

SETEMBRE-  
DESEMBRE  
2020



**PROGRAMA**  
**CENTRES**  
**CIVICS**  
**MUNICIPALS**  
**FIGUERES**



Ajuntament de Figueres  
[www.figueres.cat](http://www.figueres.cat)

# MATRICULACIONS

## **MATRICULACIÓ DE TOTES LES ACTIVITATS EXCEPTE: ACTIVITATS +60 ANYS, XERRADES-CONFERÈNCIES, SHOWCOOKING I ESPECTACLES**

### **MATRÍCULA ONLINE:**

DEL 22 AL 27 DE SETEMBRE A PARTIR DE LES 9:00 h

### **MATRÍCULA PRESENCIAL A CADA CENTRE CÍVIC:**

22 DE SETEMBRE DE 9.00 A 13.00 h i DE 16.00 A 20.00 h

## **MATRICULACIÓ DE LES ACTIVITATS +60 ANYS, XERRADES-CONFERÈNCIES, SHOWCOOKING I ESPECTACLES**

### **MATRÍCULA ONLINE:**

DEL 23 AL 27 DE SETEMBRE A PARTIR DE LES 9:00 h

### **MATRÍCULA PRESENCIAL A CADA CENTRE CÍVIC:**

23 DE SETEMBRE DE 9.00 A 13.00 i DE 16.00 A 20.00 h

# INFORMACIÓ

- 1) Les matriculacions i activitats seran presencials sempre que la situació entorn la COVID-19 ens ho permeti. Quan no es puguin realitzar presencialment es desenvoluparan en format online a través d'app de videotrucades, però en cap cas aquest canvi suposarà el retorn de les quotes de les activitats.
- 2) L'ús de la mascareta és obligatori per accedir a l'equipament i a les aules fins que el professorat recomani la seva retirada.
- 3) Els alumnes portaran el seu material per realitzar les activitats i no es podrà deixar en els equips.
- 4) Recordeu que no hi ha pre-matrícula, ni sorteig, és matrícula directa.
- 5) La matrícula online a les activitats restarà oberta mentre hi hagi places disponibles i des dels CCM es matricularà dins de l'horari habitual de cada centre.
- 6) Les activitats dels CCM estan dirigides a majors de 18 anys, excepte les activitats de l'apartat INFANTIL I JUVENIL. Les persones a partir de 16 anys poden matricular-se a determinades activitats generals, amb prèvia autorització familiar. Aquestes activitats estan marcades amb el símbol \*.
- 7) Avís per matricular en activitats infantils: primer cal que el tutor estigui registrat i hagi afegit al menor en l'opció "Afegir representat". Després identificar-se com a tutor, cercar i seleccionar l'activitat, i llavors la web ens permetrà canviar a les dades del menor.
- 8) El 7 de desembre no és lectiu.

# COM FER LES MATRICULACIONS

1

## PAS 1.

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

Els Tràmits >

[Matriculació Activitats Centres Cívics](#)

2


**PAS 2. REGISTRA'T**  (si és la primera vegada)

**O IDENTIFICA'T**  (si ja ets un antic alumne)

\*Si ja has fet alguna activitat anteriorment als CCM ja **ESTÀS REGISTRAT** i caldria posar: NIF: 00000000X / Data de naixement: DD/MM/AAAA  
Paraula clau: 00000000X (sinó s'ha canviat, és el DNI per defecte).

3

**PAS 3.** Per començar la matrícula caldrà que cliquis **CERCAR**

Trobaràs el llistat d'activitats i a la lupa  trobaràs tota la informació i podràs iniciar la matrícula.

4

**PAS 4. IMPRESSIÓ DE DOCUMENTS I PAGAMENT**

Tria si vols imprimir el justificant de pagament i fer el pagament a les oficines de la Caixa, o si vols pagar online amb targeta de crèdit. Imprimeix el rebut de pagament.

# ENLLAÇ A MATRICULACIONS

## BALL, DANSA I GIMNÀSTICA

**HATHA IOGA (MATÍ)\*****Dolors Pérez****Dilluns, de 9.30 a 10.45 h**

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

No lectius: 12/10 i 7/12

Preu: 25 €

Material: roba còmoda, mitjons antilliscants, manta petita, màrfega tipus ioga i coixí.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

**HATHA VINYASA IOGA\*****Marina Masó**

El ioga combina la pràctica de postures físiques, la respiració i la relaxació que juntes beneficien l'estat de la salut física, mental i emocional. Les classes de Hatha Vinyasa ioga són intenses i alhora respectuoses amb les necessitats i capacitats de cada alumne. Es sincronitza la pràctica física amb la respiració conscient, per tal de crear una meditació en moviment.

**Dilluns, de 16.00 a 17.15 h**

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

Preu: 25 €

Material: roba còmoda, màrfega, manta, bloc d'escuma.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

**HATHA IOGA (TARDA)\*****Dolors Pérez****Dimecres, de 19.30 a 20.45 h**

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

Preu: 25 €

Material: roba còmoda, mitjons antilliscants, manta petita, màrfega tipus ioga i coixí.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

**QI GONG (TXI-KUNG) I MINDFULNESS\***

El qi gong és l'art energètic de salut i de longevitat xinès, té per objectiu aprendre a relaxar-se en la quotidianitat a través de moviments per a la consciència corporal, per millorar la son, per aprendre a estar més relaxats i més presents aquí i ara.

**Valérie Espinasse****Dimarts, de 19.30 a 21.00 h**

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

No lectiu: 8/12

Preu: 25 €

Material: roba còmoda, mitjons antilliscants i màrfega tipus ioga.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

**ZUMBA\*****Laura Blanco****Dimecres, de 20.15 a 21.15 h**

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

Preu: 25 €

Material: roba i calçat esportiu, tovallola petita i aigua.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

**ZUMBA, GAC I ESTIRAMENTS\*****Laura Blanco (Acting Figueres)****Dilluns, de 19.30 a 20.30 h**

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

No lectius: 12/10 i 7/12

Preu: 25 €

Material: roba i calçat esportiu, tovallola petita, màrfega tipus ioga i aigua.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

**PILATES (MATÍ)\*****Ana Marrón****Dimecres, de 9.30 a 10.30 h**

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

Preu: 25 €

Material: roba còmoda, mitjons antilliscants, màrfega tipus ioga i aigua.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

**PILATES (TARDA)\*****Ana Marrón****Dijous, de 19.00 a 20.00 h**

De l'1 d'octubre al 3 de desembre

Preu: 25 €

Material: roba còmoda, mitjons antilliscants, màrfega tipus ioga i aigua.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

**PILATES TERAPÈUTIC DINÀMIC\*****Paula Torres**

Sèrie d'exercicis de mobilitat, de tonificació suau, controlant en tot moment la postura, i estiraments

que ajuden a potenciar la musculatura de tot el cos, l'estat de les articulacions, a millorar l'elasticitat, la postura, i en general, a aconseguir una millora de la condició física i la consciència corporal. Sessions dinàmiques i de més intensitat amb l'objectiu d'exercitar el nostre cos globalment.

Aquests beneficis estan destinats a usuaris amb qualsevol tipus de patologia: dolors musculars, lesions cròniques, pinçaments, contractures... Està indicat per a qualsevol persona que treballi moltes hores de manera estàtica, per a persones que treballin moltes hores de peu o facin sobreesforços.

**Dilluns, de 19.00 a 20.00 h**

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

Preu: 25 €

Material: roba còmoda, màrfega, tovallola petita i mitjons antilliscants.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

**PILATES TERAPÈUTIC\*****Paula Torres**

Sèrie d'exercicis de mobilitat i estiraments de totes les parts del cos controlant en tot moment la postura i la correcta execució dels exercicis. Sessions més estàtiques, més relaxants i pausades donant importància als estiraments i a la mobilitat global per millorar la nostra condició física, el control del nostre propi cos, l'estat de les articulacions i el to muscular. Aquests beneficis estan destinats a usuaris amb qualsevol patologia: dolors musculars, lesions cròniques, pinçaments, contractures... Està indicat per a qualsevol persona que treballi moltes hores de manera estàtica, per a persones que treballin moltes hores de peu o facin sobreesforços.

**Dijous, de 19.00 a 20.00 h**

Del 8 d'octubre al 10 de desembre

Preu: 25 €

Material: roba còmoda, màrfega, tovallola petita i mitjons antilliscants.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## IDIOMES

**ANGLÈS PER VIATJAR  
(Principiants)\*****Vanesa Ariza****(Centre d'Estudi La Palmera)**

Qui diu que fins que tinguis un nivell alt no pots parlar? Aquest curs és eminentment pràctic. Està orientat a tots els alumnes "d'Anglès Inicial del curs (2019-2020)" i a qualsevol persona amb un nivell bàsic que vulgui iniciar-se a la conversa bàsica. Es treballaran les estructures i el vocabulari orientats a situacions pràctiques i reals. També hi haurà un llibre de lectura adaptat al nivell bàsic, a través del qual parlarem de l'argument, dels personatges i de la vida. Aprendre a treure'ns la vergonya i a atrevir-nos a parlar.

**Dilluns de 10.00 a 11.30 h.**Del 5 d'octubre al 21 de desembre  
Preu: 25 €

Material didàctic: llibre de lectura a càrrec dels alumnes. La professora informarà a classe.

Requisit: haver cursat el nivell d'Anglès Inicial (2a part) el curs passat en el Centre Cívic Creu de la Mà o superar la prova de nivell.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà.

**ANGLÈS PER VIATJAR  
(Intermedi)\*****Vanesa Ariza****(Centre d'Estudi La Palmera)**

Curs pràctic orientat a la conversa i a la comunicació en anglès. Treballarem situacions concretes i practicarem les estructures i el vocabulari des de la comunicació. Es dirigeix a persones amb un nivell intermedi que hagin cursat el curs "Anglès per viatjar del curs (2019-2020)" i a alumnes nous que tinguin un coneixement dels temps verbals simples i compostos, i que desitgin ampliar coneixements i guanyar fluïdesa per avançar a través del nivell B1. Hi haurà un llibre de lectura adaptat al nivell intermedi,

a través del qual parlarem de l'argument, dels personatges i de la vida.

**Dilluns de 20:00 a 21:30 h**Del 5 d'octubre al 21 de desembre  
Preu: 25 €

Material didàctic: llibre de lectura a càrrec dels alumnes. La professora informarà a classe.

Requisit: haver cursat el nivell d'Anglès per viatjar el curs passat en el Centre Cívic Creu de la Mà o superar la prova de nivell.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà.

**FRANCÈS DES DE ZERO\*****Valérie Espinasse****Dilluns, de 19.45 a 21.15 h**Del 5 d'octubre al 21 de desembre.  
No lectius: 12/10 i 7/12

Preu: 25 €

Material: llibre de text (aprox. 22 €), estoig amb estris bàsics i llibreta.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

## AULA GASTRONÒMICA JOAQUIM XIRAU

**SHOWCOOKING MAR I MUNTANYA:  
COCA DE PASTA DE FULL AMB  
SALMÓ MARIDAT I FORMATGE  
DE CABRA I POLLASTRE AMB  
LLAGOSTA****A càrrec de Carles Antoner**

Carles Antoner, cuiner i propietari del restaurant "Carles Antoner" de Lladó ens cuinarà en directe dues receptes d'estil mar i muntanya: "Coca de pasta de full amb salmó maridat i formatge de cabra, i pollastre amb llagosta".

Convidem a tothom que hi vulgui assistir!

**Dijous, 10 de desembre a les 19.30 h**Activitat gratuïta - Places limitades -  
Cal matrícula prèvia

Lloc: Aula Gastronòmica Joaquim Xirau

**TALLER D'EDUCACIÓ  
NUTRICIONAL: APRÈN LES  
BASES D'UNA ALIMENTACIÓ  
SALUDABLE\*****Clàudia Presas**

Aprendre a interpretar l'etiqueta dels aliments i a detectar ràpidament el sucre afegit. Descobrirem esmorzars i berenars originals, i idearem el famós plat saludable, evitant així el consum dels ultraprocessats. Per altra banda, millorarem la planificació i l'organització de la nostra alimentació per facilitar el nostre dia a dia, estalviar temps, diners i malbaratar aliments. A més, experimentarem tècniques per conservar verdures i fruites sense utilitzar sucres i parlarem de com fer front a la gana emocional amb dolços saludables.

**Dijous, de 20.00 a 21.15 h**De l'1 d'octubre al 19 de novembre  
Preu: 20 €

Lloc: Aula Gastronòmica Joaquim Xirau



## HABILITATS I RECURSOS

**CONVIURE AMB LA INCERTESA:****Claus de Benestar i Felicitat.****Mindfulness-Consciència-Creativitat****Edgar Tarrés**

Aquest curs pretén despertar la curiositat i donar eines per desenvolupar el benestar personal, la creativitat i inquietuds emprenedores per crear oportunitats que aportin valor a nivell personal i social.

Després de l'experiència viscuda arran del Covid-19, i de la incertesa que actualment està generant, calen eines de consciència i benestar per poder gestionar les causes que produeixen l'estrès i ajudin a millorar el nostre estil de vida. A més a més, cal desenvolupar les actituds que són necessàries per crear valor en la nostra vida: creativitat i emprenedoria. Entenem aquests dos valors com la capacitat de generar els recursos que es necessiten avui en dia per viure bé de forma plena.

**Dimarts, de 19.00 a 20.15 h**

Del 13 d'octubre al 17 de novembre

Preu: 20 €

Material: màrrega, roba còmoda, mitjons antilliscants, llibreta i bolígraf.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

**STREET PHOTOGRAPHY:  
FOTOGRAFIA DE CARRER I URBANA\*****Lluís Carballo**

En el taller de fotografia de carrer entrarem en aquesta apassionant branca. Tractarem com fer fotografies de carrer, d'edificis, de botigues singulars, de reflexes, de persones i grups... Coneixerem les diferents llums: hora daurada, hora blava, llums dures, així com les millors tècniques d'edició per a aquesta disciplina. També realitzarem molts exercicis pràctics.

**Dimarts, de 19.15 a 20.30 h****Del 6 d'octubre al 15 de desembre**

Preu: 25 €

Material: càmera de fotos, mòbil o tauleta.

Requisit: coneixements a nivell d'usuari, tant de càmera fotogràfica com d'ús de l'ordinador,

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## INFORMÀTICA I ARTS VISUALS

**APLICACIONS  
IMPRESCINDIBLES PER  
COMUNICAR-NOS I INFORMAR-  
NOS PER INTERNET\*****Quim Puiggalí**

Si vols "estar Online", comunicant-te a través del teu mòbil i/o tablet, t'interessa aquest curs. Treballarem la majoria d'aplicacions i eines imprescindibles per poder-nos comunicar per internet i cercar tota la informació necessària pel dia a dia: WhatsApp i entorn mòbil i tablet, Zoom, Jitsi, Google Meet, Youtube, Instagram i molt més. També veurem com mostrar la pantalla del nostre mòbil o tablet en una televisió. Ens adaptarem a les necessitats del grup i no cal tenir coneixements previs.

**- Centre Cívic Joaquim Xirau:**

• Grup menors 60 anys:

**Dimarts, de 19.30 a 21.00 h**

Dies: 6, 13, 20 i 27 d'octubre

• Grup majors 60 anys:

**Dimarts, de 15.30 a 17.00 h**

Dies: 6, 13, 20 i 27 d'octubre

**Centre Cívic Creu la Mà:**

• Grup majors 60 anys:

**Dijous, de 15.30 a 17.00 h**

Dies: 1, 8, 15 i 22 d'octubre

• Grup menors 60 anys:

**Dimecres de 18.15 a 19.45 h**

Dies: 7, 14, 21 i 28 d'octubre

Activitat GRATUÏTA i PRESENCIAL, sinó es pogués realitzar presencialment per la Covid-19, s'ajornaria amb dates

a determinar. L'alumne només es podrà matricular a un únic grup. Material: telèfon mòbil o tauleta amb sistema Android/iOS, bolígraf i llibreta.



**ACTIVITATS + 60 ANYS****GIMNÀSTICA I PILATES  
TERAPÈUTIC +60****Javier Marrón**

En aquestes classes combinarem el treball de la musculatura de l'abdomen, cames, braços i esquena amb la respiració, la posició i la fluïdesa de moviments. Milloraràs la teva postura, l'elasticitat i els teus problemes d'esquena.

**· GRUP 1:****Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h**

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

**· GRUP 2:****Dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h**

Del 6 d'octubre al 17 de desembre

Preu: 15 €

Material: roba còmoda, mitjons gruixuts i màrrega.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

**GIMNÀSTICA SUAU +60 ANYS****Lluís Hernández**

Activitat física de baixa intensitat a la recerca d'un estil de vida saludable. Tots els exercicis es realitzaran drets amb l'objectiu de millorar la funcionalitat de l'aparell locomotor i endarrerir la dependència funcional física.

**Dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h**

De l'1 d'octubre al 15 de desembre.

No lectiu: 8/12

Preu: 15 €

Material: roba còmoda, mitjons antilliscants i aigua.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau



## INFANTIL

**ESPAIS DE SUPORT EDUCATIU**

Espai d'acompanyament educatiu per potenciar i afavorir uns hàbits de treball i els valors necessaris per incrementar l'èxit acadèmic.

Activitat gratuïta adreçada a alumnes de cicles mitjà i superior de primària i secundària.

Properament trobareu més informació a [www.figueres.cat/educacio](http://www.figueres.cat/educacio) o bé adreçar les vostres consultes a [ensenyament@figueres.org](mailto:ensenyament@figueres.org)

**ESPAIS FAMILIARS PER A LA PETITA INFÀNCIA (0-3)**

Espais de relació, joc i socialització que complementen el desenvolupament dels infants de 0 a 3 anys i donen resposta a les seves necessi-

tats familiars. Adreçat a les famílies amb infants que no estan escolaritzats a cap Llar d'infants.

Properament trobareu més informació a [www.figueres.cat/educacio](http://www.figueres.cat/educacio) o bé adreçar les vostres consultes a [ensenyament@figueres.org](mailto:ensenyament@figueres.org)

**VIVIM ELS CONTES: AMBIENT LECTOR**

Espai dinamitzat per l'alumnat del CFGS Educació Infantil de l'INS Ramon Muntaner amb el suport de professionals, de descoberta on els contes provoquen vivències. Explicarem contes amb moixaines, descobrirem els laboratoris d'inspiració lectora i coneixem els contes amb minimons...tot per estimular l'interès dels infants pels con-

tes a través dels sentits i les emocions. Adreçat a infants de 9 mesos a 3 anys acompanyats d'un adult.

Properament trobareu més informació al Centre Cívic Joaquim Xirau

**JUGUEM A FER IOGA EN FAMÍLIA**

**Antònia Pérez**

**Dilluns, de 17.30 a 18.30 h**

Del 5 d'octubre al 21 de desembre. No lectius: 12/10 i 7/12

Preu: 20 € \* Activitat adreçada a famílies amb màxim dos infants entre 6 i 15 anys.

Material: roba còmoda, mitjons antilliscants, manta petita, màrrega tipus ioga i coixí.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

## ESPECTACLES INFANTILS

**INFLABLES, JOCS GEGANTS I ESPECTACLE DE MÀGIA "AIXÒ ÉS MÀGIA"**

**Cia. Diverfesta i Magic Raul**

**Dimecres, 30 de setembre de les 16.30 a 18.30 h** Inflables i Jocs Gegants i **a les 18.30 h** espectacle de Màgia "Això és Màgia" a càrrec de Màgic Raul.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

**XARIVARI**

**Cia. Teatre Mòbil**

**Dijous, 1 d'octubre a les 17.30 h**

L'espectacle més sorprenent de Teatre Mòbil! Xarivari és un desconcert, una veu perduda en l'espai, un pianista desconcertat per un cantant famós, una marioneta independent, un gos d'atura, dos pagesos aturats, i més de tres xais castellers, un venedor de veus, una parella d'enamorats d'alçada... Xarivari, petites històries on es troben el món del pallasso i el conte fantàstic.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

**EL PEIX IRISAT**

**Cia. Tanaka Teatre**

**Dijous, 22 d'octubre a les 17.30 h**

Espectacle de teatre i titelles. El peix Irisat, és l'animal més bonic de tot l'oceà, però està molt sol. Per què els altres peixos no volen jugar amb ell? Així comencen les aventures submarines protagonitzades per un peix d'escates lluents i un munt d'amics com l'estrella de mar rondinaire, el savi pop Òctopus, el peix llanterna detectiu,... Junts descobriran la importància de compartir, de ser valents i d'ajudar als altres.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

Públic familiar. Entrada gratuïta. Aforament limitat: reserva la teva plaça abans del dia de l'espectacle.

**CC Creu de la Mà:** 972 67 85 96 – [cceudelama@figueres.org](mailto:cceudelama@figueres.org) - Horari: de 9.00 a 13.00 i de 15.00 a 19.00 h

**CC Joaquim Xirau:** 972 678 622 – [cxirau@figueres.org](mailto:cxirau@figueres.org) - Horari: de 9.00 a 13.00 i de 15.00 a 19.00 h (excepte divendres tarda)

**Online:** <https://carpeta.figueres.org:8079/MATEU> (Les inscripcions restaran obertes mentre hi hagi disponibilitat)



## XERRADES - CONFERÈNCIES



## XERRADA

**“DE LA IMMEDIATESA DELS SELFIES A LA FORÇA DE LA SLOW PHOTOGRAPHY”**

**A càrrec de Lluís Carballo,** psicòleg, instructor d'atmandance i fotògraf autodidacta especialitzat en retrats.

Els selfies ens ajuden realment a sentir-nos millor? La fotografia serveix per aconseguir l'aprovació dels altres o per agradar-nos a nosaltres mateixos? En aquesta xerrada parlarem de la fotografia com a instrument pel desenvolupament personal, social i artístic. Veurem com ens pot ajudar a sentir-nos millor, a retrobar-nos amb la millor versió de nosaltres mateixos, però també a moltíssimes coses més com la creativitat, el compartir, la diversió i inclús el seu aspecte terapèutic. En definitiva, de la immediatesa dels selfies a la potència de la slow photography.

**Divendres, 2 d'octubre a les 19.30 h**

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà



## CONFERÈNCIA

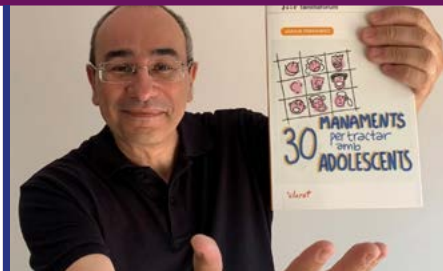
**“ÉS FÀCIL TENIR UNA VIDA PLENA? QUÈ PENSEN, SENTEN I FAN LES PERSONES QUE HO ACONSEGUEIXEN”**

**A càrrec de Joana Frigolé,** psicòloga, coach i conferenciant. Experta en transformació emocional de les persones, els equips i les organitzacions. Autora del llibre “Posa llum a la teva vida. Genera emocions i converses constructives”. Joana Frigolé ens explicarà quins són els estils relacionals, converses i estats d'ànim que ajuden a crear entorns de confiança, serenitat, optimisme, il·lusió, entusiasme i compromís.

Descobrirem una interpretació madura i conscient de l'impacte de l'amor i l'alegria en tota la nostra quotidianitat personal, familiar, laboral i social, alliberant-nos del mal hàbit de caure en l'excés de victimisme, negativitat, tristesa, por o ràbia i aprenent que no es pot donar als altres el que no et dones a tu mateix.

**Divendres, 16 d'octubre a les 19.30 h**

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà



## XERRADA

**“COM TRACTAR AMB ADOLESCENTS CONFINATS I DESCONFINATS”**

**A càrrec de Juanjo Fernández,** escriptor, consultor pedagògic i visual thinker.

Els nostres adolescents s'han vist confinats durant mesos, forçats a una convivència familiar més intensa i a la feina escolar a distància. A la xerrada recordarem característiques importants de l'adolescència i proposarem estratègies i “manaments” per facilitar la convivència en l'àmbit familiar i escolar, ja sigui presencial... o virtual

**Dimarts, 3 de novembre a les 19.30 h**

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau



Públic familiar. Entrada gratuïta. Aforament limitat: reserva la teua plaça abans del dia de l'espectacle.

**CC Creu de la Mà:** 972 67 85 96 – [ccreudelama@figueres.org](mailto:ccreudelama@figueres.org) - Horari: de 9.00 a 13.00 i de 15.00 a 19.00 h

**CC Joaquim Xirau:** 972 678 622 – [cxirau@figueres.org](mailto:cxirau@figueres.org) - Horari: de 9.00 a 13.00 i de 15.00 a 19.00 h (excepte divendres tarda)

**Online:** <https://carpeta.figueres.org:8079/MATEU> (Les inscripcions restaran obertes mentre hi hagi disponibilitat)

## EXPOSICIONS

**RED NOIR****De l'1 al 29 de setembre****A càrrec de Cristina Vela**

Red Noir, una sèrie de fotografies on se'ns mostren les diferents etapes emocionals que sentim les dones, quotidianament, davant mirades i actes amb desig sexual.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

**VISIONS PERSONALS DE 180°****De l'1 d'octubre al 5 de novembre****A càrrec de Manel Casanovas**

Exposició fotogràfica de panoràmiques, d'amplis paisatges i cels empordanesos des de la perspectiva personal d'un autor especialment sensible a l'hora de copsar la llum, les ombres i els colors. Amb la càmera a coll, busca el dia, l'hora i el moment que més l'emociona o el captiva per deixar-nos constància de l'extraordinària bellesa d'aquest territori.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

**ART AMB RESINA****De l'1 al 30 d'octubre****A càrrec de Jordi Costa**

Exposició de quadres creats amb resina "epoxi", art amb resina, que l'artesà local Jordi Costa crea deixant volar la imaginació i amb la llibertat de no poder controlar el resultat final del llenç.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau



## EXPOSICIONS

**RAHOLAFOTO2019****Del 2 al 30 de novembre****A càrrec de la Diputació de Girona**

Exposició fotogràfica que correspon a una selecció dels divuit treballs de nou professionals que ens situen davant d'alguns dels fets més destacats del 2018.

Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

**Calendari Solidari 2021**

DE L'AGENDA LLATINOAMERICANA MUNDIAL



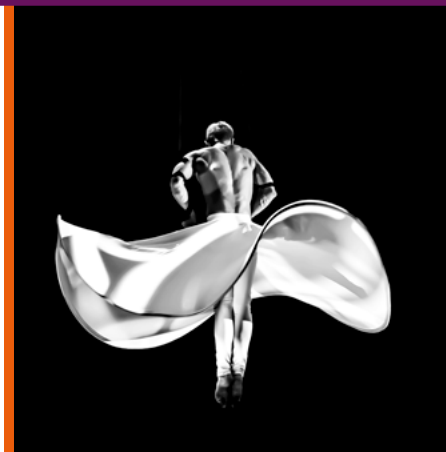
**SOLIDARITAT DIA A DIA.  
20 ANYS DEL CALENDARI DE  
L'AGENDA  
LLATINOAMERICANA**

**Del 10 al 27 de novembre**

**Divendres, 13 de novembre a les 19.30 h: presentació de l'acte a càrrec de Joan Surroca, escriptor i educador. Dolors Bassa, mestra, sindicalista i presa política**

Exposició que, a través d'una combinació de cartells informatius, transmet els valors i les grans causes de l'Agenda Latinoamericana. Com a eina de denúncia explica les causes (sobretot per motivació política i socioeconòmica) del sofriment de la gran majoria de ciutadanes del món. Però també és una eina d'esperança perquè obre els ulls, ofereix les alternatives més actuals i fa d'altaveu de les grans lluites i revolucions vigents de la humanitat. Organitza: Comissió de l'Agenda Latinoamericana Mundial.

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

**MISCEL·LÀNIA****De l'1 al 21 de desembre****A càrrec de Dolors Gibert i Rafael Casanova**

Exposició de fotografies i llibre de Dolors Gibert on es recull una pinzellada del treball que ha realitzat al llarg de la seva vida professional, sobretot dels últims 15 anys. A cada fotografia s'ha afegit un fragment, una frase d'un poema del reconegut i guardonat poeta valencià Rafael Casanova. Consta de dos apartats: MOMENTS i DOCUMENTS. Mentre que en el primer, ens mostra la seva faceta més íntima i artística, en el segon ens proposa una mirada més fotoperiodística, documental i crítica. **Exposició acompanyada del reportatge audiovisual "Confinament. La finestra indiscreta" de Dolors Gibert.**

Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

## SUPORT A ENTITATS I PROGRAMES SOCIALS

**ASSOCIACIÓ FAMÍLIA I SALUT MENTAL**

Per a més informació: Associació Família i Salut Mental  
 Tel. 972 200 463 - 629 333 774  
<https://www.familiaisalutmental.cat> - [info@familiaisalutmental.cat](mailto:info@familiaisalutmental.cat)  
 Facebook: Ass. Família i Salut Mental de Girona i comarques.  
 Organitzen: Associació Família i Salut Mental i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres.  
 Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

**CONSULTORI MÈDIC**

**Dilluns, dimarts, dijous i divendres de 8.10 a 14.00 h i dimecres de 15.00 a 20.00 h**

\*L'horari pot variar segons urgències mèdiques.

Organitzen: Institut de Català de la Salut i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres  
 Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

**ASSOCIACIÓ CATALANA D'AFECTADES I AFECTATS DE FIBROMIÀLGIA I D'ALTRES SÍNDROMES DE SENSIBILITZACIÓ CENTRAL (ACAF)**

Per a més informació:  
[www.fibromialgia.cat](http://www.fibromialgia.cat)  
 Facebook: acaf.ssc - Twitter: acafssc  
 Instagram: acaf.ssc  
 Correu electrònic: [altemporda@fibromialgia.cat](mailto:altemporda@fibromialgia.cat)  
 Telèfon: 696 941 024  
 Organitzen: ACAF i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres  
 Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

**SERVEI DE PLANIFICACIÓ FAMILIAR: EDUCACIÓ MATERNAL I VISITES CONCERTADES**

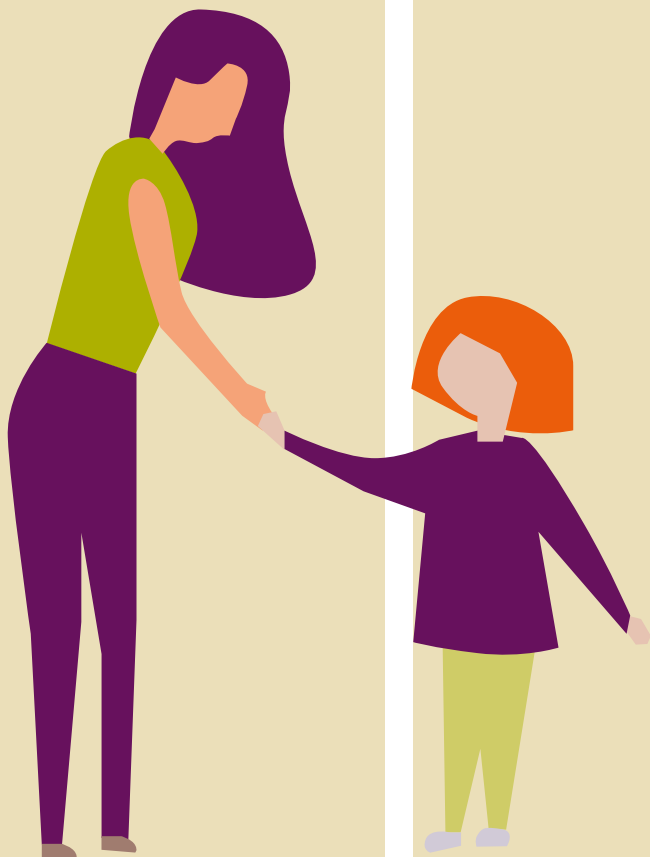
**Dimarts de 9.00 a 13.00 h (el primer i tercer dimarts de cada mes)**  
 Organitzen: Hospital de Figueres i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres  
 Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau

**DONA DÓNA ALT EMPORDÀ (GRUP DE SUPORT A L'ALLETAMENT MATERN)**

Per a més informació: <http://donadonna.cat> - [lactancia@donadonna.cat](mailto:lactancia@donadonna.cat) -  
 Facebook: @donadonnaAE  
 Instagram: @donadonnaae  
 Twitter: @donadonnaAE  
 Organitzen: Dona Dóna Alt Empordà i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres.  
 Lloc: Centre Cívic Creu de la Mà

**XARXA D'ATENCIÓ AL DOL (XADOL)**

Acompanyaments individuals: cal cita prèvia.  
 Per a més informació:  
 Associació Xadol:  
 Tel. 615 955 948 - [www.xadol.cat](http://www.xadol.cat)  
 Organitzen: Associació Xadol i Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres  
 Lloc: Centre Cívic Joaquim Xirau



**SETEMBRE-  
DESEMBRE  
2020**



C. Vilatenim s/n  
Tel. 972 67 86 22  
[cxirau@figueres.org](mailto:cxirau@figueres.org)



Pl. Remei Bosch s/n  
Tel. 972 67 85 96  
[cceudelama@figueres.org](mailto:cceudelama@figueres.org)



**Ajuntament de Figueres**  
[www.figueres.cat](http://www.figueres.cat)