

Cursos i tallers

Programació 2026-2027



Centre Cívic
Sant Narcís



En aquest llibret hi trobareu els cursos i tallers que farem durant el curs.

Des de l'octubre del 2026 fins al maig del 2027.

També hi trobareu informació d'entitats, serveis, projectes i altres activitats.

Per qualsevol dubte, pregunteu a la recepció i us ajudarem.



ÍNDEX

Nadons	4
Infantil i juvenil	5
Adults	6
Manualitats	6
Artesania tèxtil	8
Activitats físiques	10
Teatre i arts escèniques	12
Dansa i ball	15
Música	18
Ecologia	20
Cuina	21
Idiomes	26
Ciència, literatura i pensament	27
Salut	28
Memòria i reforç de la llengua	29
Escacs i jocs de taula	32
Espais de trobada, serveis	33
Serveis municipals	37
Informació inscripcions	39

ESPAI NADONS (0 A 3 ANYS)

SN26009 ESPAI FAMILIAR DE SANT NARCÍS (0 - 12 MESOS)

L'Espai Familiar és una iniciativa gratuïta adreçada a famílies amb infants de 0 a 12 mesos, que té lloc al Centre Cívic Sant Narcís de Girona. Es tracta d'un espai de trobada, intercanvi i relació on les famílies troben un entorn de confiança per compartir vivències, dubtes i experiències amb altres mares, pares i persones cuidadores. L'ambient és càlid, segur i acollidor, amb materials i propostes adaptades a les necessitats evolutives dels més petits.

Horari: Dimecres de 16 - 17 h | **Durada:** del 7 d'oct., al 26 de maig

Dinamitzadora: Laura Poza

Preu: Gratuït | **Organitza:** Centre Cívic Sant Narcís

SN26010 ESPAI FAMILIAR DE SANT NARCÍS (1 - 3 ANYS)

Aquest projecte gratuït s'ofereix al Centre Cívic Sant Narcís de Girona per a llars amb nens i nenes d'entre 1 i 3 anys. Es defineix com un punt de reunió, connexió i diàleg pensat perquè la canalla gaudeixi del joc i l'exploració, mentre els adults disposen d'un lloc segur per conversar sobre la criança, neguits i vivències amb altres progenitors o tutors. El recinte és confortable, protegit i receptiu, ple de recursos lúdics i activitats lligades al desenvolupament infantil.

Horari: Dimecres de 17.15 - 18.30 h | **Durada:** del 7 d'oct. al 26 de maig

Dinamitzadora: Laura Poza

Preu: Gratuït | **Organitza:** Centre Cívic Sant Narcís



INFANTIL I JUVENIL (3 A 17 ANYS)



SN26001 VOLUM I COLOR (6 - 12 ANYS)

Dibuixar, pintar, construir, experimentar i crear. Volum i Color és un taller d'arts visuals on els infants descobriren diferents formes d'expressió artística a través de projectes creatius, divertits i adaptats a la seva edat.

Professora: Marta Salvador

Horari: Dimarts de 17.30 - 19 h | **Durada:** del 6 d'oct. a l'1 de juny

Preu: 93€ | **Organitza:** Centre Cívic Sant Narcís

SN26005 LA CUINA DELS SENTITS (3 - 6 ANYS)

Cuinar i menjar és un plaer que estimula tots els sentits. Els menuts de la casa també gaudeixen tocant, assaborint, olorant i ampliant el ventall de sensacions que ens ofereix una alimentació saludable. Us convidem a experimentar en família la cuina dels sentits.

Professora: Pilar Martínez

Horari: Dissabtes de 10.30 - 12.30 h | **Durada:** 10 oct., 14 nov., 12 des., 9 gen., 13 feb., 13 mar., 10 abr. i 8 maig

Preu: 51,20€ | **Organitza:** Centre Cívic Sant Narcís

ADULTS

MANUALITATS

JOIERIA

S'aprendrà joieria amb materials bàsics com el coure i el llautó. Un cop avançat el curs l'alumnat podrà decidir si vol fer les joies amb plata. Us asseguro que acabareu el curs, orgullosos de les joies que anireu creant!

Per iniciar el curs és imprescindible tenir planxes de diferents gruixos de coure i llautó (el preu aproximat del pack de coure, llautó i alpaca és de 50 €). Es recomana que cada alumna tingui el seu pack d'eines bàsiques: astellera, serra d'arc, recanvis de serres per a metall i joc de llimatons (el preu aproximat és de 130€, i es pot encarregar abans de l'inici de curs).

SN26031 JOIERIA (GRUP 1):

Horari: Dilluns de 16 - 18 h

Durada: del 5 d'oct. al 31 de maig

SN26032 JOIERIA (GRUP 2):

Horari: Dilluns de 18.30 - 20.30 h

Durada: del 5 d'oct. al 31 de maig

SN26033 JOIERIA (GRUP 3):

Horari: Dijous de 16 - 18 h

Durada: de l'1 d'oct. al 27 de maig

Professora: Marta Rodríguez Viladés

Preu: 180 €

Organitza:

Col·lectiu de dones de Sant Narcís

SN26034 JOIERIA, ESMALTS AL FOC

Curs per aprendre des de zero aquesta tècnica mil·lenària d'aplicació de color i textura en joieria. S'ensenyarà a aplicar capes d'esmalt (pols de vidre) sobre una base de coure i a fondre-les mitjançant la cocció al forn. Cada participant crearà les seves pròpies peces, com penjolls o arracades, experimentant amb la tècnica de manera pràctica i creativa.

Professora: Marta Rodríguez Viladés

Horari: Dijous de 18.30 - 20.30 h

Durada: de l'1 d'oct. al 27 de maig

Preu: 181 €

Organitza:

Col·lectiu de dones de Sant Narcís





SN26007 PETITS PROJECTES DE FUSTERIA

Taller d'introducció a la fusteria des de zero. Aprenderàs les característiques de la fusta, l'ús d'eines i diverses tècniques de construcció en un ambient relaxat. Cada participant farà objectes com marcs, portallapis o lleixes amb suport tècnic. Els materials estan inclosos tot i que es convida a portar fusta reciclada com llistons, palets o poms de calaixos.

Professora: Elisenda Caamaño

Horari: Dissabtes de 10.30 - 12.30 h | **Durada:** del 3 d'oct. al 29 de maig

Preu: 128,8€ | **Organitza:** Centre Cívic Sant Narcís

SN26048 DIFERENTS TÈCNIQUES DE MANUALITATS

Si t'agraden les manualitats, però necessites inspiració, si ets un esperit creatiu, però no coneixes les tècniques o simplement necessites reciclar-te i millorar les teves habilitats, aquest és el teu lloc. Un espai on deixar enrere l'estrès, la velocitat del dia a dia i poder expressar tot allò que portes dins. És el teu moment!

Tècniques que es faran: decoupage aplicat sobre fusta i altres elements, mixmedia, scrapbooking, enquadernació i reciclatge creatiu. Preu dels materials segons les necessitats de cada alumne.

Professora: Marissa Teixidor

Horari: Dimecres de 17 - 19 h | **Durada:** del 7 d'oct. al 26 de maig

Preu: 186€ | **Organitza:** Col·lectiu de dones de Sant Narcís

ARTESANIA TÈXTIL

SN26045 COSTURA A MIDA

Vols aprendre a cosir? Vols fer-te la teva pròpia roba? Una bossa senzilla, un bolso, un necesser, una peça de roba, arranjaments... Faràs el que tu vulguis! Taller per joves a partir de 16 anys i persones adultes.

Professora: Núria Quer

Horari: Dimecres de 16 - 18 h | **Durada:** del 7 d'oct. al 26 de maig

Preu: 182€ | **Organitza:** Col·lectiu de Dones de Sant Narcís

SN26096 PUNTA CONTEMPORÀNIA (NIVELL 1)

Hi ha un món ple de puntes! Vine a passejar-t'hi de la mà de les Puntaires de Girona. Des de l'inici fins a la pròpia obra. No cal experiència prèvia.

Iniciació tècnica bàsica a la punta al coixí i a l'agulla. La punta a tot el món, un món de punta! Creació progressiva de projectes de punta contemporània, de la interpretació a la pròpia idea.

Professora: M.Mercè Rovira

Horari: Dimecres de 16 - 19 h | **Durada:** del 7 d'oct. al 16 de desembre

Preu: 100€ | **Organitza:** Associació Puntaires Comarques Gironines

SN26097 PUNTA CONTEMPORÀNIA (NIVELL 2)

Si tens idees i t'agrada el tèxtil, aquesta és la teva tècnica!

Tot un món de puntes per descobrir, amb la tècnica de sempre, però al teu gust i amb la teva inspiració per fer objectes que lliguin amb el teu estil de vida.

Si ja saps fer la primera punta... vine a descobrir-ne més amb les Puntaires de Girona. Dissenya els teus propis projectes i fes-los realitat en un equip on compartir i contrastar. Les puntes i totes les altres arts. Landart amb puntes. Ús de materials trobats Forma part de l'equip de Temps de Flors 2026!

Professora: M.Mercè Rovira

Horari: Divendres de 16 - 19 h | **Durada:** del 2 d'oct. al 28 de maig

Preu: 180€ | **Organitza:** Associació Puntaires Comarques Gironines

SN26077 ESPAI DE TROBADA DE PATCHWORK (GENT GRAN)

Activitat gratuïta per a socis i sòcies de l'Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís. Per fer-se soci s'ha de venir al Centre Cívic Sant Narcís els dilluns i/o dimecres de 17 a 19 h. Cal portar 2 fotografies de carnet, una fotocòpia del DNI i 20 euros (quota anual).

Horari: Dilluns i dimecres de 17 - 19 h

Durada: del 5 d'oct. al 14 de juny

Preu: Gratuït | **Organitza:** Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís



SN26011 TEIXINT EL BARRI

Espai obert per teixir col·lectivament amb ganxet.

És una iniciativa gratuïta adreçada a joves i grans a partir de 18 anys, que té lloc al Centre Cívic Sant Narcís de Girona. Es tracta d'un espai de trobada, d'intercanvi i relació per teixir en què es pot aprendre des de 0, compartir els teus coneixements i crear projectes en conjunt per assolir un vincle comunitari. L'ambient és càlid, segur i acollidor.

L'activitat està acompanyada per una artesana experta en el ganxet, que dinamitza el grup i vetlla per crear un bon clima de confiança i seguretat per totes les persones assistents.

Els projectes aniran vinculats a l'interès del barri, com per exemple decorar per les Fires de Girona o Temps de Flors.

Professora: Sanata Daou

Horari: Dilluns de 17 - 19 h | **Durada:** del 5 d'oct. al 31 de maig

Preu: Gratuït | **Organitza:** Centre Cívic Sant Narcís

ACTIVITATS FÍSiques

GIMNÀSTICA PER A LA GENT GRAN

Activitat gratuïta per a socis i sòcies de l'Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís. Per fer-se soci s'ha de venir al Centre Cívic Sant Narcís els dilluns i/o dimecres de 17 a 19 h. Cal portar 2 fotografies de carnet, una fotocòpia del DNI i 20 euros (quota anual).

SN26078 GIMNÀSTICA INTENSA

Dilluns de 9-10 h

SN26079 GIMNÀSTICA SUAU

Dilluns de 10-11 h

SN26080 GIMNÀSTICA AMB

CADIRA Dilluns de 11-12 h

Durada: del 5 d'oct. al 14 de juny

SN26081 GIMNÀSTICA INTENSA

Dimecres de 9-10 h

SN26082 GIMNÀSTICA SUAU

Dimecres de 10-11 h

SN26083 GIMNÀSTICA DOLÇA

Dimecres de 11-12 h

Durada: del 7 d'oct. al 9 de juny

Professora: Eva Sarsanedas

Organitza: Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís



SN26084 TAI - TXI (GENT GRAN)

Curs suau per millorar l'equilibri, la flexibilitat i la coordinació mitjançant moviments lents i conscients. Ajuda a relaxar la ment, enfortir les articulacions i activar el cos de forma segura.

Activitat per a socis i sòcies de l'Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís.

Professora: Cristina Carreras

Horari: Dimarts de 10 - 11 h

Durada: del 6 d'oct. al 15 de juny

Preu: 25 €

Organitza: Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís



SN26085 TXIKUNG (GENT GRAN)

Taller de mobilitat suau que combina respiració, ment i moviments lents per regular l'energia corporal.

Activitat per a socis i sòcies de l'Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís.

Professor: Francesc Xavier Àlvarez

Horari: Dijous de 9 - 10.30 h

Durada: de l'1 d'oct. al 10 de juny

Preu: 35 €

Organitza: Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís

IOGA IYENGAR

La pràctica del ioga ens regenera, aportant harmonia. Les postures són una combinació d'alineació, i coordinació que, amb la respiració i la relaxació profunda, ens reconnecta, ens dinamitza i ens fa més flexibles, evitant les fluctuacions de la ment.

Cal portar roba còmoda, una manta petita i màrrega.

Taller per joves a partir de 16 anys i persones adultes.

Organitza:

Col·lectiu de dones de Sant Narcís

SN26035 IOGA IYENGAR (MATÍ)

Horari: Dimecres de 10.30-12 h

Durada: del 7 d'oct. al 26 de maig

Preu: 210 €

SN26036 IOGA IYENGAR NIVELL 1

Horari: Dimarts de 18.30 - 19.45 h

Durada: del 6 d'oct. al 1 de juny

Preu: 159 €

SN26037 IOGA IYENGAR NIVELL 2

Horari: Dimecres de 19.15 - 20.45 h

Durada: del 7 d'oct., al 26 de maig

Preu: 210 €

Professor: Carlos Folguera Álvarez

PILATES

El pilates és un mètode d'exercici i moviment físic dissenyat per a estirar, enfortir i equilibrar el cos. Indicad per a totes les edats, sobretot per a persones que pateixen problemes d'esquena. Cal portar roba esportiva, calçat adequat i una màrrega. Taller per joves a partir de 16 anys i persones adultes.

Organitza:

Col·lectiu de dones de Sant Narcís

SN26038 PILATES (GRUP 1)

Horari: Dimarts de 18 - 19 h

Durada: del 6 d'oct. a l'1 de juny

Preu: 139,5 €

SN26039 PILATES (GRUP 2)

Horari: Dimarts de 19.15 - 20.15 h

Durada: del 6 d'oct. a l'1 de juny

Preu: 139,5 €

SN26040 PILATES (GRUP 3)

Horari: Divendres de 9.30 - 10.30 h

Durada: del 2 d'oct. al 28 de maig

Preu: 139,5 €

SN26041 PILATES (GRUP 4)

Horari: Divendres de 10.45 - 11.45 h

Durada: del 2 d'oct. al 28 de maig

Preu: 139,5 €

Professora: Mar Martínez Martínez

TEATRE I ARTS ESCÈNIQUES

TEATRE

Un espai creatiu i lúdic destinat a persones amb ganes d'explorar el món del teatre, sigui amb experiència prèvia o sense.

A través d'exercicis d'expressió corporal, veu, improvisació i creació col·lectiva, treballarem la comunicació, la confiança i la presència escènica.

El taller promou el creixement personal i artístic en un ambient distès i respectuós, potenciant la creativitat i el treball en equip.

Organitza:

Col·lectiu de dones de Sant Narcís



SN26046 TEATRE 1

Horari: Dilluns de 16 - 18 h

Durada: del 5 d'oct. al 31 de maig

Preu: 232 €

SN26047 TEATRE 2

Horari: Dijous de 19.15 - 20.45 h

Durada: de l'1 d'oct. al 27 de maig

Preu: 179 €

Professor: Esteve Hidalgo





FEM TEATRE

Si t'agrada el teatre i vols formar part de la nostra companyia, fes-nos arribar la teva informació al correu artsesceniques@avsantnarcis.cat o **contacta amb el Centre Cívic Sant Narcís** i ens posarem en contacte amb tu!

LA INCÒMODA

Projecte d'arts i transformació social al barri de Sant Narcís

La incòmoda és un projecte d'arts i transformació social que té per objectiu posar en relació les arts i la paraula per potenciar la reflexió social i el treball col·lectiu entorn de qüestions socials al barri de Sant Narcís.

Enguany comencem una nova edició! Vols sumar-t'hi o tenir més informació? Pregunta a la recepció del Centre Cívic o escriu a laincomoda.santnarcis@gmail.com

Si vols veure el que hem fet les darreres edicions, visita el nostre canal de YouTube. Hi trobaràs la cançó *La nostra casa* i el documental *Diverses i funcionals*. Un vídeo incòmode i molt més!

www.youtube.com/@laincomoda.santnarcis

<https://laincomoda.cat/>



DANSA I BALL

DANSA I BALL PER A LA GENT GRAN



Activitats per a socis i sòcies de l'Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís. Per fer-se soci s'ha de venir al Centre Cívic Sant Narcís els dilluns i/o dimecres de 17 a 19 h. Cal portar 2 fotografies de carnet, una fotocòpia del DNI i 20 euros (quota anual).

SN26088 BALLS EN LÍNIA NIVELL 1

Dijous de 16.15 - 17.15 h

Durada: de l'1 d'oct. al 10 de juny

SN26086 BALLS EN LÍNIA NIVELL 2

Dimarts de 16.45 - 17.15 h

Durada: del 6 d'oct. al 15 de juny

SN26089 BALLS EN LÍNIA NIVELL 3

Dijous de 17.15 - 18.15 h

Durada: de l'1 d'oct. al 10 de juny

SN26087 BALLS EN LÍNIA NIVELL 4

Dimarts de 17.15 - 18.15 h

Durada: del 6 d'oct. al 15 de juny

Professora: Teresa Miqueló

Preu: 35 €

Organitza: Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís

SN26090 SEVILLANES (GENT GRAN)

El ball folklòric més popular i més conegut a Espanya podent-se diferenciar entre balls ràpids o lents. Curs obert a tothom. Activitat per a socis i sòcies de l'Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís.

Professora: Betty García

Horari: Dimarts de 11 - 12 h

Durada: del 6 d'oct. al 15 de juny

Preu: Socis 70€, no socis 90€

Organitza: Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís



SN26042 ZUMBA SUAUA

Sessions de Zumba adaptades al ritme i nivell de la classe, sense impacte articular. Ballant al son de la Salsa, el Merengue o la Bachata, tonificarem el cos i enfortirem braços, cames, glutis i abdomen. Mitjançant exercicis aeròbics que mantenen el cos actiu i ajuden a la crema de calories, millorarem la salut del sistema cardiovascular. Aquesta activitat és ideal per socialitzar-se, alliberar tensions i generar endorfines que reforcen l'estat d'ànim. L'objectiu és passar-ho bé, progressar i millorar de forma divertida la coordinació dels moviments. Taller obert a joves a partir de 16 anys i persones adultes.

Professora: Emília

Horari: Dimarts de 11.30 - 12.30 h | **Durada:** del 6 d'oct., a l'1 de juny

Preu: 136 € | **Organitza:** Col·lectiu de dones de Sant Narcís



SN26095 PUNT DE BALL FOLK I BALLS TRADICIONALS DE GIRONA

El Punt de ball folk i balls tradicionals de Girona és un espai de trobada obert i gratuït de difusió i formació al voltant del ball i la música tradicionals on podeu aprendre i practicar el ball de plaça i participatiu dels Països Catalans i Occitània.

Professor: Escampillem

Horari: Dilluns de 19 - 21 h | **Durada:** del 5 d'oct. al 31 de maig

Preu: Gratuït | **Organitza:** Escampillem i AUCOC-UdG

SN26043 DANSA DEL VENTRE

La dansa del ventre ens fa ballar des de la pelvis, el que l'envolta per fora (les abdominals) i els òrgans interns. Els moviments rotatoris, les ondulacions abdominals, els accents amb la percussió i els shimis tonifiquen les fibres tant internes com externes. Ballem des del nostre centre, arrelades a terra amb els peus, neutralitzant la pelvis per aconseguir una columna estirada i sense tensions. El sòl pelvià, associat al nostre equilibri i força, s'activa en treballar els abdominals i el diafragma. Augmenta la consciència corporal, la confiança en el propi cos i aporta vitalitat. Ens cuidem divertint-nos. Per transitar els cicles femenins amb alegria i sensualitat. Taller per joves a partir de 16 anys i persones adultes.

Professora: Noelia Costa Medina

Horari: Divendres de 17.45 - 19 h

Durada: del 2 d'oct. al 28 de maig

Preu: 174 €

Organitza: Col·lectiu de dones de Sant Narcís



SN26044 DANSA DE BOLLYWOOD

La Dansa Bollywood ens fa viatjar a la vitalitat i l'alegria a través dels seus moviments. El cos expressa des de l'obertura d'una flor, el dringar de les polseres, el cor que s'obre o la mirada enamorada. El somriure guia tota la dansa cap a la bellesa i la joia de viure. Barregem danses clàssiques com el Bhangra i el Kathak amb la fusió contemporània del Bollywood.

Les sessions s'estructuren a partir de coreografia amb escalfament previ i estiraments finals. Aprendrem mudres, passos bàsics de Bollywood i cada trimestre una coreografia. No es necessita experiència. Només calen ganes de moure's i de passar-s'ho bé. Descobreix aquesta dansa de l'Índia que uneix tradició i modernitat que assegura diversió.

Professora: Noelia Costa Medina

Horari: Divendres de 19 - 20.15 h

Durada: del 2 d'oct. al 28 de maig

Preu: 174 €

Organitza: Col·lectiu de dones de Sant Narcís



MÚSICA

SN26002 TÈCNICA VOCAL (NIVELL 1)

Curs de veu obert a tothom: cant, teatre o doblatge. L'objectiu és aprendre el funcionament del propi instrument, guanyar control corporal i millorar la qualitat interpretativa de forma saludable. Treballarem l'anatomia, l'emoció i la postura a partir del mètode Estill Voice Training i la Tècnica Alexander per enfortir els plecs vocals i evitar lesions o sobreesforços.

Professora: Irene Blanco Valle

Horari: Divendres quinzenals
de 17 - 18.45 h

Durada: del 2 d'oct. al 16 d'abril

Preu: 52,33 €

Organitza: Centre Cívic Sant Narcís

SN26003 TÈCNICA VOCAL (NIVELL 2)

Continuació del nivell 1 per aprofundir en la interpretació de textos i cançons des de la tècnica i la consciència. A partir del Mètode Estill i recursos de respiració, es treballaran diferents textures vocals i la salut de l'aparell fonador. Ideal per a projectes de música, teatre, doblatge o rapsòdia. Es recomana tenir la base del primer nivell.

Professora: Irene Blanco Valle

Horari: Divendres quinzenals
de 17 - 18.45 h

Durada: del 9 d'oct. al 23 d'abril

Preu: 52,33 €

Organitza: Centre Cívic Sant Narcís



SN26008 TALLER DE TEATRE MUSICAL COMUNITARI

Vine a formar part de la creació d'un espectacle musical únic!

En aquest taller treballarem la interpretació, el cant i el moviment escènic per crear, entre totes i tots, un musical original.

No cal tenir experiència prèvia: només ganes de compartir, aprendre i viure l'emoció de pujar a un escenari.

Partirem d'un tema escollit pel grup, que es convertirà en el fil conductor d'un procés creatiu col·lectiu.

A través de les arts escèniques construirem personatges, escenes, cançons i coreografies, fent que cada participant aporti la seva veu i el seu talent.

Més que un taller de teatre musical, és una experiència comunitària que fomenta la creativitat, la confiança, el treball en equip i l'expressió artística, culminant amb la representació d'un espectacle original davant del públic.

Direcció: Núria Mancebo

T'hi apuntes? T'esperem per crear, emocionar-nos i gaudir de la màgia del teatre musical!

Professora: Nuri Mancebo

Horari: Dijous de 11 - 13 h | **Durada:** del 5 de nov. al 27 de maig

Preu: 15 € | **Organitza:** Centre Cívic Sant Narcís

Taller vinculat al projecte

LA INCÒMODA
Projecte d'arts i transformació social al barri de Sant Narcís



SN26006 REMEIS DE FARMÀCIA VIVA

Aquest curs està dissenyat per oferir una experiència immersiva i pràctica, on el coneixement ancestral de les plantes es troba amb tècniques modernes per a la creació de remeis naturals i casolans.

Cada sessió estarà dividida en dues parts: una de teòrica i una de pràctica. A la part teòrica, explorarem les propietats i usos de diverses plantes medicinals, coneixerem els principis bàsics de la fitoteràpia i entendrem com actuen els seus components en el nostre organisme. A la part pràctica de la mateixa sessió, aprendrem a transformar instantàniament aquest coneixement en remeis poderosos i naturals.

D'aquesta manera, a cada trobada aprendràs a elaborar de forma senzilla i segura productes com xarops, tintures, tisanes, ungüents o bàlsams, i molt més!

Aquest curs va dirigit a aquelles persones interessades en una vida més natural, que volen saber més sobre els secrets que amaguen les plantes, que volen potenciar l'autocura i volen descobrir les aplicacions pràctiques de les plantes medicinals per al benestar diari. T'espero per començar aquest viatge d'alquímia, on transformarem el verd que ens envolta en Salut.

Professora: Laura Bagué

Horari: Dimarts de 18 - 20.30 h | **Durada:** del 15 d'oct. al 20 de maig

Preu: 80 € | **Organitza:** Centre Cívic Sant Narcís

CUINA

SN26004 CUINA SILVESTRE

Malva, dent de lleó, ortiga, fonoll, verdolaga, pimpinela...

La natura és tan generosa que ens procura aliments sense haver-los de cultivar.

En aquesta sèrie de tallers aprendrem a reconèixer algunes de les plantes silvestres comestibles presents en el nostre entorn natural i com cuinar-les, i ho farem seguint el cicle de les estacions; coneixerem les seves virtuts i les transformarem en plats deliciosos i saludables.

L'última sessió es farà a l'exterior per recol·lectar. En cas de pluja es farà al Centre Cívic com tota la resta de sessions.

Professora: Pilar Martínez

Horari: Divendres (16 d'oct., 20 de nov., 18 des., 22 gen., 19 de feb., 19 de març, 16 abr. i 21 de maig) de 18 - 20.30 h

Durada: del 16 d'oct. al 21 de maig

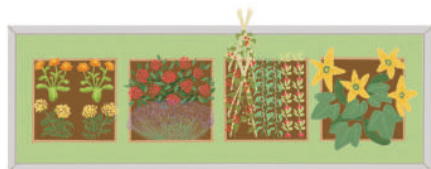
Preu: 80 € | **Organitza:** Centre Cívic Sant Narcís



MAPA D'HORTS URBANS



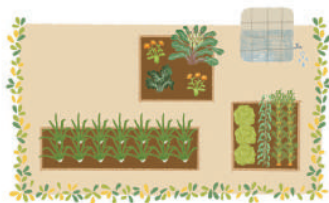
Passeig de Ramon Berenguer II (Cap d'Estopes)



Carrer de Tarragona (CFA Nou)



Centre Cívic Sant Narcís (Farmàcia Viva)



Carrer de la Mare de Déu dels Àngels



CALENDARI DE COLLITA



DEL MENJA'T SANT NARCÍS



Avinguda de la Hispanitat



Carrer de Roma



Carrer de Cristòfor Colom



Carrer de la Mare de Déu dels Àngels



Carrer de la Mare de Déu del Remei



Teixint el barri

Projecte: Espai de Trobada de Creació Artesanal

Trobada setmanal de ganxet al Centre Cívic Sant Narcís. Vine a compartir una estona creativa, xerrar i seguir teixint en comunitat.

Dilluns de 17h a 19h

Dimecres de 10h a 13h.

Gratuit i sense inscripció.

 Centre Cívic
Sant Narcís



TALLER DE REPARACIÓ DE PETITS ELECTRODOMÈSTICS

No el llancis,
repara'!!

Tens un aparell a casa que no funciona?

No el llancis! Vine al taller i t'ajudarem a reparar-lo per allargar-li la vida. Un espai obert i comunitari on resoldre els reptes que ens plantegen els aparells que fem servir en el dia a dia.



DISSABTES

- 10 d'octubre
- 14 de novembre
- 12 de desembre



11.00 a 13.00 h

Centre Cívic Sant Narcís (Sala Piano)



- ✓ Associacions
- ✓ Subvencions
- ✓ Tràmits administratius

PUNT D'ASSESSORAMENT PER A ENTITATS

Vols constituir una associació? Formes part d'una entitat i necessiteu ajuda per presentar-vos a una subvenció? Veniu al punt d'assessorament de la Comunalitat i us ajudarem a digerir els tràmits administratius!



SEGON DILLUNS DE CADA MES

- 14 de setembre
- 19 d'octubre
- 9 de novembre
- 14 de desembre



17.00 a 19.00 h

Centre Cívic Sant Narcís (Aula d'informàtica)

IDIOMES

SN26091 ANGLÈS (GENT GRAN)

Activitat per a socis i sòcies de l'Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís. Per fer-se soci s'ha de venir al Centre Cívic Sant Narcís els dilluns i/o dimecres de 17 a 19 h. Cal portar 2 fotografies de carnet, una fotocòpia del DNI i 20 euros (quota anual).

Més informació trucant al 972 237 063

Professor: Rosa Maria Bruges

Horari: Dimarts de 16 - 17.30 h | **Durada:** de l'1 d'oct. al 15 de juny

Preu: 35 € | **Organitza:** Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís



SN26101 CONVERSA EN FRANCÈS

Aquest grup de conversa està pensat per persones, majors de 18 anys, amb coneixements elementals de francès amb ganes de millorar-ho. Es practicarà i perfeccionarà a partir de documents autèntics escrits o orals proposats per la dinamitzadora.

Professora: Mar Simón

Horari: Dimarts de 19.30 - 20.30 h | **Durada:** del 6 d'oct. al 25 de maig

Preu: Cost per sessió | **Organitza:** Banc del Temps del Pont del Dimoni

ESCRITURA CREATIVA

Escriuràs els teus relats treballant l'estructura i el ritme de la narració. Aprendre's les claus de la creació de personatges i els diferents estils literaris. Descobriràs autors clàssics i actuals que t'inspiraran. T'endinsaràs en el món de la creativitat mitjançant tècniques surrealistes, l'escriptura automàtica i els formats digitals. Creació de personatges, parts narratives, estils, surrealisme, escriptura automàtica, escriptura digital, jocs creatius, autors actuals i clàssics.

SN26116 ESCRITURA CREATIVA I

Horari: Dimarts de 19 - 20.30 h

Durada: del 6 d'oct., al 22 de desembre

Preu: 80 €

SN26117 ESCRITURA CREATIVA II

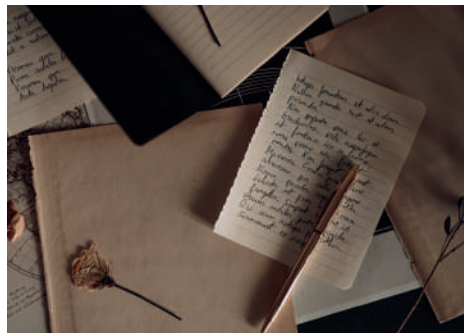
Horari: Dimarts de 19 - 20.30 h

Durada: del 2 de feb. al 27 d'abril

Preu: 87 €

Professor: Ramon Bartrina

Organitza: Associació Kerunta



POESIA I RAPSÒDIA

Exploraràs la teva sensibilitat a través de la paraula, el ritme poètic i la rima. Descobriràs els secrets de la mètrica de la poesia clàssica i la gran llibertat que ofereix el vers lliure contemporani. A més, connectaràs l'obra amb la veu mitjançant tècniques de rapsòdia, treballant a fons la dicció, el control corporal i la interpretació davant del públic. Poesia, mètrica, expressió vocal, recitació, lectura en veu alta, expressió corporal, autors actuals i autors clàssics.

SN26093 POESIA I RAPSÒDIA I

Horari: Dimecres de 19 - 20.30 h

Durada: del 7 d'oct., al 16 de desembre

Preu: 80 €

SN26094 POESIA I RAPSÒDIA II

Horari: Dimecres de 19 - 20.30 h

Durada: del 3 de feb. al 28 d'abril

Preu: 87 €

Professor: Ramon Bartrina

Organitza: Associació Kerunta





GRUP DE GESTIÓ DE L'ESTRÉS I SIMPTOMATOLOGIA ANSIOSA

L'objectiu d'aquest grup és treballar eines i estratègies que ens ajudin a gestionar millor l'estrès diari i la simptomatologia ansiosa.

El grup és tancat, ens reunim sempre les mateixes persones amb un compromís d'assistència i confidencialitat.

Les sessions seran conduïdes per la Referent de Benestar Emocional del Centre d'Atenció Primària (CAP) Can Gibert del Pla.

Aquesta activitat està dirigida a persones majors de 18 anys que tinguin assignat el CAP Can Gibert del Pla i que no hagin gaudit d'activitats dirigides per professionals de l'ambulatori durant l'últim any natural.

SN26111 GRUP DE GESTIÓ DE L'ESTRÉS, TARDA

Horari: Dilluns de 16.30-18 h

Durada:

- 19 d'octubre del 2026 a 14 de desembre 2026 (9 sessions)
- 18 de gener del 2027 a 15 de març 2027 (9 sessions)
- 5 d'abril del 2027 a 31 de maig 2027 (9 sessions)

SN26112 GRUP DE GESTIÓ DE L'ESTRÉS, MATÍ (GRUP 1)

Horari: Dimecres de 9.30-11 h

SN26113 GRUP DE GESTIÓ DE L'ESTRÉS, MATÍ (GRUP 2)

Horari: Dimecres de 11.30-13 h

Durada:

- 7 d'octubre 2026 a 2 de desembre de 2026 (9 sessions)
- 20 de gener del 2027 a 17 de març 2027 (9 sessions)
- 7 d'abril del 2027 a 2 de JUNY 2027 (9 sessions)

Preu: Gratuït | Organitza: CAP Can Gibert del Pla

TALLERS DE MEMÒRIA

eines per a un cervell en forma

Curs 2026/2027

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

Farmàcia Viva

Espai de trobada

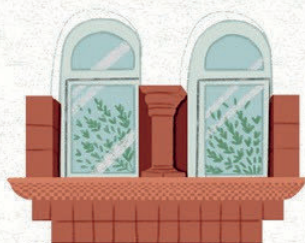
Tots els **dimarts** a partir de les **17:00 h.**

Vine a la terrassa del 2n pis a
aprendre, compartir i socialitzar amb
els usos i propietats de les plantes
aromàtiques i medicinals.



Organitza: Centre Cívic Sant Narcís Projecte: Menja't Sant Narcís.

MENJA'T SANT NARCÍS



Ens mouen les ganes de tocar terra, de conèixer les plantes, de fer barri, compartir coneixements i de cultivar el nostre entorn.

Si et vols sumar al projecte ens pots contactar i participar com i quan vulguis:

- menjatsantnarcis@gmail.com
- Tel. 972 237 063 (C.C. Sant Narcís)
- ccsantrarcis@ajgirona.cat

 @menjatsantnarcis

Hi col·labora: Veïns i veïnes de Sant Narcís i de Girona, Centre Cívic Sant Narcís, AVSN, Ajuntament de Girona

Il·lustracions: Marina Sáez i Neus Ponsetí

ESCACS I JOCS DE TAULA

SN26092 ESCACS (GENT GRAN)

Activitat per a socis i sòcies de l'Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís. Per fer-se soci s'ha de venir al Centre Cívic Sant Narcís els dilluns i/o dimecres de 17 a 19 h. Cal portar 2 fotografies de carnet, una fotocòpia del DNI i 20 euros (quota anual).

Professor: Josep Serra

Horari: Dijous de 12 - 13 h

Durada: de l'1 d'oct. al 10 de juny

Preu: 35 € | **Organitza:** Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís



PUNTS DE TROBADA:

PUNT DE BALL FOLK

Dilluns de 19 - 21 h

Organitza: AUOC i Escampillem

Més informació: <http://www.facebook.com/groups/puntballfolk>

PUNT DE TROBADA IAIOFLAUTES

1er dimecres de mes de 10.30 - 12 h

Més informació: preguntar a recepció o al ccsantnarcis@ajgirona.cat

ESPAI FAMILIAR DE SANT NARCÍS

Dilluns de 16 - 18.30 h

Més informació: preguntar a recepció o al ccsantnarcis@ajgirona.cat

PUNT DE TROBADA DE GANXET

Dilluns de 17 - 19 h

Més informació: preguntar a recepció o al ccsantnarcis@ajgirona.cat

FARMÀCIA VIVA

Dimarts de 19 - 20.30 h

Més informació: preguntar a recepció o al ccsantnarcis@ajgirona.cat

BALLS LLATINS

Dissabtes de 19 - 21 h

Més informació: Associació Salseros Sant Narcís
salseros_2009@hotmail.com

Connecta. Comparteix. Participa
Troba el teu espai i forma part de la vida del barri

FORMACIÓ D'ADULTS

CFA BERTRANA

Classes de català nivell bàsic

Carrer Narcís Xifra i Masmitjà, 43, 17005 Girona

Tel. fix - 972 23 04 03 Mòbil - 644 604 707

info@cfabertrana.cat <https://agora.xtec.cat/cfabertrana>

Horaris: de dilluns a divendres de 9 - 13 h.

CNL DE GIRONA

Classes de català nivell bàsic

C/ dels Ciutadans, 18, 17004 Girona

Tel. 972 22 06 63

cnlgi@cpnl.cat www.cpnl.cat/girona

CORALS

COR MARAGALL

Divendres de 21.30 - 23.30 h

Més informació: cormaragall@gmail.com

CORAL XÀNTICA

Divendres de 19 - 21 h

Més informació: coralxantica@gmail.com





ESCRIU EL TEU FUTUR AMB NOSALTRES

ESTUDIS GRATUÏTS
TITULACIÓ OFICIAL

ABC

Alfabetització
(Formació Instrumental)



Educació secundària
per a adults (GES)



Curs d'accés a
Grau Superior (CAS)



Preparació per a la prova
d'Accés a la universitat
per a majors de 25 i 45 anys



Català



Castellà

EN

Anglès



Competències Digitals
(COMPETIC equivalent a ACTIC)

CENTRE FORMACIÓ ADULTS BERTRANA



WEB
cfabertrana.cat



MAIL
info@cfabertrana.cat



TELÈFON
972 23 04 03



ADREÇA
C. Narcís Xifra
i Masmitjà, 43

CASALS

CASAL DE LLEURE LA PATULEIA

Dissabte de 16 - 19 h

Més informació: casallapatuleia@gmail.com

ESPLAI SANT NARCÍS

Dissabte de 16 - 19 h

Més informació: esplaisantnarcis@gmail.com

GRUPS DE SUPORT

ALCOHÒLICS ANÒNIMS

Dimarts i dijous de 19 - 20.30 h

Més informació: aagirona82@aagirona82.org / tel. 670 229 200

NARCÒTICS ANÒNIMS

Dimarts de 19 - 19.30 h i dissabtes d' 11.30 - 13 h

Més informació: girona_na2006@narcoticosanonimos.es / tel. 932 680 209

ENTITATS ESPORTIVES

ATLÈTIC SANT NARCÍS

[@atleticsantnarcis](https://www.instagram.com/atleticsantnarcis)

Més informació: atleticsantnarcis@gmail.com

OAMR. OFICINA D'ASSISTÈNCIA EN MATÈRIA DE REGISTRE

Dimarts i dijous de 9 - 14 h, al **Servei Municipal d'Ocupació (SMO)**

Cal cita prèvia: tel. 972 419 010 o ajuntamentinforma@ajgirona.cat

L'AJUNTAMENT M'ESCOLTA. REGIDOR DEL BARRI

El quart dilluns de cada mes de 18.30 - 20 h

Cal cita prèvia: tel. 972 010 248 o participacio@ajgirona.cat

SBAS. SERVEI BÀSIC D'ATENCIÓ SOCIAL

Consultes i cita prèvia: Tel. 972 419 404 o a serveissocials@ajgirona.cat

BAR DEL CENTRE CÍVIC

De dilluns a dissabte de 8 - 21 h

ALTRES

BANC DEL TEMPS DEL PONT DEL DIMONI

bdtpontdeldimoni@gmail.com

Whatsapp: 644 611 415, demanant cita prèvia a partir del mes d'octubre.

Al Centre Cívic Sant Narcís amb cita prèvia.

PUNT D'ATENCIÓ DE L'ESPLAI DE LA GENT GRAN DE SANT NARCÍS

Dilluns i dimecres de 17 - 19 h

CALENDARI XARXA CENTRES CÍVICS 2026-2027 SANT NARCÍS

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	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

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	22	23*	24	25
26	27	28	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)
 FESTA MAJOR SANT NARCÍS, SENSE ALTRES ACTIVITATS AL CENTRE CÍVIC

* TANCADA XOC

Dilluns 29
 Dimarts 31
 Dimecres 30
 Dijous 30
 Divendres 31
 Dissabte 28

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 2026 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 mena 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 2026-2027. 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 es donarà preferència a les persones empadronades a Girona. El fet d'haver estat inscrit en alguna activitat en períodes o anys anteriors no dona prioritat en el sorteig.

1.10 A partir del 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 efectuar 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 telèfon o per correu electrònic al Centre Cívic on s'organitza l'activitat com més aviat millor per donar opció a les reserves per ocupar les places vacants.

2.2 A partir del 16 de setembre a la tarda 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 al dia 28 de setembre del 2026 i el segon rebut fins al dia 4 de desembre de 2026, ambdós inclosos.

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.
- 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.

5è CONCERT CONTRA LA VIOLÈNCIA MASCLISTA

#25N #NOHISOMTOTES



20/11/2026 - 19.00 h.
CENTRE CÍVIC DE SANT NARCÍS (GIRONA)

Acte inclòs en les activitats del 25N del barri de Sant Narcís

Col·labora:



RESERVA ENTRADES
fundacionsergi.org

Una iniciativa de suport al projecte
"Dones supervivents" de:



Preinscripcions de l'1 al 15
de setembre de 2026
girona.cat/inscripcions



Segueix-nos

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

