

Cursos i tallers

Programació 2025-2026



Centre Cívic
Ter



Índex



Pàg. 3 - Grups de Suport i autoajuda al Centre Cívic Ter

Pàg. 4 - Projectes: Setmana de la Felicitat i Espai de les Dones

Pàg. 5 - Espais de trobada

Pàg. 6 - Exposicions



Pàg. 7-8- **Informació i inscripcions cursos 2025-2026**



PISSARRA DEL TER

Pàg. 10 - Cursos i tallers

Pàg. 11 - Escola de família: nadons

Pàg. 12 - Escola de família: infants i adolescents

Pàg. 13 - Escola de família: grups d'autocura per a famílies

Pàg. 14 - Activitats en família a la natura

Pàg. 15 - Activitats a la Biblioteca Antònia Adroher

Pàg. 16 - Mercat d'intercanvi i fira de 2a ma infantil



CINEMA I SOLIDARITAT



CURSOS I TALLERS

Pàg. 18 -32 -Cursos i tallers adults



Taller pel manteniment de la memòria / Més digitals



PROGRAMACIÓ PER A LA GENT GRAN

Pàg. 35 -38 -Cursos i tallers



Pàg. 39 -Serveis i equipaments a l'Esquerra del Ter



GRUPS DE SUPORT I AUTOAJUDA AL CENTRE CÍVIC TER

MENJADORS COMPULSIUS ANÒNIMS

Menjadors compulsius Anònims (OA) és una germanor d'individus que compartint la seva experiència i fortalesa s'estan recuperant de la compulsió pel menjar. Donem la benvinguda a tots aquells que desitgen deixar de menjar compulsivament. No hi ha subscripcions ni quotes per als membres; es mantenen a través de les pròpies contribucions, no accepten contribucions de fora. OA no està afiliada a cap organització pública o privada, partit polític, ideologia o doctrina religiosa. El seu principal objectiu és abstenir-se de menjar compulsivament i de comportaments compulsius amb el menjar i portar el missatge de recuperació a través dels dotze passos de OA a aquells que encara pateixen.

Podeu trobar més informació a: www.oacatalunya.org o al tel 630 53 50 33

Dia de trobada: dilluns de 18 a 20 hores al Centre Cívic Ter

ASSOCIACIÓ GIRONINA D'AGORAFÒBICS

L'associació Gironina d'Agorafòbics és una es una entitat sense ànim de lucre, un grup obert de suport psicològic. L'agorafòbia és un trastorn d'ansietat que afecta entre el 2 i el 4% de la població general i consisteix en tenir por sense un perill aparent en diverses situacions on, en el cas de tenir un atac de pànic, sigui difícil escapar-ne o rebre ajuda. La finalitat d'aquesta associació és posar en contacte les persones afectades d'agorafòbia, crear i dinamitzar grups terapèutics i d'auto-ajuda, promoure el coneixement d'aquest complicat trastorn i poder-ne fer difusió.

Podeu trobar més informació a : www.agorafobia.cat/

El grup es reuneix dilluns alterns de 19 a 21 al Centre Cívic Ter

GRUP RIU

Activitat de creixement:

Consisteix en una trobada mensual en que els membres del grup des de la cordialitat, el respecte al moment personal de cadascú i l'obertura al canvi pretenen contribuir a desplegar les seves capacitats (físiques, emocionals, socials, intel·lectuals i espirituals) de creixement personal.

Noves idees inspiradores:

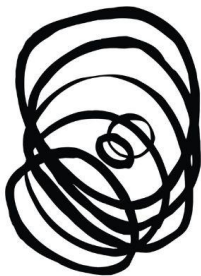
Consisteix en una trobada trimestral en que els membres del grup presenten lectures, experiències i idees inspiradores d'interès que prèviament han estat proposades i seleccionades.

Cercle de dones:

Espai mensual confidencial i segur per a poder compartir temes que ens afecten com a dones, com per exemple la menopausa, conflictes de relacions mare-fills o altres, masclisme als nostres entorns, sexualitat...

Si teniu interès en participar de les trobades contacteu amb el grup El Riu a través del següent correu ciaraar@outlook.com

Les trobades del grup són els divendres a la tarda al Centre Cívic Ter.



**ESPAI
DE LES
DONES**

**VOLS VENIR I
PARTICIPAR??
T'ESPEREM!**

Centre Cívic Ter
972 41 49 52
cctereajgirona.cat

QUI SOM?

Un punt de reunió obert de dones de diferents orígens i edats que vivim al Sector de l'Esquerra del Ter.

QUÈ SOM?

Espai de trobada on desconnectem de la nostra rutina en un espai de respecte i confidencialitat.

Decidim conjuntament activitats que volem realitzar al llarg del curs.

QUÈ FEM?

Parlem sobre temes que ens interessin i els debatem a vegades entre nosaltres i a vegades convidem una persona experta

Aprenem les unes de les altres generant un espai d'intercanvi de coneixements.

Aprenem de persones que tenen un coneixement que volem adquirir i/o experimentar: aquarel·la, joieria, elaboració de sabons...

Compartim activitats que ens agraden, com caminar, hort urbà, visites a llocs d'interès, tallers...

Participem amb altres grups de dones i entitats a les activitats comunitàries de l'Esquerra del Ter, com Dia de la Dona, Temps de Flors, Carnestoltes, Sant Jordi...

MARÇ 2026

Inspirats en la recomanació del Dr. Figueres "Ser optimista genera felicitat", la Setmana de la Felicitat és un projecte que ens acosta la felicitat a l'Esquerra del Ter amb un munt d'activitats gratuïtes per a tothom.

Reserva el mes de març del 2026 per a viure experiències que t'aportaran felicitat.

Si tens alguna proposta o t'interessa i vols fer voluntariat, posa't en contacte amb nosaltres al Centre Cívic Ter, tel: 972414952 o ccter@ajgirona.cat. Aquest projecte aplega el treball comunitari d'uns 30 serveis, entitats, associacions i un bon nombre de persones particulars.

Podràs consultar la programació a:
www.girona.cat/setmanadela felicitat

**SETMANA DE LA
FELICITAT**

ESPAI OBERT D'AMIGUES DEL PATCHWORK

Espai per a aficionades que vulguin intercanviar tècniques. Es farà un treball conjunt de fi de curs per destinar-lo a una causa solidària que s'esculli amb el grup.

NOMÉS PER LES ALUMNES DE PATCHWORK.

Primer dissabte de mes de 10 a 13 h, d'octubre a juny

Organitza: Associació Entremans i Centre Cívic Ter



INTERCANVI DE CONEIXEMENTS DE PUNTES DE COIXÍ

Espai d'intercanvi de puntes de coixí. Vine amb la teva labor, comparteix i intercanvia els teus coneixements amb altres persones aficionades.

NO ES FAN CLASSES. NOMÉS PER PUNTAIRES QUE JA SABEN COSIR.

Dijous de 16 a 17.45 h, d'octubre a juny

Organitza: Grup Puntes de Coixí i Centre Cívic Ter



INTERCANVI DE CONEIXEMENTS DE LABORS

Vine amb la teva labor, comparteix i intercanvia els teus coneixements amb altres persones aficionades.

Dimecres de 16.30 a 19 h, d'octubre a juny

Organitza: Grup d'Intercanvi de Labors i Centre Cívic Ter



COSTURA I ARTESANIA EN FIL I LLANA

Farem disfresses de carnestoltes, vestits de paper... Participant en aquest espai també t'ajudarem a fer les teves pròpies creacions.

De dilluns a divendres de 15.30 a 17 h, d'octubre a juny

Organitza: Associació Pensionistes i Jubilats Taialà



EXPOSICIONS 2025-2026

Al vestíbul de l'equipament del Centre Cívic Ter teniu un espai a la vostra disposició.

Al llarg de l'any hi podeu trobar exposicions de pintura, fotografia, mostres d'alumnes que fan cursos al Centre Cívic Ter i també exposicions amb una vessant social que cerquen la reflexió i l'anàlisi sobre una temàtica. També és un espai per a les vostres propostes i suggeriments.

Del dijous 4/09 al dilluns 29/09 del 2025

EXPOSICIÓ PER SUCAR-HI PA!

(Fotografies i il·lustracions)

De Lluç Quintana i Marta Montenegro



ALTRES EXPOSICIONS PENDENTS DE DATA:

ARTISTES DEL TER

EL SÀHARA

NOVES CREACIONS DE MERCÈ CERVERE

NINES DE ROBA

OBRES DELS URBANSKETCHERS



INSCRIPCIONS

PERÍODE DE PREINSCRIPCIONS: De l'1 al 14 de setembre del 2025

SORTEIG DE PLACES: 15 de setembre del 2025

FORMALITZACIÓ DE LA MATRÍCULA: A partir del 16 de setembre rebreu un correu electrònic informant-vos que podeu consultar a 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 2025 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 2025-2026. Després seguiu els passos que us indiquen fins a trobar l'activitat a què us voleu inscriure.

1.4 La major part dels cursos i tallers no tenen limitació de sol·licitud de places. En alguns cursos anuals, trobareu que només es permet fer una preinscripció per persona, amb tres opcions d'activitats ordenades per prioritat. És important que les sol·liciteu per ordre de preferència, per si no obteniu plaça en la primera activitat escollida. El sorteig es farà sempre entre les sol·licituds presentades en primera opció. Si un cop fet aquest sorteig no s'entra a la primera activitat escollida el programa informàtic busca si queden places lliures en les altres opcions. Si tampoc hi ha places lliures, es queda en reserva de la primera opció escollida.

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

1.5 Cal que ompli 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 informará 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.

1 Passos a seguir per formalitzar la inscripció i el pagament

2.1 RENÚNCIA D'UNA PLAÇA ASSIGNADA: en el cas que hàgiu obtingut una plaça i vulgueu renunciar-hi, caldrà que ho notifiqueu per escrit o per correu electrònic al Centre Cívic on s'organitza l'activitat el més aviat possible per donar opció a les reserves per ocupar les places vacants.

2.2 A partir del 16 de setembre a la tarda podeu passar per la recepció del centre cívic on es durà a terme l'activitat per presentar la documentació que acredita que sou mereixedors d'un descompte. No feu cap pagament fins que es confirmi que el descompte us ha estat aplicat.

2.3 Si no pagueu la inscripció en el termini establert (veureu la informació de cada activitat a la web d'inscripcions) es procedirà a donar-vos de baixa i traspasar la vostra plaça a la primera persona de la llista de reserva.

2.4 En les activitats anuals que permeten pagament fraccionat, el primer rebut es pot pagar fins el dia 27 de setembre i el segon rebut fins el dia 3 de desembre de 2024.

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.

Descomptes

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

PISSARRA DEL TER

Activitats per nadons,
infants, adolescents
i en família



QUÈ ÉS LA PISSARRA DEL TER?

El Projecte Pissarra del Ter neix de la necessitat de crear propostes infantils i familiars amb les associacions de famílies d'alumnes del sector (Balandrau, Taialà, Domeny i Carles Rahola.

Treballant en aquesta direcció es va prendre el compromís de fer un butlletí que englobés totes les activitats per a infants i famílies amb la intenció d'estimular la relació entre els diferents grups i donar suport a les famílies en la seva tasca educativa.

Per informació i inscripcions dels cursos i tallers:

www.girona.cat/inscripcions

PISSARRA DEL TER

CURSOS I TALLERS

- 
- TE25024** **ANGLÈS, DANSA I CREATIVITAT (3-6 ANYS)**
Divendres de 17.30 a 18.15 h. Preu: 199 €
- TE25025** **ANGLÈS I DANSA IRLANDESA PER INFANTS (7-17 ANYS)**
Divendres 18.15 a 19 h. Preu: 225,90 €
- TE24024** **DANSA IRLANDESA (AVANÇAT. A PARTIR DE 10 ANYS)**
Divendres de 19.15 a 20.30 h. Preu: 225 €
- TE24025** **DANSA IRLANDESA PER A TOTHOM (A PARTIR DE 5 ANYS)**
Dissabtes quinzenals de 11.30 a 13.30 h. Preu: 8 € per sessió
- TE25033** **FRANÇAIS: FLAM MINI HÉROS (3-4 ANYS)**
Dimecres de 17.30 a 18.30 h. Preu: 215 €
- TE25034** **FRANÇAIS: FLAM SUPER HÉROS (5-6 ANYS)**
Dimecres de 17.30 a 19 h. 315 €
- TE25035** **FRANÇAIS: FLAM EXPLORATEURS (7-8 ANYS)**
Dimecres de 17.30 a 19 h. Preu: 315 €
- TE25036** **FRANÇAIS: FLAM INTRÉPIDES (9-10 ANYS)**
Dimecres de 17.30 a 19 h. Preu: 315 €
- TE25037** **FRANÇAIS: FLAM CRÉATIFS (11-15 ANYS)**
Dimecres de 18.30 a 19.30 h. Preu: 315 €
- TE24089** **APRÈN A FER GALETES EN FAMÍLIA (6-12 ANYS)**
Dissabtes 29 març i 5 d'abril de 10 a 12 h. Preu: 12 €
- TE25016** **TÈCNIQUES BÀSIQUES D'AQUAREL·LA (a partir de 16 anys)**
Dilluns d'octubre a desembre de 11 a 13 h. Preu: 95 €
- TE25032/TE25032** **SEVILLANES (a partir de 16 anys)**
Nivell 1- Dissabtes de febrer i març a les 11 h. Preu: 18 €
Nivell 2- Dissabtes de febrer i març a les 12 h. Preu: 19 €
- TE25061** **PORTA-GEGANTS I ASSAIG (a partir de 16 anys)**
Dijous d'octubre a juny, a les 20.30 h. Preu: Gratuït

També pots trobar cursos de Costura Pràctica, Patchwork i Aprèn a cosir amb la teva màquina a partir de 16 anys.

ESCOLA DE FAMÍLIA: NADONS

TE25110

PRIMERS AUXILIS AMB NADONS (NOVEMBRE)

Xerrada sobre problemes
quotidians en la cura de
nadons: alimentació,
malalties, accidents...

Dimarts
4 de novembre
a les 15 h



TE25111

PRIMERS AUXILIS AMB NADONS (GENER)

Xerrada sobre problemes
quotidians en la cura de
nadons: alimentació,
malalties, accidents...

Dijous
15 de gener
a les 15 h

TE25104

ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA AUTOREGULADA “BLW”

1a sessió: Què és BLW? Com començar? Espai de reflexió.
2a sessió: Normes de seguretat, aliments que cal evitar...

Dijous 13 i 20 de novembre, de 17 a 18.30 h.
INSCRIPCIONS: www.girona.cat/inscripcions

TE25112

MÚSICA EN FAMÍLIA: CANÇONS I JOCS MUSICALS (FEBRER)

Noves experiències sensorials i
motrius per nadons.

Dissabte 21 de febrer
a les 10.30 h

TE25113

MÚSICA EN FAMÍLIA: CANÇONS I JOCS MUSICALS (ABRIL)

Noves experiències sensorials i
motrius per nadons.

Dissabte 18 d'abril
a les 10.30 h

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS: www.girona.cat/agenda/cat/

PISSARRA DEL TER

ESCOLA DE FAMÍLIA: INFANTS I ADOLESCENTS

TE25103

COM ESCOLTAR ELS INFANTS I ADOLESCENTS AMB RESPECTE I EMPATIA

Xerrada on revisarem els errors de comunicació més comuns que impedeixen vincular-nos i generar una relació de confiança i comprensió mútua.

Dijous
16 d'octubre
a les 18 h

TE25105

TALLER DE LA MENARQUIA

Treballem com acompanyar en l'arribada de la primera menstruació, fent un viatge a través de l'anatomia, la ciclicitat femenina amb una reflexió del rol i la figura de la dona al llarg de la història.

Dijous
27 de novembre
a les 17 h



TE25115

AFRONTAM EL BULLING

És important que treballem conjuntament (comunitats, escoles, famílies, etc.) creant un ambient amable, empàtic i responsable per prevenir i reduir els efectes negatius de l'assetjament. Quan es tracta de lluitar contra l'assetjament, és necessari utilitzar diverses estratègies. T'explicarem quines.

Dijous 12 de febrer a les 18 h

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS: www.girona.cat/agenda/cat/

PISSARRA DEL TER

ESCOLA DE FAMÍLIA: GRUPS D'AUTOACURA PER A FAMÍLIES

TE25109 – GRUP APRENEM ENTRE MARES: LA IMPORTÀNCIA DE LES EMOCIONS A L'HORA D'EDUCAR (3-7 ANYS)

Trobades mensuals on es volen generar xarxes de suport entre dones que es troben en situació de criança i educació dels seus fills/es. Tot donant importància a la gestió de les emocions a l'hora d'educar.



TE25114 – CORRESPONSABILITAT DELS HOMES VERS LES CURES

Trobades mensuals per a créixer com a pares. Des de la paternitat i la masculinitat es podran compartir experiències, trobar suport i acompanyament emocional en la criança i educació dels fills/es.

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS: www.girona.cat/inscripcions

PISSARRA DEL TER

ACTIVITATS EN FAMÍLIA A LA NATURA!

TE25107 NETEJA I CONEIXEMENT DE L'ENTORN A LES RIBERES DEL TER

Es recorreran diferents zones per recollir deixalles, es separaran per tipologia i es pesaran.

Dissabte
31 de gener
de 10 a 13 h

TE25108 SIGUES CIENTÍFIC/A PER UN DIA!

Es participarà en el mostreig d'un tram de riu (tortugues, llúdrigues...) i es posaran en comú les dades.

Dissabte
25 d'abril
de 10 a 13 h



TE25106 DESCOBERTA DEL RIU EN FAMÍLIA

Es faran activitats de coneixement de la fauna i la flora fluvial. Es podrà descobrir el riu d'una manera més vivencial: posar-se les botes, acompanyar a un tècnic a identificar espècies...

Dissabte 23 de maig
de 10 a 13 h

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS: <https://seu.girona.cat/si/>

PISSARRA DEL TER

PISSARRA DEL TER



Servei Municipal
Biblioteques de Girona



Activitats infantils i familiars a la Biblioteca Antònia Adroher:

-Cada dimecres a les 17.30 h, una proposta:

Hora del conte, contes al cabàs o capsa de paraules.

Recomanable a partir dels 3 anys.

Consulteu la programació a:

<https://www.girona.cat/biblioteques/cat/agenda.php>

-Sessions de contes, moixaines, cantarelles per a nadons fins a 3 anys:

Dissabtes a les 11 h. 2 sessions per trimestre.

Cal inscripció prèvia. Consulteu la programació a:

<https://www.girona.cat/biblioteques/cat/agenda.php>

Clubs de lectura per a infants i joves.

Inscripcions online del 28 d'agost al 10 de setembre a la web de Biblioteques de Girona.

· **Miniclub** (infants 1r i 2n d'Educació Primària)

2n dijous de mes, a les 17.30 h. A càrrec de Carol Carreras.

· **Club de lectura infantil** (infants 3r i 4rt d'ESO).

1r divendres de mes a les 17.30 h. A càrrec de Marta Feliu.

· **Club de lectura La Tribu** (de 5è d'Educació Primària a 1r d'ESO). 4rt dijous de mes a les 17.30 h. A càrrec de Cristina Fernández.

· **Club de lectura La Resistència** (2n a 4rt d'ESO). 3r

divendres de mes a les 17.30 h. A càrrec de Cristina Fernandez.



**Biblioteques
de Girona**

Pots consultar totes les activitats a :

www.girona.cat/biblioteques/cat

(A la secció "Equipaments" trobareu la biblioteca Antònia Adroher)

MERCAT D'INTERCANVI I FIRA DE 2a MA INFANTIL

REGALA'LS UN NOU DESTÍ

VINE A COMPRAR
GANGUES DE SEGONA MÀ!

CADA PARADISTA HA DE
PORTAR LES SEVES
TAULES I CADIRES

DISSABTE
22 DE NOVEMBRE
DE 10 A 14 H
(En cas de pluja es farà el dia 23)



DAVANT DEL PAVELLÓ DE FONTAJAU

Inscripcions: www.girona.cat/agenda

O al Centre Cívic Ter: 972414952 / ccter@ajgirona.cat

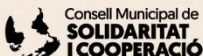
CINEMA I SOLIDARITAT

Lluites compartides

Setembre 2025 - Juny 2026

24/09/2025	19:00	CC Santa Eugènia
21/10/2025	18:30	CC Onyar
25/11/2025	19:00	CC Pla de Palau
27/01/2026	18:30	CC Pont Major
06/02/2026	19:00	CC Sant Narcís
26/02/2026	18:00	CC Ter
24/03/2026	19:00	CC Barri Vell - Mercadal
28/04/2026	18:30	Cinema Truffaut
26/05/2026	18:30	Cinema Truffaut
16/06/2026	18:30	Cinema Truffaut

CINEMA TRUFFAUT (ENTRADA 3€)
CENTRES CÍVICS (GRATUÏT)



Xarxa de Centres
Cívics de Girona



adults

DIBUIX I PINTURA - monogràfics

TE25016

TÈCNIQUES BÀSIQUES D'AQUAREL·LA

Aprendrem les bases tècniques de l'aquarel·la a partir dels seus 5 elements bàsics: aigua, color, dibuix, paper i els instruments.

Dilluns d'octubre a desembre, de 11 a 13 h

Preu: 95 €

Ho organitza: Associació Entremans. A càrrec d'Antoni Casas Jané.

adults

ARTESANIA TÈXTIL - anuals

TE25008

PATCHWORK (DIMARTS MATÍ)

Podràs fer múltiples creacions, com ara cobrellits, bosses de ma, làmpares, portamonedes... fent servir robes de colors.

Dimarts de 10 a 13 h, d'octubre a juny

Preu: 198 €

Ho organitza: Associació Entremans

TE25009

PATCHWORK (DIMARTS TARDA)

Podràs fer múltiples creacions, com ara cobrellits, bosses de ma, làmpares, portamonedes... fent servir robes de colors.

Dimarts de 17 a 20 h, d'octubre a juny

Preu: 198 €

Ho organitza: Associació Entremans

TE25000

PATRONATGE SISTEMA MARTÍ

Permet l'adaptació de la peça de roba al cos de la persona. Aprendrem a prendre mesures i elaborar patrons base.

Dijous de 18 a 20 h, d'octubre a juny

Preu: 210 €

Ho organitza: Associació Entremans

adults

ARTESANIA TÈXTEL - anuals

TE25003

COSTURA PRÀCTICA (DIMECRES)

Pots fer arranjaments i crear la teva pròpia roba. Costura creativa en funció dels teus interessos i habilitats.

Dimecres d'octubre a juny, de 15 a 17 h

Preu: 155 €

Ho organitza: Associació Entremans

TE25002

COSTURA PRÀCTICA (DIJOURS)

Pots fer arranjaments i crear la teva pròpia roba. Costura creativa en funció dels teus interessos i habilitats.

Dijous d'octubre a juny, de 15.45 a 17.45 h

Preu: 155 €

Ho organitza: Associació Entremans

TE25001

COSTURA PRÀCTICA (DIVENDRES 15.30 H)

Pots fer arranjaments i crear la teva pròpia roba. Costura creativa en funció dels teus interessos i habilitats.

Divendres d'octubre a juny, de 15.30 a 18 h

Preu: 190 €

Ho organitza: Associació Entremans

TE25004

COSTURA PRÀCTICA (DIVENDRES 18.15 H)

Pots fer arranjaments i crear la teva pròpia roba. Costura creativa en funció dels teus interessos i habilitats.

Divendres d'octubre a juny, de 18.15 a 20.45 h

Preu: 190 €

Ho organitza: Associació Entremans



adults

ARTESANIA TÈXIL -monogràfics

TE25005

TE25006

PETITS ARRANJAMENTS COSIR AMB LA TEVA MÀQUINA (OCTUBRE)

PETITS ARRANJAMENTS AMB LA TEVA MÀQUINA (NOVEMBRE)

Adreçat a persones que vulguin tenir nocions bàsiques del funcionament d'una màquina de cosir o vulguin aprofundir allò que ja saben.

TE25005- Dimecres de 17.15 a 19.15 h d'octubre

TE25006- Dimecres de 17.15 a 19.15 h d'novembre

Preu per curs: 50 €

Ho organitza: Associació Entremans



adults

ACTIVITATS FÍSiques - anuals

TE25069

GINNÀSTICA TERAPÈUTICA I MANTENIMENT (GENT GRAN)

Exercicis adaptats a les limitacions de la gent gran per tal de millorar la seva salut, mobilitat i benestar. Sessions en cadira, de peu i amb suports, amb gomes, pilotes, xurros...

Dimecres de 10.30 a 11.30 h, d'octubre a juny

Preu: 140 €

Ho organitza: Associació Dones de l'Horitzó



TE25011

ESTIRAMENTS I FELIXIBILITAT (DIMARTS)

Tècniques de respiració i estirament que afluïxen les parts rígides del cos passant a un estat flexible i saludable. L'energia circula millor i permet vitalitat a les cèl·lules.

Dimarts de 10 a 11 h, d'octubre a juny

Preu: 148 €

Ho organitza: Associació Entremans

TE25010

ESTIRAMENTS I FLEXIBILITAT (DIVENDRES)

Tècniques de respiració i estirament que afluïxen les parts rígides del cos passant a un estat flexible i saludable. L'energia circula millor i permet vitalitat a les cèl·lules.

Divendres de 10 a 11 h, d'octubre a juny

Preu: 148 €

Ho organitza: Associació Entremans

TE25012

KUNDALINI IOGA

És un estil de ioga que a través de la pràctica de postures en combinació amb la respiració busca equilibrar els chakras per prevenir i sanar dolors físics i emocionals.

Divendres de 15.30 a 17 h, d'octubre a juny

Preu: 160 €

Ho organitza: Associació Entremans

TE25013

PILATES DINÀMIC (DIMARTS)

TE25015

PILATES DINÀMIC (DIMECRES)

Mitjançant una sèrie d'exercicis dinàmics aconseguim millorar l'estabilitat, l'equilibri i la respiració, alhora que prenem consciència del nostre propi cos.

TE25013-Dimarts de 19.30 a 20.30 h, d'octubre a juny

TE25015-Dimecres de 20.30 a 21.30 h, d'octubre a juny

Preu: 150 € cada activitat

Ho organitza: Associació Entremans

TE25014

PILATES DINÀMIC I CORRECCIÓ POSTURAL (NIVELL I)

A través d'una tècnica sense impacte ni risc per a les articulacions, i mitjançant una sèrie d'exercicis dinàmics especialment dissenyats, aconseguim millorar l'estabilitat, l'equilibri i la respiració, alhora que prenem consciència del nostre propi cos

Dimarts de 20.30 a 21.30 h, d'octubre a juny

Preu: 150 €

Ho organitza: Associació Entremans

**NOVELTAT**

TE25070

PILATES (18 H)

Treballem tota la musculatura, principalment la zona abdominal i el sól pèlvic, a través d'una tècnica sense impacte ni risc per a les articulacions.

Divendres de 18 a 19 h, d'octubre a juny

Preu: 140 €

Ho organitza: Associació Dones de l'Horitzó

TE25068

HIPOPRESSIUS

Millora el to de la musculatura del perineu, enforteix la faixa abdominal, ajuda a reduir la cintura, redueix mals d'esquena i millora la postura.

Dimecres de 9.15 a 10.15 h, d'octubre a juny

Preu: 140 €

Ho organitza: Associació Dones de l'Horitzó

TE25042

IOGA (DILLUNS 19 H)

TE25043

IOGA (DILLUNS 20.30 H)

A partir del coneixement profund del cos i la psique farem servir diferents postures que es combinen de forma respectuosa cap a les persones que les practiquen.

TE25042- Dilluns de 19 a 20.15 h, d'octubre a juny

TE25043- Dilluns de 20.30 a 21.45 h, d'octubre a juny

Preu: 146 € (preu per activitat)

Ho organitza: AV Germans Sàbat

TE25044

IOGA (DIMARTS 10 H)

TE25041

IOGA (DIJOUS 10 H)

A partir del coneixement profund del cos i la psique farem servir diferents postures que es combinen de forma respectuosa cap a les persones que les practiquen.

TE25044- Dimarts de 10 a 11.15 h, d'octubre a juny

TE25041- Dijous de 10 a 11.15 h, d'octubre a juny

Preu: 146 € (preu per activitat)

Ho organitza: AV Germans Sàbat

adults

ACTIVITATS FÍSiques - anuals

TE25039

IOGA (DIMECRES 17.30 H)

TE25040

IOGA (DIMECRES 19 H)

A partir del coneixement profund del cos i la psique farem servir diferents postures que es combinen de forma respectuosa cap a les persones que les practiquen.

TE25039- Dimecres de 17.30 a 18.45 h, d'octubre a juny

TE25040- Dimecres de 19 a 20.15 h, d'octubre a juny

Preu: 146 € (preu per activitat)

Ho organitza: AV Germans Sàbat

adults

DANSA I BALL - anuals

TE25026

DANSA IRLANDESA PER A JOVES I ADULTS

T'endinsaràs en una disciplina apassionant que combina ritme, energia i tradició. Aquí ballar no és només seguir els passos, és descobrir una cultura vibrant, fer esport i créixer dins d'un grup.

Divendres de 19.30 a 20.45 h, d'octubre a juny

Preu: 225 €

Ho organitza: Associació Escola Mediterrània de dansa irlandesa i anglès

TE25022

DANSA IRLANDESA PER A TOTHOM. DISSABTES INTENSIVS.

T'agrada la música del Titanic? T'emociona el so del violí irlandès o t'imagines ballant en un pub celta envoltat de ritmes trepidants? Aquest curs és per tú!

Dissabtes quinzenals de 11.30 a 13.30 h, d'octubre a juny

Preu: 10 € per sessió

Ho organitza: Associació Escola Mediterrània de dansa irlandesa i anglès



adults

DANSA I BALL - anuals

TE25023

BALL SOCIAL CELTA (+60 ANYS)

Una dansa vital que es balla majoritàriament en cercle i pensat per a gent gran que convida a reconnectar amb la pròpia essència a través de moviments suaus. Inspirat en els ritmes de la natura i la tradició celta.

Dimecres de 11.30 a 13.30 h, d'octubre a maig

Preu: 140 €

Ho organitza: Associació Escola Mediterrània de dansa irlandesa i anglès



TE25028

DANSA DEL VENTRE (NIVELL 1)

La dansa del ventre és una de les danses més antigues que es conserven. Ha estat una font espiritual que ha creat comunitat entre dones i exhibida arreu de tot el món.

Dimarts de 19.30 a 20.30 h, d'octubre a maig

Preu: 148 €

Ho organitza: FODANSA

TE25029

DANSA DEL VENTRE (NIVELL 2)

La dansa del ventre és una de les danses més antigues que es conserven. Ha estat una font espiritual que ha creat comunitat entre dones i exhibida arreu de tot el món.

Dimarts de 18.30 a 19.30 h, d'octubre a maig

Preu: 148 €

Ho organitza: FODANSA

TE25047

DANSA TAHITIANA (NIVELL 1)

Inclou diferents estils, des de la percussió més vibrant amb moviments de malucs espectaculars, a les cançons més suaus i melodioses.

Dijous de 18 a 19.15 h, d'octubre a juny

Preu: 110 €

Ho organitza: Associació SOM-HI!!! Natura, Esport, Cultura

TE25048

DANSA TAHITIANA (NIVELL 2)

Inclou diferents estils, des de la percussió més vibrant amb moviments de malucs espectaculars, a les cançons més suaus i melodioses.

Dijous de 19.15 a 20.30 h, d'octubre a juny

Preu: 112 €

Ho organitza: Associació SOM-HI!!! Natura, Esport, Cultura

adults

DANSA I BALL - monogràfics

TE25031

SEVILLANES (NIVELL 1)

Aprèn els passos bàsics d'aquest ball tradicional andalús en un ambient divertit i acollidor. Millora la coordinació, connecta amb la cultura i participa en saraus.

Dissabtes 28 de febrer, 7 i 14 de març, de 11 a 12 h.

Preu: 18 €

Ho organitza: Centre Cívic Ter

TE25032

SEVILLANES (NIVELL 2)

Perfecciona la tècnica, explora la creativitat i prepara't per brillar a la "feria"! Gaudeix d'un ambient estimulant i comparteix vivències amb una comunitat apassionada.

Dissabtes 28 de febrer, 7 i 14 de març, de 12 a 13 h.

Preu: 19 €

Ho organitza: Centre Cívic Ter

CELEBREM EL DIA INTERNACIONAL DE LA DANSA A GIRONA!

Et convidem a la festa d'intercanvi de dansa a Girona, on professionals del Centre Cívic Ter i altres artistes convidats oferiran espectacles de dansa de diferents parts del món.

Gratuït i obert a tothom que hi vulgui participar.

Divendres 24 d'abril, de 19 a 21 h.

Ho organitza: FODANSA



adults

MÚSICA - anuals

TE25093

CANT CORAL

Cant coral on aprendrem música de tot arreu, nocions bàsiques de música i diferents tipus de veus.

Dilluns de 9.30 a 11.30 h, d'octubre a juny

Preu: Gratuït

Ho organitza: Centre Cívic Ter

adults

TEATRE I ARTS ESCÈNIQUES - anuals

TE25061

PORTA GEGANTS I ASSAIG

Curs per aprendre a portar gegants i capgrossos, ballar les seves músiques i pasar una bona estona. Podras desfilar a les concentracions que participa l'Associació Caixa de Trons per fer molts amics.

Dijous de 20.30 a 22.30 h, d'octubre a juny

Preu: Gratuït

A partir de 16 anys.

Ho organitza: Caixa de Trons Girona

adults

TEATRE I ARTS ESCÈNIQUES – monogràfics

TE25085

BATUKADA PER CAVALCADA DE REIS

Sessió de percussió per aprendre a tocar “Visca el tres reis” i cançons populars. Si vens a tocar la nit de Reis amb Salsa Jove et tornem l'import de la inscripció.

Dilluns 22 i dimarts 23 de desembre, de 20 a 22 h

Preu: 10 €

Ho organitza: Associació Juvenil Salsa Jove

L'ACTIVITAT ES REALITZA AL LOCAL SOCIAL DE TAIALÀ

TE25087

XANQUERS REIS MAGS

Sessió perquè puguis fer de xanquer. Nosaltres posem les xanques! Si vens la nit de Reis amb Salsa Jove et tornem l'import de la inscripció.

Dilluns 29 de desembre, de 20 a 22 h

Preu: 10 €

Ho organitza: Associació Juvenil Salsa Jove

L'ACTIVITAT ES REALITZA AL LOCAL SOCIAL DE TAIALÀ

TE25086

ESCOPIDORS DE FOC PER REIS MAGS

Farem una sessió perquè puguis fer d'escopidor de foc. Si vens a fer d'escopidor de foc la nit de Reis amb Salsa Jove et tornem l'import de la inscripció.

Dimarts 30 de desembre de 20 a 22 h

Preu: 10 €

Ho organitza: Associació Juvenil Salsa Jove

L'ACTIVITAT ES REALITZA AL LOCAL SOCIAL TAIALÀ

TE25063

LA POR

La por té la seva funció adaptativa, així i tot, en excés ens pot limitar i condicionar en el nostre dia a dia. Parlarem de la por i la seva relació amb l'amor i la protecció.

Dilluns 6 i 13 d'octubre, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 25 €

Ho organitza: Associació APTEN

TE25064

GESTIÓ DE L'ANSIETAT

Identificarem símptomes de l'ansietat i les situacions que la desencadenen. S'ensenyaran tècniques de respiració, relaxació muscular i estratègies per a canviar els pensaments que fomenten l'ansietat.

Dilluns 3 i 10 de novembre, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 25 €

Ho organitza: APTEN

TE25065

COM APRENDRE A GESTIONAR LA CULPA

Trobarem la justa mesura de les coses. La culpa és el nostre jutge interior i ens ofereix una valuosa informació, connectarem amb l'emoció per escoltar el seu missatge. Elaborarem junts un pla d'acció.

Dilluns 1 i 15 de desembre, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 25 €

Ho organitza: APTEN

TE25066

EL PROCÈS DE L'ACCEPTACIÓ

Treballarem l'acceptació d'un mateix i les situacions, aprendrem a identificar pensaments i emocions que ens impedeixen acceptar les coses tal com son.

Dilluns 2 i 9 de febrer, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 25 €

Ho organitza: Associació APTEN



adults

IDIOMES - anuals

TE25083

ANGLÈS PER VIATJAR

Dirigit a persones amb un nivell bàsic de l'idioma. Tòpics útils per anar de viatge, activitats vivencials i engrescadores.

Dimecres de 9 a 10.30 h, d'octubre a juny

Preu: 260€

Ho organitza: Associació Juvenil Salsa Jove

TE25084

CONVERSATIONS EN FRANÇAIS

Vols practicar francès i conèixer altres persones amb els mateixos interessos? Es proposarà un tema específic de la cultura francesa per treballar-ho junts.

Dilluns de 19.30 a 20.30 h, d'octubre a juny

Preu: 207 €

Ho organitza: Associació Girouette



adults

CIÈNCIA, LITERATURA I PENSAMENT - anuals

TE25141

INTRODUCCIÓ A L'ADMINISTRACIÓ PÚBLICA: FUNCIONAMENT I OBJECTIUS

Amb aquest curs bàsic es pretèn donar a conèixer la governabilitat i les decisions que adopten les institucions des d'una perspectiva elemental i estructural. A la vegada que permeti analitzar els problemes polítics, l'opinió pública, els sistemes de govern i el disseny de polítiques públiques en contextos nacional, local i internacional, atenent el marc legal i econòmic.

Divendres de 17.30 a 19.30 h, d'octubre a juny

Preu: Gratuït

Ho organitza: AV Fontajau-Xavier Cugat

adults

CUINA - monogràfics

TE25095

CUINA DE CASA NOSTRA (OCTUBRE-GENER)

Aprendrem a fer plats senzills de la nostra cuina: carns, verdures, peix, dolços... amb els productes locals.

Dissabtes 11 d'octubre, 8 de novembre, 13 de desembre i 10 de gener, de 10 a 12 h

Preu: 26 €

Ho organitza: Centre Cívic Ter

NOVETAT

TE25096

CUINA DE CASA NOSTRA (FEBRER-MAIG)

Aprendrem a fer plats senzills de la nostra cuina: carns, verdures, peix, dolços... amb els productes locals.

Dissabtes 14 de febrer, 14 de març, 11 d'abril i 9 de maig, de 10 a 12 h

Preu: 26 €

Ho organitza: Centre Cívic Ter

NOVETAT



adults

CIÈNCIA, LITERATURA I PENSAMENT - monogràfics

TE25094

DEBATS OBERTS

El debat filosòfic es planteja com una conversa oberta i per participar-hi no cal altra disposició que la de compartir amb un esperit obert i crític les pròpies idees. Cada sessió serà una temàtica diferent.

Primer dimarts de mes de 19.15 a 20.45 h, d'octubre a juny

Preu: Gratuït

Ho organitza: Centre Cívic Ter

NOVETAT

adults

NATURA, ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT - anuals

TE25046

BONSAIS, INTERCANVI DE CONEIXEMENTS. COM CREAR I TENIR-NE CURA.

Som un grup de persones aficionades als bonsais i oferim un espai d'intercanvi de coneixements envers a l'art mil·lenari del bonsai. Et podem ensenyar a tenir-ne cura, saber quines necessitats té, quines són les pautes a seguir per crear-los i cuidar-los de la millor manera. Potser pots aportar coneixements al grup, ens ajudem i compartim.

Dilluns, dimecres i divendres de 18.30 a 20.30 h, d'octubre a juny

Preu: 25 €

Ho organitza: Centre Cívic Ter

adults

NATURA, ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT -monogràfics

TE25097

BRICOLATGE BÀSIC DE SUPERVIVÈNCIA

Introducció als temes bàsics de manteniment de la llar, amb sessions teòrico-pràctiques es faran reparacions elèctriques, fontaneria domèstica, fusteria bàsica, pintura... No cal tenir experiència prèvia, el curs servirà per aprendre i resoldre els problemes de la nostra llar i per tenir cura del manteniment.

Dimarts de 18.30 a 20.30 h, d'octubre a desembre

Preu: 44 €

Ho organitza: Centre Cívic Ter

TE25098

TÈCNIQUES DE CISTELLERIA

En aquest taller treballarem diferents materials que utilitzem en cistelleria com ara la balca, el vimet o l'espart. Jugarem amb aquests materials per entreteixir diferents fibres i donar forma a les nostres creacions, com ara una panera de cul de queixal per la fruita de vimet, una escombreta d'espart, uns estalvis per la cuina de balca i un test de vimet.

Dilluns de 18.30 a 20 h, d'octubre a desembre

Preu: 60 €

Ho organitza: Centre Cívic Ter

TE25099

TALLER DE MEMÒRIA

Prevenir les pèrdues de memòria i promoure l'autonomia de les persones grans, detectar i diagnosticar situacions de pèrdues d'habilitat cognitiva i estimular el treballar mental i els hàbits saludables.

Dijous de 17 a 18 h, d'octubre a juny

Preu: 15 €

Ho organitza: Xarxa de Centres Cívics de Girona

TE25089

CONVERSA EN CATALÀ (GENT GRAN)

Grup de conversa en català per a persones alfabetitzades que vulguin poder comunicar-se en català i entendre'l millor a nivell col·loquial. Espai on repassarem entorns quotidians i prioritzarem la comunicació grupal.

Inscripcions: en cas de que alguna persona estigui interessada per aquest espai de trobada ha de trucar a la Mònica Canals (687743484) o directament el primer dia de l'activitat amb la professora.

Dimecres de 13 a 14.30 h, d'octubre a juny

Preu: Gratuït

Ho organitza: FAVIBC

TE25090

ORTOGRAFIA I LECTURA EN CASTELLÀ

Millora l'expressió oral i escrita i repassa les normes bàsiques de gramàtica de la llengua castellana.

Inscripcions: en cas de que alguna persona estigui interessada per aquest espai de trobada ha de trucar a la Mònica Canals (687743484) o directament el primer dia de l'activitat amb la professora.

Dijous de 9 a 11 h, d'octubre a juny

Preu: Gratuït

Ho organitza: FAVIBC



TALLERS D'ART FLORAL

TE25071

CORONA FLORAL DE TARDOR

Elaborem una corona de tardor per penjar a la porta d'entrada de casa amb elements de la natura com fulles, pinyes, troncs i flors de tons càlids.

Divendres 10 d'octubre, de 17 a 19 h

Preu: 30 €

Organitza: Associació Dones de l'Horitzó

TE25049

CENTRE DE TAULA FLORAL PER LES FESTES

Farem un centre de taula per a les festes de Nadal amb fulla d'eucaliptus, avet, flor vermella i blanca i aprendrem a fer una espelma per posar al mig del centre.

Divendres 12 de desembre de 17 a 19 h

Preu: 30 €

Organitza: Associació Dones de l'Horitzó

TE25050

BENVINGUDA PRIMAVERA: UN TALLER DE RAM FLORAL

Creació d'un ram per auto estimar-se, una fulla verda i flors de temporada, com per exemple mimosa, clavells, tulipes...

Divendres 20 de març de 17 a 19 h

Preu: 30 €

Organitza: Associació Dones de l'Horitzó

AQUEST TALLER D'ART FLORAL CONSTA DE 3 SESSIONS.
US PODEU APUNTAR A UNA SESSIÓ NOMÉS O FER LES 3.
EN CAS DE VOLER ASSISTIR A TOTES LES SESSIONS HI HAURÀ UN
DESCOMPTA DEL 10% (PREU TOTAL: 81 €) . SI ES VOLEN FER 2 SESSIONS
EL DESCOMPTA SERÀ DEL 5% (PREU TOTAL: 57 €).



TALLERS PEL MANTENIMENT DE LA MEMÒRIA

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

CENTRE CÍVIC TER
ELS DIJOUS DE 17H A 18H
DEL 2/10/25 A L'11/06/26





Cursos gratuïts per a tothom!

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



Amb la col·laboració de



PROGRAMACIÓ PER A LA GENT GRAN A L'ESQUERRA DEL TER



**ASSOCIACIÓ DE PENSIONISTES I
JUBILATS DE TALÀ**

Carrer Modaguera Gran, 1. 17007 Girona
Telefon: 972 61 74 95

Al llarg de l'any podeu participar a xerrades, cursos i tallers, temes de salut, festes i celebracions, sortides i excursions...

No us ho perdeu!

Mireu les cartelleres o veniu a demanar informació al Casal de la Gent Gran de Tàlala o al Centre Cívic Ter.

TOTES LES ACTIVITATS ES REALITZEN AL CASAL GENT GRAN DE TAILÀ

Inscripcions al Casal de Pensionistes, en l'horari d'atenció al públic.

Cal ser soci de l'Associació de Pensionistes i Jubillats de Tailà i tenir la quota anual pagada.

ANEM A CAMINAR

Ens movem i fem exercici per mantenir la vitalitat. Anem a caminar amb el CAP Dr. Joan Vilaplana.

Dilluns i dijous de 9.30 a 11 h, d'octubre a juny

Preu: Gratuït.

Ho organitza: CAP Dr. Joan Vilaplana

Inscripcions al CAP Dr. Joan Vilaplana

GINNÀSTICA DOLÇA La gimnàstica dolça ofereix la possibilitat de moure el cos d'una manera sana i efectiva. L'objectiu d'aquests exercicis és conservar i millorar la condició física, la qualitat de vida i mantenir-se més actius tot afavorint les relacions socials.

Inscripcions: www.girona.cat/esports

L'ACTIVITAT ES REALITZA AL CASAL DE LA GENT GRAN DE TAILÀ

Organitza: Servei d'Esports de l'Ajuntament de Girona

TE25076

BALLS EN LÍNEA (NIVELL 2)

TE25077

BALLS EN LÍNEA (NIVELL 3)

Vine a aprendre passos i coreografies de balls de saló per ballar sense parella.

L'activitat es fa al Centre Cívic Ter.

TE25076- Dimarts de 17 a 18.30 h, d'octubre a juny

TE25077- Dimarts de 18.30 a 20 h, d'octubre a juny

Preu: 15 € (per cada curs)

A càrrec de: Remedios Guzman

Ho organitza: Ass. Pensionistes i Jubilats de Tailà

TE25074

PLAYBACK

Vols cantar imitant els teus artistes preferits? Anima't a participar en aquesta activitat de playback i recorda que... qui canta els seus mals espanta!

Dilluns de 16 a 18 h, d'octubre a juny

Preu: Gratuït.

A càrrec de: Salvador Varea

Ho organitza: Ass. Pensionistes i Jubilats de Tailà

TE25075

GRUP DE CANT TAIALÀ

Tens ganes de cantar? De passar-ho bé compartint l'afició pel cant? Vine amb nosaltres i gaudeix de la música en bona companyia.

Divendres de 16 a 17.15 h, d'octubre a juny

Preu: Gratuït.

A càrrec de: Francisco Espinosa

Ho organitza: Ass. Pensionistes i Jubilats de Tàlala

TE25072

JOCS DE TAULA PER LA MEMÒRIA (DIMECRES)

TE25073

JOCS DE TAULA PER LA MEMÒRIA (DIJOURS)

Millora la teva memòria a partir de jocs de taula de sempre i nous. Des del clàssic joc del dòmino fins a altres més moderns com el Dixit.

TE25072- Dimecres de 11 a 12.30 h, del 17 de setembre al 10 de juny

TE25073- Dijous de 11 a 12.30 h, del 17 de setembre al 10 de juny

Preu: Gratuït.

A càrrec de: Mònica Canals

Ho organitza: FAVIBC i Ass. Pensionistes i Jubilats de Tàlala

TE25079

GRUP DE TEATRE

Tens ganes de fer nous amics i potenciar la memòria passant-ho bé a dalt d'un escenari? T'agrada el teatre? Aquesta és la teva oportunitat!

Divendres de 16 a 17.15 h, del 19 de setembre al 12 de juny

Preu: 20 €

A càrrec de: Berta Camps i Eva Ferré

Ho organitza: Ass. Pensionistes i Jubilats de Tàlala i Centre Cívic Ter

TE25078

COSTURA I ARTESANIA EN FIL I LLANA

Farem disfresses de carnestoltes, vestits de paper, etc. També t'ajudarem a fer les teves pròpies creacions.

De dilluns a divendres de 15.30 a 17 h, d'octubre a juny

Preu: Gratuït

A càrrec de: Juani Cirero

Ho organitza: Ass. Pensionistes i Jubilats de Tàlala

TE25100

DESCOBRIM EL MÓN DIGITAL

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

Dilluns de 10.30 a 12 h, d'octubre a desembre

Preu: Gratuït

A càrrec de: Nascor Formación

Ho organitza: Xarxa de Centres Cívics de Girona

XXIII SETMANA CULTURAL DEL “VERANILLO DEL MEMBRILLO”

Com cada any realitzarem moltes i diverses activitats del 6 al 12 d'octubre.
L'organització es reserva el dret de modificar o suspendre alguna de les activitats
per causes de força major. Estigueu atents a la programació.

SERVEIS EXCLUSIUS PER MEMBRES DE L'ASSOCIACIÓ

SERVEI DE PERRUQUERIA I BARBERIA

Dilluns i dimecres de 9 a 13 h. Dijous de 9 a 13 h i de 15 a 19 h.
Divendres i dissabtes de 8 h fins a tancar.

SERVEI DE PODOLOGIA

Dimecres de 9 a 19 h

SERVEI DE BAR

On pots participar en jocs de taula, fer un café o llegir la premsa.
De 8.30 a 12.30 h i de 15.30 a 19.30 h

CASAL DE LA GENT GRAN TIALÀ
C/Modeguera Gran 1. Telefon: 972 61 74 95

HORARI D'ATENCIÓ AL PÚBLIC EN EL DESPATX DE L'ASSOCIACIÓ
Dilluns i dimecres de 16.30 a 18.30 h

Equipaments i serveis a l'Esquerra del Ter

Centre Cívic Ter

C/ Can Sunyer 46, 17007, Girona

Tel: 972 414 952

ccter@ajgirona.cat

Horari d'atenció al públic: dilluns a divendres de 9 a 13 h i de 16 a 21 h. Dissabtes de 9 a 14 h.

Biblioteca Antònia Adroher

C/ Can Sunyer 46, 17007, Girona

Tel: 972 213 315

Horari d'atenció al públic: dilluns, dimecres, dijous i divendres de 10 a 14 h i de 15.30 a 20 h.

Dimarts de 15.30 a 20 h. Dissabtes de 10 a 14 h.

Cafeteria Ter

C/ Can Sunyer 46, 17007, Girona

Horari d'obertura: de dilluns a divendres de 8 a 13 h i de 16 a 20 h.

Casal de la Gent Gran Taialà

C/ de la Modeguera Gran 1, 17007, Girona

Tel: 972 227 627

Horari d'atenció al públic: dilluns i dimecres de 16.30 a 18.30 h.

ccter@ajgirona.cat

Local Social Torre Taialà

C/ Torre de Taialà 45-47, 17007, Girona

ccter@ajgirona.cat

Servei Bàsic d'Atenció Social Taialà

C/Can Sunyer 46, 17007, Girona

Atenció al públic: presencial dimarts i dijous de 10 a 14 h. Cita prèvia al tel: 972 419404

OAMR (Oficina d'Assistència en materia de registre)

C/Modeguera Gran 1, Casal de la Gent Gran de Taialà.

Cita prèvia al telefon: 972419010 o correu electrònic: Ajuntamentinforma@ajgirona.cat

Assessorament individualitzat acadèmic

Dies i hores a convenir. Contacte per DM a l'Instagram [@puntdetrobadaet](https://www.instagram.com/puntdetrobadaet)

Xarxa de Centres Cívics de Girona

www.girona.cat/ccivics



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



Segueix-nos

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



Centre Cívic Ter

Local Social Taialà
Local Social de Torre Taialà
Casal de la Gent Gran Taialà