

La Xarxa de Centres Cívics proposa prop d'un centenar de cursos per a 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 pot fer-se **fins al 2 d'octubre**, en línia a www.granollers.cat/centrescivics 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 Hanoi), amanides de tardor, cremes, estofats i guisats per quan arriba el fred, dolços japonesos i pastissos de poma (*crumel*, 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: mascareta obligatòria, ràtio adaptada, distància física entre participants, rentat de mans freqüent, i ventilació i neteja de l'espai.

Milliores a 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 permet que els cursos i activitats que es programen en aquest espai es portin a terme en millors condicions.

Podeu [consultar aquí](#) [2] la programació.

Galeria d'imatges



[4]

Aspecte de la remodelació de les aules de formació de Can Bassa.

```
// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type,
//dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader
d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>
```

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/noticies/sala-de-premsa/la-xarxa-de-centres-c%C3%ADvics-proposa-prop-dun-centenar-de-cursos-aquesta>

Enllaços

[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2020/09/centres_civics_cartell_oct-gen_20-21-baja.jpg [2] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2020/09/centres_civics_prog_oct-gen_20-21.pdf [3] <https://www.granollers.cat/centrescivics%20>
[4] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2020/09/can_bassa.jpg