



CENTRE  
CÍVIC  
POBLENOU

# Activitats i Serveis

Gener - Març  
2019



Ajuntament  
de Pineda de Mar

# Serveis



CENTRE  
CÍVIC  
POBLENOU



### **Informació i acollida:**

Tot el que necessites saber sobre l'activitat del Centre Cívic Poblenou, així com d'altres informacions municipals d'interès general. T'atendrem personalment, per telèfon o per correu electrònic.

### **Assessorament a grups i associacions:**

Tens dubtes sobre tràmits relacionats amb el món associatiu? Et donem un cop de mà. Pots demanar informació per correu electrònic o concertant una entrevista personal.

### **Cessió i lloguer d'espais:**

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.

### **Taquilles:**

Servei de taquilles gratuïtes per si necessites guardar el material pels cursos.

### **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 de 16.45 a 17.45 h i dijous de 9.45 a 11.45 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.

Dilluns, del 21 de gener a l'11 de març, de 19 a 20.30 h (8 sessions)

Preu: 15 €; 13 € 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 lumbaris i elevar el metabolisme. No apte per a persones que pateixen hipertensió.

Cal portar una estoreta.

Dilluns, del 14 de gener al 18 de març, de 10 a 11 h (10 sessions)

Preu: 15 €; 13 € 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

## **MASSATGE INFANTIL PER FAMÍLIES**

A través del massatge, afavorim la comunicació entre pares i els seus nadons, creant i enfortint els vincles afectius; aprendrem tècniques per alleujar malestars i possibles còlics del nadó, així com comprendre i escoltar les seves necessitats. Curs dirigit a ma(pa)res amb nadons d'1 a 12 mesos. Us emportareu un potet d'oli de massatge i un dossier.

Divendres, del 18 de gener al 15 de febrer, de 10 a 11.30 h (5 sessions)

Preu: 15 €; 13 € per a més joves de 16, majors de 65 anys i persones amb una discapacitat igual o superior al 50% reconeguda.

Suplement de material: 5 €

A càrrec de Neus Arimany

Organitza: Centre Cívic Poblenou

## TALLER D'INICIACIÓ A LA MEDITACIÓ

En aquest taller practicarem diverses 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.

Dimecres, del 9 de gener al 20 de juny de 19.30 a 20.30 h

Preu: aportació conscient.

A càrrec d'Inés Gutiérrez Gutiérrez, Eva Batista Marsou, Cristina Gil Coy, Juli Murillo Arazo

Cal portar: estoreta, petita manta i mitjons

Organitza: GONG

## ANEM A CAMINAR

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

Dilluns, del 7 de gener al 27 de maig d'11 a 12 h

Activitat gratuïta

Quota de soci: 20 € 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

## GRUP DE SUPORT A LA LACTÀNCIA MATERNA

Si tens un nadó i necessites compartir inquietuds envers la lactància, si estàs embarassada i tens pensat donar el pit o en tens dubtes, si vols compartir els teves experiències de lactància amb altres mares, dubtes, dolors, interessos, inquietuds... Aquest és el teu espai. Recorda, donar el pit no ha de fer mal.

Dimecres, a partir del 9 de gener, de 10 a 11 h

Espai gratuït.

A càrrec del Grup Ona Prolactància



# Als fogons!

## **CUINANT EN SALUT**

En aquesta període hivernal, aprendrem a cuinar aliments de temporada i proximitat, combinant proteïnes vegetals i animals, per gaudir d'una dieta sana i equilibrada. Ens endinsarem en el món, del que avui dia en diuen «Cuina flexitariana».

Cal portar un drap, dos tppers i davantal.

Dijous, del 10 de gener al 21 de febrer, de 19 a 20.30 h [7 sessions]

Preu: 13 €; 11 € 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 €

A càrrec de Carme Delgado

Organitza: Centre Cívic Poble Nou

## **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, cada 15 dies, del 7 de gener al 18 de març, de 17.30 a 19 h

Preu: Activitat gratuïta

A càrrec de Maribel Montero i Carmen Álvarez

Organitza: Centre Cívic Poble Nou





## Expressió i Creativitat

### **TERTÚLIA LITERÀRIA. TROBADA D'ESCRITURA CREATIVA.**

El 1r i 3r dilluns de cada mes, oferim un espai de trobada per a totes aquelles persones interessades a compartir les seves inquietuds literàries, fruit de la pròpia creativitat, ja sigui en vers i/o prosa.

Dilluns, cada 15 dies, del 7 de gener al 18 de març, de 17.30 a 19 h

Preu: Activitat gratuïta

A càrrec de Maribel Montero i Carmen Álvarez

Organitza: Centre Cívic Poblenou

### **MANUALITATS**

Taller de manualitats amb material reciclat on cada persona desenvolupa la seva idea en un entorn familiar i distès.

Dimarts, del 8 de gener al 18 de juny de 16 a 18 h

Preu: 5 €/mes

Quota de soci: 10 € anuals

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 9 de gener al 29 de maig, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 50 € fins maig.

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

A càrrec de Maria Yamila

Organitza: Dones Pinedenques







## Recursos

### **COSMÈTICA NATURAL D'HIVERN**

Cuidarem la nostra pell i el nostre cos en aquesta temporada d'hivern en què estem exposades a temperatures més baixes i a un clima més agressius, a partir de la creació de cremes, sabons, ungüents..., amb ingredients i materials naturals.

Dimecres, del 16 de gener al 6 de març, de 18.45 a 20.45 h (8 sessions)

Preu: 17 €; 15 € 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 €

A càrrec de Hannah Helena Babska

### **CREACIÓ D'ÀLBUM DE FOTOS DIGITAL**

Amb l'objectiu de crear un àlbum de fotos digital, es treballaran diferents tècniques de retoc de fotos digital, composició d'un projecte fotogràfic (fotollibre), coneixement de diferents eines per a la seva realització a la xarxa, etc. Dirigit a persones amb coneixements bàsics d'ofimàtica, interessades amb la fotografia i la seva impressió en un suport tàtil.

Material de l'usuari: ordinador portàtil, pendrive amb 15 - 20 imatges representatives del projecte a realitzar, i una selecció de no més de 60 imatges possibles per incloure al propi projecte.

Dimarts, del 15 de gener al 5 de març, de 18.30 a 20 h (8 sessions)

Preu: 15 €; 13 € per a més joves de 16, majors de 65 anys i persones amb una discapacitat igual o superior al 50% reconeguda. El preu no inclou l'àlbum físic.

A càrrec de Marçal Mora

### **BRICOLATGE DE SUPERVIVÈNCIA**

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

Dimarts, del 15 de gener al 19 de març, 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 7 de gener al 20 de juny de 2018

- **Conversa en francès - nivell mitjà/alt.** Dijous de 18 a 19 h
- **Conversa en anglès - nivell mitjà/alt.** Divendres de 18 a 19 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

Organitza: Grups de wconversa 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 7 de gener al 17 de juny de 18 a 20 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Cristóbal Laso

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 espai!

Dimarts, del 8 de gener al 18 de juny, de 19.30 a 20.45 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Toni Soldado

Organitza: Timbalers de l'Alt Maresme

## ESCOLA D'ESCACS

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

Divendres, de l'11 de gener al 31 de maig

- **Nivell inicial:** de 17.15 a 18 h
- **Nivell mig:** de 18 a 18.45 h
- **Nivell avançat:** de 18.45 a 19.30 h

Preu: 15 € (activitat gratuïta per a socis)

A càrrec de Josep Guevara

Organitza: Club d'Escacs de Pineda de Mar



## CLUB D'ESCACS

Divendres, de l'11 de gener al 31 de maig, de 19.30 a 20.15 h (adults)

Preu: 15 € (activitat gratuïta per a socis)

A càrrec de Josep Guevara

Organitza: Club d'Escacs de Pineda de Mar



## Activitats infantils i juvenils

### JUGUEM A SER CUINERS II

Un taller on els nens i nenes experimentaran amb diferents aliments, provaran noves textures i desenvoluparan la creativitat. Faran els plats que més els hi agraden mentre aprenen valors com el respecte i la col·laboració mútua.

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

Cal portar davantal, drap de cuina i 2 tappers.

Divendres, de l'11 de gener a l'1 de març, de 17.30 a 19 h (8 sessions)

Preu: 12 €

Suplement de material: 24 €

A càrrec de Toni Herrero

Organitza: Centre Cívic Poblenou

### CUINA PER A ADOLESCENTS

Si tens entre 12 i 16 anys i t'agrada la cuina, vine i aprèn a cuinar diferents plats i postres per sorprendre a amics i família!

Dijous, del 7 al 28 de març, de 17.30 a 19.30 h

Preu: Activitat gratuïta

Organitza Espai Jove

Inscripcions a l'Espai Jove



## **TALLER DE MAQUILLATGE INFANTIL PER A FAMÍLIES**

**Dimecres, 27 de febrer a les 18 h**

S'acosta carnaval i les filles ens demanen pintar-se de superheroi, els fills de fades, i tenim dubtes de si serà millor el maquillatge de barra o el d'aigua? Aquesta és la teva activitat. Veniu al Centre Cívic a descobrir diferents tècniques de maquillatge infantil i/o per adults que volen ser lleons, i gaudeix del Carnestoltes.

**Preu de l'activitat: 5 €**

A càrrec de Camilo Pérez

Activitat amb inscripció prèvia.

## **III CONCURS DE TRUITES DE DIJOUS LLARDER**

**28 de febrer de 2018 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 i 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 4 al 22 de febrer. Les bases del concurs i els seus premis es faran públics 28 de gener de 2019.

---

## **JORNADA CELEBRACIÓ PEL DIA DE LA DONA TREBALLADORA**

**Durant tot el mes de març**

**Exposició artística en clau de dona.**

En motiu del Dia Internacional de la Dona Treballadora el 8 de març, exposarem al CCP un recull d'obres artístiques on la temàtica es centra i envolta a la dona.

A càrrec dels alumnes de Batxillerat artístic de INS Euclides.



**Dijous 7 de març, a partir de les 17.30 h**

**Escenari obert de recitals per a la dona.**

Per reivindicar i celebrar el Dia Internacional de la Dona Treballadora, organitzarem un petit acte-homenatge a la Sala Galeano on hi podran participar de forma voluntària totes les persones usuàries del Centre Cívic Poblenou amb el format que decideixin: recital de poesia, lectura de relats, mostra de dansa, de cant, etc. Al llarg del trimestre farem llista de les persones que volen participar d'aquest acte.

A càrrec del Centre Cívic Poblenou.

---

## **CICLE DE XERRADES AL CENTRE CÍVIC POBLENOU**

De forma mensual, al Centre Cívic Poblenou seguim amb la proposta d'oferir una sèrie de xerrades de temàtica diversa i d'interès general per a la població. Les xerrades proposades per aquest nou període són:

**1// Dijous, 17 de gener de 2019, a les 18 h**

**Ens funciona la comunicació que fem servir amb els infants i adolescents?**

Xerrada activa: a través de la posada en escena de diàlegs quotidians podrem experimentar què senten els infants i/o adolescents quan ens comuniquem amb ells.

Això ens permetrà reflexionar, com a adults, sobre com se senten els infants i adolescents quan ens comuniquem amb ells i plantejar-nos si ens funciona la comunicació que fem servir amb ells.

A partir d'aquí, us proposaré algunes eines perquè les pugueu provar a casa, l'escola o l'espai on coincideu amb infants i/o adolescents.

A càrrec de Maria Goday.



**2// Dijous, 14 de febrer, a les 18 h**

### **L'assetjament a través de les Noves Tecnologies**

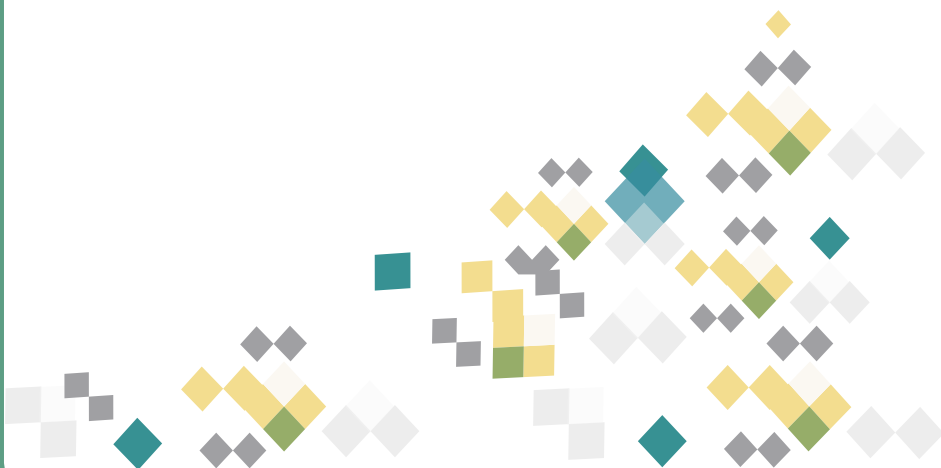
L'assetjament i el bullying a través de les xarxes i les Noves Tecnologies és una de les preocupacions de la societat actual, de com saber, com prevenir, com deduir que els nostres joves estan sent assetjats o són assetjadors, mecanismes per abordar aquestes situacions. Des dels Mossos d'Esquadra ens ofereixen una xerrada global sobre què podem fer nosaltres per evitar situacions de violència digital.

A càrrec de Josep Pujadas.

**3// Dijous, 14 de març, a les 18 h**

### **Criança no sexista**

En el marc de les jornades per la dona, oferim una xerrada centrada en com la condició biològica i la concepció de gènere tenen repercussions diverses en la construcció de la identitat de les nostres filles i fills. Prendre consciència i posar mirada a la segregació per gènere que es dona ja des de l'úter matern i què podem fer des de casa per oferir espais de joc lliure de sexisme, pot ajudar a construir una societat més equitativa i lliure de prejudicis.



## Com inscriure't en una activitat del Centre Cívic Poblenou



### Quan?

Del 10 al 20 de desembre 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 dèbit.



**CENTRE  
CÍVIC  
POBLENOU**

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

**Horari d'atenció:**

Matins / de dilluns a divendres  
de 9.30 a 12 h

Tardes / de dilluns a dijous  
de 16 a 21 h i divendres de 16 a 20 h

Tel. 93 767 15 60 (extensió: 6803)

[ccpoblenou@depineda.cat](mailto:ccpoblenou@depineda.cat)

[www.pinedademar.cat](http://www.pinedademar.cat)



Ajuntament  
de Pineda de Mar