

# ACTIVITATS I SERVEIS PRIMAVERA 2024

## CENTRE CÍVIC LA GELTRÚ

ACTIVITATS PER A INFANTS				
ACTIVITAT	DIA I HORA	DURADA	PREU	ORGANITZA
ÀRAB BÀSIC Infants de 4 a 12 anys	Dijous i divendres de 17 a 19 h	Oct.- juny	15€ mes	Assoc. Eva per la Integració de la Dona

ACTIVITATS CULTURALS				
ACTIVITAT	DIA I HORA	DURADA	PREU	ORGANITZA
ANGLÈS CONVERSA	Dilluns de 17 a 19 h	18 set.- juny	A consultar	Associació EOIX
ANGLÈS. Nivell intermedi	Dimarts de 19 a 20.30 h	Set.- juny	A consultar	Aprenem
ÀRAB INICIACIÓ	Dissabtes de 12 a 13 h	Set.- juny	20€ mes	Associació EOIX
ÀRAB PER A DONES	Dilluns i dimecres de 10 a 12 h	Set.- juny	A consultar	Assoc. Eva per la Integració de la Dona
ASTROLOGIA HUMANISTA I TERÀPIA FLORAL	Dimecres de 19.30 a 21 h	Maig- juny	25€ mes	Assoc. Amics del Creixement Emocional
CASTANYOLES	Dijous de 16.45 a 17.45 h	19 set.- juny	Gratuït	AV de La Geltrú
CERÀMICA ARTÍSTICA	Dimecres de 10 a 12 h o de 17 a 19 h	4 oct.- juny	35€ mes	ARTimanya Assoc. d'Artistes de Vilanova
CLOWN (DE-FORMACIÓ PERSONAL). INICIACIÓ I APROFUNDIMENT	Dijous de 16.45 a 18.45 h	21 set.- juny	Matrícula 50€ 40€ mes	Activament. Delegació Garraf Penedès
CLUB DE LECTURA EVOLUTIVA	Dimarts de 16 a 17.30 h	Març- juny	Gratuït	Assoc. Amics del Creixement Emocional
DIBUIX, PINTURA I AQUAREL·LA	Dilluns i dijous de 10 a 12 h o de 19 a 21 h	14 set.- juny	50€ mes	ARTimanya Assoc. d'Artistes de Vilanova
EINES DE GESTIÓ EMOCIONAL	Dimarts de 10 a 11 h	Març- juny	25€ mes	Assoc. Amics del Creixement Emocional
ESCACS	Dilluns de 17 a 19 h	Oct.- juny	15€ mes	ARTimanya Assoc. d'Artistes de Vilanova
FOTOGRAFIA	Dilluns i dijous, de 10 a 11.30 h	4 set.- 29 juliol	40€ mes	ARTimanya Assoc. d'Artistes de Vilanova

# ACTIVITATS I SERVEIS PRIMAVERA 2024

## CENTRE CÍVIC LA GELTRÚ

ACTIVITATS CULTURALS				
ACTIVITAT	DIA I HORA	DURADA	PREU	ORGANITZA
<b>GUITARRA: MELODIA I TABULATURA</b>	Dimarts de 16.45 a 18.45 h	19 set.- juny	Gratuït	AV de La Geltrú
<b>LLENGUA DE SIGNES CATALANA. Iniciació</b>	Dimarts de 18 a 19 h	Oct.- juny	40€ trim.	Cercle de Sords de Vilanova i la Geltrú
<b>LLENGUA DE SIGNES CATALANA. (Nivell A1)</b>	Dimarts de 10.30 a 12.30 h o de 19 a 21 h	Oct.- juny	A consultar	Cercle de Sords de Vilanova i la Geltrú
<b>LOGOPÈDIA PER A PERSONES AMB PARKINSON</b>	Divendres d'11 a 12 h	12 set.- juny	A consultar	Assoc. Catalana per al Parkinson
<b>MINDFULNESS</b>	Dilluns de 9.30 a 10.30 h	Març- juny	Gratuït	Assoc. Amics del Creixement Emocional
<b>PUNTES AL COIXÍ</b>	Dimecres de 16 a 19 h	4 oct.- juny	A consultar	AV de La Geltrú
<b>XINÈS INICIACIÓ</b>	Divendres de 17 a 19 h	Gen.- juny	A consultar	Associació EOIX

ACTIVITATS FÍSQUES				
ACTIVITAT	DIA I HORA	DURADA	PREU	ORGANITZA
<b>AUTODEFENSA PER A DONES</b>	Dissabtes de 10 a 11 h	13 abr.- 15 juny	25,60€ 20,48€ Carnet Actiu	Xarxa de Centres Cívics. Imparteix SEA VNG
<b>CHI KUNG</b>	Dijous d'11.15 a 12.15 h	7 set.- juny	A consultar	Assoc. Cat. D'Afectats i Afectades de Fibromiàlgia i ASSC
<b>DANSA MOVIMENT IOGA</b>	Dijous de 19 a 20.30 h	Gen.- juny	30€ mes	Assoc. Tot amb Tu. Acompanyament Terapèutic Catalunya
<b>ENTRENAMENT PER A LA DONA</b>	Dilluns de 20 a 21 h i dijous de 19 a 20 h	18 set.- juny	10€/mes en aliments	AV de La Geltrú

# ACTIVITATS I SERVEIS PRIMAVERA 2024

## CENTRE CÍVIC LA GELTRÚ

ACTIVITATS FÍSQUES				
ACTIVITAT	DIA I HORA	DURADA	PREU	ORGANITZA
ESTIRAMENTS	Dimecres de 19 a 20 h	Set.- juny	A consultar	Marinada VNG
IOGA I RESPIRACIÓ	Dimecres de 10.30 a 12 h	Oct.- juny	30€ mes	Assoc. Tot amb Tu. Acompanyament Terapèutic Catalunya
IOGA, SO I SALUT	Dimarts de 17 a 18.30 h o de 19 a 20.30 h	Set.- juliol	30€ mes	Associació Fem Unió / Lali Jasjeev Kaur
KIZOMBA INICIACIÓ	Dimecres de 21 a 22 h	Març- juny	1h 15€ mes/ 2h 20€ mes	Assoc. Khalo Dance
KIZOMBA INTERMEDI	Dimecres 20 a 21 h	Març- juny	1h 15€ mes/ 2h 20€ mes	Assoc. Khalo Dance
MESTRIA REIKI	Dimarts de 18.30 a 19.30 h	Oct.- juny	Gratuït	Assoc. Catalana per a la Pràctica i Difusió del Reiki
PSICOMOTRICITAT PER A PERSONES AMB PARKINSON	Dimarts d'11 a 13 h i divendres de 12 a 13 h	12 set.- juny	A consultar	Assoc. Catalana per al Parkinson
REIKI I	Dimarts de 16.30 a 17.30 h	Oct.- juny	Gratuït	Assoc. Catalana per a la Pràctica i Difusió del Reiki
REIKI II	Dimarts de 17.30 a 18.30 h	Oct.- juny	Gratuït	Assoc. Catalana per a la Pràctica i Difusió del Reiki
REIKIDO: CAMÍ DEL REIKI I CURS DE MIRACLES	Dimecres de 16 a 19.30 h	Oct.- juny	Gratuït	Assoc. Catalana per a la Pràctica i Difusió del Reiki
SALSA. Nivell avançat	Dimarts de 20 a 21 h	5 set.- juny	20€ mes	Associació Guixot
SALSA. Nivell iniciació	Dilluns de 19 a 20 h	4 set.- juny	20€ mes	Associació Guixot
SALSA. Nivell intermedi	Dilluns de 20 a 21 h	4 set.- juny	20€ mes	Associació Guixot

# ACTIVITATS I SERVEIS PRIMAVERA 2024

## CENTRE CÍVIC LA GELTRÚ

### ACTIVITATS FÍSQUES

ACTIVITAT	DIA I HORA	DURADA	PREU	ORGANITZA
<b>SESSIONS DE REIKI AMB IMPOSICIONS DE MANS</b>	Divendres de 17.45 a 19.45 h	Oct.- juny	Gratuït	Assoc. Catalana per a la Pràctica i Difusió del Reiki
<b>SEVILLANES</b> (cal parella)	Dijous de 17.45 a 18.45 h	24 set.- juny	Gratuït	AV de La Geltrú

### TALLERS, XERRADES I JORNADES

#### IOGA, SO I SALUT

A càrrec de Lali Jasjeev Kaur. Vine a conèixer i practicar tècniques de respiració, meditació guiada, cant de mantres i el poder de la vibració i so dels bols tibetans, bols de quars i gong, per a la teva pau, calma i benestar físic, mental i emocional. Comprova els grans beneficis d'aquest mètode per calmar la ment i els pensaments, per sentir una pau immensa eliminant l'angoixa i l'ansietat. Podràs millorar el descans nocturn dormint més hores i millor.

Places limitades i reserva prèvia al 393 934 623

Divendres 22 de març, de 18 a 20 h

Preu: gratuït

Organitza Assoc. Fem Unió

#### CULTIVANT LA GRATITUD. UN CANVI DE L'ESTAT MENTAL

Xerrada a carrer de Míriam Soler, terapeuta holística.

Divendres 5 d'abril, 17.30 h

Organitza: Assoc. Amics del Creixement Emocional

#### SEMINARI DE REIKI

Dissabte 20 i diumenge 21 d'abril (horari a concretar)

Organitza: Associació Catalana per a la Pràctica i Difusió del Reiki

#### CANVIS DE CREENCES AMB THETA HEALING®

Xerrada a càrrec de Bàrbara Falaschi Conti, psicoterapeuta Gestalt, Doula, Theta Healer i professora de ioga kundalini.

Dissabte 4 de maig, 17.30 h

Organitza: Assoc. Amics del Creixement Emocional

# ACTIVITATS I SERVEIS PRIMAVERA 2024

## CENTRE CÍVIC LA GELTRÚ

### TALLERS, XERRADES I JORNADES

#### QUÈ HI POSES AL TEU PLAT?

Xerrada a càrrec de Sònia Clavé Quintana, formada en alimentació energètica per l'escola de Montserrat Bradford i Màster en alimentació viva i terapèutica d'Ann Wingmore.

Dissabte 1 de juny, 17.30 h

Organitza: Assoc. Amics del Creixement Emocional

#### EL BENESTAR I L'EQUILIBRI EMOCIONAL

Xerrada a càrrec de Jordi Ysas, psicoterapeuta en el trauma i trastorn de l'ansietat.

Divendres 21 de juny, 17.30 h

Organitza: Assoc. Amics del Creixement Emocional

#### LES LLIÇONS DE L'AMOR EN EL TRANSGENERACIONAL

Xerrada a càrrec de Susana Alvarado, constel·ladora familiar i Professora de "Curs de Miracles".

Divendres 12 de juliol, 17.30 h

Organitza: Assoc. Amics del Creixement Emocional

#### TROBADES CLOWDESTINES

Els dissabtes 23 de març, 6 d'abril, 11 de maig, 8 de juny i 6 de juliol, de 17 a 20 h

Preu: 10€ cada sessió

Organitza: Activament Delegació Garraf Penedès

### EXPOSICIONS

#### LA DESBANDÀ

Exposició cedida per Stop Mare Mortum i Donar Veu a la Memòria. Del 2 al 15 de maig

Presentació dilluns 6 de maig a les 18.30 h amb una introducció a l'exposició i unes lectures teatralitzades.

Dimarts 14 de maig a les 18.30 h, xerrada '**87 ANYS DE "LA DESBANDÀ". Guerres, èxodes i refugiats actuals.** A càrrec de Maria José Hernández.

Organitza: Associació de Dones Feministes La Frontissa i Garraf per la República

#### IGUALS EN UN MÓN DESIGUAL

**Una exposició per reflexionar sobre els drets humans**

Del 21 de maig al 7 de juny

Organitza: Regidoria de Cooperació de l'Ajuntament de Vilanova i la Geltrú i Camins. Fundació Social Escola Pia

# ACTIVITATS I SERVEIS PRIMAVERA 2024

## CENTRE CÍVIC LA GELTRÚ

### SERVEIS DE SALUT

**BANC DE PERRUQUES.** Servei gratuït de l'Associació Marinada VNG per facilitar pròtesi capil·lar a persones amb calvície provocada per tractaments amb quimioteràpia. Tens una perruca que ja no utilitzes? Dóna-la.

Cites concertades al telèfon 672 24 39 84

Organitza: Marinada VNG

**BIBLIOTECA.** Préstec de llibres de temàtica de càncer i autoajuda. Servei per a sòcies de Marinada VNG

Dimecres de 18 a 20 h

Organitza: Marinada VNG

**CONSULTES DE VALORACIÓ I ORIENTACIÓ SOBRE EL TRACTAMENT DEL LIMFEDEMA EN PATOLOGIA MAMÀRIA.**

Per a sòcies de Marinada VNG

Cites concertades al telèfon 672 24 39 84

Organitza: Marinada VNG

**GRUP D'AJUDA MÚTUA ACTIVAMENT.** Per a persones amb trastorn mental

Divendres de 10 a 12 h

Organitza: Activament Garraf. Contacte: [garraf@activament.org](mailto:garraf@activament.org) / Tel. 603 790 063

**GRUP D'AJUDA MÚTUA.** Adreçat a persones que pateixen fibromiàlgia i altres símptomes de sensibilització central.

Dimecres, de 10.30 a 12.30 h

Organitza: Assoc. Catalana d'Afectades i Afectats de Fibromiàlgia i Altres Síndromes de Sensibilització Central. Contacte: [acaf.vilanova@hotmail.com](mailto:acaf.vilanova@hotmail.com)

Tel. 646 31 11 44

### ALTRES SERVEIS

**AMB LES PILES JUGUEM NET.** Si tens piles gastades i no saps què fer-ne, porta-les als centres cívics i deixa-les al contenidor corresponent. Trobaràs un contenidor de piles a tots els equipaments de la Xarxa de Centres Cívics

**DEFENSORA DE LA CIUTADANIA** servei gratuït que defensa els drets que tenen les persones davant de l'Administració Municipal, del seu funcionament i dels organismes que en depenen.

Aquesta oficina tractarà les queixes i consultes que els hi feu arribar. . Tel. 93 814 74 06. [defensora@vilanova.cat](mailto:defensora@vilanova.cat)

**ESPAI PER EXPOSICIONS.** Si ets un artista o tens material per exposar, vine als centres cívics i et facilitarem un espai on podràs exposar la teva obra perquè tothom qui fa activitats als centres pugui gaudir-la.