



CENTRE
CÍVIC
POBLENOU

Activitats i Serveis

Abril - Juny
2024



Ajuntament
de Pineda de Mar



Serveis

Informació i acollida // Tot el que necessites saber sobre l'activitat del Centre Cívic Poblenou, així com d'altres informacions municipals d'interès general. T'atendrem personalment, per telèfon o per correu electrònic.

Assessorament a grups i associacions // Tens dubtes sobre tràmits relacionats amb el món associatiu? Et donem un cop de mà. Pots demanar informació per correu electrònic o concertant una entrevista personal.

Cessió i lloguer d'espais per a entitats // Espai per a la realització de reunions, conferències, trobades, etc. Pregunta al taulell d'informació com has de fer la sol·licitud.

Punt d'intercanvi de llibres // Volem ajudar a donar una nova vida als llibres, així com contes per a infants i joves. Per això, facilitem un espai per intercanviar els vostres llibres pels dels altres lectors i lectores del municipi.

Taquilles // Servei de taquilles gratuïtes per si necessites guardar el material pels cursos.

Serveis Socials d'Atenció Primària // Horari d'atenció: De dilluns a dijous de 9 a 13 h. Dimecres de 15 a 18 h.

Servei d'exposició // Servei de cessió d'espais a particulars, per a exposicions o mostres. Per a sol·licitar l'espai, vine i pregunta per les condicions, t'informarem dels criteris d'admissió





Cursos i Tallers

Salut i creixement personal

Als fogons!

Expressió i Creativitat

Expressió i Dansa

Música

Recursos

Activitats infantils i juvenils

Activitats familiars i per a nadons

Càpsules

Activitats obertes



Salut i creixement personal

TAI TXI / TXI KUNG

El tai txi i el txi kung són una pràctica xinesa tradicional per a la ment i el cos, que utilitza sèries lentes de moviments corporals i respiració controlada. Es realitza per millorar l'equilibri, la flexibilitat, la força muscular i la salut en general.

Cal portar roba còmoda i mitjons.

Dos grups:

Dilluns, del 22 d'abril al 17 de juny, de 10 a 11 h - 9 sessions

Dilluns, del 22 d'abril al 17 de juny, de 16.30 a 17.30 h - 9 sessions

Preu: 15 euros; 13 euros per a més joves de 16, majors de 65 anys i persones amb una discapacitat igual o superior al 50% reconeguda.

A càrrec de Cristina Molina

GIMNÀSTICA CORRECTIVA - TARDES

**Activitat de continuïtat. Subjecte a disponibilitat de places.*

En aquest curs, farem estiraments, enfortirem la nostra musculatura i, així, millorarem la nostra postura. A més, treballarem la coordinació mitjançant coreografies senzilles.

Cal portar: roba còmoda, estoreta i tovallola

Dilluns i dimecres, del 3 d'abril al 19 de juny de 16 a 17 h

Preu: 30 euros

Quota de soci: 20 euros anuals i 15 euros anuals (pensionistes)

A càrrec d'Assumpta Cantal

Organitza: Associació de Dones Pinedenques

KUNDALINI IOGA

Durant les sessions de kundalini ioga es realitza un treball dirigit tant al cos com a la ment. Al nostre cos l'energia es mou a través de canals anomenats «nadis». Perquè l'energia flueixi, s'utilitzen diverses tècniques, algunes molt característiques com la «respiració de foc», i d'altres més comunes en els diversos tipus de ioga, com les «asanas» o postures, els «mudras» o gestos amb les mans.

Cal portar una estoreta, una petita manta i un coixí.

Dilluns, del 29 d'abril al 17 de juny de 19 a 20.30 h - 8 sessions

Preu: 15 euros; 13 euros per a més joves de 16, majors de 65 anys i persones amb una discapacitat igual o superior al 50% reconeguda.

A càrrec de Sílvia Márquez

GIMNÀSTICA CORRECTIVA - MATINS

**Activitat de continuïtat. Subjecte a disponibilitat de places.*

Partim de la base que el benefici psicològic que tota activitat física reporta a l'individu. En aquest sentit, no és una moda, és una necessitat. Així, amb aquesta gimnàstica, enfortirem la musculatura i recuperarem la flexibilitat tot corregint l'estàtica defectuosa, ja sigui cervical, dorsal o lumbar.

Cal portar: roba còmoda, estoreta i tovallola

Dimarts i dijous, del 4 d'abril al 18 de juny de 10 a 11 h

Preu: 30 euros

Quota de soci: 20 euros anuals i 15 euros anuals (pensionistes)

A càrrec d'Eva Maria Pastor

Organitza: Associació de Dones Pinedenques

GIMNÀSTICA PASSIVA

**Activitat de continuïtat. Subjecte a disponibilitat de places.*

L'objectiu d'aquestes sessions és treballar tots els músculs, amb o sense material, de manera que es tonifiquin tots els grans grups musculars amb la intensitat que cada alumne requereixi. També es realitzaran estiraments i es treballarà la flexibilitat, sobretot, tenint en compte la reeducació postural.

Cal portar: roba còmode, estora i tovallola

Dimarts i dijous, del 4 d'abril al 18 de juny de 16.30 a 17.30 h

Preu: 30 euros

Quota de soci: 20 euros i 15 euros anuals (pensionistes)

A càrrec d'Eva Maria Pastor

Organitza: Associació de Dones Pinedenques

HATHA IOGA

Al hatha ioga es treballa des del moviment del cos (postures) i la respiració per connectar amb nosaltres mateixos, trobant el nostre equilibri i harmonia. Realitzar i conèixer el ioga és obrir un parèntesi dins la rutina, mitjançant el treball amb el cos, la ment i l'energia per donar permís al descans i a la relaxació.

Es treballa la flexibilitat, la força i l'equilibri amb el cos.

Amb la ment, treballem el calmar-la i poder gaudir de tots els moments presents.

Cal portar una estoreta, una petita manta i un coixí.

Dimercres, del 17 d'abril al 19 de juny de 10 a 11 h - 9 sessions

Preu: 15 euros; 13 euros per a més joves de 16, majors de 65 anys i persones amb una discapacitat igual o superior al 50% reconeguda.

A càrrec de Cristina Ishwari Yoga

TALLER DE RELAXACIÓ

**Activitat de continuïtat. Subjecte a disponibilitat de places.*

En aquest taller practicarem diverses tècniques de respiració.

Gaudirem del nostre Ser posant l'atenció dins nostre i utilitzarem diferents tècniques de respiració i relaxació; tant asseguts, estirats i en moviment, i descobrirem quina és la que més s'adapta a nosaltres, i així sabrem en quina ens sentim més còmodes.

Dimecres, del 3 d'abril al 19 de juny de 19.15 a 20.15 h

Preu: Aportació conscient.

A càrrec de Juli Murillo Arazo i Cristina Gil Coy

Cal portar: petita manta i mitjons

Organitza: GONG



Als fogons!

CUINA TRADICIONAL

**Activitat de continuïtat. Subjecte a disponibilitat de places.*

Taller de cuina pràctica on ens ensenyaran a cuinar els plats de tota la vida.

Cal portar: davantal i tàper.

Divendres, del 5 d'abril al 21 de juny de 17 a 19 h

Preu: 25 euros amb un suplement del material (el cost dels ingredients anirà a càrrec dels participants i es concretarà després de cada sessió).

Quota de soci: 12 euros anuals

A càrrec de Sonia Garcia

Organitza: ArtxArt



Expressió i Creativitat

PINTURA

** Activitat de continuïtat. Subjecte a disponibilitat de places.*

Taller de pintura on es podran aprendre diferents tècniques adequades als interessos de cadascú.

Cal portar: pintura adequada a la tècnica aplicada, pinzells, recipient per aigua, bloc o llenç segons l'experiència.

Dilluns, del 8 d'abril al 17 de juny de 17.30 a 19 h

Preu: 25 euros

Quota de soci: 12 euros anuals

A càrrec de Remei Molina

Organitza: ArtxArt

GANXET

**Activitat de continuïtat. Subjecte a disponibilitat de places.*

Vols aprendre a fer punt de ganxet? Si vols aprendre des de 0 o practicar noves tècniques aquest és el teu taller. La idea és compartir coneixements, conversar i en definitiva, gaudir d'una estona d'oci.

Cal portar agulles, fils i llanes

Dilluns, del 8 d'abril al 17 de juny de 18 a 19.30h

Preu: 25 euros

Quota de soci: 12 euros anuals

A càrrec de Rosario Lozano

Organitza: ArtxArt

TASTET D'ART: PINTEM SOBRE TELA

Taller creatiu que combina la geometria i la pintura per crear estampats acolorits i originals. S'utilitzarà com a base un estoig o bossa de tela de cotó per després aprendre a aplicar aquesta tècnica sobre qualsevol objecte personal com una jaqueta, bossa de mà, coixí o calçat de cuir, sintètic o de roba. Atreveix-te a personalitzar i aconseguir una peça única!!

Cal portar llapis, goma, regla, esquadra, compàs, carpeta i llibreta o quadern per a apunts!

Dimarts, del 7 de maig al 18 de juny de 10 a 11.30 h - 7 sessions

Preu: 28 euros; 26 euros per a més joves de 16, majors de 65 anys i persones amb una discapacitat igual o superior al 50% reconeguda.

Material inclòs.

A càrrec de Noemí Morgavi

RECICLA I DECORA CASA TEVA

**Activitat de continuïtat. Subjecte a disponibilitat de places.*

Taller de manualitats amb material reciclat on cada persona desenvolupa la seva idea en un entorn familiar i distès. Ensenyarem a transformar objectes reciclats de diferents materials en objectes amb un nou ús. També crearem d'altres per decorar.

ArtxArt facilitarà materials bàsics i els alumnes hauran de comprar-ne els materials específics per al seu treball. El primer dia de classe es concretarà.

Dimarts, del 2 d'abril al 18 de juny de 16 a 18 h

Preu: 25 euros

Quota de soci: 12 euros anuals

A càrrec de Maribel Escribano i la Juana Tomàs

Organitza: ArtxArt

PATCHWORK

**Activitat de continuïtat. Subjecte a disponibilitat de places.*

Curs d'introducció al Patchwork i a la combinació de diferents teles.
Emporta't les teves creacions a casa!

Dimecres, del 3 d'abril al 19 de juny de 16 a 18 h

Preu: 30 euros

Quota de soci: 20 euros anuals i 15 euros anuals (pensionistes).

A càrrec de Dolors Campos

Organitza: Associació de Dones Pinedenques

PINTURA A L'OLI

**Activitat de continuïtat. Subjecte a disponibilitat de places.*

Taller d'iniciació a la pintura a través de classes pràctiques que permeten a l'alumne conèixer les tècniques i els conceptes bàsics per poder desenvolupar la capacitat creadora de cadascú.

El primer dia de classe es concretarà el que cal portar.

Dijous, del 4 d'abril al 20 de juny de 16 a 18 h

Preu: 30 euros

Quota de soci: 20 euros anuals i 15 euros anuals (pensionistes).

A càrrec de Luisa Domínguez

Organitza: Associació de Dones Pinedenques

BIJUTERIA AMB VITRALL

Uneix-te a nosaltres en un emocionant taller on aprendràs a crear belles peces de bijuteria utilitzant la tècnica del vitrall. El vitrall és el treball amb vidre que permet crear peces acolorides i úniques. Durant aquest taller, explorarem diferents tècniques de tall, acoblament i soldadura de vidre per a crear originals peces com a arracades, collarets, polseres i més.

Dijous, del 4 d'abril al 9 de maig de 18.30 a 20 h - 5 sessions

Preu: 35 euros; 33 euros per a més joves de 16, majors de 65 anys i persones amb una discapacitat igual o superior al 50% reconeguda. Material inclòs.

A càrrec de Hanna Helena Babska

TROBADA DE LABORS

Us agrada cosir, brodar, el punt de creu, fer mitja, tricot, puntes de coixí etc? Voleu fer-ho en companyia? Ara hi ha un espai on té cabuda totes les labors i totes aquelles persones que vulguin intercanviar sabers i dubtes, un espai per a compartir. Taller autogestionat pels mateix participants on estar acompanyat i col·laborar és la clau.

Divendres, del 5 d'abril al 14 de juny de 10.30 a 12 h

Preu: Activitat gratuïta.



Expressió i Dansa

RITMES TROPICALS

Aprèn a ballar des de zero ritmes tropicals que no passen de moda. Aquestes classes estan pensades per als qui vulguin iniciar-se en el món del ball i convertir-se en el rei o reina de la pista..

Dimecres, del 17 d'abril al 19 de juny de 18.15 a 19.15 h - 9 sessions

Preu: 15 euros; 13 euros per a més joves de 16, majors de 65 anys i persones amb una discapacitat igual o superior al 50% reconeguda.

A càrrec de Carlos Emilio Mejias.

TEATRE

**Activitat de continuïtat. Subjecte a disponibilitat de places.*

Iniciació al teatre per a joves i adults. Aprèn a interpretar i expressar-te per gaudir del teatre.

Dos grups:

Dimarts, del 2 d'abril al 18 de juny de 16.30 a 18.30 h

Dijous, del 3 d'abril al 19 de juny 18.30 a 20.30 h

Preu: 35 euros

Quota de soci: 12 euros anuals

A càrrec d'Aina Rite

Organitza: ArtxArt

SARDANES

**Activitat de continuïtat. Subjecte a disponibilitat de places.*

Descobreix la tradició del ball català. Aprèn els passos en un ambient amigable i col·laboratiu. Experimenta la riquesa cultural a través de la música i el ball. Cal portar: roba còmode per ballar. El primer dia es concretarà.

Dijous, del 3 d'abril al 19 de juny de 18 a 19 h

Preu: 25 euros

Quota de soci: 12 euros anuals

A càrrec d'Isidre Monclús

Organitza: ArtxArt



Música

TALLER DE GUITARRA - NIVELL INTERMIG

**Activitat de continuïtat. Subjecte a disponibilitat de places.*

Taller per descobrir la guitarra flamenca.

Dimarts, del 2 d'abril al 18 d'abril de 19 a 20 h

Preu: 30 euros

A càrrec de Manuel Jiménez i Pere Marchan

Organitza: Associació Gitana de Pineda de Mar

TALLER D'INICIACIÓ A LA TROMPETA

Si tens 12 anys o més i t'interessa aprendre a tocar la trompeta o algun altre instrument de vent, aquest és el teu taller.

Dimarts, del 2 d'abril al 18 d'abril de 19.15 a 20.15 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Toni Soldado



Recursos

INFORMÀTICA PER A PRINCIPIANTS

En aquest curs aprendrem els conceptes bàsics per perdre la por i treure-li partit a l'ordinador, al mòbil i a internet.

Cal portar ordinador portàtil o tableta i mòbil .

Dilluns, del 22 d'abril al 17 de juny de 19.15 a 20.15 h - 9 sessions

Preu: 15 euros; 13 euros per a més joves de 16 , majors de 65 anys i persones amb una discapacitat igual o superior al 50% reconeguda.

A càrrec de Marçal Mora.

GRUPS DE CONVERSA

** Activitat de continuïtat. Subjecte a disponibilitat de places.*

Grups de conversa en diversos idiomes amb una metodologia dinàmica i distesa.

Molt important: Cal tenir el nivell demanat, ja que si no es fa impossible el seguiment de les sessions.

Del 2 d'abril al 19 de juny:

- **Conversa en italià – nivell intermig/alt. Dilluns de 17 a 18 h**
- **Conversa en alemany - nivell alt. Dilluns de 19 a 20 h**
- **Conversa en francès - nivell intermig. Dimecres de 17.30 a 18.30 h**
- **Conversa en anglès – nivell intermig Dimecres de 19 a 20 h**

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

Organitza: Grups de conversa Poblenou

ESCOLA D'ESCACS

**Activitat de continuïtat. Subjecte a disponibilitat de places.*

Si vols aprendre a jugar a escacs o perfeccionar la teva tècnica, vine!

Grups per nivells!

Divendres, del 5 d'abril al 14 de juny de 17.15 a 19.30 h

Preu: 20 euros / activitat gratuïta per a socis

A càrrec de Josep Guevara i Pijoan i Borja Villar Sánchez

Organitza: Club d'Escacs de Pineda de Mar



Activitats infantils i juvenils

DIVERMANETES

Es tracta de jugar, crear i divertir-nos. Cada dia serà una experiència i una aventura nova. Les manualitats mai van ser tan divertides. Que es preparin les famílies que s'omple la casa d'art!!

Cal portar una bata per no tacar-se.

Taller per nens i nenes de 5 a 10 anys.

Divendres, del 19 d'abril al 14 de juny de 17.30 a 18.30 h - 9 sessions

Preu: 25 euros. Material inclòs.

A càrrec de Velina Nikolova Anastasova

DIBUIXA CÒMIC

Taller per a explorar i desenvolupar les habilitats essencials per a crear còmic, amb les eines i tècniques necessàries per a contar històries visuals.

Des de la creació de personatges i trames fins a la narrativa gràfica,

Taller per a nens i nenes d'entre 8 i 12 anys.

Cal portar bloc de dibuix o llibreta, llapis i goma.

Dijous, del 25 d'abril al 20 de juny de 17.30 a 18.30 h - 9 sessions

Preu: 15 euros

A càrrec de Hugo Hernández



Activitats familiars i per a nadons

ESPAI FAMILIAR

Lloc de trobada entre famílies i infants per compartir experiències, informacions, inquietuds, habilitats sobre la criança dels fills. A la vegada, els infants tindran l'oportunitat de descobrir i experimentar amb materials psicomotrius i jocs adequats per a ells. Taller autogestionat per les famílies participants.

Dilluns, de 10 a 12 h

Famílies amb nens i nenes de 0 a 3 anys.

Activitat gratuïta.

GRUP DE SUPORT A LA LACTÀNCIA MATERNA

Si tens un nadó i necessites compartir inquietuds envers la lactància, si estàs embarassada i tens pensat donar el pit o en tens dubtes, si vols compartir els teves experiències de lactància amb altres mares, dubtes, dolors, interessos, inquietuds... Aquest és el teu espai. Recorda, donar el pit no ha de fer mal.

Dijous, de 10 a 12 h del 4 d'abril al 20 de juny de 10 a 11.30 h

Espai gratuït.

A càrrec de Sara Berney, infermera de l'EAP Pineda de Mar - Consultori de Poblenou

XERRADES D'ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA

Xerrades mensuals guiades per una Dietista-Nutricionista sobre alimentació saludable a les diferents etapes.

Divendres, de 10 a 12 h. Consulteu les dates programades al CCP

Organitza el CAP de Pineda de Mar



Càpsules

CUINAMÓN. CUINA JAPONESA

Alga nori, vegetals frescos, miso, wasabi, salsa de soia...
Ingredients que et submergeixen en la fascinant cuina japonesa,
aprenent a preparar dos plats icònics: sushi i sopa miso.

// **Divendres, 19 d'abril de 18 a 19.30h - 1 sessió**

Preu: 15 euros. Ingredients inclosos.

A càrrec de Satoko Kobe

VESTIM AMB MACRAMÉ

Taller per anar endinsant-se en el meravellós món del macramé
tot descobrint diferents nusos i textures a partir de la manipulació
de corda de cotó. Acabarem enllestint una peça única per vestir un
flascó o gerro on poder posar una espelma, unes plantes en aigua o
qualsevol altre ús que la teva creativitat et proposi.

// **Dijous, 18 d'abril de 18 a 20 h - 1 sessió**

Preu: 10 euros. Materials inclosos.

A càrrec de Velina Nikolova Anastasova





Activitats obertes i complementàries

DIADA DE SANT JORDI

Actes diversos relacionats amb el llibre i la rosa per compartir aquesta Diada de tanta tradició a casa nostra.

// Dimarts, 23 d'abril de 16.30 a 20 h

Organitza el Centre Cívic Poblenou i les entitats.

DIA MUNDIAL DE LA DIVERSITAT CULTURAL

Celebració d'aquesta Diada amb la col·laboració de diferents entitats amb l'objectiu de compartir la diversitat i de donar suport el diàleg, la inclusió i la cooperació entre cultures.

// Dimarts, 21 de maig de 16.30 a 20 h

Organitza el Centre Cívic Poblenou i les entitats.

FESTA DE FI DE CURS

El Centre Cívic Poblenou amb la col·laboració de les entitats que hi realitzen activitats, organitza una festa de fi de curs esperada per tothom. És el moment de lluir els fruits dels cursos i tallers que s'han anat fet al llarg de tot el curs 2023-24. A la vegada, ens reunim tots per celebrar l'entrada de l'estiu i desitjant retrobar-nos a l'inici del curs següent.

// Dimecres, 19 de juny a partir de les 18.30 h

Organitza el Centre Cívic Poblenou i les entitats.



Mucha gente pequeña
en lugares pequeños,
haciendo cosas pequeñas,
puede cambiar el mundo.

Eduardo Galeano



Com inscriure't en una activitat del Centre Cívic Poblenou



Quan?

Del 14 al 26 de març de 2024

El primer dia d'inscripcions serà a partir de les 16 h. La resta de dies, en el nostre horari habitual d'obertura (matí i tarda)

Què cal fer?

1. Adreçar-te al Centre Cívic Poblenou per a formalitzar la preinscripció.
2. Feta la preinscripció, ens posarem en contacte amb tu per confirmar-te la plaça, rebre les dades referents al pagament i, així, formalitzar la inscripció.
3. Un cop formalitzada la inscripció, ens posarem en contacte amb tu per recordar-te l'inici del curs i informar-te del material necessari.

Cal tenir en compte:

- Les inscripcions es realitzaran per rigorós ordre d'arribada.
- Les persones interessades s'hauran d'apuntar a títol individual a excepció d'inscriure com a màxim a una persona més.
- Amb la reserva de plaça hi ha una setmana natural per a formalitzar el pagament. Passat el termini, la reserva queda cancel·lada i es donarà la plaça.
- Per als pagaments en línia, la plaça no es considera ocupada fins que es presenti el comprovant o justificant de pagament. En cas que no es presenti dins el termini de 5 dies naturals, la plaça quedarà vacant.
- En els tallers gratuïts, serà baixa automàtica després de la tercera falta d'assistència.
- Una vegada començats els tallers, no es retornaran els diners de la inscripció.
- No es retornarà els diners de materials o ingredients inclosos, quan quedi menys d'una setmana per al començament del taller.
- El centre cívic es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants, i el de canviar i/o suspendre qualsevol activitat per causes alienes a l'organització.
- El centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions dels usuaris. Per aquest motiu et demanem que no deixis al centre cap material de valor, ni econòmic ni personal. En el cas que tinguis material, l'has de retirar de les sales o del magatzem en acabar l'última sessió del curs.

Preus i pagament de les activitats:

Els preus que s'apliquen als cursos i tallers organitzats pel Centre Cívic Poblenou són preus públics que estan recollits a les ordenances municipals. S'aplica un descompte d'entre el 10% i el 40% per a més joves de 16, majors de 65 anys i persones amb una discapacitat igual o superior al 50% reconeguda per l'ICASS o l'INSS.

Les activitats organitzades pel Centre Cívic Poblenou es poden pagar amb targeta de crèdit o dèbit.



CENTRE CÍVIC POBLENOU

Passeig Diputació, 8
(cantonada carrer Pirineus)
08397 Pineda de Mar

Horari d'atenció:

Matins / de dilluns a divendres
de 9.30 a 12.30 h

Tardes / de dilluns a dijous
de 16 a 20.30 h i divendres de 16 a 20 h

Tel. 93 767 15 60 (extensió: 6803)

ccpoblenou@pinedademar.org

www.pinedademar.cat



@centrecivicipoblenou



Ajuntament
de Pineda de Mar