



CURSOS I TALLERS

2023 - 2024

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

índex

ADULTS

ACTIVITATS FÍSiques	3
DANSA I BALL	6
DIBUIX I PINTURA	8
MANUALITATS	8
IDIOMES	9
MÚSICA	13
CUINA	14
ARTESANIA TÈXtil	15
CIÈNCIA, LITERATURA I PENSAMENT	15
NATURA, ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT	16
CREIXEMENT PERSONAL	16
FOTOGRAFIA	18
ARTS ESCÈNIQUES	19
JOCS DE TAULA	19
MEMÒRIA I REFORÇ DE LA LLENGUA	19

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

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





HATHA IOGA

Vine a gaudir d'un espai per a tu, per a respirar, estirar el cos, agafar consciència de com et trobes en aquest moment. Hagi fet o no ioga, pots venir a revitalitzar-te practicant les asanas (postures), les respiracions i la relaxació. ***Cal portar màrfeqa i roba còmode.**

A càrrec de Laure Duplay

Preu: 1 sessió setmanal 150€ (socis: 130€) 2 sessions 275€ (socis: 250€)

Ho organitza: Ass. de Veïns del Barri de Mercadal

BV23201 DILLUNS de 15.15 a 16.30 h
Del 2 d'octubre de 2023 al 10 de juny de 2024

BV23212 DIJOUS de 9.45 a 11 h
Del 5 d'octubre de 2023 al 13 de juny de 2024

PILATES

El Pilates és un entrenament mental i físic, en el que s'aconsegueix tonificar, guanyar equilibri, elasticitat i força. Es treballa el control de la respiració i la consciència corporal adaptant els exercicis a possible patologies o lesions. ***Cal portar màrfeqa i roba còmode.**

A càrrec de Olga del Rio

Preu: 1 sessió setmanal 150€ (socis: 130€) 2 sessions 275€ (socis: 250€)

Ho organitza: Ass. de Veïns del Barri de Mercadal

BV23203 DILLUNS de 18 a 19 h
Del 2 d'octubre de 2023 al 10 de juny de 2024

BV23216 DIJOUS de 18 a 19 h
Del 5 d'octubre de 2023 al 13 de juny de 2024

BV23221 DILLUNS I DIJOUS de 18 a 19 h
Del 2 d'octubre de 2023 al 13 de juny de 2024



GIMNÀS SUAU (GENT GRAN)

Exercicis variats, aptes per tothom per treballar el cos en el seu conjunt. Es busca mantenir el cos, el to muscular, la flexibilitat i la coordinació. Farem servir diferents elements, com cadires, pilotes, peses... com a materials de suport.

***Cal portar màrfega i roba còmode**

***Cal ser soci de l'Ass. Gent Gran del Mercadal**

A càrrec de Silvia Wang Preu: 100 €

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

BV23249

DIMARTS de 17 a 18 h

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

BV23254

DIJOURS d'11.15 a 12.15 h

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

ESQUENA SANA (GENT GRAN)

Farem moure el cos de manera suau, respectant les possibilitats motrius de cadascú. Mitjançant exercicis variats de ioga, pilates, i consciència corporal per treballar tot el cos. Es busca guanyar consciència corporal i del moviment.

***Cal portar màrfega i roba còmode**

***Cal ser soci de l'Ass. Gent Gran del Mercadal**

A càrrec de Silvia Wang Preu: 100 €

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

BV23248

DIMARTS de 16 a 17 h

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

BV23255

DIJOURS d'12.15 a 13.15 h

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



BV23252 EXCURSIONS PER GIRONA (GENT GRAN)

Es tracta d'un grup de gent activa que fa rutes a peu d'unes dues hores de durada per zones properes a la ciutat de Girona.

***Cal portar roba còmode, aigua i bastons per caminar**

***Cal ser soci de l'Ass. Gent Gran del Mercadal**

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

Dijous a les 9 h al punt de trobada.

Preu: 10€

A càrrec de Joan Sánchez

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

IOGA (GENT GRAN)

Amb la pràctica regular del ioga poden corregir-se molts dels problemes associats amb l'edat com són l'insomni, circulació insuficient, problemes digestius, estimular la flexibilitat muscular i corregir la postura ajudant a millorar l'estat físic. Practicar ioga ajuda també a obtenir més energia i tenir una actitud més positiva davant la vida.

***Cal portar màrrega i roba còmode**

***Cal ser soci de l'Ass. Gent Gran del Mercadal.**

Preu: 100 €

A càrrec de Francina Ruana

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

BV23242 DILLUNS De 16.30 a 17.45 h Del 2 d'octubre de 2023 al 10 de juny de 2024

BV23244 DIMARTS De 10 a 11.15 h Del 3 d'octubre de 2023 a l'11 de juny de 2024



BV23205 **BALL I TONIFICACIÓ DILLUNS I DIMECRES** de 20 a 21 h
Del 2 d'octubre de 2022 al 12 de juny de 2024

Classes de gimnàstica de manteniment, coordinació, equilibri i ball. Es tracta de sessions amb molt de ritme per posar-se a to i divertir-se.

***Cal portar roba còmode i calçat esportiu.**

Preu: 1 sessió setmanal 150 € (Preu socis: 130€)

2 sessions setmanals 275 € (Preu socis: 250€)

A càrrec de Susana Amaya

Ho organitza: Ass. de Veïns del Barri de Mercadal

BV23206 **BALL I TONIFICACIÓ DILLUNS** de 20 a 21h
Del 2 d'octubre de 2023 al 10 de juny de 2024

BV23207 **BALL I TONIFICACIÓ DIMECRES** de 20 a 21 h
Del 4 d'octubre de 2023 al 12 de juny de 2024

COUNTRY TRADICIONAL

Vols ballar, memoritzar, conèixer i disfrutar del ball?

Vine i aprèn els passos i moviments de la típica música Country

Passaràs una bona estona fent exercici físic i al mateix temps exercitaràs la memòria, sense cap preocupació.

Preu: 135 € (Preu socis: 120€)

A càrrec de Teia Planas

Ho organitza: Ass. de Veïns del Barri de Mercadal

BV23204 **NIVELL 1** Dilluns de 20 a 21 h
Del 2 d'octubre de 2023 al 10 de juny de 2024

BV23210 **NIVELL 2** Dimecres de 20 a 21 h
Del 4 d'octubre de 2023 al 12 de juny de 2024



BALLS EN LÍNIA (GENT GRAN)

El ball en línia és un ball sense parella però grupal. Aprèn a diferenciar els diferents ritmes: bachata, rock, fox, cumbia, cha-cha, vals, tango, salsa, ..

***Cal ser soci de l'Ass. Gent Gran del Mercadal.**

A càrrec de Teresa Micaló Preu: 70 €

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

DILLUNS del 2 d'octubre de 2023 al 10 de juny de 2024

- BV23239 NIVELL 0** de 12 a 13 h Per a persones que mai hagin fet Ball en línia.
- BV23238 NIVELL 1** d' 11 a 12 h Per a persones amb nocions bàsiques de Ball en línia.
- BV23237 NIVELL 2** de 10 a 11 h Per a persones que hagin fet mínim un curs de Ball.

DIVENDRES del 6 d'octubre de 2023 al 14 de juny de 2024

- BV23260 NIVELL 1** de 12 a 13 h Per a persones amb nocions basiques de Ball en línia.
- BV23259 NIVELL 2** d'11 a 12 h Per a persones que hagin fet mínim un curs de ball.
- BV23258 NIVELL 3** de 10 a 11 h Nivell avançat, dirigit a persones que hagin fet més de dos cursos anteriorment.

BV23245 BALLA I RIU (GENT GRAN)

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

Farem una mica d'escalfament i estiraments per el cos i coreografies divertides. No és necessari tenir nivell alt de dansa.

***Cal ser soci de l'Ass Gent Gran del Mercadal.**

Dimarts d'11.30 a 12.30 h Preu: 80 €

A càrrec de Francina Ruana

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

adults

DIBUIX I PINTURA



BV23240

URBAN SKETCHERS (GENT GRAN)

Del 2 d'octubre de 2023 al 13 de maig de 2024

Urban sketching consisteix en dibuixar els paisatges urbans in-situ.

Aprendrem diferents tècniques de dibuix i pintura per aplicar a les nostres sortides de camp. Si t'agrada pintar i dibuixar o en vols aprendre, si ets una persona creativa i tens ganes de saber-ne més, aquest és el teu curs.

***Cal ser soci de l'Ass Gent Gran del Mercadal.**

Dilluns de 11.30 a 13 h Preu: 80 €

A càrrec de Montserrat Planas

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

adults

MANUALITATS



BV23262

MANUALITATS (GENT GRAN)

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

En aquest curs aprendrem a decorar objectes amb diferents tècniques com l'scrapbooking, pintura, decoupage...

***Cal ser soci de l'Ass Gent Gran del Mercadal.**

Dijous de 15 a 17 h Preu: 30 €

A càrrec de Carme Fusté

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

adults

MANUALITATS-MONOGRÀFICS



BV23267

EL MES DE LA CULTURA JAPONESA: ORIGAMI

Divendres 6, 13 i 20 d'octubre de 2023 de 18 a 19.30 h

En aquestes sessions descobrirem una de les arts japoneses que més cultiva la paciència, l'Origami. Farem des de figures bàsiques, com garlandes a altres elements decoratius més complicats.

Preu: 30€

A càrrec de Ai Kamiya

Ho organitza: Ass. de Veïns del Mercadal



BV23265

DECORACIÓ DE NADAL AMB ORIGAMI

Divendres 24 de novembre de 2023 de 18 a 19.30 h

Farem decoracions de Nadal mitjançant la tècnica japonesa de l'origami

Preu: 5€

A càrrec de Ai Kamiya

Ho organitza: Ass. de Veïns del Mercadal



BV23257

ANGLÈS CONVERSA (GENT GRAN)

Del 5 d'octubre de 2023 a l'13 de juny de 2024

Grup de conversa de nivell intermig on practicarem la parla (speaking) i la comprensió oral (listening) de la llengua anglesa. Perd la por a parlar l'anglès!

***Cal ser soci de l'Ass. Gent Gran del Mercadal.**

Dijous de 18 a 19.30 h Preu: 100 €

A càrrec de Xenia Serrano

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

BV23264

ANGLÈS NIVELL 1 (GENT GRAN)

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

Classes de nivell bàsic, on aprendrem a parlar (speaking) i a entendre (listening) la llengua anglesa. Perd la por a l'anglès!

***Cal ser soci de l'Ass Gent Gran del Mercadal.**

Dimarts de 18 a 19.30 h Preu: 100 €

A càrrec de Xenia Serrano

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal



BV23251

ANGLÈS NIVELL 0 (GENT GRAN)

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

Classes de nivell bàsic d'anglès per a tothom.

***Cal ser soci de l'Ass Gent Gran del Mercadal.**

Dimecres de 16 a 17.30 h Preu: 80 €

a càrrec de M^a Rosa Brugués

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

BV23263

FRANCÈS CONVERSA (GENT GRAN)

Del 4 d'octubre de 2022 al 12 de juny de 2023

Dirigit a persones que vulguin millorar el seu nivell de comprensió del francès, així com ampliar vocabulari i la correcte pronunciació d'aquest.

***Cal ser soci de l'Ass Gent Gran del Mercadal.**Dilluns de 16 a 17.30 h Preu: 80 € a càrrec de M^a Rosa Brugués

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

BV23213

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

The goal is to maintain a good conversation and to involve the students as much as possible during the lesson. Corrections are important, but the most important thing is the flow of the conversation.

Dijous de 10 a 11.30 h Preu: 240 € (Preu socis: 210€)

A càrrec de Lorena Haro

Ho organitza: Ass. de Veïns del Barri de Mercadal

BV23217

ENGLISH A1 (NIVELL 1) Del 3 d'octubre de 2023 al 11 de juny de 2024

El curs està dirigit a estudiants de llengua anglesa amb coneixements mínims. En aquest nivell els estudiants comencen a aprendre frases descriptives per a funcions socials, com saludar a la gent i socialitzar en general.

Dimarts de 10 a 11.30 h Preu: 240 € (Preu socis: 210€)

A càrrec de Lorena Haro

Ho organitza: Associació de Veïns del Barri de Mercadal



BV23214 ENGLISH A2 (NIVELL 2) Del 5 d'octubre de 2023 a l'13 de juny de 2024

El curs anglès A2 està dirigit a estudiants que poden entendre frases i expressions comunes sobre temes familiars, incloent-hi informació personal i familiar molt bàsica, compres, llocs d'interès i treball. Poden comunicar-se en tasques senzilles i quotidianes.

Dijous d'11.30 a 13 h Preu: 240 € (Preu socis: 210€)

A càrrec de Lorena Haro

Ho organitza: Ass. de Veïns del Barri de Mercadal

BV23218 ENGLISH B1 (NIVELL 3) Del 3 d'octubre de 2023 a l'11 de juny de 2024

Curs dirigit a estudiants que hagin completat el nivell A2 i puguin comprendre els punts principals de textos sobre temes quotidians relacionats amb el treball, l'escola, l'oci, etc. Sàpiguen desembolicar-se en la majoria de les situacions que poden sorgir durant un viatge en un país de parla anglesa. Puguin descriure experiències i esdeveniments, somnis, esperances i ambicions, i justificar breument les seves opinions i plans

Dimarts d'11.30 a 13.30h Preu: 240 € (Preu socis: 210€)

A càrrec de Lorena Haro

Ho organitza: Ass. de Veïns del Barri de Mercadal

BV23202 FRANCÈS (NIVELL 1) Del 2 d'octubre de 2023 al 10 de juny de 2024

Fa temps que et vols posar amb el francès? L'entens una mica però vols anar a més? Doncs vine a provar, un cop a la setmana, fem una mica de tot per, a poc a poc, parlar, entendre, escriure i llegir el francès! La idea és passar-s'ho bé i estar en un ambient relaxat per anar-se apropiant a la llengua. On se lance?

Dilluns de 17 a 18.30 h Preu: 240 € (Preu socis: 210€)

A càrrec de: Laure Duplay

Ho organitza: Ass. de Veïns del Barri de Mercadal



BV23208 FRANCÈS (NIVELL 2) Del 4 d'octubre de 2023 al 12 de juny de 2024

Fa temps que et vols tornar a posar amb el francès? En saps una mica i t'agrada? Doncs vine a practicar, un cop a la setmana: fem una mica de tot per parlar, entendre, escriure i llegir més el francès!
La idea és passar-s'ho bé i estar en un ambient relaxat per anar-se apropant a la llengua. On se lance?

Dimecres de 16.30-18 h Preu: 240 € (Preu socis: 210€)

A càrrec de: Laure Duplay

Ho organitza: Ass. de Veïns del Barri de Mercadal

BV23215 FRANCÈS (NIVELL 3) Del 5 d'octubre de 2023 al 13 de juny de 2024

Tu parles bien français mais pas souvent? Tu as envie que les francophones te répondent en français et pas en anglais? Tu veux lire, écouter, bavarder et écrire? Tu aimerais avoir une meilleure prononciation et connaître des expressions à foison? Mais surtout passer un bon moment. Donc ne cherche plus! Tu as trouvé ce que tu feras le jeudi matin! ***Cal haver fet 3 o 4 anys de francès prèviament.**

Dijous d'11.30 a 13 h Preu: 240 € (Preu socis: 210€)

A càrrec de Laure Duplay

Ho organitza: Ass. de Veïns del Barri de Mercadal

BV23209 CONVERSA FRANCÈS Del 4 d'octubre de 2023 al 12 de juny de 2024

Tu parles français mais tu n'oses jamais le faire? Il te manque l'espace pour te lancer? Tu as besoin d'entretenir la langue et d'en apprendre plus? Alors viens au groupe de conversation! L'idée est de passer un bon moment, faire des jeux, des dynamiques et bavarder pour que la langue française devienne familière. Ça te dit? ***Cal un nivell mitjà previ**

Dimecres de 18 a 19.30h Preu: 240 € (Preu socis: 210€)

A càrrec de Laure Duplay

Ho organitza: Ass. de Veïns del Barri de Mercadal



BV23253

CATALÀ NIVELL 1 (GENT GRAN)

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

Curs de català bàsic per a tothom, practicarem l'escriptura i la parla.

***Cal ser soci de l'Ass Gent Gran del Mercadal.**

Dijous de 10 a 11.25 h Preu: 30 €

A càrrec de Carmen Pagés

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal



TÈCNICA I INTERPRETACIÓ VOCAL

Del 3 d'octubre de 2023 al 30 d'abril de 2024

Ets actriu/actor de teatre, de doblatge? Ets músic i cantant? Necessites noves textures en els teus textos? Ets locutor de ràdio? Fas podcast? Necessites tenir una veu sana i un repertori d'emocions per a nodrir els teus textos o cançons?

Si ja tens experiència amb la teva veu i vols conèixer una tècnica moderna per a interpretar. Tens l'oportunitat de aprofundir en el coneixement del teu aparell fonador. La salut vocal i les emocions en els teus treballs vocals. Entre tots, trobarem la màxima expressió de cada text, buscarem en el cos, la respiració i l'aparell fonador aquesta experiència.

Preu: 135 € (Preu socis: 110€)

A càrrec de Irene Blanco

Ho organitza: Ass. de Veïns del Barri de Mercadal

BV23219

NIVELL 2 Dimarts de 17 a 18.25 h

BV23220

NIVELL 1 Dimarts de 18.35 a 20 h

**BV23266 EL MES DE LA CULTURA JAPONESA: FEM SUSHI****Divendres 27 d'octubre de 18 a 20h**

Descobrirem un dels menjars típics del Japó, el sushi, i podrem gaudir elaborant delicioses receptes casolanes. ***Cal portar el teu tupper!**

A càrrec d' Ai Kamiya Preu: 10€

Lloc: Espai Cívic Mercadal

Ho organitza: Ass. de Veïns del Barri de Mercadal

CICLE DE CUINA PER A TOTHOM

Preu: 30€ (Preu socis: 20€)

Lloc: Centre Cívic Barri Vell

A càrrec de Montserrat Busquets

Ho organitza: Ass. de Veïns del Barri de Mercadal

BV23231 CUINA DE FESTES**Dilluns 6, 13 i 20 de novembre de 2023 de 19.30 a 21h**

Celebrar les festes al voltant d'una taula al voltant d'uns plats per gaudir cuinant i menjant. Cuinarem petxines, peix, ossobuco, tronc de Nadal...

BV23232 CUINA DE TEMPORADA**Els dilluns 5,12 i 19 de febrer de 2024 de 19.30 a 21h**

Gaudim de la nostra terra amb una varietat de productes que posem als nostres fogons per disfrutar a la taula. Cuinarem mongetes amb cloïsses, peix amb salsa, pastis de pastanaga.

BV23233 CUINA CATALANA**Els dilluns 8,15 i 22 d'abril de 2024 de 19.30 a 21h**

"Cada terra fa sa guerra" i això vol dir que com la nostra cuina no n'hi ha de millor. Aprendre receptes ben nostres. Rossejat, albergínies, mar i muntanya, etc.

adults

ARTESANIA TÈXTEL



BV23247

PATCHWORK (GENT GRAN)

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

El patchwork és una forma de costura que consisteix a cosir junts trossos de tela en un disseny més gran.

***Cal ser soci de l'Ass Gent Gran del Mercadal.**

Dimarts de 16 a 18 h Preu: 30 € A càrrec de Dolors López

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

adults

CIÈNCIA, LITERATURA I PENSAMENT



BV23250

ESCRITURA CREATIVA (GENT GRAN)

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

Taller per per crear els teus propis microrelats, tot compartint-los amb els companys els podràs anar millorant i veient de tot el que ets capaç! Aquest curs està dissenyat per passar-ho bé alhora que s'aprofundeix una mica en els textos.

***Cal ser soci de l'Ass. Gent Gran del Mercadal**

Dimecres de 10 a 11.30 h Preu: 30 € A càrrec de Magda Ruiz.

Ho organitza: Ass. de Gent Gran Barri Vell-Mercadal

BV23256

ESPAI DE LECTURA (GENT GRAN)

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

Espai de lectura on analitzarem i comentarem llibres i diferents textos i compartirem opinions i experiències vitals.

***Cal ser soci de l'Ass. Gent Gran del Mercadal**

Dijous 17 a 18.30 h Preu: 15 € A càrrec de M^a Rosa Pié

Ho organitza: Ass. de Gent Gran Barri Vell-Mercadal

**BV23226 SABEM COM TENIR CURA DE LES ORQUÍDIES?****21 d'octubre de 2023 i 13 gener de 2024**

Farem una breu explicació de les característiques de les orquídiess i de com tenir-ne cura i a continuació ho posarem a la pràctica amb les nostres pròpies plantes.

Dissabte d'11 a 12.30 h Preu: 3€ (gratuït per els socis))

A càrrec de M^a Rosa Puigdemont Rovira

Ho organitza: Ass. de Veïns del Barri de Mercadal

CREIXEMENT PERSONAL**CICLE DE XERRADES DE SEXUALITAT I AUTOESTIMA**

Dimarts de 19-20h Preu: 3€ (gratuït per els socis)

A càrrec de la psicòloga i sexòloga Rosa Padrosa

Ho organitza: Ass. de Veïns del Barri de Mercadal

BV23222 BUSCO TARONGES SENCERES Dimarts 6 de febrer de 2024

Des que naixem ens bombardegen amb l'amor romàntic i amb la idea que tenim una mitja taronja esperant-nos en algun lloc. Però això vol dir que nosaltres som persones incompletes? D'on ve això? Com ho trenquem? I el més important de tot... Com construïm relacions de parella que siguin saludables, divertides i amb "xispa"?

BV23223 EL PLAER DE GAUDIR-NOS: TUPPERSEX FEMINISTA**Dimarts 5 de març de 2024**

Com deia Betty Friedan cap dona té un orgasme netejant la cuina, i és moment que anem posant el nostre desig al centre. Perquè ens mereixem fer-nos sentir bé!. Durant aquest taller parlarem sobre el concepte de la sexualitat, com funciona el nostre cos i el nostre desig per poder gaudir-lo. Ho farem tot acompanyades de cosmètica i joguines eròtiques per descobrir noves maneres gaudir-nos!


BV23224 DESIG I SENSUALITAT 27 de febrer de 2024

Es parla molt de plaer però no som conscients del poder que tenim sobre d'aquest i lo important que és per la nostra autoestima. Sentir-nos mereixedors/es de plaer a la nostra vida i generar estratègies per aconseguir-lo. Aquests taller pretén connectar-nos amb aquesta part i que això ens ajudi també a connectar amb la parella.

BV23225 ELS PILARS DE L'AUTOESTIMA 7 de maig de 2024

Oscar Wilde deia que estimar-se a un mateix és l'inici d'una aventura que dura tota la vida. Parlarem de les bases de l'autoestima i com podem fomentar una relació sana amb nosaltres mateixes.

CICLE DE DIÀLEGS

Dimarts de 18.30 a 19.30 h Preu: 3€ (gratuït per els socis)

A càrrec de Laure Duplay

Ho organitza: Ass. de Veïns del Barri de Mercadal

BV23227 NO SE'M DÓNA BÉ! 17 d'octubre de 2023

«No se'm dona bé!» Perquè considerem que sabem fer unes coses i d'altres no en sabem? Quines barreres tenim al voltant del saber i el aprendre?

Quines creences? Què és una persona experta?

Explorem el tema en forma de diàleg participatiu i des de l'experiència personal. Amb una persona facilitadora que vetllarà a que totes les veus es puguin expressar.

BV23228 QUE VOL DIR SER GRAN? 21 de novembre de 2023

Hem de continuar sent joves d'esperit? Ser gran ens fa més lliure? Ens rebutgen per ser gran? Ens veuen menys? Diferent? Seguim sent els mateixos i les mateixes? Explorem el tema en forma de diàleg participatiu i des de l'experiència personal. Amb una persona facilitadora que vetllarà a que totes les veus es puguin expressar.


BV23229 NADAL, UNES FESTES QUE TOTES GAUDIM 19 de desembre de 2023

Qui cuina a casa? Qui neteja? La carrega de feina és la mateixa per tothom a la família? Les dones fem més? Ens va bé que sigui així?
 Explorem el tema en forma de diàleg participatiu i des de l'experiència personal. Amb una persona facilitadora que vetllarà a que totes les veus es puguin expressar.

BV23230 EL MÓN SE'N VA A NORRIS! QUE HI FAREM? 16 de gener de 2024

Sento que puc fer-hi alguna cosa? En què crec? Tinc Poder per actuar en el món? I en el meu entorn? Em sento impotent? Sóc conscient de com actuo? Tinc presents els reptes actuals?
 Em podria implicar d'alguna manera?


FOTOGRAFIA AMB MÒBIL NIVELL2

El que pot semblar un simple taller de com fer fotos, és en realitat, una excusa per conèixer l'eina que carreguem a la bossa i que ens pot servir per treballar la nostra creativitat. Treballarem l'ús de APPs, filtres i les nostres possibilitats amb elles. També el coneixement de les regles de composició bàsiques.

Dimecres de 11 a 12.30 h Preu: 120 € (Preu socis: 100€)

A càrrec de Paula Fernández

Ho organitza: Ass. de Veïns del barri del Mercadal

BV23234 NIVELL 2 Del 4 d'octubre de 2023 al 20 de desembre de 2023
BV23235 NIVELL 1 Del 10 de gener de 2024 al 20 de març de 2024
BV23236 NIVELL 2 Del 4 de abril de 2024 al 12 de juny de 2024

TEATRE I ARTS ESCÈNIQUES

BV23241

FEM TEATRE (GENT GRAN)

Del 2 d'octubre de 2023 al 18 de desembre de 2023

Farem servir el teatre com a eina i excusa per treballar la nostra concentració, la vocalització i l'entonació de la veu, la presència escènica i la memòria. Aquest curs està pensat com un seguit de classes dinàmiques per passar-ho bé, deixar la vergonya a casa, provar coses noves i fer amics.

A final de curs ens agradaria fer una petita representació teatral.

***Cal ser soci de l'Ass Gent Gran del Mercadal.**

Dilluns de 10.30 a 11.30 h Preu: 30€/trimestre

A càrrec de Josep M Fabregas

Ho organitza: Ass. de Gent Gran del Mercadal



ESCACS I JOCS DE TAULA

BV23246

ESCACS PER TOTHOM (GENT GRAN)

Del 10 d'octubre de 2023 al 19 de desembre de 2023

Vine a jugar a escacs sense por, aprendràs des de zero en molt bona companyia!

***Cal ser soci de l'Ass Gent Gran del Mercadal.**

Dimarts de 10.30 a 11.30 h Preu: 30€/trimestre

A càrrec de Josep Serra (Escacs Gerunda)

Ho organitza: Ass. de Gent Gran del Mercadal



MEMÒRIA I REFORÇ DE LA LLENGUA

BV23261

ACTIVEM LA MEMÒRIA (GENT GRAN)

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

Els tallers de manteniment de la memòria tenen l'objectiu de prevenir les pèrdues de memòria i promoure l'autonomia i millorar habilitats cognitives, i estimular el treball mental i els hàbits saludables.

***Cal ser soci de l'Ass Gent Gran del Mercadal.**

Divendres de 10 a 11.30 h Preu: 80€

A càrrec de Meri Raurich (Cercles vius)

Ho organitza: Ass. de Gent Gran del Mercadal



INFORMACIÓ i PRE-INSCRIPCIONS CURSOS ORGANITZATS PER L'ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN BARRI VELL-MERCADAL

PRE INSCRIPCIONS: Del 12 al 14 de setembre.

De dilluns a dijous, de 11 a 13h i de 16 a 19h.

INFORMACIÓ i INSCRIPCIONS CURSOS ORGANITZATS PER L'ASSOCIACIÓ DE VEÏNS DEL MERCADAL

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 informàtic busca si queden places lliures en les altres opcions. Si tampoc hi ha places lliures, es queda en reserva de la primera opció escollida.

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

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

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

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

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

1.8 El 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 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 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.

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

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 3 de desembre de 2023.

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

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

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

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

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

Si no teniu connexió a casa

Podeu adreçar-vos als Esp@is Internet 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.

XARXA CENTRES CÍVICS CURS 2023-2024

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

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

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

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

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

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

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

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

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

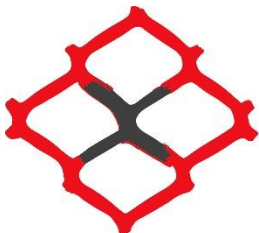
JUNY						
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

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

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

- DIES SENSE CURSOS
- DIES FESTIUS
- INICI/FINAL DE CURS
- CENTRE TANCAT (DIA NO FESTIU)

FESTIVAL LUDIVERS (CENTRE CÍVIC TANCAT)



Espai Cívic Mercadal

DL Gi 1058-2023

Xarxa de Centres Cívics de Girona

Plaça Jordi de Sant Jordi, 1. 17001 Girona

Tel. 972 419 051

ecmercadal@ajgirona.cat | www.girona.cat/ccivics



HORARI D'ATENCIÓ AL PÚBLIC:

Dilluns de 15:30 a 19:30h

Dimarts de 10 a 13h

Dimecres de 10 a 13 h i de 17 a 19h.

Dijous de 10 a 13h i de 15:30 a 18h

Divendres de 10 a 13h

