Cursos i tallers

Programació 2025-2026

Centre Cívic
Santa Eugènia

Ajuntament de Girona

“Una programació comunitària, el valor del veïnatge”

Amb l’energia renovada i una proposta compartida, presentem amb orgull la nova **programació de cursos i tallers** per aquest **curs 2025-2026**. Un any més, aquesta proposta neix del treball compartit entre veïns i veïnes, entitats, serveis i equipaments del barri de Santa Eugènia de Ter i de Can Gibert del Pla.
Aquesta programació proposa un conjunt d’activitats, que va més enllà i que són un reflex del treball conjunt amb un compromís de generar espais on tothom s’hi senti part. Per això, aquest any es vol seguir sent una oferta diversa, inclusiva i oberta, i sobretot: teixir comunitat i millorar la convivència i la cohesió social.
Un cop més, esperem que cadascú hi trobi el seu lloc, el seu interès i el seu espai on aprendre i compartir. Per això, seguim apostat pels espais de trobada, serveis i altres activitats acabant de configurar i donar un element diferencial als nostres barris, ja que amb la dinamització a través del veïnatge fa que cada espai de trobada sigui diferent, únic i divers.
Una programació que es portarà a terme al **Centre Cívic Santa Eugènia** (amb les aules de **La Marfà**), a l’**Espai Cívic de Santa Eugènia** i a l’**Espai Cívic de Can Gibert**, que continuen sent punts d’intercanvi, coneixement i col·laboració de tot el veïnatge.

La dinamització dels barris de Can Gibert del Pla i Santa Eugènia va més enllà d’una programació, sinó que també hi ha activitats que passen a les places, als carrers i als espais compartits on el veïnat es troba i fa comunitat.
Cal posar en valor el treball comunitari que, any rere any, ens continua inspirant amb jornades, accions i projectes col·lectius, guiats i com a eix vertebrador amb el PEIC (Pla d’acció i convivència) que ens fan créixer i aconseguir una convivència més rica i transformadora.
Per últim, gràcies a totes les persones, entitats i serveis que feu possible tot això. Cada activitat, cada trobada, cada idea aportada i cada activitat dinamitzada porta una part de vosaltres i per tant, aquesta programació que presentem no només és la programació del Centre Cívic, sinó que és la vostra.
Continuem caminant plegades per defensar barris diversos, solidaris, inclusius i construïts des de la comunitat.

Centre Cívic Santa Eugènia

índex

Nadons (0 a 3 anys)
Activitats físiques..... 3

Infantil i juvenil (3 a 17 anys)
Dibuix i pintura 3
Dansa i ball 5
Música 8
Creixement personal 11
Escacs i jocs de taula 11

Adults
Dibuix i Pintura 13
Manualitats 16
Artesania Tèxtil..... 18
Activitats físiques..... 19
Dansa i ball..... 26
Música 31
Teatre i arts escèniques.....34
Cuina 34
Vins i Altres Begudes 36
Salut 37
Creixement Personal 42
Idiomes 45
Memòria i reforç de la llengua 48
Fotografia i Audiovisuals 50
Comunicació, noves tecnologies i robòtica..... 51
Escacs i Jocs de Taula 53
Natura, ecologia i sostenibilitat..... 54

Informació Inscripcions 55
Espais de trobada 61
Altres activitats 67
Espais culturals 69
Formació d'adults 71
Serveis municipals 73
Altres Serveis 75
Jornades comunitaries 77

DL Gi 1216-2025

NADONS (0 a 3 ANYS)

ACTIVITATS FÍSIQUES

SE25001
GIMNÀSTICA POST-NATAL AMB NADONS DE 0 A 1 ANY

Té com a finalitat retornar al cos la seva forma natural i harmonia després del part, mitjançant exercicis molt precisos que produeixen l'estirament de les cadenes musculars de tot el cos, a més, gaudiran ballant amb coreografies molt senzilles on exploraran els seus punts més sexys i recuperaran de nou la sensualitat. A més, les mares podran viure aquesta experiència portant els seus fills/es amb elles i poder conèixer a altres mares amb els seus respectius nadons i unificar vincles matern-filial.
Si per disponibilitat sols accedeixes a una part del curs, es farà el preu proporcional.

Professora: Raquel Rebollo
Horari: dijous de 10 a 11 h | **Durada:** del 9 d'octubre a l'11 de juny
Edat: mares amb nadons de 0 a 1 any | **Preu:** 180 € | Organitza: Ass. MAYLA

INFANTIL I JUVENIL (3 a 17 ANYS)

DIBUIX I PINTURA

SE25002
AULA ARTÍSTICA: DIBUIX I PINTURA (6-13 anys)

Durant les tardes del dimarts aprendrem i experimentarem amb les diferents tècniques del dibuix i la pintura d'una forma lúdica i divertida. Es donaran les nocions bàsiques per anar desenvolupant l'expressió personal de cadascú, d'aquesta manera l'alumne podrà reflexionar sobra la presa de decisions a l'hora de fer les seves pròpies creacions. Ens adaptem a les diferents necessitats dels grups, treballant tant des de la creativitat i la imaginació com de la representació mes objectiva. En una època on 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.
Per aquest taller no calen coneixements previs, el material està inclòs i l'alumnat només haurà de portar roba vella o que es pugui embrutar.
Professora: Mailén Navas
Horari: dimarts de 17.30 a 19 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny
Edat: de 6 a 13 anys | **Preu:** 155 € | Organitza: Ass. d'art Blaublau

SE25003

conectART: Taller obert de pintura

Per totes les edats i els gustos, més experimental, expressiu o clàssic. L'objectiu és trobar el propi camí, un fil a seguir completament personal mitjançant les arts plàstiques, es potencia al màxim la creativitat i l'autonomia.

Professora: Greendel15

Horari: dilluns de 16.30 a 18.30 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny

Edat: de 6 a 99 anys | **Preu:** 185 € | Organitza: Ass. Fent i Desfent

DIBUIX I PINTURA monogràfic

SE25004

PINTEM LES EMOCIONS (6 - 99 anys)

Aprendrem a gestionar les nostres emocions a través de l'expressivitat en la pintura (del traç, del color, de la composició i de la textura). Deixar el neguit i l'angoixa, o expressar sobre el suport els colors de l'alegria. Transmutar sentiments mitjançant l'expressió artística.
Taller molt expressiu, emotiu i personal. Obrir una porta dins nostre per deixar sortir.

Professora: Laura Gil

Horari: 3r dissabte de mes de 10.30 a 12.30 h | **Durada:** 18 oct, 15 nov, 20 des i 17 gener

Edat: de 6 a 99 anys | **Preu:** 55 € | Organitza: Associació Fent i Desfent

SE25005

URBAN ART I monar'T (6 - 99 anys)

De la mà d'artistes del monar'T aprèn tècniques vàries d'art urbà: grafiti, stensils, retrat i tècniques murals. Tots els estils i per a tots els gustos i edats! Llença't!

Professors: artistes monar'T

Horari: 2n i 4t dissabte de mes de 10.30 a 12.30 h

Durada: 8 i 22 de novembre, 13 de desembre, 10 i 24 gener, 7 i 21 de febrer i 14 de març

Edat: de 6 a 99 anys | **Preu:** 100 € (inclou material)

DANSA I BALL

SE25006

COREOGRAFIA DE DANSA DEL VENTRE (DANSA ORIENTAL)

Sessions de dansa del ventre enfocades a treballar una coreografia oriental amb la seva part escènica, artística i estètica per poder portar davant el públic aquest espectacle.
Els beneficis de ballar dansa oriental són molts a diferents nivells: mental-emocional-físic. Potencia la feminitat i augmenta l'autoestima. Estan enfocades a despertar la consciència del cos i a millorar la postura corporal.
Professora: Jessica Pardo
Horari: dilluns de 19.15 a 20.15 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny
Edat: majors de 12 | **Preu:** 120 € | Organitza: GESICP

SE25007

TÈCNICA DE LA DANSA DEL VENTRE

L'ABC de la dansa del ventre o dansa oriental per a que coneguis les seves bases d'una manera dinàmica i alegre. Descobreix la varietat de moviments que poden fer les teves caderes, les teves mans, els teus peus… el teu esplèndid cos. Es treballarà la col·locació, moviments, la consciencia corporal , les seqüències , els combos.... Aporta una gran quantitat de beneficis com afavorir la recuperació en cas de lesió, alleugereix els mals d'estómac, dolors menstruals, fa créixer l'auto-estima, activa el centre vital, facilita la creativitat... i el més important: dedicar-te un temps per a tu.
Professora: Jessica Pardo
Horari: dilluns de 18.15 a 19.15 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny
Edat: majors de 12 | **Preu:** 120 € | Organitza: GESICP

BALL FLAMENC (a partir dels 16 anys)

L'Aula de Ball Flamenc de La Gerundina és un espai inclusiu d'aprenentatge, expressió corporal i creació artística a través del moviment. Està guiada per professionals amb experiència en flamenc i pedagogia, i oberta a persones de tots els nivells i trajectòries.
A través de l'estudi del compàs, la tècnica i els diferents pals flamencs, es busca desenvolupar el domini del cos, l'expressivitat i la connexió emocional amb el ball. Cada nivell s'adapta a les capacitats del grup, oferint un procés respectuós, dinàmic i col·lectiu.
L'aula també promou la convivència, el respecte i la col·laboració entre persones diverses, creant un entorn segur on compartir des del cos i l'emoció.
Lloc: **Espai Cívic de Can Gibert del Pla.**
Professora: **Selena Horvath**
Durada: del 6 d'octubre al 8 juny
Organitza: La Gerundina. Penya flamenca de Girona

SE25008 **BALL FLAMENC - NIVELL 1**

Adreçat a persones que s'acosten per primera vegada al ball flamenc o tenen molt poca experiència. Es treballa la postura, el zapateado bàsic i la coordinació corporal des d'una aproximació accessible, rítmica i agradable.
Horari: dilluns de 18 a 18.50 h | **Preu soci:** 220 €

SE25009 BALL FLAMENC - NIVELL 2

Pensat per a qui ja té una certa familiaritat amb el ball flamenc. S'aprofundeix en la tècnica, el moviment de braços (braceo), les seqüències coreogràfiques senzilles i la interpretació musical i expressiva de diferents pals.

Horari: dilluns de 19 a 19.50 h | **Preu soci:** 220 €

SE25010 BALL FLAMENC - NIVELL 3

Adreçat a persones amb experiència consolidada en ball flamenc. Es treballen coreografies més complexes, variacions rítmiques, elements escènics i es fomenta el treball integrat amb altres disciplines flamenques com el cant, la guitarra i la percussió.

Horari: dilluns de 20 a 20.50 h | **Preu:** 220 €

SE25011
DISCO ZUMBA

La Disco Zumba és una variant de Zumba que combina els ritmes i els moviments de la música disco amb l'estructura d'entrenament de Zumba, creant una experiència de ball enèrgica i divertida. Es caracteritza per la música animada i les coreografies que incorporen passos de ball inspirats en l'era disco, amb un enfocament en la diversió i la crema de calories.

Horari: dissabte 12.30 a 13.30 h | **Durada:** 11 d'octubre al 13 de juny

Edat: més de 12 anys | **Preu:** 120 € | Organitza: Ass. Cultural Cubana de Girona

SE25012

LA VEU DEL COS (a partir de 10 anys)

Tallers de ball guiats per professionals procedents de diferents països que aportaran una visió global d'alguns ritmes llatins i africans. Viurem una barreja de balls, danses tradicionals i contemporànies, amb l'objectiu de facilitar la inclusió de la diversitat cultural, reconstrucció i reparació de les barreres físiques, mentals i socials, on el cos podrà alçar la veu i manifestar-se des de la veritat, per ser escoltat sense ser estigmatitzat.

El taller acaba amb una presentació coreogràfica de l'aprenentatge.

Durada: 6 d'octubre de 2025 a 8 de juny 2026

Horari: dilluns de 18.45 a 19.45h

Edat: a partir de 10 anys | **Preu:** 90 € | Organitza: ASOCOLGI – Associació socio-cultural columjbiana de Girona

---

SE25013

ZUMBA FITNESS POPULAR (DILLUNS)

Activitat aeròbica que combina diferents estils musicals, la majoria ritmes llatins que ajuda a realitzar una activitat esportiva popular pel barri, ajudar a la psicomotricitat, crear vincles entre els diferents nens i nenes, socialitzar i relacionar les diferents cultures del barri mitjançant l'activitat lúdica esportiva, crear nous vincles i fer barri.

Horari: dilluns de 20 a 21 h | **Durada:** 6 d'octubre al 8 de juny

Edat: més de 12 anys | **Preu:** 120 € | Organitza: Ass. Cultural Cubana de Girona

---

SE25014

ZUMBA FITNESS POPULAR (DIMECRES)

Activitat aeròbica que combina diferents estils musicals, la majoria ritmes llatins que ajuda a realitzar una activitat esportiva popular pel barri, ajudar a la psicomotricitat, crear vincles entre els diferents nens i nenes, socialitzar i relacionar les diferents cultures del barri mitjançant l'activitat lúdica esportiva, crear nous vincles i fer barri.

Horari: dimecres de 19.30 a 20.30 h | **Durada:** 8 d'octubre al 10 de juny

Edat: més de 12 anys | **Preu:** 120 € | Organitza: Ass. Cultural Cubana de Girona

---

SE25015

VINE I BALLA : DE LA DANSA CREATIVA, AL BALLET I A LA COMPOSICIÓ ARTÍSTICA (5 a 10 anys)

Proposta per nens i nenes molt engrescadora. Un tast de dues tècniques d'iniciació a la dansa. És necessari haver fet el curs anterior o bé tenir-ne coneixements.

Professora: Natàlia Entrocassi

Horari: divendres de 17.30 a 19 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de juny

Preu: 93 € | Organitza: C.C. Sta. Eugènia

MÚSICA

SE25016

CANTE FLAMENCO NIVELL 1 (a partir de 16 anys)

L'aula de cante Flamenco de La Gerundina és un espai inclusiu d'aprenentatge i creació artística, guiat pel formador i artista **Jordi Fornells**, especialitzat en veu i ritme. Està oberta a tothom i ofereix diferents nivells, adaptant-se a l'experiència i les necessitats de cada participant. Adreçat a persones que s'apropen per primera vegada al *cante flamenco*, mogudes per la curiositat o l'afició. Només cal disposar-se a experimentar, compartir i descobrir les pròpies possibilitats expressives a través de la veu i el ritme.

Lloc: **Espai Cívic de Can Gibert del Pla**

Professora: Jordi Fornells

Horari: dilluns de 18 a 18.50 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny

Preu: 220 € | Organitza: La Gerundina. Penya flamenca de Girona

---

SE25017

CANTE FLAMENCO NIVELL 2 (a partir de 16 anys)

L'aula de cante Flamenco de La Gerundina és un espai inclusiu d'aprenentatge i creació artística, guiat pel formador i artista **Jordi Fornells**, especialitzat en veu i ritme. Està oberta a tothom i ofereix diferents nivells, adaptant-se a l'experiència i les necessitats de cada participant.

Pensat per a qui ja té una certa familiaritat amb alguns ritmes o estils del flamenco, independentment de si ha passat per l'aula anteriorment. Es treballa des del plaer i l'afició de cantar, aprofundint en l'expressivitat i el ritme.

Lloc: **Espai Cívic de Can Gibert del Pla**

Professora: Jordi Fornells

Horari: dilluns de 19 a 19.50 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny

Preu: 220 € | Organitza: La Gerundina. Penya flamenca de Girona

---

SE25018

CANTE FLAMENCO NIVELL 3 (a partir de 16 anys)

L'aula de cante Flamenco de La Gerundina és un espai inclusiu d'aprenentatge i creació artística, guiat pel formador i artista **Jordi Fornells**, especialitzat en veu i ritme. Està oberta a tothom i ofereix diferents nivells, adaptant-se a l'experiència i les necessitats de cada participant.

Dirigit exclusivament a veus que reuneixin coneixements bàsics en tècnica vocal, certes aptituds rítmiques i experiència prèvia a l'aula. Aquest nivell s'enfoca en el treball integrat amb altres disciplines (guitarra, ball, percussió).

Lloc: **Espai Cívic de Can Gibert del Pla**

Professor: Jordi Fornells

Horari: dilluns de 20 a 20.50 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny

Preu: 220 € | Organitza: La Gerundina. Penya flamenca de Girona

---

SE25019

CURS CAJÓN (INICIACIÓ) (a partir de 16 anys)

El flamenc es caracteritza per una gran varietat de ritmes i un llenguatge propi. Les classes de cajón flamenco són un espai per connectar amb aquest estil des del ritme, a través de l'instrument i en un entorn de respecte, convivència i expressió col·lectiva guiat per la formadora i artista **Dèlia D. Rojo**.

Dirigit a totes aquelles persones que no han tocat mai, o poc, el cajón o un altre instrument de percussió, i tenen ganes de provar, experimentar i descobrir l'instrument. Es treballarà de manera bàsica la cordinació, l'execussió i l'acompanyament.

Requeriments: instrument propi
Lloc: **Espai Cívic de Can Gibert del Pla**
Professora: Dèlia D. Rojo
Horari: dilluns de 18 a 18.50 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny
Preu: 220 € | Organitza: La Gerundina. Penya flamenca de Girona

SE2520

CURS CAJÓN (MIG) (a partir de 16 anys)

El flamenc es caracteritza per una gran varietat de ritmes i un llenguatge propi. Les classes de cajón flamenco són un espai per connectar amb aquest estil des del ritme, a través de l'instrument i en un entorn de respecte, convivència i expressió col·lectiva guiat per la formadora i artista **Dèlia D. Rojo**.

Dirigit a totes aquelles persones que ja han passat la fase d'iniciació de l'instrument i volen seguir treballant la cordinació en el ritme i l'acompanyament amb més matissos, així com aprofundir en pals flamencs i els seus patrons rítmics.

Requeriments: instrument propi
Lloc: **Espai Cívic de Can Gibert del Pla**
Professora: Dèlia D. Rojo
Horari: dilluns de 19 a 19.50 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny
Preu: 220 € | Organitza: La Gerundina. Penya flamenca de Girona

SE25021

CURS CAJÓN (AVANÇAT) (a partir de 16 anys)

El flamenc es caracteritza per una gran varietat de ritmes i un llenguatge propi. Les classes de cajón flamenco són un espai per connectar amb aquest estil des del ritme, a través de l'instrument i en un entorn de respecte, convivència i expressió col·lectiva guiat per la formadora i artista **Dèlia D. Rojo**.

Dirigit a totes aquelles persones que ja han tocat el cajón anteriorment i han treballat sobre diferents pals flamencs, dinàmiques, tempos i tenen els coneixements consolidats. Es treballaran matissos més tècnics, variacions de ritmes flamencsi hi haurà una part de creació col·lectiva.

Requeriments: instrument propi
Lloc: **Espai Cívic de Can Gibert del Pla**
Professora: Dèlia D. Rojo
Horari: dilluns de 20 a 20.50 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny
Preu: 220 € | Organitza: La Gerundina. Penya flamenca de Girona

GUITARRA FLAMENCA (a partir de 16 anys)

L'aula de Guitarra Flamenca de La Gerundina ofereix la possibilitat de compartir l'aprenentatge d'aquesta manifestació artística amb l'acompanyament de l'artista i formador **Ernest Salvà**.

Lloc: Espai Cívic de Can Gibert del Pla
Professor: Ernest Salvà
Preu : 220 €
Organitza: La Gerundina. Penya flamenca de Girona

SE25022 GUITARRA FLAMENCA (INICIACIÓ) (a partir de 16 anys)

Dirigit a totes aquelles persones que desitgin apropar-se per primer cop a aquesta disciplina artística. No calen estudis previs. Només ganes d'aprendre.
Horari: dilluns de 18 a 18.50 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny

SE25023 GUITARRA FLAMENCA (MIG) (a partir de 16 anys)

Dirigit a totes aquelles persones que havent cursat qualsevol nivell de guitarra Flamenca anteriorment, estan familiaritzades amb alguns dels ritmes i pals del Flamenco i acostumades a seguir mínimament el compàs corresponent, comptant amb un mínim d'experiència tècnica.
Horari: dilluns de 19 a 19.50 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny

SE25024 GUITARRA FLAMENCA (AVANÇAT) (a partir de 16 anys)

Dirigit exclusivament a aquelles persones que, havent cursat o no qualsevol nivell de Guitarra de La Gerundina anteriorment, disposen de coneixements i experiència amb la Guitarra Flamenca i estan interessades en seguir cultivant les seves aptituds.
Horari: dilluns de 20 a 20.50 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny

CREIXEMENT PERSONAL

monogràfics

SE25025

MENARQUIA, EL PRIMER CICLE MENSTRUAL

Un taller on treballem com acompanyar a les nenes i persones menstruants en l'arribada de la primera menstruació Per a fer-ho, realitzem un viatge a través de l'anatomia, la ciclicitat femenina i fem una reflexió en el rol i la figura de la dona i la menstruació al llarg de la història per acompanyar a les nostres filles, netes... amb una mirada empoderadora i amorosa vers el seu cos i la seva ciclicitat.

Lloc: **Espai Cívic Can Gibert**

Professora: les Cícliques de Girona

Dia: dimarts 18 de novembre de 17.30 a 19.30 h | **Preu:** Gratuït | **Edat :** de 10 a 15 anys

Organitza: AS. MAYLA, C.C.Santa Eugènia i Equip de polítiques de gènere i LGTBI de l'Ajuntament de Girona.

SE25026

PARLEM D'EDUCACIÓ SEXUAL (per infants i adolescents)

Generem un espai de confiança per infants i adolescents per parlar d'inquietuds, dubtes, pors i canvis que formen part del nostre desenvolupament. I com, ho compartim amb la gent adulta del nostre entorn.

Tot això des d'una perspectiva de diversitat sexual i identitat de gènere.

Lloc: **Espai Cívic Can Gibert**

Professora: Cristina Vila

Dia: dimarts 13 de gener de 17.30 a 19.30 h | **Preu:** Gratuït | **Edat :** de 10 a 15 anys |

Organitza: AS. MAYLA, C.C.Santa Eugènia i Equip de polítiques de gènere i LGTBI de l'Ajuntament de Girona.

ESCACS I JOCS DE TAULA

SE25027
ESCACS NIVELL INICI (DILLUNS) De 5 a 12 anys
Introducció i iniciació als escacs per a infants de 5 a 12 anys
Professor: Oscar N. Roqueta
Horari: dilluns de 17.30 a 18.30 h
Durada: de 6 d'octubre al 8 de juny
Preu: 50 € / any | Organitza: Club d'Escacs Santa Eugènia i C.C. Santa Eugènia

SE25028
ESCACS NIVELL 1 (DILLUNS) De 9 a 12 anys
Curs bàsic d'escacs per a infants de 9 a 12 anys.
Professor: Oscar N. Roqueta
Horari: dilluns de 18.30 a 19.30 h
Durada: de 6 d'octubre al 8 de juny
Preu: 150 € / anual (Possibilitat de fraccionament) Organitza: Club d'Escacs Santa Eugènia

SE25029
ESCACS NIVELL 1 (DISSABTE) De 5 a 8 anys
Introducció i iniciació als escacs per a infants de 5 a 8 anys.
Professor: Isaac Turon
Horari: dissabte de 12 a 13 h
Durada: del 11 d'octubre a 13 de juny
Preu: 150 € / any. (Possibilitat de fraccionament) Organitza: Club d'Escacs Santa Eugènia

SE25030
ESCACS NIVELL 1 (DISSABTE) De 8 a 14 anys
Curs bàsic d'escacs per a infants i joves de 8 a 14 anys.
Professor: Isaac Turon
Horari: Dissabte 11 a 12 h | **Durada:** del 11 d'octubre a 13 de juny
Preu: 150 € anual (Possibilitat de fraccionament) Organitza: Club d'Escacs Santa Eugènia

SE25031
ESCACS NIVELL 2 (DIMARTS) De 6 a 12 anys
Curs avançat per infants de 6 a 12 anys.
Professor: Genís Pujades
Horari: dijous de 18 a 19 h
Durada: del 7 d'octubre al 9 de juny
Preu: 150 € / anual (Possibilitat de fraccionament) Organitza: Club d'Escacs Santa Eugènia

SE25032
ESCACS NIVELL 2 (DIVENDRES) De 9 a 16 anys
Curs avançat per infants i joves de 9 a 16 anys.
Professor: Isaac Turon
Horari: divendres de 17.30 a 18.30 h |
Durada: de 10 d'octubre a 12 de juny
Preu: 150 € / anual (Possibilitat de fraccionament) Organitza: Club d'Escacs Santa Eugènia

ADULTS

DIBUIX I PINTURA

SE25003
conectART: TROBA EL TEU CAMÍ DINS L'ART
Curs enfocat per a totes les edats i els gustos, més experimental, expressiu o clàssic. L'objectiu és trobar el propi camí, un fil a seguir completament personal mitjançant les arts plàstiques, es potencia al màxim la creativitat i l'autonomia.
Professora: Greendel15
Horari: dilluns de 16.30 a 18.30 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny
Edat: de 6 a 99 anys | **Preu:** 185 € | Organitza: Ass. Fent i Desfent

SE25033
DIBUIX
Diferents possibilitats, sense límit d'edat per poder aprendre i practicar tècniques bàsiques del dibuix dins de l'art figuratiu i coneixements bàsics necessaris per iniciar-se en el dibuix. Cada alumne aprèn a fer allò que més el motiva i interessa.
Professora: Greendel15
Horari: dimarts de 19.15 a 20.45 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny
Preu: 140 € | Organitza: Ass. Fent i Desfent

SE25034
DIBUIX I PINTURA 1 (GENT GRAN)
Aquest taller va dirigit a alumnes molt diversos, amb intencions concretes i nivells diferents, o sigui que hi ha una part de personalització del curs força elevat. Cada alumne anirà realitzant les seves pintures a partir d'imatges que els interessin, tant poden ser fotografies, dibuixos com esbossos personals. Tots tenim potencials creatius, cal tant sols, posar-los a la pràctica!
Es poden fer servir totes les tècniques pictòriques, excepte pintura a l'oli per la seva toxicitat.
Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia.
Professora: Mariona Terrats
Horari: dimarts de 10 a 11.30 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny
Preu: soci 55 € / no soci 95 €
Organitza: Associació Gent Gran de Santa Eugènia . Col·labora: Ass. d'Art Blaublau

SE25035

DIBUIX I PINTURA 2 (GENT GRAN)

Aquest taller va dirigit a alumnes molt diversos, amb intencions concretes i nivells diferents, o sigui que hi ha una part de personalització del curs força elevat. Cada alumne anirà realitzant les seves pintures a partir d'imatges que els interessin, tant poden ser fotografies, dibuixos com esbossos personals. Tots tenim potencials creatius, cal tant sols, posar-los a la pràctica!

****Es poden fer servir totes les tècniques pictòriques, excepte pintura a l'oli per la seva toxicitat.***

Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia.

Professora: Mariona Terrats

Horari: dimarts de 11.30 h a 13 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

Preu: soci 55 € / no soci 95 €

Organitza: Associació Gent Gran de Santa Eugènia . Col·labora: Ass. Art Blau-Blau

---

SE25036

MATINAL DE DIBUIX I PINTURA

Aquest curs va adreçat tant a gent que sempre els hi ha agradat el dibuix i la pintura però que per A o per B no ho han pogut fer i ara es troben que tenen temps i ho volen aprofitar d'aquesta manera. Com a d'altres persones que ja coneixen el medi però els hi agradaria millorar o perfeccionar, adaptant-nos als diferents nivells i ritmes. Treballarem tant el dibuix com la pintura amb les diferents tècniques (carbonet, pastells, acrílic i oli) d'una manera ben oberta i lúdica. Cada alumne podrà escollir el que voldrà pintar, si bé a través dels seus esbossos, fotografies, o bé partir d'un quadre per a fer la pròpia visió d'aquest. No ens hem d'oblidar que el dibuix i la pintura son una manera de descobrir-nos a nosaltres mateixos.

Professora: Mariona Terrats

Horari: dijous de 10 a 12.30 h | **Durada:** del 9 d'octubre a 11 de juny

Preu: 210 € | Organitza: Ass. d'Art Blaublau

SE25037

PINTURA

Treballarem amb diferents tècniques de dibuix i pintura, des de les més tradicionals a les més modernes : acrílic, oli i mixta (càrregues i experimentals).

Les propostes s'adaptaran a les inquietuds i al nivell de cadascú.

Professora: Greendel15

Horari: dilluns de 18.45 a 20.45 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny

Preu: 165 € | Organitza: Ass. Fent i Desfent

monogràfics

SE25038

DIBUIX AMB MODEL VIU

Coneixerem la figura humana a través del cos nu, aplicant les bases del dibuix, començant amb apunts ràpids per agafar agilitat, treballarem l'encaix, la línla, el traç, la taca, les llums i ombres, el volum… amb tècnica lliure. Taller dirigit a qualsevol persona interessada a agafar agilitat i destresa realitzant apunts al natural, no calen coneixements previs.

Lloc: **Espai Cívic Santa Eugènia**

Professora: Mariona Terrats i Greendel15

Horari: 2n i 3r dijous de 18.45 a 20.45 h (novembre - febrer)

Durada: 13 i 20 de novembre, 11 i 18 de desembre, 15 i 22 de gener i 12 i 19 de febrer

Preu: 90 € | Organitza: Ass. Art BlauBlau i Ass. Fent i Desfent

---

SE24004

PINTEM LES EMOCIONS

Aprendrem a gestionar les nostres emocions a través de l'expressivitat en la pintura (del traç, del color, de la composició i de la textura). Deixar el neguit i l'angoixa, o expressar sobre el suport els colors de l'alegria.

Professora: Laura Gil

Horari: 3r dissabte de mes de 10.30 a 12.30 h | **Durada:** 19 oct, 16 nov, 21 des i 18 gener

Edat: de 6 a 99 anys | **Preu:** 50 € | Organitza: Associació Fent i Desfent

---

SE25005

URBAN ART I monar'T

De la mà d'artistes del monar'T aprèn tècniques vàries d'art urbà: grafiti, stensils, retrat i tècniques murals. Tots els estils i per a tots els gustos i edats! Llença't!

Professors: artistes monar'T

Horari: 2n i 4t dissabte de mes de 10.30 a 12.30 h

Durada: : 8 i 22 de novembre, 13 de desembre, 10 i 24 gener, 8 i 22 de febrer i 14 març

Edat: de 6 a 99 anys | **Preu:** 100 € (inclou material)

MANUALITATS

SE25039

CERÀMICA, INSPIRA'T, EXPRESSA'T I GAUDEIX

El fang és un material dúctil, tàctil i mal·leable. Ens permet desenvolupar la nostra part creativa, investigant amb les formes, els colors i gaudir amb el procés. El contacte amb el fang ens produeix una sensació de relaxació i alliberació. Amb material i coccions incloses.

Professora: Gemma Allué

Horari: dijous de 19 a 21 h | **Durada:** del 9 d'octubre al 11 de juny

Preu: 190 € | Organitza: Ass. d'art La Guilla. Col·labora: CC Sta. Eugènia

---

SE25040

JOIERIA ARTÍSTICA (*)

Taller per a la realització i coneixement de diferents tècniques de joieria artística i la seva transformació en peces fetes pels mateixos alumnes.

Professora: Sabrina Sampere

Horari: dijous de 16 a 18 h | **Durada:** del 9 d'octubre al 11 de juny

Preu: 147,20 € | Organitza: C. C. Santa Eugènia

SE25041

MATINAL DE CERÀMICA 1

Taller matinal en petit grup per descobrir o profunditzar amb la ceràmica. A través de les tècniques de construcció i esmalt, aprendreu a treballar amb el fang de manera creativa. Us emportareu a casa les vostres peces cuites. No cal nivell previ. Amb material i coccions incloses.

Professora: Gemma Allué

Horari: dimarts de 9.30 a 11.30 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

Preu: 240 € | Organitza: Ass. d'art La Guilla. Col·labora: CC Sta. Eugènia

---

SE25042

MATINAL DE CERÀMICA 2

Taller matinal en petit grup per descobrir o profunditzar amb la ceràmica. A través de les tècniques de construcció i esmalt, aprendreu a treballar amb el fang de manera creativa. Us emportareu a casa les vostres peces cuites. No cal nivell previ. Amb material i coccions incloses.

Professora: Gemma Allué

Horari: dimarts de 11.30 a 13.30 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

---

SE25043
SCRAPBOOKING
L'scrapbooking no és només una manualitat més, és un espai on deixar anar la imaginació i evadir-te una mica del moment present per endinsar-te en la creativitat, la imaginació i la passió de plasmar records, esdeveniments i emocions. Emprarem tècniques d'enquadernació, cartonatge, decoupage i mix-media per a aquells que ja han assolit un nivell inicial d'scrapbooking.
Professora: Imma García
Horari: dilluns de 19 a 21 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny
Preu: 190 € | Organitza: GESICP

monogràfics

SE25044
TASTETS ARTÍSTICS TEMÀTICS
CURS DE MANUALITATS MENSUALS, format per 8 sessions amb caràcter mensual

1.-OCTUBRE: FABRICACIO DE CLAUER HALLOWEEN
2.-NOV: INICIACIO A LA COSTURA I AL GANXET
3.- DES. DECORACIO: MOTIUS DE NADAL
4.-GENER: CREACIÓ DE MÀSCARA- JOIERIA O ROBA DE DISFRESSES ENTORN AL CARNESTOLTES
5.- FEBRER: DETALLS DE GANXET – INICIACIO MANTES
6.-MARÇ: FAREM MANUALITATS D'OUS, CANASTES, CONILLS DE PASQUA
7.-ABRIL: MANUALITAT DE ROSES, DRAGONS , CORS ... PUNTS DE LLIBRE (DEDICAT AL SANT JORDI)
8.- MAIG: DECORACIÓ DE FLORS DE GANXET
Professora: M. Ángeles López
Horari: primer dimecres de mes de 17 a 19 h | **Durada:** 8 octubre, 5 novembre, 3 desembre, 7 gener, 4 febrer, 4 març, 8 abril, 6 maig
Preu: 40 € (material inclòs) | Organitza: GESICP

ARTESANIA TÈXTIL

SE25045
COSTURA I ARRANJAMENTS
Tens roba que no et poses? Vols aprendre a cosir? Farem arranjaments, customitzarem i aprendrem les tècniques bàsiques de costura, reciclatge i confecció de roba.
Professora: Dolors Contreras
Horari: dimecres de 16 a 17.30 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny
Preu: 150 € | Organitza: Ass. La Bombeta

SE25046
NINES I ALTRES TÈCNIQUES DEL PATCHWORK
Si t'agrada estar entre teles i fils i creus amb la filosofia del DIY (fes-ho tu mateix) aquest es el teu espai. Pots fer nines de roba, bosses, apliqué a samarretes, davantals...
Professora: Araceli Rodríguez
Horari: dilluns de 16 a 18 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny
Preu: 50 € *per material* | Organitza: Centre Cívic Santa Eugènia

ACTIVITATS FÍSIQUES

SE25047
GIMNÀSTICA PRE-NATAL
Aquestes classes estan dirigides a futures mares que volen fer exercicis adequats per a embarassades.
L'objectiu és prendre consciència del seu cos, conèixer el seu periné, guanyar flexibilitat i evitar rigideses, adquirir una bona capacitat respiratòria i aprendre a fer exercicis per afavorir el part i el postpart. També es donaran consells pràctics sobre la lactància i, explicarem i entendrem els canvis fisiològics pels quals està passant la dona en aquests moments.
Es destinaran algunes classes a fer-les acompanyades de les seves respectives parelles i poder fer junts exercicis i resoldre possibles dubtes que puguin anar sorgint.
Compartirem sensacions i experiències en grup i gaudirem juntes d'aquest moment únic que viu la dona embarassada.
Professors: Raquel Rebollo
Horari: dimecres de 15.30 a 16.30 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny
Preu: 60 € | Organitza: Ass.MAYLA

SE25048
GIMNÀSTICA DE L'ESQUENA I REEDUCACIÓ POSTURAL (DIMARTS MATÍ 1)
Curs de manteniment muscular i articular orientat a la conducta postural.
Professora: Eva Masó
Horari: dimarts de 9.15 a 10.15 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny
Preu: 150 € | Organitza: Ass. La Bombeta

SE25049
GIMNÀSTICA DE L'ESQUENA I REEDUCACIÓ POSTURAL (DIMARTS MATÍ 2)
Curs de manteniment muscular i articular orientat a la conducta postural.
Professora: Eva Masó
Horari: dimarts de 10.15 a 11.15 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny
Preu: 150 € | Organitza: Ass. La Bombeta

SE25

SE25050
GIMNÀSTICA DE L'ESQUENA I REEDUCACIÓ POSTURAL (DIMARTS TARDA)
Curs de manteniment muscular i articular orientat a la conducta postural.
Professora: Eva Masó
Horari: dimarts de 18 a 19 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny
Preu: 150 € | Organitza: Ass. La Bombeta

SE25051
GIMNÀSTICA DE L'ESQUENA I REEDUCACIÓ POSTURAL (DIJOUS VESPRE)
Curs de manteniment muscular i articular orientat a la conducta postural.
Professora: Eva Masó
Horari: dijous de 19 a 20 h | **Durada:** del 9 d'octubre al 11 de juny
Preu: 150 € | Organitza: Ass. La Bombeta

SE25052
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (DILLUNS i DIMECRES)
Exercicis localitzats de mitja i baixa intensitat en els quals s'utilitza material divers, amb la finalitat de mantenir i fins i tot millorar la condició física, la flexibilitat i la força de cada persona.
Professors: Virginia i Laia Juanals
Horari: dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 10 de juny
Preu: 120 € | Organitza: Ass. La Bombeta

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT PER A LA GENT GRAN (DILLUNS) (*)
Exercicis localitzats de baixa intensitat en els quals s'utilitza material divers, amb la finalitat de mantenir i millorar la condició física, la flexibilitat i la força de cada persona segons l'edat.
Lloc: **Espai Cívic de Can Gibert del Pla**
Professor: Laila Juanals
Preu: socis 45 € (anual) / no socis 65 € (anual)
Organitza: Ass. de jubilats i pensionistes Sant Joan de Can Gibert

SE25053 **Horari:** dilluns d'11 a 12 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny
SE25054 **Horari:** dilluns de 12 a 13 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT PER A LA GENT GRAN (DIMECRES) (*)
Exercicis localitzats de baixa intensitat en els quals s'utilitza material divers, amb la finalitat de mantenir i millorar la condició física, la flexibilitat i la força de cada persona segons l'edat.
Lloc: Espai Cívic de Can Gibert del Pla
Professor: Laila Juanals
Preu: socis 45 € (anual) / no socis 65 € (anual)
Organitza: Ass. de jubilats i pensionistes Sant Joan de Can Gibert

SE25055 **Horari:** dimecres d'11 a 12 h | **Durada:** del 8 d'octubre a 10 de juny
SE25056 **Horari:** dimecres de 12 a 13 h | **Durada:** del 8 d'octubre a 10 de juny

SE25057
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT PER A LA GENT GRAN (DIMARTS) (*)
Exercicis localitzats de baixa intensitat en els quals s'utilitza material divers, per mantenir i fins i tot millorar la condició física, la flexibilitat i la força de cada persona segons l'edat.
Lloc: Espai Cívic Sant a Eugènia
Professora: Virginia Gonzalez
Horari: dimarts de 10 a 11 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny
Preu: soci 45 € / no soci 85 € | Organitza: Associació Gent Gran de Santa Eugènia

SE25058
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT PER A LA GENT GRAN (DIJOUS) (*)
Exercicis localitzats de baixa intensitat en els quals s'utilitza material divers, per mantenir i fins i tot millorar la condició física, la flexibilitat i la força de cada persona segons l'edat.
Lloc: Espai Cívic Sant a Eugènia
Professora: Virginia Gonzalez
Horari: dijous de 10 a 11 h | **Durada:** del 9 d'octubre a 11 de juny
Preu: soci 45 € / no soci 85 € | Organitza: Associació Gent Gran de Santa Eugènia

SE25059

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT PER A LA GENT GRAN (DIVENDRES) (*)

Exercicis localitzats de baixa intensitat en els quals s'utilitza material divers, per mantenir i fins i tot millorar la condició física, la flexibilitat i la força de cada persona segons l'edat.

Lloc: Espai Cívic Sant a Eugènia

Professora: Virginia Gonzalez

Horari: divendres de 10 a 11 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de juny

Preu: soci 45 € / no soci 85 € | Organitza: Associació Gent Gran de Santa Eugènia

---

SE25060

GIMNÀSTICA DOLÇA PER A LA GENT GRAN (DIMECRES) (*)

És una gimnàstica suau que ens ajuda a millorar i mantenir la condició física, la flexibilitat, posició corporal i la força de manera respectuosa i adaptada a cada cos.

LLoc: Espai Cívic Sant a Eugènia

Professora: Virginia Gonzalez

Horari: dimecres de 10 a 11 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny

Preu: soci 45 € / no soci 85 € | Organitza: Associació Gent Gran de Santa Eugènia

---

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

Treballem la musculatura de l'abdomen mitjançant la respiració i l'obertura de la caixa toràcica. No s'exerceix cap pressió sobre el sòl pelvis, el diafragma i l'abdomen. Aconseguim reprogramar la musculatura perquè funcioni millor i ens puguem beneficiar dels seus efectes.

No apte per patologies coronàries

Organitza: Ass. La Bombeta

SE25061 GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA - DIMARTS

Professora: Laia Juanals

Horari: dimarts de 19.15 a 20.15 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

Preu: 150 €

SE25062 GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA - DIVENDRES

Professora: Noelia Reina

Horari: divendres de 9.30 a 10.30 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de juny

Preu: 150

SE25001

GIMNÀSTICA POST-NATAL AMB NADONS DE 0 A 1 ANY

Té com a finalitat retornar al cos la seva forma natural i harmonia després del part, mitjançant exercicis molt precisos que produeixen l'estirament de les cadenes musculars de tot el cos, a més, gaudiran ballant amb coreografies molt senzilles on exploraran els seus punts més sexys i recuperaran de nou la sensualitat. A més, les mares podran viure aquesta experiència portant els seus fills/es amb elles i poder conèixer a altres mares amb els seus respectius nadons i unificar vincles matern-filial.

Si per disponibilitat sols accedeixes a una part del curs, es farà el preu proporcional.

Professora: Raquel Rebollo

Horari: dijous de 10 a 11 h | **Durada:** del 9 d'octubre a l'11 de juny

Edat: mares amb nadons de 0 a 1 any | **Preu:** 180 € | Organitza: Ass. MAYLA

SE25063
HATHA IOGA (DIMARTS VESPRE)
Hatha ioga és una metodologia oriental de treball, amb la respiració i postures (asanes) del que es beneficia el cos, la ment i l'esperit.
Adaptat a totes les persones.
Té una gran eficàcia preventiva i terapèutica.Tot és entrar-hi!
Professora: Carme Tarrés
Horari: dimarts de 20.15 a 21.30 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny
Preu: 145 € | Organitza: GESICP

IOGA
Taller obert a tots els nivells, tant si no has practicat ioga, ets principiant o tens certa pràctica. Estil suau, lent i profund, que t'ajudarà a enfocar i calmar la ment, obrir i tonificar el cos, deixar anar tensions i omplir-te d'energia.
Professora: Carmen Martínez
Preu: 150 € | Organitza: Ass. La Bombeta

SE25064 **IOGA (DILLUNS MATÍ)**
Horari: dilluns d'11 a 12 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny

SE25065 **IOGA (DIMARTS MIGDIA)**
Horari: dimarts de 13.30 a 14.30 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny

SE25066
IOGA (DIJOUS TARDA)
Ioga anatòmic i postural que prové del Hatha Ioga tradicional i que introdueix petits ajustaments posturals. Millora l'equilibri i la flexibilitat del cos per a una bona salut. Vine i valora!
Professor: Virginia Melendres
Horari: dijous de 17.15 a 18.45 h | **Durada:** del 9 d'octubre al 11 de juny
Preu: 149 € | Organitza: GESICP

SE25067
IOGA GENT GRAN (DIVENDRES TARDA) Activitat només per a socis (**)
Taller per a tots els nivells, tant si no has practicat mai ioga, ets principiant o tens certa pràctica. Estil suau, lent i profund, que t'ajudarà a enfocar i calmar la ment, obrir i tonificar el cos, deixar anar tensions i omplir-te d'energia. Possibilitat d'adaptar les sessions en cadira per aquelles persones que ho necessitin.
Lloc: **Centre Cívic Santa Eugènia**
Professora: Natàlia Entrocassi
Horari: divendres de 16 a 17.30 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de juny
Preu soci: gratuït | Organitza: Associació Gent Gran de Santa Eugènia

SE25068
IOGALATES
El iogalates és una disciplina que combina exercicis de ioga i pilates, aportant fortalesa física i millorant la postura seguint el ritme de la respiració. Aprendràs a alinear la teva columna. Els tres elements més importants són: coordinació, concentració i consciència.
Cal portar: màrfega, bloc de ioga i manta
Professora: Patrícia Castelnovo
Horari: divendres de 17.45 a 18.45 h | **Durada:** Del 10 d'octubre al 12 de juny
Preu: 120 € | Organitza: GESICP

SE25069
PILATES (DILLUNS TARDA)
El mètode Pilates es basa en una sèrie d'exercicis amb fluïdesa i amb la finalitat d'aconseguir una musculatura tonificada, sense haver d'exposar les articulacions a possibles lesions produïdes per moviments forçats o d'impacte.
Es tracta de treballar el cos a consciència partint de la musculatura de la zona abdominal i el sòl pèlvic, tot controlant els moviments mitjançant el cervell i la respiració.
D'aquesta manera aconseguim una millora de la nostra salut, no només físicament, sinó quan a equilibri i agilitat, tot evitant, així, els típics dolors d'esquena originats pel sedentarisme i les males postures .
Professora: Maite Gómez
Horari: dilluns de 17.30 a 18.30 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny
Preu: 150 € | Organitza: GESICP

SE25070
PILATES (DIVENDRES MATÍ)
El mètode Pilates consisteix en una sèrie d'exercicis per treballar la musculatura de forma controlada, exercitant el sòl pelvià i enfortint la faixa abdominal, obtenint un millor control de la columna vertebral i del cos en general.
Professora: Maite Gómez
Horari: divendres de 11.30 a 12.30 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de juny
Preu: 150 € | Organitza: Ass. La Bombeta

SE25071
PILATES DINÀMIC
És una activitat que inclou tots els principis del pilates clàssic (equilibri, estabilitat, treball abdominal), incorporant alhora treball cardiovascular de baixa intensitat, amb suport musical.
Professora: Maite Gómez
Horari: dimarts de 11.30 a 12.30 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny
Preu: 150 € | Organitza: Associació La Bombeta

SE25072

TXI KUNG

Proposta de pràctica corporal i alhora energètica. El txi-kung forma part de la medicina tradicional xinesa que intenta regular la ment, el cos i la respiració. Es creu que la malaltia sorgeix d'un desequilibri entre el yin i el yang, o sigui, del flux de l'energia vital en l'ésser humà. Txi significa vital i Kung significa activada o en moviment.

Professora: Victòria Fernandez

Horari: divendres de 16.30 a 17.30 h | **Durada:** de 10 d'octubre al 12 de juny

Preu: 120 € | Organitza: GESICP

SE25073

TXI KUNG (GENT GRAN)

Diversitat de tècniques relacionades amb la medicina natural xinesa que engloben la ment, la respiració i l'exercici físic. Utilitzem l'espiritualitat i la meditació per millorar el nostre estat físic, mental i de salut.

Lloc: Exterior de l'Espai Marfà

Professor: Adrià Arenas

Horari: dimecres de 10 a 11.30 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny

Preu: soci 45 € / no soci 85 € | Organitza: Associació Gent Gran de Santa Eugènia

---

SE25074

TOTAL BODY (DIJOUS VESPRE)

Recomanat a persones que volen augmentar la seva qualitat de vida mitjançant el treball adaptat d'exercicis de força, equilibri i flexibilitat d'una manera entretinguda. Les posicions mantingudes (assegut, dempeus), la manca d'activitat física o incorrecta execució de moviments ens provoquen desequilibris i dolors. Aquesta pot ser la teva oportunitat per solucionar-los.

Professor: Jesús Fernandez

Horari: dijous de 20.15 a 21.15 h | **Durada:** del 9 d'octubre al 11 de juny

Preu: 130 € | Organitza: Ass. La Bombeta

SE25075

YIN OIGA RESTAURATIU

El Yin Ioga Restauratiu és un estil de ioga derivat de la medicina tradicional xinesa, on el principal protagonista és el teixit connectiu. És un ioga més passiu ja que romandràs a cada postura (asana) entre 2 i 5 minuts. Durant aquesta quietud treballen els teus teixits profunds, estirant fàscies, lligaments, tendons... nodrint el teixit connectiu.

Cal portar: màrfega, bloc de ioga i manta.

Professora: Patrícia Castelnovo

Horari: divendres de 18.45 a 19.45 h | **Durada:** Del 10 d'octubre al 12 de juny

Preu: 100 € | Organitza: GESICP

DANSA I BALL

BALL FLAMENC (a partir dels 16 anys)
L'Aula de Ball Flamenc de La Gerundina és un espai inclusiu d'aprenentatge, expressió corporal i creació artística a través del moviment. Està guiada per professionals amb experiència en flamenc i pedagogia, i oberta a persones de tots els nivells i trajectòries.
A través de l'estudi del compàs, la tècnica i els diferents pals flamencs, es busca desenvolupar el domini del cos, l'expressivitat i la connexió emocional amb el ball. Cada nivell s'adapta a les capacitats del grup, oferint un procés respectuós, dinàmic i col·lectiu.
L'aula també promou la convivència, el respecte i la col·laboració entre persones diverses, creant un entorn segur on compartir des del cos i l'emoció.
Professora: Selena Horvath
Durada: del 6 d'octubre al 8 juny
Organitza: La Gerundina. Penya flamenca de Girona

SE25008 BALL FLAMENC - NIVELL 1
Adreçat a persones que s'acosten per primera vegada al ball flamenc o tenen molt poca experiència. Es treballa la postura, el zapateado bàsic i la coordinació corporal des d'una aproximació accessible, rítmica i agradable.
Horari: dilluns de 18 a 18.50 h | **Preu :** 220 €

SE25009 BALL FLAMENC - NIVELL 2
Pensat per a qui ja té una certa familiaritat amb el ball flamenc. S'aprofundeix en la tècnica, el moviment de braços (braceo), les seqüències coreogràfiques senzilles i la interpretació musical i expressiva de diferents pals.
Horari: dilluns de 19 a 19.50 h | **Preu :** 220 €

SE2510 BALL FLAMENC - NIVELL 3
Adreçat a persones amb experiència consolidada en ball flamenc. Es treballen coreografies més complexes, variacions rítmiques, elements escènics i es fomenta el treball integrat amb altres disciplines flamenques com el cant, la guitarra i la percussió.
Horari: dilluns de 20 a 20.50 h | **Preu:** 220 €

SE25076
BALLEM JUNTES
Tens ganes de compartir un espai de ball on et mouràs al ritme de diferents tècniques de ball.
Lloc: Espai Cívic Can Gibert del Pla
Professor : Carlos Guerrero
Horari: dijous de 11 a 12 h | **Durada:** del 9 d'octubre al 11 de juny
Preu: 45 € socis / 65€ no socis | Organitza: Ass. de jubilats i pensionistes Sant Joan

SE25077
BALLS EN LÍNIA I COUNTRY NIVELL 1 (GENT GRAN)
Vine a aprendre a ballar diferents tipus de ball, amb o sense parella.
Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia
Professor : Carlos Guerrero
Horari: dijous de 16.30 a 17.30 h | **Durada:** del 9 d'octubre al 11 de juny
Preu: soci 45 € / no soci 85 € | Organitza: Associació Gent Gran de Santa Eugènia

SE25078
BALLS EN LÍNIA I COUNTRY NIVELL 2 (GENT GRAN)
Vine a aprendre a ballar diferents tipus de ball, amb o sense parella. Per a fer aquest curs, cal haver superat el nivell 1, o haver adquirit prèviament els coneixements i tècnica bàsica dels balls en línia.
Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia.
Professor : Carlos Guerrero
Horari: dijous de 17.30 a 18.30 h | **Durada:** del 9 d'octubre al 11 de juny
Preu: soci 45 € / no soci 85 € | Organitza: Associació Gent Gran de Santa Eugènia

SE25079
BATXATA NIVELL 1
Taller on ens introduirem en el conjunt de ritmes, estils i balls que engloba la batxata a partir de balls de parella, de figures i improvisació.
Professor: Carlos García
Horari: dijous de 21 a 22 h | **Durada:** del 9 d'octubre al 11 de juny
Preu: 125 € (Inscripcions individuals) | Organitza: Ass. La Bombeta

SE25080
BATXATA NIVELL 2
Taller on ens introduirem en el conjunt de ritmes, estils i balls que engloba la batxata a partir de balls de parella, de figures i improvisació. Cal tenir coneixements previs.
Lloc: La Marfà
Professor: Carlos García
Horari: divendres de 20 a 21 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de juny
Preu: 125 € (Inscripcions individuals) | Organitza: Ass. La Bombeta

SE25081
BIODANSA
Una altra mirada: música, grup i moviment per millorar la vitalitat, enfortir la ment i connectar amb l'alegria de viure.
Lloc: La Marfà
Professora : Sónia Jiménez Cook
Horari: dimecres de 17.45 a 19.15 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny
Preu soci: 8 hores de temps
Preu no soci: 150 € al compte de Banc dels Aliments (caldrà portar justificant d'ingrés)
Organitza: Banc del temps Pont del dimoni

SE25006
COREOGRAFIA DE DANSA DEL VENTRE (DANSA ORIENTAL)
Sessions de dansa del ventre enfocades a treballar una coreografia oriental amb la seva part escènica, artística i estètica per poder portar davant el públic aquest espectacle .
Els beneficis de ballar dansa oriental són molts a diferents nivells: mental-emocional-físic . Potencia la feminitat i augmenta l'autoestima. Estan enfocades a despertar la consciència del cos i a millorar la postura corporal.
Professora: Jessica Pardo
Horari: dilluns de 19.15 a 20.15 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny
Preu: 120 € | Organitza: GESICP

SE25011
DISCO ZUMBA
La Disco Zumba és una variant de Zumba que combina els ritmes i els moviments de la música disco amb l'estructura d'entrenament de Zumba, creant una experiència de ball enèrgica i divertida. Es caracteritza per la música animada i les coreografies que incorporen passos de ball inspirats en l'era disco, amb un enfocament en la diversió i la crema de calories.
Horari: dissabte 12.30 a 13.30 h | **Durada:** 11 d'octubre al 13 de juny
Edat: més de 12 anys | **Preu:** 120 € | Organitza: Ass. Cultural Cubana de Girona

SE25012
LA VEU DEL COS (a partir de 10 anys)
Tallers de ball guiats per professionals procedents de diferents països que aportaran una visió global d'alguns ritmes llatins i africans. Viurem una barreja de balls, danses tradicionals i contemporànies, amb l'objectiu de facilitar la inclusió de la diversitat cultural, reconstrucció i reparació de les barreres físiques, mentals i socials, on el cos podrà alçar la veu i manifestar-se des de la veritat, per ser escoltat sense ser estigmatitzat.
El taller acaba amb una presentació coreogràfica de l'aprenentatge.
Durada: 6 d'octubre de 2025 a 8 de juny 2026
Horari: dilluns de 18.45 a 19.45h
Edat: a partir de 10 anys | **Preu:** 90 € | Organitza: ASOCOLGI – Associació socio-cultural columjbiana de Girona

SE25082
RUMBA INDIVIDUALS (NIVELL 1)
Rumba de nivell inicial per a totes les edats. Aquest grup és per a persones que vulguin ballar individualment. Practicarem la rumba i tècnica de braços. Es requereix un mínim de coneixements.
Lloc: **Espai Cívic Can Gibert**
Professora: Mari Búrdalo Sánchez
Horari: dimecres de 17 a 18 h | **Durada:** de 8 octubre al 10 de juny
Preu: 60 € socis / 90 € no socis | Organitza: Ass. de jubilats i pensionistes Sant Joan

SE25083
SALSA (NIVELL 1)
Taller on ens introduirem en el conjunt de ritmes, estils i balls que engloba la salsa (mambo, rumba, son, guaracha...), a partir de balls de parella, de figures i improvisació.
Professor: Carlos García
Horari: dijous de 20 a 21 h | **Durada:** del 9 d'octubre a l'11 de juny
Preu: 125 € (Inscripcions individuals) | Organitza: Ass. La Bombeta

SE25084
SALSA (NIVELL 2)
Segon nivell als diferents estils que engloba la salsa (mambo, rumba, son, guaracha...).
Professor: Carlos García
Horari: divendres de 19 a 20 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de juny
Preu: 125 € (Inscripcions individuals) | Organitza: Ass. La Bombet

SE25085
SEVILLANES GENT GRAN
Curs per aprendre el ball més popular del folklore de la regió d'Andalusia, concretament de la ciutat de Sevilla. Aprendrem des de la col·locació fins els primers passos.
Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia
Professora: Mònica Avilés
Horari: dilluns de 10 a 11 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny
Preu: soci 45 € / no soci 85 € (Inscripcions individuals) | Organitza: Ass. Gent Gran de Santa Eugènia i Ass. Zona Olé

SE25086
SEVILLANES INDIVIDUALS (NIVELL 1)
Sevillanes de nivell inicial per a totes les edats, no cal tenir coneixements previs. Aquest grup és per a persones que vulguin ballar individualment.
Lloc: Espai Cívic Can Gibert
Professora: Mari Búrdalo Sánchez
Horari: dimecres de 19 a 20 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny
Preu: 60 € socis / 90 € no socis | Organitza: Ass. de jubilats i pensionistes Sant Joan

SE25087
SEVILLANES INDIVIDUALS (NIVELL 2)
Nivell avançat del curs de sevillanes, només apte per gent que ja ha fet el primer o que ja té coneixements del ball. Aquest grup és per a persones que vulguin ballar individualment.
Lloc: Espai Cívic Can Gibert del Pla
Professora: Mari Búrdalo Sánchez
Horari: dimecres de 18 a 19 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny
Preu: 60 € socis / 90 € no socis | Organitza: Ass. de jubilats i pensionistes Sant Joan

SE25088
SEVILLANES PER PARELLES (NIVELL 2)
Nivell avançat del curs de sevillanes, només apte per gent que ja ha fet el primer o que ja té coneixements del ball. Aquest grup és per a persones que tinguin parella de ball.
Lloc: Espai Cívic Can Gibert del Pla
Professora: Mari Búrdalo Sánchez
Horari: dijous de 19 a 20 h | **Durada:** del 9 d'octubre a l'11 de juny
Preu: 120 € /parella socis | 180 €/parella no socis (Inscripcions per parelles)
Organitza: Ass. de jubilats i pensionistes Sant Joan

SE25007

TÈCNICA DE LA DANSA DEL VENTRE (DANSA ORIENTAL)

L'ABC de la dansa del ventre o dansa oriental per a que coneguis les seves bases d'una manera dinàmica i alegre. Descobreix la varietat de moviments que poden fer les teves caderes, les teves mans, els teus peus… el teu esplèndid cos. Es treballarà la col·locació, moviments, la consciencia corporal , les seqüències , els combos.... Aporta una gran quantitat de beneficis com afavorir la recuperació en cas de lesió, alleugereix els mals d'estómac, dolors menstruals, fa créixer l'auto-estima, activa el centre vital, facilita la creativitat... i el més important: dedicar-te un temps per a tu

Professora: Jessica Pardo

Horari: dilluns de 18.15 a 19.15 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny

Edat: majors de 12 | **Preu:** 120 € | Organitza: GESICP

ZUMBA FITNESS POPULAR

Activitat aeròbica que combina diferents estils musicals, la majoria ritmes llatins anomenat ZUMBA. Ajuda a realitzar una activitat esportiva popular pel barri, a la psicomotricitat, a crear vincles entre els diferents veïns i veïnes, a socialitzar i relacionar les diferents cultures del barri mitjançant l'activitat lúdica esportiva. Crear nous vincles i fer barri.

Professora: Emy

Organitza: Ass. Cultural Cubana de Girona

SE25013 **ZUMBA FITNESS POPULAR - DILLUNS VESPRE**

Horari: dilluns de 20 a 21 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny

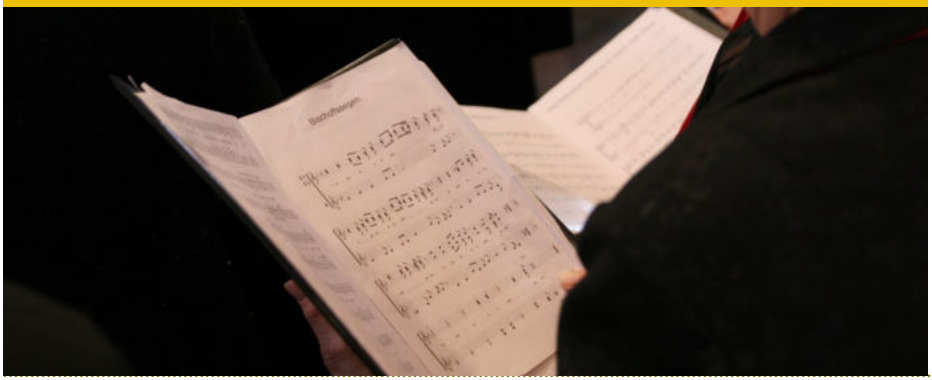
Edat: + de 12 anys | **Preu:** 120 €

SE25014 **ZUMBA FITNESS POPULAR - DIMECRES TARDA**

Horari: dimecres de 19.30 a 20.30 h | **Durada:** del 8 d'oct al 10 de juny

Edat: + de 12 anys | **Preu:** 120 €

MÚSICA



SE25089
CANT CORAL (GENT GRAN)
Taller de cant coral per a la gent gran.
Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia
Professor: Tati Romero
Horari: dimecres d'11 a 12 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny
Preu: soci 45 € / no soci 85 € | Organitza: Associació Gent Gran de Santa Eugènia

CANTE FLAMENCO

L'aula de cante Flamenco de La Gerundina és un espai inclusiu d'aprenentatge i creació artística, guiat pel formador i artista **Jordi Fornells**, especialitzat en veu i ritme. Està oberta a tothom i ofereix diferents nivells, adaptant-se a l'experiència i les necessitats de cada participant.
Professora: Jordi Fornells
Organitza: La Gerundina. Penya flamenca de Girona

SE25016 CANTE FLAMENCO NIVELL INICIACIÓ (a partir de 16 anys)

Adreçat a persones que s'apropen per primera vegada al *cante flamenco*, mogudes per la curiositat o l'afició. Només cal disposar-se a experimentar, compartir i descobrir les pròpies possibilitats expressives a través de la veu i el ritme.
Horari: dilluns de 18 a 18.50 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny | **Preu:** 220 €

SE25017 CANTE FLAMENCO NIVELL MIG (a partir de 16 anys)

Pensat per a qui ja té una certa familiaritat amb alguns ritmes o estils del flamenco, independentment de si ha passat per l'aula anteriorment. Es treballa des del plaer i l'afició de cantar, aprofundint en l'expressivitat i el ritme.
Horari: dilluns de 19 a 19.50 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny | **Preu:** 220 €

SE25018 CANTE FLAMENCO NIVELL AVANÇAT (a partir de 16 anys)

Dirigit exclusivament a veus que reuneixin coneixements bàsics en tècnica vocal, certes aptituds rítmiques i experiència prèvia a l'aula. Aquest nivell s'enfoca en el treball integrat amb altres disciplines (guitarra, ball, percussió).
Horari: dilluns de 20 a 20.50 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny | **Preu:** 220 €

CURS CAJÓN (a partir de 16 anys)

El flamenc es caracteritza per una gran varietat de ritmes i un llenguatge propi. Les classes de cajón flamenco són un espai per connectar amb aquest estil des del ritme, a través de l'instrument i en un entorn de respecte, convivència i expressió col·lectiva guiat per la formadora i artista **Dèlia D. Rojo**.
Requeriments: instrument propi
Professora: Dèlia .D. Rojo
Organitza: La Gerundina. Penya flamenca de Girona

SE25019 CURS CAJÓN (INICIACIÓ) (a partir de 16 anys)
Dirigit a totes aquelles persones que no han tocat mai, o poc, el cajón o un altre instrument de percussió, i tenen ganes de provar, experimentar i descobrir l'instrument. Es treballarà de manera bàsica la cordinació, l'execussió i l'acompanyament.
Horari: dilluns de 18 a 18.50 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny | **Preu:** 220 €

SE25020 CURS CAJÓN (MIG) (a partir de 16 anys)
Dirigit a totes aquelles persones que ja han passat la fase d'iniciació de l'instrument i volen seguir treballant la cordinació en el ritme i l'acompanyament amb més matissos, així com aprofundir en pals flamencs i els seus patrons rítmics.
Horari: dilluns de 19 a 19.50 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny | **Preu:** 220 €

SE25021 CURS CAJÓN (AVANÇAT) (a partir de 16 anys)
Dirigit a totes aquelles persones que ja han tocat el cajón anteriorment i han treballat sobre diferents pals flamencs, dinàmiques, tempos i tenen els coneixements consolidats. Es treballaran matissos més tècnics, variacions de ritmes flamencsi hi haurà una part de creació col·lectiva.
Horari: dilluns de 20 a 20.50 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny | **Preu:** 220 €

GUITARRA FLAMENCA (a partir de 16 anys)
L'aula de Guitarra Flamenca de La Gerundina ofereix la possibilitat de compartir l'aprenentatge d'aquesta manifestació artística amb l'acompanyament de l'artista i formador **Ernest Salvà**.
Professor: Ernest Salvà
Preu : 220 €
Organitza: La Gerundina. Penya flamenca de Girona

SE25022 GUITARRA FLAMENCA (NIVELL 1)
Dirigit a totes aquelles persones que desitgin apropar-se per primer cop a aquesta disciplina artística. No calen estudis previs. Només ganes d'aprendre
Horari: dilluns de 18 a 18.50 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny

SE25023 GUITARRA FLAMENCA (NIVELL 2)
Dirigit a totes aquelles persones que havent cursat qualsevol nivell de guitarra Flamenca anteriorment, estan familiaritzades amb alguns dels ritmes i pals del Flamenco i acostumades a seguir mínimament el compàs corresponent, comptant amb un mínim d'experiència tècnica.
Horari: dilluns de 19 a 19.50 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny

SE25024 GUITARRA FLAMENCA (NIVELL 3)
Dirigit exclusivament a aquelles persones que, havent cursat o no qualsevol nivell de Guitarra de La Gerundina anteriorment, disposen de coneixements i experiència amb la Guitarra Flamenca i estan interessades en seguir cultivant les seves aptituds.
Horari: dilluns de 20 a 20.50 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny

TEATRE I ARTS ESCÈNIQUES

monogràfic

SE25090
TEATRE I COMUNITAT
En aquest taller compartirem eines perquè tothom pugui trobar la seva manera d'expressar i donar forma a allò que vol dir (individual i col·lectivament), a través del llenguatge del teatre. Descobrirem les bases del joc teatral a partir de la improvisació i les eines que tenim al nostre abast per a la creació escènica. Ens preguntarem què tenim ganes d'explicar i jugarem per descobrir com portar-ho a escena. Acabarem el curs amb la presentació d'una creació col·lectiva resultant del procés de treball.
Professora: Clara Garcés
Durada: del 7 de gener al 25 de març
Horari: dimecres de 19h a 21h
Places: 15 persones
Preu: 50 € | Organitza: TdeSET

CUINA

monogràfics

SE25091
CUINES DEL MÓN
Tallers de cuina que ens descobreixen la diversitat de Santa Eugènia de Ter i Can Gibert del Pla, i fomenten la interculturalitat entre el veïnat, el curs comença amb la cuina catalana i continuarà amb les cuines del món. Mentre cuinem parlarem de les cultures i guadirem de l'elaboració en forma d'un tastet grupal. Aquest curs és de 9 sessions, 9 descobertes culinàries i secrets de codis culturals.
Horari: últim dimarts de cada mes, de 19 a 21 h (9 sessions)
Dies: 21 oct, 25 nov, 16 des, 27 gen, 24 feb, 24 març, 28 abril, 26 de maig i 9 juny
Preu: 80 € | Organitza: Associació ECCIT

SE25092

CUINA I PASTISSERIA SIRIANA I DE L'ORIENT MITJÀ

Un viatge gastronòmic de 3 dies pel món dels aromes, colors i sabors de la cuina de Síria. Coneixerem la diversitat de la cuina siriana i cuinarem receptes de l'Orient Mitjà. És una cuina dolça i picant, però sobretot molt càlida i amistosa.

Horari: dimarts de 19 a 21 h | **Dies:** 4, 11 i 18 de novembre

Preu: 40 € | Organitza: Associació ECCIT

SE25093

CUINA I PASTISSERIA MARROQUINA

La cuina marroquina és considerada una de les millors cuines del món. Coneixereu amb 3 sessions la seva diversitat de plats, com els tagins, els cuscús, la harira, la pastisseria, tots suculents i delicadament especiats. Aprendrem receptes de la cuina familiar de cada dia a la més formal i cerimoniosa.

Horari: Dimarts de 19 a 21 h | **Dies:** 3, 10 i 17 de febrer

Preu: 30 € | Organitza: Associació ECCIT

SE25094

CUINA TRADICIONAL CATALANA

Vine, gaudeix i descobreix els secrets i els sabors de la cuina tradicional catalana. Aprèn a elaborar plats clàssics i receptes autèntiques amb diferents ingredients locals.

Dies: 23 d'octubre, 20 novembre i 18 desembre

Horari: dijous 20 a 22 h

Preu soci: 1 hora de temps

Preu no soci: 20 € al compte del Banc del Aliments (cal portar justificant d'ingrés)

Organitza: Banc del temps Pont del Dimoni

SE25095

CURS DE VINS

El curs consta de 10 sessions de 1,5h totalment participatives per part dels assistents des del primer moment.

Sessió 1. Descobrim colors, sabors i aromes en una copa de vi. Iniciació al tast de vins descobrint els diferents colors, el conjunt d'aromes i la complexitat dels sabors de cada copa de vi. Tast de 3 vins.

Sessió 2. Què és el vi? Descobrirem com es fa el vi actualment i com es feia abans. Quines són les varietats més rellevants i com d'un mateix tipus de raïm poden sortir diferents tipus de vi. Tast de 4 vins.

Sessió 3. Vins catalans, tastem i descobrir Catalunya amb els seus vins. A traves del tasts sensorial coneixem les zones de producció vinícola de Catalunya, descobrint els seus paisatges. Tast de 4 vins.

Sessió 4. Vins espanyols. Les zones més famoses. Conèixer 4 de les zones productores de vi més importants d'Espanya. Cultura, paisatge i territori. Tast de 4 vins.

Sessió 5. Vins del món. 5 continents en 5 vins. La diversitat climàtica i de sòls fan que hi hagi grans zones productores de vins al món. Tastarem vins elaborats a Europa, Asia, Africa, America i Oceania. Tast de 5 vins.

Sessió 6. El preu dels vins. Relació qualitat preu. Quant val un vi?, els vins són cars?, estudiarem l'efecte de la relació qualitat preu fent un joc de tast on decidirem quins vins tenen una bona relació qualitat preu i quins no. Tast de 4 vins.

Sessió 7. Naturals, bio, eco. Els productes naturals i ecològics estan a l'ordre del dia, es una moda? han vingut per quedar-se? ho debatrem mentre descobrim les diferències entre cada un d'ells. Tast de 4 vins.

Sessió 8. Escumosos d'aquí i del món. La seducció de les bombolles, com s'elaboren els vins escumosos, i com diferenciar els diferents estils de vins amb bombolles. Tast de 4 vins.

Sessió 9. Quants anys tinc? La legislació marca uns temps per poder definir els diferents estils d'envelliment, jove, criança, reserva, gran reserva. Descobrirem les diferències en l'envelliment i diferents tipus de material per fer l'envelliment. Tast de 4 vins.

Sessió 10. Els vins de muntanya i els vins d'altura Influència del canvi climàtic en la producció de vins. Els vins de les zones altes, característiques i varietats. Tast de 3 vins.

Et pots apuntar a sessions sueltes, (15 €).

Imparteix: Conrad Johera
Dia: dilluns 6, 13, 20 i 27 d'octubre, 3, 10 ,17 i 24 de novembre, 1 i 15 de desembre de
Horari: 19.45 a 21.15 h | **Preu tot el curs:** 110 € | **Preu per sessió:** 15 €
Organitza: GESICP

SALUT

monogràfics

BENESTAR EMOCIONAL

L'objectiu del Grup de Benestar Emocional és treballar eines i estratègies que ens acompanyin a gaudir d'un millor benestar incloent aspectes físics, emocionals i socials.
Per aconseguir-ho, a cada sessió es treballarà una temàtica que ens permeti sentir-nos millor amb nosaltres mateixes i amb els altres, com per exemple la gestió dels pensaments i l'estrès, tècniques de comunicació assertiva, eines per augmentar l'autoestima, psicoeducació de les emocions, entre d'altres.
Les sessions seran conduïdes per la Referent de Benestar Emocional del Centre d'Atenció Primària (CAP) Can Gibert del Pla amb la col·laboració de professionals especialitzades en l'àmbit de la nutrició i l'activitat física.
El grup és tancat, és a dir, durant les 8 sessions ens reunim sempre les mateixes persones amb un compromís d'assistència i confidencialitat.
Abans de participar en el grup, es realitzarà una trucada o entrevista inicial a càrrec de la Referent de Benestar Emocional, per comprendre les necessitats individuals i avaluar si l'activitat és adequada.
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. Si t'interessa aquesta activitat, però pertanys a un altre CAP, ots posar-te en contacte amb el teu centre de referència per conèixer quins grups organitzen.
Si compleixes els requisits, pots inscriure't via ajuntament de Girona, també pots demanar-ho al professional que tinguis de referència del CAP Can Gibert del Pla.
Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia
Preu: gratuït | Organitza: CAP Can Gibert del Pla

SE25096 BENESTAR EMOCIONAL (OCTUBRE – DESEMBRE)
Horari: dimecres de 18 a 20 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de desembre

SE25097 BENESTAR EMOCIONAL (ABRIL-JUNY)
Horari: dimecres de 18 a 20 h | **Durada:** del 8 d'abril al 3 de juny

SE25098

CUIDEM LA PERSONA CUIDADORA

L'augment de l'esperança de vida fa més probable que alguna persona de l'entorn assumeixi el rol de cuidadora principal.

Aquest rol de cuidador/a pot venir de sobte o bé es pot anar assumint de manera gradual en el temps, quan la persona cuidada precisa cada vegada de més suport.

La persona que assumeix el rol de cuidadora principal (normalment familiar, parella o amistats) proporciona la major part de les cures i recolzament diari a la persona que pateix la malaltia. Aquest rol pot ser totalment desconegut per la persona cuidadora, trobant-se amb nombroses dificultats.

L'esforç realitzat per les persones cuidadores és elevat i, en nombroses ocasions, produeix efectes indesitjables (problemes de salut, alteracions psicològiques, aïllament social..etc). Aquesta afectació dependrà dels factors propis de la cuidadora (nivell d'informació i formació sobre les cures necessàries, salut física i psicològica, possibilitat de descansos, edat), factors propis de la persona dependent (grau de dependència i durada d'aquesta, presentació o no d'alteracions cognitives i de conducta, història de relació prèvia) i factors propis del sistema (participació d'altres persones, recursos públics, cooperació).

Cuidem a la persona cuidadora té com a finalitat ser un espai d'autocura i aprenentatge.

L'autocura com el conjunt d'accions que duem a terme per mantenir la nostra vida, la nostra salut (entesa en un sentit ampli com a salut física, mental i social, tal com la defineix l'OMS) i el nostre benestar. És una responsabilitat que tenim cap a nosaltres mateixos/es. Implica estar atentes a les nostres necessitats físiques, mentals i socials i actuar en coherència amb aquestes.

Aprendre estratègies que puguin ser d'ajuda per un millor afrontament de la situació de cura.

Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia

Durada: 21 de gener a 25 de març | **Horari :** dimecres de 9 a 10.30 h |

Preu públic : gratuït

Organitza: CAP Can Gibert del Pla

SE25099

TALLER DE CURA I BENESTAR NATURAL

Cuidar-se és un plaer, i si ho fas amb les teves mans, encara més!

Sessió 1 - Farmaciola natural + ungüents i olis de massatge

Farem una breu introducció a l'ús de plantes medicinals, olis essencials i altres productes naturals en l'àmbit terapèutic.

Prepararem un ungüent per al dolor i un oli de massatge relaxant per dormir millor.

T'emportaràs un dossier amb receptes i mostres de tot el que elaborem.

Sessió 2 - Mimem peus i mans

Elaborarem un sabó exfoliant, una crema nutritiva per a les mans, un ungüent per als penellons i un desodorant per als peus.

Val a dir que totes aquestes elaboracions li donen un "plus" als teus peus abans i després d'una sessió de reflexoteràpia podal.

T'emportaràs un dossier amb receptes i mostres de tot el que elaborem.

Sessió 3 - Potencia l'autoestima i el benestar mitjançant la cura de la teva pell

La pell és un òrgan excretor que ens ajuda a desintoxicar el cos de manera molt activa. Cuidar-la és una qüestió d'higiene però també és un acte d'amor cap a nosaltres mateixos. Ja sabeu la dita: "pell neta, ment serena"

Prepararem una crema facial i una loció corporal adaptada a diferents tipus de pell
I a més, farem un toc amb "pols de somni" No saps què és? Vine i gaudeix-lo
T'emportaràs un dossier amb receptes i mostres de tot el que elaborem.

Sessió 4 - Sabó natural cosmètic amb plantes medicinals

Farem una introducció a les propietats de les plantes i olis essencials més utilitzats en l'elaboració de sabons terapèutics, i crearem uns sabons espectaculars amb calèndula, espígol,...
T'emportaràs un dossier amb receptes i mostres de tot el que elaborem.

Professora: Eva Duch
Dia: dimecres de 19 a 21 h | **Durada:** 26 de novembre, 3, 10 i 17 de desembre
Preu: 44 € | Organitza: GESICP

SE25100

ÉS EL MOMENT D'UN CANVI (OCTUBRE– DESEMBRE)

Vols canviar els teus hàbits de vida per guanyar salut? Vols aprendre i poder tenir uns bons hàbits alimentaris? Si la resposta és que si, aquest és el teu grup.
En aquest participen diferents professionals del Cap de Can Gibert del Pla (Dietista-Nutricionista, Psicòloga comunitària i Fisioterapeuta comunitària) es tractaran diferents temàtiques per fomentar el canvi cap a un hàbits de vida saludables (Alimentació, Emocional i Físic) i d'aquesta manera guanyar més salut. Els participants seran seleccionats segons uns criteris establerts, en cas de voler més informació i estar interessats en formar part podeu parlar amb el vostre metge/ssa del Cap de Can Gibert del Pla o enviar un mail a: agironest.girona.ics@gencat.cat
Horari: dimecres de 9 a 10.30 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 3 de desembre
Preu: gratuït | Organitza: CAP Can Gibert del Pla

SE25101

GRUP ALIMENTACIÓ SALUDABLE SANTA EUGÈNIA (OCT-NOV)

Grup focalitzat a ajudar a aquelles persones que intenten fer canvis en la seva alimentació i estil de vida, però que necessiten eines pràctiques i coneixements específics per facilitar aquest procés.
Els participants seran seleccionats segons uns criteris establerts, en cas de voler més informació i estar interessats en formar part podeu parlar amb el vostre metge/ssa del Cap de Can Gibert del Pla o enviar un mail a: **agironest.girona.ics@gencat.cat**
Horari: dimecres de 10.30 a 11.30 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 12 de novembre
Preu: gratuït | Organitza: CAP Can Gibert del Pla

SE25102

GRUP DE GESTIÓ DE L'ESTRÉS I LA 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, és a dir, durant les 9 sessions 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 que abans de participar en el grup, realitzarà una trucada o entrevista inicial per comprendre les necessitats individuals i avaluar si l'activitat és adequada.
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. Si t'interessa aquesta activitat, però pertanys a un altre CAP, pots posar-te en contacte amb el teu centre de referència per conèixer quins grups organitzen.
Si vols aprendre a gestionar millor l'estrès diari i la simptomatologia ansiosa, pots inscriure't via ajuntament de Girona o demanar-ho al professional que tinguis de referència del CAP Can Gibert del Pla.
Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia| **Durada:** 14 de gener a l'11 de març (9 sessions)
Horari: dimecres de 18 a 20 h | **Preu públic:** gratuït
Organitza: CAP Can Gibert del Pla

SE25103
PERSONA CUIDADORA EXPERTA EN DEMÈNCIES
El **Grup de Cuidador Expert en Demències** és un espai gratuït i proper on podràs compartir vivències, aprendre estratègies pràctiques i rebre suport emocional d'altres persones que passen per la mateixa situació que tu. Aquest grup està organitzat conjuntament des del CAP Can Gibert del Pla de Girona i el CAP Jordi Nadal de Salt i està dinamitzat per cuidadors i cuidadores amb experiència, que coneixen de primera mà els reptes del dia a dia.

Què hi trobaràs?
Informació clara i útil sobre les demències.
Tècniques per gestionar l'estrès i cuidar-te a tu mateix/a.
Un entorn de confiança on expressar-te i sentir-te escoltat/da.
Companyia, suport i eines que t'ajudaran a continuar amb força.
Adreçat a: Persones cuidadores de familiars amb demència.
No has de cuidar sol/a. Vine i forma part d'una xarxa de suport real i efectiva.
ES FARÀ UNA SESSIÓ INFORMATIVA EL 3 DE SETEMBRE A LES 16H AL CENTRE CÍVIC SANTA EUGÈNIA
Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia | **Durada :** 8 d'octubre a 10 de desembre
Horari : dimecres de 15 a 16.30 h | **Preu públic :** gratuït
Organitza: CAP Can Gibert del Pla i CAP Jordi Nadal de Salt

SE25104

CURS REFLEXOTERÀPIA PODAL - Curs introductori

Potencia la teva salut des dels peus: el benestar al teu abast
En aquest curs de 6 sessions aprendràs les bases de la reflexoteràpia podal, una tècnica senzilla, efectiva i natural que estimula les punts reflexes dels peus per tal d'equilibrar tot l'organisme. I com a punt i a part, treballarem també breument la reflexoteràpia a les mans.
També elaborarem un oli de massatge especial per als peus.
To plegat és ideal si et vols cuidar, relaxar-te i/o ajudar a altres persones.
No cal experiència prèvia.
Inclou dossier amb teoria, esquemes, pràctiques guiades i diploma.
Aquest curs es complementa amb els tallers de cura i benestar natural.

Professora: Eva Duch

Dia: dimecres de 19 a 21 h | **Durada:** 8, 15 i 22 d'octubre i 5, 12 i 19 de novembre

Preu tot el curs: 70 € | **Preu per sessió:** 65 € | Organitza: GESICP

SE25105

TRENCA EL TEU VINCLE AMB EL TABAC— UNITS PEL CANVI

Avui els volem convidar a unir-se a un viatge transformador cap a una vida més saludable i lliure de tabac. Sabem que deixar de fumar pot ser un desafiament, però no ho has de fer sol. En formar aquest grup, busquem crear un espai de suport, comprensió i motivació on cadascú de nosaltres pugui compartir experiències, consells i celebrar els nostres èxits, per petits que siguin.
Cada dia sense tabac és un pas cap a una vida més plena i lliure. Junts, podem empoderar-nos, animar-nos i fomentar hàbits saludables que ens beneficiaran en tots els aspectes de la nostra vida.
Imagineu la llibertat de respirar profundament, l'energia que guanyareu i la satisfacció de superar aquest repte! No importa quantes vegades hagis intentat deixar-ho; l'important és que siguis aquí ara, buscant un canvi positiu. Unim-nos i fem d'aquesta meta una realitat! Si estàs a punt per fer el primer pas, uneix-te al nostre grup.
Junts som més forts. Ho aconseguirem.
Per participar al grup pots inscriure't via Ajuntament de Girona o pots demanar informació al teu professional de referència del CAP.

Dia: dimarts de 17 a 18.30 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 4 de novembre

Preu: Gratuït | Organitza: Cap Can Gibert del Pla

CREIXEMENT PERSONAL

DEFENSA PERSONAL PER A DONES

Aquest espai té per finalitat preveure el desenvolupament d'episodis violents, amb la transmissió de mètodes que permetin resoldre aquest tipus d'incidents i situacions, incrementar la seva seguretat, autoestima i motivació. Té cabuda tant gent jove com dones amb certa maduresa que mitjançant la pràctica esportiva i en un ambient de col·laboració conjunta aprenen nocions bàsiques d'autodefensa com pautes d'exercici físic per combatre possibles dolències futures. Cal portar uns mitjons nets o sabates diferents a les usades pel carrer.

Professor: Àngel Ortega

Preu: 75 € | Organitza: GESICP

SE25106 DEFENSA PERSONAL PER A DONES (OCTUBRE – GENER)

Horari: dijous de 18.45 a 19.45h | **Durada:** del 9 d'octubre al 12 de febrer

SE25107 DEFENSA PERSONAL PER A DONES (FEBRER –JUNY)

Horari: dijous de 18.15 a 19.45 h | **Durada:** del 16 de febrer al 11 de juny

SE25108

MEDITACIONS GUIADES I XERRADA-TROBADES SOBRE LA MEDITACIÓ I LA PRÀCTICA DEL SILENCI

Ens proposem des d'aquest espai mensual enfocar la nostra atenció a poder mirar les situacions d'avui dia amb una perspectiva oberta i plena d'oportunitats. La immediatesa, les reaccions violentes, la por als reptes, no ens permeten descobrir ni desvetllar el que hi ha al darrera de cada una d'elles i poder dansar amb lleugeresa i harmonia. Ens enfocarem a reconstruir-nos des del nostre espai interior i avançar més enllà de les limitacions, de la por i de l'enuig, etc... Trobar l'art d'encantar la vida.

Professora: de meditacions guiades en grup

Horari: 1r i 3r divendres de mes de 19 a 20 h | **Dies:** 17 d'octubre, 7 i 14 novembre, 5 i 19 des, 9 i 23 gen, 6 i 20 de febrer, 6 i 20 de març, 10 i 24 d'abril, 8 i 22 de maig i 5 juny

Preu: gratuït | Organitza: GESICP i Associació Brahma Kumaris

SE25109

TALLER DE VEU PER DESBLOQUEJAR EMOCIONS

Re-connectem amb la nostra veu més profunda per tal de deixar-nos anar. Busquem solucions als moments de crisis en aquest reconeixement i acceptació de la nostra veu en totes les seves formes, de més tranquil·la a la més enèrgica. Gaudint d'una activitat lúdica i sense judicis que ens serveix per escoltar-nos i sentir la força i seguretat que es crea amb una atmosfera grupal de cant. Implica utilitzar el so, la veu i el cos sencer com a eines per alliberar emocions i promoure el benestar psicocorporal.

Professora: Glòria Sirvent

Dia: dimecres de 18 a 19 h | Durada: del 8 d'octubre al 10 de juny

Preu: 120 € | Organitza: GESICP

monogràfics

CLIMATÈRI I TRANSFORMACIÓ

Com es viu el procés de reajustament previ i posterior a la menopausa, conegut com a climateri, el qual dura entre 5 i 15 anys i com provoca canvis físics i emocionals. Des d'una perspectiva lúdica però sobretot en un entorn de confiança per tal de resoldre dubtes o ampliar coneixements.

Professora: Abril Llacay

Preu: gratuït | Organitza: AS. MAYLA, C.C.Santa Eugènia i Equip de polítiques de gènere i LGTBI de l'Ajuntament de Girona.

SE25110 **CLIMATÈRI I TRANSFORMACIÓ Can Gibert**

Horari: dimarts de 17.30 a 19.30h | **Dia :** 4 novembre

SE25111 **CLIMATÈRI I TRANSFORMACIÓ Santa Eugènia**

Horari: dimarts de 17.30 a 19.30h | **Dia :** 2 desembre

SE25112

COM ACOMPANYEM A INFANTS I ADOLESCENTS EN LA SEVA EDUCACIÓ EFECTIVA I SEXUAL? (més de 18 anys)

L'educació afectiva i sexual és una part fonamental del desenvolupament dels infants i adolescents. Parlar de sexualitat amb els infants i adolescents pot generar dubtes, pors o incomoditat, però és una part essencial del seu creixement. Aquesta càpsula formativa està dissenyada per acompanyar les famílies en aquest procés, oferint eines i recursos per abordar l'educació afectiva i sexual amb naturalitat, respecte i confiança. Incloent una mirada en diversitat sexual i identitat de gènere.

Lloc: Espai Cívic Can Gibert

Professora: Cristina Vila

Dia: dimarts 27 de gener de 17.30 a 19.30 h |

Preu: Gratuït | Organitza: AS. MAYLA, C.C.Santa Eugènia i Equip de polítiques de gènere i LGTBI de l'Ajuntament de Girona.

PENSAMENT POSITIU I MEDITACIÓ A TRAVÉS DEL RAJA IOGA

L'art de cultivar la ment i transformar

Volem gaudir de cada moment? Treure el que és millor de cada instant?. Estar més contents, tranquils, i agraïts en el dia a dia? Sabem que el que diem, fem i sentim, tot s'origina a la ment? El pensament és un dels recursos més importants i un dels menys compresos. Observem els pensaments, els sentiments i el seu efecte en el nostre dia a dia, en les nostres relacions i en la salut interna i externa. Desenvolupem una actitud de confiança cap a les nostres habilitats per a superar obstacles i moments difícils.

Professora: Pilar Quera

Organitza: GESICP i Asso. Brahma Kumaris

SE25113 RAJA IOGA (OCT)

Horari: dissabte de 10.30 a 13 h | **Dies:** 11, 18 i 25 octubre

Preu: gratuït

SE25114 RAJA IOGA (GENER)

Horari: dissabte de 10.30 a 13 h | **Dies:** 10, 17 i 24 de gener

Preu: gratuït

SE25115 RAJA IOGA (MAIG I JUNY)

Horari: dissabte de 10.30 a 13 h | **Dies:** 23, 30 de maig i 6 de juny

Preu: gratuït

SE25116

SEMINARI: La meditació : connecta amb el teu món intern

L'objectiu humà no deixa de ser viure en coherència i en un equilibri de benestar en tots els àmbits. Es tracta d'un procés d'aprofundir en el nostre interior, per buscar qui som, què volem expressar ... es tracta d'establir un diàleg intern positiu i sobretot de l'auto observació. Sols cal estar oberts als canvis, i viure de forma més coherent amb el teu ser autèntic.

Professora: Pilar Quera
Dia: dissabte 8 de novembre de 10.30 a 13 h
Preu: gratuït | Organitza: GESICP i Ass. Brahma Kumaris

SE25117
SEMINARI : Pensaments i emocions de forma conscient - Objectiu de la meditació
Si fem una pauta i mirem el dia a dia, sabem que hi ha aspectes que fem necessàriament cada dia i alguns d'ells sense saber la raó. Les emocions poden activar pensaments de forma espontània que mai deixa de sorprendre i fascinar-nos.
Es tracta d'acceptar, abraçar i viatjar al cor per tal de donar un nou impuls d'energia positiva que provoca una nova mirada més amorosa, comprensiva i el benestar d'un mateix.
Exposem situacions, i compartim aquest seminari per tal de facilitar una millora amb la pràctica de la meditació raja ioga.
Professora: Pilar Quera
Dia: dissabte 14 de març de 10.30 a 13 h
Preu: gratuït | Organitza: GESICP i Ass. Brahma Kumaris

SE25118
SEMINARI: Respira, medita i observa - El silenci interior transforma
Respirar és el primer que fem des del minut zero i que realitzem al llarg de la nostra vida sense donar-li cap sentit ni valor.
I tant que és important el respirar, el respirar juga un paper molt important en la pràctica de la meditació. Una de les primeres pràctiques per meditar es observar la respiració. On s'aconsegueix un estat de serenitat que afavoreix el nostre dia a dia.
Professora: Pilar Quera
Dia: dissabte 11 d'abril de 10.30 a 13 h
Preu: gratuït | Organitza: GESICP i Ass. Brahma Kumaris

IDIOMES

SE25119
ANGLÈS NIVELL BÀSIC
Es recomana haver estudiat la llengua un mínim d'1 any. Curs amb llibre de text **no inclòs** en el preu del curs.
Professora: Anna Altisent (Tel. 686 606 583)
Horari: dilluns de 15.15 a 16.45 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny
Preu: 225 € | Organitza: Associació La Bombeta

SE25120
ANGLÈS NIVELL PREINTERMIG (DIMARTS I DIJOUS)
Es recomana haver estudiat la llengua un mínim de 2 anys. Curs amb llibre de text **no inclòs** en el preu del curs.
Professora: Anna Altisent (Tel. 686 606 583)
Horari: dimarts i dijous d' 11 a 12 h | **Durada:** del 7 d'octubre a l'11 de juny
Preu: 290 € | Organitza: Associació La Bombeta

SE25121
ANGLÈS NIVELL PREINTERMIG II (DILLUNS)
Es recomana haver estudiat la llengua un mínim de 2 anys. Curs amb llibre de text **no inclòs** en el preu del curs.
Professora: Anna Altisent (Tel. 686 606 583)
Horari: dilluns d' 11 a 12.30 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny
Preu: 225 € | Organitza: Associació La Bombeta

SE25122
ANGLÈS NIVELL PREINTERMIG II (DIMECRES)
Es requereix haver estudiat la llengua un mínim de 2 anys. Curs amb llibre de text **no inclòs** en el preu del curs.
Professora: Anna Altisent (Tel. 686 606 583)
Horari: dimecres de 18 a 19.30 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny
Preu: 225 € | Organitza: Associació La Bombeta

SE25123
ANGLÈS NIVELL INTERMIG II (DILLUNS)
Es requereix haver estudiat la llengua un mínim de 2 anys. Curs amb llibre de text **no inclòs** en el preu del curs.
Professora: Anna Altisent (Tel. 686 606 583)
Horari: dilluns de 18 a 19.30 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny
Preu: 225 € | Organitza: Associació La Bombeta

SE25124
ANGLÈS NIVELL INTERMIG (DIVENDRES)
Es requereix haver estudiat la llengua un mínim de 2 anys. Curs amb llibre de text **no inclòs** en el preu del curs.
Professora: Anna Altisent (Tel. 686 606 583)
Horari: divendres de 9.30 a 11 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de juny
Preu: 225 € | Organitza: Associació La Bombeta

SE25125
ANGLÈS NIVELL INTERMIG + II (DIVENDRES)
Es requereix haver estudiat la llengua un mínim de 3 anys. Curs amb llibre de text **no inclòs** en el preu del curs.
Professora: Anna Altisent (Tel. 686 606 583)
Horari: divendres de 15.15 a 16.45 h | **Durada:** del 10 d'octubre al 12 de juny
Preu: 225 € | Organitza: Associació La Bombeta

SE25126
ANGLÉS NIVELL AVANÇAT (DIMARTS I DIJOUS)
Es requereix haver estudiat la llengua un mínim de 3 anys. Curs amb llibre de text **no inclòs** en el preu del curs.
Professora: Anna Altisent (Tel. 686 606 583)
Horari: dimarts i dijous de 15.30 a 16.30 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 11 de juny
Preu: 290 € | Organitza: Associació La Bombeta

SE25127
ANGLÈS CONVERSA NIVELL BASIC (DIMECRES)
Aprenentatge mitjançant la lectura i la compressió de text.
Professor: James Nield
Horari: dimecres de 11 a 12.30 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny
Preu: 225 € | Organitza: Associació La Bombeta

SE25128
ANGLÈS CONVERSA NIVELL MIG (DIMARTS I DIJOUS)
Aprenentatge mitjançant la lectura i la compressió de text.
Professora: Anna Altisent (Tel. 686 606 583)
Horari: dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 11 de juny
Preu: 290 € | Organitza: Associació La Bombeta

SE25129
ANGLÈS CONVERSA NIVELL MIG (DILLUNS)
Aprenentatge mitjançant la lectura i la compressió de text.
Professora: Anna Altisent (Tel. 686 606 583)
Horari: dilluns de 9.30 a 10.30 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny
Preu: 150 € | Organitza: Associació La Bombeta

SE25130
ANGLÈS CONVERSA NIVELL AVANÇAT (DIMARTS MATÍ)
Aprenentatge mitjançant la lectura i la compressió de text.
Professor: James Nield
Horari: dimarts de 10 a 11 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny
Preu: 150 € | Organitza: Associació La Bombeta

SE25131
ANGLÈS CONVERSA NIVELL AVANÇAT
(DIMARTS TARDA)
Aprenentatge mitjançant la lectura i la compressió de text.
Professora: Anna Altisent (Tel. 686 606 583)
Horari: dimarts de 18.30 a 19.30 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 9 de juny
Preu: 150 € | Organitza: Associació La Bombeta

SE25132
ANGLÈS CONVERSA NIVELL AVANÇAT (DIMECERS TARDA)
Aprenentatge mitjançant la lectura i la compressió de text.
Professora: Anna Altisent (Tel. 686 606 583)
Horari: dimecres de 15.30 a 16.30 h | **Durada:** del 8 d'octubre al 10 de juny
Preu: 150 € | Organitza: Associació La Bombeta

SE25133
ANGLÈS CONVERSA NIVELL AVANÇAT (DIJOUS TARDA)
Aprenentatge mitjançant la lectura i la compressió de text.
Professora: Anna Altisent (Tel. 686 606 583)
Aprenentatge mitjançant la lectura i la compressió de text.
Horari: dijous de 18.45 a 19.45 h | **Durada:** del 9 d'octubre al 11 de de juny
Preu: 150 € | Organitza: Associació La Bombeta

MEMÒRIA I REFORÇ DE LA LLENGUA

SE25 134
TALLER DE MEMÒRIA CAN GIBERT (DIJOUS)
Activitats que agilitzen i reactiven els mecanismes de la memòria.
Pensat per a gent gran.
Lloc: Espai Cívic de Can Gibert
Horari: dijous de 11 a 12 h | **Durada:** 09 d'octubre 2025 a 11 de juny | **Preu:** 15 €
Organitza: C.C. Santa Eugènia i Associació Jubilus Col·labora: Ass. de jubilats i pensionistes Sant Joan

SE25135
TALLER DE MEMÒRIA SANTA EUGÈNIA (DILLUNS)
Activitats que agilitzen i re-activen els mecanismes de la memòria.
Pensat per a gent gran.
Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia.
Horari: dilluns de 10 a 11 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 10 de juny | **Preu:** 15 €
Organitza: C.C. Santa Eugènia i Associació Jubilus Col·labora: Associació Gent Gran de Santa Eugènia

Ajuntament de Girona

JUBILUS GERONTOLOGIA

TALLERS PEL MANTENIMENT DE LA MEMÒRIA

SESSIONS SETMANALS D'OCTUBRE A JUNY
DIRIGIDES A LA GENT GRAN MAJORS DE 65 ANYS

DILLUNS
DEL 6/10/25 AL 8/06/26

Santa Eugènia de 10h a 11h
Montjuïc d'11.30h a 12.30h
Pedret de 16h a 17h
Mercadal de 17:30h a 18:30h

DIMARTS
DEL 7/10/25 AL 9/06/26

Pla de Palau de 9:30h a 10.30h
Sant Narcís d' 11h a 12h
Pont Major de 15.30h a 16.30h

DIJOUS
DEL 2/10/25 A L'11/06/26

Onyar de 15.30h a 16.30h
Ter de 17h a 18h
*Can Gibert d'11h a 12h
Inici el 9/10/25

INSCRIPCIONS AL TEU CENTRE CÍVIC DE REFERÈNCIA

FOTOGRAFIA I AUDIOVISUAL

SE25136

FOTOGRAFIA: DOMINA LA FOTOGRAFIA

Domina la Fotografia és un curs de 10 sessions pensat per aprendre a utilitzar qualsevol càmera amb seguretat i creativitat. Descobreix els fonaments tècnics, la composició i el control de la llum per fer fotos impactants. Ideal per a qui vulgui millorar i compartir les seves imatges, tant amb càmera com amb mòbil.

Lloc: Espai Cívic Santa Eugènia

Professor: Antonio, Pablo, Abelardo, Christian, José Miguel i Joan

Durada: del 9 d'octubre al 26 de febrer | **Sessions :** 9 i 23 octubre, 6 i 20 novembre, 4 i 18 desembre, 8 i 29 gener, 12 i 26 febrer.

Horari: dijous de 19.15 a 20.45 h

Preu soci: 2,5 hores de temps

Preu no soci: 50€ al compte del Banc dels Aliments (caldrà portar justificant d'ingrés)

En cas de voler fer la inscripció només a una de les sessions, contactar amb el centre cívic per fer la inscripció. (Preu soci: 15 minuts de temps, Preu no soci: 5 € al Banc del Aliments)

Organitza: Banc del temps Pont del Dimoni

10 sessions:
9 d'octubre: Càmera en control manual
23 d'octubre: llenguatge visual en fotografia
6 novembre: fotografia i llarga exposició
20 novembre: Macro fotografia
4 desembre: fotografia Bokeh
18 desembre: foto d'estudi
8 gener: Light painting
29 gener: Revelat RAW
12 febrer: fotografia amb IA
26 febrer: fotografia amb el mòbil

COMUNICACIÓ, NOVES TECNOLOGIES I ROBÒTICA

SE25137

CIBERSEGURETAT BÀSICA I PROTECCIÓ DE DADES PERSONALS PER A PÚBLIC AMPLI (10 SESSIONS, ABRIL – JUNY)

Curs dirigit a la prevenció de possibles fraus i cibseguretat.

Horari: Dimarts de 16 a 17. 30 h | **Durada:** del 7 d'abril al 9 de juny |

Preu: Activitat gratuïta Organitza: Nascor formación dins el marc "Més digitals" amb col·laboració del C.C. Santa Eugènia

DESCOBRIM EL MÓN DIGITAL (10 sessions)

Utilitzem les tecnologies digitals de forma esporàdica: configurar el telèfon, la connectivitat, fer trucades, enviar els primers missatges.

Després d'aquesta càpsula hi ha la possibilitat de continuar la formació amb ens "movem pel món digital" i "ens endinsem en el món digital", durant el 2026.

Preu: Activitat gratuïta

SE25138 DESCOBRIM EL MÓN DIGITAL (SANTA EUGÈNIA)

Durada: 6 d'octubre del 2025 al 15 de desembre 2025

Horari: Dilluns de 17 a 18.30 h

Organitza: Nascor formación dins el marc "Més digitals" amb col·laboració CC.Sta Eugènia i l'Associació de gent gran de Santa Eugènia

SE25139 DESCOBRIM EL MÓN DIGITAL (CAN GIBERT)

Durada: 9 d'octubre del 2025 al 18 de desembre 2025

Horari: Dijous de 9.30 a 11 h

Organitza: Nascor formación dins el marc "Més digitals" amb col·laboració CC.Sta Eugènia i l'Associació de Jubilats i Pensionistes Sant Joan de Can Gibert

SE25140

ENS MOVEM PEL MÓN DIGITAL (10 SESSIONS, OCTUBRE– DESEMBRE)

Usem les tecnologies digitals de forma habitual, però no tenim autonomia per encarar-ne nous usos. Amb aquest curs aprendrem a fer ús del correu electrònic, navegar per la xarxa, fer fotografies, cibseguretat., etc

Horari: Dimarts de 16 a 17.30 h | **Durada:** de 7 d'octubre al 9 de desembre |

Preu: Activitat gratuïta Organitza: Nascor formación dins el marc "Més digitals" amb col·laboració del C.C. Santa Eugènia

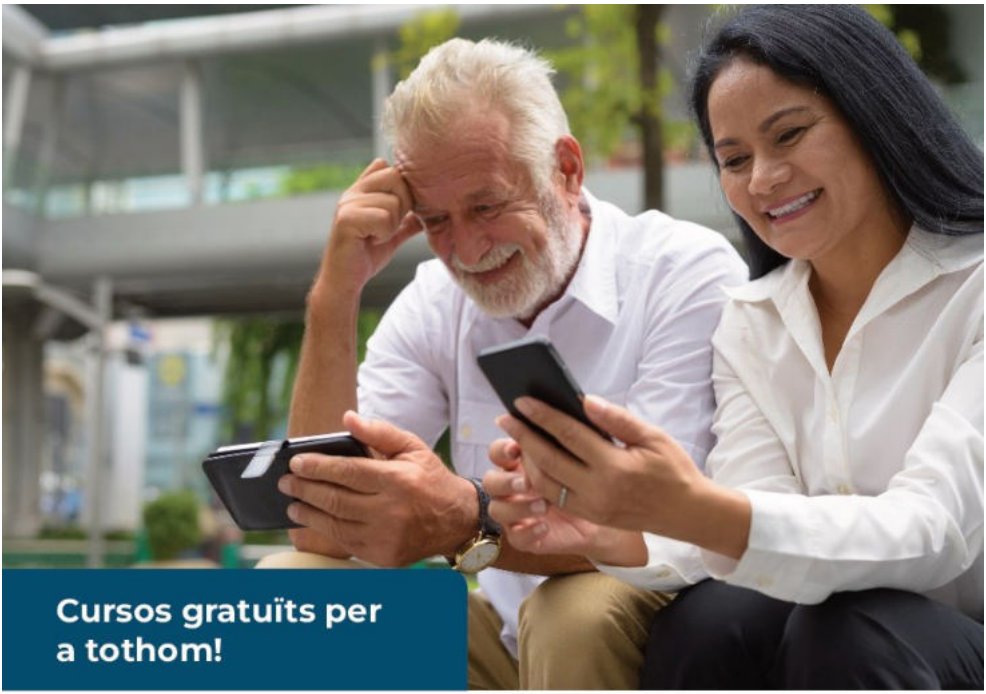
SE25141

ENS ENDINSEM EN EL MÓN DIGITAL (10 SESSIONS, GENER- MARÇ)

Si tenim una autonomia bàsica en l'ús de les tecnologies digitals, però hi volem aprofundir: mapes digitals, compartir multimèdia, consultar CATsalut, idCatmòbil, compres, etc

Horari: Dimarts de 16 a 17.30 h | **Durada:** del 13 de gener al 17 de març |

Preu: Activitat gratuïta Organitza: Nascor formación dins el marc "Més digitals" amb col·laboració del C.C. Santa Eugènia



MÉS DIGITALS

Cursos per a un **ús segur i responsable** d'internet i el mòbil!

- Descobrim el món digital *(15h)*
- Ens movem pel món digital *(15h)*
- Ens endinsem en el món digital *(15h)*
- Ciberseguretat bàsica i protecció de dades personals *(15h)*

Recorda portar el teu **mòbil o la teva **tablet***

Informa't al teu Centre Cívic de referència.

Finançat per

Unió Europea Fons Europeu Next Generation · Gobierno de España · Pla de Recuperació, Transformació i Resiliència · Next Generation Catalunya · Generalitat de Catalunya · El Govern de tothom

Amb la col·laboració de

Ajuntament de Girona · Xarxa de Centres Cívics de Girona · nascor

ESCACS I JOCS DE TAULA

SE25142
ESCACS INICI PER ADULTS (DIMECRES)
Introducció i iniciació als escacs per adults a partir de 16 anys.
Professor: Genís Pujadas
Horari: Dimecres de 19 a 20 h | **Durada:** de 8 d'octubre a 10 de juny | **Preu:** 50 €
Organitza: Club d'Escacs Santa Eugenia i C.C. Santa Eugènia

SE25143
ESCACS NIVELL 1 ADULTS (DIMARTS)
Introducció i iniciació als escacs per adults a partir de 16 anys.
Professor: Genís Pujadas
Horari: Dimarts de 19 a 20 h | **Durada:** de 7 d'octubre a 9 de juny | **Preu:** 150 €
Organitza: Club d'Escacs Santa Eugenia i C.C. Santa Eugènia

NATURA, ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT

monogràfics

SE25144

MECÀNICA BÀSICA DE LA BICI NIVELL 1 (OCTUBRE - NOVEMBRE) (*)

Aprèn la mecànica bàsica de reparació i manteniment de bicicletes a un nivell elemental. Detecció d'avaries, observació de desgast, muntatge d'elements, etc. Podeu portar la vostra bicicleta! Hi ha un cavallet per cada dos alumnes. El material va a càrrec de cada alumne. Cal portar eines bàsiques: joc de claus Allen, clau Anglesa, tornavís d'estrella, tornavís pla i palanques per desmuntar cobertes.

Qui faci el curs té una reducció del preu per fer-se soci a 15 € /any

Professor: Associació Comucleta

Lloc : Espai Cívic Santa Eugènia

Horari: dilluns de 19.30 a 21 h | **Dies:** 6, 13 i 20 d'octubre i 3 de novembre

Preu: 30 € socis / 45 € no socis | Organitza: MOU-TE EN BICI

SE25145

MECÀNICA BÀSICA DE LA BICI NIVELL 2 (NOVEMBRE - DESEMBRE) (*)

Aprèn la mecànica bàsica de reparació i manteniment de bicicletes a un nivell elemental. Detecció d'avaries, observació de desgast, muntatge d'elements, etc. És necessari haver superat el nivell 1 o tenir coneixements sòlids de mecànica bàsica de la bici per cursar aquest taller. Podeu portar la vostra bicicleta! Hi ha un cavallet per cada dos alumnes. El material va a càrrec de cada alumne. Cal portar eines bàsiques: joc de claus Allen, clau Anglesa, tornavís d'estrella, tornavís pla i palanques per desmuntar cobertes.

Qui faci el curs té una reducció del preu per fer-se soci a 15 € /any

Professor: Associació Comucleta

Lloc : Espai Cívic Santa Eugènia

Horari: dilluns de 19.30 a 21 h | **Dies:** 10, 17 i 24 de novembre i 1 de desembre

Preu: 30 € socis / 45 € no socis | Organitza: MOU-TE EN BICI

SE25146

TALLER DE JARDINS I HORTS VERTICALS (*) (a partir de 18 anys)

A través de la pràctica aprendrem a fer un jardí i hort vertical a Can Ninetes (farem la preparació de substrat vegetal i de les bosses de contenció i la instal·lació de reg). Coneixerem plantes culinàries, aromàtiques, medicinals, decoratives i hortícoles que hi podem posar, així com farem la plantació de paret vegetal.

I per últim, descobrirem diferents possibilitats de posar-ho en pràctica als nostres balcons, micro-jardins i terrasses urbanes, amb iniciatives de reciclatge i pràctiques ecològiques.

Professor : Aniol Galdón Desoy (Arbres Empordà)

Horari: divendres de 17 a 19 h | **Dies:** 13, 20 i 27 de març i 10 i17 d'abril

Preu: 30 € | Organitza: CCSE i Associació d'Usuaris de les Hortes de Sta. Eugènia

INSCRIPCIONS

PERÍODE DE PREINSCRIPCIONS: De l'1 al 15 de setembre de 2025
SORTEIG DE PLACES: El 15 de setembre de 2025
FORMALITZACIÓ DE LA MATRÍCULA: 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**

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 2024 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 2024-2025. Desprès 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 telèfon 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 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 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 27 de setembre del 2024 i el segon rebut fins el dia 3 de desembre de 2024, 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.
- 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.

monar'T és un festival anual de murals i d'art urbà als barris de **Santa Eugènia de Ter i de Can Gibert del Pla**, amb un caràcter **100% social i de temàtica multicultural.**

El Festival monar'T neix com una **iniciativa comunitària,** cercant la implicació de tothom, tant a nivell associatiu, d'entitats veïnals, socials i culturals, de serveis i d'administracions, com a nivell individual, d'artistes i veïns implicats.

Aquest 2025 és la seva **#7a EDICIÓ**, amb la intenció de continuar posant al mapa de la ciutat de Girona un esdeveniment cultural de qualitat, utilitzant com a eix vertebrador un dels punts més interessants dels **barris de Santa Eugènia i de Can Gibert:** la seva **riquesa i diversitat cultural.**
Enguany, a més de la **diversitat i riquesa cultural**, posem la mirada en diferents reptes i realitats que ens travessen com a veïnatge:

El repte de generar **barris lliures de racisme**, que neix d'un procés comunitari que vol transformar els barris en espais més justos, inclusius i igualitaris.

De donar a conèixer **vivències de solitud no volguda** als barris, reflectides en el projecte "Aquí i Ara".

De sensibilitzar i visibilitzar les diferents **realitats de joves que es troben en situació de carrer** i/o sense llar als nostres barris.

Donar veu a les veïnes i als veïns, on des de la UdG els acompanyaran en els seus relats, **records i memòria als barris** que han creat petjades en els carrers de Santa Eugènia i Can Gibert al llarg del temps.

Durant la setmana **del 22 al 28 de setembre** de 2025, es duran a terme, als barris de Santa Eugènia i Can Gibert, **12 intervencions artístiques** al territori, una de les quals és una restauració d'una edició anterior i una altra és una intervenció escultòrica amb fusta.

www.festivalmonart.cat

Organitza:

Pla Educació i Convivència

Associació Fent i Desfent

BLAUBLAU Associació d'Art

Centre Cívic Santa Eugènia

monarT
SANTA EUGÈNIA DE TER I CAN GIBERT DEL PLA
7ª EDICIÓ
DEL 22 AL 28 DE SETEMBRE DE 2025
festivalmonart.cat

espais de trobada, **serveis** i altres activitats...

JOCS

[ESCACS PER A TOTHOM]
Centre Cívic Santa Eugènia
Espai obert escacs al hall de can Ninetes o a la "placeta dels Seixanta-quatre" durant els mesos de primavera i estiu!
Horari: De dilluns a divendres de 18 a 20 h
Organitza : Club d'Escacs de Santa Eugènia

[JOCS PER A TOTHOM]
Centre Cívic Santa Eugènia
Us convidem a formar part d'un espai de trobada per a totes les edats on compartir i divertir-nos amb jocs variats i col.laboratius, activitats lúdiques, educatives i culturals. Un espai lúdic intergeneracional, intercultural i inclusiu.
Horari: dimarts de 17 a 19 h | **Durada:** del 14 d'octubre a 9 de juny
Organitza C.C. Sta. Eugènia

[BINGO PER A LA GENT GRAN]
Espai Cívic Can Gibert
Horari: de dimarts a divendres de 17.30 a 19.30 h | **Durada:** 2 de set. a 19 de juny
Organitza Espai Cívic Santa Eugènia i Ass. de Jubilats i Pensionistes Sant Joan

[BINGO PER A LA GENT GRAN AMB SORPRESES PER A TOTHOM]
Espai Cívic Santa Eugènia
Horari: dijous de 17.15 a 19 h | **Durada:** 16 d'octubre a 11 de juny
Organitza Ass. Gent Gran Santa Eugènia. Col·labora: Ass Comerciants Sta. Eugènia

[BINGO INCLOSIU AMB SORPRESES PER A TOTHOM]
Espai Cívic Santa Eugènia
Horari: últim dijous de 17.15 a 19 h | **Sessions:** 23 octubre, 27 novembre, 29 gener, 26 febrer, 26 març, 30 abril, 28 maig
Organitza Ass. Gent Gran Santa Eugènia. Col·labora: Ass Comerciants Sta. Eugènia

[JOCS DE TAULA]
Espai Cívic Santa Eugènia
Horari: dimecres de 16.30 a 19 h | **Durada:** 15 d'octubre a 10 de juny
Organitza Ass. Gent Gran Santa Eugènia.

COSTURA

[PUNTES DE COIXÍ, PUNT DE CREU, TAPÍS]
Espai Cívic Santa Eugènia
Horari: dimecres de 16.30 a 19 h | **Durada:** 15 d'octubre a 10 de juny
Organitza Ass. de Gent Gran de Santa Eugènia

[PATCHWORK I COSTURA (GENT GRAN)]
Espai Cívic Santa Eugènia
Horari: 1r, 2n i 3r dimarts de 17 a 19 h | **Durada:** 14 d'octubre a 9 de juny
Organitza Ass. de Gent Gran de Santa Eugènia

[COSTURA PER LA GENT GRAN]
Espai Cívic Can Gibert
Horari: Dimecres de 9.15 a 11 h | **Durada:** del 15 d'octubre al 10 de juny
Organitza: Espai Cívic Can Gibert i Ass. de Jubilats i Pensionistes Sant Joan

[COSINT VINCLES, TEIXIN RELACIONS]
Espai Cívic Can Gibert
Espai obert de costura per a les veïnes i els veïns del barri, on compartir estones, aprendre i crear juntes. A través del fil i l'agulla, construïm vincles i teixim relacions que afavoreixen la inclusió, la convivència i la solidaritat en un ambient càlid, creatiu i acollidor.
Horari: Dimarts de 15 a 17 h| **Durada:** del 14 d'octubre al 9 de juny
Organitza: Espai Cívic Can Gibert

SALUT

[CAFÈ AMB SENTIT]
Espai Cívic Can Gibert
Si tens 60 anys o més i tens ganes de gaudir d'un cafè en bona companyia, aquest és el teu espai. L'activitat "Cafè amb Sentit" és un espai distès, enfocat en positiu i alegre on poder carregar piles, compartir i gaudir de diferents activitats i propostes. Consisteix en un espai trobada obert i moderat per la Referent de Benestar Emocional del CAP Can Gibert del Pla.
Dies: dimarts de 9.30 a 11 h | **Durada:** del 7 d'octubre al 16 de desembre
Organitza Cap Can Gibert del Pla, C.C. Sta. Eugènia i la Singular

[CAMINADES SALUDABLES PER GENT GRAN]
Espai Cívic Can Gibert i Espai Cívic Santa Eugènia
Vine a passejar acompanyat, a descobrir els itineraris del nostre entorn més proper, Alhora que fem salut i exercici. | Sortida: Espai Cívic Can Gibert
Dies: divendres de 9.30 a 11.30 h | **Durada:** 17 d'octubre a 12 de juny
Sortida a les 9.30h a l'Espai Cívic Can Gibert
Trobada a les 10h a l'Espai Cívic Santa Eugènia
Organitza Ass.de Jubilats i Pensionistes Sant Joan amb col·laboració d'Ass. Gent Gran Santa Eugènia i el suport del CAP Can Gibert del Pla

TEATRE

[RIURETERÀPIA DES DEL JOC TEATRAL (GENT GRAN)]
Espai Cívic Santa Eugènia
Horari: dijous de 16 a 17 h | Durada: Del 16 d''octubre al 11 de juny
Organitza: TdeSET i Ass. de Gent Gran de Santa Eugènia

MÚSICA

[ESPAI DE CANT CORAL "D'COR"]

Centre Cívic Santa Eugènia

T'agrada Cantar? Si vols millorar la tècnica vocal, conèixer gent nova, formar part d'una coral i assolir nous reptes musicals... Apunta't a D'Cor!
Treballem amb varies veus, amb peces de tot tipus d'estils i èpoques, des de música del renaixement a música actual.
El nostre director, Xavier Tudela, ens formarà mitjançant suport de piano i la seva pròpia veu. Per posar en pràctica els coneixements assolits, farem alguns concerts al llarg del curs.
1a classe de prova.
Direcció: Xavier Tudela | **Horari:** dilluns de 19 a 21 h | **Durada:** 6 d'oct. a 8 de juny
Preu: 35 € trimestre | Organitza CCSE, Coral D'COR

[JO CANTAR PROU CANTARIA]

Espai Cívic Can Gibert

Proposta de 3 sessions obertes a la gent gran del barri, en el que de la mà de l'associació la Última Vèrtebra, compartirem i recollirem cançons tradicionals, anècdotes, records, rondalles, etc. Per crear un espectacle multidisciplinar que serà representat en una jornada oberta a tothom.
Horari: divendres de 17.30 a 19 h | **Durada:** 17 de octubre, 24 i 7 de novembre
Organitza CCSE, Ass. Última Vèrtebra

BALLS

[BALLS PER A LA GENT GRAN]

Espai Cívic Can Gibert

Quinzenalment vine a gaudir a la Llar de Jubilats Sant Joan dels nostres balls amb música en viu.
Consultar la programació a l'Espai Cívic Can Gibert
Horari: Diumenge quinzenal a les 17 h | Durada: 12 i 26 oct., 9 i 23 nov., 7 des., 11 i 25 gener, 8 i 22 febrer, 8 i 22 març, 12 i 26 abril, 10 i 24 maig i 7 juny.
Preu socis: gratuït | **no socis:** 5 €
Organitza Ass. de Jubilats i Pensionistes Sant Joan

TROBADES CULTURALS

Espai Cívic Can Gibert

Espectacles, teatre, havaneres, karaoke, música, presentacions de llibres, cinema...
Horari: dimarts quinzenals de 18 a 20 h | **Durada:** 14 d'octubre al 9 de juny
Organitza: Espai Cívic Can Gibert i Ass.de Jubilats i Pensionistes Sant Joan

CUINA

[CUINA'T EL CATALÀ]

Centre Cívic Santa Eugènia

Espai per compartir i conèixer les cultures presents al nostre veïnatge a través de la cuina, emprant i practicant el català com a llengua vehicular. A més coneixeràs la cuina mediterrània i manipulació d'aliments..

Horari: divendres de 10 a 12.30 h | **Durada:** 17 d'octubre a 12 de juny

Organitza: CCSE

CREIXEMENT PERSONAL

[TOCANT EMOCIONS I MÉS]

Centre Cívic Santa Eugènia

Grup d'ajuda mútua sense acompanyament profesional. Parlar i compartir emocions. Espai segur, lliure, de confiança, de confidencialitat, d'escolta activa i amb ànims.

Dies: dimarts de 18 a 20 h | **Durada:** del 14 d'octubre a 9 de juny

Organitza Centre Cívic Santa Eugènia

[CAFÈ I SALUT]

Centre Cívic Santa Eugènia

Reservem espai mensual per trobades de benestar emocional, física y mental. l'espai de CAFÈ I SALUT un espai de trobada obert amb diferents temàtiques. En relació a acollida comunitària – psicosocial. Espai de trobada per a practicar eines de salut integral (física, emocional i mental). Practicarem habilitats dirigides a sentir-nos segures i segurs amb el nostre cos, a crear relacions i xarxes saludables i a processar juntes i junts esdeveniments "difícils" o de "pèrdues/dols".

Durant les sessions gaudirem plegades i plegats d'un cafè colombià i d'un moment de relax per a expressar-nos i socialitzar

Dies: divendres de 18 a 20 h | **Durada:** 24 oct., 14 nov., 19 des., 30 gener, 20 febrer, 24 abril, 29 maig

Organitza ASOCOLGI

APRENENTATGE

[CLUB DE LECTURA]

Espai Cívic Santa Eugènia

Dies: últim dimarts de 17 a 19 h | **Durada:** 28 oct., 25 nov., 23 des., 27 gener, 24 febre, 24 març, 28 abril i 26 maig

Organitza Centre Cívic Santa Eugènia

[PENSAR EN EL BARRI]

Centre Cívic Santa Eugènia

Pensar el barri és un laboratori de pensament geogràfic, és a dir, un espai de trobada per pensar i compartir com habitem els barris de Santa Eugènia de Ter i Can Gibert del Pla. Consisteix a reflexionar sobre qüestions com la segregació urbana, la percepció del barri des de les institucions i els veïns de la ciutat, els noms oficials dels carrers i els noms usats per la gent, les zones verdes del barri i el Parc Jordi Vilamitjana, etc. Per tant, es tracta de compartir visions sobre tot allò que tingui a veure amb l'espai, amb el lloc. A les trobades també s'exposaran les idees de geògrafs i geògrafes que ens puguin ser útils, així com projectes desenvolupats en altres ciutats del món que ens poden resultar inspiradors. A partir de les nostres reflexions, de forma col·lectiva i comunitària, podrem fer mapes, rutes exploratòries, instal·lacions artístiques a l'espai públic, etc.

Dies: dilluns de 17.30 a 19 h | **Durada:** 13 d'octubre al 22 de desembre

Organitza Ass. Cultural CARA D

[ESCOLA POPULAR ECOFEMINISTA]

Centre Cívic Santa Eugènia

Les Escoles són espais de trobada i formació **gratuïts** per a dones i identitats dissidents on, compartim les experiències viscudes, ens reapropiem de l'economia i dels temps de vida i generem un espai lliure de judicis per parlar sense por. Posarem en pràctica les cures, teixirem xarxa, i col·lectivitzarem i dignificarem les vivències. Treballarem al voltant de 7 mòduls temàtics per analitzar l'economia capitalista, patriarcal i colonial, i com ens travessa als cossos i territoris a nivell local i global. Donarem valor a allò invisible i polititzarem els malestars, alegries, inquietuds, precarietats i afectes. Les sessions seran presencials, format que ens permetrà generar un espai amable i distés on cuidar-nos, revisar-nos i fer safareig per capbussar-nos en els feminismes.

Les sessions es desenvolupen amb metodologies participatives, el joc i l'educació popular, situant al centre les veus, les experiències, els sabers, les preguntes i els dubtes de les participants: dones, lesbianes, trans, bis i persones no binàries, d'edats, orígens, realitats socials i recorreguts de vida diversos, organitzades o no, amb interès per comprendre l'economia des d'unes coordenades feministes. Així, tot i tenir aquest marc comú, esdevenen eines clau el diàleg, l'escolta, el respecte, la creativitat i la curiositat.

Dies: dilluns de 17.30 a 19 h | **Durada:** 22 d'octubre al 3 de desembre

Organitza CCSE i Escola Popular Ecofeminista

ESPAIS DE TROBADA

Espais compartits, físics o simbòlics, que es CONSTRUEIXEN COL·LECTIVAMENT per ser inclusius, segurs i respectuosos amb la diversitat. Són espais vius, oberts a ser redefinits per les persones que els habiten. Hi neixen vincles, es cuiden relacions i es construeix comunitat.

...altres ACTIVITATS

MOU-TE EN BICI

Centre Cívic Santa Eugènia:

[CURS PER APRENDRE A ANAR EN BICICLETA (ADULTS)]
Si no vas tenir l'oportunitat d'aprendre a anar en bici de petit, te n'ensenyarem en grup.
Passejarem amb calma pels voltants de Can Ninetes, La Marfà i les Hortes de Santa Eugènia.
Només heu de dur la bici i roba còmode.
Curs gratuït. Hores convingudes. Cal fer-se soci de l'entitat (quota 20 €)
Organitza: Mou-te en Bici

[SORTIDES CICLOTURISTE PER A BICICLETES INDIVIDUALS I TÀNDEMS]
Cada dimecres fem sortides amb tàndem per invidents. Tant si tens interès per a fer de motor, com per a fer de pilot, posa't en contacte amb l'entitat a info@moutenbici.org
Pots venir amb la teva bicicleta i acompanyar-nos a fer la ruta cicloturista.
Sortida: 8.30 h (primavera i estiu) /agost vacances / 9 h (tardor i hivern) Des de l'Ateneu de Salt
Organitza: Mou-te en Bici

[PEDALADES ORGANITZADES]
Setembre: Pedalada de la Festa Major de Sta. Eugènia. Visites guiades en bici per la ruta monar'T
Juny: Pedalada nocturna del gelat de Girona a Salt.
Juliol: Pedalada nocturna de Girona a Sant Feliu de Guíxols.

MOU-TE EN BICI també organitza altres activitats. Podeu consultar la programació a la web: www.moutenbici.org | Tel. 650 640 557 | info@moutenbici.org

LA GERUNDINA Penya flamenca de Girona

La Penya Flamenca de Girona, La Gerundina, fa més de deu anys que apropa el flamenc a la ciutat mitjançant l'ensenyament i la difusió d'aquest art. Amb un compromís ferm amb la cultura popular, s'ha convertit en un referent local que obre camins perquè la ciutadania descobreixi el flamenc com a patrimoni viu i llenguatge universal d'expressió artística.
Actualment, La Gerundina ofereix classes a prop d'un centenar d'alumnes a l'Espai Cívic de Can Gibert del Pla, dins l'oferta de la Xarxa de Centres Cívics de Girona, amb una proposta formativa interdisciplinària i única al territori que destaca per la qualitat artística i professional de l'equip docent i per l'ambient acollidor, inclusiu i heterogeni construït al llarg dels anys.

[JORNADA DE PORTES OBERTES]
Dilluns 29 de setembre: a les 18 h hi haurà trobada i sessió informativa de quatre disciplines del Flamenco (guitarra, cante, baile i cajón).

BANC DEL TEMPS PONT DEL DIMONI

Banc del Temps organitza altres cursos i tallers oberts a tothom, places limitades.
Cal inscripció prèvia a: www.bdtpontdeldimoni.com o correu: bdtpontdeldimoni@gmail.com o per whatsapp al 644 611 415.

[INTERCANVIS INDIVIDUALS]
Dies: dimarts del 7 d'octubre al 9 de juny | Horari: de 9 a 18 h
[CUINA (DIJOUS) Oct-des]
Dies: dijous, del 9 d'octubre al 18 de desembre | Horari: de 20 a 22 h
[CUINA (DILLUNS) Gener-juny]
Dies: dilluns, del 12 de gener al 8 de juny | Horari: de 20 a 22 h
[FOTOGRAFIA]
Dies: dijous, del 9 d'octubre al 11 de juny | Horari: de 19.15 h a 20.45 h
[CONVERSA EN ANGLÈS]
Dies: dimarts del 7 d'octubre al 9 de juny | Horari: de 18 a 19 h | Només per socis
[XII JORNADES DEL BANC DEL TEMPS]
Dia: dissabte 21 de març, tot el dia

ATENCIÓ PRESENCIAL / ACOLLIDA NOUS SOCIS/ES
Per contactar amb el Banc del Temps per informació o fer-se soci/a, es pot fer per correu electrònic: bdtpontdeldimoni@gmail.com o whatsapp al 644611415 demanant cita prèvia

Dimarts al Centre Cívic Santa Eugènia (Espai Marfà) de 19 a 20h (amb cita prèvia) (7 d'octubre 2025 a 9 juny de 2026)
Dijous al Centre Cívic Sant Narcís de 19 a 20h (amb cita prèvia)

CLUB ESCACS SANTA EUGÈNIA

[CAMPIONATS DE LLIGA CATALANA D'ESCACS 2026]
Horari: diumenge de 7 a 15 h
Dies: del 18 de gener al 19 abril
Organitza Club d'Escacs Santa Eugènia

[XI CAMPIONAT D'ESCACS DEL DIA DE LA DONA]
10 finish
Dia: divendres 6 de març de 19 a 22 h
Organitza Club d'Escacs Santa Eugènia

[ESPAI OBERT DE TROBADA D'ESCACS]
Espai obert escacs al hall de can Ninetes o a la "placeta dels Seixanta-quatre" durant els mesos de primavera i estiu! **De dilluns a divendres de 18 a 20 h**

PAH GIRONA – SALT Associació pel dret a la defensa dels afectats per les execucions hipotecàries i l'intercanvi cultural

Atenció als usuaris : dimecres de 9 a 15 h i de 16 a 20 h des del 17 setembre al 29 juliol **Hores concertades:** 722 82 01 10

CLUB SOCIAL EL CERCLE

[TALLER DE TEATRE]
Dies: dimarts del 7 d'octubre al 9 de juny | Horari: de 16 a 18 h
[TALLER DE DIBUIX I PINTURA]
Dies: divendres, del 10 d'octubre al 12 de juny | Horari: de 10 a 11.30 h
Organitza: Associació Família i Salut Mental

ESPAIS CULTURALS de proximitat

espai d'exposicions

El Centre Cívic Santa Eugènia té diversos espais destinats a exposicions i mostres, on cada mes hi podrem veure una proposta diferent. Si ets artista i practiques la pintura, el dibuix, la fotografia, l'escultura, etc... i vols exposar al nostre Centre, posa't en contacte amb nosaltres i fes-nos la teva proposta!

grups d'assaig

GRUP D'ASSAIG DE TEATRE de TdeSET

Un espai per compartir teatre, lectures i assaig d'obres.
Horari: dilluns de 17 a 19 h | **Durada:** del 6 d'octubre al 8 de juny
Preu: gratuït | Organitza: TdeSet

GRUP D'ASSAIG DE TEATRE DE CONTACTE

La companyia va néixer l'any 2007 fruit d'un projecte iniciat per un grup d'alumnes de l'Escola El Galliner de Girona. Ha anat creant diferents espectacles de creació pròpia i de diverses disciplines.

CANT CORAL D'COR

T'agrada Cantar? Si vols millorar la tècnica vocal, conèixer gent nova, formar part d'una coral i assolir nous reptes musicals... Apunta't a D'Cor! Treballem amb varies veus, amb peces de tot tipus d'estils i èpoques, des de música del renaixement a música actual. El nostre director, Xavier Tudela, ens formarà mitjançant suport de piano i la seva pròpia veu. Per posar en pràctica els coneixements assolits, farem alguns concerts al llarg del curs. 1a classe de prova.
Direcció: Xavier Tudela
Horari: dilluns de 19 a 21 h | **Durada:** del 16 d'octubre al 10 de juny
Preu: 35 € trimestre | Organitza CCSE, La Marfà

productors d'iniciatives culturals

ASSOCIACIÓ LA DIDA

Des de La DIDA portem a terme projectes culturals, educatius i d'oci mitjançant qualsevol disciplina i format a nivell amateur. Creiem amb la cultura com a element transformador, integrador i reivindicatius des d'una vessant divulgativa i artística.

Col.laborem amb altres associacions de diversos àmbits. Fem espectacles i audiovisuals per a tots els públics.
SI vols veure què i quan ho fem segueix-nos per instagram @associacioladida.

formació D'ADULTS

Escola d'Adults de Girona

Al Centre Cívic Santa Eugènia | Organitza: CFA Girona

[CATALÀ A1 (DIMARTS, DIMECRES i DIJOUS)]
Horari: dimarts, dimecres i dijous de 19 a 21 h | **Durada:** del 23 de setembre a l'11 de juny

[CATALÀ A1 (DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES)]
Horari: dilluns, dimecres i divendres de 9 a 11 h | **Durada:** del 22 de setembre al 12 de juny

[CURS D'ALFABETITZACIÓ (NIVELL N1. 1)]
Horari: dilluns i dimecres de 9 a 11 h | **Durada:** del 22 de setembre al 10 de juny

[CURS D'ALFABETITZACIÓ (NIVELL N1. 2]
Horari: dilluns i dimecres d'11 a 13 h | **Durada:** del 22 de setembre al 10 de juny

[CURS D'ALFABETITZACIÓ (NIVELL N1. 1]
Horari: dimarts i dijous de 15 a 17 h | **Durada:** del 23 de setembre a l'11 de juny

[CURS D'ALFABETITZACIÓ (NIVELL N1. 2)]
Horari: dimarts i dijous de 17 a 19 h | **Durada:** del 23 de setembre a l'11de juny

INSCRIPCIONS: dijous 4 setembre de 16 a 19 h i divendres 5 de setembre de 10 a 12 h.

ATENCIÓ A L'USUARI ESCOLA D'ADULTS CFA
Horari: dilluns i dimecres de 13 a 14 h **Durada:** del 6 d'octubre al 10 de juny
Informació altres cursos per adults: CFA Girona, Trav.Creu, 1, Girona
Tel. 972 228 820

Consorci Normalització Lingüística

Al Centre Cívic Santa Eugènia | Organitza: CNL .Servei Local de Català de Girona

[CATALÀ (B2)]
Horari: dimarts i dijous, de 9.30 a 11.30 h
Durada: del 25 de setembre al 18 de juny (Cursos trimestrals de 45 h)

[CATALÀ (B1)]
Horari: dimarts i dijous, de 15.30 a 17.30 h
Durada: del 25 de setembre al 18 de juny (Cursos trimestrals de 45 h)

[CATALÀ (B3)]
Horari: dimarts i dijous, de 18 a 20 h
Durada: del 25 de setembre al 18 de juny (Cursos trimestrals de 45 h)

[VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA]

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS CNL
PAS PREVI A LA INSCRIPCIÓ: Cal fer el tràmit de sol.licitud per fer prova de nivell i aquest està permanentment oberta al web www.cpnl.cat .
FORMALITZACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ al nivell assolit segons exàmen.

CNL organitza altres cursos de català, per informar-vos adreceu-vos a :
Carrer Ciutadans, 18 de Girona - Tel. 972 22 06 63 - www.cpnl.cat/slc.girona

Serveis municipals

Al Centre Cívic Santa Eugènia

[SBAS. SERVEI BÀSIC D'ANTENCIÓ SOCIAL]
Consultes i cita prèvia: Tel. 972 419 404 o al serveissocials@ajgirona.cat

[OAMR. OFICINA]
Horari: dilluns i dimecres i divendres de 9 a 14 h (setembre a juny)
Cal cita prèvia: tel. 972 419 010 o al ajuntamentinforma@ajgirona.cat

[AJUNTAMENT M'ESCOLTA]
Els regidors i regidores de barri, més a prop teu
Barri Santa Eugènia:
Regidor Sergi Font, tercer dijous de mes a les 18h, al Centre Cívic Santa Eugènia.
Barri de Can Gibert:
Regidora Amy Sabaly, primer dijous de mes a les 18 h, a l'Espai Cívic de Can Gibert
Es recomana demanar cita prèvia al tel. 972 010 248 o participacio@ajgirona.cat

[SERVEI PRIMERA ACOLLIDA]
Servei municipal per donar assessorament i acompanyament per a fer tràmits a les persones nouvingudes i/o refugiades a Girona. Així com realitzar els mòduls d'acollida programats.
Per a més informació : tel 972 419 404 o dimecres de 9 a 14 h a Espai Cívic Can Gibert

[ATENCIÓ JOVES RESILIENTS]
Acompanyament als i les joves entre 18 i 25 anys que viuen en situació de sensellarisme i/o en especial situació de vulnerabilitat per facilitar la millora de l'itinerari personal i oferir informació dels diferents recursos de la ciutat i cobertura de necessitats bàriques.
Per més informació i /o hores convingudes podeu contactar al tel. 652 87 34 78

[ATENCIÓ POLICIA MUNICIPAL]
Mitjançant butlletes, la Policia es posa en contacte amb les persones interessades.

Hortes de Santa Eugènia

[ATENCIÓ ALS USUARIS DE LES HORTES DE STA EUGÈNIA]
Lloc: Can Po Vell | **Horari d'atenció:** dilluns de 16 a 18 h
www.hortessantaeugenia.com | Tel 679 750 654

Grups de salut a càrrec del CAP Can Gibert del Pla

A l'Espai Cívic Can Gibert

GRUP DE DOLOR PERSISTENT: FIBROMIÀLGIA
Horari: els dilluns de 13 a 14.30 h | Durada : del 23 setembre al 30 de juny

GRUP DE DOLOR PERSISTENT: FIBROMIÀLGIA
Horari: els dijous de 13.15 a 14.45 h | Durada : del 3 d'octubre al 12 de desembre

GRUP DE DOLOR PERSISTENT: FIBROMIÀLGIA
Horari: els dijous de 13.15 a 14.45 h | Durada : del 30 de gener al 10 d'abril

GRUP DE FRAGILITAT + ÀGIL
GRUP 1 : els divendres de 10.30 a 11.30 h
GRUP 2 : els divendres d'11.30 a 12.30 h
Durada : del 10 d'octubre al 12 de juny
mromero.girona.ics@gencat.cat

Per a més informació dirigir-vos al CAP Can Gibert

Grups de suport

Al Centre Cívic Santa Eugènia

[XADOL, SERVEI DE SUPORT AL DOL]
Horari d'atenció: dimecres i dijous de 15 a 21 h **Durada:** Del 4 de setembre al 15 de juliol
Cita Prèvia a : infoxadol@gmail.com o whatsapp 635408532
Per més informació: infoxadol@gmail.com.
Organitza : Xadol i Som Provisionals

altres Serveis

Servei primera Acollida Integral

[ASOCOLGI, Associació Sociocultural Colombiana de Girona]

SERVEI D'ACOLLIDA
Punt d'acolliment, assessorament i acompanyament de migracions i ciutadania per a la comunitat.
Si fa poc que vius a Girona, vine al Servei d'acollida i t'informarem del que necessites sobre la ciutat, t'orientem amb temes administratives bàsics com el padró, la importància de la participació al territori, assessorament jurídica relacionada amb estrangeria, atenció social a immigrants, homologacions, convalidacions d'estudis, associacionisme i convivència, entre d'altres.
Hores concertades: Whatsapp 630 394 825 o servicioacogida@asocolgi.org
Horari d'atenció: dilluns i divendres de 9.30 a 13.30 h i de 15 a 19 h
és un treball amb conjunt dins Pla de Ciutadania amb el Servei d'Acollida Municipal

CONSULTORI JURÍDIC
Si has iniciat un tràmit d'estrangeria o necessites assessorament i orientació a nivell jurídic aquest grup de professionals de diferents entitats et poden ajudar de manera gratuïta.
Horari: dilluns 24 de novembre de 2025 i dilluns 23 de febrer de 2026

LABERINT DE LA REGULARITZACIÓ
El cicle "El laberint de la regularització" és un recull de xerrades informatives, sobre diferents àmbits d'estrangeria, orientat a persones nouvingudes o en situació administrativa irregular, així com a entitats i professionals que necessitin conèixer i/o enfortir l'atenció al servei.
Els objectius de les xerrades són informar dels drets i deures de les persones en situació administrativa no resolta, aclarir dubtes, conèixer els recursos existents, i generar un espai de trobada i aprenentatge col·lectiu. Tractarem temes que arriben al servei de primera acollida integral de la entitat, com els recursos laborals, el padró, la sol·licitud d'asil, l'escolarització a Catalunya, l'arrelament social i el re agrupament familiar.
Les sessions seran impartides per persones professionals de l'administració, d'entitats i voluntàries de les associacions que treballen els diferents àmbits d'estrangeria i d'acollida.
Dies: 6,7,8,9,10 octubre 2025
Lloc: Espai Cívic Can Gibert
Horari: 15h a 18h
Organitza: ASOCOLGI

Servei de podologia

A l'Espai Cívic Santa Eugènia

Horari: 2n dimecres de cada mes de 10 a 13 h
Podòloga: Sanna Centre de Salut | Cal cita prèvia (només socis)
Organitza: Associació Gent Gran de Santa Eugènia

A l'Espai Cívic Can Gibert

Horari: últim dimecres de mes de 10 a 13 h
Podòloga: Sanna Centre de Salut | Cal cita prèvia (només socis)
Organitza: Ass. de Jubilats i Pensionistes Sant Joan

Servei de perruqueria gent gran

A l'Espai Cívic Santa Eugènia

Si ets soci/a de l'entitat podràs accedir a un llista de perruqueries que ofereixen el serveis de perruqueria a preus especials. **Cal presentar carnet de soci.**
Organitza: AssGent Gran de Sta Eugènia

A l'Espai Cívic Can Gibert

Perruqueria: A preus especials Mais Perruquers. Carrer Santa Eugènia, 119
Cal demanar cita prèvia per telèfon 972 235 694 de 9 a 13 h i de 15.30 a 20 h o per whatsapp Raquel 651394014 (cal presentar carnet de soci

Bar Can Gibert del Pla

A l'Espai Cívic Can Gibert

De setembre a juny: dilluns de 18 a 21 h - dimarts a divendres de 9.30 a 13 h / 17.30 a 20 h dissabtes quan es necessiti per activitat
Juliol i Agost: tancat

La Singular
CAFÉ BAR • Espai Cívic

jornades COMUNITARIES

JORNADA DE SENSIBILITZACIÓ PER COMMEMORAR LA TROBADA DE DOS MONS
Dia: 12 d'octubre durant tot el dia
Organitza: ASOCOLGI

NIT DE LA POR
Dia: 8 novembre
Organitza: CCSE

19a NIT DE POESIA ERÒTICA
Dia: divendres 29 de novembre a les 19 h
Organitza: CCSE
Col·labora: Ass. La Bombeta i Biblioteca Salvador Allende

DIA CONTRA LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE
Dia: dilluns 25 de novembre a les 19 h
Col·labora: Entitats i serveis dels barris de Santa Eugènia i de Can Gibert

FESTA NADAL. TIÓ GEGANT A CAN GIBERT
Lloc: Plaça Pere Calders
Dia: dimecres 18 de desembre a les 17.30 h
Col·labora: Entitats i serveis dels barris de Santa Eugènia i de Can Gibert

FESTA NADAL. TIÓ GEGANT A SANTA EUGÈNIA
Lloc: Carrer de Baix
Dia. djous 19 de desembre a les 17.30 h
Col·labora: Entitats i serveis dels barris de Santa Eugènia i de Can Gibert

NADAL COMUNITARI
Dia. divendres 3 de gener a les 17 h
Col·labora: Entitats i serveis dels barris de Santa Eugènia i de Can Gibert

DIA DE LA FAMÍLIA
Dia : 18 de desembre de 19 a 21 h
Organitza : ASOCOLGI

X CAMPIONAT D'ESCACS DEL DIA DE LA DONA
Dia: dijvendres 7 de març de 19 a 22 h
Organitza: Club d'Escacs Santa Eugènia de Ter

DIA DE LA DONA
Dia: divendres 8 de març a les 19 h
Col·labora: Entitats i serveis dels barris de Santa Eugènia i de Can Gibert

17a BRUNYOLADA POPULAR
Dia: dijous 19 de març 2026 a les 18 h
Organitza: Associació sociocultural La Bombeta

XII JORNADA BANC DEL TEMPS PONT DEL DIMONI
Dia: 15 de març durant tot el dia
Organitza: Banc del Temps Pont del Dimoni

XXV NIT LITERÀRIA
Dia: dijous 10 d'abril a les 19.30 h
Organitza: CCSE
Col·labora: Ass. La Bombeta i Biblioteca Salvador Allende

PARTIDA D'ESCACS VIVENT
Dia: dissabte 3 de maig a les 17 h
Organitza: Club d'Escacs Santa Eugènia

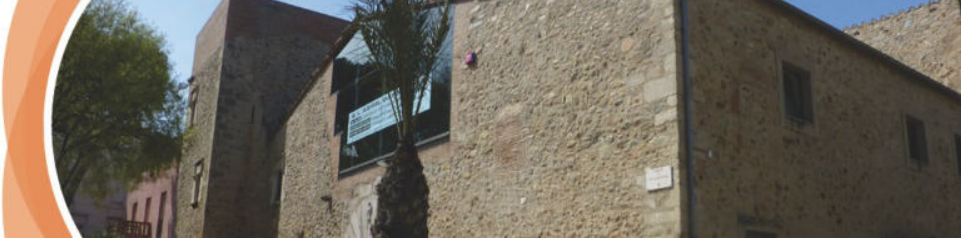
INAUGURACIÓ TEMPS DE FLORS I VISITA GUIADA NOCTURNA ALS PATIS OBERTS DE GIRONA
Dia: dimecres 14 de maig a les 19 h
Col·labora: Entitats i serveis dels barris de Santa Eugènia i de Can Gibert

FESTA CLOENDA DE CURS
Dia: divendres 5 de juny a les 18 h
Col·labora: Entitats i serveis dels barris de Santa Eugènia i de Can Gibert

DESCOBREIX

La ruta del monar'T

1a, 2a, 3a, 4a, 5e i 6a edició



El Centre Cívic Santa Eugènia està situat en una antiga masia del segle XV, coneguda com Can Ninetes. És un centre cívic que presenta una àmplia i diversa programació cultural, on les entitats de la zona tenen una important participació.

ACCESSIBILITAT

CENTRE CÍVIC SANTA EUGÈNIA
c/ Sta Eugènia, 146 - 17006 GIRONA
Tel 972 245 111
ccsantaeugenia@ajgirona.cat
Línia bus urbà **L-3**
Girocleta: **Estació 13**

ESPAI CÍVIC SANTA EUGÈNIA - Casal Gent Gran Santa Eugènia
C/ Leonor Joher, s/n. Baixos - 17006 GIRONA
Tel 972 010 272 - 972 245 111
ccsantaeugenia@ajgirona.cat
Línia bus urbà **L-3**
Girocleta: **Estació 13**

ESPAI CÍVIC CAN GIBERT DEL PLA - Casal Gent Gran de Can Gibert
C. del Taga, 4, baixos - 17006 GIRONA
Tel 972 23 06 52 - 972 245 111
ccsantaeugenia@ajgirona.cat
Línia bus urbà **L-7**
Girocleta: **Estació 7**

INSCRIPCCIÓNS ONLINE

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

Segueix-nos

- Centres Civics Girona
- @ccivics_gi
- @ccivics_gi
- gironatv

Xarxa de
Centres Cívics
de Girona

Centre Cívic Santa Eugènia

Espai Cívic Santa Eugènia
Espai Cívic Can Gibert

DL Gi