CENTRE CÍVIC POBLENOU

Activitats i Serveis

Abril - Juny

2021

Ajuntament de Pineda de Mar

Serveis

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

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.

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

Policia 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
- Recursos
- Activitats infantils i juvenils
- Càpsules
- Activitats obertes
- Aula oberta

Salut i creixement personal

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, i la meditació.
Cal portar una estoreta, una petita manta i un coixí.
Dilluns, del 19 d'abril al 7 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 Silvia Marquez
Organitza: Centre Cívic Poblenou

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.
Dilluns, del 19 d'abril al 14 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 Molina.
Organitza: Centre Cívic Poblenou

HATHA IOGA

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.
Cal portar una estoreta i roba còmoda.
Dimecres, del 21 d'abril al 16 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
Organitza: Centre Cívic Poblenou

TALLER DE RELAXACIÓ

En aquest taller practicarem vàries tècniques.
Gaudirem del nostre Ser posant l'atenció dins nostre i utilitzarem diferents tècniques de respiració i relaxació. L'activitat es realitzarà tant asseguts, estirats com en moviment, i descobrirem quina és la que més s'adapta a nosaltres, i així sabrem en quina ens sentim més còmodes.
Dimecres, del 21 d'abril al 16 de juny, 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 i dimecres, del 12 d'abril al 31 de maig de 20 a 21 h
Activitat gratuïta
Quota de soci: 20 euros anuals (no pensionistes) i 15 euros anuals (pensionistes).
A càrrec d'Eva Maria Pastor
Cal portar: roba còmode i tovallola
Organitza: Associació de Dones Pinedenques

Expressió i Creativitat

ESCRIPTURA CREATIVA

Escriure és un joc. Juguem amb les paraules de la mateixa manera que juguem amb la història, i així també juguem amb nosaltres mateixos per creure que tot és possible gràcies a la imaginació. Els objectius principals del taller són aprendre a escriure de forma literària i conèixer els recursos que s´utilitzen per a crear relats i poesies. Llegirem textos concrets per arribar a comprendre els mecanismes que intervenen en aquest procés creatiu, i després generarem les nostres pròpies idees i les concretarem lingüísticament.
Dijous, del 29 d'abril al 17 de juny, de 17.30 a 19 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.
Organitza: Centre Cívic Poblenou

PINTURA

Taller de pintura on es podran aprendre diferents tècniques adequades als interessos de cadascú.
Dilluns, del 19 d'abril al 14 de juny, de 17.30 a 19 h
Preu: 8 euros/mes
Quota de soci: 10 euros anuals
A càrrec d'Emili Biosca
Cal portar: pintura acrílica, un bloc, pinzells i recipient per aigua. En el cas que ja en sàpiguen, poden portar tela.
Organitza: ArtxArt

MANUALITATS

Taller de manualitats amb material reciclat on cada persona desenvolupa la seva idea en un entorn familiar i distès.
Cal portar material per a fer la manualitat individualment. El primer dia de classe es concretarà.
Dimarts, del 20 d'abril al 15 de juny de 16 a 18 h
Preu: 8 euros/mes
Quota de soci: 10 euros anuals
A càrrec de Maribel Escribano
Organitza: ArtxArt

Expressió i Dansa

FLAMENC

Vols aprendre a ballar flamenc? Classes compostes per tècniques de peus i braços, col·locació del cos, estructura del ball flamenc i coreografia.
Cal portar: roba còmode per ballar. El primer dia es concretarà.
Dimecres, del 21 d'abril al 16 de juny de 18 a 19 h
Preu: 8 euros/ mes
Quota de soci: 10 euros anuals
A càrrec de Lorena Zamora
Organitza: ArtxArt

Recursos

FOTOGRAFIA DIGITAL

Coneixement pràctic de la pròpia càmera i ús d'objectius. La finalitat és sortir al carrer per fer fotos sobre diferents temàtiques i comentar els resultats en comú per saber com millorar-les. Enquadrament, punt d'enfocament, llum i velocitats d'obturació.
Sessions alternes teòriques pràctiques
Dimarts, del 27 d'abril al 15 de juny, de 17.30 a 19 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.
Organitza: Centre Cívic Poblenou

CONNECTA AMB LA TEVA MASCOTA

Taller on aprendrem a crear el vincle correcte amb el teu gos, explicar-li les cures bàsiques, l'exercici, entrenament que més els agrada i els jocs que ens portaran a un comportament adequat. El taller està compost per 5 classes teòriques i 1 classe pràctica al Pipican de Poblenou.
Dimecres, del 21 d'abril al 19 de maig, de 19 a 20.30 h (5 sessions) Classes teòriques
Dissabte, 29 de maig, de 9.30 a 12.30 h (1 sessió) Classe pràctica
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 Pedro Lemus
Organitza: Centre Cívic Poblenou

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 19 d'abril al 17 de juny de 2021

- **Conversa en anglès - nivell mitjà. Dilluns de 16 a 17 h**
- **Conversa en francès - nivell mitjà. Dijous de 16 a 17 h**

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

Organitza: Grups de conversa Poblenou

GRUP DE TEATRE

Aquest grup de teatre està en funcionament i tenen moltes ganes d'incorporar nous actors i actrius a les seves interpretacions. Si t'agrada el teatre i vols conèixer gent nova, aquest és el teu grup!

Dimecres, del 21 d'abril al 16 de juny, de 18 a 19 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Cristóbal Laso

Organitza: Associació Gitana de Pineda de Mar

TALLER DE GUITARRA

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

Dimarts, del 20 d'abril al 15 de juny, de 18 a 19.30 h

Preu: 5 euros /mes

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, del 20 d'abril al 15 de juny, de 19.45 a 20.45 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Toni Soldado

Organitza: Timbalers de l'Alt Maresme

ESCOLA D'ESCACS

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

Divendres, del 23 d'abril a l'11 de juny

Nivell inicial: de 17.15 a 18 h

Nivell mig: de 18 a 18.45 h

Nivell avançat: de 18.45 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 23 de gener al 28 de maig, 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

MANUALITATS INFANTIL

Curs adreçat a nens i nenes de 4 a 8 anys (fets al 2020) on treballaran la motricitat, la coordinació i la concentració mentre es diverteixen creant i explorant totes les possibilitats dels treballs manuals.
Cal portar una bata per no tacar-se.
Divendres del 23 d'abril al 18 de juny de 17.30 a 18.45 h
Preu: 5 euros al mes
A càrrec de Gemma Garcia, Sabina Verde i Pilar Martinez
Organitza: ArtxArt

Càpsules

3, 2, 1...DESTÍ: LA GALÀXIA (INFANTIL)

Aprèn a dibuixar planetes amb anells i satèl·lits, llunes amb cràters, meteorits i constel·lacions. Projecta ombres sobre els planetes i dóna'ls vida amb extraterrestres, coets i astronautes.
Taller per nens i nenes de 8 a 12 anys.
Cal portar material de dibuix: 2 llapis, goma d'esborrar, un cordill o similar, una llibreta o paper (mínim A4, pot ser més gran). Si tens colors, també, però no és imprescindible.
// Dimarts 18 de maig, de 17 a 18.30 h (1 sessió)
Preu: 5 euros
A càrrec de Mariando La Perdiz
Organitza: Centre Cívic Poblenou

SUSHI PER A PRINCIPIANTS

Maki, nigiri, sashimi...Paraules estranyes per a conceptes senzills. En aquesta sessió aprendrem les bases tècniques, els ingredients i els tipus de sushi existents de manera amena i divertida. Perquè el sushi sembla complicat però pot ser molt senzill.
// Divendres 28 de maig, de 18 a 19.30 h (1 sessió)
Preu: 6 euros
A càrrec de Satoko Kobe
Organitza: Centre Cívic Poblenou

TALLER MÀGIC D'ATRAPA-SOMNIS

Experimentaràs la teva versió més creativa amb aquest taller màgic d'atrapa-somnis. On aprendrem a crear un amulet que caça els malsons per fer-los desaparèixer, i atrapa els somnis més bonics. Ideal per a decorar un racó de la teva habitació.
// Dimecres 9 de juny, de 18 a 19.30 h (1 sessió)
Preu: 5 euros
A càrrec de Hannah Helena Babska
Organitza: Centre Cívic Poblenou

Activitats obertes

RECOMANACIONS PER SANT JORDI

Aprofitant les xarxes socials volem fer una petita recopilació de llibres suggerits pels propis usuaris que es poden regalar per a aquest dia tan especial.

Es publicaran durant la setmana del 19 al 23 d'abril a l'Instagram @centrecivicpoblenou

Organitza Centre Cívic Poblenou.

Aula oberta

RESOL DUBTES DE LES PLATAFORMES EN LÍNIA

Has de seguir o donar un curs telemàticament? Necessites fer una reunió virtual des de casa? Vols realitzar una videotrucada amb familiars i amics? Moltes de les activitats s'han transformat en format virtual. No et quedis enrere!

Divendres, del 23 d'abril al 18 de juny de 10 a 12 h

Gratuït amb cita prèvia

Organitza Centre Cívic Poblenou.

Com inscriure't en una activitat del Centre Cívic Poblenou



Quan?

Del 6 al 16 d'abril de 2021

Què cal fer?

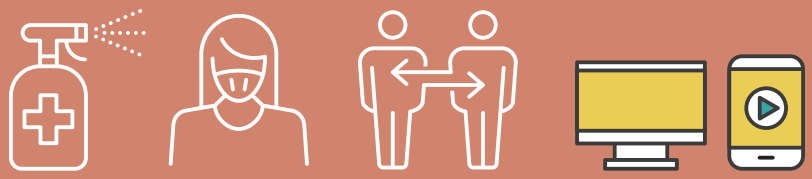
1. Adreçar-te al Centre Cívic Poblenou per a formalitzar la pre-inscripció.
2. Feta la pre-inscripció, ens posarem en contacte amb tu per confirmar-te la plaça, rebre les dades referents al pagament i, així, formalitzar la inscripció.
3. Un cop formalitzada la inscripció, ens posarem en contacte amb 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, i en aquest cas, no es retorna els diners.
• 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.
• 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.
• En cas de confinament total o parcial les activitats es faran en línia sense la possibilitat de fer devolució del preu 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.
• L'aforament màxim del vestíbul del centre és de 3 persones
• L'aforament de les activitats és de màxim 10 persones
• 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.
• Dins les sales es durà mascareta excepte per a les activitats de moviment.
• 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

@centrecivicpoblenou

Ajuntament
de Pineda de Mar