



CENTRE
CÍVIC
POBLENOU

Activitats i Serveis

Abril
Maig
Juny
2016



Ajuntament
de Pineda de Mar

Serveis



CENTRE
CÍVIC
POBLENOU



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:

Si necessites un espai per a la realització de reunions, conferències, trobades, etc. el Centre Cívic Poblenou t'ofereix diverses possibilitats. Pregunta al taulell d'informació com has de fer la sol·licitud.

Zona wi-fi:

Connecta't gratuïtament des del teu ordinador al Centre Cívic Poblenou.

Espai de relació:

Espai de lliure accés, un espai cívic, de trobada i de diàleg.

Serveis Socials d'Atenció Primària:

Horari d'atenció: De dilluns a divendres de 9 a 14 h i dimecres de 15 a 18 h.

Servei de mobilitat internacional per a joves:

Vols buscar feina a l'estranger, estudiar idiomes, formar-te en un altre país, fer un voluntariat internacional?... vine i t'informem. Podràs trobar-nos, al centre cívic, el tercer dijous de cada mes, de 16 a 20 h.

Polícia de proximitat:

Podràs trobar-nos, al centre cívic, cada dijous de 17 a 19 h.



Cursos i Tallers

Salut i creixement personal

Als fogons!

Expressió i creativitat

Expressió i dansa

Recursos

Activitats infantils i juvenils

Activitats obertes i xerrades



CENTRE
CÍVIC
POBLENOU



Salut i creixement personal

EL PODER DELS MANDALES

La creació de mandales facilita l'expressió, la creativitat i potencia la concentració. A més, tranquil·litza, dóna autoconfiança, redueix les tensions...En aquest taller aprendrem a conèixer-nos a través de la creació i interpretació de mandales. Quan el pintem, creem un símbol personal que reflecteix com estem en aquell moment. En relació al mandala personal que hem escollit, en el taller, explicarem el significat de l'elecció dels colors, formes, nombres, tipus de material...

Dimercres, 18 de maig i 15 de juny de 2016 de 18 a 20 h.

Preu: Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

A càrrec d'Anna Ferrando.

Organització: Biblioteca Poblenou

GINNÀSTICA CORRECTIVA

En aquest curs aprendrem a fer estiraments i treballs d'educació postural per tal d'evitar lesions.

- Grup 1: Dimarts i dijous, del 3 al 31 de maig de 2016 de 10 a 11 h.

- Grup 2: Dimecres, del 4 al 25 de maig de 2016 de 15.30 a 18.30 h.

Preu: 10 euros per a socis; els no socis hauran de pagar un suplement de 20 euros anuals (no pensionistes) o 15 euros anuals (pensionistes).

A càrrec d'Eva M^a Pastor (grup 1) i Assumpta Cantal (grup 2)

Organització: Associació de Dones Pinedenques

ANEM A CAMINAR

Dijous, del 5 al 26 de maig de 2016 d'11 a 12 h.

Preu: Activitat gratuïta per a socis; no socis 20 euros anuals (no pensionistes) o 15 euros anuals (pensionistes).

A càrrec d'Eva M^a Pastor

Organització: Associació de Dones Pinedenques

GINNÀSTICA PASSIVA

En aquest curs aprendrem a fer exercicis d'estiraments per a tot el cos.

Dimarts i dijous, del 3 al 31 de maig de 2016 de 16.30 a 17.30 h.

Preu: 10 euros per a socis; els no socis hauran de pagar un suplement de 20 euros anuals (no pensionistes) o 15 euros anuals (pensionistes).

A càrrec d'Eva M^a Pastor

Organització: Associació de Dones Pinedenques

KUNDALINI IOGA

El Kundalini ioga treballa cos i ment tot combinant *asanas* (postures de ioga) amb tècniques de respiració, relaxació, meditació i, també, el cant de mantres. Si vols aconseguir relaxar-te tant a nivell físic com emocional aquest és el teu curs! El Kundalini ioga és compatible amb qualsevol edat i no és necessari tenir una condició física especial.

Dimecres, de l'11 de maig al 15 de juny del 2016 de 19 a 20.30 h.

Preu: 25,02 euros; 16,65 euros per a més joves de 26 i majors de 60 anys (6 sessions)

A càrrec d'Eva Coder

Organització: Centre Cívic Poblenou

MAMIFIT. Mares i nadons.

Gimnàstica postpart, adreçada a totes aquelles mares que vulguin recuperar la faixa abdominal i el sòl pelvià, el to muscular i la postura. Treballarem tonificació, cardio, estiraments i gimnàstica abdominal hipopressiva. I tot això al costat de la millor companyia, els vostres fills!

Dijous, del 12 de maig al 16 de juny de 2016 de 17.45 a 18.45 h.

Preu: 16,68 euros; 11,10 euros per a més joves de 26 i majors de 60 anys (6 sessions)

A càrrec de MAMIFIT Maresme

Organització: Centre Cívic Poblenou



Als fogons!

CUINA FREDA I CALENTA

Si vols aprendre a cuinar i gaudir fent plats elaborats, apunta-t'hi!

Dimarts del 3 de maig al 21 de juny de 2016 de 19.45 a 20.45 h.

Preu: 5 euros/mes

Suplement de material: El cost del material anirà a càrrec dels participants i es concretarà després de cada sessió.

A càrrec de Fina Segura

Organització: ARTxART

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2015-16.

CUINA COM LA IAIA

Ja no hauràs d'esperar als dinars familiars per degustar aquells plats casolans i tradicionals amb aquell gust que només sap donar-li la iaia. En aquest curs aprendrem a cuinar aquells plats que només la iaia sap fer, plats de mar i muntanya, estofats, rostits, típics postres casolans, etc.

Dijous, del 12 de maig al 16 de juny de 2016, de 19 a 21 h.

A càrrec de Dolors Pérez

Preu: 33,36 euros; 22,20 euros per a més joves de 26 i majors de 60 anys (6 sessions)

Suplement de material: a concretar

Organització: Centre Cívic Poblenou

DOLÇOS PER DONAR I PER VENDRE!

T'apassiona cuinar i ets un boig del dolç? Ets dels que sempre porta els postres als sopars familiars i ja no saps amb què més sorprendre'ls? En aquest curs aprendre nous plats i, així, ampliar el teu receptari del dolç! Farem pastissos i postres com, pastís *sacher*, pastís alemany de poma, braç, lioneses...

Dimecres, del 18 de maig al 8 de juny de 19 a 21 h.

A càrrec d'Elena Matencio

Preu: 22,24 euros; 14,80 euros per a més joves de 26 i majors de 60 anys (4 sessions)

Suplement de material: a concretar

Organització: Centre Cívic Poblenou



Expressió i Creativitat

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA

Vols ser tu qui controlis la càmera i no la càmera a tu?

El curs d'iniciació a la fotografia vol donar resposta a totes aquelles preguntes i dubtes que se'n plantegen en iniciar-nos en aquest món, des de coneixements bàsics de fotografia, tant com a tècnica i llenguatge. Si vols iniciar-te a la fotografia i aprendre a aprofitar el potencial de la teva càmera, aquest, és el teu curs!

Horari: Dimarts, del 10 de maig al 14 de juny de 2016 de 19 a 20.30 h.

Preu: 25,05 euros; 16,65 euros per a més joves de 26 i majors de 60 anys (6 sessions)

A càrrec d'Iris Lambert. Organització: Centre Cívic Poblenou

PINTURA

En aquest curs podràs aprendre diferents tècniques de pintura: olis, aquarel·les...

Dilluns del 2 de maig al 20 de juny de 2016 de 18.30 a 19.30 h.

Preu: 5 euros/mes

A càrrec d'Emili Biosca

Organització: ARTxART

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2015-16.

TALLER DE PINTURA

Taller d'iniciació a la pintura a través de les classes teòriques i pràctiques que permeten a l'alumne conèixer les tècniques i els conceptes bàsics per poder desenvolupar la capacitat creadora de cadascú. El taller s'adapta a l'evolució de cada alumne ja que les classes són en grups reduïts i l'atenció és personalitzada.

Dijous, del 5 al 26 de maig de 2016 de 15.30 a 18.30 h.

Preu: 10 euros per a socis; els no socis hauran de pagar un suplement de 20 euros anuals (no pensionistes) o 15 euros anuals (pensionistes).

A càrrec de Marta Tubert

Organització: Associació de Dones Pinedenques

TAPISSOS I MACRAMÉ

Dilluns, del 2 de maig al 20 de juny de 2016, de 16 a 18 h.

Preu: 20 euros per a socis; els no socis hauran de pagar un suplement de 20 euros anuals (no pensionistes) o 15 euros anuals (pensionistes).

A càrrec de Margarita Fassold

Organització: Associació de Dones Pinedenques

MANUALITATS

Si t'agraden les manualitats, aquest és el teu curs!

Dimarts, del 3 de maig al 21 de juny de 2016 de 18 a 20 h.

Preu: 5 euros/mes

A càrrec de José Ortega

Organització ARTxART

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2015-16.

PATRONATGE I COSTURA

Curs introductor al món del patronatge. A més, també aprendràs a confeccionar la teva pròpia roba!

Dimecres, del 4 de maig al 22 de juny de 2016, de 17 a 19 h.

Preu: 20 euros per a socis; els no socis hauran de pagar un suplement de 20 euros anuals (no pensionistes) o 15 euros anuals (pensionistes).

A càrrec d'Isabel Latre

Organització: Associació de Dones Pinedenques

MARQUETERIA

Si t'agrada treballar amb fusta, aquest és el teu curs!

Dimecres del 4 de maig a 22 de juny de 2016, de 19 a 21 h.

Preu: 20 euros per a socis; els no socis hauran de pagar un suplement de 20 euros anuals (no pensionistes) o 15 euros anuals (pensionistes).

A càrrec d'Isabel Latre

Organització: Associació de Dones Pinedenques



Expressió i Dansa

BALL CARIBENY

Fes esport tot ballant!

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h i dissabtes de 10 a 11 h, del 4 de maig al 22 de juny de 2016.

Preu: 5 euros/mes

A càrrec d'Àngel Bustos

Organització: ARTxART

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2015-16.

BALL MODERN

En aquest curs realitzarem exercicis de col·locació i estiraments i, aprendrem a ballar dansa clàssica però amb música moderna.

Dimecres, del 4 al 25 de maig de 2016, de 18.30 a 19.30 h.

Preu: 10 euros per a socis; els no socis hauran de pagar un suplement de 20 euros anuals (no pensionistes) o 15 euros anuals (pensionistes).

A càrrec d'Assumpta Cantal

Organització: Associació de Dones Pinedenques

SEVILLANES

Dilluns i dijous, del 2 de maig al 20 de juny de 2016 de 19.30 a 20.45 h.

Preu: 5 euros/mes

A càrrec de Juan García

Organització: ARTxART

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2015-16. Cal consultar places disponibles.



Recursos

CATALÀ

Curs de nivell bàsic.

Dijous, del 5 de maig al 16 de juny de 2016 de 19.30 a 20.30 h.

Preu: 5 euros/mes

A càrrec d'Anna Amor

Organització: ARTxART

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2015-16.

GRUPS DE CONVERSA

Els grups de conversa són un espai de trobada de persones per a practicar i conversar en diversos idiomes.

Del 2 de maig al 17 de juny de 2016.

- Conversa en anglès - nivell mitjà. Dilluns de 16.30 - 17.30 h.
- Conversa en anglès - nivell avançat. Divendres de 19.30 - 20.30 h.
- Conversa en italià. Dimecres de 17 - 18 h.
- Conversa en francès. Dijous de 18 - 19 h.
- Conversa en alemany. Dijous de 19 - 20 h.

Preu: Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

Organització: Biblioteca Poblenou

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2015-16.

ALFABETITZACIÓ

Curs dirigit a l'aprenentatge de lectura i escriptura. A més, a partir del grup realitzarem activitats socioculturals relacionades amb aquest aprenentatge.

Dilluns, del 2 al 30 de maig de 2016, de 17.30 a 19 h.

Preu: Activitat gratuïta per a socis; els no socis hauran de pagar 20 euros anuals.

A càrrec de Laura González Cañavate

Organització: Associació de Dones Pinedenques

RUS

Curs introductor a l'idioma rus.

Dimecres, del 4 al 25 de maig de 2016 de 18 a 19.30 h.

Preu: 10 euros per a socis; els no socis hauran de pagar un suplement de 20 euros anuals (no pensionistes) o 15 euros anuals (pensionistes).

A càrrec d'Oksana Bohdanova

Organització: Associació de Dones Pinedenques

CASTELLÀ

Curs dirigit a l'aprenentatge de la llengua espanyola tant de lectura i escriptura com de parla.

Divendres, del 6 al 27 de maig de 2016 de 15.30 a 16.30 h.

Preu: 10 euros per a socis; els no socis hauran de pagar un suplement de 20 euros anuals (no pensionistes) o 15 euros anuals (pensionistes).

A càrrec de Sílvia Auladell Gaitán

Organització: Associació de Dones Pinedenques

CATALÀ

Curs dirigit a l'aprenentatge de la llengua catalana tant a nivell de lectura i escriptura com de parla.

Dimecres, del 4 al 25 de maig de 2016 de 15.30 a 16.30 h.

Preu: 10 euros per a socis; els no socis hauran de pagar un suplement de 20 euros anuals (no pensionistes) o 15 euros anuals (pensionistes).

A càrrec de Sílvia Auladell Gaitán

Organització: Associació de Dones Pinedenques

ESCACS

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

Divendres, del 6 de maig al 17 de juny de 2016.

- Nivell inicial-mig (adults): 19.30 a 20.15 h.

Preu: 15 euros (Activitat gratuïta per a socis)

A càrrec de Josep Guevara

Organització: Escola d'Escacs Pineda

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2015-16.

ÀRAB PER A DONES

Del 2 de maig al 20 de juny de 2016.

- Grup 1: Dilluns de 9 a 11 h.
- Grup 2: Dimarts de 9 a 11 h.

Preu: Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

Organització: Programa Intermunicipal d'Immigració

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2015-16.



Activitats infantils i juvenils

JUGUEM A SER CUINERS

Curs adreçat a nens i nenes d'entre 6 i 12 anys que vulguin iniciar-se en el món de la cuina. Taller totalment pràctic on els nens i nenes experimentaran amb diferents aliments, provaran noves textures i desenvoluparan la creativitat.

Divendres, del 20 de maig al 10 de juny de 17.30 a 19 h.

A càrrec d'Elena Matencio

Preu: 11,10 euros (4 sessions)

Suplement de material: a concretar

Organització: Centre Cívic Poblenu

MANUALITATS

Curs adreçat a nens i nenes de 4 a 8 anys. Farem manualitats adequades a l'edat.

Divendres, del 6 de maig al 17 de juny de 2016 de 17.30 a 19.45 h.

Preu: 5 euros/mes

A càrrec de Gemma García, Sabina Verde i Pilar Martínez.

Organització: ARTxART

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2015-16.

Cal consultar places disponibles.

KIDS' HAPPY HOUR. English for Kids

Activitat infantil per apropar l'anglès i familiaritzar-se amb aquesta llengua de manera divertida i informal.

Dimarts, del 2 de maig al 14 de juny de 2016:

- Grup 1: de 16.45 - 17.30 h.
- Grup 2: de 17.30 - 18.15 h.

Activitat dirigida a nens i nenes de 5 a 12 anys.

Preu: Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

Organització: Biblioteca Poblenu

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2015-16.

CREA ELS TEUS PROPIS COMPLEMENTS

Vine a la biblioteca Poblenu i inscriu-te en aquest taller per a fer les teves pròpies joies amb material de reciclatge.

Divendres 20 de maig a les 18 h.

Activitat adreçada a nens i nenes de 5 a 12 anys.

Preu: Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

A càrrec de Jèssica Hinostrza.
Organització: Biblioteca Poblenou

MANUALITATS D'ESTIU

Vine a la biblioteca Poblenou i inscriu-te en aquest taller de manualitats amb paper.

Divendres 10 de juny a les 18 h.

Activitat adreçada a nens i nenes de 5 a 12 anys.

Preu: Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

Organització: Biblioteca Poblenou

ESCOLA D'ESCACS

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

Divendres, del 6 de maig al 17 de juny de 2016.

- Nivell inicial: 17.15 a 18 h.
- Nivell mig: 18 a 18.45 h.
- Nivell mig-alt: 18.45 a 19.30 h.

Preu: 15 euros (Activitat gratuïta per a socis)

A càrrec de Josep Guevara

Organització: Escola d'Escacs Pineda

Tenen prioritat els inscrits durant el curs 2015-16.

BASKET BEAT

Una barreja d'esport, ritme i percussió, Basket Beat converteix la pilota de bàsquet en un instrument musical. Més informació a: www.basketbeat.org

Dijous, del 28 d'abril al 16 de juny de 17.30 a 19.30 h.

Preu: activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

Inscripcions de manera presencial a Can Jalpí.

Més informació a: pjj@pinedademar.org

Organització: Regidoria de Joventut



Activitats obertes i Xerrades

XERRADA: ECONOMIA DOMÈSTICA

Com podem ajustar el nostre pressupost? Mitjançant un consum responsable podem aconseguir-ho. Vine a la xerrada i et facilitarem eines que et poden ajudar a planificar i gestionar de manera més eficaç la teva economia domèstica.

Dimarts 7 de juny a les 17 h.

A càrrec d'un/a tècnic/a especialista en l'àmbit del consum

Organització: Ajuntament de Pineda de Mar

Col·laboració: Servei de Suport a les Polítiques de Consum de la Diputació de Barcelona

COMMEMORACIÓ DEL DIA MUNDIAL DE LA DIVERSITAT CULTURAL

Amb la presentació del llibre "Pedra sobre pedra, dietari d'una mediatadora intercultural" de les autores Anna Cabot i Badia Bouia. Després de la presentació, el grup de dones que imparteixen classes d'àrab a Poblenou, oferirà una degustació de té i pastes del Marroc als assistents.

Dijous 19 de maig a les 18 h.

Organitza: Programa Intermunicipal d'Immigració

TALLER D'AUTOESTIMA

Trobar la parella perfecta dins de tu, artesanía de l'amor. En aquestes xerrades-tallers et donarem eines per aprendre a guarir l'afecció i la dependència emocional.

• **Converteix-te en la parella que vols atreure. L'amor compartit.**

29 d'abril de 2016 de 19 a 21 h.

En aquesta sessió tractarem temes com: l'engany romàntic, els perills d'idealitzar l'amor, escollir el camí del mig, si em faltes tu..., parella i creixement personal, estimar o patir, l'atracció fatal, la decepció amorosa en porta a la veritat.

• **Amor i aferrament, com disminuir l'aferrament i augmentar l'amor.**

27 de maig de 2016 de 19 a 21 h.

Aprendrem a reconèixer les emocions destructives i les saludables. Podem alliberar-nos de l'aferrament? Quina felicitat estic buscant? Realment ho necessito?

• **Amor i aferrament, sanar i enfortir-nos amb l'amor (sanar amb l'art de l'amor-presència)**

17 de juny de 2016 de 19 a 21 h.

En aquesta sessió es treballaran temes com: l'atenció conscient o *mindfulness*, la generositat, la satisfacció i la meditació de la bondat amorosa.

A càrrec de Maite Bayona

Organització: Biblioteca Poblenuu

Com inscriure't en una activitat del Centre Cívic Poblenuu



Quan?

Del 18 al 29 d'abril de 2016.

Què cal fer?

1. Adreçar-te al Centre Cívic Poblenuu 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:

- La plaça no es considera ocupada fins que es presenti el comprovant de pagament. En cas que no es presenti dins el termini indicat, la plaça quedarà vacant.
- Una vegada començats els tallers, no es retornaran els diners de la inscripció.
- El material fungible que sigui necessari pel taller anirà a càrrec de la persona usuària.
- 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 de les activitats:

Els preus que s'apliquen als cursos i tallers organitzats pel Centre Cívic Poblenuu són preus públics:

2,78 euros/hora, les persones més grans de 26 anys.

1,85 euros/hora les persones més joves de 26 i més grans de 60 anys.

Consulta el preu de l'activitat que t'interessi.



CENTRE
CÍVIC
POBLENOU

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

Horari d'atenció:

de dilluns a divendres de 15.30 a 21 h
i dissabte de 10 a 14 h i de 16 a 21 h

Tel. 93 769 32 26

ccpoblenou@depineda.cat

www.pinedademar.cat



Ajuntament
de Pineda de Mar