



CENTRE  
CÍVIC  
POBLENOU

# Activitats i Serveis

Gener - Març  
2018



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.

### **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, del 17 de gener al 21 de març, de 19 a 20.30 h

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 15 de gener al 21 de març, de 10 a 11 h

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 9 de gener al 20 de març 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 i dijous, del 9 de gener al 31 de maig de 10 a 11 h

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h i divendres, de 19 a 20 h, del 9 de gener al 29 de maig de 10 a 11 h

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 8 de gener 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

### GIMNÀSTICA PASSIVA

L'objectiu d'aquestes sessions és treballar tots els músculs, amb o sense material, de manera que es tonifiquin tots els grans grups musculars amb la intensitat que cada alumne requereixi. També es realitzaran estiraments i es treballarà la flexibilitat, sobretot, tenint en compte la reeducació postural.

Dimarts i dijous, del 9 de gener al 31 de maig de 16.30 a 17.30 h

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, estora i tovallola

Organitza: Associació de Dones Pinedenques

## GIMNÀSTICA CORRECTIVA

En aquest curs, farem estiraments, enfortirem la nostra musculatura i, així, millorarem la nostra postura. A més, treballarem la coordinació mitjançant coreografies senzilles.

Dilluns, dimecres i divendres, del 8 de gener al 31 de maig de 16 a 17 h

Preu: 15 euros/mes

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

A càrrec d'Assumpta Cantal

Cal portar: roba còmoda i tovallola

Organitza: Associació de Dones Pinedenques



## Als fogons!

### CUINA JAPONESA DE CASA

En aquest taller, s'introduirà la cuina japonesa més de casa. Serà un curs on ens ensenyaran a cuinar ingredients de procedència asiàtica amb conjunció amb els que són més propis de la cuina mediterrània.

Cal portar un drap, tres *tuppers* o pots de vidre i davantal.

Dijous, del 18 de gener al 15 de març, de 19 a 20.30 h

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 Satoko Kobe

Organitza: Centre Cívic Poblenou

### QUINAMON - 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 22 de febrer al 22 de març de 2018, de 10 a 12 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

Organitza: Servei Intermunicipal d'Immigració i Centre Cívic Poblenou





# Expressió i Creativitat

## **TRANSFORMA EL TEU MOBLE! II**

En aquest taller aprendrem algunes tècniques bàsiques per transformar mobles i objectes a casa. Descobreix les possibilitats decoratives de les diverses tècniques i dels materials i eines del nostre dia a dia practicant amb un petit moble o objecte propi que vulguis transformar.

Cal portar un petit moble o objecte que vulguis renovar i una bata o davantal.

**Dimecres, del 17 de gener al 14 de març de 19 a 21 h**

**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 Hanna Helena Babska

Organitza: Centre Cívic Poblenou

## **CREA LA TEVA PÀGINA WEB**

Impulsa el teu projecte, comparteix allò que t'apassiona, ordena les teves fotografies temàtiques...; a partir de l'ús de plataformes web com wordpress, aconseguiràs crear la teva pròpia pàgina web per donar a conèixer allò que fas i que vols compartir, des d'un blog de receptes de cuina o impulsar virtualment la teva empresa.

Cal informar si es disposa d'ordinador propi.

**Dimarts, del 23 de gener al 13 de març, de 18.30 a 20 h**

**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.**

A càrrec de Marçal Mora.

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 9 de gener al 19 de juny de 18 a 20 h**

**Preu: 5 euros/mes**

**Quota de soci: 10 euros anuals**

A càrrec de José Ortega

Cal portar material per a fer la manualitat individualment. El primer dia de classe es concretarà.

Organitza: ArtxArt





# Expressió i Dansa

## **BALL CARIBENY**

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

Dimecres, del 10 de gener al 20 de juny, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 5 euros al mes

Quota de soci: 10 euros a l'any

A càrrec de Noelia Costa

Cal portar roba còmoda

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.

Dimecres, del 10 de gener 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

## **SEVILLANES**

Entra en el món de les sevillanes aprenent a ballar els diversos passos en parella i en grup.

• **Grup Inicial:** Dilluns, del 8 de gener al 18 de juny de 18 a 19 h

• **Grup Intermig:** Dilluns, del 8 de gener al 18 de juny de 19.15 a 20.45 h

Preu: 5 euros al mes

Quota de soci: 10 euros anuals

A càrrec de Juan Garcia

Cal portar: roba còmode per ballar. El primer dia es concretarà.

Organitza: ArtxArt





# Recursos

## 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 8 de gener 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

## PATRONATGE I COSTURA

Curs introductori al món del patronatge. A més, també aprendràs a confeccionar la teva pròpia roba!

Dijous, de l'11 de gener al 31 de maig, de 10 a 12 h

Preu: 10 euros/mes

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

A càrrec d'Isabel Latre

Cal portar: paper de manilla, llapis, regla i goma d'esborrar

Organitza: Associació de Dones Pinedenques

## PATCHWORK

Curs d'introducció al Patchwork i a la combinació de diferents teles.

Dimarts, del 9 de gener al 29 de maig de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10 euros/ mes

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

A càrrec de Dolores Campos

Organitza: Associació de Dones Pinedenques

## ALFABETITZACIÓ EN CASTELLÀ

Curs dirigit a l'aprenentatge de lectura i escriptura en llengua castellana.

Dilluns, del 8 de gener al 28 de maig de 17:30 a 19 h

Preu: 10 euros/ mes

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

A càrrec de Laura Gonzalez  
Cal portar: llibreta, bolígraf, goma i maquina  
Organitza: Associació de Dones Pinedenques

### **TREU PROFIT AL TEU TELÈFON MÒBIL**

Atreveix-te a explorar totes les possibilitats que ens ofereix el telèfon mòbil intel·ligent. Cada alumne treballarà amb el seu *smartphone*.

Dimecres del 10 de gener al 20 de juny de 19.30 a 20.30 h

Preu: 5 euros al mes

Quota de soci: 10 euros anuals

A càrrec de Javier Sanchez

Cal portar *smartphone* amb sistema *android*

Organitza: ArtxArt

### **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 15 de gener 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 9 de gener 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 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, del 12 de gener al 29 de juny

- **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 euros (activitat gratuïta per a socis)

A càrrec de Josep Guevara

Organitza: Club d'Escacs de Pineda de Mar

## CLUB D'ESCACS

Divendres, del 12 de gener al 29 de juny, de 19.30 a 20.15 h (adults).

Preu: 15 euros (activitat gratuïta per a socis)

Quota de soci:

A càrrec de Josep Guevara

Organitza: Club d'Escacs de Pineda de Mar



# Activitats infantils i juvenils

## JUQUEM 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 *tuppers*.

Dilluns, del 15 de gener al 12 de març de 17.30 a 19 h

Preu: 15 euros.

Suplement de material: 20 euros.

A càrrec de Juan Carlos González

Organitza: Centre Cívic Poblenu

## 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 19 de gener al 22 de març, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 10 euros.

A càrrec de Laura Marco Mugny

Organitza Centre Cívic Poblenu

## 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!

Dimarts, del 5 al 26 de Febrer, de 17 a 19 h

Preu: Activitat gratuïta

Organitza Espai Jove

Inscripcions a l'Espai Jove i al Centre Cívic Poblenou

## Activitats obertes i Xerrades

### CINEFÒRUM

Dijous, 18 de gener, 15 de febrer i 15 de març, 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

### II CONCURS DE TRUITES DE DIJOURS LLARDER

8 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 o coques de llardons per tothom!

Preu: Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

És necessària inscripció prèvia si vols que la teva truita entri a concurs. Pots inscriure't trucant per telèfon o venint al centre cívic del 22 de gener al 2 de febrer. Les bases del concurs i els seus premis es faran públics 18 de gener de 2018.

Organitza: Centre Cívic Poblenou



## JORNADA CELEBRACIÓ PEL DIA DE LA DONA TREBALLADORA

Durant tot el mes de març

**Exposició artística en clau de dona.**

Dijous 8 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 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.

Inscripció per participar al recital del 19 de febrer al 2 de març.

A càrrec del Centre Cívic Poblenou.



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



### Quan?

Del 4 al 20 de desembre de 2017.

### 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.



## CENTRE CÍVIC POBLENOU

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: 752)

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

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



Ajuntament  
de Pineda de Mar