

SANTA COLOMA  
DE GRAMENET

**TALLERS  
ALS CENTRES  
CÍVICS I  
CASALS**

HIVERN  
2023

INSCRIPCIIONS DEL 9 AL 28 DE GENER



Ajuntament  
de Santa Coloma  
de Gramenet



Santa Coloma  
és vida!



xarxa de  
**centres cívics**  
**i casals**



## **Un inici d'any ple de propostes als Centres Cívics de Santa Coloma**

Comença l'any 2023 ple d'activitats programades als nostres centres cívics i casals de la ciutat. Hem organitzat un total de 40 propostes en el marc de la nova programació dels 'Tallers Culturals d'Hivern', de les quals 16 són propostes noves que ben segur seran del vostre interès!

En aquesta nova edició, us convidem a participar de l'oferta de tallers a vuit equipaments de proximitat: a Can Mariner, Singuerlín, Fondo, Raval, Riu, Llatí, Oliveres i Riera Alta. Aquests centres, de referència als barris, tenen un paper cabdal com a espais de trobada entre la ciutadania i les entitats, i sobretot d'aprenentatge cultural i personal, per desenvolupar el millor de totes i tots nosaltres!

Enguany volem anar més enllà i arribar no només al públic més habitual, sinó estendre la participació a tots els veïns i les veïnes que puguin estar interessats i interessades en les propostes que us oferim. Tothom pot tenir inquietuds artístiques o descobrir que les té, interessos gastronòmics o culturals; i podem alhora aprendre com millorar els hàbits de vida, en benefici de la nostra salut.

Per aquest any 2023 us fem la proposta de continuar amb la línia de la cura i el creixement personal, a partir d'experimentar a través de tallers d'escriptura, de cant o bricolatge, entre altres activitats previstes. També destaquem noves temàtiques, com el taller dedicat a la tècnica de l'origami per a infants, per aprendre anglès cantant o el de creixement personal.

Estem molt satisfets i satisfetes de la participació ciutadana registrada en 2022 als casals i centres cívics. De fet, a prop de 1.000 persones han assistit als tallers i cursos que hem organitzat a la vostra mida!

Ara, us convido a donar una ullada al que us hem preparat per enguany, perquè segur que trobareu una activitat atractiva prop de casa i al vostre barri, per activar i/o relaxar el cos i la ment i per gaudir d'un temps de lleure molt profitós!

De nou, podem dir amb orgull, que els casals i centres cívics de Santa Coloma són vida!

**Núria Parlon Gil**  
Alcaldeessa de Santa Coloma de Gramenet

# TOTS ELS TALLERS D'UNA ULLADA

pàgina

## ▶ COS I MENT

PILATES Centre Cívic Fondo .....	7
HIPOPRESSIUS I SÒL PELVIÀ Centre Cívic Fondo.....	8
MOVIMENT CONSCIENT Centre Cívic Can Mariner.....	12
<b>GAC (GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES)</b>	
Centre Cívic Riu .....	14
VINYASA FLOW Centre Cívic Riu.....	15
STRETCHILATES Centre Cívic Llatí .....	19
SALUT ACTIVA Centre Cívic Llatí.....	20
STRETCHILATES Centre Cívic Singuerlín .....	21
IOGUILATES Centre Cívic Raval.....	24
DESPERTA EL TEU COS Casal Riera Alta.....	27
ESTIRAMENTS Casal Oliveras .....	28

## ▶ DANSA, EXPRESSIÓ I MOVIMENT

ZUMBA Centre Cívic Can Mariner .....	12
DANCE & FIT Centre Cívic Riu .....	17
BACHATA Centre Cívic Singuerlín.....	23
DANCE & FIT Centre Cívic Raval.....	24

## ▶ PLÀSTICA CREATIVA

LLUM, COLOR, AQUAREL-LA Centre Cívic Fondo .....	9
PINTURA JAPONESA SUMI-E Centre Cívic Llatí.....	20
PINTURA JAPONESA SUMI-E Centre Cívic Singuerlín.....	22
<b>MANGA: ANIMALS FANTÀSTICS I COM</b>	
DIBUIXAR-LOS Centre Cívic Singuerlín.....	22
<b>BIJUTERIA AMB ARGILA POLIMÈRICA</b>	
Casal Riera Alta .....	26
ORIGAMI PER A INFANTS Casal Oliveras .....	28

## ▶ IDIOMES

THE 80'S MUSIC & LYRICS Centre Cívic Riu.....	15
<b>ANGLÈS BÀSIC PER A PRINCIPIANTS VIATGERS</b>	
Centre Cívic Singuerlín .....	21

	pàgina
<b>▶ TÈXTIL</b>	
MACRAMÈ .....	7
<b>TÈCNIQUES BÀSIQUES DE GANXET</b>	
Centre Cívic Riu .....	14
<b>APRÈN A COSIR A MÀQUINA</b>	
Centre Cívic Riu .....	16
TAPÍS ALTO LIZO Casal Riera Alta .....	26
LLANA CARDADA Casal Oliveras .....	28

<b>▶ TÈCNIQUES</b>	
<b>COSMÈTICA BÀSICA</b> Centre Cívic Fondo .....	8
<b>CERIMÒNIA DEL TE</b> Centre Cívic Fondo.....	9
<b>INTRODUCCIÓ TEÒRICA A L'ART DE LA CAL-LIGRAFIA XINESA</b> Centre Cívic Fondo .....	10
<b>INTRODUCCIÓ A LA LLENGUA I CULTURA XINESA</b> Centre Cívic Fondo.....	10
<b>COACHING I CREIXEMENT PERSONAL</b>	
Centre Cívic Can Mariner .....	11
<b>DEFENSA PERSONAL PER A DONES</b>	
Centre Cívic Can Mariner .....	11
<b>PARLAR EN PÚBLIC</b> Centre Cívic Can Mariner.....	13
<b>ESCRITURA DE RELATS: TRUCS CLÀSSICS PER A HISTÒRIES MODERNES</b> Centre Cívic Riu .....	16
<b>STAR WARS: ORÍGENS I DESTINS</b> Centre Cívic Riu .....	17
<b>MIRANT AL CEL D'HIVERN</b> Centre Cívic Riu .....	18
<b>RESTAURACIÓ DE MOBLES</b> Centre Cívic Llatí.....	19
<b>BRICOLATGE DOMÈSTIC</b> Centre Cívic Raval.....	25

<b>▶ A MÉS A LA XARXA DE CENTRES CÍVICS I CASALS HI TROBARÀS:</b>	
<b>TENNIS-TAULA PER A JOVES</b> Centre Cívic Raval.....	29
<b>AULESClick</b> Varis CC .....	29
<b>MANUALITATS PER A LA GENT GRAN</b> Varis CC .....	29

# INSCRIPCIONS

El període d'inscripcions comença el 9 de gener a les 9.00 h i fins al 20 de gener o fins a exhaurir places. Les places són limitades i es respecta l'ordre d'inscripció.

- Les inscripcions i el pagament s'efectuarà únicament de manera virtual, a través del web **tallersccgramenet.com**, que redirigeix a la plataforma eventbrite, des d'on es fa el pagament i inscripció. El pagament es podrà fer amb targeta de crèdit o de dèbit o PayPal. Només es demanarà fer pagament si queden places lliures en el taller sol·licitat i, per tant, la inscripció és vàlida.
- En el moment de fer la inscripció i després de fer el pagament, rebràs un mail de confirmació.
- Els tallers comencen a partir del 23 de gener.
- Els diferents preus dels tallers estan establerts en funció de les hores totals de curs.
- L'import del curs només es retorna en cas que s'anul·li el taller perquè no s'arriba al mínim de places establertes. En aquest cas, es comunicarà prèviament a les persones interessades i es farà el retorn amb el mateix mètode de pagament.
- Els centres s'adaptaran a les mesures de prevenció i seguretat que en cada moment s'estableixin.

# GENTRE GÍVIC del FONDO

## **PILATES**

Sistema d'entrenament físic i mental que considera al cos i a la ment com una unitat. Aprendràs a unir el dinamisme i la força muscular amb el control mental, la respiració i la relaxació.

**Dimecres de 19.30 a 21.00 h**

Del 25 de gener al 22 de març

Professora: Natalia Corvalán / Preu: 33,75 €

## **MACRAMÉ**

El Macramé és l'art de teixir i trenar fils amb les mans per mitjà de nusos. Aprendràs a fer una bossa i un coixí, d'un disseny molt atractiu i original. No necessites tenir coneixements previs. També és ideal si vols aprendre coses noves, millorar la teva tècnica o resoldre qualsevol dubte que tinguis!

**Dilluns de 19.15 a 20.45 h**

Del 23 de gener al 20 de març

Professora: Elisenda Adell / Preu: 33,75 €

\*Preu del material: 10 € (preu aproximat), que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista.

## COSMÈTICA BÀSICA

NOU

Aprèn a crear un cosmètic que s'adapti a la teva pell, utilitzant una crema base. Coneixeràs els diferents olis, argiles i altres ingredients més adients segons el tipus de pell i de cada cosmètic. Ideal per endinsar-se en el món de la cosmètica natural o adquirir uns coneixements bàsics amb els quals poder treballar en les teves pròpies creacions.

**Dilluns de 18.00 a 21.00 h**

Del 13 de febrer al 20 de febrer

Professora: Ester Henarejos – Taller de Alseide

Preu: 15 €

\*Preu del material: 12€ (preu aproximat), que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista.

## HIPOPRESSIUS I SÒL PELVIÀ

El mètode "hipopressiu" és una tècnica de respiració que es fa servir com una manera de prevenir o de millorar algun tipus de disfunció del sòl pelvià. També es centra en la millora del sistema respiratori, deixant d'oprimir, i oferint espai als òrgans del cos, prevenint malalties i millorant les condicions físiques de les persones de totes les edats.

**Dimarts de 19.30 a 21.00 h**

Del 24 de gener al 21 de març

Professora: Valentina Medel / Preu: 33,75 €





## LLUM, COLOR, AQUAREL·LA

Crea les teves pròpies obres plenes d'expressivitat i color amb aquesta fantàstica tècnica. Aprendre's recursos i procediments per treure'l el màxim partit a aquest procediment pictòric que permet crear efectes únics.

**Dimecres de 19.15 a 20.45 h**

Del 25 de gener al 22 de març

Professor: Haridian Donés

Preu: 33,75 €

\*Preu del material: 7 € (preu aproximat),  
que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista.



## CERIMÒNIA DEL TE

INTENSU

Un taller per introduir-te a la cultura del te: aprendràs el seu origen, divulgació, extensió, i varietats, particularment orientals, i com són les cerimònies del te, en especial a la Xina. A més, es farà una demostració interactiva i podràs tastar diferents varietats de te.

NOU

**Dilluns 30 de gener, de 17.30 a 20.30 h**

Professor: Fran Ferrer

Preu: 7,5 €



## ▶▶ INTRODUCCIÓ TEÒRICA A L'ART DE LA CAL·LIGRAFIA XINESA

NOU

Taller monogràfic on es farà un repàs de la cal·ligrafia xinesa, passant per la seva història, els diferents estils cal·ligràfics, els traços bàsics, les tècniques cal·ligràfiques...

**Dilluns 6 de febrer, de 17.30 a 20.30 h**

Professor: Ismael Funes-Aguilera

Preu: 7,5 €



## ▶▶ INTRODUCCIÓ A LA LLENGUA I LA CULTURA XINESA

NOU

El coneixement de la llengua xinesa està intrínsecament connectat amb el coneixement de la seva cultura. Amb aquest taller no només adquiriràs nocions bàsiques sobre l'idioma xinès, sinó que també aprendràs els orígens de la llengua xinesa, així com costums i tradicions que són fonamentals per adquirir una bona interculturalitat amb la ciutadania xinesa.

**Dimecres de 19.00 a 20.30 h**

Del 25 de gener al 22 de març

Professor: Fundació Institut Confuci de Barcelona / Preu: 33,75€

# GENTRE GÍVIC CAN MARINER



## COACHING I CREIXEMENT PERSONAL



Aquest taller està destinat a aquelles persones que desitgin fer un salt qualitatiu a les seves vides, millorant certs aspectes de si mateixes. Aprendràs tècniques per a guanyar confiança i superar les pors. I treballaràs perquè el passat no condicioni el present ni el futur.

**Dilluns de 18.30 a 20.00 h**

Del 23 de gener al 20 de març

Professora: Mònica Sánchez

Preu: 33,75 €



## DEFENSA PERSONAL PER A DONES

Taller d'autodefensa femenina on aprendràs mecanismes de defensa de tota mena de possibles atacs o agressions.

**Dijous de 18.30 a 20.00 h**

Del 26 de gener al 23 de març

Professor: Alberto Jiménez

Preu: 33,75 €



## ▶▶ **MOVIMENT CONSCIENT**

Amb moviments i estiraments suaus, obtindràs un augment de la flexibilitat, la mobilitat i el to corporal. Entrenaràs la consciència de la respiració, la postura i els patrons de moviment més adequats, traslladant tot això al teu dia a dia.

**Dijous de 18.00 a 19.30 h**

Del 26 de gener al 23 de març

Professor: Sonia Ramos

Preu: 33,75 €



## ▶▶ **ZUMBA**

Zumba Fitness® és una sessió de ball fàcil i divertida. Coreografiada en blocs, permet dur a terme un treball cardiovascular intens, amb coreografies molt senzilles per seguir la sessió correctament i gaudir així de tots els seus beneficis, al ritme de la música llatina i més actual.

**Dimarts de 18.00 a 19.30 h**

Del 24 de gener al 21 de març

Professora: Sara Gómez

Preu: 33,75 €



## PARLAR EN PÚBLIC

NOU

Aprèn a comunicar les teves idees de manera clara, projectar la teva veu i parlar de forma dinàmica, controlar la teva postura i moviments i, sobretot, guanyar aquella seguretat que fa que el seu missatge arribi directe a l'oient.

**Dimarts de 18.30 a 20.00 h**

Del 24 de gener al 21 de març

Professora: Sabrina Rodríguez

Preu: 33,75 €



# GENTRE CÍVIC del RIU

## ▶▶ **GAC (GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES)**

Taller enfocat a enfortir i augmentar la resistència de glutis, abdominals i cames, amb exercicis senzills i efectius que milloren la circulació sanguínia, disminuiràs el percentatge de massa corporal i augmentaràs la densitat òssia. Sessions divertides i segures en les quals aprendràs a mantenir una bona postura corporal, i com a conseqüència prevenir el mal d'esquena i lesions.

**Dimecres de 18.30 a 20.00 h**

Del 25 de gener al 22 de març

Professora: Sonia Ramos / Preu: 33,75 €

## ▶▶ **TÈCNIQUES BÀSIQUES DE GANXET**

Aprendràs, segons el teu nivell i ritme, els punts essencials i com aplicar-los a diferents projectes. Teixiràs peces en pla i circular, interpretaràs patrons gràfics i, combinant punts, aprendràs a afegir textures i relleus al teu projecte de ganxet.

**Dilluns de 18.00 a 19.30 h**

Del 23 de gener al 20 de març

Professora: Laura de @loopsbyLaura / Preu: 33,75 €

\*Preu de material: 15 € aproximadament, que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista.



## THE 80'S MUSIC & LYRICS

Aprèn a cantar i, a la vegada, millora el teu anglès amb les teves cançons preferides i grans èxits dels 80, 90...

NOU

**Dilluns de 18.30 a 20.00 h**

Del 23 de gener al 20 de març

Professora: Judith Vaz

Preu: 33,75 €



## VINYASA FLOW

Estil de yoga on les postures flueixen a ritme de la respiració, per a crear seqüències dinàmiques. Aprendre a escoltar i respectar el teu cos. Practicaràs postures d'extensió, flexió, torsió, meditació, equilibri i força, per harmonitzar el cos i la ment i millorar la teva salut de forma integral.

**Dimarts d'11.00 a 12.30 h**

Del 24 de gener al 21 de març

Professora: Mónica Rota

Preu: 33,75 €





## **APRÈN A COSIR A MÀQUINA**

Perd la por a la màquina de cosir que tens aparcada a casa. Aprèn a fer diferents peces, aplicant tècniques variades i pràctiques. Hauràs de portar la teva pròpia màquina de cosir.

**Dimecres de 18.30 a 20.30 h**

De l'1 de febrer al 15 de març

NOTA: la sessió de l'1 de febrer serà de 18.30 a 20.00 h

Professora: Jimena Basile

Preu: 33,75 €



## **ESCRITURA DE RELATS: TRUCS CLÀSSICS PER A HISTÒRIES MODERNES**

Com es construeix una gran història? Quin és el secret per fer que una història funcioni?  
Ens deixarem guiar pels patrons dels grans clàssics i els farem servir per escriure les nostres pròpies històries.

**Dimarts de 18.30 a 20.00 h**

Del 24 de gener al 21 de març

Professora: Anna Marcet

Preu: 33,75 €







## DANCE & FIT

Sessió de ball fàcil i divertida. Permet dur a terme un treball cardiovascular intens, amb coreografies molt senzilles que t'ajudaran a seguir la sessió correctament i gaudir així de tots els seus beneficis, al ritme de la música llatina i més actual.

**Divendres de 18.30 a 20.00 h**

Del 27 de gener al 24 de març

Professora: Sara Gómez

Preu: 33,75 €



## STAR WARS: ORÍGENS I DESTINS.

INTENSU

NOU

Del spaghetti western a Akira Kurosawa... i de Battlestar Galactica a Lost, els orígens de Star Wars són tan interessants com la marca que ha deixat en totes aquelles pel·lícules i sèries que han vingut després. Un repàs cinèfil i seriòfil rigorós i lúdic que ens demostrarà per què l'obra de George Lucas resulta tan universal i és immune al pas del temps.

**Dijous de 18.30 a 20.30 h**

Del 9 de març al 23 de març

Professor: Xavier Roldán

Preu: 15 €





## MIRANT AL CEL D'HIVERN

Un taller teòrico-pràctic per a mirar el cel d'hivern, amb indicacions per observar els astres visibles del moment, amb prismàtics o a ull nu. No calen coneixements previs. L'última sessió serà una pràctica d'observació del cel.

**Dijous de 18.30 a 20.00 h**

Del 2 de febrer al 23 de febrer

Professor: AstroBarcelona

Preu: 15 €



# GENTRE GÍVIC LLATÍ

## ▶ STRETCHILATES

Taller que et permetrà millorar la teva postura, augmentar la teva mobilitat, combatre l'estrès, alleujar tensió i dolor, i aconseguir un cos tonificat, flexible i estirat.



**Dimecres de 19.15 a 20.45 h**

Del 25 de gener al 22 de març

Professora: Valentina Medel / Preu: 33,75 €

## ▶ RESTAURACIÓ DE MOBLES

Taller pràctic de restauració de petits mobles o objectes antics o vells. Sense necessitat de coneixements previs i de manera fàcil, aplicarem les tècniques artesanes de la restauració per tornar les peces al seu estat inicial. Cal portar l'objecte a restaurar (peça petita).

**Dimecres de 18.30 a 20.30 h**

Del 25 de gener al 22 de març

Professora: Andrea Zaragoza

Preu: 45 €

\* Preu de material: 5 €, que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista.





## **SALUT ACTIVA**

Gimnàstica de baix impacte, caracteritzada per moviments localitzats i controlats a les diferents parts del cos. S'alternarà amb exercicis divertits de cardio, a ritme de la música. Tot per a mantenir una constitució flexible i àgil, per a guanyar força i per a millorar la capacitat respiratòria i la resistència física.

**Dijous de 19.00 a 20.30 h**

Del 26 de gener al 23 de març

Professora: Mónica Rota

Preu: 33,75 €



## **PINTURA JAPONESA SUMI-E**

Aprèn la tècnica de la pintura japonesa, també coneguda com a Sumi-e, que traduït del japonès vol dir "dibuix a tinta".

**Dimarts de 18.30 a 20.00 h**

Del 24 de gener al 21 de març

Professora: Gemma Zaragüeta

Preu: 33,75 €



# GENTRE GÍVIC del SINGUERLÍN

## ▶▶ ANGLÈS BÀSIC PER A PRINCIPIANTS VIATGERS

T'agrada viatjar i no saps res d'anglès? Vols aprendre el més bàsic per a poder moure't pel món? En aquest taller aprendràs vocabulari "viatger" i tot el que necessites per resoldre les necessitats bàsiques quan estàs a l'estranger. L'objectiu és ensenyar-te a comprendre i a parlar l'anglès en situacions pràctiques, a través d'activitats divertides i amenes.

**Dimarts de 10.00 a 11.30 h**

Del 24 de gener al 21 de març

Professora: Elisenda Adell / Preu: 33,75 €

## ▶▶ STRETCHILATES

Taller que et permetrà millorar la teva postura, augmentar la teva mobilitat, combatre l'estrès, alleujar tensió i dolor, i aconseguir un cos tonificat, flexible i estirat.

**Dilluns de 10.30 a 12.00 h**

Del 23 de gener al 20 de març

Professora: Valentina Medel

Preu: 33,75 €



## **PINTURA JAPONESA SUMI-E**

Aprèn la tècnica de la pintura japonesa, també coneguda com a Sumi-e, que traduït del japonès vol dir "dibuix a tinta".

**Dimecres d'11.00 a 12.30 h**

Del 25 de gener al 22 de març

Professora: Gemma Zaragüeta

Preu: 33,75 €



## **MANGA: ANIMALS FANTÀSTICS I COM DIBUIXAR-LOS**

**NOU**

En el Manga, les històries no són les mateixes sense ells. Aquest taller et servirà per redescobrir-los. Començaràs aprenent la base d'animals quadrúpedes amb l'ajuda de criatures com els Pokémon. Al final del taller tindràs les eines necessàries per generar quimeres que formaran part dels teus futurs relats de ficció. Per a nois i noies de 10 a 16 anys.

**Dissabtes d'11.00 a 12.30 h**

Del 28 de gener al 25 de març

Professora: Hanan Bennouna

Preu: 33,75 €



## BACHATA

Aprèn a ballar i gaudir d'un ritme sensual, dinàmic i que està molt de moda. Aprenderàs el ritme, la musicalitat i el sabor que requereix aquest ball d'origen dominicà. El nivell és inicial i aprendràs els passos de forma individual, per a poder acabar ballant en parella.

**Divendres de 18.30 a 20.00 h**

Del 27 de gener al 24 de març

Professora: Nayan Jaimes

Preu: 33,75 €



# GENTRE CÍVIC del RAVAL

## DANCE & FIT

Si vols estar en forma de la manera més divertida, aquest és el teu taller. Aprendràs a moure el cos al ritme de la música més actual i t'ho passaràs d'allò més bé, exercitant el cos i la ment.

**Dilluns de 18.30 a 20.00 h**  
Del 23 de gener al 20 de març

Professora: Sara Gómez

Preu: 33,75 €



## IOGUILATES

Taller on es fusionen les disciplines del Pilates i del yoga, donant com a resultat un equilibri de salut física i emocional.

**Dimarts de 18.30 a 20.00 h**  
Del 24 de gener al 21 de març

Professora: Sonia Ramos

Preu: 33,75 €







## BRICOLATGE DOMÈSTIC

Aprèn a fer petites reparacions de casa. Aquest taller està pensat per persones que es vulguin iniciar en algunes tècniques del bricolatge com són: l'electricitat, la fontaneria, paleta i pintura.

NOU

**Dijous de 18.30 a 20.30 h**

Del 2 de febrer al 23 de març

Professor: Alexandre Jodar

Preu: 40 €

\* Preu de material: 10 €, que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista



# GASAL RIERA ALTA

## TAPÍS ALTO LIZO

INTENSU

NOU

El tapís és una tècnica de teixit centenària. Amb aquest taller aprendràs aquesta pràctica tan versàtil, actualitzant-la de manera creativa i divertida, però respectant les tècniques constructives en un telar d'alto lizo o telar vertical.

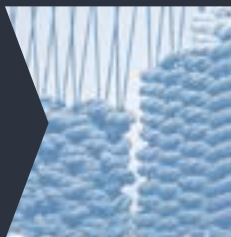
**Dilluns de 10.30 a 12.30 h**

Del 30 de gener al 13 de febrer

Professora: Mariadela Adejo

Preu: 15 €

\* Preu de material: 10 €, que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista.



## BIJUTERIA AMB ARGILA POLIMÈRICA

INTENSU

NOU

Descobreix aquesta fabulosa argila que es pot coure al forn de casa. Faràs bijuteria aprenent com treballar el material, barrejant colors i creant composicions de bellesa i textura singular.

**Dilluns d'11.00 a 12.30 h**

Del 6 al 20 de març

Professora: Haridian Donés

Preu: 15 €

\* Preu de material: 7 €, que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista.



## DESPERTA EL TEU COS

NOU

Taller per a començar el dia respirant i amb optimisme. Faràs moviments i estiraments suaus per a despertar tot el cos, exercicis per a enfortir la musculatura postural que t'ajudarà a mantenir-te dreta, entrenaràs la relaxació i els patrons de moviment més adequats per a la teva salut i que t'acompanyaran durant tot el dia. T'animes a començar el dia amb un somriure?

**Dimecres de 10.30 a 12.00 h**

Del 25 de gener al 22 de març

Professora: Sonia Ramos

Preu: 33,75 €



# GASAL OLIVERAS

## ▶▶ ORIGAMI PER A INFANTS

INTENSU

Aprèn a fer diferents figures pas a pas, amb la tècnica de la papiroflèxia. Adreçat a infants a partir de 8 anys.

NOU

**Dissabtes d'11.00 a 12.30 h**

Del 4 de març al 25 de març

Professora: Patrícia Salazar / Preu: 15 €

## ▶▶ ESTIRAMENTS

Exercicis que t'ajudaran a allargar i flexibilitzar totes les cadenes musculars i tendons. Despertaràs la consciència corporal i aprendràs a moure't de manera sana i ergonòmica.

NOU

**Dilluns de 10.30 a 12.00 h**

Del 23 de gener al 20 de març

Professora: Mònica Rota Preu: 33,75 €

## ▶▶ LLANA CARDADA

Dissenyaràs i crearàs ninos de tota mena amb aquesta fantàstica tècnica la qual dona als personatges una personalitat única i una textura entranyable.

NOU

**Dimecres d'11.00 a 12.30 h**

Del 25 de gener al 22 de març

Professora: Haridian Donés / Preu: 33,75 €

\* Preu de material: 10 €, que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista.

# △ MÉS ▲ LA XARXA DE CENTRES CÍVICS I CASALS TROBARÀS:



## **PROGRAMA JOVENTUT ESPORTIVA, SOCIETAT ACTIVA: TENNIS TAULA PER A JOVES**

Dins d'aquest programa, i en col·laboració amb el Departament d'Esport i la Diputació de Barcelona, es desenvoluparà aquest taller al Centre Cívic Raval. És totalment gratuït, i està dirigit a joves a partir de 12 anys. Podràs aprendre els secrets del tennis taula que et permetrà adquirir habilitats professionals i practicar amb els teus amics i amigues.

**Lloc: Centre Cívic Raval**

**Dijous de 17.00 a 18.00 h (1er. grup).**

Del 26 de gener al 23 de març

**Divendres de 18.30 a 19.30 h (2n grup).**

Del 27 de gener al 24 de març.

Preu: gratuït.

Cal inscripció prèvia al correu [joventutesportiva@gramenet.cat](mailto:joventutesportiva@gramenet.cat)



## **AULESClick, UN SERVEI PER APROPAR LES TIC A LA CIUTADANIA**

A les AulesClick pots rebre formació informàtica bàsica gratuïta i aprendre a fer tots els tràmits necessaris per a una vida quotidiana més senzilla.

Obertes al públic en horari de tarda, compten amb un accés gratuït a la xarxa i monitors especialitzats per tal de resoldre dubtes i fer formació bàsica i específica.

### **Horari:**

-De dilluns a divendres de 16.00 a 21.00 h, als CC Singuerlín, CC Riu i CC Fondo

-De dilluns a divendres 16.00 a 20.00 h, als CC Can Mariner i CC Llatí.

Més informació a [www.gramenet.cat/aulesclick](http://www.gramenet.cat/aulesclick).

## **TALLERS DE MANUALITATS PER A LA GENT GRAN**

L'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet, des del Departament de Centres Cívics i Casals, ofereix un programa de tallers de manualitats per a donar una formació bàsica i específica en tècniques manuals per a l'elaboració d'objectes variats adreçats a persones majors de 65 anys. Aquests tallers estan destinats a promoure la relació, l'intercanvi, la socialització i l'agilitat mental i manual dels nostres majors. Els centres on es desenvolupa l'activitat i les diferents dates d'inscripció són:

-C. Safaretjos i CC Can Mariner: Dilluns 16 de gener a les 17.00h

-CC Singuerlín i CC Raval: Dimarts 17 de gener a les 17.00h

-CC Guinardera i CC Llatí: Dimecres 18 de gener a les 17.00h

-CC Can Franquesa i C. Riu Nord: Dijous 19 de gener a les 17.00h

- CC Fondo i C. Oliveres: Divendres 20 de gener a les 17.00 h


# MOLT A PROP TEU!

## **CENTRE CÍVIC CAN MARINER**

C. Milà i Fontanals,14-16  
93 466 32 87

  Santa Coloma


  Santa Rosa

 B14, B15, B18, B19, B20,  
B30, B80, B84, V33,  
M27, M28

## **CENTRE CÍVIC DEL RIU**

C. Lluís Companys, 9  
93 385 03 79

  Santa Coloma

 B14, B15, B18, B19, B30,  
B80, B84, M27, M28, V33

## **CENTRE CÍVIC DEL SINGUERLÍN**

Av. Catalunya, 41  
93 391 71 10

  Singuerlín

 B14, B15, B20, B80, M27

## **CASAL LES OLIVERES**

Pep Ventura,1-3  
93 392 56 47

  Can Zam

 B15

## **CENTRE CÍVIC DEL FONDO**

C. Wagner, 19  
93 392 84 63

  Fondo

 B1, B15, B19, B23, B29,  
B80, B81, M27, M28

## **CENTRE CÍVIC DEL RAVAL**

C. Monturiol, 20  
93 385 83 77

  Can Peixauet

 B14, B15, B19, B20, B30,  
B84, 500, V33

## **CENTRE CÍVIC DEL LLATÍ**

C. Nàpols, 41  
93 391 99 97

  Fondo

 B1, B15, B19, B80, B81,  
M27, M28

## **CENTRE CÍVIC RIERA ALTA**

Pedra, 8  
93 391 22 23

  Església Major

  Fondo

 B81, B15, M19

## **MÉS INFORMACIÓ A**



[www.tallersccgramenet.com](http://www.tallersccgramenet.com)



@centrescivicsantacoloma



@centrescivicscsg



Ajuntament  
de Santa Coloma  
de Gramenet



Santa Coloma  
és vida!



xarxa de  
**centres cívics  
i casals**