

ENTRE FOGONS  
POSA'T  
EN FORMA  
COS I MENT  
IDIOMES  
FORMACIÓ  
MANUALITATS  
I ARTESANIA  
MÚSICA  
I BALLS  
AULA DE NOVES  
TECNOLOGIES  
TALLERS  
EN FAMÍLIA  
EMBARÀS  
I PETITA  
INFÀNCIA  
ACTES,  
SORTIDES I  
CONFERÈNCIES  
EXPOSICIONS





**Fermí Capdevila**  
Regidor d'Entorn Comunitari i Cooperació

Ajuntament  d'Igualada

Us presentem la nova programació de l'any 2023 dels equipaments cívics de la ciutat: Espai Cívic Centre, Centre Cívic de Fàtima i Centre Cívic Nord, corresponent al període març - juliol del 2023. Una programació que compta aproximadament amb 200 activitats, pensada i meditada per tal de continuar oferint activitats que puguin agradar a tota la ciutadania.

Hi trobareu novetats importants, sobretot en els apartats entre fogons, el de formació i el de manualitats i artesanía. També trobareu un conjunt de tallers o activitats que realitzarem durant el mes de juliol. En l'apartat de sortides, trobareu de tipus cultural i lúdic: sortida a "la Passió" espectacle de dansa flamenca, a "Girona Temps de Flors", a Montblanc Medieval, òpera al Liceu, descoberta de Solsona i el Museu Diocesà, descoberta de la Colònia Vida de Puig-Reig i descoberta de les Drassanes Reials de Barcelona, seu del museu marítim.

També tenim actes com la celebració del 28è aniversari del Centre Cívic de Fàtima o un concert de swing organitzat per l'Associació Swing Anoia i on col·labora l'AV del Poble Sec.

Us recordem que podreu fer les inscripcions amb el sistema que us sigui més còmode: presencialment, via telefònica o a través d'Internet. Us animem a utilitzar aquest darrer sistema, molt més còmode per a tots vosaltres.

Aprofiteu per agrair la col·laboració i la il·lusió que tots i totes diposem en aquesta nova proposta, i esperem poder donar resposta satisfactòria a totes les necessitats i desitjos de tantes persones. Us convidem a participar-hi i a gaudir-ne!

## INFORMACIÓ

Les activitats comprenen el període del **27 de febrer al 22 de juliol**.

Del **3 al 11 d'abril**, ambdós inclosos, no hi haurà activitats per vacances de Pasqua.

El dia **23 de juny**, no hi haurà activitat.

Les activitats van **adreçades a majors de 16 anys**, exceptuant els programes "embaràs i petita infància" i "infants i joves". Pot haver-hi alguna excepció, que ja està indicada en la mateixa activitat.

## INSCRIPCIONS

Les inscripcions es podran realitzar de tres formes:

- De forma presencial a qualsevol dels equipaments cívics, indistintament d'on es realitzi l'activitat.
- De forma telefònica trucant a qualsevol dels telèfons següents dels equipaments cívics:  
938052621  
938068101  
938049052  
680523366
- A través d'Internet, a partir de l'enllaç:  
<https://equipamentscivicsigualada.miram.cloud/>

Prèviament cal estar registrat a la pàgina.

Cada persona podrà fer **únicament 4 inscripcions**. Les places de les activitats són limitades i s'adjudicaran per ordre d'inscripció i pagament.

En el cas que un curs no assoleixi el nombre de places i no es tiri endavant, els usuaris podran canviar-lo per un altre curs del mateix import o se'ls retornaran els diners de la inscripció.

Una vegada iniciats els cursos, el ciutadà podrà inscriure's en aquells que la dinàmica ho permeti i no perjudiqui el ritme del curs. En tots els casos, serà obligatori pagar la totalitat del curs.

## CALENDARI D'INSCRIPCIONS

Les inscripcions es faran a partir del **DIMARTS 7 DE FEBRER**.

**\*\*\*Divendres, 3 de febrer: A partir de les 8 h del matí repartirem DIA I HORA per fer la inscripció per a les persones que ho volen fer de forma presencial.**

Les inscripcions a través d'Internet, s'iniciaran a les 8 h del matí. A les 9 h del matí, de forma presencial i per telèfon.

## PAGAMENTS

Els preus que apareixen en el programa són els que corresponen als empadronats a Igualada amb una bonificació del 15 %.

Les activitats es podran pagar, en el termini de 3 dies després de fer la inscripció, de dues maneres:

- Amb un únic pagament mitjançant targeta de crèdit o bé fent un ingrés al número de compte corresponent.
- El pagament a través d'Internet és mitjançant targeta de crèdit.  
Excepcionalment en les activitats organitzades per entitats sense ànim de lucre, la modalitat de pagament és amb transferència bancària.

## DEVOLUCIONS

- En cas d'anul·lació del curs o activitat, es retornarà l'import total de l'activitat.
- En cas de baixa voluntària del ciutadà:

Un cop iniciats els cursos, no S'ACCEPTARÀ cap tipus de baixa i per tant no es retornarà cap import. **EXCEPTE:**


- Si el ciutadà troba feina i acredita que l'horari del lloc de treball és incompatible amb l'activitat, se li retornarà la part proporcional de l'import. Caldrà portar un justificant.
- Si per motius de malaltia, el ciutadà no pot continuar amb l'activitat, se li retornarà la part proporcional de l'import. Caldrà portar un justificant.


## 28è ANIVERSARI CENTRE CÍVIC DE FÀTIMA


Ja fa 28 anys de la posada en funcionament del primer centre cívic de la ciutat. Són molts anys fent activitats, amistat i compartint bons moments. Farem una festa per a tothom amb exhibició de ball i danses dels diferents grups del Centre Cívic, de collita pròpia, activitats familiars, música i bufada d'espelmes.

**Dia:** dissabte, 18 de març

**Lloc:** Centre Cívic de Fàtima

CURS			€
<b>BATH COOKING</b> A càrrec de Sandra Galvé	Dimarts 28 de febrer al 28 de març	19 a 21h	18,87 €/curs Ingredients: 12,5 €
<b>CUINA DE CAP DE SETMANA</b> A càrrec de Mar Pretosyan	Dilluns 27 de febrer al 19 de juny	19 a 21h	52,84 €/curs Ingredients: 35 €
<b>CUINA ITALIANA EN ITALIÀ<sup>(1)</sup></b> A càrrec de Marta Pitet	Dimecres 12 d'abril al 17 de maig	19 a 21h	22,64 €/curs Ingredients: 15 €
	<sup>(1)</sup> <i>Cuina italiana en italià: nivell bàsic d'italià per seguir el curs</i>		

CURS			€
<b>CEVICHES I MARINATS</b> A càrrec d'Olga Rovira	Dimecres 7 al 21 de juny	19 a 21h	11,32 €/curs Ingredients: 7,5 €
<b>CREMES I SOPES D'HIVERN</b> A càrrec de Olga Rovira	Dimecres 1 al 29 de març	19 a 21h	18,87 €/curs Ingredients: 12,5 €
<b>CURS D'ARRÒS CAPA FINA<sup>(2)</sup></b> A càrrec de Xavi Salom	Divendres 9 i 16 de juny	19 a 21h	7,55 €/curs Ingredients: 5 €
<b>CUINA MARROQUINA</b> A càrrec d'Olga Rovira	Dimecres 10 al 31 de maig	19 a 21h	15,10 €/curs Ingredients: 10 €
<b>ESTOFATS I ROSTITS</b> A càrrec d'Olga Rovira	Dimecres 12 d'abril al 3 de maig	19 a 21h	15,10 €/curs Ingredients: 10 €
	<sup>(2)</sup> <i>Cuina d'arròs capa fina: Cal tenir coneixements bàsics de cuina</i>		

CURS			€
<b>COM FER UN BON ARRÒS</b> A càrrec de Xavi Salom	Divendres 3 al 31 de març	19 a 21h	18,87 €/curs Ingredients: 12,50 €
<b>CUINA JAPONESA</b> A càrrec de Mar Pretosyan	Dimarts 2 al 23 de maig	19 a 21h	15,10 €/curs Ingredients: 10 €
<b>CUINA VEGETARIANA</b> A càrrec de Sandra Galvé	Dijous 2 de març al 22 de juny	19 a 21h	60,38€/curs Ingredients: 40 €
<b>FEM PASTES DE TE</b> A càrrec de Mar Pretosyan	Dimarts 28 de febrer al 14 de març	19 a 21h	11,32 €/curs Ingredients: 7,5 €
<b>FEM PA</b> A càrrec de Mar Pretosyan	Dimarts 30 de maig al 20 de juny	19 a 21h	15,10 €/curs Ingredients: 10 €
<b>SNACKS SALUDABLES<sup>(2)</sup></b> A càrrec de Mar Pretosyan	Dimarts 21 i 28 de març	19 a 21h	7,55 €/curs Ingredients: 5 €
<b>POSTRES DE SANT JORDI</b> A càrrec de Mar Pretosyan	Dimarts 18 i 25 d'abril	19 a 21h	7,55 €/curs Ingredients: 5 €
	<sup>(2)</sup> <i>Snacks saludables: Petites elaboracions dolces i salades, perfectes per esmorzar, berenar o consumir per fer esport.</i>		




**CASAL DE CUINA D'ESTIU PER A INFANTS**  
 Setmana 1: del 26 al 30 de juny  
 Setmana 2: del 3 al 7 de juliol  
 Setmana 3: del 10 al 14 de juliol  
 Setmana 4: del 17 al 21 de juliol  
 Horari: de 9 a 13 h  
 Edats: de 3r de primària a 2n d'ESO  
 Preu: 50,15 €/ setmana  
 Inscripcions a partir del dimarts 2 de maig  
 Lloc: Espai Cívic Centre

**CUINA FÀCIL PER A INFANTS I JOVES**  
 Dia: dijous, de l'1 de febrer al 22 de juny  
 Preu: 22,92 €/mes (ingredients inclosos)  
 Horari: 17.30 a 19.30 h  
 Edats: de 3r de primària a 4t d'ESO  
 Lloc: Espai Cívic Centre


**CESSIÓ I LLOGUER D'ESPAIS**  
 Lloguer i cessió d'espais per a entitats, empreses, particulars...  
 Més informació a la recepció dels centres cívics.

**ESPAI PER A EXPOSICIONS**  
 Acollim amateurs, professionals i exposicions col·lectives.  
 Per exposar cal informar-se'n a les recepcions dels centres cívics.


CURS			€
<b>FIT GIPSY DANCE A (FITNES FLAMENC TERAPÈUTIC) <sup>(1)</sup></b> A càrrec de Dolores López	Dimarts 28 de febrer al 27 de juny	15.30 a 16.30 h	30,19 €/curs
<b>FIT GIPSY DANCE B (FITNES FLAMENC TERAPÈUTIC) <sup>(1)</sup></b> A càrrec de Dolores López	Dijous 2 de març al 29 de juny	17.30 a 18.30 h	32,08 €/curs
<b>PEB (PIT, ESPATLLES I BRAÇOS)<sup>(2)</sup></b> A càrrec de Susanna Maldonado	Dimecres 1 de març al 21 de juny	16.45 a 17.45 h	30,19 €/curs
<b>ZUMBA</b> A càrrec de Rocío Olmedo	Dilluns 27 de febrer al 10 de juliol	15.30 a 16.30 h	32,08 €/curs

 <sup>(1)</sup> **Fit gipsy dance:** disciplina fitnes i flamenc terapèutic. Mitjançant la música flamenca i diferents palos com buleries, tangos, rumbes, etc. pots exercitar-te físicament.  
<sup>(2)</sup> **PEB (Pit, esquena i braços):** Activitat i exercicis centrats, principalment, en el tronc superior del cos: pit, esquena i braços.

CURS			€
<b>DANCE HITS<sup>(3)</sup></b> A càrrec de Laura Guadalupe	Dilluns 27 de febrer al 10 de juliol	20.30 a 21.30 h	32,08 €/curs
<b>FIT DANCE ADULTS</b> A càrrec de Judit Llorach	Dimarts 28 de febrer al 11 de juliol	19.15 a 20 h	33,97 €/curs
<b>FIT DANCE JOVE</b> A càrrec de Judit Llorach	Dimarts 28 de febrer al 11 de juliol	20.15 a 21 h	33,97 €/curs
<b>GAC</b> A càrrec de Susanna Maldonado	Dijous 2 de març al 22 de juny	15.30 a 16.30 h	30,19 €/curs
<b>GIM-MUSIC</b> A càrrec de Judit Llorach	Dijous 2 de març al 13 de juliol	10.30 a 11.15 h	35,85 €/curs
<b>ZUMBA</b> A càrrec de Rocío Olmedo	Dimecres 1 de març al 12 de juliol	19 a 20 h	35,85 €/curs

 <sup>(3)</sup> **Dance hits:** És un programa per posar-nos en forma, ballant coreografies dinàmiques i enèrgiques. Ens mourem al ritme de les cançons més icòniques dels 60,70,80,90. (no recomanat per a gent més de gran de 60 anys). Activitat de nivell d'intensitat alta

CURS			€
<b>ACONDICIONAMENT FÍSIC I CORE <sup>(4)</sup></b> A càrrec d'Aitor Villar	Dimecres 1 de març al 12 de juliol	15.30 a 16.30 h	35,85 €/curs
<b>BODY SCULPT <sup>(5)</sup></b> A càrrec de Susanna Maldonado	Dimecres 1 de març al 21 de juny	20 a 21 h	30,19 €/curs
<b>FIT GIPSY DANCE C (FITNES FLAMENC TERAPÈUTIC) <sup>(1)</sup></b> A càrrec de Dolores López	Dimecres 1 de març al 28 de juny	10.30 a 11.30 h	32,08 €/curs
<b>GAC</b> A càrrec d'Aitor Villar	Dijous 2 de març al 13 de juliol	20.30 a 21.30 h	35,85 €/curs
<b>SALSA FIT <sup>(6)</sup></b> A càrrec de Laura Guadalupe	Dimarts 28 de febrer al 11 de juliol	20.30 a 21.30 h	33,97 €/curs
<b>ZUMBA</b> A càrrec de Rocío Olmedo	Dijous 2 de març al 13 de juliol	15.30 a 16.30 h	35,85 €/curs

 <sup>(4)</sup> **Acondicionament físic i core:** Les classes d'acondicionament físic i core ajuden a fomentar la pràctica d'exercici i millorar la condició física a partir d'exercicis funcionals d'enfortiment, reeducació postural, estiraments, coordinació, entre d'altres.  
<sup>(5)</sup> **Body sculpt:** és una modalitat de body mind, en què es treballa la resistència muscular i l'equilibri sense treball cardiovascular ni coreografies  
<sup>(6)</sup> **Salsa fit:** És un programa d'entrenament aeròbic, emmarcat dins del ritme de la salsa i els seus derivats, per aconseguir potenciar la flexibilitat, coordinació i l'equilibri de qui el practica. Activitat d'alta intensitat.

## LUDOTECA

La Ludoteca és un equipament cívic on s'educa a través del joc i la joguina. A la ludoteca es treballen valors com el respecte, la solidaritat, la convivència i l'amistat. Els infants poden venir a jugar una tarda a la setmana i conèixer nous jocs i nous companys. Préstec de jocs de taula per a les persones usuàries inscrites a la Ludoteca.

Per a infants nascuts entre el 2011 i el 2017. Tardes de dilluns a dijous de 17 a 19.30 h

### VISITES ESCOLARS

La ludoteca ofereix activitats perquè grups escolars puguin aprendre tot jugant. Cal concertar visita trucant a la ludoteca. Hi ha diferents visites: Joc lliure (tots els cursos), Jocs de vocabulari i rapidesa visual (2n), Jocs cooperatius (3r i 4t) i Jocs d'estratègia (5è i 6è).

Dijous al matí.

### LUDOTECA FAMILIAR DIVENDRES

Per conèixer jocs i compartir una estona amb els fills, filles i altres famílies. L'activitat està recomanada per a infants a partir de 3 anys acompanyats dels seus familiars. Cal reservar plaça al llarg de la setmana a ludo.santmiquel@gencat.cat.

Divendres, de 17 a 19.30 h

### LUDOTECA FAMILIAR DISSABTES

Per conèixer jocs i compartir una estona amb els fills, filles i altres famílies. L'activitat està recomanada per a infants a partir de 3 anys acompanyats dels seus familiars.

Dissabtes, de 17 a 19.30 h fins al 25 de març

Activitat organitzada per l'Espai Cívic Centre en col·laboració amb la Ludoteca Sant Miquel

### LUDOTECA D'ESTIU

Del 26 de juny al 28 de juliol: L'activitat funciona per setmanes, de dilluns a divendres, als matins de 9 a 13h. El joc lliure continua sent l'essència però també es fan activitats més dirigides, sortides, gincanes, tallers...

Cada infant es pot apuntar una setmana. Tenen preferència els infants que han assistit durant el curs 2022-2023 a la Ludoteca Sant Miquel.

Informació: 93 805 57 34  
ludo.santmiquel@gencat.cat

Segueix-nos a instagram  
@lud\_santmiquel

CURS			€
<b>DANSA EN FAMÍLIA (0 - 3 ANYS)</b> A càrrec d'Iolanda Moya	Dissabte 6 de maig	10 a 11h	2,51 €/família
<b>IOGA PER A EMBARASSADES I POSTPART</b> A càrrec d'Adriana Budnik	Divendres 3 de març al 16 de juny	9,30 a 11 h	56,42 €/curs

Centre Cívic de Fátima

CURS			€
<b>IOGA EN FAMÍLIA (0 - 3 ANYS)</b> A càrrec d'Iolanda Moya	Dissabte 4 de març	10 a 11h	2,51 €/família
<b>TÈCNiques HIPOPRESSIVES AMB NADONS</b> A càrrec de Marta Caralt	Dimarts 28 de febrer al 20 de juny	11 a 12 h	37,61 €/curs

CENTRE CÍVIC NORD



### NECESSITES CANGUR? SERVEI DE CANGUR GRATUÏT MUNICIPAL

L'Ajuntament d'Igualada t'ofereix el servei de cangur municipal gratuït, per a infants des de P0 fins a 4t de primària, amb la finalitat de donar temps lliure a les persones cuidadores i que el puguin destinar a allò que necessitin.

P0 a P2 – de dilluns a dissabte de 16 a 20 h i dissabte de 10 a 12 h

P3 a 4t – de dilluns a divendres de 17 a 20 h i dissabte de 10 a 13 h i de 16 a 20 h

Com fer la reserva?

- Dona't d'alta al servei a [serveicangur.igualada.cat](http://serveicangur.igualada.cat)
- Un cop registrat/ada podràs vincular els fills/es al teu usuari/ària.
- Podràs reservar un màxim de 3 hores setmanals per a cada fill/a.
- Per a més informació podeu trucar al 671 46 02 82 o escriure a [serveicangur@igualada.cat](mailto:serveicangur@igualada.cat)



### TALLERS COMPARTINT LA CRIANÇA

Com t'ha canviat la vida la teva criatura? Ser mare i pare comporta moltes novetats i emocions a la vida. Vine amb el teu nadó a compartir experiències i aprendre noves eines en la criança. Trobaràs especialistes en la petita infància i l'acompanyament a les famílies, que t'orientaran en un ambient distès i familiar.

**Dies:** : els divendres d'abril i maig

**Horari:** de 10 a 11.30 h

**Lloc:** seu del DAE (c/ Florenci Valls, 48, 2n-2a)

**Edats:** familiars amb infants de 0 a 12 mesos

**Preu:** 10 € (inscripcions trucant al telèfon: 938045482 o escrivint a [soaf@dae.cat](mailto:soaf@dae.cat))

**Ho organitza:** Dones amb Empenta.



### SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES (SIAD MICOD)

La Mancomunitat de la Conca d'Òdena, a través del Servei d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD MICOD), ofereix informació, primera atenció i acompanyament a les dones en tots els àmbits relacionats amb la vida laboral, social, personal i familiar.

Servei **gratuït i confidencial** per a totes les dones d'Igualada, Vilanova del Camí, Santa Margarida de Montbui, la Pobla de Claramunt, Òdena, Jorba i Castellolí.

**Contacta-hi:**

**Per telèfon:** 636 365 631 o per correu electrònic: [siad@micod.cat](mailto:siad@micod.cat)



### SERVEI D'ATENCIÓ INTEGRAL SAI LGTBI


Servei d'atenció a persones LGTBI: atenció, informació, acompanyament i assessorament a persones lesbianes, gais, trans\*, bisexuals, intersexuals.


**Contacta amb el SAI Igualada:**

**Per telèfon:** 93 8031950 o per correu electrònic [sai@aj-igualada.net](mailto:sai@aj-igualada.net)

SERVEI GRATUÏT I CONFIDENCIAL

CURS				€
<b>APRÈN A FER SABÓ AMB OLI USAT<sup>(1)</sup></b> A càrrec de Marta Esclusa	<b>NOU</b>	Dissabte 27 de maig	10 a 12 h	25 € (material inclòs)
<b>COSMÈTICA NATURAL<sup>(2)</sup></b> A càrrec de Montserrat Fabregat		Dimecres 8 al 29 de març	19 a 20.15 h	14,32 €/curs Material: 27€
<b>JOCS DE MEMÒRIA A</b> A càrrec de Jimena Viveros		Dimecres 1 de març al 26 d'abril	18.30 a 19.30 h	Gratuït
<b>JOCS DE MEMÒRIA B</b> A càrrec de Jimena Viveros		Dimecres 3 de maig al 21 de juny	18.30 a 19.30 h	Gratuït
<b>LLEGIR I ESCRIURE PER A PERSONES ADULTES</b> A càrrec de Roser Vilà		Dimarts 28 de febrer al 20 de juny	10 a 11.30 h	Gratuït
		<p><sup>(1)</sup><b>Aprèn a fer sabó amb oli usat:</b> És un taller on l'objectiu és reciclar els olis que utilitzem a les llars, fent un magnífic sabó per a la neteja. Ho farem amb sosa càustica diluïda en aigua, oli d'oliva usat, olis essencials i plantes aromàtiques del nostre entorn. Fer sabó és més fàcil del que sembla i està a l'abast de tothom. Donaré les pautes necessàries perquè tothom pugui calcular les seves fórmules a casa i aconseguir uns fantàstics sabons.</p> <p><sup>(2)</sup><b>Cosmètica natural:</b> En cada sessió, es realitzaran un seguit de receptes per a diferents productes relacionats amb la higiene personal i la cosmètica natural. Els alumnes observaran com es realitza cada recepta i els lliurarem una llista detallada amb els ingredients emprats i el procés d'elaboració per a cada producte. Els productes d'higiene i cosmètica que realitzarem durant el curs seran els següents: sabó per al cos d'òleo vera // Xampú // Mascareta per al cabell // Suavitant per al cabell // Escuma per als cabells // Labial protector per al fred // Lotion bar (hidratant sòlid per a les mans) // Desmaquillant // Perfum sòlid // Desodorant</p>		

CURS				€
<b>AMB VEU DE DONA: ELS CONTES DE FADES<sup>(3)</sup></b> A càrrec de Paula Colobrans	<b>NOU</b>	Dimecres 1 i 8 de març	19 a 21h	11,46 €/curs
<b>CURS D'ESCACS PER A ADULTS</b> A càrrec de Jordi Vizcarra		Dijous 2 de març al 22 de juny	19 a 20.30 h	68,75 €/curs
<b>JOCS DE MEMÒRIA A</b> A càrrec de Jimena Viveros		Dilluns 27 de febrer al 24 d'abril	15.45 a 16.45 h	Gratuït
<b>JOCS DE MEMÒRIA B</b> A càrrec de Jimena Viveros		Dilluns 8 de maig al 19 de juny	15.45 a 16.45 h	Gratuït
<b>TALLER DE RELATS ERÒTICS<sup>(4)</sup></b> A càrrec de Paula Colobrans	<b>NOU</b>	Dimecres 3 al 24 de maig	19 a 21 h	22,92 €/curs
<b>TALLER ABC DE LA FOTOGRAFIA DIGITAL I FUNCIONAMENT BÀSIC DE LA CÀMERA PER COMENÇAR A OPERAR EN MANUAL</b> A càrrec de Xavier Calvet		Dissabte 11 de març	10 a 13 h	8,59 €/curs
<b>TALLER ABC DE LA FOTOGRAFIA I RETOC BÀSIC AMB EL MÒBIL</b> A càrrec de Xavier Calvet	<b>NOU</b>	Dissabte 1 d'abril	10 a 13 h	8,59 €/curs
		<p><sup>(3)</sup><b>Amb veu de dona: els contes de fades:</b> En aquest taller escriurem contes de fades lliures d'estereotips de gènere i descobrirem grans escriptores poc conegudes que són referents en la igualtat de gènere. Treballarem individualment, en grup i es fomentarà el debat entre els participants.</p> <p><sup>(4)</sup><b>Taller de relats eròtics:</b> En aquest taller aprendrem a escriure relats eròtics de diferents tipus: humorístic, romàntic, d'ambientació històrica i de thriller psicològic. Cal haver cursat algun curs d'escriptura inicial.</p>		

CURS				€
<b>CURS DE FOTOGRAFIA DOCUMENTAL I REPORTATGE</b> A càrrec de Xavier Calvet Camats	<b>NOU</b>	Dimarts 28 de febrer al 28 de març	19 a 21h	28,65 €/curs
<b>ESCRITURA CREATIVA</b> A càrrec de Paula Colobrans		Dimarts 28 de febrer al 30 de maig	19 a 21h	68,75 €/curs
<b>HORT URBÀ A BALCONS I TERRATS</b> A càrrec de Marta Pitet	<b>NOU</b>	Divendres 14 d'abril al 19 de maig	9.45 a 11.45 h	34,37 €/curs
<b>JOCS DE MEMÒRIA A</b> A càrrec de Jimena Viveros		Dijous 2 de març al 27 d'abril	10.15 a 11.15 h	Gratuït
<b>JOCS DE MEMÒRIA B</b> A càrrec de Jimena Viveros		Dijous 4 de maig al 22 de juny	10.15 a 11.15 h	Gratuït
<b>NETEJA ECOLÒGICA DE LA LLAR<sup>(5)</sup></b> A càrrec de Montserrat Fabregat		Dimecres 10 al 24 de maig	19 a 20.15 h	10,74 €/curs Material: 12 €
		<p><sup>(5)</sup><b>Neteja ecològica de la llar:</b> Els productes de neteja que realitzarem durant el curs seran els següents: Sabó en pastilla (sabó de l'àvia). // Detergent en pols per a la rentadora // Detergent líquid per a la rentadora. // Suavitant per a la roba. // Líquid multiús. // Neteja banys. // Detergents per als plats. // Pastilles per al rentavaixela. // Frega terres.</p>		

### XERRADA-TALLER DE "CUINA D'APROFITAMENT"

Activitat oberta a tothom per aprofitar al màxim el menjar que arriba a casa i reduir el malbaratament alimentari. Es donaran consells útils per fer servir les restes dels aliments, així com informació per millorar la compra, l'emmagatzematge i la cuina. Amb motiu del Dia Mundial dels Llegums.

**Dia:** divendres, 24 de febrer

**Hora:** 11 del matí.

**Lloc:** Espai Cívic Centre

Cal inscripció prèvia

**A càrrec de:** Laura Balaguer (dietista-nutricionista) de l'Equip d'Atenció Primària Igualada Urbà, Institut Català de la Salut.

**Ho organitzen:** Oficina d'Inclusió i Cohesió Social, Equipaments Cívics, d'Igualada i CAP Urbà.

### XERRADA-TALLER D' "ALIMENTACIÓ EMOCIONAL"

Activitat oberta a tothom en la qual es parlarà de les emocions que tenim al voltant de l'alimentació, els tipus de gana i sacietat, entre d'altres. Es donaran eines i recomanacions per tal d'entendre millor la nostra relació amb el menjar.

Amb motiu del Dia Mundial de l'Obesitat.


**Dia:** divendres, 3 de març


**Hora:** a les 12 h del migdia


**Lloc:** Espai Cívic Centre

**A càrrec de:** Laura Vidal (psicòloga referent de benestar emocional comunitari) i Laura Balaguer (dietista-nutricionista) de l'Equip d'Atenció Primària Igualada Urbà, Institut Català de la Salut.

**XERRADES**

CURS			€
<b>ANGLÈS CONVERSA A (NIVELL MITJÀ)</b> A càrrec d'Elena Terraneo	Dimarts 28 de febrer a l'11 de juliol	19 a 20.30 h	67,70 €/curs
<b>ANGLÈS 2: PREINTERMEDI A INTERMEDI</b> <sup>(1)</sup> A càrrec d'Elena Terraneo	Dilluns i dijous 27 de febrer al 13 de juliol	19 a 20 h	67,93 €/curs
<b>ANGLÈS PRÀCTIC: ESCOLTA I PARLA (NIVELL INTERMEDI)</b> <sup>(2)</sup> A càrrec de Maria Moix	Dilluns i dimecres 27 de febrer al 12 de juliol	10 a 11 h	67,93 €/curs
<b>ANGLÈS INICIACIÓ II (ELEMENTAL A PREINTERMEDI)</b> A càrrec d'Esther Álvarez	Dimarts i dijous 28 de febrer al 13 de juliol	20 a 21 h	69,82 €/curs
<b>FRANCÈS INICIAL</b> <sup>(3)</sup> A càrrec Christophe Beaufumé	Dimecres 8 de març al 12 de juliol	20 a 21.30 h	67,70 €/curs
	<sup>(1)</sup> <b>Anglès 2: preintermediat a intermediat:</b> grammar, vocabulary, listening and speaking nivell preintermediat a intermediat <sup>(2)</sup> <b>Anglès pràctic: escolta i parla (nivell intermedi):</b> Curs enfocat, bàsicament, a enfortir la capacitat de comunicar-se: escoltar i parlar. La dinàmica de les classes preveu el treball en situacions quotidianes. <sup>(3)</sup> <b>Francès inicial:</b> Descobrir (per als principiants totals) o redescobrir (per a la gent que havia estudiat fa temps) els elements bàsics de la llengua francesa per poder presentar-se i interactuar de forma simple amb nadius en situacions quotidianes. Taller de metodologia dinàmica i heterogènia, tant pel nivell com pel contingut, perquè entre tots els participants anem construint els aprenentatges.		

CURS			€
<b>ALEMANY A.1.2</b> <sup>(4)</sup> A càrrec de Cristina Martín	Dijous 2 de març al 22 de juny	17.30 a 19.30 h	80,24 €/curs
<b>ALEMANY A.2.2</b> <sup>(4)</sup> A càrrec de Cristina Martín	Dijous 2 de març al 22 de juny	16 a 17.30 h	60,18 €/curs
<b>ANGLÈS PER A MAJORS DE 55 ANYS: GRUP 1 "M'ESTRENO AMB L'ANGLÈS" NIVELL INICIAL</b> A càrrec d'Esther Álvarez	Dimarts i dijous 28 de febrer al 13 de juliol	9.30 a 10.30 h	69,82 €/curs
<b>ANGLÈS PER A MAJORS DE 55 ANYS: GRUP 2 "CONTINUO APRENTEND ANGLÈS" (NIVELL PREINTERMEDI I INTERMEDI)</b> A càrrec d'Esther Álvarez	Dimarts i dijous 28 de febrer al 13 de juliol	10.45 a 11.45 h	69,82 €/curs
<b>ANGLÈS PER A MAJORS DE 55 ANYS: GRUP 3 "LLEGEIXO, ENTENC I PARLO ANGLÈS" (NIVELL INTERMEDI I AVANÇAT)</b> A càrrec d'Esther Álvarez	Dimarts i dijous 28 de febrer al 13 de juliol	12 a 13 h	69,82 €/curs
<b>ITALIÀ CONVERSA (NIVELL MITJÀ)</b> <sup>(4)</sup> A càrrec d'Andrea Ciavarella	Divendres 3 de març al 14 de juliol	17 a 18.30 h	67,70 €/curs
<b>ITALIÀ BÀSIC 2</b> <sup>(5)</sup> A càrrec d'Andrea Ciavarella	Dimarts 28 de febrer a l'11 de juliol	18.30 a 20.30 h	90,27 €/curs
<b>ITALIÀ BÀSIC</b> <sup>(6)</sup> A càrrec d'Andrea Ciavarella	Dilluns 27 de febrer al 10 de juliol	18.30 a 20.30 h	85,26 €/curs
	<sup>(4)</sup> <b>Italià conversa (nivell mitjà):</b> Mitjançant activitats lúdiques i representacions reals, es tracta d'estimular el coneixement de la llengua per potenciar i millorar-ne les capacitats. <sup>(5)</sup> <b>Italià bàsic 2:</b> Aquest curs és la continuació del nivell bàsic. Curs dedicat a completar el nivell amb el objectiu de poder expressar-se de manera fluida en el present, futur, però, sobretot, en el passat. <sup>(6)</sup> <b>Italià bàsic:</b> Classes orientades a l'assoliment de les bases gramaticals amb l'objectiu d'entendre aquesta llengua a partir de l'estructura del català i/o del castellà. No es requereix cap nivell. <sup>(7)</sup> <b>Els cursos d'alemany es realitzen en format híbrid:</b> dues setmanes en format presencial i dues setmanes en format online. S'inicien de forma presencial.		


CURS			€
<b>ANGLÈS CONVERSA B (NIVELL ALT)</b> A càrrec d'Elena Terraneo	Dimecres 1 de març al 12 de juliol	19 a 20.30 h	71,46 €/curs
<b>ÀRAB NIVELL 1</b> A càrrec de Karima El Hattabi	Dilluns 27 de febrer al 19 de juny	19 a 20.30 h	52,66 €/curs
<b>INTRODUCCIÓ A L'ÀRAB</b> A càrrec de Karima El Hattabi	Divendres 3 de març al 16 de juny	19 a 20.30 h	56,42 €/curs
<b>REFORÇ ORAL DE FRANCÈS</b> <sup>(7)</sup> A càrrec Christophe Beaufumé	Dimarts 7 de març a l'11 de juliol	20 a 21.30 h	63,94 €/curs
<b>WATCHING ENGLISH (ANGLÈS SENSE GRAMÀTICA) NIVELL PRE-INTERMEDI</b> <sup>(8)</sup> A càrrec d'Esther Álvarez	Dimecres 1 de març al 12 de juliol	19.15 a 20.45 h	71,46 €/curs
	<sup>(7)</sup> <b>Reforç oral de francès:</b> Curs per practicar la llengua francesa a partir de documents audiovisuals (reportatges, cançons, pel·lícules) o escrits (articles de diaris o textos literaris). Per complementar les converses, es tractaran també les dificultats lingüístiques que poden aparèixer durant la sessió per intentar millorar el nivell global dels estudiants. Taller de metodologia dinàmica i heterogènia, tant pel nivell com pel contingut, perquè entre tots els participants anem construint els aprenentatges. Cal poder expressar l'opinió de manera simple. <sup>(8)</sup> <b>Watching English (anglès sense gramàtica) Nivell pre-intermedi:</b> Per alumnes que no comencem des de 0 però amb nocions bàsiques. Per persones que van cursar l'anglès a l'institut o han fet algun curs molt elemental. Curs completament pràctic.		

### XERRADA: "COMPRA SEGURA PER INTERNET"


Sessió informativa on es facilitarà eines de prevenció i seguretat en les compres per Internet. S'emmarca en el Dia de les Persones Consumidores, ocasió per difondre i protegir els drets dels consumidors i promoure uns hàbits de consum més segurs, responsables i conscients.

**Dia:** dimecres, 15 de març  
**Hora:** a les 19 h  
**Lloc:** Centre Cívic Nord  
**A càrrec de:** Tècnica de l'OMIC


CURS			€
<b>CREACIÓ DE ROSES AMB ROBA</b> A càrrec de Roser Vilà	NOU	Dimarts 18 d'abril	11.30 a 13 h 4,30 €/curs Material: 5 €
<b>LLANES I FILS</b> <sup>(1)</sup> A càrrec de Carme Gonzalez		Dimarts 28 de febrer al 20 de juny	15.30 a 17.30 h 27,67 €/curs Material a càrrec de l'alumne
<b>PATRONATGE I CONFECCIÓ INICI</b> <sup>(2)</sup> A càrrec de Júlia Moreno		Dimecres 1 de març al 21 de juny	10 a 11.30 h 60,18 €/curs Material a càrrec de l'alumne
<b>PATRONATGE I CONFECCIÓ CONTINUACIÓ</b> A càrrec de Júlia Moreno		Dilluns 27 de febrer al 19 de juny	10 a 11.30 h 52,66 €/curs Material a càrrec de l'alumne
<b>TALLER DE CERÀMICA</b> <sup>(3)</sup> A càrrec de Sílvia Guillén	NOU	Dilluns 27 de febrer al 19 de juny	19 a 21h 70,21 €/curs Material: 30€ (inclou també les fornades)
<b>TALLER DE COLLAGE I SCRAP</b> A càrrec d'Assumpta Codina		Dimecres 1 de març al 21 de juny	19 a 21h 80,24 €/curs Material: a càrrec de l'alumne
<b>TALLER DE DIBUIX I PINTURA</b> A càrrec d'Àlicia Villavecchia		Dimarts 28 de febrer al 20 de juny	9.30 a 11.30 h 75,23 €/curs Material a càrrec de l'alumne
<b>TÈCNICA DE DÉCOUPAGE: DECORACIÓ DE UNA LLAUNA RECICLADA AMB ARGILA I ALTRES MATERIALS I UN PENJADOR DE FUSTA DE DOS POMS</b> A càrrec de Jennie Vives	NOU	Dijous 16 al 30 de març	18.15 a 20.15 h 17,19 €/curs Material: 17 €

 <sup>(1)</sup>Llanes i fils: activitat per a majors de 60 anys  
<sup>(2)</sup>Patronatge i confecció inici: curs per aprendre a fer els patrons a través de les mides, tallar la roba i cosir-la  
<sup>(3)</sup>Taller de ceràmica: de creació lliure on realitzarem mitjançant la tècnica dels xurros diferents propostes. Es decoraran i esmaltaran.

CURS			€
<b>CISTELL RODÓ PER COLLIR FRUITS</b> A càrrec de Mònica Guilera	NOU	Dissabte 29 d'abril	10 a 13.30 i de 16 a 20 h 55 €/curs amb el material inclòs
<b>DIBUIX I PINTURA</b> A càrrec de Maria Morales		Dimecres 1 de març al 21 de juny	19 a 21h 80,24 €/curs Material a càrrec de l'alumne
<b>PATCHWORK A MÀQUINA</b> <sup>(4)</sup> A càrrec de Anna M. Ramirez		Dimecres 1 de març al 21 de juny	15 a 17 h 75,23 €/curs Material a càrrec de l'alumne
<b>RAM DE FLORS AMB BOMBONS</b> A càrrec de Manel Martínez	NOU	Dijous 4 de maig	19 a 21 h 5,73 €/curs Material: 37,50 €
<b>ROSA PRESERVADA</b> A càrrec de Manel Martínez	NOU	Dijous 20 d'abril	19 a 21h 5,73 €/curs Material: 50 €
<b>TALLER D'AQUAREL·LA</b> A càrrec d'Assumpta Codina		Dilluns 27 de febrer al 19 de juny	19 a 21h 70,21 €/curs Material: a càrrec de l'alumne
<b>TALLER DE PORCELLANA FREDA</b> A càrrec de Àlicia Villavecchia	NOU	Divendres 5 al 26 de maig	18 a 19.30 h 17,19 €/curs Material: 15 €
<b>TALLER BÀSIC DE RESTAURACIÓ DE MOBLES</b> A càrrec de Paquita Izquierdo		Dimarts 28 de febrer al 20 de juny	19 a 21h 75,23 €/curs Material a càrrec de l'alumne


 <sup>(4)</sup>Patchwork a màquina: el dia 22 de març no hi haurà classe

CURS			€
<b>BOSSA DE MÀ DE VÍMET AMB CORRETJA DE CUIR</b> A càrrec de Mònica Guilera		Dissabte 3 de juny	10 a 13.30 i de 16 a 20 h 58 €/curs amb el material inclòs
<b>CREACIÓ DE ROSES AMB ROBA</b> A càrrec de Roser Vilà	NOU	Dimecres 19 d'abril	15.30 a 17 h 4,30 €/curs Material: 5 €
<b>FES-TE LA ROBA</b> <sup>(5)</sup> A càrrec de Carme Gonzalez		Dilluns 27 de febrer al 19 de juny	19 a 21 h 70,21 €/curs Material a càrrec de l'alumne
<b>TALLER DE GANXET I MITJA</b> A càrrec de Carme Gonzalez		Dijous 2 de març al 22 de juny	15.15 a 17.15 h 80,24 €/curs Material a càrrec de l'alumne
<b>TALLER DE DÉCOUPAGE: SAFATA DE LLISTONS DE FUSTA I TASSA DECORADA DE CERÀMICA</b> A càrrec de Jennie Vives	NOU	Dimecres 12 al 26 d'abril	18.15 a 20.15 h 17,19 €/curs Material: 23 €
<b>TALLER DE SABÓ I LLANA</b> <sup>(6)</sup> A càrrec de Marta Esclusa	NOU	Dissabte 11 de març	10 a 12.30 h 28 €/curs (material inclòs)

 <sup>(5)</sup>Fes-te la roba: no s'ensenya a fer patrons. Els patrons es treuen de revistes.  
<sup>(6)</sup>Taller de sabó i llana: taller on aprendràs a treballar, de manera manual, la llana enfeltrada per crear un material que ens permetrà embolcallar una pastilla de sabó, per crear un sabó amb l'esponja incorporada.




CURS			€
<b>IOGA EN FAMÍLIA (4 - 11 ANYS)</b> A càrrec d'Iolanda Moya	Dissabte 15 d'abril	10 a 11.30 h	3,76 €/ família
<b>PASTISSERIA EN FAMÍLIA "PASTÍS DE SANT JOSEP" (*)</b> A càrrec de Mar Petroyssan	Dissabte 18 de març	16.30 a 18.30 h	10 €/ família
<b>PASTISSERIA EN FAMÍLIA "CUPCAKES DE SANT JORDI" (*)</b> A càrrec de Mar Petroyssan	Dissabte 22 d'abril	16.30 a 18.30 h	10 €/ família
<b>PASTISSERIA EN FAMÍLIA "POSTRE PER AL DIA DE LA MARE" (*)</b> A càrrec de Mar Petroyssan	Dissabte 6 de maig	16.30 a 18.30 h	10 €/ família
<b>PASTISSERIA EN FAMÍLIA "MINITORTELL DE SANT JOAN" (*)</b> A càrrec de Mar Petroyssan	Dissabte 17 de juny	16.30 a 18.30 h	10 €/ família
<b>DESCOBREIX EL FELTRE (1)</b> A càrrec de Marta Esclusa	Dissabte 6 de maig	16.30 a 18.30 h	20 €/ família (material inclòs)

espai cívic  centre

(\*) **Edat:** a partir de 5 anys. Família es considera un adult i un infant.  
 (1) **Descobreix el feltre:** És un taller on l'objectiu és conèixer l'origen de la llana i el procés fins que podem transformar-la en feltre. El feltre és el teixit més antic que es coneix. Va ser a la Prehistòria quan es va començar a utilitzar. Descobriran una tècnica que s'aplica manualment a llana neta i pentinada en napa fent servir aigua calenta, sabó i pressió. Aprendre a fer un drap de llana (un teixit sense teixir), boles i experimentaran amb les pròpies mans aquesta transformació. Edat: a partir de 6 anys

CURS			€
<b>DANSA EN FAMÍLIA (4 - 11 ANYS)</b> A càrrec d'Iolanda Moya	Dissabte 3 de juny	10 a 11.30 h	3,76 €/família

 CENTRE CÍVIC NORD

## CLUBS DE LECTURA

### CLUB DE LECTURA DE L'ESPAI CÍVIC CENTRE

T'agradaria poder compartir un espai per parlar d'un llibre? Si és així, aquest espai és per a tu.

Es triarà un llibre per tal que el llegiu i després d'un temps us trobareu per poder comentar impressions i qüestions que us hagi despertat la seva lectura. El grup serà conduït per una persona que farà de moderadora.

\*Els llibres, els proporcionarà la Biblioteca Central d'Igualada.

\*Activitat per apuntar-se en llista d'espera.

**Horari:** a les 6 de la tarda

**Dies:** dijous, 26 de gener (*Tren a Maratea*, de Vicenç Villatoro), 9 de març (*No saltres en la nit*, de K.ent Haruf), i 1 de juny (*El desorden de tu nombre*, de Juan José Millàs). **Horari:** a les 6 de la tarda

**Inscripció:** 6 €/ curs anual

A càrrec de Josep Pallarès

**Hi col·labora:** Biblioteca Central d'Igualada.

### CLUB DE LECTURA DE NOVEL·LA NEGRA DEL CENTRE CÍVIC DE FÀTIMA

T'agradaria poder compartir un espai per parlar d'un llibre? Si és així, aquest espai és per a tu.

Es triarà un llibre per tal que el llegiu i després d'un temps us trobareu per poder comentar impressions i qüestions que us hagi despertat la seva lectura. El grup serà conduït per una persona que farà de moderadora.

\*Els llibres, els proporcionarà la Biblioteca Central d'Igualada.

\*Activitat per apuntar-se en llista d'espera.

**Horari:** a les 7 de la tarda

**Dies:** dimarts, dimarts, 17 de gener (*Estudi en lilà*, de M. Antònia Oliver), 21 de març (*El lejano país de los estanques*, de Lorenzo Silva) i 30 de maig (*Ojos de Agua*, de Domingo Villar). **Horari:** a les 7 de la tarda

**Inscripció:** 6 €/ curs anual

A càrrec de Josep Pallarès

**Hi col·labora:** Biblioteca Central d'Igualada.

### TARDA JOVE

Espai d'assessorament i orientació per a joves menors de 25 anys de la comarca de l'Anoia en matèria de salut sexual, afectiva i reproductiva.

Al programa participen una llevadora de l'ASSIR Anoia i una psicòloga amb formació en sexologia, de Dones amb Empenta.

Gratuit. No és necessari demanar cita prèvia.

**Dies:** 1r i 3r dimarts de cada mes

**Horari:** de 18:30 a 19:30 h

**Lloc:** Centre Cívic Nord

### CURSOS DE CATALÀ

Cursos presencials i en línia [www.cpnl.cat](http://www.cpnl.cat)

Nova matrícula al març <https://inscripcions.cpnl.cat/>

Són de 45 h, amb certificat oficial per acreditar l'arrelament social. Gratuïts els nivells inicial, bàsic 1, 2 i 3. Per a altres nivells, descomptes a aturats i pensionistes, entre d'altres.

**Inicial:** S'adreça, majoritàriament, a persones que no coneixen l'alfabet llatí.

**Bàsic 1:** L'alumne farà intervencions bàsiques.

**Bàsic 2:** L'alumne mantindrà converses breus.

**Bàsic 3:** L'alumne conversarà sobre temes generals.

**Elemental 1:** L'alumne parlarà sobre temes concrets.

**Elemental 2:** L'alumne parlarà sobre temes específics.

**Voluntariat per la llengua** [www.vxl.cat](http://www.vxl.cat): un programa que posa en contacte persones catalanoparlants i persones que estan aprenent la llengua amb l'objectiu de fer conversa.


Es busquen persones voluntàries que vulguin dedicar una hora a la setmana a conversar en català amb una persona que l'està aprenent o persones aprenentes que volen millorar el català. Les inscripcions es fan a [www.vxl.cat](http://www.vxl.cat), al 634 757 868, [vxl.montserrat@cpnl.cat](mailto:vxl.montserrat@cpnl.cat) o al Centre Cívic Nord.

**Per a més informació,** adreceu-vos al Servei de Català d'Igualada, Centre Cívic Nord, c. Sant Martí de Tous, 6, 2n, 3 804 88 99, 634 757 345,

**Horari d'atenció fins al juny:** de dilluns a dijous, de 12 a 14 h i dimarts de 12 a 14 h i de 17.30 a 19 h



CURS			€
<b>COMBO: HIPOPRESSIUS I ABDOMINALS SENSE RISC</b> A càrrec de Marta Caralt	Divendres 3 de març al 14 de juliol	15.30 a 16.30 h	45,14 €/curs
<b>CONEIX-TE A TRAVÉS DE L'ENEAGRAMA<sup>(1)</sup></b> A càrrec de Ramon Senserrich <b>NOU</b>	Dimecres 15 de març al 17 de maig	19.30 a 21h	33,85 €/curs
<b>DETOX MENTAL: LA QUALITAT DELS TEUS PENSAMENTS CONDICIONA EL TEU BENESTAR I FELICITAT<sup>(2)</sup></b> A càrrec de Roser Claramunt	Divendres 26 de maig	18.30 a 20.30 h	5,73 €/curs
<b>IOGA DINÀMIC</b> A càrrec de Manuel Perera	Dimarts 28 de febrer al 11 de juliol	19 a 20.30 h	50,95 €/curs
<b>IOGA FACIAL. APROFUNDIMENT.<sup>(4)</sup></b> A càrrec de Judit Marcè	Dissabtes 18 de març, 1 i 15 d'abril	10 a 12 h	15,05 €/curs
<b>HIPO-DANCE<sup>(3)</sup></b> A càrrec de Marta Caralt	Dimarts 28 de febrer al 11 de juliol	20.15 a 21.15 h	45,14 €/curs
<b>HIPOPRESSIUS EXPRÉS</b> A càrrec de Marta Caralt <b>NOU</b>	Divendres 3 de març al 14 de juliol	10 a 10.30 h	22,57 €/curs
<b>ABDOMINALS EXPRÉS</b> A càrrec de Marta Caralt <b>NOU</b>	Divendres 3 de març al 14 de juliol	10.30 a 11h	22,57 €/curs
<b>MÈTODE PILATES</b> A càrrec de Susana Maldonado <b>NOU</b>	Dimecres 1 de març al 21 de juny	15.30 a 16.30 h	40,12 €/curs
<b>MOVIMENT I SÒL PELVIÀ<sup>(4)</sup></b> A càrrec de Adriana Budnik	Dimecres 1 de març al 12 de juliol	9.15 a 10.45 h	53,78 €/curs
<b>TAST DE BIODANSA</b> A càrrec de Raquel Mateos <b>NOU</b>	Dissabte 4 al 25 de març	10 a 11.30 h	15,05 €/curs



Centre Cívic de Fàtima


<sup>(1)</sup> **Coneix-te a través del eneagrama:** l'Eneagrama és un símbol de comprensió de l'existència. Per una banda, permet reconèixer els trets principals del nostre ego o personatge. Per l'altra, mostra les lleis que governen la realitat. Aquest taller és una oportunitat per descobrir un paradigma de comprensió de nosaltres mateixos com a éssers espirituals encarnats. Com, també, del camí a transcendir l'ego i aprendre a viure des de l'essència.

<sup>(2)</sup> **Detox mental:** La qualitat dels teus pensaments condiciona el teu benestar i felicitat: Quan ens anticipem en "la pitjor situació", quan mantenim un diàleg negatiu amb nosaltres mateixos i el tipus de llenguatge que utilitzem per expressar allò que ens passa o preocupa, pot alimentar l'ansietat, la por i el malestar, i arribar a bloquejar-nos per actuar. Treballarem recursos per deixar d'alimentar pensaments perturbadors i reduir el pensament rumiatu, per guanyar benestar i equilibri emocional. Taller pràctic.

<sup>(3)</sup> **Hipo-dance:** Partint de les posicions dempeus d'abdominals sense risc, que es basen en la dansa contemporània, arribarem a fer un treball hipopressiu diferent i al mateix temps molt potent.




<sup>(4)</sup> **Moviment i sòl pelvià:** Aprèn a percebre la teva musculatura del sòl pelvià per poder tonificar-la i relaxar-la, al mateix temps que enforteixes i estires el teu cos mitjançant postures de ioga.

CURS			€
<b>COMBO: HIPOPRESSIUS I ABDOMINALS SENSE RISC</b> A càrrec de Marta Caralt	Dimecres 1 de març al 12 de juliol	15.30 a 16.30 h	47,64 €/curs
<b>ESTIRAMENTS MUSCULARS</b> A càrrec de Lúcia Parreño	Divendres 3 de març al 16 de juny	15.30 a 16.30 h	37,61 €/curs
<b>INICIACIÓ AL TAI-TXI</b> A càrrec de Pep Gras	Dijous 2 de març al 13 de juliol	19 a 20 h	35,85 €/curs
<b>INTRODUCCIÓ A LA MEDITACIÓ</b> A càrrec de Manuel Perera	Dissabte 6 de maig	10 a 13 h	7,52 €/curs
<b>IOGA</b> A càrrec de Manuel Perera	Dilluns 27 de febrer al 10 de juliol	15.15 a 16.45 h	48,12 €/curs
<b>MÈTODE PILATES A</b> A càrrec de Josep Lluís Sanchez	Dimarts 28 de febrer al 11 de juliol	10.30 a 11.30 h	45,14 €/curs
<b>MÈTODE PILATES B</b> A càrrec de Leo Rodriguez	Dimarts 28 de febrer al 11 de juliol	15.30 a 16.30 h	45,14 €/curs
<b>TAST IOGA DE LA DANSA</b> A càrrec de Judit Marcè	Dissabte 13 de maig	10 a 12 h	5,02 €/curs
<b>TAI-TXI CONTINUACIÓ</b> A càrrec de Pep Gras	Dijous 2 de març al 13 de juliol	20.15 a 21.15 h	35,85 €/curs



CURS			€
<b>ARS CORPORE<sup>(5)</sup></b> A càrrec de Carme Riba	Dimarts 28 de febrer al 11 de juliol	15.30 a 16.30 h	45,14 €/curs
<b>CULTIVAR LA PAU MENTAL I LA SERENOR AMB EL MINDFULNESS<sup>(6)</sup></b> A càrrec de Roser Claramunt <b>NOU</b>	Divendres 24 de març	18.30 a 20.30 h	5,73 €/curs
<b>ESTIRAMENTS MUSCULARS</b> A càrrec de Carme Riba	Dijous 2 de març al 13 de juliol	19 a 20 h	47,64 €/curs
<b>IOGA FACIAL. NIVELL INICIAL.<sup>(4)</sup></b> A càrrec de Judit Marcè	Dissabtes 4 i 11 de març	10 a 12 h	10,03 €/curs
<b>KUNDALINI IOGA</b> A càrrec de Joan Riba	Divendres 3 de març al 14 de juliol	11 a 12 h	45,14 €/curs
<b>MEDITACIÓ: TEORIA I PRÀCTICA</b> A càrrec de Manuel Perera	Dilluns 27 de febrer al 10 de juliol	10.45 a 12 h	53,28 €/curs



→ CURS			€
<b>MÈTODE PILATES A</b> A càrrec de Joan Riba	Dijous 2 de març al 13 de juliol	11 a 12 h	47,64 €/curs
<b>MÈTODE PILATES B</b> A càrrec de Carme Riba	Divendres 3 de març al 14 de juliol	15.30 a 16.30 h	45,14 €/curs
<b>POSTURAL I TÈCNiques D'ESQUENA</b> A càrrec de Marta Caralt	Dilluns 27 de febrer al 10 de juliol	15.30 a 16.30 h	42,63 €/curs
	<p><sup>(4)</sup> <b>Ars corpore:</b> és un mètode precoreografiat que fusiona diferents disciplines: ioga, pilates, tai-txi i tècniques de relaxació.</p> <p><sup>(5)</sup> <b>Ioga facial:</b> Consisteix en la pràctica d'exercicis facials i d'automassatges per tonificar els músculs de la cara i aconseguir així una pell més lluminosa i jove per reduir la flacciditat cutània, les arrugues i les línies d'expressió. Aprendre com ens poden ajudar els olis essencials i vegetals en aquesta pràctica i treballarem també aspectes tan importants com són la respiració i la relaxació.</p>		

A banda dels següents cursos, a principis de juny, anunciarem sortides, excursions, actes, concerts que s'organitzaran durant el mes de juliol.

## CURSOS D'ESTIU

### PINXOS, TAPES I HAMBURGUESES

**Dia:** dilluns, del 26 de juny al 17 de juliol  
**Horari:** de 19 a 21h  
**Preu:** 25,10 €(ingredients inclosos)  
 A càrrec d'Olga Rovira  
**Lloc:** Centre Cívic de Fàtima

### PASTISSERIA D'ESTIU

Curs on aprendrem a fer gelat, varietat de mousses i postres gelades.  
**Dia:** dimarts, del 27 de juny al 18 de juliol  
**Horari:** de 19 a 21h  
**Preu:** 25,10 €(ingredients inclosos)  
 A càrrec de Mar Petroysan  
**Lloc:** Espai Cívic Centre

### AMANIDES I CREMES FREDES

**Dia:** dimecres, del 28 de juny al 19 de juliol  
**Horari:** de 19 a 21h  
**Preu:** 25,10 €(ingredients inclosos)  
 A càrrec d'Olga Rovira  
**Lloc:** Centre Cívic Nord

### INTRODUCCIÓ A LA MARXA NÒRDICA ESTIU. GRUP A.

**Dia:** dimarts, 27 de juny al 25 de juliol  
**Horari:** de 19 a 20.30h  
**Preu:** 30 €(inclou assegurança i bastons)  
 A càrrec de Josep Anton Roper  
**Lloc:** 1r dia trobada al Parc Central (costat de l'Idò)

### INTRODUCCIÓ A LA MARXA NÒRDICA ESTIU. GRUP B.

**Dia:** dijous, del 29 de juny al 27 de juliol  
**Horari:** de 19 a 20.30h  
**Preu:** 30 €(inclou assegurança i bastons)  
 A càrrec de Josep Anton Roper  
**Lloc:** 1r dia trobada al Parc Central (costat de l'Idò)

### BIODANSA A LA NATURA

**Dia:** dilluns, 26 de juny al 17 de juliol  
**Horari:** de 19 a 20.30h  
**Preu:** 15,05 €  
 A càrrec de Raquel Mateos  
**Lloc:** Centre Cívic de Fàtima

### IOGA A LA NATURA

**Dia:** divendres, del 30 de juny al 21 de juliol  
**Horari:** de 19 a 20.30h  
**Preu:** 15,05 €  
 A càrrec de Manuel Perera  
**Lloc:** Centre Cívic de Fàtima

### RISOTERÀPIA

**Dia:** dimecres, del 28 de juny al 19 de juliol  
**Horari:** de 19 a 20.30h  
**Preu:** 15,05 €  
 A càrrec de Laia Forcadell  
**Lloc:** Centre Cívic de Fàtima

### JOCS DE MEMÒRIA. INTENSIU ESTIU A.

**Dia:** dimarts i dijous, del 27 de juny al 20 de juliol  
**Horari:** de 10 a 11h  
**Preu:** Gratuït  
**Lloc:** Centre Cívic Nord

### JOCS DE MEMÒRIA. INTENSIU ESTIU B.

**Dia:** dilluns i dimecres, del 26 de juny al 19 de juliol  
**Horari:** 16.30 a 17.30 h  
**Preu:** Gratuït  
**Lloc:** Espai Cívic Centre

### ANGLÈS DE SUPERVIVÈNCIA

**Dia:** dimarts i dijous, del 27 de juny al 20 de juliol  
**Horari:** de 16.15 a 18.15 h  
**Preu:** 40.12 €  
 A càrrec d'Esther Álvarez  
**Lloc:** Centre Cívic Nord

### APRÈN A CREAR LA TEVA PÀGINA WEB


**Dia:** dimecres i dijous, del 29 de juny al 13 de juliol  
**Horari:** de 16.15 a 18.15 h  
**Preu:** 30,09 €  
 A càrrec de Dani Rodríguez  
**Lloc:** Espai Cívic Centre


### INICIA'T EN L'ÚS DEL TELÈFON MÒBIL (BÀSIC)


**Dia:** dimarts i dijous, del 27 de juny al 13 de juliol  
**Horari:** 10 a 11 h  
**Preu:** 15,05 €  
 A càrrec d'Anna Romero  
**Lloc:** Espai Cívic Centre

### RESOL DUBTES I TREU-LI SUC AL WHATSAPP

**Dia:** dilluns, del 26 de juny al 10 de juliol  
**Horari:** de 9.30 a 11 h  
**Preu:** 11,28 €  
 A càrrec d'Anna Romero  
**Lloc:** Centre Cívic Nord

CURS			€
<b>INICIA'T EN L'ÚS DEL TELÈFON MÒBIL (BÀSIC)<sup>(1)</sup></b> A càrrec d'Anna Romero	Dimarts 28 de febrer al 20 de juny	10 a 11 h	37,61 €/curs
<b>COM TREURE-LI SUC AL NOSTRE TELÈFON I APLICACIONS ÚTILS</b> A càrrec d'Anna Romero	Dijous 2 de març al 22 de juny	9.30 a 11 h	45,29 €/curs
<b>CURS GENERAL DE FOTOGRAFIA PER A MÒBILS</b> A càrrec de Xavier Calvet Camats	Dilluns 27 de febrer al 27 de març	19 a 21h	25,08 €/curs
	<sup>(1)</sup> <b>Inicia't en l'ús del telèfon mòbil (bàsic):</b> Taller bàsic, des de zero, adreçat a persones que no saben utilitzar el seu telèfon mòbil o en tenen coneixements mínims.		

CURS			€
<b>CÀPSULA DE MÒBIL 1: LA MEVA SALUT<sup>(2)</sup></b> A càrrec de Dani Rodríguez	Dimecres 24 i 31 de maig	15.30 a 17 h	7,52 €/curs
<b>CÀPSULA DE MÒBIL 2: CERTIFICATS DIGITALS<sup>(3)</sup></b> A càrrec de Dani Rodríguez	Dimecres 7 al 21 de juny	15.30 a 17 h	11,28 €/curs
<b>ESPAI OBERT<sup>(4)</sup></b> A càrrec de Dani Rodríguez	Dimecres 1 de març al 21 de juny	19 a 20 h	Gratuit
<b>INICIA'T EN L'ÚS DEL TELÈFON MÒBIL (BÀSIC)</b> A càrrec de Dani Rodríguez	Dimecres 1 de març al 17 de maig	15.30 a 17 h	41,37 €/curs
<b>VULL APRENDRE'N MÉS 1<sup>(5)</sup></b> A càrrec de Vanesa Revellés	Dijous 2 de març al 22 de juny	17.30 a 19 h	45,29 €/curs
<b>XERRADES SOBRE NOVES TECNOLOGIES (AVANÇAT)</b> A càrrec de Dani Rodríguez	Dimecres 1 de març al 21 de juny	17.15 a 18.45 h	45,29 €/curs
	<sup>(2)</sup> <b>Càpsula de mòbil 1: La meva salut:</b> taller per aprendre a donar-se d'alta a "La meva salut" o conèixer l'aplicació i tot el que s'hi pot fer (certificats de vacunació, pautes de medicació, demanar hora al metge, consultar informes i proves,...) <sup>(3)</sup> <b>Càpsula de mòbil 2: Certificats digitals:</b> taller per conèixer els diferents certificats digitals que es poden utilitzar per fer gestions en línia. Aprendrem a obtenir-los i a saber on i quan utilitzar-los (IdCat mòbil, clau, DNI electrònic,...) <sup>(4)</sup> <b>Espai obert:</b> obrim l'Aula de noves tecnologies perquè tot aquell que vulgui pugui fer ús dels ordinadors i resoldre petits dubtes. <sup>(5)</sup> <b>Vull aprendre'n més 1:</b> taller per reforçar i aprendre coneixements bàsics d'informàtica, com per exemple, crear carpetes, enviar correus, crear documents... Cal tenir uns coneixements bàsics.		

CURS			€
<b>CÀPSULA DE MÒBIL 3: CONFIGURACIONS BÀSIQUES DEL TELÈFON MÒBIL</b> A càrrec de Dani Rodríguez	Dijous 2 al 30 de març	17.15 a 18.45 h	18,81 €/curs
<b>CÀPSULA DE MÒBIL 4: GESTIÓ DE LES FOTOS AL TEU DISPOSITIU MÒBIL<sup>(7)</sup></b> A càrrec de Dani Rodríguez	Dijous 13 d'abril al 4 de maig	17.15 a 18.45 h	15,05 €/curs
<b>CÀPSULA DE MÒBIL 5: COMPRA EN LÍNIA, SEGURETAT I MÈTODES DE PAGAMENT<sup>(8)</sup></b> A càrrec de Dani Rodríguez	Dijous 11 de maig al 1 de juny	17.15 a 18.45 h	15,05 €/curs
<b>CÀPSULA DE MÒBIL 6: ORDRE I NETEJA AL TEU MÒBIL<sup>(9)</sup></b> A càrrec de Dani Rodríguez	Dijous 8 al 22 de juny	17.15 a 18.45 h	11,28 €/curs
<b>CÀPSULA DE MÒBIL 7: CONTROL PARENTIU EN DISPOSITIUS<sup>(10)</sup></b> A càrrec de Dani Rodríguez	Dijous 2 al 16 de març	19 a 20 h	7,52 €/curs
<b>INSTAGRAM PER A PRINCIPIANTS</b> A càrrec d'Anna Romero	Dimecres 1 al 29 de març	10 a 11 h	12,54 €/curs
<b>TREU-LI SUC AL TEU MÒBIL O TAULETA ANDROID (AVANÇAT)</b> A càrrec de Dani Rodríguez	Dijous 2 de març al 22 de juny	15.30 a 17 h	45,29 €/curs
	<sup>(7)</sup> <b>Càpsula de mòbil 3:</b> Gestiona les teves fotos al telèfon mòbil: aprèn a gestionar les fotografies i els vídeos del telèfon mòbil: on guardar-les, com organitzar-les correctament, esborrar-les... Cal tenir-ne coneixements mínims. <sup>(8)</sup> <b>Càpsula de mòbil 4:</b> Compres en línia, seguretat i mètodes de pagament: taller per aprendre quins aspectes hem de tenir en compte a l'hora de comprar per Internet per fer-ho amb seguretat, així com conèixer els diferents tipus de pagament més utilitzats (Paypal, Bizum,...) <sup>(9)</sup> <b>Càpsula de mòbil 2:</b> Ordre i neteja del teu mòbil: amb aquest taller aprendràs a posar ordre a tot el que tenim dins del telèfon perquè sigui més fàcil de trobar-ho després i per anar deixant espai a coses noves, així com a eliminar tot allò que ja no necessitem optimitzant la capacitat del nostre telèfon. Cal tenir-ne coneixements mínims. <sup>(10)</sup> <b>Càpsula de mòbil 7:</b> Control parentiu en dispositius: taller per aprendre aplicacions que et poden ajudar a tenir un control i seguiment del que realitzen els teus fills amb els seus dispositius (control del temps, del que visualitzen, de les aplicacions que utilitzen...)		

## ASSOCIACIÓ PUNT DE PARTIDA IGUALADA



Vine a descobrir diferents jocs de taula i fer una partida! Cada setmana es podran provar jocs nous i s'aniran sumant esdeveniments puntuals com activitats a l'aire lliure, activitats de caire més familiar o torneigs específics.

**Dia:** els divendres a partir de les 18h

**Lloc:** Centre Cívic Nord

Més informació en instagram  
@puntpartida



## ANEM AL MUSEU: DESCOBRIM SOLSONA I EL MUSEU DIOCESÀ I COMARCAL

Una passejada guiada pel nucli històric de Solsona que, emmurallat, encara conserva els tres portals d'entrada a la vila -el del Pont, el del Castell i el de Llobera-, i que ens portarà per carrers i places, com la plaça Major, la de Sant Joan i la de Sant Isidre, amb les fonts i les cases senyoriales, i

acabarà a la catedral de Santa Maria, amb el seu claustre i la Mare de Déu del Claustre, patrona de Solsona.

També visitarem el Museu Diocesà, situat a l'edifici del Palau Episcopal, i que conserva obres de gran valor històric i artístic, com ara les pintures murals de Sant Quirze de Pedret datades dels segles X-XI, entre moltes altres peces.

**Dia:** dissabte, 25 de març. Sortida del passeig cantonada carrer Òdena a les 9 del matí. Arribada a les 2 del migdia aproximadament.

**Sessió preparatòria:** dilluns 20 de març, a les 8 h del vespre, a càrrec de M. Goretti Bartrolí i Piqué

**Preu:** 26 € (inclou visites i transport)

## ANEM A CONCERT: MANON DE JULES MASSENET AL LICEU ÒPERA DE BARCELONA

El 1731, quan l'abat Antoine-François Prévost va escriure *L'histoire du chevalier des Grieux et de Manon Lescaut*, poc s'imaginava que serviria d'inspiració per a la creació d'una sèrie de peces líriques de compositors com Auber, Massenet o Puccini. En la seva partitura, Jules Massenet ens presenta el retrat d'una època: la Regència francesa, que va veure el crepuscle d'un món envellit i incapaç d'adaptar-se, i l'aparent naixement d'una nova societat amb abundants promeses de llibertat.

**Dia:** dimecres, 26 d'abril, les 19 h. Sortida del passeig cantonada carrer Òdena a les 16:30 h. Arribada a Igualada a les 23 h aproximadament.

**Preu:** 110 € (inclou entrades zona 3 i autobús)



## ANEM AL MUSEU: DESCOBRIM LA COLÒNIA VIDAL DE PUIG-REIG AMB UNA VISITA TEATRALITZADA

La Colònia Vidal o Can Vidal és una antiga colònia tèxtil fundada per Ignasi Vidal i Batet, juntament amb la seva família, la construcció de la qual va començar el 1892, a partir del projecte d'un dels seus propietaris, l'enginyer Vicenç Vidal i Casacuberta, però no es va acabar de construir fins a l'any 1901. Construïda a la riba

del riu Llobregat, al municipi berguedà de Puig-reig, la Colònia Vidal va ser concebuda com un nucli autosuficient, ja que, a més dels elements productius, com la fàbrica, la turbina, amb

la resclosa i el canal, i dels habitatges per als treballadors, també tenia església, escola, convent, cine-teatre, cafè, etc.

La colònia va estar en funcionament 79 anys, des del 1901 fins que va tancar portes l'any 1980.

La novel·la de Sílvia Alcàntara *Olor de colònia*, portada al cinema, situa la seva trama l'any 1953 a la Colònia Vidal.

**Dia:** dissabte, 13 de maig. Sortida del passeig cantonada carrer Òdena a les 9 del matí. Arribada a les 2 h del migdia aproximadament.

**Sessió preparatòria:** dilluns 8 de maig, a les 8 h del vespre, a càrrec de M. Goretti Bartrolí i Piqué

**Preu:** 24 € (inclou visites i transport.)

## ANEM AL MUSEU: DESCOBRIM LES DRASSANES REIALS DE BARCELONA, SEU DEL MUSEU MARÍTIM

Les Drassanes Reials és un edifici d'estil gòtic situat a la façana marítima de Barcelona, que es van començar a construir al final del segle XIII durant el regnat de Pere el Gran, i des del seu origen es van destinar a la construcció de les galeres i vaixells de guerra de l'armada reial.

L'edifici actual, un dels edificis del gòtic civil més importants del món, a part de contenir les restes d'una necròpolis romana al subsòl, correspon a la construcció que es va fer al segle XVI sobre les antigues drassanes medievals, tot mantenint l'estil gòtic original.

**Dia:** divendres, 9 de juny. Sortida del passeig cantonada carrer Òdena a les 9 del matí. Arribada a les 2 h del migdia aproximadament.

**Sessió preparatòria:** dilluns 5 de juny, a les 8 h del vespre, a càrrec de M. Goretti Bartrolí i Piqué

**Preu:** 20 € (inclou visites i transport.)

## SORTIDA A "LA PASION", ESPECTACLE DE DANSA FLAMENCA

Espectacle de dansa flamenca, nova versió de la "Pasión de Cristo", de dansa amb música en directe. Més de 80 artistes de totes les edats en escena. Organitzat per l'escola de flamenc de Paca García.

**Dia:** dissabte, 1 d'abril a les 21 h. Sortida a les 19.30 h de la ronda de Fàtima i a les 19.45 h, de la parada de l'autobús del passeig Verdaguer davant de l'antic edifici de Correus.

**Lloc:** Teatre la Passió d'Esparreguera

**Preu:** 35 € (inclou entrada i autobús)

## SORTIDA A MONTBLANC MEDIEVAL

La Setmana Medieval es celebra els dos caps de setmana que volten la Diada de Sant Jordi, el 23 d'abril. Compta amb un extens programa d'actes, que es renova parcialment cada edició i s'enriqueix amb noves aportacions tecnològiques i artístiques.

**Dia:** 22 d'abril.

**Hora:** sortida del passeig cantonada carrer Òdena a les 8:30 h. Arribada a les 18 h aproximadament.

**Preu:** 12 € (transport)

## SORTIDA A GIRONA TEMPS DE FLORS

Sortida per veure el festival de flors de Girona, que es celebra a la ciutat des de 1954. Durant aquests dies, la ciutat de Girona, engalana els carrers, amb multitud de decoracions florals que permeten als visitants gaudir dels seus racons i jardins, plens d'encant i d'història.

**Dia:** dimarts, 16 de maig

**Hora:** a les 8 h del matí. Sortida de la Ronda de Fàtima. A les 8.15 h, sortida de l'estació d'autobusos. Arribada aproximadament a les 7 h de la tarda.

**Preu:** 12 € /10 € socis Casal d'Avis de Fàtima

**Ho organitza:** Casal d'Avis de Fàtima.

## ESPAIS DE TROBADA I SALA DE LECTURA/ ESTUDI

### CASAL D'AVIS

Espai de trobada per a la gent gran que vulgui venir a passar una bona estona. Espai per poder llegir la premsa diària.

**Dies:** de dilluns a divendres de de 9 a 19h  
Dissabte de 2/4 de 10 a 13 h i de 16 a 19 h  
**Lloc:** Centre Cívic de Fàtima

### GRUP DE TROBADA "GRANS DONES DE FÀTIMA"

Per a dones de més de 60 anys que vulguin compartir una estona, fer manualitats, jocs, xerrades. Cal inscripció prèvia.

**Dies:** dimecres, del 28 de setembre al 21 de juny  
**Horari:** de 16 a 18 h  
**Lloc:** Centre Cívic de Fàtima  
*A càrrec de Vanesa Revelles*

### GRUP DE TROBADA DE MANUALITATS

Per a dones de més de 55 anys que vulguin compartir una estona, fer manualitats, cuina i xerrades. Cal inscripció prèvia.

**Dies:** dijous, del 29 de setembre al 22 de juny  
**Horari:** de 15.15 a 17.15h  
**Lloc:** Espai Cívic Centre  
*A càrrec de Vanesa Revelles*

### ESPAI DE LECTURA DEL 2N PIS

Espai per llegir la premsa diària

**Dies:** de dilluns a divendres de 9 a 21.30 h.  
Dissabtes de 9.30 a 13.30 h i de 16 a 20 h  
**Lloc:** Espai Cívic Centre

### ESPAI DE TROBADA

Espai per llegir la premsa diària, jugar a jocs de taula de què disposa l'espai, fer treballs en grup, fer la tertúlia amb els amics...

**Dies:** de dilluns a divendres de 9 a 21.30 h.  
Dissabtes de 9.30 a 13.30 h i de 16 a 20 h  
**Lloc:** Centre Cívic Nord

### SALA DE LECTURA / ESTUDI

Un espai de silenci per venir a estudiar, llegir la premsa... per a 30 persones aproximadament. Les taules estan equipades amb endolls individuals per tal que cada persona es pugui connectar amb el seu ordinador, la seva tauleta o mòbil. La sala disposa de connexió wifi. Espai insonoritzat.

**Dies:** de dilluns a divendres de 9 a 21.30 h.  
Dissabtes de 9.30 a 13.30 h i de 16 a 20 h  
**Lloc:** Centre Cívic Nord

## SERVEI DE SUPORT A ENTITATS I ASSOCIACIONS

Els equipaments cívics tenen com a finalitat donar suport a entitats i associacions sense ànim de lucre.

- Demanda d'espai per a reunions, activitats, trobades, espais de formació...
- Suport i assessorament per a consultes d'associacionisme, seu social, cessió de materials...
- Col·laboració en projectes, festes majors, accions comunitàries...

Tenim allotjades als dos centres cívics 27 entitats:

**Centre Cívic de Fàtima:** Alpinisme // Tatanka // APA (Associació de Psicòlegs de l'Anoia) // Associació Espanyola contra el Càncer // Associació Juvenil Mal de cap // Coral Gatzara // Protecció civil // Dessota // Astroanoia // Associació Flama del Canigó // APILC (Associació de Professionals d'Inserció Laboral de Catalunya) // Associació Catalana d'Afectats de la Fibromiàlgia // Penya Blanc i Blava // Associació d'Agermanament Nova Esperanza // Associació de Celiacs de l'Anoia // Associació Espirites Igualada // Disseny Marked // ASPAR // Ball de Bastons // L'Arbre de Maig // Els Trabucaires d'Igualada // Associació Nou Centre

**Espai Cívic Centre:** Associació de Veïns de Fàtima // Casal d'Avis de Fàtima // Confraria de Fàtima // Futbol Club Fàtima // Club Petanca Fàtima // Associació cultural Virgen del Rocío // La Clau

**Centre Cívic Nord:** Associació de Veïns del Poble Sec // Associació de diabètics de l'Anoia // Plataforma per la llengua // Punt de Partida // Associació d'Agermanaments

Per a informació de les diferents entitats cal anar a la recepció dels dos centres.

## SERVEI DE MEDIACIÓ COMUNITÀRIA DE L'AJUNTAMENT D'IGUALADA

Si tens un conflicte, la mediació és una oportunitat per resoldre'l i trobar-hi solucions.

Si tens problemes amb el veïnat (sorolls, olors, neteja...), familiars (separació, comunicació familiar...), escolars (relació entre alumnes...), associatius (entre els membres d'una associació...), d'incompliment de les ordenances municipals (animals domèstics, ús dels espais públics ...), la mediació és l'alternativa per resoldre'ls de forma dialogada, confidencial i gratuïta. Facilita a les parts en conflicte la recerca de solucions i permet construir un acord en què tothom guanya.

Ens pots trobar a:

Espai Cívic Centre  
C/ Trinitat, 12 (planta baixa)  
Tel. 93 801 7666  
mediacio@aj-igualada.net  
www.igualada.cat

## GOTES DE COHESIÓ

### VISITA A L'EXPOSICIÓ EL CICLE INTEGRAL DE L'AIGUA

T'has preguntat mai d'on ve l'aigua de les aixetes i com arriba a casa teva?

L'aigua és un recurs escàs. Per això cal gestionar-la de forma eficient i sostenible. Vine a veure com.

**Dia:** dilluns, 27 de febrer  
**Hora:** a les 10 h del matí

**Lloc de trobada:** Aigua de Rigat. c/ Sta. Maria, 10

**Preu:** gratuït (cal inscripció prèvia a l'Espai Cívic Centre.)

**Ho organitzen:** Oficina d'Inclusió i Cohesió Social, Equipaments Cívics d'Igualada i Aigua de Rigat.

**Per a més informació:** <https://www.igualada.cat/ca/regidories/accio-social-i-promocio-personal/projectes-comunitaris-i-grups/descobrim-igualada-1>



CURS			€
<b>BOLLYWOOD</b> A càrrec de <i>Silvia Carreras</i>	Dilluns 27 de febrer al 10 de juliol	18.45 a 20 h	53,28 €/curs
<b>BOLLYZUMBA</b> A càrrec de <i>Silvia Carreras</i>	Dijous 2 de març al 13 de juliol	15.30 a 16.30 h	47,64 €/curs
<b>CASTANYOLES AMB SEVILLANES (CAL SABER BALLAR SEVILLANES)</b> A càrrec de <i>Dolores Lopez</i>	Dijous 2 de març al 29 de juny	20 a 21 h	42,63 €/curs
<b>DANSA JOVES (NIVELL AVANÇAT)</b> A càrrec de <i>Dolores Lopez</i>	Dimarts 28 de febrer al 27 de juny	18 a 19.45 h	52,84 €/curs
<b>SALSA I BACHATA INDIVIDUAL</b> A càrrec de <i>Laura i Àlex</i>	Dimecres 1 de març al 12 de juliol	20 a 21 h	47,64 €/curs
<b>SEVILLANES I RUMBA</b> A càrrec de <i>Dolores Lopez</i>	Dimarts 28 de febrer al 27 de juny	16.30 a 18 h	60,18 €/curs
<b>SEVILLANES INTERMEDI</b> A càrrec de <i>Dolores Lopez</i>	Dijous 2 de març al 29 de juny	18.30 a 20 h	63,94 €/curs



CURS			€
<b>BALLEM SARDANES</b> A càrrec de <i>Agrupació Sardanista d'Igualada</i>	Dimecres 28 de setembre al 21 de juny	17 a 18.30 h	Gratuit
<b>BALLS LLATINS EN LÍNIA</b> A càrrec de <i>Laura i Àlex</i>	Dilluns 27 de febrer al 10 de juliol	18.30 a 19.30 h	42,63 €/curs
<b>COUNTRY LINE DANCE 1R NIVELL (*)</b> A càrrec de <i>Jose Romero</i>	Dimarts 28 de febrer al 20 de juny	19 a 20.30 h	56 €/curs
<b>BALLS DE SALÓ D'ENVELAT</b> A càrrec de <i>Ino Arnau i Judit Claveró</i>	Divendres 3 de març al 16 de juny	19 a 20.15 h	47,02 €/curs
<b>LATIN DANCE</b> A càrrec de <i>Laura i Àlex</i>	Dilluns 27 de febrer al 10 de juliol	19.30 a 20.30 h	42,63 €/curs
<b>LINDY-HOP</b> A càrrec de <i>Ino Arnau i Judit Claveró</i>	Divendres 3 de març al 16 de juny	20.15 a 21.30 h	47,02 €/curs
<b>MUSICALITZAT (*)</b> A càrrec de <i>Gemma Gallego</i>	Dimecres 1 de març al 12 de juliol	20 a 21.30 h	71,46 €/curs
<b>SALSA I BACHATA CONTINUACIÓ (EN PARELLA)</b> A càrrec de <i>Laura i Àlex</i>	Divendres 3 de març al 14 de juliol	20 a 21 h	47,64 €/curs/ persona
<b>SALSA I BACHATA INICIACIÓ (EN PARELLA)</b> A càrrec de <i>Laura i Àlex</i>	Divendres 3 de març al 14 de juliol	19 a 20 h	47,64 €/curs/ persona



(\*) **Ho organitza:** el Casal d'Avis de Fàtima

(\*) **Musicalitza't:** És un programa per despertar la música que tots portem dins, SENSE estudiar llenguatge musical. T'iniciaràs en el món del cant coral i aprendràs coses sobre la teva veu. Ens centrarem en despertar i fomentar la nostra musicalitat, de forma individual i en grup.

CURS			€
<b>CANT CORAL MODERN</b> A càrrec de <i>Gemma Gallego</i>	Divendres 3 de març al 14 de juliol	20 a 21.30 h	71,46 €/curs
<b>COUNTRY INICIACIÓ</b> A càrrec de <i>Pili Gimó</i>	Dimarts 28 de febrer al 11 de juliol	19 a 20.30 h	67,70 €/curs
<b>INICIACIÓ A L'UKELELE</b> A càrrec de <i>Sergio Piedras</i>	Dilluns 6 de març al 10 de juliol	18 a 19 h	40,12 €/curs
<b>SEVILLANES INICIACIÓ II</b> A càrrec de <i>Dolores Lopez</i>	Dimecres 1 de març al 28 de juny	17.30 a 18.30 h	42,63 €/curs
<b>TALLER D'INICIACIÓ AL LINDY-HOP "KICK"</b> A càrrec de <i>Anoia Swing</i>	Dissabte 18 de febrer	11 a 13 h	10,03 €/curs
<b>TALLER D'INICIACIÓ AL LINDY-HOP "TRIPLETS"</b> A càrrec de <i>Anoia Swing</i>	Dissabte 15 d'abril	11 a 13 h	10,03 €/curs
<b>TALLER D'INICIACIÓ AL LINDY-HOP "KICK"</b> A càrrec de <i>Anoia Swing</i>	Dissabte 20 de maig	11 a 13 h	10,03 €/curs



## CONCERT & SWING JAM CARNESTOLTES AMB "MON PETIT MÓN"

Concert de swing a càrrec del grup "Mon petit món". Caldrà venir disfressat dels anys 30.

Concert i ballada en directe fins les 22 h. De 22 a 23 h continuarem amb música enllaunada.

Hi haurà una barra amb beguda i entrepans coordinada per l'AAVV Poble Sec durant tota la festa.

**Dia:** dissabte, 11 de febrer

**Horari:** a les 20 h

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Entrada:** gratuïta

**Ho organitzen:** Equipaments Cívics Igualada, Swing Anoia i Associació de Veïns del Poble Sec.

## EXPOSICIÓ DE PINTURA A L'OLI DES DEL COR I AMB EL COR. PINTAR I (DES)PINTAR.

Exposició de pintura a l'oli on veurem la seva mirada plasmada sobre la tela.

**Dies:** de l'1 al 25 de març

**Lloc:** vestíbul Espai Cívic Centre

**A càrrec de:** Tona Cuadros

## EXPOSICIÓ "TREBALLS D'ARTESANIA I MANUALITATS DE L'ALUMNAT DEL CENTRE CÍVIC DE FÀTIMA" 28 ANYS DEL CENTRE CÍVIC DE FÀTIMA

Exposició de treballs d'artesanía i manualitats realitzats per l'alumnat del Centre Cívic de Fàtima.

**Dies:** 18 de març al 29 d'abril

**Lloc:** Sala d'exposicions "La Talaia", Centre Cívic de Fàtima

## EXPOSICIÓ "CONCURS FOTOGRÀFIC RITUS DE PASSIÓ A FÀTIMA"

Un dels moments més significatius de la vida de Fàtima és la Setmana Santa i les processons que s'hi duen a terme. Volem que aquests dies siguin suggeridors per als fotògrafs de casa nostra. Per aquest motiu, el Centre Cívic de Fàtima i la Confraria de Fàtima organitzen el concurs Ritus de Passió, del qual enguany ja és la 22a edició.

**Dies:** del 30 de maig al 23 de juny

Entrega de premis dimarts, 20 de maig

**Lloc:** Sala exposicions "La Talaia", Centre Cívic de Fàtima

## EXPOSICIÓ FOTOGRÀFICA. CONSTRUINT... TRANSFORMANT. "FENT AMB QUÈ ESDEVÉ"

Projecte fotogràfic en forma d'agenda visual, que neix amb un intent d'obertura a compartir, buscant d'esponjar i asserenar un moment enterbolit per a mi i els meus.

**Dies:** de l'1 al 31 de març

**Lloc:** Vestíbul Centre Cívic Nord

A càrrec de *Laura Garriga Bonell*



Avinguda de la Pietat, 42-44  
Tel. 93 805 26 21  
centre.civic@aj-igualada.net

### Horari

De dilluns a divendres, de 9 del matí a 2/4 de 2 del migdia i de 3 de la tarda a 10 del vespre.

Dissabtes de 2/4 de 10 del matí a 2 del migdia i de 4 a 2/4 de 8 de la tarda.



Carrer de la Trinitat, 12  
Tel. 93 806 81 01  
espaicivic@aj-igualada.net

### Horari

De dilluns a divendres, de 9 del matí a 2/4 de 2 del migdia i de 3 de la tarda a 10 del vespre.

Dissabtes de 2/4 de 10 del matí a 2/4 de 2 del migdia i de 4 de la tarda a 2/4 de 9 del vespre.



Carrer de Sant Martí de Tous, 8  
Tel. 938049052  
civcnord@aj-igualada.net

### Horari

De dilluns a divendres, de 9 del matí a 2/4 de 2 del migdia i de 3 de la tarda a 10 del vespre.

Dissabtes de 2/4 de 10 del matí a 2/4 de 2 del migdia i de 4 de la tarda a 2/4 de 9 del vespre.