

# La Xarxa de Centres Cívics proposa prop d'un centenar de cursos aquesta tardor

La Xarxa de Centres Cívics i les entitats residents han preparat una programació amb un centenar de cursos majoritàriament presencials, que es complementen amb xerrades virtuals de temes relacionats amb la Covid-19 (efectes de la crisi i recursos per fer-hi front; la crisi amb perspectiva de gènere), la salut (l'emocional i com augmentar les defenses amb l'alimentació), conversa en francès, ioga amb cadira i meditació guiada.

La inscripció podrà fer-se entre els dies 14 de setembre i 2 d'octubre, en línia a [www.granollers.cat/centrescivics](http://www.granollers.cat/centrescivics) o presencialment en qualsevol dels equipaments socioculturals.

La programació s'organitza en els àmbits habituals. En salut i benestar, trobarem cursos de gimnàstica de manteniment per a la gent gran, hipopressius, pilates, zumba, *training*, meditació, ioga, taitxí, *coaching*, memòria... i també un per aprendre a fer una farmaciola bàsica d'olis essencials. A expressió i creativitat, s'ofereix un taller de ceràmica, vitralls, làmpades d'origami d'estil nòrdic, *shibori*, pintura, aquarel·la, labors i puntes de coixí, entre d'altres. A expressió i moviment, podem triar entre balls de saló i llatins, sevillanes, *country*, guitarra, iniciació al teatre, taller de monòlegs i escenes, o improvisació teatral. L'àmbit gastronòmic de terra i fogons ens proposa aprendre a fer entrepans irresistibles, cuinar pasta, sopars vegetals, gastronomia asiàtica (*street food* de Bangkok i



Taller de fotografia digital al Centre Cívic Jaume Oller, curs 2018-19

de Hanoi), amanides de tardor, cremes, estofats i guisats per quan arriba el fred, dolços japonesos i pastissos de poma (*crumbel*, coca i *strudel*). Per acabar, en l'apartat de recursos, trobem bricolatge exprés, taller de sabó per a la roba i cursos de llengües: català, castellà, anglès, francès, italià, alemany, àrab... Totes les activitats es faran seguint les mesures de seguretat i higiene establertes.

## Adequació de les aules de formació del Centre Cívic Can Bassa

Aquest estiu s'han fet obres per adequar les aules de formació de la planta baixa del Centre Cívic Can Bassa. S'han enderrocat els envans mòbils que dividien els tres espais -ara en seran dos- i s'han substituït per un envà mòbil nou, i s'han equipat les aules amb armaris. S'ha fet una nova sortida d'emergència, s'ha canviat el fals sostre de plaques de guix i s'ha col·locat parquet al terra. Alhora, s'ha renovat la instal·lació elèctrica, que s'ha adequat a la nova distribució, amb la instal·lació de llums d'emergència i llumenera decorativa modular de leds. També s'ha pintat i s'ha instal·lat protecció solar -cortines- a les finestres. Exorosa SL és l'empresa que ha dut a terme els treballs per un import de 75.714,90 €, IVA inclòs. Tota aquesta actuació permetrà que, de cara a la tardor, els cursos i activitats que es programen en aquest espai es portin a terme en millors condicions.

Al juliol, aquest era l'aspecte de l'espai del centre cívic on s'ha fet la intervenció.

