



CENTRE
CÍVIC
POBLENOU

Activitats i Serveis

Abril - Juny
2018



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.

Punt d'intercanvi de llibres:

Volem ajudar a donar una nova vida als llibres, així com contes i llibres per a infants i joves. Per això, facilitem un espai per intercanviar els vostres llibres pels dels altres lectors i lectores del barri i del municipi.

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 13 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 18.30 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



CENTRE
CÍVIC
POBLENOU



Salut i creixement personal

KUNDALINI IOGA

Durant les sessions de Kundalini ioga es realitza un treball dirigit tant al cos com a la ment. Al nostre cos l'energia es mou a través de canals anomenats «nadis». Perquè l'energia flueixi, s'utilitzen diverses tècniques, algunes molt característiques com la «respiració de foc», i d'altres més comunes en els diversos tipus de ioga, com les «asanas» o postures, els «mudras» o gestos amb les mans, i la meditació.

Cal portar una estoreta, una petita manta i un coixí.

Dimecres, de l'11 d'Abril al 30 de Maig 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 d'Eva Coder

Organitza: Centre Cívic Poblenou

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

La gimnàstica hipopressiva és una tècnica no agressiva per millorar el to abdominal i la musculatura pèlvica, mantenint les vísceres a lloc. Els exercicis abdominals tradicionals reforcen la musculatura superficial i fan tornar «ganduls» els abdominals profunds. Enfortir aquests músculs té diversos objectius: millorar la incontinència urinària i fecal, mantenir la columna dreta, evitar dolors lumbar i elevar el metabolisme. No apte per a persones que pateixen hipertensió.

Cal portar una estoreta

Dilluns, del 9 d'Abril al 28 de Maig de 10 a 11 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 MAMIFIT Maresme

Organitza: Centre Cívic Poblenou

TALLER D'INICIACIÓ A LA MEDITACIÓ

En aquest taller 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.

Realitzarem 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 3 d'abril al 19 de juny de 19.45 a 20.45 h

Preu: 1 euro en concepte de bo d'ajut/ sessió

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

Partim de la base que el benefici psicològic que tota activitat física reporta a l'individu. En aquest sentit, no és una moda, és una necessitat. Així, amb aquesta gimnàstica, enfortirem la musculatura i recuperarem la flexibilitat tot corregint l'estàtica defectuosa, ja sigui cervical, dorsal o lumbar.

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h i divendres, de 19 a 20 h, del 3 d'abril al 29 de maig.

Preu: 10 euros/ mes

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

A càrrec d'Eva Maria Pastor

Cal portar: roba còmode i tovallola

Organitza: Associació de Dones Pinedenques

ANEM A CAMINAR

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

Dilluns, del 9 d'abril al 28 de maig d'11 a 12 h

Activitat gratuïta

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

A càrrec d'Eva Maria Pastor.

Cal portar: roba còmode i tovallola

Organitza: Associació de Dones Pinedenques



Als fogons!

CUINA VEGANA I MACROBIÒTICA PER LA PRIMAVERA

Aprendrem a cuinar amb productes adients per l'estació de la Primavera, que ens aporten energia i ens ajuden a eliminar toxines i greixos del nostre cos.

Farem plats per menjar en els diferents àpats del dia, senzills i ràpids.

Cuinarem 1 hora i la mitja hora restant degustarem els preparats.

Cal portar davantal, drap, ganivet i *tupper* en cas de no quedar-se a la degustació.

Dimecres, del 25 d'abril al 13 de juny, de 19 a 20.30 h (8 sessions)
Preu: 10 euros; 8 euros per a més joves de 16, majors de 65 anys i persones amb una discapacitat igual o superior al 50% reconeguda.

Suplement de material: 24 euros.

A càrrec de Teresa Rojas

CUINAMON - TALLERS DE CUINA

La descoberta de noves formes de cuinar amb uns mateixos ingredients i la incorporació de nous sabors als nostres hàbits diaris ens enriqueixen tan personalment com també a nivell social. Durant 4 sessions aprendrem i coneixerem a través de la cuina tradicions de diferents països a càrrec de persones autòctones d'aquests.

Dijous, del 3 al 24 de maig de 2018, de 10 a 12 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

Organitza: Servei Intermunicipal d'Immigració i Centre Cívic Poblenou

TALLER DE CUINA COMPARTIDA

Taller de participació i cooperació veïnal.

En aquest taller seràs alhora mestre i alumne, ajuntem un grup de persones perquè comparteixin les seves receptes i les seves inquietuds culinàries. Prepara la teva recepta estrella i vine a compartir-la amb els demés. Cada sessió un dels participants presentarà la seva recepta.

Caldrà fer una aportació de 2 euros cada sessió per cobrir el preu dels ingredients.

Dilluns, del 9 d'abril a l'11 de juny, de 19 a 20.30 h

Preu: Activitat gratuïta.

Organitza: Centre Cívic Poblenou



Expressió i Creativitat

CERÀMICA: UN TASTET!

En aquest taller aprendrem les tècniques bàsiques de treballar el fang, diferents tècniques per pintar-lo i decorar-lo, a la vegada que t'emportaràs a casa les peces que creïs.

Dimarts, del 17 d'abril al 29 de maig de 2018, de 18.30 a 20.30 h (6 sessions)

Preu: 10 euros; 8 euros per a més joves de 16, majors de 65 anys i persones amb una discapacitat igual o superior al 50% reconeguda.

Suplement de material: 25 euros

A càrrec de Paqui Sánchez

Organitza: Centre Cívic Poblenou

IMPRESSIONS 3D

En aquest taller es pretén combinar formes i volums a l'ordinador per dissenyar els teus propis objectes. Un cop dissenyats, els imprimirem amb una impressora 3D capaç de convertir un arxiu digital en un objecte físic perquè puguis endur-te'l a casa.

Dimecres, de l'11 d'Abril al 30 de maig, 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.

Suplement de material: 7 euros

A càrrec de Marçal Mora.

Organitza: Centre Cívic Poblenou

PINTURA

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

Dilluns, del 9 d'abril al 18 de juny, de 17.30 a 19 h

Preu: 5 euros al mes

Quota de soci: 10 euros anuals

A càrrec d'Emili Biosca

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

Organitza: ArtxArt



Expressió i Dansa

DANSA DEL VENTRE

Aprèn a ballar una de les danses més exòtiques que hi ha, per posar-se en forma i despertar la part interior més femenina.

Dimecres, del 4 d'abril al 30 de maig, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 10 euros al mes

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

A càrrec de Maria Yamila

Cal portar roba còmoda i mitjons (l'activitat es realitza descalça)

Organitza: Dones Pinedenques.





Recursos

COSMÈTICA CORPORAL NATURAL

En aquest taller aprendrem a fer les nostres cremes corporals a partir de materials i ingredients que trobem a la naturalesa. Usarem la nostra creativitat i coneixement intern per cuidar i embellir la nostra pell i aportar al nostre cos una bona sensació de benestar.

Dijous, del 3 de maig al 7 de juny de 18.30 a 20.30 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.

Suplement de material: 15 euros.

A càrrec de Hannah Helena Babska

Organitza: Centre Cívic Poblenou

MAQUILLATGE FET A CASA

En aquest taller aprendrem a fer alguns productes de maquillatge a partir d'elements i pigments que ens aporta la naturalesa, a la vegada que embellim el nostre cos.

Dimecres, 11 i 18 d'abril, de 19 a 21 h (2 sessions)

Preu: 10 euros; 8 euros per a més joves de 16, majors de 65 anys i persones amb una discapacitat igual o superior al 50% reconeguda.

Suplement de material: 10 euros.

A càrrec de Hannah Helena Babska

Organitza: Centre Cívic Poblenou

BRICOLATGE DE SUPERVIVÈNCIA

En aquest taller aprendrem a conèixer i usar les eines i mitjans necessaris per a realitzar petites reparacions domèstics, com ara electrodomèstics, joguines o altres objectes, evitant així fer-nos mal a nosaltres mateixos i/o a altres persones.

Dimecres, del 4 d'abril al 13 de juny, de 10 a 11 h (10 sessions)

Preu: activitat gratuïta

A càrrec de Leopoldo Rivera

Organitza: Centre Cívic Poblenou



GRUPS DE CONVERSA

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

Del 3 d'abril al 21 de juny de 2018

- **Conversa en anglès - nivell mitjà.** Dilluns de 16 a 17 h
- **Conversa en italià - nivell mitjà/alt.** Dimecres de 17 a 18 h
- **Conversa en francès - nivell mitjà/alt.** Dijous de 18 a 19 h
- **Conversa en alemany - nivell mitjà.** Dijous de 19 a 20 h
- **Conversa en anglès - nivell alt.** Divendres de 19 a 20 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

Organitza: Grups de conversa Poblenou

GRUP DE TEATRE

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

Dilluns, del 9 d'abril al 18 de juny de 18 a 21 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Cristóbal Laso

Organitza: Associació Gitana de Pineda de Mar

TALLER DE GUITARRA

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

Dimarts, del 3 d'abril al 19 de juny, de 18 a 19.30 h

Activitat gratuïta

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.

Dilluns, del 9 d'abril al 18 de juny, de 19.30 a 20.45 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Toni Soldado

Organitza: Timbalers de l'Alt Maresme

CLUB D'ESCACS

Divendres, del 6 d'abril al 29 de juny, de 19.30 a 20.15 h (adults)

Preu: 15 euros (activitat gratuïta per a socis)

A càrrec de Josep Guevara

Organitza: Club d'Escacs de Pineda de Mar



Activitats infantils i juvenils

FEM TEATRE!

Una activitat on els infants gaudiran i aprendran noves formes d'expressió de les emocions i les sensacions, treballaran l'expressió corporal a partir de diferents tècniques d'improvisació, dinàmiques i jocs variats.

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

Divendres, del 13 d'Abril al 15 de Juny, de 17.30 a 18.30 h (10 sessions)

Preu: 10 euros.

A càrrec de Laura Marco Mugny

Organitza Centre Cívic Poblenuu



Activitats obertes i Xerrades

CINEFÒRUM

Dijous, 18 d'Abril, 16 de Maig i 14 de Juny, a les 19 h

Un dijous al mes projectarem un film, a partir del qual ens fixarem en diferents aspectes cinematogràfics, com ara composició, personatges, trama...; a l'hora que parlarem i, si es dóna el cas, debatrem sobre les temàtiques que aquest ens ha despertat. Us esperem per compartir una estona agradable.

Preu: Activitat gratuïta. A càrrec de Marçal Mora.

Organitza: Centre Cívic Poblenuu

TERTÚLIA LITERÀRIA

El primer dilluns de cada mes, oferim un espai de trobada per a totes aquelles persones interessades a compartir les seves inquietuds literàries, comentar les lectures que els hi ha impactat. És una activitat no dirigida, on la dinàmica la porteu vosaltres.

Primer dilluns de cada mes, inici el 9 d'abril, de 17.30 h a 18.30 h

Preu: Activitat gratuïta. Organitza: Centre Cívic Poblenuu

FESTA DE FI DE CURS

El Centre Cívic Poblenuu 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 2017-18. A la vegada, celebrem l'entrada de l'estiu i acomiadem el fi de curs, per retrobar-nos de nou el mes de setembre.

Divendres, 22 de juny, a partir de les 18.30 h

Organitza: Centre Cívic Poblenuu i les entitats.



Com inscriure't en una activitat del Centre Cívic Poblenou



Quan?

Del 12 al 29 de març de 2018

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 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 debit.



Passeig Diputació, 8
(cantonada carrer Pirineus)
08397 Pineda de Mar

Horari d'atenció:

de dilluns a dijous,
de 9.30 a 12 h i de 16 a 21 h
divendres, de 9.30 a 12 h i de 16 a 20 h

Tel. 93 767 15 60 (extensió: 6803)

ccpoblenou@ddepineda.cat

www.pinedademar.cat



Ajuntament
de Pineda de Mar