



CENTRE
CÍVIC
POBLENOU

Activitats i Serveis

Abril - Juny
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 per a entitats:

Espai per a la realització de reunions, conferències, trobades, etc. Pregunta al taulell d'informació com has de fer la sol·licitud.

Punt d'intercanvi de llibres:

Volem ajudar a donar una nova vida als llibres, així com contes 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.



Novetat!

Espai familiar: Lloc de trobada i d'intercanvi entre famílies i infants, de 0 a 3 anys, per compartir experiències, informacions, inquietuds, habilitats sobre la criaça dels fills. A la vegada, els infants tindran l'oportunitat de descobrir i experimentar amb materials psicomotrius i jocs adequats per a ells.

De dilluns a divendres, de 10 a 12 h.

«Biblioteca» de jocs: Ara disposem de diferents jocs de taula perquè puguis gaudir en l'espai de relació del centre cívic. Pregunta a la taula d'informació.

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, de l'1 d'abril al 3 de juny, 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 lumbar i elevar el metabolisme. No apte per a persones que pateixen hipertensió.

Cal portar una estoreta.

Dilluns, de l'1 d'abril al 17 de juny, 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

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 3 d'abril al 19 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, de l'1 d'abril 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 3 d'abril, de 10 a 11 h

Tercer dijous de cada mes, de 16 a 18 h

Espai gratuït.

A càrrec del Grup Ona Prolactància





Als fogons!

MENJAR JAPONÈS A LA TEVA CUINA

Descobrirem receptes fàcils i saludables per portar la cuina japonesa a casa nostra, a partir d'ingredients propers i/o fàcils d'aconseguir. Cuinar en japonès ja no serà en un dia especial, si no que es podrà introduir a la cuina familiar de forma habitual.

Cal portar un drap, dos tupperes i davantal.

Dimecres, del 15 de maig al 12 de juny, de 19 a 20.30 h (5 sessions)

Preu: 12 €; 10 € per a més joves de 16, majors de 65 anys i persones amb una discapacitat igual o superior al 50% reconeguda.

Suplement de material: 18 €

A càrrec de Satoko Kobe

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

En aquest taller de 4 sessions, coneixeràs ingredients per fer esmorzars i berenars saludables i respectuos amb l'organisme. Aprenderàs alternatives als clàssics cafè i torrada, descobrint que hi ha mil possibilitats per a cada dia de la setmana.

Cal portar un drap, dos tupperes i davantal.

Divendres, del 24 de maig al 14 de juny, de 10 a 11.30 h (4 sessions)

Preu: 10 €; 8 € 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 €

A càrrec de Carme Delgado

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 altres. A cada sessió un dels participants presentarà la seva recepta. Caldrà fer una aportació de 2 € cada sessió per cobrir el preu dels ingredients.

Dilluns, de l'1 d'abril al 17 de juny, de 19 a 20.30 h (10 sessions)

Preu: Activitat gratuïta





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, de l'1 d'abril al 17 de juny, 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. Cal portar material per a fer la manualitat individualment. El primer dia de classe es concretarà.

Dimarts, del 2 d'abril al 18 de juny, de 16 a 18 h

Preu: 5 €/mes

Quota de soci: 10 € anuals

Organitza: ArtxArt



Expressió i Dansa

BALL COUNTRY

El taller de country té com a objectiu introduir l'alumne en el ball en línia, en els diferents ritmes que contempla aquest tipus de ball, sempre des de la música country (rock, swing, cuban, vals o country pur).

Dimarts, del 2 d'abril al 18 de juny, de 19.30 a 21 h (10 sessions)

Preu: Activitat gratuïta

A càrrec de Carmen López

UKELELE

Taller per descobrir l'ukelele, un instrument de corda molt accessible per iniciar-se en la pràctica d'un instrument musical. Fàcil de fer sonar i de transportar, amb poques sessions permet realitzar interpretacions instrumentals: melodies, cançons i peces grupals. Podràs passar bones estones sol o amb els amics tocant les teves cançons preferides.

Cal que portis el teu Ukelele.

Divendres, del 26 d'abril al 14 de juny, de 17.30 a 19 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 de David Xiberta Rebollo

BALL CARIBENY

Ballar és divertit i alliberador i serveix per treballar de manera amena sobre tot el nostre cos.

Cal portar roba còmoda

Dimecres del 3 d'abril al 29 de maig, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 5 € al mes

Quota de soci: 10 € a l'any

A càrrec de Noelia Costa

Organitza: ArtxArt

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.

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

Dimecres, del 3 d'abril al 29 de maig, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 20 € fins maig.

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

A càrrec de Maria Yamila

Organitza: Dones Pinedenques.





Recursos

TREU PROFIT AL TEU TELÈFON MÒBIL

Taller pràctic per aprendre a fer ús del teu smartphone. Apendrem a desar els contactes a l'agenda, utilitzar el calendari, posar una alarma, accedir a internet, fer fotos i vídeos amb el telèfon, enviar o reenviar contingut i molt més. Cal portar un mòbil amb sistema Android.

Divendres, del 5 d'abril al 31 de maig de 10 a 11.30 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 de Marçal Mora Piquet

MAQUILLATGE I COSMÈTICA D'ESTIU

En aquest taller aprendrem a fer alguns productes de maquillatge i cremes a partir de materials, ingredients i pigments 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 6 al 20 de juny de 17.30 a 20 h (3 sessions)

Preu: 10 €; 8 € 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 €

A càrrec de Hannah Helena Babska

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.

Dimarts, del 30 d'abril al 18 de juny, de 10 a 11 h (8 sessions)

Preu: activitat gratuïta

A càrrec de Leopoldo Rivera

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 anglès - nivell mitjà.** Dilluns de 16 a 17 h
- **Conversa en italià - nivell mitjà/alt.** Dijous de 17 a 18 h
- **Conversa en anglès - nivell mitjà/alt.** Divendres de 18 a 19 h
- **Conversa en anglès - avançat.** 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 1 d'abril 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 2 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

ESCOLA D'ESCACS

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

Divendres, del 5 d'abril 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, del 5 d' abril 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

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 *tuppers*.

Divendres, del 5 d'abril al 31 de maig, de 17.30 a 19 h (8 sessions)

Preu: 12 €

Suplement de material: 24 €

A càrrec de Toni Herrero

Organitza: Centre Cívic Poblenou

CREACIÓ DE PERSONATGES DE CÒMICS

Un taller on els més joves tindran com a objectiu la creació d'un personatge. Un taller pràctic, on aprendran i reforçaran dibuixant. Treballaran les expressions facials, l'expressivitat corporal, l'anatomia, el moviment, el volum, i el vestuari.

Taller per a nens i nenes d'entre 8 i 14 anys.

Cal portar blog de dibuix (o fulls), llapis i goma

Dimarts, del 2 d'abril al 28 de maig, de 18 a 19.30 h (8 sessions)

Preu: 12 €

A càrrec de Hugo Hernàndez

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 9 al 30 de maig, de 17.30 a 19.30 h (4 sessions)

Preu: Activitat gratuïta

Organitza Espai Jove

Inscripcions a l'Espai Jove

ESPECIAL SANT JORDI

Concert «Bon vent i bé que sona»

// Dimarts, 23 d'abril a les 19 h

En aquest dia on els llibres són els protagonistes, des del centre cívic ens agradaria que la música també formi part, és per això, que ells estudiants de l'Escola de Música de Pineda de Mar ens oferiran un concert.

Activitat gratuïta

A càrrec de l'Escola Municipal de Música de Pineda de Mar

CONTACONTES I TALLER DE PAPIROFLÈXIA

Tresors de paper

// Dijous, 25 d'abril a les 17.30 h

Pirates del món, quan us canseu de buscar tresors en illes desconegudes, aneu a biblioteques, escoles i llibreries, tenen els prestatges plens de tants, tants i tants... tresors, que no us els acabareu!!! Seguiu el mapa... o us perdreu!!

Activitat gratuïta

A càrrec de Las lindas

DIA MUNDIAL DEL RIURE

Taller del riure

// Dilluns, 6 de maig a les 17.30 h

El riure és una emoció universal, ens ajuda a alliberar tensions, estrès i a canviar d'actitud. L'objectiu de celebrar aquest dia és que tota la població aprengui els avantatges que té un acte tan simple com el riure. Taller participatiu, mitjançant música, jocs, relaxació, balls i riures passarem una estona divertida.

Activitat gratuïta

Activitat amb inscripció prèvia.

A càrrec de Conchi Meoro





ACTIVITAT INTERCULTURAL ARTÍSTICA

// Dijous, 23 de maig a les 17.30 h

El 21 de Maig del 2001 la ONU va establir el «*Dia mundial de la diversidad cultural para el diálogo y el desarrollo*» és per això que amb les diverses activitats disciplinàries que es porten a terme al Centre Cívic busquem conèixer, ampliar, intercanviar i compartir els nostre plural bagatge cultural.

El diàleg intercultural en qualsevol àmbit es garantia de riquesa per el raonament crític de qualsevol individu, en una societat plural com l'actual s'ha de poder oferir a la ciutadania la possibilitat d'apropar-se a la pluralitat de cultures d'una manera participativa.

Activitat gratuïta


Organitza: Servei Intermunicipal d'Immigració i Centre Cívic Poblenou

DIA DEL MEDI AMBIENT

// Dijous, 6 de juny a les 17.30 h

El Dia Mundial del Medi Ambient va ser establert per l'Assemblea General de les Nacions Unides en 1972. Les finalitats d'aquest esdeveniment anual són l'augmentar la consciència mediambiental i fomentar l'acció global en la protecció del medi ambient.

Des del centre cívic volem tenir present aquest dia amb una activitat oberta a tots els públics.





TALLER DE PLANTES AROMÀTIQUES I ELABORACIÓ D'ENCENS

// Dijous, 6 de juny a les 17.30 h

En els éssers humans, el sentit de l'olfacte està menys desenvolupat que en altres mamífers. I el seu paper és menys important comparat amb el que tenen altres sentits com ara la vista o l'oïda. Per aquest motiu volem donar a conèixer algunes plantes aromàtiques del nostre entorn donant importància al sentit de l'olfacte i complementat amb un taller d'elaboració d'encens.

Activitat gratuïta

Activitat amb inscripció prèvia.

A càrrec de Toni Herrero

FESTA DE FI DE CURS

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

El Centre Cívic Poblenou amb la col·laboració de les entitats que hi realitzen activitats, organitza la festa de fi de curs on es podrà veure una petita mostra dels cursos i tallers que s'han anat fet al llarg de tot el curs 2018-19. A la vegada, celebrem l'entrada de l'estiu i acomiadem el fi de curs, per retrobar-nos de nou el mes de setembre. Organitza: Centre Cívic Poblenou i les entitats.



CICLE DE XERRADES AL CENTRE CÍVIC POBLENOU

Cada trimestre, al Centre Cívic Poblenou organitzarem xerrades agrupades en diferents temàtiques. En aquest tercer trimestre continuem aquests cicles amb tres xerrades que envolten el tema de la salut.

1. La Meva Salut

// Dimecres, 10 d'abril a les 10 h

La Meva Salut (LMS) és el web que permet a la ciutadania disposar de la seva informació personal de salut i inclou la informació que s'ha generat per l'atenció sanitària que us hagin prestat en algun dels centres assistencials públics com per exemple: el pla de medicació vigent, les vacunes administrades, els diagnòstics, els informes clínics i els resultats de les proves i les exploracions complementàries. També permet realitzar tràmits i gestions en un entorn segur. T'ajudem a registrar-te. Portar el teu DNI i la targeta sanitària. A càrrec de Joan Ramos Ramírez. Cap d'atenció al usuari EAP Pineda.

2. El bon ús del medicament

// Dijous, 9 de maig a les 17.30 h

Us explicarem que són els medicaments i quin és el seu origen, les diferents vies d'administració, que llegim en un envàs, quina informació trobem en un prospecte, com s'han de conservar i eliminar, que hem de saber quan prenem un medicament i com l'hem de prendre. Per finalitzar uns missatges per endur-nos a casa. A càrrec de Farmacèutic Col·legi Farmàcies Barcelona.

3. La hipertensió arterial

// Dijous, 13 de juny a les 17.30 h

La hipertensió arterial és una malaltia crònica que l'acompanyarà tota la vida. És un factor de risc cardiovascular i és molt important el seu control. Us explicarem mesures higièniques dietètiques pel seu control i explicarem els diferents tractaments farmacològics quin són els seus efectes secundaris i consells.

A càrrec de Farmacèutic Col·legi Farmàcies Barcelona.

Com inscriure't en una activitat del Centre Cívic Poblenou



Quan?

Del 18 al 29 de març de 2019

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.

*"Mucha gente pequeña, en lugares
pequeños, haciendo cosas pequeñas,
pueden cambiar el mundo"*

*Eduardo Galeano,
Montevideo (1940-2015)*



CENTRE
CÍVIC
POBLENOU



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

www.pinedademar.cat



Ajuntament
de Pineda de Mar