



CENTRE
CÍVIC
POBLENOU

Activitats i Serveis

Gener - Març
2022



Ajuntament
de Pineda de Mar



Serveis

Degut a la situació excepcional, alguns dels serveis habituals queden suspesos fins a nou avís. Segueixen els següents:

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.

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

Polícia de proximitat // Els ciutadans podran sol·licitar una entrevista personalitzada amb el seu Policia de Barri per tractar assumptes del seu interès. Podràs trobar-lo, al centre cívic, cada dijous de 16.45 a 17.45 h.





Cursos i Tallers

Salut i creixement personal

Expressió i Creativitat

Expressió i Dansa

Música

Recursos

Activitats infantils i juvenils

Càpsules

Activitats obertes/complementàries





Salut i creixement personal

IOGA (TARDES)

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 24 de gener al 14 de març, 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 Màrquez

TAI TXI / TXIKUNG

El Tai txi i el txikung 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.

Dilluns, del 17 de gener al 21 de març, de 10 a 11 h. (10 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.

IOGA (MATINS)

Al Hatha yoga 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.

Dimecres, del 19 de gener al 23 de març, de 10 a 11 h. (10 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

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 12 de gener al 30 de març, de 19.30 a 20.30 h.

Preu: Aportació conscient.

A càrrec d'Inés Gutiérrez Gutiérrez, Eva Batista Marsou, Cristina Gil Coy, Juli Murillo Arazo

Cal portar: estoreta, petita manta i mitjons

Organitza: GONG

ANEM A CAMINAR

Durant una hora, es fa una llarga passejada en un ambient agradable i distès.

Dilluns, del 10 de gener al 28 de març d'11 a 12 h.

Activitat gratuïta

Quota de soci: 20 euros (no pensionistes) i 15 euros (pensionistes).

A càrrec d'Eva Maria Pastor

Cal portar: roba còmode i tovallola

Organitza: Associació de Dones Pinedenques

GINNÀSTICA CORRECTIVA (TARDES)

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

Dilluns i dimecres, del 10 de gener al 28 de març de 16.15 a 17.15 h.

Preu: 30 euros

Quota de soci: 20 euros anuals (no pensionistes) i 15 euros anuals (pensionistes).

A càrrec d'Assumpta Cantal

Cal portar: roba còmoda, estoreta i tovallola

Organitza: Associació de Dones Pinedenques

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.

Primer dimecres de cada mes de 10 a 11.30 h.

Espai gratuït.

A càrrec del Grup Ona Prolactància



Expressió i Creativitat

AQUAREL·LA

Taller per aprendre els primers passos que hem de donar a l'hora de pintar amb aquarel·la: equilibri entre aigua i pigment, degradats... L'objectiu és que l'alumne prengui confiança de la forma més pràctica. A més, aquesta tècnica permet portar un petit equip en qualsevol moment: a casa, de viatge, en una sala d'espera...

Experimenta i deixa't sorprendre per les possibilitats infinites que ofereix l'aquarel·la.

Agafa el pinzell i relaxa't!

Cal portar aquarel·les i un bloc de dibuix d'alt gramatge

Dimarts, del 25 de gener al 15 de març, de 10 a 11.30 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. Material inclòs.

A càrrec de Noemí Morgavi

PINTURA A L'OLI

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 20 de gener al 31 de març de 16 a 17.30 h.

Preu: 30 euros

Quota de soci: 20 euros anuals (no pensionistes) i 15 euros anuals (pensionistes).

A càrrec de Luisa Dominguez

Organitza: Associació de Dones Pinedenques

RECICLA I DECORA CASA TEVA

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, de l'11 de gener al 29 de març de 16 a 17.30 h.

Preu: 24 euros

Quota de soci: 10 euros anuals

A càrrec de Maribel Escribano i Juana Tomàs

Organitza: ArtxArt



Expressió i Dansa

BALL COUNTRY

El taller de country té com a objectiu introduir l'alumne en el ball en línia, en els diferents ritmes que contempla aquest tipus de ball, sempre des de la música country (rock, swing, cuban, vals o country pur).

Dilluns, del 17 de gener al 7 de març, de 17 a 18.30 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 Carmen López

RITMES TROPICALS

Apre'n 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 19 de gener al 23 de març, de 17.30 a 18.30 h. (10 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

SEVILLANES

Si el teu somni és ballar deixa de somiar i fes-ho. Entra en el món de les sevillanes aprenent a ballar els diversos passos en parella i en grup.

Cal portar: roba còmode per ballar. El primer dia es concretarà.

Dos grups:

Iniciació: Dijous, del 13 de gener al 31 de març, de 18 a 19 h.

Avançat: Dijous, del 13 de gener al 31 de març, de 19.15 a 20.15 h.

Preu: 24 euros

Quota de soci: 10 euros anuals

A càrrec de Lorena Zamora

Organitza: ArtxArt

DANSA MODERNA

A la classe trobareu base de dansa clàssica i moderna. Apreneu passos, a mantenir equilibri, com girar, saltar, coreografies... i tot el que implica ballar.

Cal portar roba còmoda i mitjons

Divendres, del 14 de gener al 25 de març, de 16.15 a 17.15 h.

Preu: 30 euros

Quota de soci: 20 euros anuals (no pensionistes) i 15 euros anuals (pensionistes).

A càrrec d'Assumpta Cantal

Organitza: Dones Pinedenques



Música

TALLER DE GUITARRA

Taller per descobrir la guitarra flamenca. És un taller grupal que s'adapta a l'evolució de cada alumne.

Dimarts, de l'11 de gener al 29 de març, de 18 a 19.30 h.

Preu: 15 euros

A càrrec de Manuel Jiménez

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, de l'11 de gener al 29 de març, de 19.45 a 20.45 h.

Activitat gratuïta

A càrrec de Toni Soldado

Organitza: Timbalers de l'Alt Maresme



Recursos

INFORMÀTICA I INTERNET BÀSIC

En aquets curs aprendrem els conceptes bàsics per perdre la por i treure-li el suc a l'ordinador i a internet.

Cal portar ordinador portàtil.

Dimecres, del 26 de gener al 16 de març, de 16.30 a 18 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 Marçal Mora.

CREACIÓ D'OLIS

Taller on s'elaborarà olis de diferents llavors vegetals. En la part teòrica aprendrem que són els olis, les seves propietats i diferents aplicacions.

Finalment aconseguirem uns productes naturals i de qualitat, per a ús cosmètic de la pell, el cabell i el cos, però també per a alegrar amanides i plats.

Dimarts, de l'1 de febrer a l'1 de març, de 17.30 a 19 h. (5 sessions)

Preu: 30 euros; 28 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 Hannah Helena Babska.



GRUPS DE CONVERSA

Grups de conversa en diversos idiomes amb una metodologia dinàmica i distesa. Cal tenir el nivell demanat, ja que si no es fa impossible el seguiment de les sessions.

Del 10 de gener al 30 de març.

El primer dia es realitzarà prova de nivell

- **Conversa en anglès – nivell intermig. Dilluns de 16 a 17 h.**
- **Conversa en francès – nivell intermig. Dilluns de 17.30 a 18.30 h.**
- **Conversa en italià – nivell mig/alt. Dimecres de 17.30 a 18.30 h.**
- **Conversa en alemany – nivell mig/alt Divendres de 19 a 20 h.**

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

Organitza: Grups de conversa Poblenou

ESCOLA D'ESCACS

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

Divendres, del 14 de gener al 25 de març de 17.15 a 19.30 h.

Preu: 15 euros (activitat gratuïta per a socis)

A càrrec de Josep Guevara

Organitza: Club d'Escacs de Pineda de Mar

CLUB D'ESCACS

Divendres, del 14 de gener al 25 de març, de 19.30 a 20.15 h (adults)

Preu: 15 euros (activitat gratuïta per a socis)

A càrrec de Josep Guevara

Organitza: Club d'Escacs de Pineda de Mar



Activitats infantils i juvenils

JUGUEM A SER CUINERS

Un taller on les nenes i nens experimentaran amb diferents aliments, provaran noves textures i desenvoluparan la creativitat. Faran els plats que més els hi agraden, mentre aprenen valors com el respecte i la col·laboració mútua.

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

Cal portar davantal, drap de cuina i tres tappers.

Divendres, del 28 de gener al 18 de març, de 17.30 a 19 h. (8 sessions)

Preu: 27 euros, material inclòs.

A càrrec de Toni Herrero



Càpsules

SUSHI & SOPA MISO

Descobreix els plats estrella de la cuina nipona.

Aprendrem a elaborar el Sushi amb trucs i ingredients que et faciliten cuinar-ho a casa teva. Acompanyat de sopa Miso, una sopa que amaga molts secrets per millorar el teu sistema immune. Un menú complet que et farà feliç al paladar i al teu cos.

Cal portar davantal, drap de cuina i dos tuppers.

// Dijous, 27 de gener a les 17.30 h. (1 sessió)

Preu: 10 euros

A càrrec de Satoko Kobe

REFLEXOLOGIA PODAL INFANTIL

Taller teòric - pràctic on a través de la reflexologia podal, aprendrem a tenir cura de la salut dels nostres infants enfortint el seu sistema immunitari i afavorint la recuperació d'afeccions pròpies de la infància com: molèsties digestives, mucositat, neguit i dificultats per conciliar la son.

Cal portar una tovallola o muselina i oli d'ametlles o crema.

// Dijous, 17 de febrer a les 17.30 h. (1 sessió)

Preu: 5 euros

A càrrec de Sandra Barriga, especialista en reflexologia podal.



Activitats obertes/complementàries

CELEBRACIÓ PEL DIA DE LA DONA TREBALLADORA

Totes les activitats són gratuïtes i amb inscripció prèvia.

Taller del riure

El riure és una emoció universal, ens ajuda a alliberar tensions, estrès i a canviar d'actitud. L'objectiu de celebrar aquest dia és que tota la població aprengui els avantatges que té un acte tan simple com el riure. Taller participatiu, mitjançant música, jocs, relaxació, balls i riures passarem una estona divertida.

// Dijous, 3 de març a les 17.30 h.

Activitat gratuïta

A càrrec de Conchi Meoro.

Xerrada La Salut de la Dona sota la mirada d'una dona

Quines malalties ens afecten com a dones? Com ens cuidem nosaltres com a dones? Cuidar-se per cuidar.

Dijous, 10 de març, a les 17.30 h.

Activitat gratuïta.

A càrrec de Mercè Pol, metgessa de família del CAP de Pineda.

Taller artístic: Creació de complements

Taller on es faran diferents propostes de complements bonics i actuals: collaret, anell... la idea es deixar-te portar per la imaginació i la creativa de cadascun.

// Dijous, 17 de març a les 17.30 h.

Activitat gratuïta.

A càrrec de Acua.

Activitat: I tu que fas pel teu benestar emocional?

Activitat pràctica i participativa on veurem que fem amb tota la càrrega mental que suportem les dones. Com ens sentim? Com gestionem les nostres emocions? Com afrontem les dificultats? Entre totes aportarem solucions, perquè juntes som més! justes som més fortes!

// Dijous, 24 de març a les 17.30 h.

Activitat gratuïta.

A càrrec de Jèssica Ferrer. Referent de Benestar emocional i Salut Comunitària. ABS Pineda de Mar.

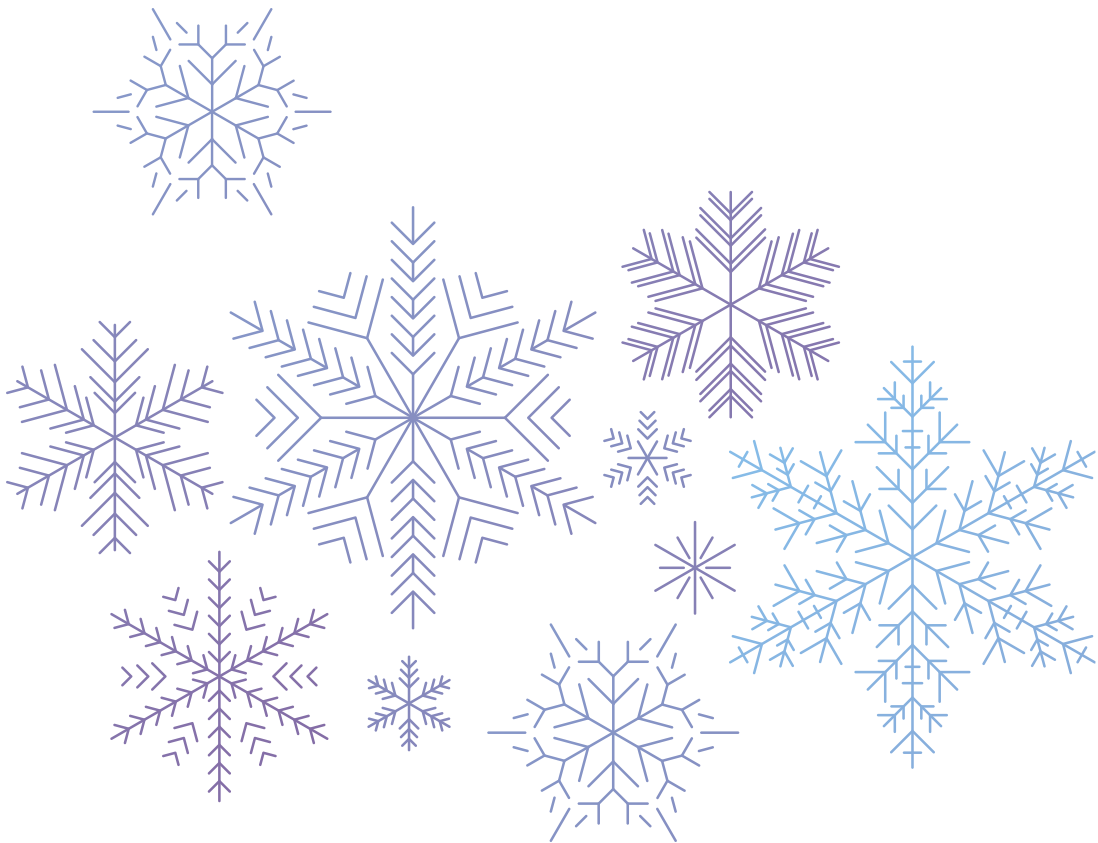
Taller artístic: Decoració d'un petit mirall

Taller artístic on amb pintures i esmalts crearem la decoració d'un petit mirall. Un objecte que a simple vista és insignificant però que quan el trobis i vegis el reflex que hi ha en el, et torni un gran somriure.

// Dijous, 31 de març a les 17.30 h.

Activitat gratuïta.

A càrrec de Acua.



Com inscriure't en una activitat del Centre Cívic Poblenou

Quan?

A partir del 15 de desembre de 2021



Què cal fer?

1. Adreçar-te al Centre Cívic Poblenou per a formalitzar la pre-inscripció.
2. Feta la pre-inscripció, 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.

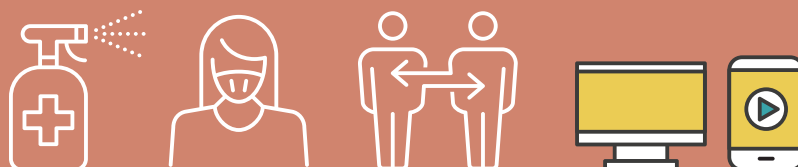
Cal tenir en compte:

- En temps del Covid 19, les classes poden passar de manera presencial a forma telemàtica, sense la possibilitat de fer devolució del preu del curs.
- La plaça no es considera ocupada fins que es presenti el comprovant 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.
- 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 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.



MESURES PREVENTIVES ENFRONT DEL COVID-19

- Totes les persones que accedeixin a l'equipament, s'hauran de desinfectar mans i sabates. El centre cívic posarà al servei d'aquestes els productes desinfectants corresponents.
- Les entrades i sortides a les activitats es faran esglaonades i en horaris estrictes i puntuals. Caldrà evitar la permanència al vestíbul i a l'espai de relació.
- És obligatori l'ús de la mascareta.
- Si una persona presenta símptomes o té febre, li demanem que es quedi a casa.
- Tot el material (estoretes, tovalloles...) serà d'ús individual i en cap cas es podrà desar al centre.
- No està permès menjar dins del centre cívic.
- Si alguna persona no compleix aquestes mesures i/o té actituds que poden posar en perill altres persones o si mateix se li requerirà que abandoni el centre.
- En cas d'algun positiu, es seguirà el protocol establert pels serveis sanitaris.
- Tant l'Ajuntament de Pineda, com el centre cívic Poblenou podran modificar qualsevol de les disposicions esmentades anteriorment, en benefici de la comunitat i el bon funcionament de les activitats.
- Així mateix, tot queda subjecte a possibles noves instruccions de les autoritats sanitàries competents.



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 h

Tardes / de dilluns a dijous
de 16 a 21 h i divendres de 16 a 20 h

Tel. 93 767 15 60 (extensió: 6803)

ccpoblenou@depineda.cat

www.pinedademar.cat



@centrecivicipoblenou



Ajuntament
de Pineda de Mar