



CENTRE
CÍVIC
POBLENOU

Activitats i Serveis

Abril - Juny
2023



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 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

Punt de lectura // Horari d'obertura: De dilluns a divendres de 15 a 20 h. Dimarts i dijous de 10 a 13 h.





Cursos i Tallers

Salut i creixement personal

Als fogons!

Expressió i Creativitat

Expressió i Dansa

Música

Recursos

Activitats infantils i juvenils

Càpsules

Activitats obertes



Salut i creixement personal

KUNDALINI 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 17 d'abril al 12 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 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 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 Molina.

HATHA IOGA (matins)

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.

Dimecres, 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 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 12 d'abril al 14 de juny, de 19.15 a 20.15 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

GIMNÀSTICA CORRECTIVA

** 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.

Dilluns i dimecres, del 12 d'abril al 19 de juny, de 16 a 17 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.

Dijous, del 13 d'abril al 15 de juny, de 10 a 11.30 h

Espai gratuït.

A càrrec del Grup Ona Prolactància



Als fogons!

CUINA COMPARTIDA

Taller de participació i cooperació veïnal. En aquest taller seràs alhora mestre i alumne; oferim un espai per compartir receptes i inquietuds culinàries. Prepara la teva recepta estrella i vine a compartir-la amb els demés. Cada sessió un dels participants presentarà la seva recepta a la resta i entre totes la cuinaran.

Cal portar tupper i davantal.

Dijous, del 13 d'abril al 15 de juny, de 10.30 a 12 h (10 sessions)

Preu: 20 euros en concepte de material per cobrir el preu dels ingredients.

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.

Divendres, del 14 d'abril al 16 de juny de 10.15 a 12.15 h

Preu: 25 euros.

Suplement del material: els cost dels ingredients de les receptes anirà a càrrec dels participants i es concretarà després de cada sessió.

Quota de soci: 10 euros anuals

A càrrec de Fina Segura

Cal portar: davantal i tupper.

Organitza: ArtxArt



Expressió i Creativitat

TASTET D'ART: MIRADA PROFUNDA AL PAISATGE

Taller de pintura que es desenvoluparà a partir d'uns recorreguts pel municipi de Pineda. El curs versarà sobre el dibuix, les línies, taques a la naturalesa, el color, en definitiva, tips bàsics per a dibuixar a l'aire lliure. L'objectiu és desenvolupar la nostra capacitat d'observació i traduir-la en un suport, amb diferents opcions de materials: aquarel·les, llapis de colors, pastís, ceres o carbonet.

Dimarts, del 2 de maig al 20 de juny, de 10 a 11.30 h (8 sessions)

Preu: 22 euros; 20 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

Participants: mínim 6 i màxim 12

TASTET D'ART: CERÀMICA

Creem i gaudim amb el fang! Un taller per desplegar la teva imaginació. El procés inclou modelatge, decoració i cocció.

Cal portar una bata per no tacar-se.

Dijous, del 20 d'abril al 25 de maig, de 18.30 a 20 h (6 sessions)

Preu: 26 euros; 24 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 Marta Tubert

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 14 d'abril al 16 de juny, de 10.30 a 12 h (10 sessions)

Preu: Activitat gratuïta.

PINTURA

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

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

Cal portar: pintura acrílica, un bloc, pinzells i recipient per aigua. En el cas que ja en sàpiguen, poden portar tela.

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

Preu: 25 euros

Quota de soci: 10 euros anuals

A càrrec d'Emili Biosca

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 17 d'abril al 19 de juny, de 18 a 19.30 h

Preu: 25 euros

Quota de soci: 10 euros anuals

A càrrec de Rosario Lozano

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!

Dimarts, de l'11 d'abril al 20 de juny, de 18.30 a 20.30 h

Dimecres, del 12 d'abril al 14 de juny, de 16 a 18 h

Preu: 30 euros

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

A càrrec de Dolors Campos

Organitza: Associació de Dones Pinedenques



Expressió i Dansa

LECTURA DRAMATITZADA: LLEGINT TEATRE

Lectura compartida i en veu alta de textos teatrals. Cada trobada estarà centrada en lectures de diferents obres teatrals i en la presa de contacte amb el text. El taller està obert també a aquells que no vulguin llegir activament en veu alta, però vulguin participar pel plaer d'escoltar i compartir les lectures.

Dijous, del 4 de maig al 8 de juny, de 18.30 a 20 h (6 sessions)

Preu: 12 euros; 10 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 Marta Hernández

BALLS DE SALÓ

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

Aquest trimestre aprendrem ball de saló: merengue, salsa, tango, rumba, swing, bolero i molts més. Tant si vens sol, com en parella. Anima't a ballar
Cal portar roba còmoda.

Dilluns, del 17 d'abril al 19 de juny, de 17.30 a 18.30 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

TEATRE

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

Dimecres, del 12 d'abril al 14 de juny, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 35 euros

Quota de soci: 10 euros anuals

A càrrec d'Aina Rite Cal

Organitza: ArtxArt



Música

TALLER DE GUITARRA (intermig)

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

Taller per descobrir la guitarra flamenca.

Dimarts, de l'11 d'abril al 20 de juny, 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 d'abril al 20 de juny, de 19.30 a 20.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Toni Soldado

Organitza: Timbalers de l'Alt Maresme



Recursos

INFORMÀTICA: RETOC D'IMATGES AMB MÒBIL I PC

T'agradaria aprendre totes les claus per a poder retocar les teves pròpies fotografies? taller d'iniciació al retoc fotogràfic. Veurem els conceptes bàsics, les eines que tenim a la nostra disposició. Aprendràs a aplicar filtres per a optimitzar-les, incloure títols, efectes... i com podem donar a les nostres fotos aquest toc personal.

Cal portar un portàtil i smartphone

Dilluns, del 24 d'abril al 19 de juny, de 16 a 17.30 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 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 12 d'abril al 19 de juny

- **Conversa en anglès - nivell intermig. Dilluns de 16 a 17 h ***
- **Conversa en italià - nivell mig/alt. Dilluns de 17.30 a 18.30 h**
- **Conversa en francès - nivell intermig. Dimecres de 17.30 a 18.30 h**
- **Conversa en anglès - nivell avançat. Divendres de 18.30 a 19.30 h ***

** El primer dia es realitzarà prova de nivell en els grups d'anglès.*

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!

Diferents nivells.

Divendres, del 14 d'abril al 16 de juny, de 17.15 a 19.30 h

Preu: 15 euros (activitat gratuïta per a socis)

A càrrec de Josep Guevara i Pijoan

Organitza: Club d'Escacs de Pineda de Mar

CLUB D'ESCACS

Divendres, del 14 d'abril al 16 de juny, de 19.30 a 20.15 h (adults)

Preu: 15 euros (activitat gratuïta per a socis)

A càrrec de Josep Guevara i Pijoan

Organitza: Club d'Escacs de Pineda de Mar



Activitats infantils i juvenils

DIVER-MANETES

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 14 d'abril al 16 de juny, de 17.30 a 18.30 h (10 sessions)

Preu: 25 euros. Material inclòs.

A càrrec de Velina Nikolova Anastasova

JUGUEM A SER... ARTISTES!

Coneix i recrea quadres d'artistes d'avantguarda del segle XXI. Sessions amb les tres D: dinàmiques, didàctiques i divertides!! on a més de pintar, coneixeran i aprendran la història de cadascun d'ells. Biografia, dibuix, disseny i color.

Cal portar una bata per no tacar-se.

Taller per nens i nenes de 8 a 12 anys.

Dijous, del 20 d'abril a l'11 de maig, de 17.30 a 19 h (4 sessions)

Preu: 25 euros. Material inclòs.

A càrrec de Mariandolaperdiz

Càpsules

CUINA DE TEMPORADA. PRIMAVERA SALUDABLE

Vine i descobreix les bases de l'alimentació saludable i nutritiva, participant en la creació d'un menú complet molt equilibrat amb 1r plat, 2n plat i postres amb ingredients de temporada.

Cal portar davantal i tres tuppers.

// Dimecres 10 de maig, a les 18 h (1 sessió)

Preu: 8 euros. Material inclòs

A càrrec d'Anna Ballesta Garcia.

Dietista/nutricionista del Cap de Pineda

MENÚ ESPECIAL SANT JORDI

Celebra aquesta festa tan especial cuinant un menú complet, on no faltaran roses per a la princesa, dracs i llibrets comestibles i molt deliciosos!! Porta un davantal i mans a la massa!!!

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

Cal portar davantal, drap de cuina i 3 tuppers.

// Dimecres, 19 d'abril, a les 17.30h (1 sessió)

Preu: 12 euros

A càrrec de Miriam Perálvarez.



Activitats obertes i complementàries

L'any 2003, l'Assemblea General de les Nacions Unides va decidir celebrar el **21 de maig Dia Mundial de la Diversitat Cultural** amb l'objectiu de donar suport a la diversitat, el diàleg, la inclusió i la cooperació entre les diferents cultures.

La diversitat cultural pot veure's a través de diverses manifestacions: creences religioses, música, llenguatge, art, treball i en tota activitat humana. Perquè en tot el que fem, les persones reflectim la nostra cultura com a comunitat i societat.

Centre cívic Poblenou, vol acostar la cultura Marroquina amb un taller culinari.

TE AMB PASTES

La proposta és conèixer una mica més la gastronomia més dolça del Marroc. Ens ensenyaran a realitzar diferents pastes i a elaborar el seu te més famós.

// Divendres, 19 de maig a les 17.30 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

A càrrec de Natza i Amina

FESTA DE FI DE CURS

El Centre Cívic Poblenou amb la col·laboració de les entitats que hi realitzen activitats, organitza la festa de fi de curs on es podrà veure una petita mostra dels cursos i tallers que s'han anat fet al llarg de tot el curs 2022-23. A la vegada, celebrem l'entrada de l'estiu i acomiadem el fi de curs, per retrobar-nos de nou el mes de setembre.

// Dimecres, 21 de juny, a partir de les 18.30 h

Organitza: Centre Cívic Poblenou i les entitats.

NOU!

PUNT DE LECTURA

De dilluns a divendres de 15 a 20 h

Dimarts i dijous de 10 a 13 h



Com inscriure't en una activitat del Centre Cívic Poblenou



Quan?

Del 17 al 31 de març de 2023

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.
- 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