



CENTRE
CÍVIC
POBLENOU

Activitats i Serveis

Gener - Abril
2017



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:

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.

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:

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 dimarts i 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



Salut i creixement personal

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, del 11 de gener al 29 de març de 2017 de 19 a 20.30 h. (12 sessions)
Preu: 26 euros; 19 euros 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.

Cal portar una manta, un coixí i una estora.

Tenen prioritat els inscrits del trimestre anterior.

A càrrec d'Eva Coder.

Organitza: Centre Cívic Poblenou.

PLANTES MEDICINALS I REMEIS CASOLANS

En aquest taller ens aproparem al món de les plantes medicinals tot coneixent la seva història i descobrint les seves propietats curatives. A més, aprendrem com utilitzar-les per aprofitar tots els seus potencials i preparem alguns remeis casolans a base d'infusions, decoccions, tintures, xarops, olis, unguents i cremes.

Dijous, del 2 al 23 de febrer de 2017 de 19 a 21 h (4 sessions).

Preu: 12 euros; 9 euros 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.

Suplement de material: 12 euros

A càrrec de Hanna Helena Babska.

Organitza: Centre Cívic Poblenou.

GIMNÀSTICA CORRECTIVA (grup tarda)

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 9 de gener al 31 de maig de 2017 de 15.30 a 16.30 h.

Cal portar roba còmoda i tovallola

Preu: 50 euros.

Nota: Per fer l'activitat cal fer-se soci de l'entitat organitzadora. Fer-se soci té un cost de 20 euros (no pensionistes) o 15 euros (pensionistes) anuals.



A càrrec d'Assumpta Cantal.
Organitza: Associació de Dones Pinedenques.

ANEM A CAMINAR

Dijous, del 12 de gener al 25 de maig de 2017 d'11 a 12 h.

Preu: Activitat gratuïta.

Nota: Per fer l'activitat cal fer-se soci de l'entitat organitzadora. Fer-se soci té un cost de 20 euros (no pensionistes) o 15 euros (pensionistes) anuals.

Cal portar aigua i roba còmode.

A càrrec de Eva M^a Pastor.

Organitza: Associació de Dones Pinedenques.

GIMNÀSTICA PASSIVA

L'objectiu d'aquestes sessions és treballar tots els músculs, amb o ens material, de manera que e tonifiquin tots es 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.

Dimarts i dijous del 10 de gener al 30 de maig de 2017 de 16.30 a 17.30 h.

Preu: 50 euros.

Nota: Per fer l'activitat cal fer-se soci de l'entitat organitzadora. Fer-se soci té un cost de 20 euros (no pensionistes) o 15 euros (pensionistes) anuals.

Cal portar roba còmode, estora i tovallola.

A càrrec de Eva M^a Pastor.

Organitza: Associació de Dones Pinedenques.

TALLER DE MEDITACIÓ:

En aquest Taller "d'iniciació a la meditació" practicarem varies tècniques dins del curs.

Crearem Pau Interior desfent-nos de les presses de la vida quotidiana i Activarem la Consciència per dur-la a terme en el dia a dia.

Gaudirem del nostre Ser posant l'atenció dins nostre i utilitzarem diferents tècniques de meditació, amb cants de mantres, pranayamas i relaxació.

Amb el propòsit de crear realitzarem altres mètodes de meditació, 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.

Dimarts del 10 de gener al 25 de juliol de 2017, de 19.30 a 20.30 h.

El dia 10 de gener, la classe comença a les 19 h.

Preu: 1 euro.

Cal portar estora, manta petita i mitjons posats.

A càrrec de Inés Gutierrez, Eva Batista, Cristina Gil i Juli Murillo.

Organitza: GONG.

Als fogons!

CUINA DE L'ÀVIA VEGETARIANA I SALUDABLE

Farem plats tradicionals amb proteïnes vegetals com llegums, cereals en gra, *tofu*, *seitan* i *tempeh*. També amb verdures i algues de diversos tipus que ens ajudaran a completar una dieta variada com la de les nostres àvies.

Dimecres, del 18 de gener al 8 de febrer de 2017 de 18.30 a 20.30 h (4 sessions)

Preu: 12 euros; 9 euros 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.

Suplement de material: 10 euros.

Cal portar davantal, drap i *tupper*.

A càrrec de Teresa Rojas. Organitza: Centre Cívic Poblenu.

SUCS VERDS I GALETES D'APROFITAMENT - Curs express

Farem líquats vitamínics i antioxidants, i al mateix temps aprofitarem la fibra sobrant de les fruites i verdures per a fer unes galetes energètiques.

Dimecres, del 15 i 22 de març de 2017 de 18.30 a 20 h (2 sessions)

Preu: 7 euros; 6 euros 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.

Suplement de material: 7 euros.

Cal portar davantal, drap i *tupper*.

A càrrec de Teresa Rojas. Organitza: Centre Cívic Poblenu.

TRUITES VEGANES - Curs express

Aprendrem a fer truites sense ous, saludables i boníssimes!

Dimecres, 22 de febrer de 2017 de 18.30 a 20 h (1 sessió)

Preu: 6 euros; 5 euros 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.

Suplement de material: 5 euros.

Cal portar davantal, drap i *tupper*.

A càrrec de Teresa Rojas. Organitza: Centre Cívic Poblenu.

BEGUDES VEGETALS - Curs express

Aprendrem a elaborar begudes a base d'arròs, civada, espelta, mill o sèsam que serviran com a alternativa molt saludable a la llet animal.

Dimecres, 1 de març de 2017 de 18.30 a 20 h (1 sessió)

Preu: 6 euros; 5 euros 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.

Suplement de material: 5 euros.

Cal portar davantal, drap i tupper.

A càrrec de Teresa Rojas. Organitza: Centre Cívic Poblenou.



Expressió i Creativitat

RECICLATGE DE MOBLES I OBJECTES DE PETIT FORMAT

En aquest taller, els participants adquiriran els coneixements bàsics per al reciclatge, restauració i decoració de mobles i objectes de petit format (amb tècniques com el decoupage, envelliment i desgastat, decoració amb plantilles, aplicació de pàtines...). Cadascú ha de portar un objecte petit, com podria ser un peu de làmpada, una cadira, una tauleta de nit, un tamboret, caixes de fruita...

La primera sessió serà per a fer una diagnosi de l'objecte i preparar les eines i els materials que necessita cada participant.

Dimecres, del 18 de gener al 22 de març de 2017 de 19 a 21 h (10 sessions)

Preu: 29 euros; 21 euros 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.

Suplement de material: 10 euros

Cal portar davantal o bata i draps. Si en teniu, porteu pinzells i paper de vidre, si no, la professora us indicarà què cal portar.

A càrrec de Noemí Morgaví.

Organitza: Centre Cívic Poblenou.

SABONS ARTESANS I NATURALS - Curs express

Aprendrem a fer sabons artesanals de diversos tipus i formats, amb aromes, plantes seques i materials naturals, per finalitats tant cosmètiques com higièniques.

Dijous, 9 i 16 de març de 2017 de 19 a 21 h (2 sessions)

Preu: 8 euros; 7 euros 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.

Suplement de material: 12 euros

A càrrec de Hanna Helena Babska.

Organitza: Centre Cívic Poblenou.

PUNTES DE COIXÍ

Grup d'iniciació

Dimarts, del 10 de gener al 30 de maig de 2017, de 15.30 a 18.30 h

Preu: 50 euros.

Nota: Per fer l'activitat cal fer-se soci de l'entitat organitzadora. Fer-se soci té un cost de 20 euros (no pensionistes) o 15 euros (pensionistes) anuals.

A càrrec de Monste Sureda.

Organitza: Associació de Dones Pinedenques.

PATCHWORK

Grup d'iniciació

Dimecres, del 11 de gener al 31 de maig de 2017, de 15.30 a 17.30 h

Preu: 50 euros.

Nota: Per fer l'activitat cal fer-se soci de l'entitat organitzadora. Fer-se soci té un cost de 20 euros (no pensionistes) o 15 euros (pensionistes) anuals.

A càrrec de Dolors Campos.

Organitza: Associació de Dones Pinedenques.

GANXET I TRAPILLO (Forma part del grup de les Ganchitrapis)

Grup d'iniciació

Dilluns, del 9 de gener al 29 de maig de 2017, de 15.30 a 17.30 h

Preu: 50 euros.

Nota: Per fer l'activitat cal fer-se soci de l'entitat organitzadora. Fer-se soci té un cost de 20 euros (no pensionistes) o 15 euros (pensionistes) anuals.

A càrrec de Laura Gonzalez.

Organitza: Associació de Dones Pinedenques.



Expressió i Dansa

TALLER DE GUITARRA

Dimarts del 10 de gener al 20 de juny de 2017 de 19 a 20.30h

Els alumnes han de portar la seva guitarra clàssica.

A càrrec de Manuel Jiménez.

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

Organitza: Associació Gitana de Pineda de Mar

BOLLYWOOD

Vine a fer esport ballant bollywood!

Dijous, del 12 de gener al 30 de març de 2017 de 18:30 h a 19:30 h (12 sessions)
Preu: 15 euros; 11 euros 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.

Cal portar roba còmode, tovallola i aigua.

A càrrec de Yasmine (Orientalium).

Organitza: Centre Cívic Poblenou.

TALLER DE TEATRE

Dilluns i dimecres del 9 de gener al 21 de juny de 2017 de 17 a 19 h.

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

A càrrec de Cristobal Laso.

Organitza: Associació Gitana de Pineda de Mar.



Recursos

OFIMÀTICA BÀSICA AMB PROGRAMARI LLIURE *LIBREOFFICE*

El curs pretén aportar els coneixements necessaris per utilitzar el programa *Libreoffice* per a usuaris que vulguin conèixer el processador de textos, els fulls de càlcul, base de dades i la presentació de diapositives. Dirigit a persones amb coneixements bàsics amb l'ús de l'ordinador que vulguin conèixer el paquet ofimàtic lliure.

Dimarts, del 10 de gener al 28 de març de 2017 de 16.30 a 17.30 h (12 sessions)
Preu: 15 euros; 11 euros 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.

A càrrec de Marçal Mora.

Organitza: Centre Cívic Poblenou.

TREU PROFIT DEL TEU TELÈFON MÒBIL II

Taller pràctic per aprendre a fer ús del teu *smartphone*. Característiques, possibilitats, utilitats, seguretat...

Aprenderàs a treure profit al teu telèfon de forma segura, coneixeràs com et pot facilitar les teves tasques diàries i et mostrarem com protegir la teva intimitat.

Divendres, del 13 de gener al 24 de febrer de 2017 de 20 a 21 h.

Cal portar *smartphone* amb sistema *Android*.

Preu: 5 euros.

Nota: Per fer l'activitat cal fer-se soci de l'entitat organitzadora. Fer-se soci té un cost de 10 euros anuals.

A càrrec de Javier Sánchez.

Organitza: ArtxArt.

GRUPS DE CONVERSA

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

Del 9 de gener al 6 d'abril de 2017

1. Conversa en italià - nivell mitjà/alt. Dimecres de 17 a 18 h.

2. Conversa en alemany - nivell mitjà. Dijous de 19 a 20 h.

3. Conversa en català. Dijous de 15.30 a 16.30 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

RUS

Curs bàsic de l'idioma rus. Es començarà des de 0 i, sense presses, anirem aprenent!

Dimecres, del 11 de gener al 31 de maig de 2017 de 18.00 a 19.30 h.

Preu: 50 euros.

Nota: Per fer l'activitat cal fer-se soci de l'entitat organitzadora. Fer-se soci té un cost de 20 euros (no pensionistes) o 15 euros (pensionistes) anuals.

A càrrec d'Oksana Bohdanova.

Organitza: Associació de Dones Pinedenques.

ESCACS

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

Divendres, del 13 de gener al 16 de juny de 2017.

Nivell inicial-mig (adults): 19:30 a 20:15 h.

Preu: 15 euros (Activitat gratuïta per socis)

A càrrec de Josep Guevara i Pijoan.

Organització: Escola d'Escacs Pineda.

ESCOLA D'ESCACS

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

Divendres, del 13 de gener al 16 de juny de 2017.

Nivell inicial: 17.15 a 18 h.

Nivell mig: 18 a 18.45 h.

Nivell avançat: 18.45 a 19.30 h.

Preu: 15 euros (Activitat gratuïta per socis)

A càrrec de Josep Guevara i Pijoan.

Organització: Escola d'Escacs Pineda.



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 13 de gener al 31 de març de 2017 de 17.30 a 19h (10 sessions)

Preu: 15 euros. Suplement de material: 20 euros.

Cal portar davantal, drap i tupper.

A càrrec de Dolors Pérez.

Organitza: Centre Cívic Poblenou.

SEVILLANES INFANTIL

Dimecres, del 11 de gener al 21 de juny de 2017 de 18.30 a 19.30 h

Per a infants de 9 a 12 anys.

Preu: 5 euros/mes

Nota: Per fer l'activitat cal fer-se soci de l'entitat organitzadora. Fer-se soci té un cost de 10 euros anuals.

Cal portar roba còmode i aigua.

A càrrec de Juan García.

Organitza: ArtxArt.



Activitats obertes i Xerrades

CONCURS DE TRUITES DE CARNAVAL

23 de febrer de 2017 a les 17.30 h

Vine al Centre Cívic a celebrar l'inici de les Festes de Carnaval! El Dijous Gras és el tret de sortida a les festes més originals i divertides de l'any. Porta la teva truita i optaràs al premi del concurs! Hi haurà botifarres d'ou o coques de llardons per tothom!

Preu: Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

És necessària inscripció prèvia si vols que la teva truita entri a concurs. Pots inscriure't trucant per telèfon o venint al centre cívic del 6 al 17 de febrer.

Les bases del concurs i els seus premis es faran públics l'1 de febrer de 2017.

Organitza: Centre Cívic Poblenou.

CINEMA FAMILIAR

Vine a gaudir d'una estona de cinema d'animació per a tots els públics. Es projectaran curtsmetratges per a passar una estona en família.

Els mesos de gener, febrer i març del 2017. Segon i quart dissabte de mes a les 16:30 h.

Preu: Activitat gratuïta.

Organitza: Centre Cívic Poblenou i CinemArt.



Com inscriure't en una activitat del Centre Cívic Poblenou

Quan?

Del 12 al 23 de desembre de 2016.

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:

- 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.

Preus 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.

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



el món al teu abast

MOBILITAT INTERNACIONAL JOVE DEL MARESME

ASSESSORIA PRESENCIAL + BUTLLETÍ MENSUAL + TALLERS TEMÀTICS

ASSESSORIES PRESENCIALS

Els tercers dijous de cada mes de 16:00 a 20:00h

al Centre Cívic Poblenou
Passeig de la Diputació nº8
Pineda de Mar

#MobilitatInternacional #Maresme

✉ mobilitatjove@ccmaresme.cat

📘 www.facebook.com/mobilitat.internacional.maresme



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. 93 767 15 60 (extensió: 752)

ccpoblenou@depineda.cat

www.pinedademar.cat



Ajuntament
de Pineda de Mar