girona ets tu

Xarxa de Centres Cívics de Girona

CURSOS I TALLERS 2022/2023

Espai Cívic La Rosaleda

Preinscripcions de l'1 al 15 de setembre de 2022

Ajuntament de Girona

girona ets tu

TALLERS DE MEMÒRIA

eines per a un cervell en forma

Activitat d'estimulació cognitiva dirigida a gent gran

Els Centres Cívics de Girona posen a l'abast espais de trobades setmanals, guiats per professionals, que ajuden als participants a agilitzar i reactivar els mecanismes de la memòria.

TRUCA AL TEU CENTRE CÍVIC DE REFERÈNCIA

Ajuntament de Girona

índex

ADULTS **4**

DIBUIX I PINTURA 4
ACTIVITATS FÍSIQUES 5
TEATRE I ARTS ESCÈRNIQUES 6
VINS I ALTRES BEGUDES 7
IDIOMES 8
FOTOGRAFIA I AUDIOVISUAL 8
CIÈNCIA, LITERATURA I PENSAMENT 10
COMUNICACIÓ, NOVES TECNOLOGIES I ROBÒTICA 11

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

(Formalitza la teva pre-inscripció a...)

BV22303 **AQUAREL·LA (NIVELL 1) (Sense coneixements previs)**

A través de la pintura a l'aquarel·la descobrirem el potencial creatiu que tots tenim. L'aquarel·la permet intuir sentiments, estats d'ànim. Cada pinzellada és part de l'obra que amb el cor plasmem al paper.

Del 5 d'octubre de 2022 al 14 juny de 2023
Dimecres 17 a 19 h
Preu: 170 € (*)
Professor: Alfons Jiménez
Ho organitza: AV La Devesa-Güell

BV22304 **AQUAREL·LA (NIVELL 2) (Amb coneixements previs)**

A través de la pintura a l'aquarel·la descobrirem el potencial creatiu que tots tenim. L'aquarel·la permet intuí sentiments, estats d'ànim. Cada pinzellada és part de l'obra que amb el cor plasmem al paper.

Del 5 d'octubre de 2022 al 14 juny de 2023
Dimecres de 10.45 a 12.45 h
Preu: 175 € (*)
Professor: Alfons Jiménez
Ho organitza: AV La Devesa-Güell

BV22305 **AQUAREL·LA (NIVELL 3) (Nivell avançat)**

A través de la pintura a l'aquarel·la descobrirem el potencial creatiu que tots tenim. L'aquarel·la permet intuí sentiments, estats d'ànim. Cada pinzellada és part de l'obra que amb el cor plasmem al paper.

Del 3 d'octubre de 2022 al 12 juny de 2023
Dilluns de 10 a 12 h
Preu: 170 € (*)
Professor: Alfons Jiménez
Ho organitza: AV La Devesa-Güell

BV22312 **IOGA FLOW**

EL IOGA flow és un estil de ioga que uneix les postures tradicionals del hatha ioga amb moviments fluids .El cos es mou al compàs de la respiració fent transicions fluïdes entre postures per entrar en una meditació en moviment. Anem de postures clàssiques a altres més agosarades.

Del 7 d'octubre de 2022 al 16 de juny de 2023

Divendres 10 a 11.30 h

Preu: 225 € (*)

Professora: Francina Ruana

Ho organitza: AV La Devesa-Güell

BV22313 **IOGA i MEDITACIÓ**

El ioga estimula cos, ment i esperit, obtenint com a beneficis una millor alineació de la postura, augment de la força i flexibilitat muscular, augment de la densitat òssia, millora de la mobilitat articular, de la coordinació, de l'equilibri i de la concentració. La meditació ensenya com mantenir la ment i les emocions fermes, ajuda a manejar l'enuig, l'estrès i la tolerància, portant harmonia, equilibri i estabilitat emocional i física per respondre als desafiaments del seu dia a dia amb confiança i autocontrol.

Del 6 d 'octubre de 2022 al 15 de juny de 2023

Dijous 11.30 a 13 h

Preu: 225 € (*)

Professora: Carla Barti Comalat

Ho organitza: AV La Devesa-Güell

BV22316 **IOGA KUNDALINI**

El ioga de la energia. És la branca del ioga més directament relacionada amb el despertar de l'energia Kundalini

Del 3 d'octubre de 2022 al 12 de juny de 2023

Dilluns 17 a 18.30 h

Preu: 225 €

Professora: Sandra González

Ho organitza: AV La Devesa-Güell

TXI KUNG

BV22314 **DIMECRES (A l'interior de l'equipament)**

La pràctica del Txi Kung proporciona múltiples beneficis a la nostra salut: flexibilitat i equilibri tan físic com emocional. Concentració i la plenitud del nostre sistema immunològic. Si fa bon temps, i el grup ho acorda, es pordrà fer la classe als Jardins de la Devesa.

Del 5 d'octubre de 2022 al 14 de juny de 2023

Dimecres 9 a 10.30 h

BV22315 **DIJOUS (A l'exterior de l'equipament)**

La pràctica del Txi Kung proporciona múltiples beneficis a la nostra salut: flexibilitat i equilibri tan físic com emocional. Concentració i la plenitud del nostre sistema immunològic. Dins els Jardins de la Devesa per poder gaudir de les energies del sol, dels arbres i l'entorn. (En cas d'inclemència meteorològica es realitzarà a l'interior)

Del 6 d'octubre de 2022 al 15 de juny de 2023

Dijous 10 a 11.30 h

Preu: 240 € (*)

Professora: Núria Noguera

Ho organitza: AV La Devesa-Güell

adults

TEATRE I ARTS ESCÈNIQUES

BV22309 **INTRODUCCIÓ AL CLOWN RIURES I MÉS RIURES**

Un taller pensat en nou sessions d'una hora per sessió, per passar-ho bé, riure, aprendre i deixar-se anar.

Del 6 d 'octubre de 2022 al 22 de desembre de 2022

Dijous de 18 a 19 h

Preu: 60 € (*)

Professor: Raül Martínez

Ho organitza: AV La Devesa-Güell

BV22310 **BOCÍ DE TEATRE**

Introducció al món del teatre a través d'uns exercicis divertits on el més important és passar-ho bé i aprendre tot jugant amb l'apassionant món de les arts escèniques.

Del 4 d'octubre de 2022 al 20 de desembre de 2022

Dimarts de 17 a 18.30 h

Preu: 90 € (*)

Professor: Anna Casals

Ho organitza: AV La Devesa-Güell

BV22317 **TAST DE VINS CATALANS (NIVELL 1)**

En aquesta sessió volem fer un tast i descobrir més sobre els vins catalans, aromes, sabors....

Dies 11, 18 i 25 de novembre de 2022
Divendres de 19.30 a 21 h
Preu: 55 € (*)
Professor: Eduard Carlos
Ho organitza: AV La Devesa-Güell

BV22318 **TAST DE VINS CATALANS (NIVELL 2)**

En aquesta sessió volem fer un tast i descobrir encara més sobre els vins catalans.

Dies 3, 10 i 17 de febrer 2023
Divendres de 19.30 a 21 h
Preu: 55 € (*)
Professor: Eduard Carlos
Ho organitza: AV La Devesa-Güell

BV22319 **TAST DE VINS ESCUMOSOS CATALANS**

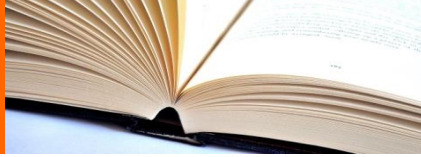
Conèixer els vins escumosos catalans , la procedència, els aromes, els diferents sabors , les caves ... Per assistir al curs és recomanable tenir algun coneixement de vins.

12 de maig 2023
Divendres de 19.30 a 21.30 h
Preu: 18 € (*)
Professor: Eduard Carlos
Ho organitza: AV La Devesa-Güell

BV22320 **TAST DE PROXIMITAT (EMPORDÀ I GIRONINS)**

Curs de vins de proximitat per tastar i conèixer els vins de la nostra zona (de l'Empordà i de Girona). *Per assistir al curs és recomanable tenir algun coneixement de vins.*

17 de març 2023
Divendres de 19.30 a 21.30 h
Preu: 18 € (*)
Professor: Eduard Carlos
Ho organitza: AV La Devesa-Güell



BV22301 **ANGLÈS (GENT GRAN) (NIVELL 1) (Amb coneixements previs)**

Aprendre l'anglès de manera amena i pràctica amb sessions lúdiques i dinàmiques.

Del 5 d'octubre de 2022 al 14 de juny de 2023

Dimecres de 11.30 a 12.30 h

Preu: 200 € (*)

Professora: Núria Masseguer

Ho organitza: AV La Devesa-Güell

BV22302 **ANGLÈS (GENT GRAN) (NIVELL 0) (Sense coneixements previs)**

Aprendre anglès de manera amena i pràctica amb sessions lúdiques i dinàmiques.

Del 5 d'octubre de 2022 al 14 de juny de 2023

Dimecres de 12.30 a 13.30 h

Preu: 200 € (*)

Professora: Núria Masseguer

Ho organitza: AV La Devesa-Güell

FOTOGRAFIA NIVELL 1

Com aprofitar al màxim la càmera que tenim. Utilització de la càmera fotogràfica en mode manual, la velocitat, el diafragma, la sensibilitat (iso) i coneixement de les regles de composició bàsiques.

Preu: 110 € (*)

Professora: Paula Fernandez

Ho organitza: AV La Devesa-Güell

1r Trimestre

BV22321 **MATÍ**

Del 4 d'octubre de 2022 al 13 de desembre de 2022

Dimarts d'11 a 12.30 h

BV22322 **TARDA**

Del 3 d'octubre de 2022 al 12 de desembre de 2022

Dilluns de 19.30 a 21 h

FOTOGRAFIA NIVELL 2

Com aprofitar al màxim la càmera que tenim. Fotografia nocturna, en moviment, llargues exposicions, light-painting,...Amb els coneixements teòrics i els exercicis aplicats estimularem la nostra creativitat i la nostra afició a la fotografia.

Preu: 125 € (*)
Professora: Paula Fernández
Ho organitza: AV La Devesa-Güell
2r Trimestre

BV22323 **MATÍ**
Del 10 de gener de 2023 al 28 de març de 2023
Dimarts d'11 a 12.30 h

BV22324 **TARDA**
Del 9 de gener de 2023 al 27 de març de 2023
Dilluns de 19.30 a 21 h

FOTOGRAFIA NIVELL 3

Fotografia d'estudi, llum contínua i flaix. Diferents esquemes d'il·luminació. Característiques de llum, composició en retrat i bodegó fotogràfic.

Preu: 125 € (*)
Professora: Paula Fernández
Ho organitza: AV La Devesa-Güell
3r Trimestre

BV22325 **MATÍ**
Del 18 d'abril de 2023 al 6 de juny de 2023
Dimarts d'11 a 12.30 h

BV22326 **TARDA**
Del 17 d'abril de 2023 al 5 de juny de 2023
Dilluns de 19.30 a 21 h

BV22306 **ASTROFÍSICA**

Com és el nostre sistema solar, la nostra galàxia, tot l'univers. Naixement, vida i mort de les estrelles i del univers

Del 4 d'octubre de 2022 al 20 de desembre de 2022

Dimarts de 19 a 20.30 h

Preu: 25 € (**)

Professor: Joan Munné

Ho organitza: AV La Devesa-Güell

BV22307 **MITOLOGIA COSMOLÒGICA**

Com totes les cultures del món intenten explicar la creació del món i els homes, amb la idea d'uns "deus creadors" que van arribar amb carros de foc voladors.

Del 10 de gener 2023 al 13 de juny de 2023

Dimarts de 19 a 20.30 h

Preu: 50 € (**)

Professor: Joan Munné

Ho organitza: AV La Devesa-Güell

BV22308 **INFORMÀTICA**

El curs té un objectiu pràctic amb la intenció d'aprendre a fer funcionar un ordinador d'ús personal (correu electrónic , escriure textos, comprar on line, xarxes socials...

Del 4 d'octubre al 20 de desembre de 2022

Dimarts 10 a 11 h

Preu: 80 € (*)

Professor: *Esteve- FACTORIA 81*

Ho organitza: AV La Devesa-Güell

BV22311 **TELÈFON MÒBIL ANDROID**

Volem que les persones aprenguin a utilitzar el mòbil per l'ús normal i habitual i treure el màxim aprofitament d'un android.

Del 4 d'octubre al 20 de desembre de 2022

Dimarts d'11.30 a 12.30 h

Preu: 55 € (*)

Professor: *Esteve- FACTORIA 81*

Ho organitza: AV La Devesa-Güell

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

1 Passos a seguir per formalitzar la preinscripció

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

1.1 Per fer la preinscripció cal entrar al web de l'Ajuntament de Girona www.girona.cat/inscripcions de l'1 al 15 de setembre de 2022 ambdós inclosos.
No cal fer la preinscripció el primer dia a primera hora, mentre s'hagi fet dins el període assenyalat n'hi ha prou, ja que l'ordre de preinscripció no dóna cap tipus de privilegi. En el cas que hi hagi més sol·licituds que places disponibles es farà un sorteig.

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

1.3 Primer haureu d'escollir l'oferta d'activitats: Cursos i Tallers de la Xarxa de Centres Cívics 2022-2023. 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 traspassar la vostra plaça a la primera persona de la llista de reserva.

2.4 En les activitats anuals que permeten pagament fraccionat, el primer rebut es pot pagar fins el dia 26 de setembre i el segon rebut fins el dia 1 de desembre de 2022.

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

2.6 En els cursos on hi hagi baixes o es decideixi ampliar places es trucarà els preinscrits en situació reserva seguint l'ordre establert per sorteig.

2.7 En les activitats on després del sorteig quedin places lliures, s'ampliarà el període d'inscripcions fins al dia abans de començar el curs.

2.8 No s'admetran devolucions si no són per causes que es puguin considerar de força major i degudament justificades, com per exemple malaltia que impossibilita fer l'activitat, que caldrà justificar amb un informe mèdic, o canvi forçós de domicili a una altra població, que caldrà justificar amb el canvi d'empadronament.

2.9 La Xarxa de Centres Cívics i les diferents entitats organitzadores es reserven el dret de modificar qualsevol aspecte de la programació, sempre que sigui per causes justificades.

Si no teniu connexió a casa

Podeu adreçar-vos als Esp@isInternet del Centre Cívic i/o fer la preinscripció presencialment al centre cívic.

Descomptes

- En els cursos organitzats pels centres cívics es farà un descompte del 20% a estudiants majors de 16 anys, jubilats, aturats, famílies nombroses i famílies monoparentals.
- Els cursos marcats amb (*) tenen un descompte per part de l'entitat organitzadora. Els marcats amb (**) són gratuïts per als socis de l'entitat organitzadora.
- A l'hora de fer la preinscripció, en cada activitat hi trobareu l'explicació dels descomptes que preveu, les condicions per acollir-s'hi i com s'han de demanar i/o justificar.
- En cap cas els descomptes són acumulatius.

www.girona.cat/inscripcions

Espai Cívic
La Rosaleda

Xarxa de Centres Cívics de Girona
Passeig de la Devesa, 1. 17001 Girona
ccbarrivell@ajgirona.cat | www.girona.cat/ccivics

Dades de contacte:

Tel. 654 464 482

parcdevesa@gmail.com

Informació i inscripcions:

de Dilluns a Divendres, de 10 a 13 h i de 17a 20 h.

DL Gi 1109-2022