



Ajuntament de Calafell

ACTIVITATS ALS CENTRES CÍVICS 2023 -2024



ACTIVITATS ALS CENTRES CÍVICS

Les activitats són gratuïtes, amb aportació solidària de productes pel Banc d'aliments de Calafell.

Inscripcions: a partir del 12 de setembre.

Hi ha activitats amb inscripció prèvia i altres amb accés directe.

L'admissió és per ordre d'inscripció. Sereu admesos a 2 activitats en primera opció, i a altres si hi ha places.

TALLER ACTIVAMent

Vols mantenir-te actiu i activa mentalment? Creus que has de reforçar les teves possibilitats? Farem activitats dinàmiques que us aportaran salut i benestar, com exercicis de memòria, manualitats, jocs, xerrades, etc. en un ambient relaxat i relacional. Per a persones de més de 60 anys.

CC Cinema Iris:

Dimarts de 10 a 11 o d'11 a 12 h

CC Montse Civit:

Divendres de 10 a 11 o d' 11a 12 h

D'octubre de 2023 a maig de 2024

INSCRIPCIÓ: en línia a seu.calafell.cat o presencial al SAC.

ACTIVITATS D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA PER A PERSONES GRANS

Tallers per optimitzar y millorar el funcionament cognitiu i físic de les persones grans amb dificultats cognitives lleus, un espai estimulatiu i de caràcter social, en un entorn agradable. Les persones més grans trobareu un lloc adaptat, on treballarem amb activitats i exercicis pensats per resultar fàcils, on es promouen les capacitats de cadascú des del gaudir.

CC Cinema Iris: dimecres i divendres de 10,30 a 11,30 o d'11,40 a 12,40h

CC Montse Civit: Dimarts i dijous de 10,30 a 11,30 o d'11,40 a 12,40 h

Del 25 de setembre de 2023 al juny de 2024

INSCRIPCIÓ: presencialment als centres cívics. Farem una entrevista prèvia.

CONNECTA'T

Taller trimestral on aprendre les funcions tecnològiques bàsiques d'un smartphone. Conèixer el telèfon, com crear un correu electrònic, com utilitzar el cercador, descarregar una app, utilitzar WhatsApp, Facebook, Instagram! per estar ben connectat. Imprescindible portar el teu mòbil smartphone.

CC Cinema Iris:

Dijous de 10 a 11 o d'11 a 12 h

CC Montse Civit:

Dimecres de 10 a 11 o d' 11 a 12 h

D'octubre a desembre de 2023.

INSCRIPCIÓ: en línia a seu.calafell.cat o presencialment al SAC.

AL CENTRE CÍVIC CINEMA IRIS EM DESPERTO

Destina't temps per a tu, per a cuidar-te, en un espai que et permetrà baixar la intensitat, centrant-nos en el present, començant el dia i el cap de setmana amb energia renovada.

Farem moviment corporal suau, meditacions i reflexions per prendre consciència, connectar i tenir una mirada més amorosa i positiva.

Centre Cívic Cinema Iris

Els divendres de 9,30 a 10,45 i d'11 a 12,15 h

D'octubre de 2023 a maig de 2024

INSCRIPCIÓ: en línia a seu.calafell.cat o presencialment al SAC.



AULA DE CINEMA DE L'IRIS

Us proposem assistir a 4 sessions per endinsar-nos al món del cinema. Cada sessió consta d'introducció, a les 18h iniciem el visionat de la pel·lícula i en finalitzar es fa l'anàlisi dels elements més destacats (context, direcció, fotografia, actors, guió, personatges, trama,...).

Activitat conduïda per Alan Kanjo, expert en cultura cinematogràfica. Una gran oportunitat per gaudir del cinema de la mà del professional calafellenc, que apropa el 7è art a tots nosaltres.

Centre Cívic Cinema Iris.

19 i 24 d'octubre, 9 i 16 de novembre

(No es precisa assistir a totes les sessions).

Els dijous a les 17:45

(dimarts dia 24 d'octubre)

INSCRIPCIÓ: presencial als centres cívics.

EXERCITA LA TEVA MENT:

TALLER DE MEMÒRIA

Està destinat a persones afectades pel procés natural d'envelliment. Taller conduït per Rosa Val, experta voluntària, on es realitzen activitats variades en un ambient relaxat.

Centre Cívic Cinema Iris.

Dimecres o divendres de 17,30 a 18,30 h

D'octubre de 2023 a juny de 2024

INSCRIPCIÓ: presencial als centres cívics

CALAFELL SMALL TALK

(english meetings)

English - Spanish/Catalan Conversation Exchange

Native English speakers and native Spanish/Catalan speakers meeting up to help each other.

Trobades de conversa en anglés, sense professor, espai d'intercanvi.

Centre Cívic Cinema Iris

Tuesdays and Thursdays from 7 to 9 p.m.

De setembre de 2023 al juny de 2024

Organitza:

centres cívics, voluntaris de l'activitat

Informació: calafell.smalltalks@gmail.com

AL CENTRE CÍVIC MONTSE CIVIT



TARDA DE JOCS DE TAULA

Vine a passar una tarda divertida on podràs trobar-te amb gent a qui agraden els jocs de taula i compartireu una bona estona.

Activitat conduïda per un grup de voluntàries i la participació de tots els assistents. Per a majors de 18 anys.

Centre Cívic Montse Civit

Dijous de 17 a 19h

D'octubre de 2023 a maig de 2024

Accés directe en l'horari de l'activitat.

ESPAI FAMILIAR "EL NIU"

Les famílies amb infants de 0 a 3 anys trobareu un espai adaptat a vosaltres, veniu amb el vostre fill o filla a un lloc adequat a les vostres necessitats de relació i de joc dels infants. Trobareu una professional que us acompanya i escolta en els dubtes sobre la criança que sorgeixen en el dia a dia. Compartireu i trobareu suport en el grup que anireu creant plegats.

Per a infants nascuts a partir del 2021, acompanyats de pare, mare, o adult referent.

Centre Cívic Montse Civit

Dimarts matí de 10 a 12 h

i Dijous tarda de 17 a 19h.

Data d'inici: 12 de setembre.

Accés directe en l'horari de l'activitat.

CURS D'ENEAGRAMA

L'eneagrama és una eina que ens descobreix la personalitat a partir de 9 arquetips, maneres de pensar, sentir i actuar a través de nou estils de desenvolupament personal.

Un cop identificat el teu eneagrama, s'aprenen a treballar els punts febles i limitacions, fent un treball profund per alliberar-se de les reaccions automàtiques i allunyar-se de condicionaments.

El taller és grupal, es precisa capacitat d'escolta i observació, cal compromís en l'assistència.

Imparteix el curs: M^a Antonia Margarit, especialista en psicologia de l'eneagrama. Col·laboradora de Calafell Ràdio a Poció de felicitat.

Centre Cívic Montse Civit

Dilluns de 10,30 a 12h

D'octubre de 2023 a maig de 2024

INSCRIPCIÓ: presencialment als centres cívics, per majors de 18 anys.

DIVER-GRAN

Et proposem passar una estona de lleure divertida i dinàmica amb les dinamitzadores del centre, comencem la setmana amb esperit vital.

Centre Cívic Montse Civit

Dilluns de les 10,30 a les 11,30h

D'octubre de 2023 a maig de 2024

Accés directe en l'horari de l'activitat.

EXPERIMENTEM AMB L'ART

L'expressió artística permet connectar, sentir i comunicar des d'un lloc propi i autèntic, obrint-nos a la creativitat, desplegant el procés creatiu.

Al taller coneixerem materials diversos per gaudir de l'experiència artística i anar desenvolupant les teves obres.

No es precisen coneixements previs de cap tipus.

Hauréu de portar material.

Centre Cívic Montse Civit

Dilluns

Grup Juniors:

De 17.30 a 18.45 h (cursant 5é, 6é, 1er ESO)

Grup Adults: de 19 a 20.30 h

Inici octubre. Taller trimestral

INSCRIPCIONS: en línia a seu.calafell.cat o presencialment al SAC

COR, COS I MENT

Un espai de cura per dones, un espai de connexió, atenent al moment vital, escoltant al cos, al cor i la ment, centrant-nos en les potencialitats i recursos.

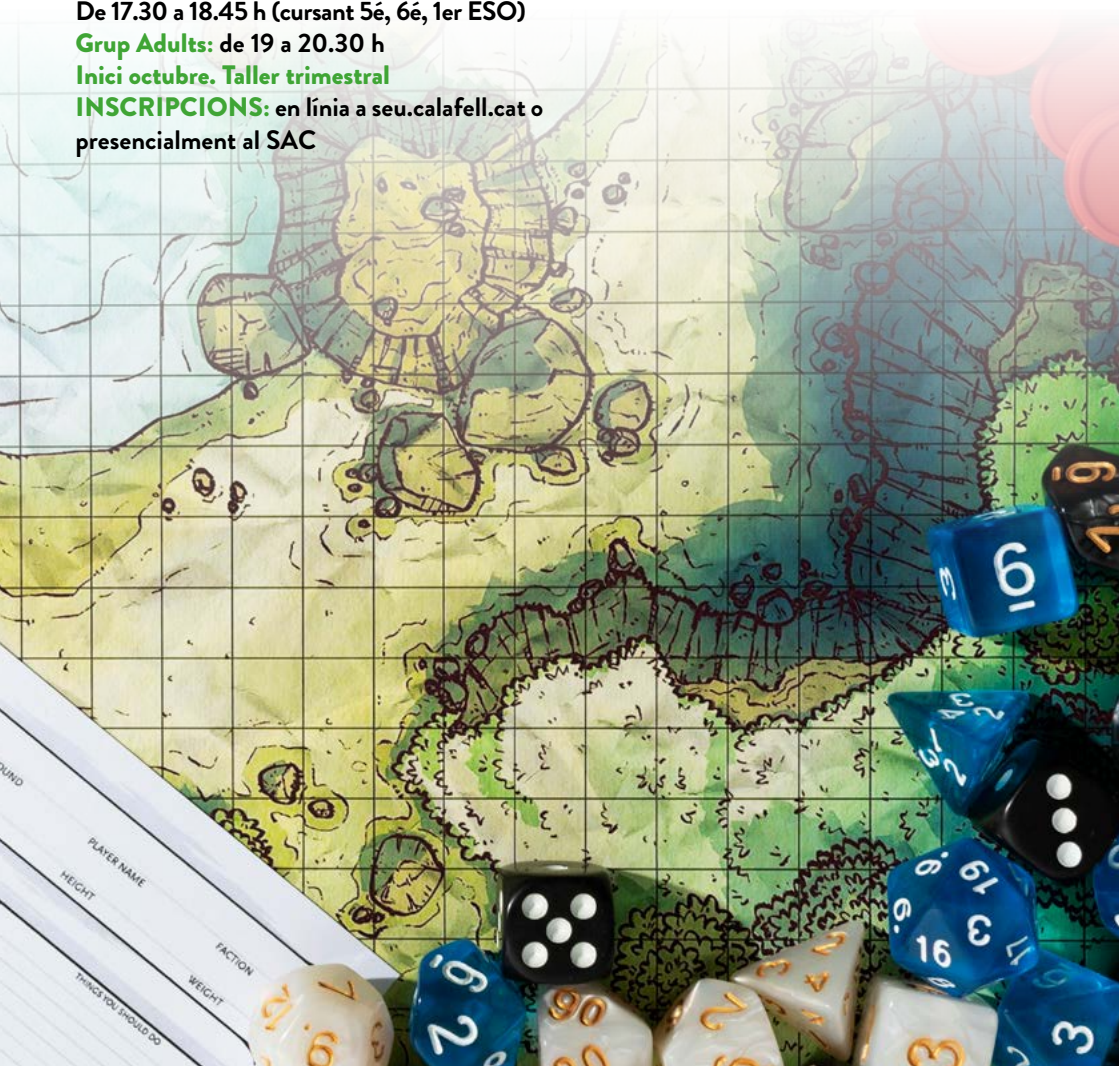
Treballarem amb l'atenció plena, lectures, l'artteràpia, moviment suau, i amb tots els sentits, l'escolta i la presència.

Centre Cívic Montse Civit

Dijous de 10 a 11:15 h

Inici 19 octubre. Taller trimestral

INSCRIPCIONS: en línia a seu.calafell.cat o presencialment al SAC



PROJECTE EXPOS KM ZERO

CC CINEMA IRIS

**EXPOSICIÓ DE PINTURA
DE MONTSE OLIVA**

“GRATITUD”

Abraçant l'alquímia de les emocions.

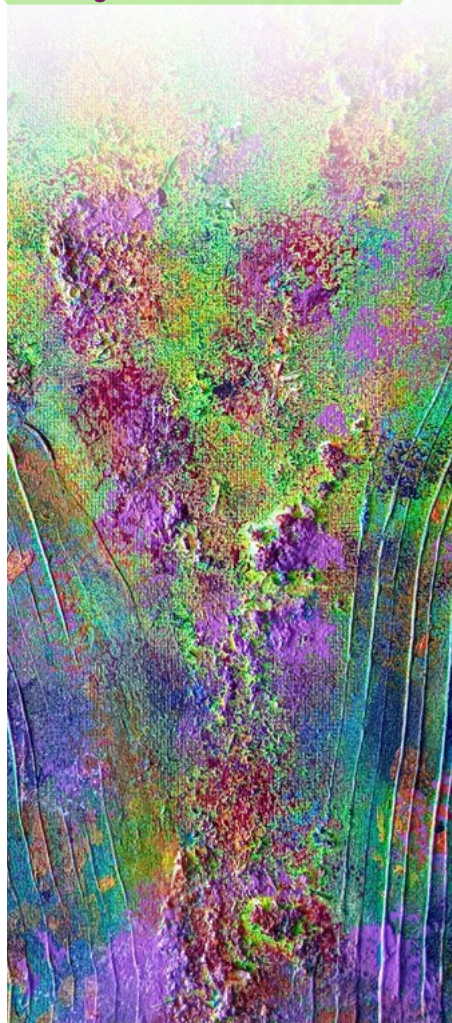
Inauguració el divendres

8 de setembre a les 19h

Dissabte 9 de setembre

D'11 a 14 h i de 18 a 20 h

Diumenge 10 de setembre d'11 a 14 h



**EXPOSICIÓ DE PINTURA
D' ESTHER GILABERT**

“MIRA'M”

Cada mirada, un infinit obert per descobrir.

Inauguració el divendres

22 de setembre a les 19h

Dissabte 23 de setembre

d'11 a 14 i de 18 a 20 h

Diumenge 24 de setembre d'11 a 14 h



ACTIVITATS DE LES ENTITATS ALS CENTRES CÍVICS

La gestió va a càrrec de cada associació. Consulteu com associar-vos o com participar-hi, els preus, altres activitats, etc., trucant al telèfon de contacte de cada entitat, enviant un correu electrònic o presencialment al lloc a l'hora de les classes.
Les activitats funcionen de setembre/octubre de 2023 a juny de 2024.

ACTIVITATS AL CENTRE CÍVIC CINEMA IRIS

ASSOCIACIÓ SARDANISTA DE CALAFELL

Sardanes per a tothom! Si no en saps te n'ensenyarem i, si en saps, aprendràs a comptar, repartir i interpretar.

Dilluns de 19.30 a 21 h

Inici el dia 15 de setembre

ASSOCIACIÓ PERFORMING ARTS CALAFELL- DANSA CALAFELL

INICIACIÓ A LA DANSA CLÀSSICA INFANTIL

Dissabtes de 10 a 11 h

DANSA CLASSICA INFANTIL

Dissabtes d'11 a 12h

Més informació: dansacalafell@gmail.com

CANT CORAL "Calafell Glee Club"

Si t'agrada cantar apunta't a la coral de cant modern. Es necessiten veus de totes les edats, sexes i colors!

Dimarts, de 18.30 a 20.30 h

Més informació:

calafell.glee.club@gmail.com

SPLAF: ASSOCIACIÓ FIBROMIÀLGIA CALAFELL

A l'associació portem a terme diverses activitats adaptades a les nostres necessitats (i també a persones amb malalties relacionades amb el dolor crònic). Oferim un espai obert de trobada, des d'on compartir, distreure'ns, etc. Amb loga, tallers de cuina, tallers de memòria, reiki, manualitats, cafè tertúlia, etc.

REIKI, RISOTERÀPIA, TROBADES I JOCS

Divendres de 16 a 19 h

TAI-TXI

Dilluns d'10 a 11 h

IOGA ADAPTAT D'SPLAF

Dijous de 17 a 18 h

Més informació: els divendres en l'horari de l'activitat o a associació.splaf@gmail.com



ASSOCIACIÓ A-DONAT

Som un grup de dones de Calafell, amb la inquietud de compartir un espai on desenvolupar diferents activitats de lleure, coneixement, i desenvolupament personal.

El nostre objectiu és dinamitzar la vida de la dona en el nostre entorn, mitjançant activitats de caire cultural, formatiu, social, lúdic o cívic.

Per participar a les activitats cal fer-se sòcia.

ANGLÈS INICIAL

Dimecres de 17 a 18.30 h, nivell intermedi

Divendres de 11.30 a 13.00h, nivell inicial

IOGA

Dimarts de 18.45 a 19.45 h

i de 19.50 a 20.50 h

Dijous de 19.45 h a 20.45 h

TALLERS OBERTS DE CUINA I ALTRES PROPOSTES

Dijous des de les 17,30h

Més informació:

Tel. 669 874 304 - 629 355 743

adonatcalafell@gmail.com

ASSOCIACIÓ DE BALL FEEL DANCE

Classes de ball de diferents estils: tango, pasdoble, salsa, merengue, cumbia en línia. Amb el cos i les ganes de ballar es treballa la coordinació, la memòria i el ritme, tot divertint-nos. Per a totes les edats.

Dimecres de 17:30 a 18.30h.

Per a més informació dirigiu-vos en l'horari de l'activitat al centre.

PASQUAL ESPORTIU

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Posa't en forma de forma fàcil, dinàmica i divertida (pilates, tonificació, estiraments, etc.)

Dimarts i Dijous de 9 a 10h

GIMNÀSTICA CORRECTIVA

Per persones amb mobilitat limitada i que tenen dificultats.

Dimarts i dijous de 10 a 11 h

Per a més informació dirigiu-vos en l'horari de l'activitat al centre.

ASSOCIACIÓ FOTOGRÀFICA ENFOCA

Entitat fotogràfica de Calafell i comarca que té per objectiu fomentar la difusió, la formació i el coneixement relacionat amb l'art de la fotografia. Organitza cursos, tallers i monogràfics a diferents nivells. Disposen d'estudi fotogràfic per als socis i sòcies i organitzen exposicions i sortides.

De setembre de 2023 a juny de 2024

Divendres de 19 a 21 h

Més informació: info@enfoca.eu

LATINOS UNIDOS

Classes de castellà per a persones estrangeres.

Dilluns i dimecres a les 18.30h

Més informació: 626 837 330



ART CALAFELL CURS D'ESCULTURA

Curs de modelat i escultura dirigit tant a persones que tenen coneixements de la matèria, com a qui no ha realitzat mai aquesta tècnica. Fareu una escultura amb coneixements bàsics de les principals tècniques y aprendrem escultura a través del modelat, pas a pas, fent-ho fàcil i senzill, trameten a través de les nostres mans la sensació de creativitat que tots tenim, creant bellesa i art. De la mà de l'escultor Carlos Arrabal. Dates: inicia el 5 de setembre de 2023, s'obre mensualment a nous alumnes.

Dimarts de 17 a 18.30 h

Més informació: 610 949 597



CREART'S, ESCOLA DE DANSA COMERCIAL DANCE

Babys de 5 a 8 anys

Infantil de 9 a 12 anys

Dimarts i dijous de 17.30 a 18.30h

**Més informació a l'Instagram
@crearts.calafell o WhatsApp al
655209906**

GRUPS DE FAMÍLIA AL-ANON/ALATEEN

Grups de família Al-Anon / Alateen som els familiars i amics de persones amb problemes amb l'alcohol. L'alcoholisme és una malaltia de la família, necessitem conèixer-la, així com les seves conseqüències en l'entorn familiar i social, per recuperar-nos i per poder portar una vida normal. És l'alcohol un problema en la seva família?

Reunions tots els dilluns de 19 a 21 h.

Contacta amb nosaltres:

www.al-anonespana.org

ALCOHÒLICS ANÒNIMS: REUNIONS GRUP

Si tens problemes amb l'alcohol potser et podem ajudar, de tu a tu, et comprenem.

Reunions els dilluns

i els dimecres de 19 a 21 h

www.alcoholicos-anonimos.org

Telèfon de contacte: 606 586 270

PENEDÈS CONTRA EL CÀNCER

Un espai d'acompanyament al dol on donem suport emocional i social, tot generant dinàmiques positives d'afrontament de la malaltia i de les problemàtiques derivades de la pèrdua d'un ésser estimat, que ens donen ànims i ganes de seguir trobant-nos cada 4rt divendres de mes.

**4rt Divendres de mes de 18.45 a 20.45h al
Centre Cívic Cinema Iris**

Contacte: penedescontraelcancer@gmail.com

ACTIVITATS AL CENTRE CÍVIC MONTSE CIVIT (PORT DE SEGUR)

ELS AMICS DE L'ART

Si vols aprendre a dibuixar, pintar i fer manualitats, no dubtis i apunta't a les classes de l'associació dels Amics de l'art, t'ho passaràs d'allò més bé.

Dilluns: 16.30 a 19.30 h

Dijous i dissabtes: 10.30 a 13 h

Per a més informació dirigiu-vos en l'horari de l'activitat al centre.

ART VINTAGE CALAFELL

T'agrada l'scrapbooking? Fes-te soci/a i tindràs un lloc per compartir idees i materials per als teus dissenys!

Horari: dijous de 16 a 19 h

Informació: artvintagecalafell@gmail.com

ASSOCIACIÓ DE BALL FEEL DANCE

Classes de ball de diferents estils. Per a totes les edats.

Divendres 17.30 a 18.30 h

Per a més informació dirigiu-vos en l'horari de l'activitat al centre.

CREART'S, ESCOLA DE DANSA

Classes de dansa urbana per a totes les edats.

BREAK DANCE

Dilluns de 17.40 a 18.40 h

Dimecres de 18.10 a 19.10 h

FAMILY CLASS

Un infant acompanyat d'un adult, us esperem per compartir junts l'energia del hip-hop.

Dimecres de 17 a 18 h

ASSOCIACIÓ A-DONA'T

CURS DE PINTURA CREATIVA AMB ACRÍLICS

Dimecres / divendres de 17 a 20 h

IOGA

Dilluns, dimecres i divendres de 10 a 11 h

IOGA ADAPTAT PERSONES AMB MOBILITAT REDUÏDA

Dilluns, dimecres d'11.15 a 12.15h

Més informació: 669874304, 629355743.

Email: adonatcalafell@gmail.com



ASSOCIACIÓ DE VECINOS SAN MIGUEL DE SEGUR DE CALAFELL

HATHA IOGA

Dimarts de 17.15 a 19.15

RELAXACIÓ I MEDITACIÓ

Dijous de 17.15 a 18.18

XERRADES SOBRE COMUNICACIÓ NO VIOLENTA

Últim dilluns de mes de 17.15 a 18.15

Per a més informació dirigiu-vos en l'horari de l'activitat al centre.

COUNTRY STYLE CALAFELL

Vine a ballar Country!! Música, ritme, passos, coordinació i molta diversió. Classes, ballades i sortides. Balls en línia on no cal parella i exercici moderat assequible per a tothom. Si comences a ballar Country segur que no podràs parar!

Dimecres de 17.30h a 18.30h Nivell entremig-Avançat, i de 18.30h a 19.30h Nivell Inicial.

Inici: 6 de setembre

Més informació: 619 818 440 (Montse)

ASSOCIACIÓ 500 X 20 COSTA DAURADA

Grup de ajuda mútua front problemes socials, de precarietat i abusos bancaris, hipoteques, lloguers socials, o problemes relacionats amb bancs.

Dilluns de 19 a 21h

NUEVA PSIQUIATRIA

Reunions de grups oberts terapèutics d'afectats, familiars, professionals o interessats en el tema, sempre en relació estrictament igualitària.

Compartint experiències, tots i totes aprenem uns dels altres, a conduir millor les nostres dificultats.

Dimarts de 17 a 19h

PENEDÈS CONTRA EL CÀNCER

Un espai de trobada amb activitats diverses que ens donen ànims i ganes de seguir trobant-nos cada dissabte.

Dissabtes de 10 a 14h

Contacte: penedescontraelcancer@gmail.com



**CENTRE CÍVIC
CINEMA IRIS**

C Vilamar, 21
la Platja de Calafell
Tel. 977 699 009, ext. 2580
espaiscivics@calafell.cat

**CENTRE CÍVIC
MONTSE CIVIT**

Edifici G,
Port de Segur de Calafell
Tel. 977 699 009, ext. 9490
espaiscivics@calafell.cat

