

PÍNDOLES

Llenguatge de signes

Amb aquest taller de llengua de signes catalana (LSC) podràs conèixer els elements essencials en aquesta comunicació, aprendre aspectes lingüístics bàsics com la presentació i el vocabulari de la vida quotidiana, i iniciar-te en la comunicació amb persones sordes. Apunta-t'hi!

Horari: Dissabtes 10 de febrer, 9 de març, 13 d'abril, 11 de maig i 8 de juny, d'11 a 13 h
Professora: Andrea Lamela
Preu: 25 € totes les sessions

Risoteràpia

Vine a celebrar amb nosaltres el dia Mundial del Riure. Passarem un matí molt divertit, ple de dinàmiques, exercicis lúdics i jocs que ens faran recordar l'essència pura de quan érem nens i et podran portar al teu riure més genuí, a l'alegria interna. A més, t'emportaràs eines per al teu dia a dia, per estar més saludable i alegre. Tips que recordaràs amb un bon somriure i et seran molt útils. Gaudiràs de tu mateix i dels altres. Una experiència que voldràs repetir. T'esperem!

Horari: Dissabte 4 de maig d'11.30 a 13 h
Professora: Alicia Caso
Preu: Gratuït

Salut Mental: Ansietat: conèixer-la per superar-la.

En aquest taller, aprendràs a identificar els símptomes de l'ansietat, a conèixer què és i

com afecta el teu cos per tal que deixi de crear-te malestar en el teu dia a dia. Parlarem sobre les causes i conseqüències de patir-la i coneixeràs tècniques per combatre-la.

Horari: Divendres 11 d'octubre d'11 a 13 h
Professora: Yasmina Berdugo Bonfill
Preu: Gratuït

Jardineria

El taller es compon d'una part teòrica on parlarem del sol i l'ombra, fongs i plagues i composició i partícules de la terra. La segona part de la sessió serà més pràctica i treballarem amb trasplantaments i esqueixos, textures dins la terra i bons drenatges i composicions de plantes. Participa i fes del teu jardí un lloc més bonic.

Horari: Dissabte 27 d'abril i 25 de maig d'11 a 13 h
Professor: Marc Rodríguez
Preu: Gratuït

Píndoles artístiques a càrrec del Cercle Artístic

Descobreix i desenvolupa les teves capacitats creatives en el Cercle Artístic! En aquestes sessions t'ofereix una varietat de classes en tècniques artístiques, incloent-hi el pouring, el collage o els tints naturals.

Acompanya'ns i submergeix-te en el món de l'art mentre explora noves formes d'expressió de manera col·lectiva. Nosaltres... també volem aprendre de tu! No et perdis l'oportunitat de formar part del Cercle Obert!

Dies: 10 de febrer, 16 de març, 13 d'abril i 11 de maig
Horari: Dissabtes d'11 a 13 h
Professors/es: Cercle Artístic
Preu: Gratuït

ALTRES ACTIVITATS

Sala d'assaig musical

Horari: de dilluns a divendres de 9 h a 14 h i de 15 h a 20 h
dissabtes de 9 h a 14 h
Ocupació màxima 6 h setmanals
Reserva prèvia mitjançant sol·licitud i pagament trimestral de 20 €

Amics de l'Arxiu Municipal de Malgrat

El grup d'Amics de l'Arxiu de Malgrat neix amb la voluntat de reunir gent, d'edat avançada, per tal d'identificar i documentar en grup persones que apareixen a les fotografies antigues dels diversos fons de l'arxiu municipal. A partir d'aquesta activitat s'incentiva als presents a obrir debats, compartir interessos i d'altres activitats socials, que es compaginen amb activitats de caire cultural com la promoció de presentacions de llibres, xerrades i fins i tot recerques.
Trobades quinzenals conduïdes per Joan Piña a l'Arxiu Municipal.

Horari: dijous 18 h a 20 h
Més informació: Tel. 937 614 714

Voluntariat per la llengua (VxL)

Apunta't al programa Voluntariat per la llengua i comparteix una estona de conversa en català. Si vols millorar el que català que parles, fes-te'n aprenent.
Si vols ajudar a algú a millorar el català que parla, fes-te'n voluntari.

Més informació: al Centre de Normalització Lingüística del Maresme. Tel. 937 963 400

INSCRIPCIONS I TERMINIS

● Període de gener a juny

Inscripcions: del 15 al 20 de gener
Inici: 29 de gener
Finalització i acte de cloenda: 21 de juny

● Període de setembre a desembre

Inscripcions de seguiment: del 17 al 21 de juny
Inscripcions noves: del 2 al 6 de setembre

Inici: 16 de setembre
Finalització i acte de cloenda: 21 de desembre

● Informació i inscripcions:

Centre Cívic, C. Segre, 1. Tel. 937 619 813
ccm@ajmalgrat.cat

PLACES LIMITADES SEGONS LA CAPACITAT DE LES AULES, PER ORDRE D'INSCRIPCIÓ I PAGAMENT

La plaça no queda confirmada fins a haver realitzat el pagament.

Només s'acceptarà la devolució de la matrícula per motius de l'organització.

Aquesta programació anual es pot veure modificada. Consulteu actualitzacions a www.ajmalgrat.cat



Activitats CENTRE CÍVIC

GENER - DESEMBRE 2024



Ajuntament de
Malgrat de Mar

Malgrat: *t'estima

www.ajmalgrat.com       

ARTS PLÀSTIQUES I MANUALITATS

Ceràmica creativa

Fes els teus projectes, dissenys i creacions a mida amb diverses tècniques i esmaltats propis amb gran diversitat de colors.

Horari: divendres, de 10 a 12 h
divendres, de 16 a 18 h

Professor: Joan Masferrer

Preu: 50 € gener - juny
40 € setembre - desembre

Taller creatiu de reciclatge de roba

Si tens ganes de donar una segona vida a aquella peça de roba que tens a l'armari i no saps què fer-ne, aquest és el teu taller.

Horari: dimecres, de 10 h a 12 h

Professora: Mercè Magrané

Preu: 35 € gener - juny
25 € setembre - desembre

BENESTAR I EMOCIONS

Salut postural i hipopressius

Entrenament postural i respiratori que combina la tècnica hipopressiva, l'estirament miofascial i la reeducació postural i respiratòria amb exercicis de mobilització dinàmica de baix impacte.

Horari: dilluns de 15.30 a 16.30 h

Professora: Eva Coder

Preu: 35 € gener - juny
25 € setembre - desembre

Kundalini ioga

Millora la salut física i mental i també per l'autoconeixement a través del moviment, la postura, la respiració, la meditació i el cant de mantres.

Horari a escollir:

dimarts, de 18.30 a 20 h

dimecres, de 18 h a 19.30 h

dijous, de 18.30 h a 20 h

Professorat: Eva Coder i Sílvia Márquez

Preu: 35 € febrer - juny

25 € setembre - desembre

(El cost del taller és per un dia setmana)

LLENGUA

Taller d'acollida lingüística i cultural (TALC)

Facilem l'aprenentatge inicial de la llengua catalana i el coneixement de la nostra cultura a les persones novingudes.

Taller de continuïtat acadèmica amb inici al setembre de 2024.

Matrícula per al curs 24-25: dimarts 3 de setembre, de 15 h a 17 h al Centre Cívic.

Horari: dilluns, de 9.15 a 10.15 h

dimarts, de 10 a 11 h

dimarts, 15.15 a 16.15 h

divendres, de 9.15 a 10.15 h

Professorat: Càritas Malgrat

Preu: 10 €

ARTS ESCÈNIQUES

Iniciació a la guitarra

Taller on es treballen les bases de la guitarra i de la música i s'introdueixen les primeres notes musicals a l'instrument en temes d'interpretació per a l'actuació conjunta.

Horari: dissabte, de 9 h a 10 h

Professor: Jordi López Matamala

Preu: 35 € gener - juny
20 € setembre - desembre

Iniciació a la guitarra II

Si ja tens nocions de guitarra i vols perfeccionar la tècnica, aprendre noves cançons i connectar amb el teu esperit artístic musical, aquest és el teu taller.

Horari: dissabte, de 10 h a 11 h

Professor: Jordi López Matamala

Preu: 35 € gener - juny
20 € setembre - desembre

Guitarra avançada

Taller amb interpretacions i improvisacions més avançades, tant individuals com grupals, amb teoria musical i mecànica de l'instrument.

Horari: dissabte, de 11 h a 12 h

Professor: Jordi López Matamala

Preu: 35 € gener - juny
20 € setembre - desembre

Sevillanes iniciació I

Si no has ballat mai sevillanes i et ve de gust, aquest és el teu moment! Vine a les classes d'iniciació, a més d'aprendre t'ho passaràs molt bé.

Horari: divendres, de 18.15 h a 19.15 h

Professora: Montse Sumell

Preu: 35 € gener - juny
25 € setembre - desembre

Sevillanes avançat II

Saps ballar sevillanes i vols integrar-te en un grup avançat? Si vols mantenir el teu nivell i passar-t'ho bé, aquest és el teu grup.

Horari: divendres, de 17 h a 18 h

Professora: Montse Sumell

Preu: 35 € gener - juny
25 € setembre - desembre

TECNOLOGIA I ARTS VISUALS

Iniciació a la informàtica bàsica

Taller per aprendre coneixements informàtics: funcionament d'un ordinador i programes bàsics.

Horari: dijous, de 10.30 a 12 h

Professor: Edgar Julià

Preu: 35 € gener - desembre

AULA D'HUMANITATS

Xerrades

La mitologia clàssica és la base de la nostra cultura, descobrim-la juntament amb les manifestacions artístiques que al llarg dels últims mil·lennis l'han fet perdurar! Descobrir d'on venim farà entendre on som.

15 de febrer: Les tombes dels faraons: l'espectacular cas de Tutankamon.

14 de març: Què en sabem de la mitologia celta?

11 d'abril: L'estafador i bromista a les mitologies antigues.

Maig: Visita cultural a concretar (no inclosa en la matrícula)

13 de juny: Introducció a l'heràldica: dracs, lleons i colors.

12 de setembre: La Capella Sixtina sense presses ni turistes.

10 d'octubre: Quants mites al món parlen d'un diluvi universal?

21 de novembre: La llum que es fa pedra: les gemmes precioses.

Horari: dijous, de 18.30 a 20 h

Professor: Joan Piña

Preu: 15 € febrer - juny
15 € setembre - novembre

JOCS LÚDICIS

Taller de botifarra

Si vols aprendre un joc de cartes i passar una bona estona, t'ensenyarem a jugar al tradicional joc de cartes català de la botifarra.

Horari: dissabtes alterns, d'11 a 13 h

Professorat: Associació Recreativa i Cultural La Barretina Vermella

Preu: Gratuït

Taller de Scrabble

Si vols aprendre un joc nou, estimular la teva capacitat de memòria i connectar les teves neurones, tot passant una bona estona, vine i t'ensenyarem a jugar a l'Scrabble.

Horari: divendres, de 16 h a 19 h

Professor: Jordi Pujol, amb el suport de la Federació Internacional de Scrabble en Català

Preu: Gratuït

