

# ACTIVITATS

CENTRE CÍVIC LA GELTRÚ-  
SALVADOR MASSANA



## TASTETS D'HIVERN

---

### INTRODUCCIÓ A LA LECTURA (TEATRALITZADA O NO)

Curs pensat per a aquelles persones a qui agradaria llegir en públic però que encara no s'han atrevit a provar-ho. Un primer contacte amb la veu, la vocalització, la prosòdia... que acabarà amb una petita lectura dramatitzada (o no) per als més íntims.

Del 14 de gener al 25 de febrer, dilluns de 19 a 20.30 h

Preu: 40 €

Org.: Xarxa de Centres Cívics

## FOGONS D'HIVERN

---

### ARROSSOS

Als taller es farà una explicació de l'origen de cada plat, un vermut, dinarem el que cuinarem i postres.

Tots els tallers són de 12 a 14 h

Dissabte 26 de gener: arròs de col i costelleta

Dissabte 23 de febrer: arròs al forn

Dissabte 23 de març: paella valenciana

Preu: 25 € 1 taller, 70 € 3 tallers

Org.: La Sangonereta

### BUNYOLS

Aprèn a fer bunyols dolços i salats, tradicionals d'aquest període gastronòmic. A càrrec de Mailén Montozzi, cuinera professional.

Dimarts 5 i 12 de febrer, de 18 a 20 h

Preu: 36 €

Org.: Xarxa de Centres Cívics

### CUINA ENERGÈTICA

Introducció a la cuina energètica i natural on aprendrem què ens cal menjar quan el fred marxa i com preparar-ho. Descobrirem una mica més com som i degustarem un bon àpat. A càrrec de Roser Archs

Dilluns 11, 18 i 25 de març, de 17 a 19 h

Preu: 36 €

Org.: Xarxa de Centres Cívics

### TORTELL DE PASQUA

Taller per aprendre a fer el típic tortell de de pasqua. A càrrec de Mailén Montozzi, cuinera professional.

El dimarts 26 de març, de 18 a 20 h

Preu: 18 €

Org.: Xarxa de Centres Cívics

## CURSOS PER A INFANTS I JOVES

---

### ÀRAB BÀSIC

Per a infants de 4 a 12 anys

Set.- juny, dijous i divendres de 17 a 19.30 h

Preu: 15 € mes

Org.: Assoc. EVA per la Integració de la Dona

### GUIARRA

Nivell iniciació, a partir de 8 anys

Dilluns de 17 a 19 h

Preu: a consultar

Org.: Assoc. Musical l'Espai

### IOGA FAMILIAR

Classes impartides per Lali Jasjeev Kaur, adreçades a infants acompanyats d'un adult

14 gen.- 25 març, dilluns de 18.15 a 19.15 h

Dilluns 14 de gener, portes obertes

Preu: 40 € (adult + infant)

Org.: Associació Fem Unió

# ACTIVITATS

## CENTRE CÍVIC LA GELTRÚ- SALVADOR MASSANA



### CURSOS CULTURALS

---

#### ALEMANY

Dilluns de 18 a 19 h  
Preu: gratuït  
Org.: Aprenem

#### ANGLÈS

##### Conversa. Nivell advanced

Set.- juny, dilluns de 17 a 19 h  
Preu: 30 € anual  
Org.: EOIX

#### ÀRAB PER A DONES

Gen.- març, dilluns i dijous de 10 a 12 h  
Preu: a consultar  
Org.: Assoc. EVA per la Integració de la Dona

#### CASTANYOLES

Gen.- març, dimarts de 16.30 a 17.30 h  
Preu: gratuït  
Org.: Xarxa de Centres Cívics

#### CERÀMICA ARTÍSTICA

Gen.- març, dimecres de 10 a 12 h  
Preu: 25 € mes  
Org.: ARTimanya Associació d'Artistes Vilanova

Gen.- març, dimecres de 17 a 19 h  
Preu: 25 € mes  
Org.: ARTimanya Associació d'Artistes Vilanova

#### DIBUIX I PINTURA

A càrrec de Quim Boleda  
7 gen.- 28 març, dilluns i dijous de 9 a 11 h  
Preu: 35 €  
Org.: Associació Artistes ARTimanya

#### DIBUIX I PINTURA

A càrrec de Quim Boleda  
7 gen.- 28 març, dilluns i dijous d'11 a 13 h  
Preu: 35 €  
Org.: Associació Artistes ARTimanya

#### A càrrec de Quim Boleda

8 gen.- 28 març, dimarts i dijous 19.30 a 21.30 h  
Preu: 35 €  
Org.: Associació Artistes ARTimanya

#### FOTOGRAFIA DIGITAL

Tots els nivells. A càrrec d'Anna Brugueras  
Dilluns i dijous, de 9.45 a 11.30 h  
Preu: 40 € mes  
Org.: ARTimanya Associació d'Artistes Vilanova

Tots els nivells. A càrrec d'Anna Brugueras  
Dijous, de 18.15 a 19.45 h  
Preu: 30 € mes  
Org.: ARTimanya Associació d'Artistes Vilanova

#### LOGOPÈDIA

Divendres d'11 a 12 h  
Preu: a consultar  
Org.: Assoc. Catalana per al Parkinson

#### PUNTES AL COIXÍ

Oct.- juny, dimecres de 17 a 20 h  
Preu: a consultar  
Org.: AV de La Geltrú

#### TALLER CLOWN: RIURE ÉS VIURE

Divendres de 17.30 a 19.30 h  
Preu: gratuït  
Org.: Activament. Delegació del Garraf

### CURSOS FÍSICS

---

#### BOLLYWOOD

Dansa de la Índia, folklore i danses tradicionals fusionades amb estil lliure i danses occidentals  
10 gen.- 4 abril, dijous d'11.30 a 12.30 h  
Preu: 55 € trimestre. Quota socis (opcional): 15 €  
Org.: Associació Dakini Dance, Danses índies i creativa

#### DANSA DE LA POLINÈSIA

Danses tahitiana (Ori Tahiti) i hawaiana (Hula)  
Dimarts de 18.30 a 20 h  
Preu: 30 € mes  
Quota de sòcia: 25 € (pareo de regal)  
Org.: Associació Dakini Dance amb col·laboració de l'Associació Dance Pasifika

# ACTIVITATS

CENTRE CÍVIC LA GELTRÚ-  
SALVADOR MASSANA



## ENTRENAMENT PER A LA DONA

Treball integral del cos per aconseguir la millora de la salut  
Dilluns de 20 a 21 h i dijous de 19 a 20 h  
Preu: 10 € mes en aliments  
Org.: AV de La Geltrú

## FISIOTERÀPIA

Dimarts i divendres de 12 a 13 h  
Preu: a consultar  
Org.: Assoc. Catalana per al Parkinson

## FISIOTERÀPIA GRUPAL D'ESQUENA. TÈCNICA MÈZIÈRES

Teràpia d'esquena adaptada a dones amb càncer de mama  
Dimecres de 19 a 20 h  
Preu: 15 € soci, 20 € no- soci mes  
Org.: Marinada VNG

## GIMNÀSTICA

Dimecres de 16 a 17 h  
Preu: gratuït  
Org.: Club Social Atra

## IOGA KUNDALINI

A càrrec de Lali Jasjeev Kaur  
Set.- juliol, dimecres de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 20 € mes  
Org.: Associació Fem Unió

## LA MEDITACIÓ DEL MONJO

10 gen.- 4 abril, dijous de 20.15 a 21.30 h  
Preu: 10 €  
Org.: Associació Apapachar

## MOVIMENT EXPRESSIU

Amb model Rio Abierto  
Dilluns de 16 a 18 h  
Preu: gratuït  
Org.: Activament. Delegació del Garraf

## QIGONG (CHIKUNG) **NOU**

Dimecres de 12.30 a 13.20 h  
Preu: 10 € trimestre socis/es i 30 € trimestre no-socis/es  
Org.: ACAF

## REIKI EN ACCIÓ

Difusió del coneixement Reiki  
Dimarts de 18.15 a 19.30h  
Preu: gratuït  
Org.: Assoc. Catalana per a la Pràctica i la Difusió del Reiki

## Sessions en Reiki

Dimarts de 17.15 a 18.15 h  
Preu: gratuït  
Org.: Assoc. Catalana per a la Pràctica i la Difusió del Reiki

## Temps de Reikido

Dissabtes de 17 a 18 h  
Preu: gratuït  
Org.: Assoc. Catalana per a la Pràctica i la Difusió del Reiki

## La projecció en el Reikido

Dissabtes de 18 a 19 h  
Preu: gratuït  
Org.: Assoc. Catalana per a la Pràctica i la Difusió del Reiki

## Mestratge en Reiki

Dissabtes de 19 a 20 h  
Preu: gratuït  
Org.: Assoc. Catalana per a la Pràctica i la Difusió del Reiki

## SALSA I RODA CUBANA

### Iniciació

Dimarts de 20 a 21 h  
Preu: 15 € mes  
Org.: Associació Guixot

### Intermedi

Divendres de 20 a 21 h  
Preu: 15 € mes  
Org.: Associació Guixot

### Avançat

Dilluns de 20 a 21 h  
Preu: 15 € mes  
Org.: Associació Guixot

## ZHINENG CHI KUNG

15 gen.- 2 abril, dimarts de 20 a 21.15 h  
Preu: 10 €  
Org. Associació Apapachar

# ACTIVITATS

CENTRE CÍVIC LA GELTRÚ-  
SALVADOR MASSANA



---

## ALTRES ACTIVITATS, TALLERS I XERRADES

---

### 1913 VILANOVA PORT MILITAR

Xerrada on coneixerem les maquinacions de convertir Vilanova en un port militar (una altra Cartagena). A càrrec d'Octavi Lorente

Dijous 21 de febrer, a les 18.30 h

Org.: AV Casernes

---

## EXPOSICIONS

---

### CAMPANYA SOM AIGUA

Vivim en el Planeta Blau on l'aigua dolça és un bé escàs. El que per al nostre entorn, constitueix una normalitat obrir l'aixeta i disposar automàticament d'aigua potable, és gairebé un luxe per a moltes persones d'altres indrets del món.

Aquesta exposició és una de les activitats de la Campanya Som Aigua a la que s'ha adherit l'Ajuntament de Vilanova i la Geltrú. Ens mostra diferents aspectes d'aquest be, reconegut com a Dret Humà per les Nacions Unides l'any 2010.

Del 4 al 16 de febrer

Org.: Ajuntament de Vilanova i la Geltrú amb el suport de l'Associació Enginyeria Sense Fronteres i la Diputació de Barcelona

### CIENCIART: FENT VISIBLE L'INVISIBLE

Recull d'experiències plàstiques de l'alumnat de 4t d'ESO després d'experimentar amb unes mostres prèvies visualitzades al microscopi òptic. Fusió de ciència i art, establint, vincles entre dues matèries, aparentment antagòniques, per construir una experiència visual i sonora.

Del 18 al 22 de març

Org.: Alumnes de 4t d'ESO de l'Escola Sta. TERESA

### LA DEPORTACIÓ REPÚBLICANA

L'exposició aborda el fenomen de la deportació republicana als camps de concentració en la seva totalitat, tot i que se centra especialment en el camp austríac de Mauthausen. Junt amb les altres accions del pla d'acció 2019, forma part del Projecte Buchenwald, que des de l'any 2013 impulsa al Garraf l'Amical de Mauthausen i altres camps.

Producció: Família de Joaquín López, cedida a l'Amical de Mauthausen

Del 25 de març al 14 d'abril

Org.: Amical de Mauthausen i altres camps, dins del Projecte Buchenwald

---

## ÉS AQUEST EL MÓN QUE VOLS?

---

Propostes de les entitats per a una Vilanova i la Geltrú més solidària

### CONTA CONTES

Cicle de contes cada 2n divendres de mes, a les 18 h

Botiga Oxfam Intermón (Plaça dels cotxes, 3)

Org.: Oxfam Intermón