guions en grup. Els participants faran una primera gravació d'àudio, utilitzant micros i gravadores o dispositius propis.

A la segona sessió es mostraran eines d'edició perquè cada grup pugui muntar el seu petit episodi. L'objectiu és que surtin amb una peça de pòdcast creada per ells mateixos, que hauran pensat, gravat i editat de forma col·laborativa.

Professora: Anaís del Cid

Organitza: Associació Cultural Art-Crea

Preu: 48 € // Places: 12

PM25042

Octubre

Dissabte, 10-13 h
Del 4 a l'11 d'octubre

PM25043

Febrer

Dissabte, 10-13 h
Del 21 al 28 de febrer

Gravació i edició de vídeo

Dirigit a persones que volen aprendre a fer vídeos de manera pràctica i directa.

A la primera sessió descobrirem com gravar vídeos amb millor qualitat: parlarem d'enquadrament, llum, moviments de càmera i consells per fer vídeos amb estil. També treballarem idees i començarem a gravar petits clips en grup o individualment. A la segona i tercera sessió aprendrem a editar amb una app senzilla com CapCut. Cada participant muntarà el seu propi vídeo afegint talls, música, text, transicions i efectes. L'objectiu és que cada persona surti amb un vídeo editat fet per ell mateix/a, i que aprengui trucs útils per aplicar als seus vídeos de xarxes, projectes personals o escolars.

Professora: Anaís del Cid

Organitza: Associació Cultural Art-Crea

Preu: 50 € // Places: 12

PM25044

Octubre

Dijous, 17-19.30 h
Del 9 al 23 d'octubre.

PM25044

Febrer

Dijous, 17-19.30 h
Del 5 al 19 de febrer

Manualitats

PM25049

Bricolatge de supervivència

Coneixeràs els materials, els aparells i les eines bàsiques de bricolatge i aprendràs a utilitzar-les. Normes bàsiques de seguretat i prevenció.

Aprendràs, una mica de teoria, però, sobretot, practicant i experimentant, a fer les reparacions, substitucions i instal·lacions bàsiques d'electricitat per arreglar interruptors, endolls, penjar làmpares, etc.; de fontaneria com aixetes, desaigues, cisternes d'WC, telèfon de dutxa, etc. de fusteria per fer i penjar lleixes, muntar mobles, penjar quadres i cortines, arreglar panys de portes etc. que et seran útils en el teu dia a dia.

Professor: Mario Federico López Mariscalo

Organitza: C.C. Pont Major - Pedret

Preu: 64 € // Places: 10

Divendres, 18.30-20.30 h

Del 10 d'octubre al 5 de desembre





Dansa i ball

PM25022

Balls de saló. Nivell 1

(Per parelles. Preu per persona. La inscripció s'ha de fer individualment tot i que cal indicar el nom de la parella de ball.)

Si voleu iniciar-vos als balls de saló, i teniu ganes de passar-ho bé tot ballant aquest curs és per vosaltres.

En aquestes sessions aprendrem els diferents balls com: Salsa, Merengue, Bachata, Swing, Rumba Bolero, Pas doble, Vals, i molts més.

Professors: Manel Bonilla i Remei Genobé
Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major
Preu: 80 € // Places: 40

Dijous, 18-19 h

Del 2 d'octubre al 23 d'abril

PM25023

Balls de saló. Nivell 2

(Per parelles. Preu per persona. La inscripció s'ha de fer individualment tot i que cal indicar el nom de la parella de ball.)

Aquest curs va adreçat a parelles que hagin fet el primer nivell o que coneguin els passos bàsics de la majoria de balls.

En aquestes sessions ampliarem coneixements, afegint noves figures per fer el ball més complet i divertit.

Professors: Manel Bonilla i Remei Genobé
Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major
Preu: 80 € // Places: 40

Dijous, 19-20 h

Del 2 d'octubre al 23 d'abril

PM25024

Balls de saló. Nivell 3

(Per parelles. Preu per persona. La inscripció s'ha de fer individualment tot i que cal indicar el nom de la parella de ball.)

Aquest curs va adreçat a parelles que hagin fet el segon nivell o que coneguin els passos bàsics de la majoria de balls.

En aquestes sessions ampliarem coneixements, afegint noves figures per fer el ball més complet i divertit.

Professors: Manel Bonilla i Remei Genobé
Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major
Preu: 80 € // Places: 40

Dijous, 20-21 h

Del 2 d'octubre al 23 d'abril





Lindy Hop. Principiants 1

Aquest curs està pensat per aquelles parelles que comencen i no han ballat mai. Aprendreu els passos bàsics i, practicant, anireu avançant.

Organitza: Ass. Jazz de Girona
Preu: 60 € // Places: 22

PM25033

Grup A*

Dilluns, 20-21 h
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
Professors: Tomy i Julia

PM25034

Grup B*

Dilluns, 21-22 h
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
Professors: Tomy i Julia

PM25037

Grup C*

Dimecres 21.30-22.30 h
De l'1 d'octubre al 17 de desembre
Professors: Micol i Laura

PM25036

Lindy Hop. Avançat*

Curs per aprendre a ballar Lindy Hop per a aquelles parelles que porten dos trimestres ballant (han fet anteriorment el curs de Principiants 1 i principiants 2)

Professors: Micol i Laura
Organitza: Ass. Jazz de Girona
Preu: 60 € // Places: 22

Dimecres, 20:30-21:30 h
De l'1 d'octubre al 17 de desembre

PM25035

Jazz Steps*

Aquest curs va adreçat a parelles que hagin fet el primer nivell o que coneguin els passos bàsics de la majoria de balls.
En aquestes sessions ampliarem coneixements, afegint noves figures per fer el ball més complet i divertit.

Professora: Laura
Organitza: Ass. Jazz de Girona
Preu: 60 € // Places: 22

Dimecres, 19.30-20.30 h
De l'1 d'octubre al 17 de desembre

*Les inscripcions es fan a la web de l'entitat:
<https://www.jazzdegirona.com/lindyhop/cursos.php>*

El nom dels grups pot variar a la web de l'entitat en dates d'inscripcions.

Dansa i ball

Sevillanes. Nivell 1

Aprèn a ballar sevillanes, coordinant el cos amb la música. En aquestes sessions ens iniciarem amb els ritmes, passos i entrades d'aquest ball.

(Cal portar calçat de flamenc o similar)

Organitza: Ass. Cultural Fodansa

Preu: 48 € // Places: 18

PM25029

Tardor

Divendres, 19-20 h

Del 3 d'octubre al 28 de novembre

Professora: Irina Gonzalez

PM25030

Primavera

Divendres, 19-20 h

Del 13 de febrer al 10 d'abril

Professora: Noemi Osorio

Es realitzarà un Sarau a la Primavera per preparar-se per la Feria d'Abril

Sevillanes. Nivell 2 i 3

En aquest curs es perfeccionarà i es seguirà aprenent el ball de Sevillanes. Es treballarà la coordinació del cos amb la música, practicant diferents coreografies, figures, ritmes, passos bàsics, entrades...

(Cal portar calçat de flamenc o similar)

Organitza: Ass. Cultural Fodansa

Preu: 49 € // Places: 18

PM25031

Tardor

Divendres, 20-21 h

Del 3 d'octubre al 28 de novembre

Professora: Irina Gonzalez

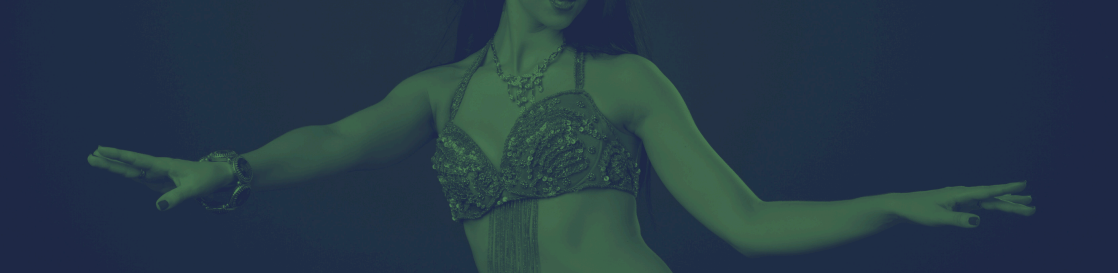
PM25032

Primavera

Divendres, 20-21 h

Del 13 de febrer al 10 d'abril

Professora: Noemi Osorio



Flamenc

En les classes de ball flamenc aprendràs el "braceo", el "taconeo", passades, marcatges, però, també a reconèixer el compàs i els diferents pals del flamenc. Els codis del ball tradicional, i, del "tablao", quin paper juga la guitarra, el "cante", la percussió i el "zapateado" en el ball, i fins i tot, d'on ve cada pal flamenc i com s'interpreta en el ball. El motiu de la vestimenta, i com s'utilitza, els seus principals artistes, creadors i nous talents.

(Cal portar sabates de flamenc)

Organitza: Ass. Cultural Fodansa

Preu: 47 € // Places: 18

PM25027

Tardor

Divendres, 18-19 h

Del 3 d'octubre al 28 de novembre

Professora: Irina Gonzalez

PM25028

Primavera

Divendres, 18-19 h

Del 13 de febrer al 10 d'abril

Professora: Noemi Osorio

Dansa del ventre

Endinsa't en l'art de la dansa oriental amb un curs complet on treballarem la base tècnica, la consciència corporal i l'expressió artística.

A través d'exercicis bàsics, seqüències fluides i una coreografia final, aprendràs a connectar moviment i emoció.

Una proposta ideal per a qui vulgui gaudir, aprendre i aprofundir en aquesta disciplina tan rica i ancestral. (Cal portar mocador de cintura i roba còmode)

Professora: Linda Hadj

Organitza: Associació Cultural Art-Crea

Preu: 50 € // Places: 18

PM25025

Tardor

Divendres 19-20 h

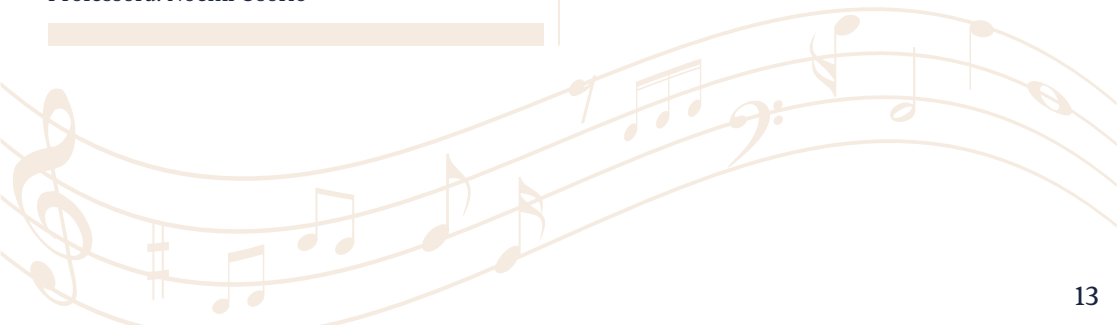
Del 3 d'octubre al 28 de novembre

PM25026

Primavera

Divendres, 19-20 h

Del 13 de febrer al 10 d'abril



Cuina

PM25015

Cuina del dia a dia*

La cuina no té secrets, només has de descobrir la màgia dels fogons.

Professora: Montse Busquets

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 45 € (40 € sòcies) // Places: 17

Dilluns, 19-21 h

Del 6 al 20 d'octubre

PM25016

Cuina de nadal*

S'acosten dies de celebracions i tots volem una taula ben parada.

En aquest curs t'ensenyarem receptes exquisites on aprendreu a preparar des d'uns bons aperitius fins a uns delicats postres perquè no falti de res a la vostra taula nadalenca.

Professora: Montse Busquets

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 35 € (30 € sòcies) // Places: 17

Dilluns, 19-21 h

De l'1 al 15 de desembre

**Al final de cada sessió es farà un tastet degustació, i avisem als que vulgueu repetir que les receptes són diferents a les de l'any passat!*



PM25017

Cuina d'aprofitament*

En aquest curs t'ensenyarem com combatre el malbaratament alimentari utilitzant creativa i saludablement "el que hi hagi" a la nevera.

Professora: Montse Busquets

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 25 € (20 € sòcies) // Places: 17

Dilluns, 19-21 h

Del 12 al 19 de gener

PM25018

Cuina catalana*

En aquest curs aprendrem a cuinar receptes de casa nostra, amb producte local i de temporada, amb l'objectiu de conèixer, estimar i preservar la cuina catalana.

Professora: Montse Busquets

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 45 € (40 € sòcies) // Places: 17

Dilluns, 19-21 h

Del 2 al 16 de març





PM25019

Cuina d'estiu*

S'acosta l'estiu i tots volem gaudir de receptes gustoses i refrescants.

Professora: Montse Busquets

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 45 € (40 € sòcies) // Places: 17

Dilluns, 19-21 h

Del 4 al 18 de maig



PM25020

Pâtisserie tardor*

En aquest curs aprendrem diferents receptes de canapès i altres exquisideses tan dolces com salades per amenitzar aperitius, bufets i celebracions diverses.

Professora: Lluís Blanch

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 55 € (50 € sòcies) // Places: 17

Dimecres, 19-21 h

Del 5 al 26 de novembre

PM25021

Pâtisserie hivern*

Que hi ha millor que uns bons postres? En aquest curs n'aprendrem a fer-ne tan dolços com salats d'una manera fàcil i creativa.

Professora: Lluís Blanch

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 55 € // Places: 17

Dimecres, 19-21 h

Del 4 al 25 de febrer

**Al final de cada sessió es farà un tastet degustació, i avisem als que vulgueu repetir que les receptes són diferents a les de l'any passat!*





Artesania tèxtil

PM25004

Cosir a màquina i a mà, crea i arenja

Curs de costura indicat per a persones que vulguin aprendre a cosir a màquina o que ja en sàpiguen una mica per a fer arranjaments per donar una segona vida a la teva roba com per crear-te peces i accessoris nous.

Aprendràs a treure patrons de revistes, tallar la roba correctament, tècniques de costura a mà i a màquina...crearàs bosses, accessoris, peces diverses tant per a adults com per a infants.

Rebràs coneixements dels diferents materials i estris de costura, dels accessoris per a la màquina de cosir i de tipus de teixits.

Aquest curs és compatible per a tothom qui tingui ganes de cosir al seu ritme començant de zero o d'una mica més.

Cal portar màquina de cosir

Professora: Maria Casademont Servia
Organitza: C.C. Pont Major - Pedret
Preu: 103,50 € // Places: 9

Dimarts 17-18.30

Del 7 d'octubre al 26 de maig



Creixement personal

PM25009

Relaxació i meditació

Realitzarem estiraments suaus adaptats a les necessitats de cada persona i així anirem relaxant el cos. Farem exercicis amb la respiració i utilitzarem olis essencials per ajudar a relaxar la nostra ment i el nostre cos amb petits automassatges.

Infusions, maceracions i decoccions de plantes ens acompanyaran al llarg de les sessions. Farem meditacions guiades i més coses que anireu descobrint al llarg del curs.

Professora: Laura Sangrà
Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major
Preu: 140 € // Places: 14

Dilluns, 17-18.30 h

Del 6 d'octubre al 23 de març

Idiomes

PM25046

Anglès bàsic. Nivell 1

Curs dirigit a tots aquells que teniu alguna noció d'anglès a un nivell bàsic A1, on aprendrem a un ritme pausat, treballant coneixements gramaticals i vocabulari en situacions del dia a dia, fent èmfasis en aplicar tot el que anem treballant oralment per mitjà de jocs i "speaking" per perdre la por i llençar-nos a parlar.

Professora: Clara Feliu

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 240 € (230 € sòcies) // Places: 12

Dimecres 18-19.30 h

De l'1 d'octubre al 10 de juny

PM25047

Anglès intermig. Nivell 2

Aquest curs va dirigit als qui ja heu estudiat anglès anteriorment i teniu una base de nivell A2. En aquestes sessions continuarem enfortint aquesta base i avançant per aconseguir entendre i fer-nos entendre en la llengua anglesa, d'una manera amena i distesa sense presses i valorant la part oral.

Professora: Clara Feliu

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 240 € (230 € sòcies) // Places: 12

Dimecres 19.30-21 h

De l'1 d'octubre al 10 de juny

Alfabetització en Català (CFA)

Curs adreçat a persones no alfabetitzades en alfabet llatí que volen aprendre'l i aconseguir llegir, escriure i parlar en català. Si no us heu pre-inscrit al juny, a partir del 4 de setembre podeu fer-ho trucant al CFA 972 228820 si encara queden places.

Professorat: Centre de Formació d'Adults

Organitza: Centre de Formació d'adults de Girona (CFA)

Preu: Gratuït // Places: 15

Dimecres i divendres 9.15-11.15 h

Del 23 de setembre al 29 de maig



Comunicació i noves tecnologies

PM25006

Més Digitals: ens movem pel món digital

Aprendrem a crear i gestionar un compte de correu electrònic per mantenir-nos en contacte amb facilitat. Després ens introduïrem a la fotografia digital i a la navegació per internet, aprenent a cercar informació i desar webs d'interès. Finalment, tractarem les bones pràctiques a la xarxa i la ciberseguretat.

Organitza: Nascor Formació, S.L.

Preu: 0 € // Places: 10

Dilluns, 17-18.30 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

PM25007

Més Digitals: ens endinsem al món digital

Aprendrem a utilitzar el mòbil per planificar excursions. Veurem com pot ajudar-nos en les tasques quotidianes, com recordatoris mèdics, gestions bancàries, compres en línia i l'ús de l'IdCAT mòbil. També organitzarem i compartirem fotografies i vídeos, i descobrirem com convertir-lo en un centre d'entreteniment amb sèries, música, pel·lícules i llibres.

Organitza: Nascor Formació, S.L.

Preu: 0 € // Places: 10

Dilluns, 17-18.30 h

Del 12 de gener al 16 de març

PM25008

Més Digitals: Ciberseguretat bàsica i protecció de dades personals per a públic ampli

Curs dirigit a la prevenció de possibles frauds i a l'aprenentatge de bones pràctiques de ciberseguretat. Al llarg de les sessions coneixerem els principals riscos a què ens exposem a l'hora d'utilitzar internet, el correu electrònic o les xarxes socials, i aprendrem a identificar intents d'estafa, com ara phishing o enganys en línia. També veurem com protegir les nostres dades personals, crear contrasenyes segures i utilitzar eines que reforcin la nostra seguretat digital, per navegar i gestionar informació amb més confiança.

Organitza: Nascor Formació, S.L.

Preu: 0 € // Places: 10

Dilluns, 17-18.30 h

Del 14 d'abril al 15 de juny



Ciència, literatura i pensament



PM25005

Club de cultura Italiana (Italià)

Es tracta d'un club de cultura italiana, en italià, principalment de història i història de l'art, a on els participants preparen una mica de material a casa cada setmana i després a l'aula el professor introdueix el tema i dirigeix la conversa tot puntualitzant i aprofundint quan cal.

Professor: Micol Ferretti

Organitza: Ass. Roma Senza Papa

Preu: 302,25 € // Places: 12

Dimecres, 18.30-20 h

Del 8 d'octubre al 27 de maig



Natura, ecologia i sostenibilitat



PM25051

Planifica, cuida i treballa el teu hort ecològic

Tant si comences de nou en agricultura ecològica com si ja tens el teu hort des de fa temps, si prèviament el planifiques i prepares bé la terra, podràs treure el màxim profit del teu espai de cultiu. Vine a rebre la formació necessària per preparar el teu hort, conèixer les feines que se'n desprenen, saber què plantar en cada moment i com cuidar el que plantes de manera ecològica i sostenible.

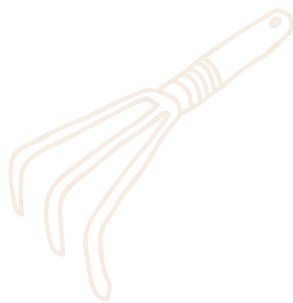
Professor: Albert Piqué

Organitza: C.C. Pont Major - Pedret

Preu: 46,80 € // Places: 12

Dimarts, 19-20.30 h

Del 3 de febrer al 28 d'abril



Salut

Plantes remeieres

Aprendrem a identificar les plantes de l'entorn, conèixer els seus usos i virtuts medicinals, elaborar remeis i receptes de manera senzilla i accessible a totes les llars.

Professora: Judith Ramírez Burgada

Organitza: C.C. Pont Major - Pedret

Preu: 47 € // Places: 15

PM25052

Octubre

Dijous, 18-20 h

Del 2 al 23 d'octubre

PM25053

Novembre

Dijous, 18-20 h

Del 13 de novembre al 4 de desembre



Grupals Hàbits Saludables (Hàbits Saludables, Famílies Saludables)

Espai grupal on treballar les bases per a una bona alimentació i un vincle saludable amb el menjar. Sessions conduïdes per Nutricionista-Dietista del Centre d'Atenció Primària (CAP) Sarrià de Ter.

Grupals Benestar Emocional (Benestar Emocional, Ansietat, Insomni, Dol)

Espai grupal per a millorar la qualitat de vida i el benestar emocional mitjançant la millora de la capacitat d'afrontament del malestar. Sessions conduïdes per Judit Joseph Fortuny, psicòloga i Referent de Benestar Emocional i Comunitari del Centre d'Atenció Primària (CAP) Sarrià de Ter.

Grupals Exercici Terapèutic

Grupals dirigides a persones amb patologies amb alguna alteració musculoesquelètica crònica de baixa complexitat. Sessions conduïdes per la Referent FisioAPiC del Centre d'Atenció Primària (CAP) Sarrià de Ter.

Tastets de salut

Xerrada introductòria de les professionals a càrrec dels grups
Dilluns 10 de novembre a les 17 h al Centre Cívic Pont Major

Informació i inscripcions al Centre Atenció Primària (CAP) Sarrià de Ter i consultoris, ho pots fer presencialment o trucant al 972 21 00 09 o 634 694 839.

Memòria i reforç de la llengüa

PM25050

Taller de memòria

Un espai amè, distès i de trobada, destinat a les persones majors de 65 anys, en el que es fan exercicis i activitats per prevenir la pèrdua de memòria, mantenir-la activa i estimular la ment.

Organitza: C. C. Pont Major - Pedret

Preu: 15 € // Places: 10

Dimarts, 15.30-16.30 h

Del 7 d'octubre al 9 de juny



Activitats per a la gent gran

Trobareu tota la programació per Gent Gran al Díptic Trimestral de l'Ass. de Gent Gran La Unió de Pont Major.



Gimnàs per a la gent gran

Dilluns 9.15-10.15 h
D'octubre a juny

Organitza: Ass. de Gent Gran La Unió



Bingo per a la gent gran

Dimecres de 17 a 19h.
D'octubre a juny

Organitza: Ass. de Gent Gran La Unió



Activitat física al Parc de Salut

Divendres a les 9h
D'octubre a juny

Organitza: DIPSALUT



Balls per a la gent gran

Dissabtes, 17-20 h
Quinzenal

Organitza: Ass. de Gent Gran La Unió

Espais de trobada



Tardes de fils i agulles

Espai de trobada de dones cosidores. El fil i l'agulla no només uneixen teixits, sinó també històries, experiències i amistats.

Dimecres, 16-18 h al Centre Cívic. Octubre a Juny



Batucada del Pont Major

Grup de percussió per infants i joves de 5é de primària a 2n d'ESO. A ritme del tambor aprendran música, rítmica i coordinació per acompanyar i fer ballar a la Gegantona.

Dijous, 17-18 h o 18-19 h. A partir del 22 de setembre. Assaigs a l'Escola Carme Auguet



Ludosala

Un espai lúdic familiar obert a tothom per compartir la tarda jugant jocs de tota mena: clàssics, moderns, d'enginy, d'estratègia i de construcció.

Dissabtes, 17-19 h al Centre Cívic. 11/09, 15/11, 20/12, 17/01, 21/02, 21/03, 18/04, 16/05 i 20/06



Cicle de natura en família

Sortides i activitats de descoberta dels espais naturals del barri en família. Més informació <https://www.sorellona.org/>

Dissabtes, 10-13 h, trobada a Plaça de l'Om. 27/09, 17/01, 18/04 i 09/05

Voluntariat al Pont Major

T'animem fer voluntariat com parella lingüística, d'ensenyant en l'ús de l'ordinador i el mòbil, fent companyia i suport a gent gran, fent reforç escolar, reforç en activitats festives i commemoratives del barri? Consulta a la Biblioteca Just M. Casero o al Centre Cívic Pont Major com pots fer-ho!



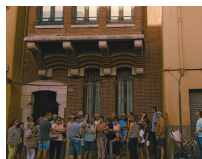
Comunitat i cultura al barri



Destil·lant Dansa

Cicle d'espectacles de dansa de grups amateurs de Girona i professionals emergents. Cicle divers, gratuït i de proximitat. Segueix tota la programació <https://destillantdansa.com/>

Propera edició: 15, 22 i 23 de maig.



Pont Major, un barri entre dos ponts

Visita Guiada: Un recorregut per conèixer la història, el patrimoni cultural i la importància de Pont Major per a la Ciutat de Girona.

Consulta les properes sortides al Centre Cívic Pont Major.



Documentals de Pont Major

Descobreix el patrimoni modernista i les memòries dels pontencs a través dels documentals "Modernisme i indústria a Pont Major. Records de Can Regàs" i "Preservem la memòria".

Material audiovisual disponible al següent enllaç: <https://web.girona.cat/ccivics/pontmajor/inici>



Exposicions

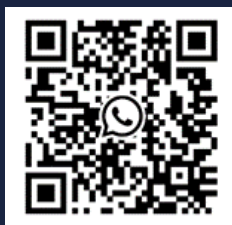
Si ets artista del barri i busques un espai per exposar-hi, posa't en contacte amb nosaltres per correu:

ccpontmajor@ajgirona.cat

Informació de les activitats

Pots consultar tota la programació de les activitats culturals i comunitàries del centre cívic a l'agenda web www.girona.cat/agenda o al Centre Cívic www.girona.cat/ccivics/pontmajor/inici

També et pots subscriure al nostre butlletí mail (QR a l'Esquerra) i al grup de difusió de Whatsapp del centre cívic (QR a la dreta)



Preinscripcions de l'1 al 15
de setembre de 2025
girona.cat/inscripcions



Entitats del barri de Pont Major

- Associació de Veïnes i Veïns del Pont Major
- Associació de Jubilats i Gent Gran la Unió del Pont Major
- Col·lectiu de dones "La Cata"
- Associació de Dones pel Diàleg Intercultural
- Associació Kerunta en Família

Entitats Vinculades al Centre Cívic

- Associació Cultural Art-Crea
- Associació d'Art BlauBlau
- Associació Fodansa
- Associació Cultural Jazz de Girona
- Associació La Sorellona
- Roma Senza Papa

Segueix-nos

- Centres Cívics Girona
- @ccivics_gi
- @ccivics_gi
- gironatv

Serveis del Centre Cívic

- Assessorament i acompanyament a grups i associacions del barri
- Cessió d'ús de les instal·lacions
- Servei de Suport i Assessorament Digital.

Serveis Municipals al Barri

- SBAS. Servei Bàsic d'atenció Social
 - Per demanar cita prèvia cal trucar per telèfon de dilluns a divendres de 9 a 15 h al 972 419 404
- OAMR. Oficina d'assistència en matèria de Registre.
 - Divendres de 9 a 14 h. Cal cita prèvia: tel. 972 419 010 o al ajuntamentinforma@ajgirona.cat
- Agent Cívic del Barri

Xarxa de
Centres Cívics
de Girona

Centre Cívic Pont Major

Centre Cívic Pont Major - Pont Major 67-73 - 17007 Girona
ccpontmajor@ajgirona.cat
972 205 244

Atenció al Públic:

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

Dissabte de 10 a 13 h.

Agost tancat.

