

PROGRAMA DELS CENTRES CÍVICS MUNICIPALS DE FIGUERES

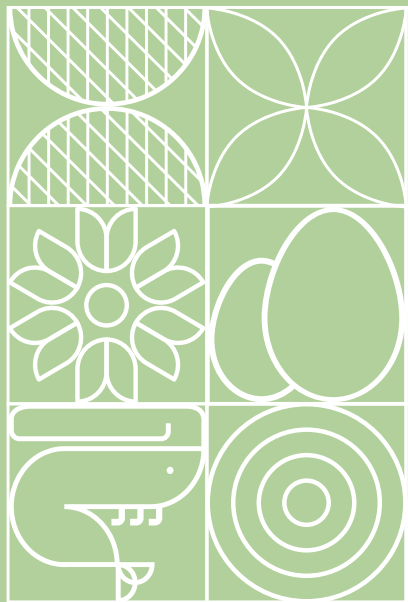
SETEMBRE - DESEMBRE 2024



Ajuntament de
Figueres



www.figueres.cat/centrescivics



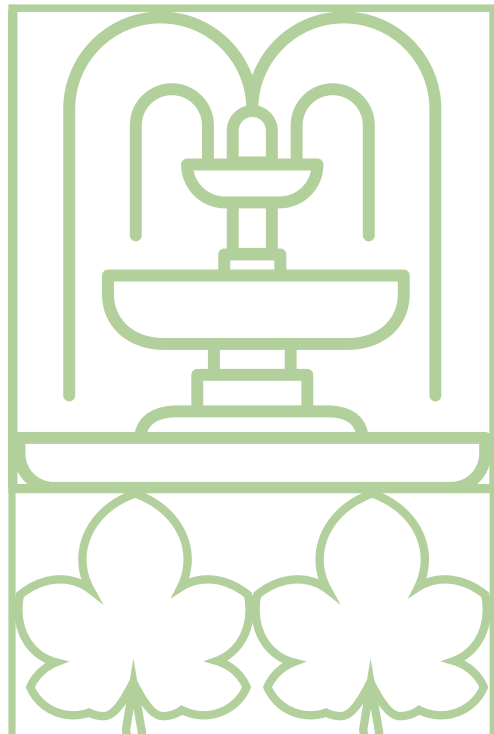
Us volem presentar el nou ventall d'activitats que oferiran els centres cívics municipals d'octubre a desembre d'aquest 2024. Aquesta programació, pensada amb cura, ofereix una gran varietat d'activitats, que van des de tallers creatius fins a cursos de benestar.

Volem que els centres cívics siguin llocs on tothom pugui trobar alguna activitat que li agradi i el motivi a participar; per això, n'hem inclòs per a totes les edats i gustos.

Els nostres centres cívics són espais de dinamisme i comunitat, on no només s'ofereixen oportunitats d'aprenentatge, sinó que també contribueixen a crear un teixit social més fort i cohesionat. Aquesta programació és el resultat de l'esforç i dedicació de moltes persones. Volem expressar el nostre agraïment a totes les coordinadores i a tots els que han contribuït a fer-la realitat.

Us animem a descobrir el programa, a provar noves activitats i a implicar-vos activament en les propostes que oferim en els Centres Cívics Joaquim Xirau i Creu de la Mà.

Martina Prat
Regidora de Centres Cívics





MATRICULACIONS DE TOTES LES ACTIVITATS, EXCEPTE L'ÀMBIT +60 ANYS:

MATRÍCULA EN LÍNIA:

DEL 24 AL 30 DE SETEMBRE A PARTIR DE LES 9 H

PRESENCIAL A CADA CENTRE CÍVIC:

24 DE SETEMBRE DE 9 A 13 I DE 16 A 19 H

MATRICULACIONS DE LES ACTIVITATS DE L'ÀMBIT +60 ANYS:

MATRÍCULA EN LÍNIA:

DEL 26 AL 30 DE SETEMBRE A PARTIR DE LES 9 H

MATRÍCULA PRESENCIAL A CADA CENTRE CÍVIC:

26 DE SETEMBRE DE 9 A 13 I DE 16 A 19 H

(Si necessites suport vine al Centre Cívic Joaquim Xirau o Creu de la Mà i accedeix a la nostra aula informàtica on t'ajudarem a formalitzar la matrícula.)

Recorda que no hi ha prematrícula, ni sorteig, és matrícula directa.

La matrícula en línia de les activitats restarà oberta mentre hi hagi places disponibles i des dels Centres Cívics Municipals (CCM) es matricularà dins de l'horari habitual de cada centre.

MATRÍCULA EN 4 PASSOS!

1.

www.figueres.cat/matriculacions

2.

Registra't (si és la primera vegada) o **Identifica't** (si ja ets un antic alumne)

*Si ja has fet alguna activitat anteriorment als CCM ja ESTÀS REGISTRAT. Recorda que, si no has canviat la teva Paraula Clau, per defecte és el teu DNI (sense espais entre els caràcters i la lletra en majúscula) i el format de la Data de Naixement és DD/MM/AAAA.

3.

Per començar la matrícula **clica CERCAR** on trobaràs el llistat d'activitats i **a la lupa** trobaràs tota la informació i podràs **INICIAR LA MATRÍCULA**.

4.

IMPRESSIÓ DE DOCUMENTS I PAGAMENT. Tria si vols **imprimir el justificant de pagament** i fer el pagament al **caixer de la Caixa**, o si vols **pagar en línia** amb targeta de crèdit. Imprimeix o desa el rebut de pagament.

INDICACIONS

Avis per matricular en les activitats infantils: primer cal que el tutor estigui registrat i hagi afegit al menor en l'opció "Afegir representat". Després identificar-se com a tutor, cercar i seleccionar l'activitat, i llavors la web ens permetrà canviar a les dades del menor.

*

Les matrícules són personals i intransferibles a altres persones.

**

Les activitats dels CCM estan adreçades a majors de 18 anys, però les persones a partir de 16 anys poden matricular-se a les activitats generals marcades amb el símbol *, amb prèvia autorització familiar.

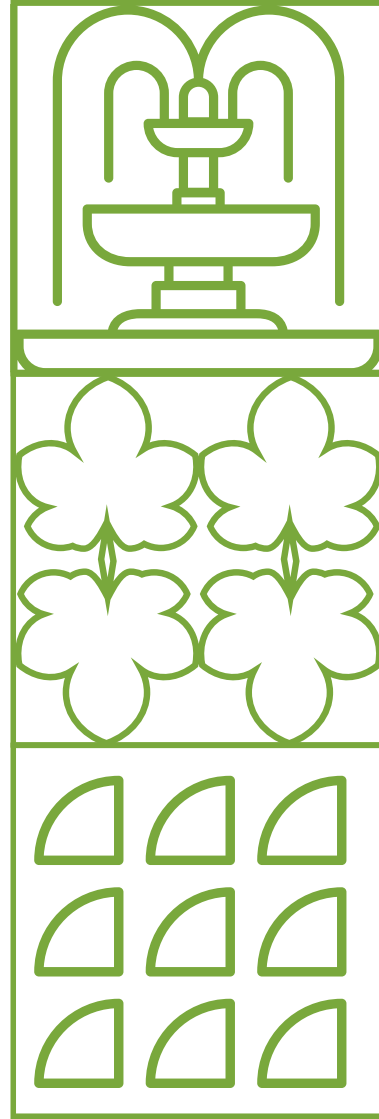
Els Centres Cívics Municipals es reserven el dret de retornar les quotes en cas que l'activitat sigui anul·lada per manca de matrícules. **No es retornarà la quota de la matrícula en cap altre cas.**

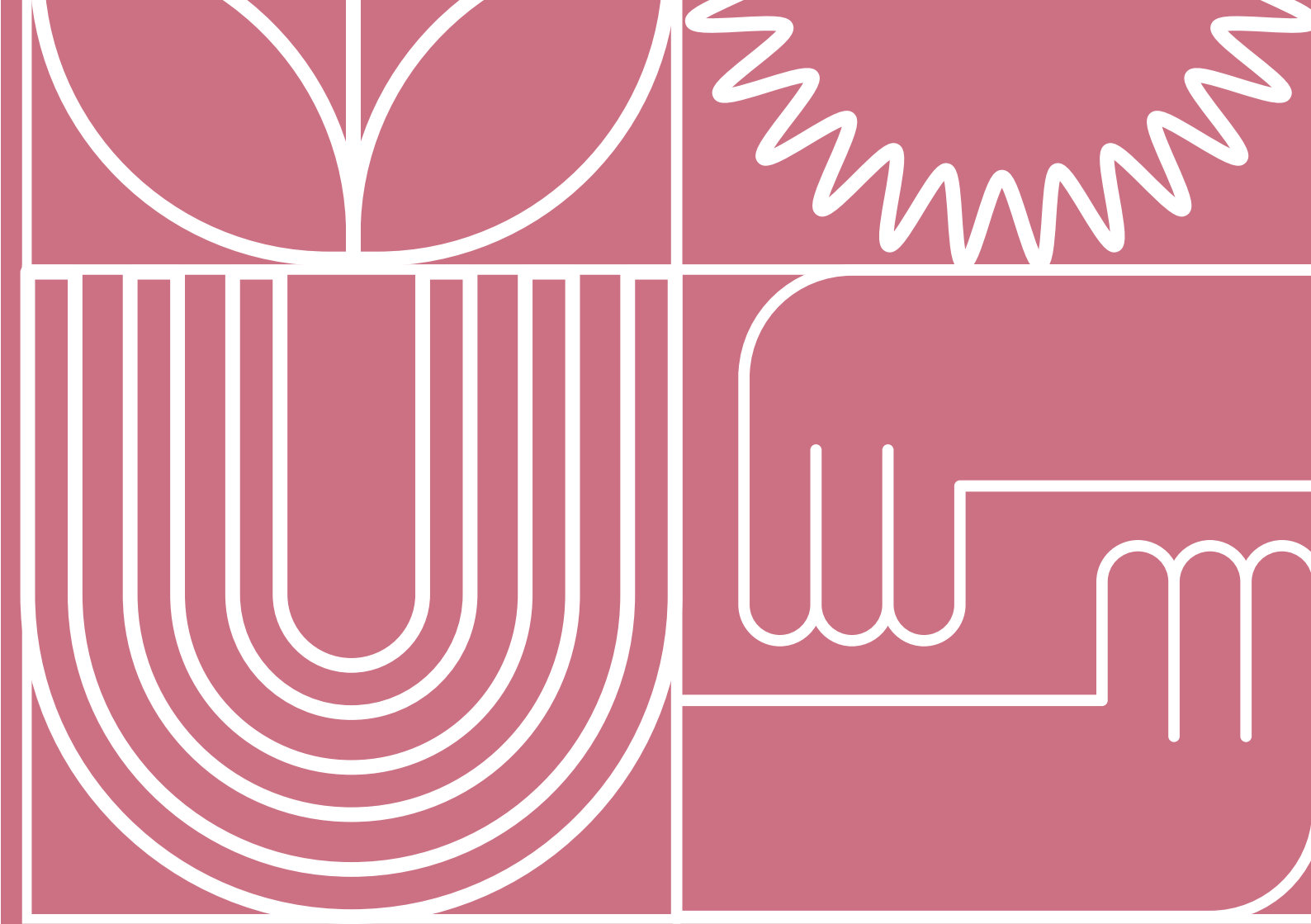
Per formalitzar la matrícula caldrà efectuar el pagament de l'activitat durant les 48 h laborals següents.

Si un alumne sol·licita un canvi d'activitat, un cop formalitzada la matrícula, assumirà la diferència entre les dues quotes, ja sigui per una diferència d'import superior o inferior a la quota ingressada.

Les llistes d'espera de les activitats no tindran validesa per a programacions posteriors.

Els alumnes portaran el seu material per a dur a terme les activitats i no es podrà deixar en els equipaments.





BALL, DANSA I GIMNÀSTICA

HATHA IOGA VINYASA* CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Marina Forns (Collectiu OM)

La pràctica habitual del Hatha ioga Vinyasa ajuda a cercar l'equilibri físic i mental. A través de la respiració, sincronitzaràs cada moviment i l'objectiu és que mantinguis aquest flux i moviment d'una manera progressiva i ordenada que et proporcioni una sèrie de beneficis. Iniciaràs la sessió amb una relaxació inicial, controlant la respiració i un pre-escalfament, per seguir amb seqüències progressives de Salutacions al Sol o Karanes, combinaràs postures a peu dret i a terra, per acabar amb la postura final, la meditació i un mantra final.

- **Dimecres, de 9.30 a 10.45 h**
- **Del 7 d'octubre al 9 de desembre**
- **Preu:** 50 €
- **Material:** roba còmoda, mitjons antilliscants, manta petita, màrfega tipus ioga i coixí o bloc.

HATHA IOGA* CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Neus Padilla

El ioga és una pràctica que connecta el

cos, la respiració i la ment a través de diverses postures, exercicis de respiració i relaxació. La unió de diverses postures mitjançant la respiració i la relaxació ens ajuda a millorar la nostra salut a nivell físic, emocional i mental. El ioga ens proporciona equilibri, força, flexibilitat, vitalitat i al mateix temps confort, estabilitat i quietud mental. La pràctica és única i individualitzada, per tant, cada asana es pot adaptar a les necessitats de cada alumne.

- **GRUP MATÍ:** Dilluns, de 9.30 a 10.45 h
- **Del 14 d'octubre al 9 de desembre**

- **GRUP VESPRE:** Dilluns, de 20.15 a 21.30 h
- **Del 14 d'octubre al 9 de desembre**

- **Preu:** 45 €
- **Material:** roba còmoda, màrfega, manta, bloc de ioga, cinturó de ioga i coixí (opcional).

ATMANDANCE: DANSA, ASANES I MEDITACIÓ* CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Marta Armengol Andrés (Membre de l'Associació Atmandance i codirectora de DAIMA experience)

L'Atmandance és un ball correctiu, un treball dinàmic, una dansa ioga que produeix grans beneficis pel cos, la ment i l'esperit. Ball, alegria, salut, música, me-

ditació i autoconeixement defineixen un sistema adequat per a tothom. L'estructura de la sessió s'inicia amb el ball guiat dels primers cinc segments corporals, tot seguit es fan estiraments de ioga i finalment una relaxació guiada o meditació.

- **Dilluns, de 18.30 a 19.45 h**
- **Del 7 d'octubre al 9 de desembre**
- **Preu:** 50 €
- **Material:** aigua, roba còmoda, mitjons antilliscants, manta petita, màrfega tipus ioga i coixí.

CUIDA'T L'ESQUENA: GIMNÀSTICA, ESTIRAMENTS I TONIFICACIÓ CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Paula Torres

Es tracta d'una gimnàstica global on mobilitzarem tot el cos, enfocant-nos en la columna i el maluc. També treballarem la flexibilitat i l'elongació amb l'ajuda de la respiració. A més a més, realitzarem exercicis d'intensitat suau/moderada per enfortir la musculatura de tot el cos segons les possibilitats de cadascú/na.

- **Dimarts, de 9.30 a 10.30 h**
- **Del 8 d'octubre al 10 de desembre**
- **Preu:** 40 €
- **Material:** roba còmoda, màrfega, mitjons antilliscants.

BALLA i GAUDEIX!*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Lluïsa Llamas

Activitat física dirigida en la qual fusionarem diversos balls com: batxata, salsa, rumba, balls en línia, etc. per tonificar el teu cos de forma variada i intensa però sobretot de forma divertida al ritme de la música. Gaudiràs d'una estona amb moviments d'alta i baixa intensitat, però sobretot de bon rotllo per passar una bona estona ballant.

- **Dimarts, de 19.15 a 20.15 h**
- **Del 8 d'octubre al 10 de desembre**
- **Preu:** 40 €
- **Material:** roba i calçat esportiu, màrrega tipus ioga, tovallola i aigua.

BIODANSA

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Marta Mora

La biodansa és la dansa de la vida. En aquest taller d'iniciació a la biodansa, la dansa ens permet connectar amb el moviment autèntic i l'alegria de viure. La dansa que ens connecta directament al cor. Mitjançant la música, el moviment i el grup, cada sessió de biodansa aporta a la persona una nova vivència de benestar. Unes classes divertides i alegres que donaran també un espai a la relaxació i a la connexió amb un i una mateixa.

No cal tenir nocions de dansa. La biodansa ens ajuda en el procés de fer de la nostra vida allò que volem que sigui.

- **Dimarts, de 17.00 a 18.30 h**
- **Del 8 d'octubre al 10 de desembre**
- **Preu:** 60 €
- **Material:** roba còmoda, sabates d'esport i aigua.

HATHA IOGA (SIVANANDA)*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Dina Caball (Col·lectiu OM)

Les sessions de Hatha ioga d'estil Sivananda busquen trobar un equilibri entre el cos i la ment, entre la força i la flexibilitat. La classe es dividirà en tres seccions: exercicis de respiració, salutacions al sol i una seqüència de 12 asanes o posicions, seguides d'una petita relaxació final, seguint l'estructura de l'estil de ioga Sivananda. Cada moviment es realitza amb atenció plena, permetent que l'energia flueixi lliurement per tot el cos, creant harmonia i benestar tant físic com mental. La combinació de postures dinàmiques i estàtiques ajuda a enfortir el cos, millorar la flexibilitat i trobar pau interior a través de la connexió amb la respiració. La pràctica regular d'aquest estil de Hatha ioga pot portar a una major consciència corporal, equilibri emocional i claredat mental.

- **Dimecres, de 18.45 a 20 h**

- **Del 9 d'octubre a l'11 de desembre**
- **Preu:** 50 €
- **Material:** roba còmoda, mitjons antilliscants, manta petita, màrrega tipus ioga i coixí o bloc.

PILATES MAT*

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Sílvia Mogas

Mètode d'entrenament que es realitza a terra sobre una màrrega. Basat en exercicis que aporten força i elasticitat a les diferents parts del cos. Els 6 principis d'aquesta tècnica són: concentració, respiració, control, fluïdesa, centralització i precisió. Es busca que tots els moviments s'originin a la "Powerhouse", és a dir, de l'activació dels músculs abdominals, lumbars, glutis i sòl pelvià. Podríem dir que és una combinació d'estiraments i tonificació que aporta una notable millora en la postura corporal. Quan cal, es fan adaptacions dels exercicis per tal que cada participant pugui practicar sense riscos.

- **GRUP 1: Dimarts, de 19.00 a 20.00 h**
- **Del 8 d'octubre al 10 de desembre**

- **GRUP 2: Dijous, de 19.00 a 20.00 h**
- **Del 10 d'octubre al 12 de desembre**

- **Preu:** 40 €
- **Material:** roba còmoda, màrrega i mitjons antilliscants.

FITPILATES: NOUS HORARIS*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Ana Marrón (Magiesport) i Alba Muñoz (YogaEmpordà)

L'activitat fusiona el Pilates amb el Fit-ness per a obtenir els beneficis de les dues disciplines. Hi haurà una part de tonificació, sobretot de glutis, abdomen i cames, combinada amb una part de respiració, correcció postural i estira-ments.

Ana Marrón (Magiesport)

- **Grup Dimecres matí de 9.30 a 10.30 h**
- **Grup Dimecres migdia de 15.30 a 16.30 h**
- **Del 9 d'octubre l'11 de desembre**
- **Grup Divendres de 8.15 a 9.15 h.**
- **De l'11 d'octubre al 20 de desembre**

Alba Muñoz (YogaEmpordà)

- **Grup Dijous de 19 a 20 h**
- **Del 10 d'octubre al 12 de desembre**
- **Preu:** 40 €
- **Material:** roba còmoda, mitjons an-tillscants, màrfega tipus ioga, gomes elàstiques tipus Thera band d'intensitat baixa/moderada i aigua.

GINNÀSTICA SALUDABLE*

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Sílvia Llauradó

La gimnàstica saludable és un tipus de gimnàstica dirigida a totes aquelles per-sones amb ganes de mantenir i millorar la seves condicions físiques, així com les que vulguin prevenir i alleugerir les molèsties que puguin tenir.L'objectiu és mantenir i millorar les capacitats físi-ques, augmentar la mobilitat, flexibilitat, l'equilibri, la força, i aprendre a fer bones postures durant les nostres activitats de la vida diària.

- **Dijous, de 9.30 a 10.30 h**
- **Del 10 d'octubre al 12 de desembre**
- **Preu:** 40 €
- **Material:** roba còmoda, sabates d'es-port, màrfega i coixí (opcional).

ZUMBAFIT*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

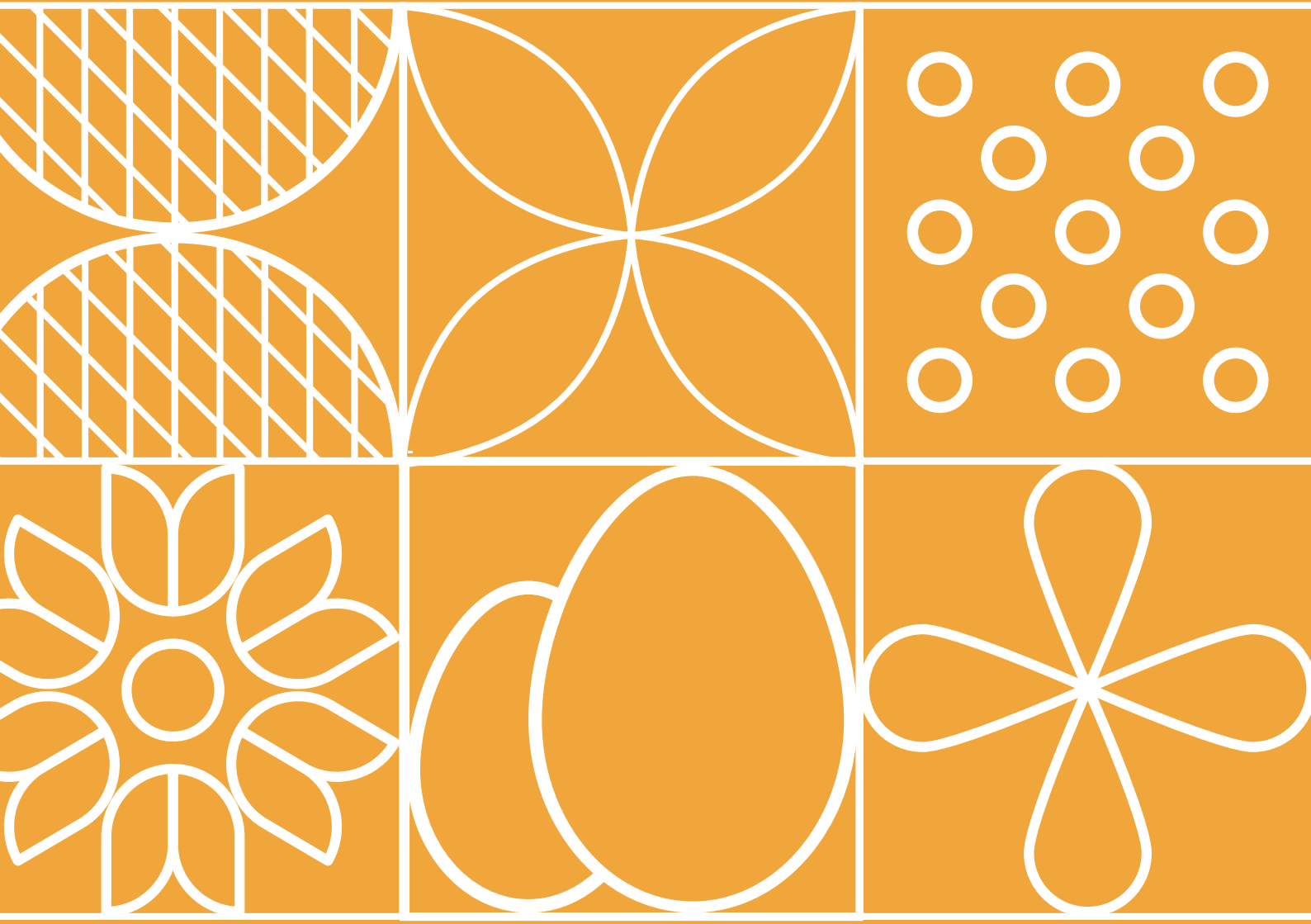
Lluïsa Llamas

Activitat física dirigida en la qual a través de moviments de balls combinats amb rutines aeròbiques es pretén enfortir, flexibilitzar i, en definitiva, mantenir un cos saludable. Tot això acompanyat de músiques llatines, en d'altres, que ens faran passar una bona estona ballant.

- **Dimecres, de 20.15 a 21.15 h**

- **Del 9 d'octubre a l'11 de desembre**
- **Preu:** 40 €
- **Material:** roba i calçat esportiu, màrfe-ga tipus ioga, tovallola i aigua.





AULA D'ARTS PLÀSTIQUES ANDRÉ PINADELL:

TALLER DE TERRISSERIA: ÀNIMA DE TERRISSAIRE* CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Lucinda Carod

(@Lucinda_clay_ceramic_studio)

Activitat adreçada a manipular el fang, crear formes senzilles, com tasses i bols. Després les repassaràs amb les eines de l'ofici i les decoraràs amb diferents tècniques utilitzant engalbes i esmalt. Aprendre a decorar el teu propi rajol, també a decorar i pintar peces elaborades per la professora. Una petita immersió en un dels oficis més antics de la cultura mediterrània.

- **Dilluns, de 18.30 a 20.30 h**
- **Del 7 d'octubre al 25 de novembre**
- **Preu:** 60 €

* Material a càrrec dels alumnes, preu aprox. 30 € que es pagarà al professorat el dia de classe.

També caldrà que porti l'alumne: un kit bàsic de terrisseria (eines de buidatge: punxó, mitjalluna, esponja), un davantal, draps, fullola de 5 mm aprox. de gruix i de 60 x 60 cm aprox. per treballar i as-

secar les peces, film transparent tipus bossa de plàstic biodegradable, assecador de cabells i pinzells per a quan toqui esmaltar.

ESPAI DE DIBUIX I PINTURA* CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Paula Barrós

El taller està pensat per proporcionar als alumnes un espai de tranquil·litat i relaxació a través de l'art. Els alumnes podran crear lliurement escollint les obres que utilitzaran com a referent. També podran escollir les tècniques amb les que voldran treballar, ja sigui llapis, pintura acrílica o aquarella, entre d'altres. La professora us guiarà durant tot el procés independentment del nivell previ que es tingui.

- **Dijous, d'11.30 a 13.00 h**
- **Del 10 d'octubre al 12 de desembre**
- **Preu:** 60 €
- **Material:** llapis 2B, (4B, 6B opcional), goma, goma de pa, maquineta, difuminador (opcional), bloc DIN-A3 (Canson o similar), drap, pintura acrílica (negre, blanc, cian, magenta i groc), paper d'aquarella (opcional), aquarelles (opcional), pinzells de diverses mides, brics de llet nets (paletes).

TALLER DE CERÀMICA CONVENT DELS CAPUTXINS (entrada pel c/ dels Caputxins)

Roser Raluy

Taller adreçat a tothom que vulgui iniciar-se o continuar ampliant coneixements i amb ganes d'endinsar-se en el món de la ceràmica practicant les seves tècniques de modelatge, torn, planxes i xurros. Totes les peces s'esmaltaran i couran en el forn de l'aula. El taller disposa de les eines bàsiques.

GRUP 1:

- **Dimecres, de 19.00 a 21.00 h**
- **Del 9 d'octubre al 4 de desembre**

GRUP 2:

- **Divendres, de 19.00 a 21.00 h**
- **Del 4 d'octubre al 13 de desembre**

• **Preu:** 72 €

• **Material:** a càrrec dels participants segons projecte i recomanacions de la professora. El cost del material fungible com el fang, engalbes i els esmalts s'abonarà a la professora a principi de curs (30€).

DE PAPER I CARTÓ.
TALLER DE CREACIÓ*
CONVENT DELS CAPUTXINS
(entrada pel c/ dels Caputxins)

Lola Pujolràs

El paper i el cartó són materials amb una gran quantitat d'usos i aplicacions. Per la seva facilitat de manipulació, versatilitat i fermesa, permeten ser treballats amb diferents tècniques constructives de manera artesanal i creativa. Es tracta d'un material senzill i sostenible que es pot tallar, esparracar, enganxar, modelar, etc. per dissenyar, crear i construir, en definitiva donar una nova vida a infinitat d'objectes.

- **Dilluns, de 18 a 20 h**
- **Del 7 d'octubre al 9 de desembre**
- **Preu:** 80 € * Material a càrrec dels alumnes, preu aprox. 5 € que es pagarà al professorat el primer dia de classe. També caldrà que porti l'alumne: cúter, tisores, pintures a l'aigua, pinzells, cartó ondulat i paper de diari. En funció del treball realitzat, cada alumne pot necessitar altres tipus de material (papers diversos, pintures/vernissos, materials com cordills, filferros, fustes, etc.). El primer dia no cal portar res i s'explicarà tot el referent al material.

TRANSFORMES: TALLER D'INICIACIÓ A L'EXPRESSIÓ PLÀSTICA
CONVENT DELS CAPUTXINS
(entrada pel c/ dels Caputxins)

Paloma Vidal

L'objectiu del taller és aconseguir dominar les tècniques de dibuix i pintura i descobrir el potencial dels materials i els diferents recursos per desenvolupar la creativitat artística.

GRUP 1:

- **Dimarts, de 10.30 a 12.30 h**
- **Del 8 d'octubre al 10 de desembre**

GRUP 2:

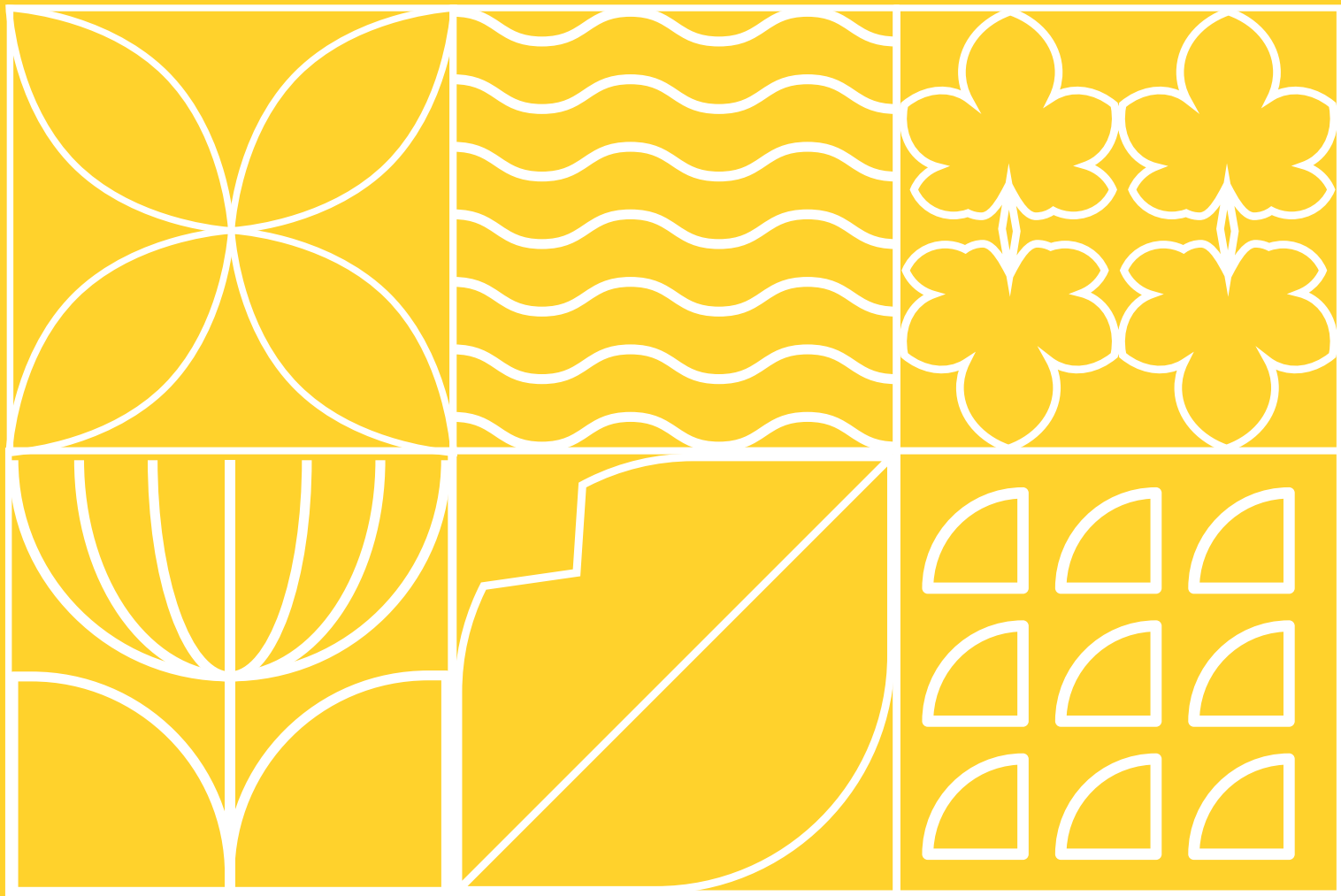
- **Dimarts, de 18.00 a 20.00 h**
- **Del 8 d'octubre al 10 de desembre**

GRUP 3:

- **Dijous, de 19.00 a 21.00 h**
- **Del 10 d'octubre al 12 de desembre**

- **Preu:** 80 €
- **Material:** a càrrec dels participants, colors i suport d'acord amb la tècnica que es prefereixi practicar.





IDIOMES

INICIACIÓ A L'ANGLÈS*

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Alba Arxé

Curs d'iniciació a l'anglès per a adults on descobrir i endinsar-se en l'anglès del dia a dia; per viatjar, comunicar-se i relacionar-se en anglès. Aprendre les bases de vocabulari i gramàtica d'aquest idioma de manera dinàmica i participativa, i reforçarem les habilitats d'expressió i comprensió necessàries per comunicar-nos en anglès.

- **Dimarts, de 9.30 a 10.45 h**
- **Del 8 d'octubre al 10 de desembre**
- **Preu:** 50 €
- **Material:** llibreta, bolígraf i subratllador.

"VACANZE ITALIANE"

CURS D'ITALIÀ AVANÇAT DE CONVERSA I PER VIATJAR*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Andrea Quaranta

L'objectiu general del curs és que assoleixis les bases fonamentals de la llengua italiana de manera gradual i entretinguda, tot presentant els continguts de forma seqüencial, des del més fàcil fins al més complicat. La finalitat específica és adquirir les competències bàsiques

necessàries per comunicar-te en italià.

- **Dimecres, de 19.45 a 21 h**
- **Del 9 d'octubre al 11 de desembre**
- **Preu:** 50 €
- **Material:** estoig amb estris bàsics i llibreta.
- **Requisit:** haver cursat cursos anteriorment als centres cívics municipals, o tenir un nivell A2, o realitzar la prova de nivell per comprovar coneixements mínims requerits.

TASTET D'ITALIÀ*

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Núria Comamala

Un curs per fer una primera immersió en una de les llengües més belles i musicals del món. Aprendre a saludar, a presentar-te, a fer i respondre preguntes senzilles, a parlar breument de tu i a utilitzar algunes expressions bàsiques per comunicar-te en bars, restaurants... quan viatgis al País de la Bota. Un menú compost de conversa, lectura i gramàtica, amanit amb aspectes culturals i un toc de música. T'hi apuntes?

- **Dijous, de 19.00 a 20.15 h**
- **Del 10 d'octubre al 12 de desembre**
- **Preu:** 50 €
- **Material:** llibreta, bolígraf i el manual Al dente 1-A1 (Edizioni Casa delle Lingue: Barcelona, 2017, ISBN 9788416657728).

• **Requisit:** pots venir tant si parteixes de zero amb l'italià com si en tens alguna noció de fa anys i ara vols reprendre'l.

ANGLÈS PER A VIATGERS*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Robin McArthur

Curs bàsic de llengua anglesa, on treballaràs la gramàtica elemental i necessària per a les situacions més quotidianes aplicades en l'àmbit dels viatges. Les temàtiques i el vocabulari també seran específics d'aquest entorn, així com les converses i els textos més habituals que et pots trobar quan viatgis.

- **Dijous, de 19.45 a 21 h**
- **Del 10 d'octubre al 12 de desembre**
- **Preu:** 50 €
- **Material:** estoig amb estris bàsics i llibreta.
- **Requisit:** haver cursat cursos anteriorment als centres cívics municipals o realitzar la prova de nivell per comprovar coneixements mínims.

ALFABETITZACIÓ EN CATALÀ*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

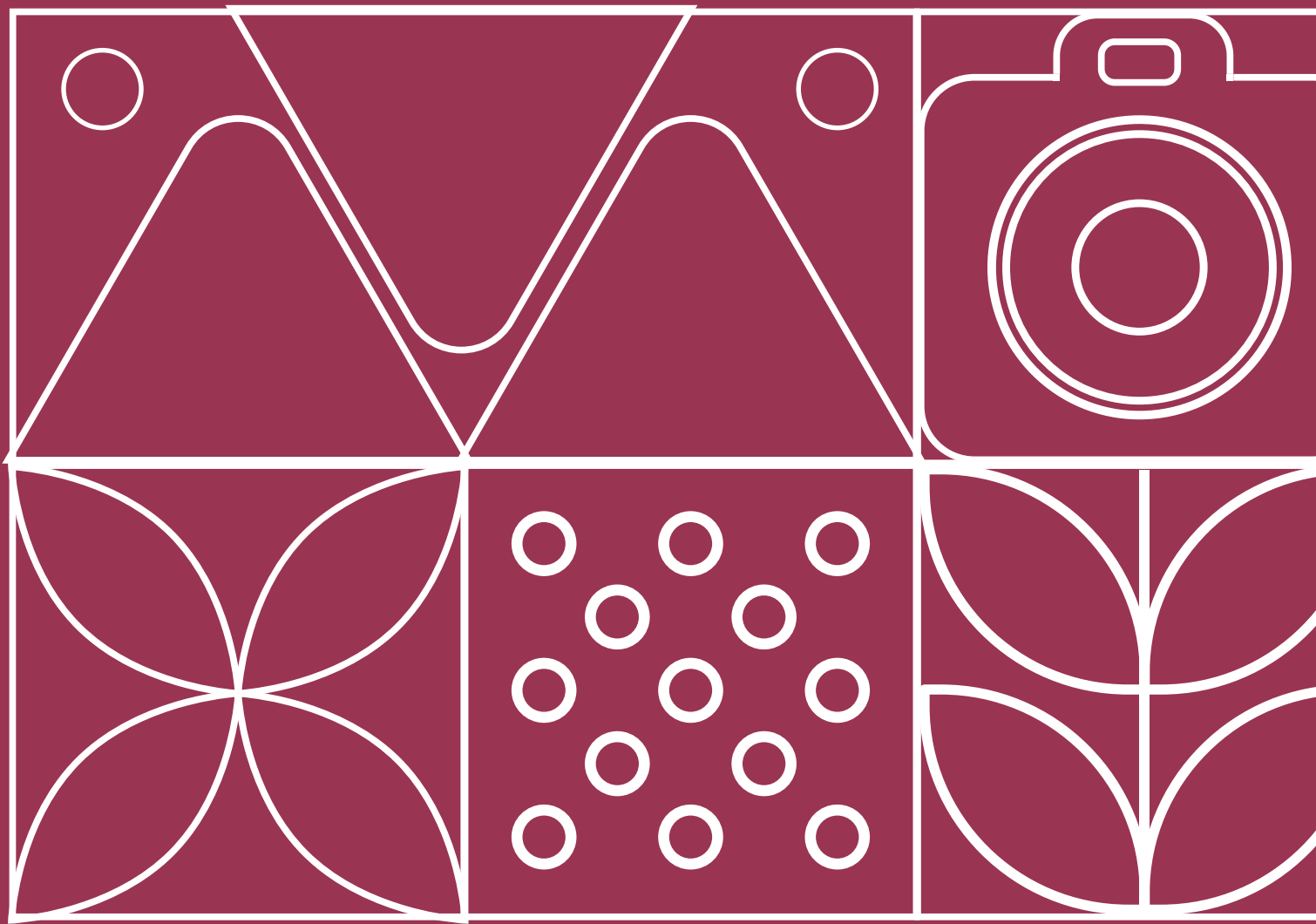
Òmnium Cultural

Grup 1: dilluns i dimecres, de 15 a 16.30 h

Grup 2: dilluns i dimecres, de 18 a 19.30 h

Grup 3: dilluns i dimecres, de 19.30 a 21 h

- Del 2 d'octubre al maig de 2025
- Preu: 5 €
- Places limitades. Cal matrícula prèvia
- **Matrícules:** dimecres 4 de setembre de 16 a 19 h
- **Per a més informació:** C/ Santa Margarida, 9 de Figueres - 972 50 07 45
altemporda@omnium.cat – omnium.cat
- **Organitzen:** Omnium Cultural i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres.



HABILITATS I RECURSOS

TALLER DE SABONS NATURALS: DE ROBA I COSMÈTIC*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Alicia Herrera (@El camí de les Herbes)

En aquest taller es fabricaran dos tipus de sabó: el primer dia, sabó per a la roba, a partir d'oli usat i el segon dia, sabó pel cos, amb diferents olis cosmètics. Durant el taller s'explicarà el procés de saponificació en fred i la tècnica per fer sabó líquid per a la rentadora. Els alumnes podran participar en el procés d'elaboració del sabó i s'emportaran el sabó que hagin elaborat.

- **Dimarts, de 18.30 a 20.30 h**
- **Dies: 15 i 29 d'octubre**
- **Preu:** 20 € * Material a càrrec dels alumnes, preu aprox. 7 € que se li abonarà al professorat el dia de classe.
- **Material que també ha de portar l'alumne el primer dia:** davantal, oli usat i filtrat (màxim 1 litre), llibreta, bolígraf, motlle per a posar el sabó de qualsevol material: silicona, plàstic fort, vidre o de tetrabric (són els millors), excepte alumini. Cal portar l'oli ja filtrat, a través d'un drap perquè sigui el més pur possible. Es pot aromatitzar uns dies abans del taller si hi afegim peles de taronja, llimona o herbes aromàtiques com: farigola o romani.

COMPLEMENTES DE MITJA I GANXET* CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Rosa Casademont

Taller obert a tots els nivells, dirigit a totes les persones que vulguin iniciar-se o ampliar els seus coneixements en l'art de la mitja i el ganxet, creant així complements de tardor/hivern d'ús personal o de decoració per a la llar. També podreu aprofitar per teixir els presents especials i únics que vulgueu regalar aquest Nadal!

- **Dilluns, de 20.00 a 21.15 h**
- **Del 21 d'octubre al 25 de novembre**
- **Preu:** 37 €
- **Material:** a càrrec dels participants (abonament a la professora segons projectes).

CLAUS PER APRENDRE A PARLAR EN PÚBLIC*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Sònia Duñach

Parlar i comunicar poden semblar el mateix, però no ho són. La comunicació implica l'emissió d'un missatge pensant en qui el rebrà. El centre del procés, doncs, és l'altre. L'èxit d'una presentació davant d'un auditori no només depèn del contingut que oferim o de la projecció de gràfics. Depèn principalment del que transmet l'orador més enllà de les paraules: la seguretat, els moviments o la capacitat de generar interès a l'audiència, entre altres. L'objectiu del curs és millorar les capacitats dels participants a l'hora de parlar en públic i està adreçat a aquelles persones que vulguin millorar les seves habilitats i competències

comunicatives per parlar en públic.

- **Dimarts, de 19 a 20.30 h**
- **Dies: 12, 19 i 26 de novembre**
- **Preu:** 22 €
- **Material:** llibreta i bolígraf.

PATCHWORK I MANUALITATS TÈXTILS

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Àngels Hugas

L'objectiu del curs és donar a conèixer les diferents tècniques bàsiques o avançades de costura que s'utilitzen a l'univers del patchwork i les manualitats tèxtils i endinsar-nos en un fascinant món de nous coneixements amb l'art tèxtil. Es realitzaran monogràfics temàtics de decoració nadalenca, bosses i complements... seguint les necessitats i interessos de l'alumnat, amb l'objectiu d'aprendre i passar una bona estona!

- **Divendres, de 16.30 a 18.30 h**
- **Del 4 d'octubre al 13 de desembre**
- **Preu:** 72 €
- **Material:** a càrrec dels participants (abonament a la professora segons projectes). Kit bàsic de costura (tissors, agulles de cap i de cosir, fil d'embastar, didal ...).

EQUILIBRI EN LA MENOPAUSA CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Alba Muñoz

Descobreix com viure plenament i amb benestar durant l'etapa de la menopau-

sa. Abordarem temes essencials com la salut natural femenina, una alimentació equilibrada, rutines i hàbits saludables que t'ajudaran a mantenir l'equilibri físic i emocional en aquesta etapa vital. Aprendràs tècniques i consells pràctics per cuidar-te i sentir-te millor cada dia.

- **Dimarts, de 19.00 a 20.15 h**
- **Dies: 15, 22, 29 d'octubre i 5 de novembre**
- **Preu:** 25 €
- **Material:** llibreta o bloc de notes i bolígraf.

NUTRICIÓ ANTIINFLAMATÒRIA I SALUT DIGESTIVA

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Alba Muñoz

Transforma la teva salut amb una alimentació antiinflamatòria i millora la teva digestió. Aprendràs els principis bàsics per reduir la inflamació i optimitzar la salut digestiva amb consells pràctics i recomanacions dietètiques. Descobreix com petits canvis i hàbits en la teva dieta poden marcar una gran diferència en el teu benestar general.

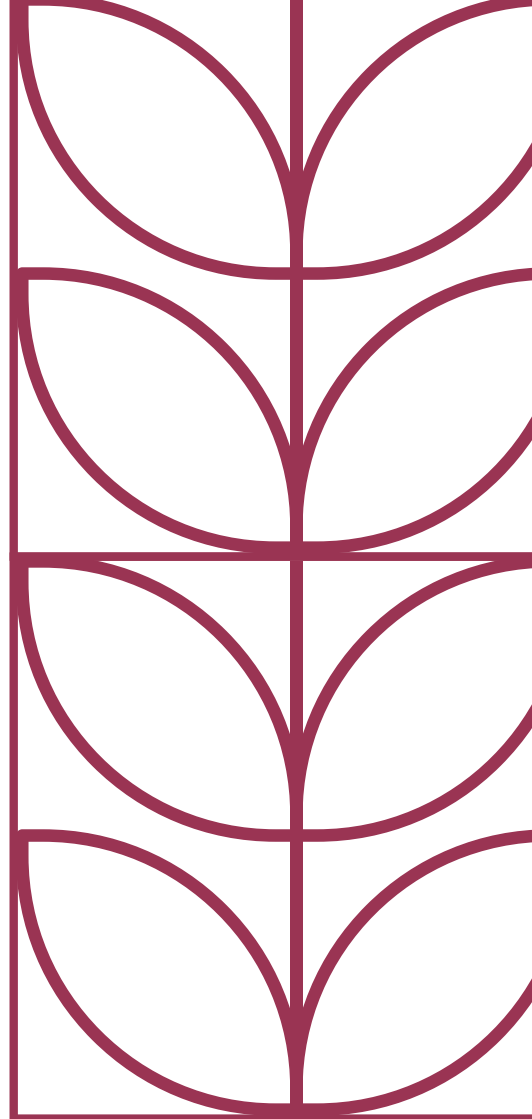
- **Dimarts, de 19.00 a 20.15 h**
- **Dies: 12, 19, 26 de novembre i 3 de desembre**
- **Preu:** 25 €
- **Material:** llibreta o bloc de notes i bolígraf.

TALLER D'ESCRITURA **AV. ENRIC MORERA**

M. Mercè Cuartiella

Taller creatiu, pràctic i participatiu per aprendre els secrets d'un bon relat de ficció. Com construir els personatges, com organitzar l'acció, quins són els elements que fan atractiu el text, com s'han de resoldre les històries o quines són les claus que fan el relat interessant.

- **Dilluns, de 19.00 a 21.00 h**
- **Dies: 14 d'octubre, 11 de novembre i 9 de desembre**
- **Preu:** 45 €
- **Material:** llibreta i bolígraf.





AULA GASTRONÒMICA JOAQUIM XIRAU:

(Vegeu també l'activitat gratuïta *Show-cooking: demostració de cuina en directe "Canelons farcits d'anec amb salsa de gorgonzola i pera caramel·litzada"* a càrrec de Vicenç Folgado (Restaurant Orígens de l'Escala) pàgina 35.)

TASTET DE CUINES INTERNACIONALS*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Guillaume Scheiber (AFPAE, Associació per la Formació Professional de l'Alt Empordà)

Una de les coses que més ens agrada de viatjar és conèixer noves cuines i nous productes. En aquesta activitat de dues sessions us apropiarem algunes de les receptes que creiem que us agradarà aprendre a elaborar, com: pollastre "Phad Thai" i "Phad Thai" amb llet de coco" de Tailàndia, porc "Satay" amb salsa de cacauet d'Indonèsia, "Spanakopita" de Grècia, "Humus" de l'antic Egipte, "Baba Ganoush" d'Armènia i "Kefta" de sardines del Marroc.

- **Dijous, de 18.30 a 20.30 h**
- **Dies: 17 i 24 d'octubre**
- **Preu:** 30 € amb material inclòs
- **Material:** platet i coberts, llibreta i bolígraf.

CUINA CATALANA: PLATS DE CULLERA I SEGONS DE PRIMERA*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

**Vicenç Folgado
(Restaurant Orígens de l'Escala)**

Taller gastronòmic de cuina catalana de tres sessions, on et proposem aprendre a elaborar alguns plats de cullera tradicionals de la cuina catalana i alguns segons plats. Les nostres elaboracions podran ser unes excel·lents propostes de cara als àpats de les festes de Nadal.

- **Dilluns, de 18.30 a 20.30 h**
- **Dies: 14, 21 i 28 d'octubre**
- **Preu:** 42 € amb material inclòs
- **Material:** platet i coberts, llibreta i bolígraf.

TALLER DE FORMACIÓ EN MANIPULADOR/A D'ALIMENTS*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Centre de Distribució d'Aliments i Càritas Alt Empordà

Taller formatiu amb l'objectiu de formar-te per aconseguir el carnet de manipuladors/es d'aliments i així complir amb l'actual legislació en aquesta matèria. Per obtenir el certificat cal el 100% de l'assistència.

- **Dijous, de 17.30 a 19.30 h**
- **Dies: 7, 14 i 21 de novembre**

- **Activitat gratuïta – Places limitades – Cal matrícula prèvia**
- **Material:** llibreta i bolígraf.
- **Organitzen:** Centre de Distribució d'Aliments, Càritas Alt Empordà i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres

ALIMENTACIÓ I MENOPAUSA

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Clàudia Presas (Centre de Distribució d'Aliments i Càritas Alt Empordà)

Vols adaptar la teva alimentació a l'etapa que vius? Quines estratègies nutricionals podem fer per tractar els símptomes de la menopausa? Quins aliments cal augmentar i quins cal reduir per mantenir una bona salut? Vine a omplir el cabàs de recursos per viure la menopausa amb tranquil·litat!

- **Dimecres 6 de novembre, de 19 a 20.30 h**
- **Activitat gratuïta – Places limitades – Cal matrícula prèvia**
- **Material:** llibreta i bolígraf.
- **Organitzen:** Centre de Distribució d'Aliments, Càritas Alt Empordà i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres.

POSTRES PER LLEPAR-NOS ELS DITS*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Vicenç Folgado (Restaurant Orígens de l'Escala)

Tens una celebració especial? Cada dia pot ser un motiu de celebració i és ideal poder acompanyar-los amb uns dolços. En Vicenç et proposarà aprendre a elaborar algunes delícies per a obsequiar els teus convidats.

- **Dilluns, de 18.30 a 20.30 h**
- **Dies: 2 i 9 de desembre**
- **Preu:** 30 € amb material inclòs.
- **Material:** platet i coberts, llibreta i bolígraf.

MONOGRÀFIC DE FERMENTACIÓ DE VEGETALS: XUCRUTS I PICKLES*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Àlex Todó (Sants Ferments)

La fermentació és una de les tècniques més antigues de conservació dels aliments. S'utilitzava per conservar les collites en època d'abundància. En aquest taller aprofitarem les hortalisses i les verdures d'arrel de temporada i aprendrem a fermentar-les de manera senzilla, segura i deliciosa. A banda de ser bons i molt versàtils a la cuina, els fermentats són molt beneficiosos per a

la salut: aporten vitamines i minerals, a més de ser una font molt important de probiòtics que, entre altres coses, ens ajuden a cuidar la flora intestinal i el sistema immunitari.

- **Dimecres, 13 de novembre de 18.30 a 20.30 h**
- **Preu:** 21 € amb material inclòs.
- **Material:** platet i coberts, llibreta i bolígraf.

APERITIUS NADALENCS 2A EDICIÓ*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Guillaume Scheiber (AFP AE, Associació per la Formació Professional de l'Alt Empordà)

Nova edició del taller d'aperitius nadalencs però amb noves receptes! En Guillaume ens sorprendrà amb saboroses i vistoses elaboracions com: pa farcit de formatge "brie" i nabius, una terrina de foie gras amb poma i pa d'espècies, un arbre de Nadal desmuntable i un tastet de mar. T'ho perdràs?

- **Dijous 28 de novembre, de 18.30 a 20.30 h**
- **Preu:** 21 € amb material inclòs.
- **Material:** platet i coberts, llibreta i bolígraf.

MONOGRÀFIC: SUSHI 2A EDICIÓ*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Yuko Kato

Taller manipulatiu on aprendràs a elaborar el teu propi sushi. Recordarem la cocció de l'arròs perquè serà la mateixa base de l'arròs condimentat, però aprendràs noves elaboracions: el Gunkan-maki i Chirashi-sushi.

- **Dijous 12 de desembre, de 18.30 a 20.30 h**
- **Preu:** 21 € amb material inclòs.
- **Material:** ganivet i taula per tallar, drap de cuina, vol mitjà i petit, cullera, forquilla i ganivet, carmanyola, llibreta i bolígraf.

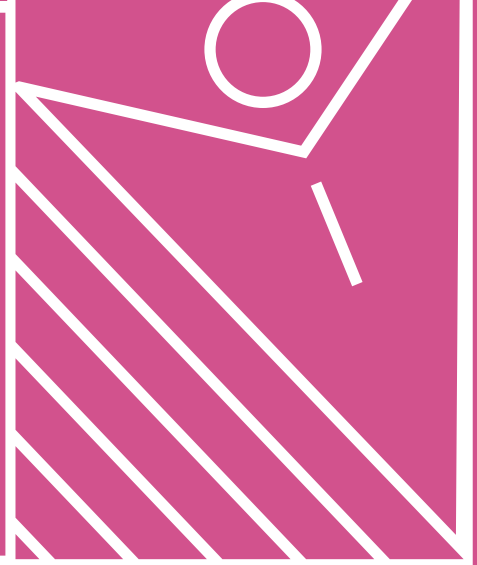
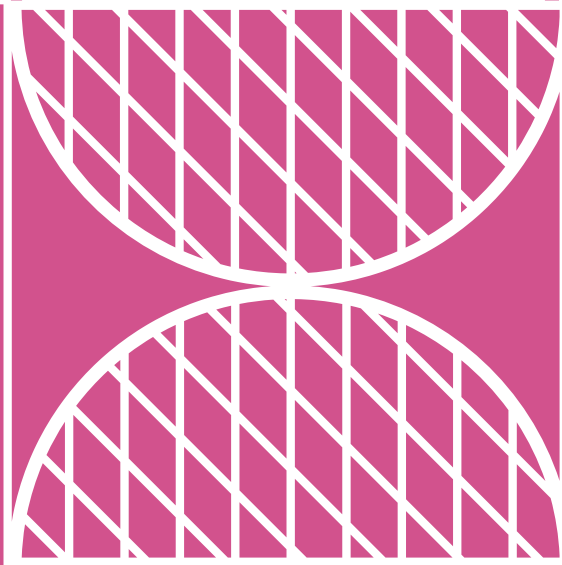
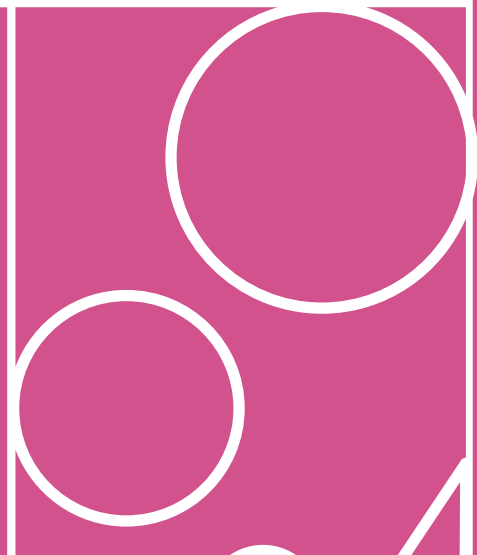
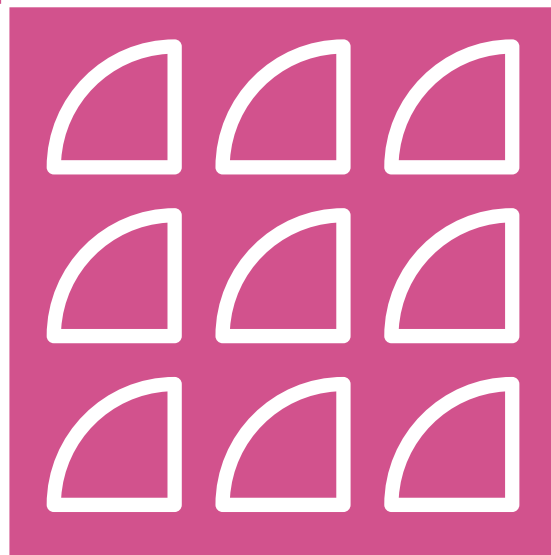
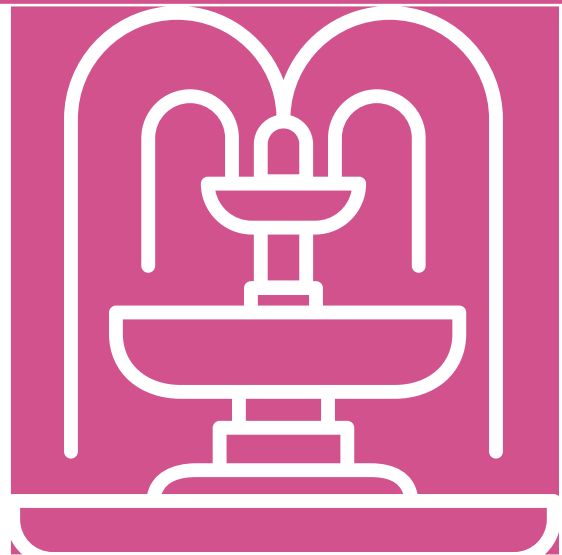
RECEPTES VEGGIES DE NADAL*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Clàudia Presas (Centre de Distribució d'Aliments i Càritas Alt Empordà)

No saps què menjar durant les festes i tens una alimentació vegetariana o vegana? Crea un entrant, plat i postres veggies i saludables que et sorprendran!

- **Dimecres 18 de desembre, de 19 a 20.30 h**
- **Activitat gratuïta – Places limitades – Cal matrícula prèvia**
- **Material:** llibreta i bolígraf.
- **Organitzen:** Centre de Distribució d'Aliments, Càritas Alt Empordà i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres



INFANTIL I JUVENIL:

ANGLÈS PER A PRIMÀRIA CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Alba Arxé

Curs d'anglès per a alumnes de primària on reforçar i ampliar els continguts apresos a l'escola per tal de crear una sòlida base d'anglès. Es treballaran les diverses habilitats de comunicació i expressió, descobrint els elements més importants de gramàtica i vocabulari.

- **Dilluns, de 17.45 a 18.45 h**
- **Del 7 d'octubre al 2 de desembre**
- **Preu:** 25 €
- **Material:** llibreta i estoig amb material bàsic d'escriptura (bolígraf, llapis i colors).

* Activitat adreçada a infants de 6 a 11 anys.

VIVIM ELS CONTES: AMBIENT LECTOR CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Espai de descoberta on els contes provoquen vivències. Explicarem contes amb moixaines, descobrirem els laboratoris d'inspiració lectora i coneixerem els contes amb minimons... tot per estimular l'interès dels infants pels contes a

través dels sentits i les emocions.

Espai dinamitzat per l'alumnat del CFGS Educació Infantil de l'INS Ramon Muntaner amb el suport de professionals.

- **Dimecres, de 15.30 a 16.30 h**
- **Del 6 de novembre al 18 de desembre**
- **Activitat gratuïta - Places limitades - Cal matrícula prèvia**

* Activitat per a infants d'1 a 3 anys acompanyats d'un adult.

• **Organitzen:** CFGS Educació Infantil de l'INS Ramon Muntaner i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres

TALLER DE DIBUIX I PINTURA CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Paula Barrós

El principal objectiu serà fomentar la creativitat, la imaginació i l'autoestima de l'alumnat a través de l'art. Això serà possible proporcionant uns coneixements i materials que sovint podran aplicar i experimentar de forma lliure i anirà combinat amb propostes que els hi mostraran les bases del dibuix i la pintura així com també, aprendran tenint com a referents els artistes més rellevants de la història de l'art..

- **Dijous, de 17.30 a 18.30 h**

• **Del 10 d'octubre al 5 de desembre**

- **Preu:** 25 €
- **Material:** llapis, goma, maquineta, bloc DIN A-3 paper gruixut (Canson o similar), drap, bata, pintura acrílica (negre, blanc, cian, magenta i groc), 3 pinzells (prim, mitjà i gran) retoladors, llapis de colors, cola de barra, cola blanca, tisores, brics de llet nets (paletes).

* Activitat adreçada a infants de 6 a 12 anys

FEM RECEPTES SALUDABLES PER LA CASTANYAWEEN CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Clàudia Presas (Centre de Distribució d'Aliments i Càritas Alt Empordà)

Vine a crear delícies amb castanya i algunes monstroses receptes de Halloween. T'animes a provar-ho?

- **Dimecres 30 d'octubre, de 17.30 a 19 h**
- **Activitat gratuïta - Places limitades - Cal matrícula prèvia**
- **Material:** davantal, drap de cuina i carmanyola

* Activitat adreçada a infants a partir de 9 anys.

Organitzen: Centre de Distribució d'Aliments, Càritas Alt Empordà i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres

PRIMARY ENGLISH: REFORCEM L'ANGLÈS A PRIMÀRIA

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Robin McArthur

Activitat didàctica amb l'objectiu de millorar l'aprenentatge i l'assoliment de les bases de la llengua anglesa en l'educació primària. Treballaran els continguts de forma estructurada en quatre blocs: conversar, escoltar àudios i vídeos, escriure i entendre petits textos.

- **Dijous, de 18.30 a 19.30 h**
- **Del 10 d'octubre al 5 de desembre**
- **Preu:** 25 €
- **Material:** estoig amb estris bàsics i llibreta.

* Activitat per a infants de 8 a 11 anys o que estiguin cursant de 4t a 6è de primària.

ESPAI LÚDIC XIRAU

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Ludis Lleure i Esport

Què fas els dimarts a la tarda? Vols passar una estona divertida, amb activitats variades i interessants? Doncs vine i els dimarts es convertiran en el dia més esperat de la setmana! Seran tardes de diversió i entreteniment a través de manualitats, tallers esportius, de ball, de cuina, de cinefòrums i tot el que ens pro-

posin els nostres joves. Crearem un espai on ells seran els protagonistes i on l'objectiu serà passar-s'ho bé amb activitats molt divertides!

- **Dimarts, de 17.30 a 19 h**
- **Del 8 d'octubre al 26 de novembre**
- **Activitat gratuïta - Places limitades - Cal matrícula prèvia**

* Activitat per a joves de 12 a 16 anys.

ESPAIS DE SUPORT EDUCATIU

Espai lliure per potenciar i afavorir uns hàbits de treball i els valors necessaris per incrementar l'èxit acadèmic.

- **Gratuït:** adreçat a alumnes de **cicle mitjà i superior de Primària** i a alumnes de **Secundària**.
- **Activitat gratuïta**
- **Cal matrícula prèvia**
- **Places limitades.**

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

- **Dilluns i dimecres, de 16.45 a 19.30 h**
- **Inici de les classes:** 2 d'octubre
- **Matrícules 23 de setembre de 17 a 19 hores**

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

- **Dilluns i dimecres, de 16 a 19.30 h**
- **i dijous, de 17.30 a 19.30 h**

• **Inici de les classes:** 3 d'octubre

• **Matrícules de 17 a 19 hores:**

Dimecres 25 de setembre: cursos de 3r, 4t i 5è de primària.

Dijous 26 de setembre: cursos de 6è i ESO.

Reunió amb les famílies: 2 d'octubre a les 17.30 hores.

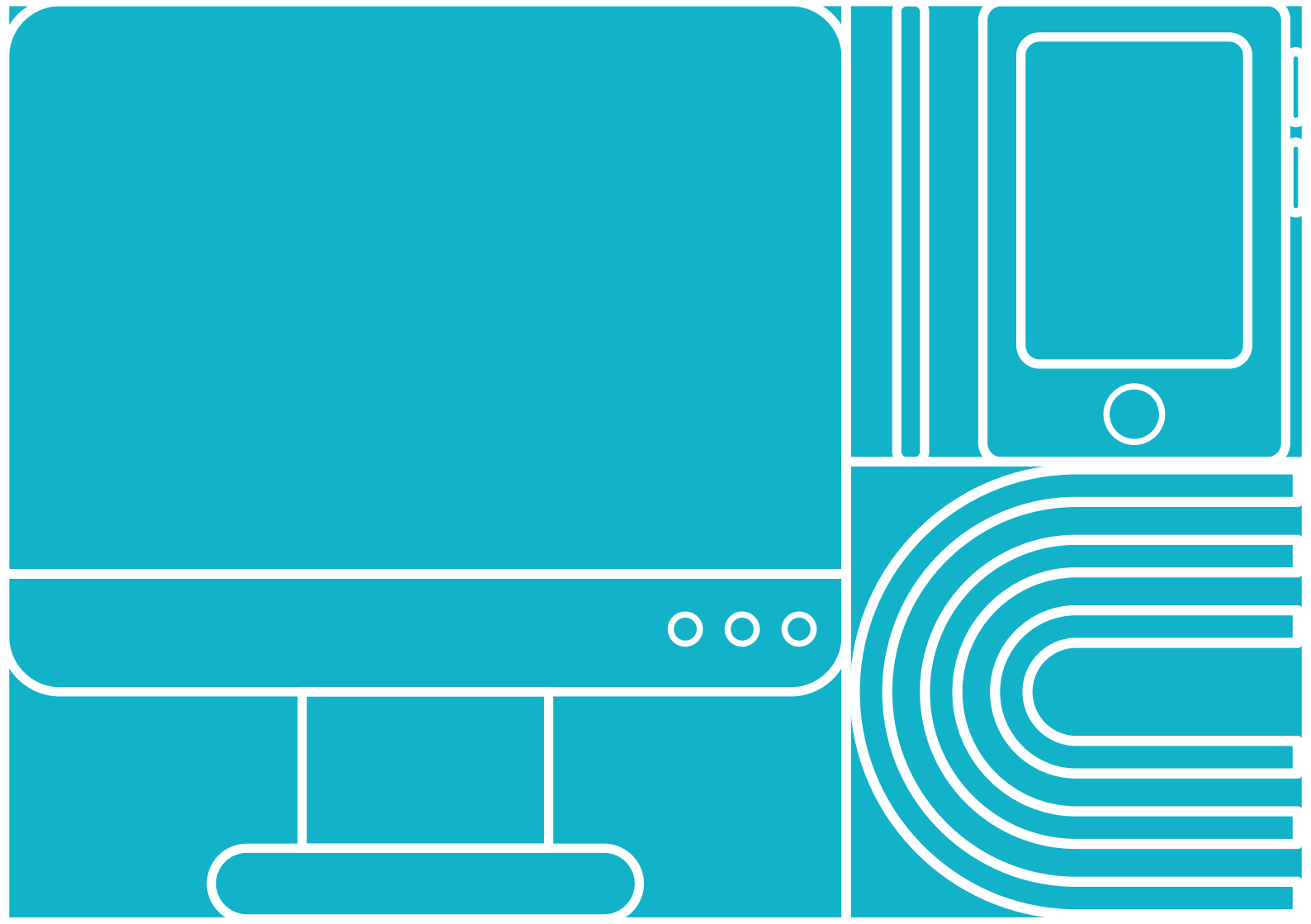
Per a més informació:

Web: www.figueres.cat/educacio

E-mail: ensenyament@figueres.org

Tel. 972 03 23 33

Organitzen: Servei d'Educació de l'Ajuntament de Figueres i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres



INFORMÀTICA I ARTS VISUALS

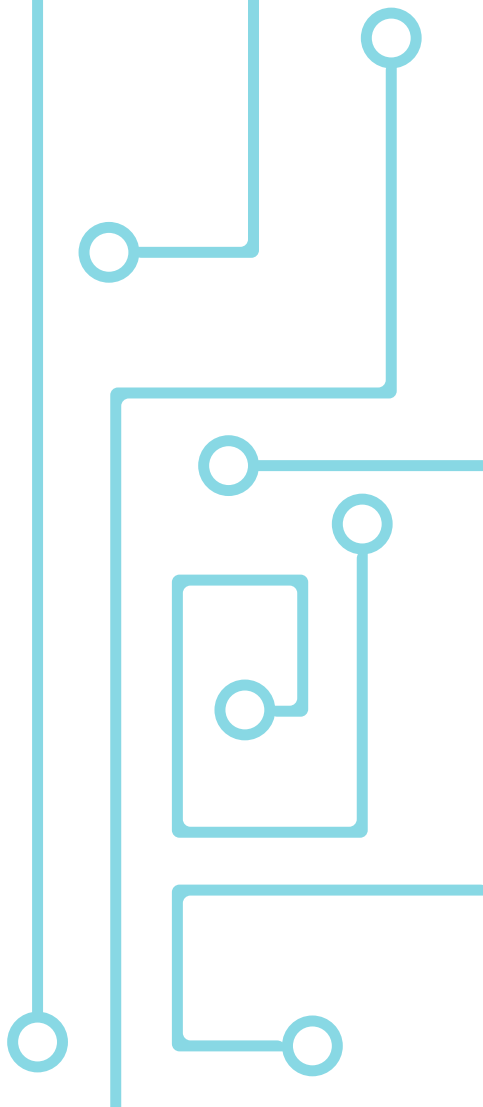
EMMAGATZEMA I ORGANITZA DE MANERA SEGURA LES TEVES IMATGES

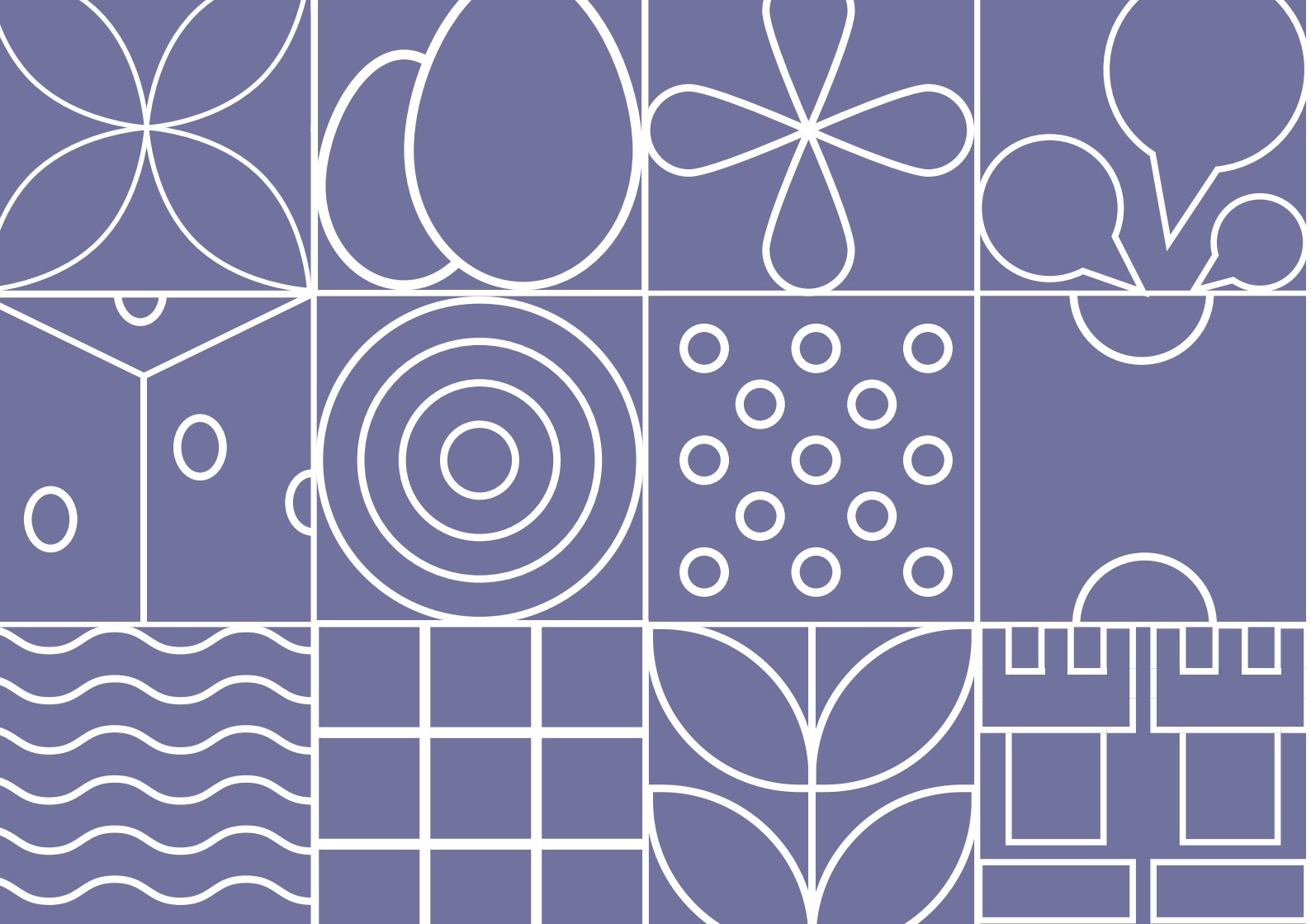
CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Oscar Pauner

Aquest curs està dissenyat per a persones que volen aprendre com funciona el tractament de dades i que volen saber emmagatzemar i organitzar les seves fotografies digitals de manera eficient i segura. Al llarg de quatre sessions pràctiques, els participants descobriran com transferir fotografies del mòbil o càmera digital a l'ordinador, com utilitzar dispositius d'emmagatzematge físics i serveis al núvol, i com protegir i gestionar les seves col·leccions de fotografies.

- **Dimecres, de 19.00 a 20.15 h**
- **Dies 6, 13, 20, 27 de novembre**
- **Preu:** 25 €
- **Material:** mòbil amb fotografies (sistema Android i iOS), carregador i dades mòbils.





ACTIVITATS + 60 ANYS:

TAEKWON-DO, GIMNÀSTICA I PILATES TERAPÈUTIC CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Javier Marrón (Magiesport)

En aquestes classes fusionarem el taekwon-do amb la gimnàstica terapèutica i el pilates per obtenir els màxims beneficis. Classes ideals per treballar la concentració, la coordinació i el moviment, i així millorar la postura, la força, l'equilibri i l'elasticitat.

- **Dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h**
- **Del 3 d'octubre al 5 de desembre**
- **Preu:** 45 € per a persones entre 60 i 64 anys.
- **Preu:** 35 € per a persones majors de 65 anys.

• **Material:** roba còmoda, mitjons gruixuts i màrfega.

TALLER DE MEMÒRIA I AGILITAT MENTAL CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Anna Cabezas (Tots Hi Som)

Taller per a treballar i reforçar la memòria, la planificació i organització del dia a dia, la numerologia i el càlcul mental..., tot això mitjançant les noves tecnologies, escrits, converses i jocs.

- **Dilluns, de 9.30 a 10.30 h**
- **Del 7 d'octubre al 9 de desembre**
- **Preu:** 25 € per a persones entre 60 i 64 anys.
- **Preu:** 20 € per a persones majors de 65 anys.
- **Material:** llibreta, bolígraf, llapis i goma d'esborrar.

GIMNÀSTICA I PILATES TERAPÈUTIC CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

En aquestes classes combinarem el treball de la musculatura de l'abdomen, cames, braços i esquena amb la respiració, la posició i la fluïdesa de moviments. Milloraràs la teva postura, l'elasticitat i els teus problemes d'esquena.

GRUP MATÍ 1

Javier Marrón (Magiesport)

- **Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h**
- **Del 2 d'octubre al 4 de desembre**

GRUP MATÍ 2

Javier Marrón (Magiesport)

- **Dimarts i dijous, de 10.30 a 11.30 h**
- **Del 3 d'octubre al 5 de desembre**

GRUP MATÍ 3

Meri Montero (Magiesport)

- **Dimarts i dijous, de 16.20 a 17.20 h**
- **Del 3 d'octubre al 5 de desembre**

- **Preu:** 45 € per a persones entre 60 i 64 anys.
- **Preu:** 35 € per a persones majors de 65 anys.

• **Material:** roba còmoda, mitjons gruixuts i màrfega.

GIMNÀSTICA +60 CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Lluís Hernández

Enfocada a mantenir un estil de vida saludable i a fomentar la seva pràctica per provocar beneficis físics/motors, emocionals/cognitius i socials. Realitzaràs diferents exercicis funcionals enfocats a la millora dels moviments i posicions corporals que fas a la vida diària. Es promouran rutines generals i específiques del moviment del tronc superior i inferior de baixa/mitjana intensitat.

GRUP A:

- **Dimarts i dijous, de 9 a 10 h**

GRUP B:

- **Dimarts i dijous, de 10.05 a 11.05 h**
- **Del 8 d'octubre al 10 de desembre**

- **Preu:** 45 € per a persones entre 60 i 64 anys
- **Preu:** 35 € per a majors de 65 anys
- **Material:** roba i calçat esportiu, gomes elàstiques tipus Thera band d'intensitat baixa/moderada i aigua.

ACTIVA LA TEVA MEMÒRIA (C)

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Anna Cabezas (Tots Hi Som)

Taller en el que es treballarà com a eix principal la memòria, la planificació i la numerologia mitjançant les noves tecnologies. També es treballarà l'estimulació cognitiva a través de la comunicació escrita, verbal i visual utilitzant el joc com a eina de treball.

- **Dimecres i divendres, de 10.00 a 11.00 h**
- **Del 4 d'octubre a l'11 de desembre**
- **Preu:** 45 € per a persones entre 60 i 64 anys.
- **Preu:** 35 € per a persones majors de 65 anys.
- **Material:** llibreta i bolígraf.

ATMANDANCE +60: BALLAR PER FER SALUT

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Marta Armengol Andrés

(Membre de l'Associació Atmandance i codirectora de DAIMA experience)

Exercici correctiu i dinàmic, basat en una dansa ioga que produeix grans beneficis al cos i a la ment. L'alegria, la música, la meditació i l'autoconeixement són la nostra proposta per a tothom.

- **Dilluns i dimecres de 17.15 a 18.15 h**

- **Del 7 d'octubre al 9 de desembre**
- **Preu:** 45 € per a persones entre 60 i 64 anys
- **Preu:** 35 € per a persones majors de 65 anys
- **Material:** aigua, roba còmoda, mitjons antilliscants, manta petita, màrfega tipus ioga i coixí.

HATHA IOGA (C)

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Neus Padilla

El hatha ioga ens ofereix nombrosos beneficis per les persones majors de 60 anys tant a nivell físic com mental. A través de la respiració i de les postures del ioga millorarem la flexibilitat i la mobilitat, ajudarem a prevenir la pèrdua de massa muscular, millorarem l'equilibri i la coordinació, disminuïrem el dolor, millorarem la salut cardiovascular, l'energia i la vitalitat. Al mateix temps amb tècniques de respiració i meditació aconseguirem estats de calma i tranquil·litat al reduir l'estrès i l'ansietat, afavorir el son i promoure la salut mental, la millora de la concentració i la memòria.

GRUP 1:

- **Dimecres, de 9.30 a 10.45 h**
- **Del 9 d'octubre a l'11 de desembre**

GRUP 2:

- **Dimecres, d'11.00 a 12.15 h**
- **Del 9 d'octubre a l'11 de desembre**

- **Preu:** 30 € per a persones entre 60 i 64 anys.
- **Preu:** 25 € per a majors de 65 anys.
- **Material:** roba còmoda, màrfega, manta, bloc de ioga, cinturó de ioga i coixí (opcional).

TASTET D'ITALIÀ SÈNIOR

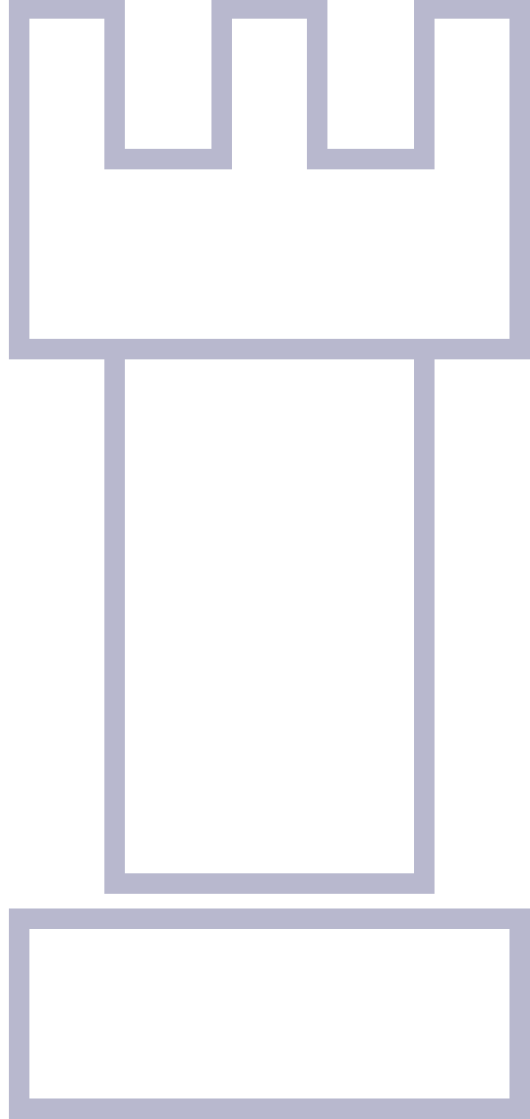
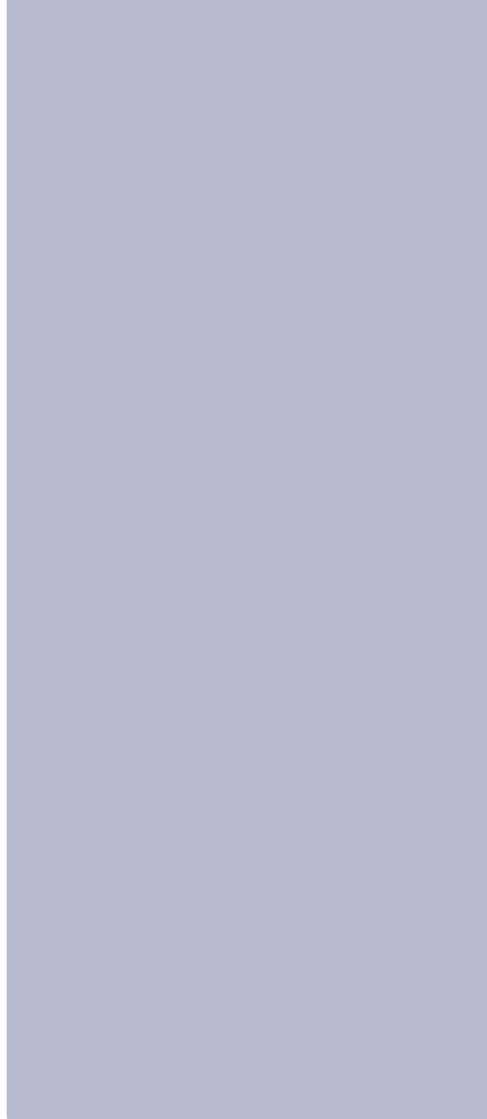
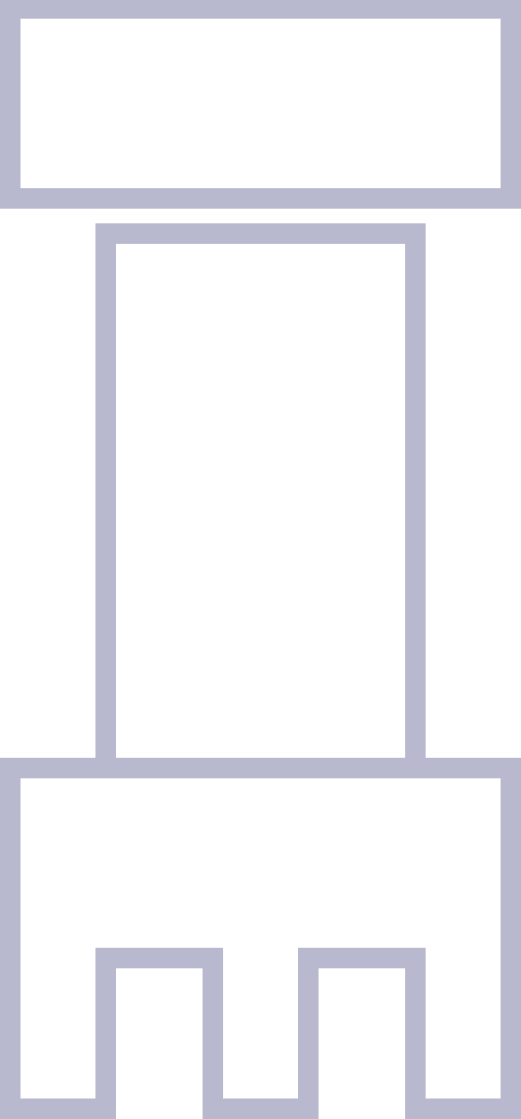
CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Núria Comamala

L'edat no és un impediment per fer una primera immersió en una de les llengües més belles i musicals del món. Aprenderàs a saludar, a presentar-te, a fer i respondre preguntes senzilles, a parlar breument de tu i a utilitzar algunes expressions bàsiques per comunicar-te en bars, restaurants... quan viatgis al País de la Bota. Un menú compost de conversa, lectura i gramàtica, amanit amb aspectes culturals i un toc de música. T'hi apuntes?

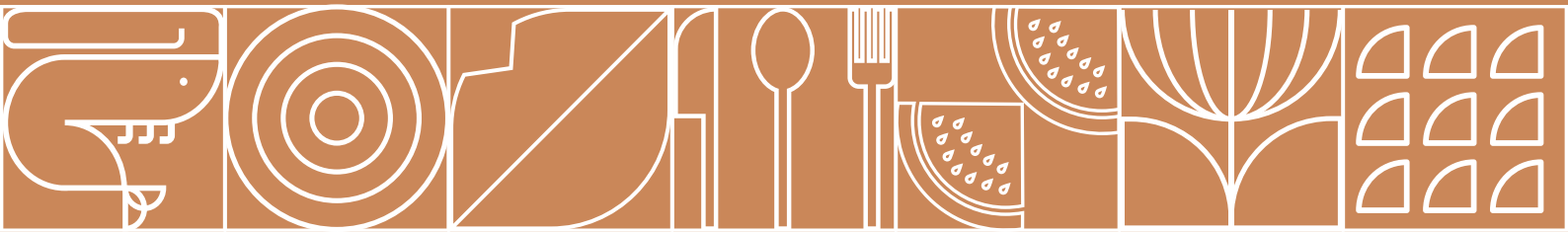
- **Divendres, de 9.30 a 10.45 h**
- **Del 4 d'octubre al 13 de desembre**
- **Preu:** 30 € per a persones entre 60 i 64 anys.
- **Preu:** 25 € per a persones majors de 65 anys.
- **Material:** Llibreta, bolígraf i el manual Al dente 1-A1 (Edizioni Casa delle Lingue: Barcelona, 2017, ISBN 9788416657728).

- **Requisit:** pots venir tant si parteixes de zero amb l'italià com si en tens alguna noció de fa anys i ara vols reprendre'l.





EXPOSICIONS



VIDA

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Del 26 de setembre al 22 d'octubre a càrrec de **l'alumnat de l'Associació de Gent Gran de Figueres**

Exposició col·lectiva de pintura que mostra a través de les obres la importància d'escoltar amb atenció, buscar la banda assolellada de la vida, practicar el benestar, jugar amb ànima d'infant i fer el que estimes. I, sabent que tothom estem de pas, els/les artistes amb els seus llapis, pinzells i colors volen deixar una empremta acolorida que compareixen amb tots vosaltres, celebrant així la VIDA!

Tècnica: aquarel·la, oli, acrílic, llapis i carbonet.



ESSÈNCIES DE LA VIDA

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Del 25 d'octubre al 26 de novembre a càrrec d' **Elena Kalinina**

Les pintures que presenta l'artista són un vibrant conjunt de figures humanes i animals, que cerquen connectar amb la natura intrínseca de cada ésser representat. En les seves obres mostra el resultat de jugar amb la textura de l'oli sobre la tela i la profunditat, afegint un dinamisme únic a cada quadre. La creativitat de l'artista no és únicament una col·lecció de pintures, sinó un viatge introspectiu i emocional. Cada obra té un significat i busca convidar a l'espectador a reflexionar sobre la connexió intrínseca entre tots els éssers vius.

Tècnica: oli sobre tela



PORTES

CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

Del 2 al 18 de desembre a càrrec de **Manel Casanovas**

Exposició fotogràfica que mostra un recull de les portes velles, que des de fa molt de temps, li criden l'atenció al fotògraf, que no es considera artista, i que fa fotos d'allò que li agrada. Ja siguin portes senzilles o senyorial, sense importar que el pas del temps les hagi anat degradant. S'interessa només per aquelles en què s'aprecia el treball manual, artesanal i defuig de les portes industrialitzades.

Tècnica: fotografia digital.



10 ANYS D'ONCOTRAIL EN IMATGES

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Del 9 al 30 de setembre a càrrec de **Fundació Oncolliga Girona**

Que l'Oncotrail és molt més que una simple cursa de trail queda clar donant una ullada a l'amplíssim arxiu fotogràfic que els organitzadors de l'esdeveniment han anat recopilant al llarg dels anys. Milers d'imatges captades per un grup de fotògrafs professionals i amateurs que han volgut col·laborar amb aquest repte solidari amb els malalts de càncer fent allò que més els apassiona. Ara, amb motiu del 10è aniversari del repte, els organitzadors han volgut reunir una petita selecció d'aquestes imatges en una exposició itinerant.

Foto© David Fajula



FUNDACIÓ ONCOLLIGA GIRONA
Lliga catalana d'ajuda al malalt de càncer

SURFING FOR SCIENCE

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Del 7 d'octubre al 7 de novembre a càrrec d'**Alive Fundació**

L'exposició del Surfing for Science a càrrec d'Alive Fundació mostra diferents tipus de residus que s'han analitzat a través de la recollida de mostres del projecte. Així, es vol conscienciar a la població de la problemàtica global dels microplàstics.



COEXISTIR

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

De l'11 de novembre a l'11 de desembre a càrrec de l'**Oficina de Difusió de la Diputació de Girona**

«Coexistir» és una mostra de l'obra fotogràfica de Pau de la Calle sobre el maltractament i l'abandonament d'animals de granja considerats víctimes d'exploatació ramadera. La Fundació Santuari Gaia és un centre vegà de rescat i recuperació d'animals considerats de granja. En el moment que es va crear, només hi havia dos santuaris com aquest a Espanya, però cap destinat als animals de granja. «Els animals de granja són animals que ningú ajuda. Es consideren de consum. L'últim de l'últim», explica el Coque, cofundador del Santuari. «A Gaia volem que la gent, a través de les històries d'aquests animals, no els vegi com un producte, sinó com si fossin el gos o el gat de casa».



INSPAI Centre de la Imatge
Diputació de Girona





XERRADES





CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ

**CULTIVANT LA MENOPAUSA.
APRÈN A COMPRENDRE EL TEU
COS DE DONA I A ACOMPANYAR-LO
PER GAUDIR DE BENESTAR A PAR-
TIR DELS 40**

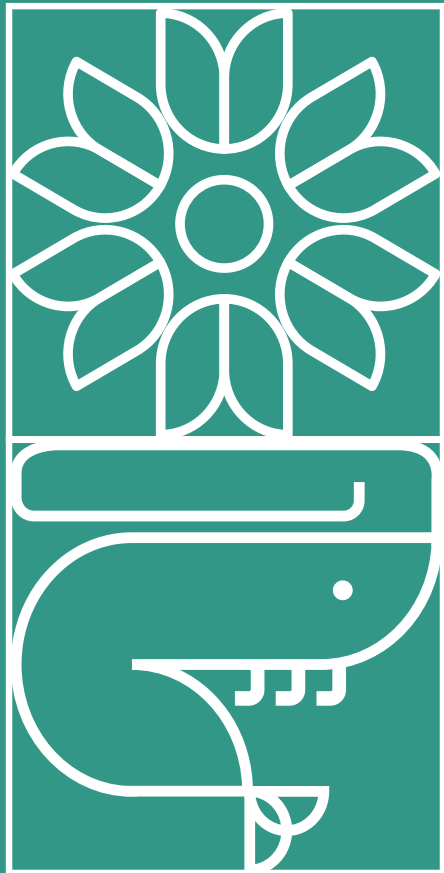
A càrrec de **Gemma Hortet**. Dietista energètica especialitzada en dona, vitalitat i sistema digestiu. Autora del llibre *"Alimenta tu vitalidad"* de llibres Cúpula.



En aquesta xerrada es dona espai per conèixer que li començarà a passar al teu cos a partir de la menopausa y aprendre a prevenir i tractar els principals desequilibris: fogots, ansietat, augment de pes, insomni, pèrdua de massa òssia, augment de colesterol i HTA, pell flàccida, sequedat de mucoses, pèrdua de libido, falta de memòria i concentració.

- **Divendres 18 d'octubre, a les 19.00 h**
- **Activitat gratuïta**
- **Places limitades**
- **Cal matrícula prèvia.**

SHOWCOOKING: DEMOSTRACIÓ DE CUINA EN DIRECTE



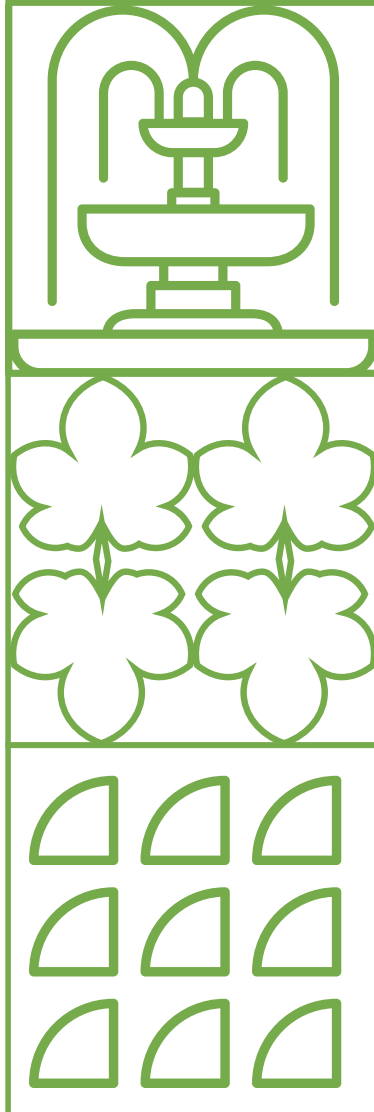
CANELONS FARCITS D'ÀNEC AMB SALSA DE GORGONZOLA I PERA CARAMELLITZADA, A CÀRREC DE VICENÇ FOLGADO (Restaurant Orígens de l'Escala)*

CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Nascut a l'Escala, Vicenç Folgado va realitzar els seus estudis a l'Escola Universitària d'Hoteleria i Turisme de Sant Pol de Mar, però ja des de ben petit es recorda a la cuina del restaurant familiar ajudant al seu pare durant les llargues temporades d'estiu. Dels 19 anys a 24 anys va iniciar una etapa de creixement professional tot treballant a diversos restaurants de renom com el Restaurant l'horta de Bellcaire, L'aliança d'Anglès (guardonat amb una estrella Michelin), El racó de Can Freixes (amb dues estrelles Michelin) entre d'altres. A partir dels 25 anys i fins a l'actualitat, és el Cap de cuina al restaurant Orígens de l'Escala. Durant aquesta sessió magistral i gratuïta, en Vicenç ens explicarà i elaborarà pas a pas com elaborar uns deliciosos canelons farcits d'ànec i acompanyats de salsa de formatge gorgonzola i pera caramellitzada.

- Dilluns, 16 de desembre a les 19 h
- Públic a partir de 14 anys
- Entrada Gratuïta
- Cal matrícula prèvia
- Places limitades





SUPORT PER A L'EMISSIÓ DE CERTIFICATS D'EMPADRONAMENT (OMAC)

Servei gratuït de suport per a l'emissió i impressió de certificats d'empadronament, convivència i certificats històrics d'empadronament. Avis: per a empadronar-se o per resoldre qualsevol altra incidència caldrà fer la gestió presencialment a l'OMAC de l'Ajuntament.

Cal reservar hora prèvia a cada centre cívic:

• **Centre Cívic Joaquim Xirau:**

972 67 86 22

cxirau@figueres.org

• **Centre Cívic Creu de la Mà:**

972 67 85 96

ccreudelama@figueres.org

PROGRAMES SOCIALS I SUPORT A ENTITATS



CONSULTORI MÈDIC MARCA DE L'HAM CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

- Dilluns, dimarts, dijous i divendres de 8.10 a 14 h i dimecres de 13 a 20 h
- L'horari pot variar segons urgències mèdiques
- Per a més informació: 972 51 40 55
- Organitzen: Institut de Català de la Salut i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres



ATENCIÓ A LA SALUT SEXUAL I REPRODUCTIVA (ASSIR) CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

- Dimecres de 9 a 13.30 h (visites concertades)
- Per a més informació:
Ronda del Rector Arolas s/n, 17600 Figueres - 972 50 14 00
- Organitzen: Hospital de Figueres i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres



ASSOCIACIÓ FAMÍLIA I SALUT MENTAL DE GIRONA I COMARQUES CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Activitats per a persones amb problemes de salut mental usuàries del Club Social de Figueres.

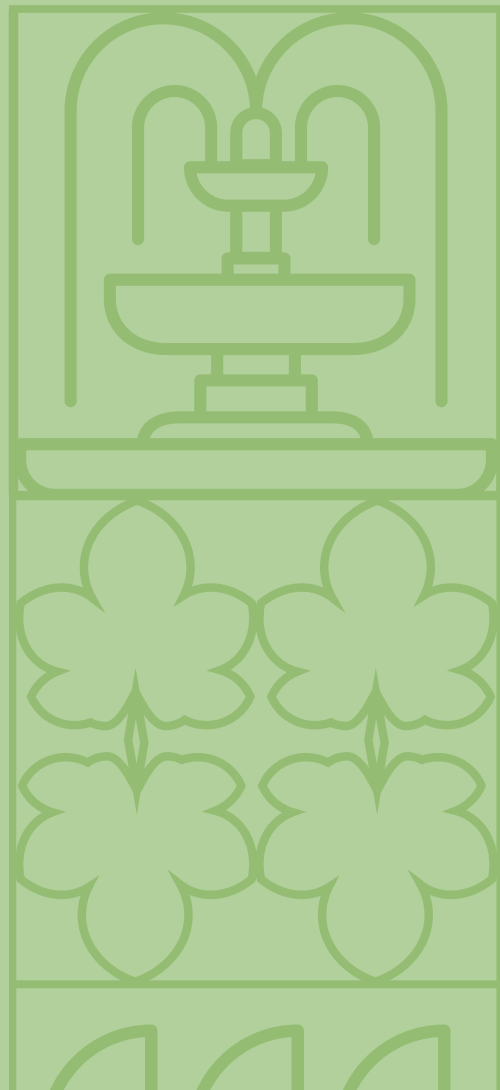
- Per a més informació:
C. Rutlla, 20-22 despatxos 1 i 2
17002 Girona - 972 20 04 63
info@familiaisalutmental.cat
www.familiaisalutmental.cat
- Organitzen: Associació Família i Salut Mental de Girona i comarques i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres



TEA ALT EMPORDÀ CENTRE CÍVIC JOAQUIM XIRAU

Xerrades i reunions informatives per a famílies amb fills/es amb autisme.

- Dies: 26 de setembre, 31 d'octubre, 28 de novembre i 12 de desembre de 18 a 20 h.
- Per a més informació:
info@teaaltmeporda.org
<http://teaaltmeporda.org>
- Organitzen: TEA Alt Empordà i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres





**ASSOCIACIÓ FAMÍLIA I SALUT MENTAL
TALLERS I ACTIVITATS.
GRUP D'AJUDA MÚTUA (GAM)
CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ**

• **Per a més informació:**

Tel. 972 20 04 63 – 629 333 774
www.familiaisalutmental.cat
info@familiaisalutmental.cat

• **Organitzen:** Associació Família i Salut Mental i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres.



**ESCOLA DE NOVES OPORTUNITATS
(AFPAE) FORMACIÓ PER A JOVES EN-
TRE 16 I 29 ANYS
CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ**

• **Per a més informació:**

Tel. 972 52 55 56 - 683 474 396
escola@oportunitats.com

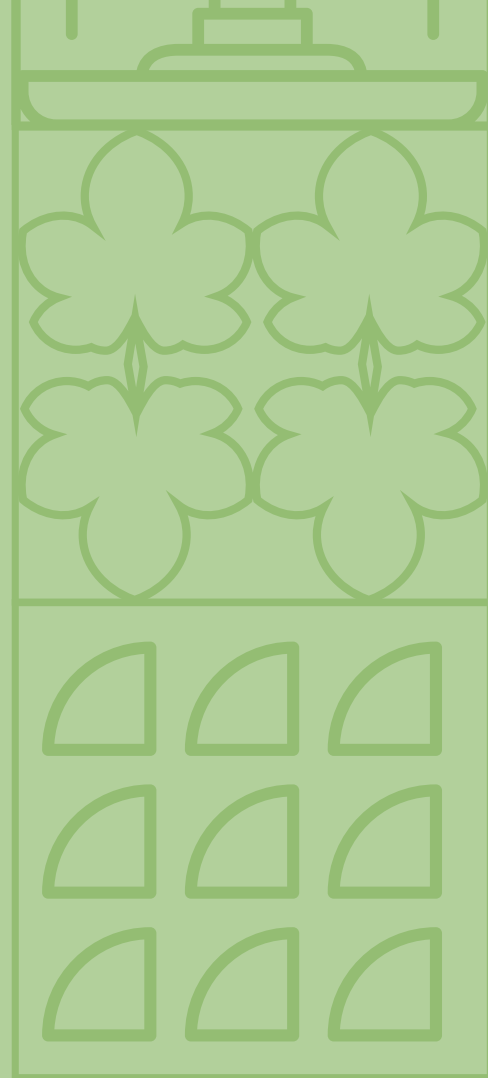
• **Organitzen:** Associació Formació professional Alt Empordà i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres.



**DONA DÓNA ALT EMPORDÀ
GRUP DE SUPORT A L'ALLETAMENT
MATERN
CENTRE CÍVIC CREU DE LA MÀ**

• **Per a més informació:**

<http://donadona.cat>
lactancia@donadona.cat
• **Facebook:** @donadonaAE
• **Instagram:** @donadonaae
• **Twitter:** @donadonaAE



Per a més informació:



Centre Cívic Joaquim Xirau

C. de Vilatenim, 45 de Figueres

Tel. 972 67 86 22

cxirau@figueres.org

Google Maps: **7X9J+R2 Figueres**

Web: <https://www.figuers.cat/temes/accio-civica/centrescivicsmunicipals/centrecivicioaquimxirau>

Horari d'atenció al públic:

Matins: de dilluns a divendres de 9 a 14 h

Tardes: de dilluns a dijous de 17.30 a 20 h (a partir del 16 de setembre)

Centre Cívic Creu de la Mà

Plaça Remei Bosch, s/n de Figueres

Tel. 972 67 85 96

cceudelama@figueres.org

Google Maps: **7X68+37 Figueres**

Web: <https://www.figuers.cat/temes/accio-civica/centres-civics-municipals/centre-civic-creu-de-la-ma>



Horari d'atenció al públic:

Matins: de dilluns a divendres de 9 a 14 h

Tardes: de dilluns a dijous de 16.30 a 19.30 h (a partir del 16 de setembre). Divendres de 16.00 a 18.30 h (a partir d'octubre)

Matrícules en línia: www.figuers.cat/matriculacions

Servei d'Acció Cívica, Drets Civils i Cooperació:

www.figuers.cat/acciocivica

Agenda dels Centres Cívics Municipals:

<https://www.figuers.cat/temes/accio-civica/agenda>

Centres Cívics Municipals:

www.figuers.cat/centrescivics

Instagram dels Centres Cívics Municipals:

<https://www.instagram.com/figuerescentrescivics>

Facebook dels Centres Cívics Municipals:

<https://www.facebook.com/figuerescentrescivics>



Ajuntament de
Figueres

