



**CCViC**  
centres cívics



# TALLERS HIVERN 2022

**inscripcions** a partir del 10 de gener a les 16 h



**en línia**  
[centrescivics.vic.cat](http://centrescivics.vic.cat)



**presencialment**  
del 10 (16 h) al 21 de gener  
de 10 h a 13 h i de 16 h a 20 h  
(al CCVIC Santa Anna només tardes)



Totes les activitats  
són presencials i amb  
inscripció prèvia



en cas de diversitat funcional,  
demaneu informació ampliada  
a cada centre cívics



santtomàs

des de 1981

**CCViC**  
santa anna

**Vicjove**  
als BARRIS

**CCViC SANTA ANNA**  
**MÚSICA I MÉS**

## TALLERS

### NÚVOL

Emmagatzematge i gestió de dades digitals

👤 **Joan Riera**

## SESSIONS / DATES

### 5 SESSIONS - DILLUNS

Del 24 de gener al  
21 de febrer

## HORARIS

9.30 h - 11 h  
18.30 h - 20 h

**20 €**

### AFRODANCE

Experiència musical per a joves

👤 **Grup de joves de Medi Obert**

### MONOGRÀFIC

Dimarts 25 de gener

18 h - 19.30 h

**Gratuït**

### PERCUSSIÓ CUBANA

Tastet de ritmes caribenys

👤 **Andy Bárbaro Aldana**

### 10 SESSIONS - DIMECRES

Del 26 de gener al 30 de març

18.30 h - 20 h

**35 €**

### GUIARRA FLAMENCA

Llenguatge flamenc i iniciació a l'instrument

👤 **Carles Lloveras**

### 10 SESSIONS - DIJOUS

Del 27 de gener al 31 de març

19 h - 20.30 h

**35 €**

### EDICIÓ FOTOGRÀFICA

Arxiu, programes, revelat, publicació...

👤 **David Fajula / La Farinera**

### 10 SESSIONS - DIVENDRES

Del 28 de gener al 8 d'abril

16.30 h - 18 h  
18.15 h - 19.45 h

**35 €**

### CANT DE MANTRES

I relaxació amb gong

👤 **Meritxell León de Kundalini Vic**

### 5 SESSIONS - DIMARTS

De l'1 de febrer a l'1 de març

9.30 h - 11 h  
18.30 h - 20 h

**20 €**

### CREACIÓ PARTICIPATIVA DE CANÇONS

Jocs i dinàmiques per crear música i lletres

👤 **Mariona Castells i Guillem Roma**

### MONOGRÀFIC

Divendres 11 de febrer

18.30 h - 19.30 h

**8 €**

### ASTOR PIAZZOLLA

Descoberta del tango a través d'un referent

👤 **Fernando Salinas**

### MONOGRÀFIC

Dilluns 14 de març

18.30 h - 20 h

**8 €**



**CCVic**  
serra-de-senferm

**CCVIC SERRA-DE-SENFERM**  
**SALUT I BENESTAR**



TALLERS	SESSIONS / DATES	HORARIS	PREU
<b>REFLEXOLOGIA</b> Estimulació del cos a través de la planta del peu 👤 <b>Rosa Maria Massaguer</b>	<b>5 SESSIONS - DILLUNS</b> Del 24 de gener al 21 de febrer	18.30 h - 20 h	<b>20 €</b>
<b>IOGA</b> Equilibri entre cos i ment 👤 <b>Siona Forjan</b>	<b>10 SESSIONS - DIMARTS</b> Del 25 de gener al 29 de març	9.45 h - 11 h 11 h - 12.15 h 19 h - 20.15 h 20.15 h - 21.30 h	<b>35 €</b>
<b>COSMÈTICA NATURAL</b> Gel de bany, contorn d'ulls, tònic capil·lar... 👤 <b>Roser Tarafa</b>	<b>5 SESSIONS - DIMECRES</b> Del 26 de gener al 23 de febrer	19 h - 20.30 h	<b>25 €</b>
<b>TXIKUNG</b> Fermesa i força, desbloqueig i fluïdesa 👤 <b>Agnès Capell</b>	<b>10 SESSIONS - DIMECRES</b> Del 26 de gener al 30 de març	12 h - 13 h 19 h - 20 h	<b>35 €</b>
<b>PILATES</b> Correcció postural i cura de la columna vertebral 👤 <b>Montse Sampol (matí)</b> 👤 <b>Grecia Loayza (tarda)</b>	<b>10 SESSIONS - DIVENDRES</b> Del 4 de febrer al 8 d'abril	9.30 h - 10.45 h 11 h - 12.15 h 18.45 h - 20 h 20.15 h - 21.30 h	<b>35 €</b>
<b>ATENCIÓ PLENA (MINDFULNESS)</b> Eines per a viure al moment present 👤 <b>Stefanie Privoznik</b>	<b>5 SESSIONS - DILLUNS</b> Del 28 de febrer al 28 de març	18.30 h - 20 h	<b>20 €</b>
<b>MICROBIOTA</b> Equilibri i recomanacions 👤 <b>Isabel Clos</b>	<b>MONOGRÀFIC</b> Dijous 3 de març	18.30 h - 19.30 h	<b>10 €</b>
<b>ISAAC PERAIRE</b> Director de l'Agència de Residus de Catalunya • <b>Xerrada: Residus, un problema global</b>	<b>MONOGRÀFIC</b> Dijous 24 de març	19 h - 20 h	<b>Gratuït</b>

CCViC  
plaça d'osona

CCViC PLAÇA D'OSONA  
ARTESANIA I MANUALITATS

Vicjove  
als BARRIS

TALLERS	SESSIONS / DATES	HORARIS	PREU
<b>INTRODUCCIÓ A L'AQUAREL·LA LÍQUIDA</b> Tinta, retoladors, llapis... i acció! 👤 <i>Rayda Guzmán</i>	<b>8 SESSIONS · DILLUNS</b> Del 24 de gener al 14 de març	9.30 h - 11.30 h 18.30 h - 20.30 h	<b>45 €</b>
<b>TREBALL AMB CUIR I PELL</b> Disseny i creació de petits objectes 👤 <i>Sandra Quilez de Nquart Leather</i>	<b>8 SESSIONS · DIMARTS</b> Del 25 de gener al 15 de març	19 h - 21 h	<b>45 €</b>
<b>LETTERING</b> Cal·ligrafia artística amb retolador de pinzell 👤 <i>Marta Freixedas</i>	<b>5 SESSIONS · DIMECRES</b> Del 26 de gener al 23 de febrer	18 h - 20 h	<b>30 €</b>
<b>ZENTANGLE</b> Meditació creativa a través del dibuix 👤 <i>Yolanda González</i>	<b>5 SESSIONS · DIJOUS</b> Del 27 de gener al 24 de febrer	18.30 h - 20 h	<b>25 €</b>
<b>MANUALITATS CREATIVES PER A INFANTS</b> Creacions d'hivern / És Carnestoltes! 👤 <i>Casa d'Oficis</i>	<b>MONOGRÀFICS · DIVENDRES</b> <i>Creacions d'hivern</i> 28 de gener <i>És Carnestoltes!</i> 25 de febrer	17.30 h - 20 h	<b>Gratuïts</b>
<b>FOTOGRAFIA PER A INSTAGRAMERS</b> A través del mòbil 👤 <i>Laura Pessarodona de La Farinera</i>	<b>MONOGRÀFIC</b> Divendres 11 de febrer	18 h - 19.30 h	<b>Gratuït</b>
<b>RECICLATGE CREATIU</b> Convertir peces de roba en desús en nous objectes i noves peces 👤 <i>Irene Recarey</i>	<b>5 SESSIONS · DIMECRES</b> Del 2 al 30 de març	18.30 h - 20 h	<b>25 €</b>
<b>PLATS DE CERÀMICA</b> Disseny i creació 👤 <i>Ona Grau</i>	<b>MONOGRÀFIC</b> Dijous 7 d'abril	18 h - 21 h	<b>15 €</b>

**CCViC**  
la guixa

**CCViC LA GUIXA  
DANSA, NATURA I ESPORTS**

## TALLERS

### SPINNING

Exercici cardiovascular amb bicicleta estàtica

 **AMM**cycling

## SESSIONS / DATES

### 8 SESSIONS - DILLUNS

Del 24 de gener al  
14 de març

## HORARIS

19.30 h - 20.30 h

**50 €**

### TONIFICACIÓ

Millora la força i el to muscular

 **Alba Zamora**

### 10 SESSIONS - DIMARTS

Del 25 de gener al  
29 de març

9.30 h - 10.30 h  
18.45 h - 19.45 h

**35 €**

### RITMES BRASILEIRS

Samba, axé i lambada

 **Cecilia Navarro de La Fàbrica de les arts**

### 10 SESSIONS - DIMECRES

Del 26 de gener al  
30 de març

19 h - 20 h  
20.15 h - 21.15 h

**35 €**

### SWING

Lindy-hop en parella

 **Sebastià Ordeig**

### 10 SESSIONS - DIJOUS

Del 27 de gener al  
31 de març

18.45 h - 20 h  
20.15 h - 21.30 h

**70 €**

parella

### INTERPRETACIÓ I CREACIÓ TEATRAL

L'art d'explicar històries

 **Aula Pedagògica d'Arts Escèniques (IT)**

### 20 SESSIONS - DISSABTE

Del 29 de gener al  
18 de juny

12 h - 13.30 h

**70 €**

### ANIMAL FLOW

Exercicis inspirats en moviments animals

 **Silvia Roca d'SmartFit Calldetenes**

### MONOGRÀFIC

Divendres 4 de febrer

18.30 h - 20 h

**8 €**

### DANSA AFRICANA

Coreografia amb ritmes tradicionals

 **Silvia Marchegiani**

### MONOGRÀFIC

Divendres 18 de febrer

18.30 h - 20 h

**8 €**

### FLORS NATURALS DESSECADES

Tècnica de preservació i decoracions florals

 **Irene Martín**

### 5 SESSIONS - DIVENDRES

Del 25 de febrer al  
25 de març

18.45 h - 20 h

**30 €**

**CCViC**  
el montseny

**CCVIC EL MONTSENY**  
**CUINA**

**Vicjove**  
als BARRIS

TALLERS	SESSIONS / DATES	HORARIS	PREU
<b>CUINA ENERGÈTICA D'HIVERN</b> Sopes, cremes, estofats de verdures... 👤 <i>M. Àngels Piqué</i>	<b>10 SESSIONS - DILLUNS</b> Del 24 de gener al 28 de març	18.15 h - 19.45 h 20.15 h - 21.45 h	<b>50 €</b>
<b>LES RECEPTES DE L'ÀVIA</b> Cuina de cullera: peus de porc a la cassola, cigrons amb bacallà... 👤 <i>Associació Gastronòmica i Cultural TitaVivi</i>	<b>10 SESSIONS - DIMARTS</b> Del 25 de gener al 29 de març	18.15 h - 19.45 h	<b>50 €</b>
<b>CUINA PRÀCTICA PEL DIA A DIA</b> Receptes creatives sense complicacions 👤 <i>Ruben Giró</i>	<b>5 SESSIONS - DIMECRES</b> Del 26 de gener al 23 de febrer	9.30 h - 11 h 18.30 h - 20 h	<b>30 €</b>
<b>CUINA MARROQUINA</b> Plats típics de la gastronomia del Marroc 👤 <i>Associació Casal Claret de Vic</i>	<b>5 SESSIONS - DIJOUS</b> Del 3 de febrer al 3 de març	18 h - 20 h	<b>35 €</b>
<b>RECEPTES AMB INGREDIENTS D'ESTRELLA</b> Plats d'autor 👤 <i>Eduard Aliberch</i>	<b>5 SESSIONS - DIMECRES</b> Del 2 al 30 de març	18.15h - 19.45 h 20.15 h - 21.45 h	<b>30 €</b>
<b>CUINA PER A JOVES</b> Cuinem les receptes més populars de TikTok 👤 <i>Casa d'Oficis (mes de la cooperació)</i>	<b>MONOGRÀFIC</b> Divendres 4 de març	18 h - 20 h	<b>Gratuït</b>
<b>LA CUINA DEL BARRI</b> Elaboració participativa de plats senegalesos 👤 <i>Associació Casal Claret de Vic</i>	<b>MONOGRÀFIC</b> Dijous 10 de març	18 h - 20 h	<b>Gratuït</b>
<b>VINS AMB MIRADA DE DONA</b> Tast de vins elaborats per dones 👤 <i>Núria Febrer</i>	<b>MONOGRÀFIC</b> Divendres 11 de març	18 h - 20 h	<b>15 €</b>



TALLERS	SESSIONS / DATES	HORARIS	PREU
<b>INICIACIÓ A L'ANGLÈS</b> Primeres nocions i conversa bàsica 👤 <i>Montse Corderas</i>	<b>10 SESSIONS · DIMECRES</b> Del 26 de gener al 30 de març	18.30 h - 20 h	<b>35 €</b>
<b>NEGOCIACIÓ</b> Trucs i tècniques per aplicar a la feina, a casa o amb la parella 👤 <i>Toni Fijo</i>	<b>8 SESSIONS · DIJOUS</b> 27 de gener - 24 de març	18.30 h - 20 h 20.15 h - 21.45 h	<b>35 €</b>
<b>INTERPRETACIÓ I CREACIÓ TEATRAL</b> L'art d'explicar històries 👤 <i>Aula Pedagògica d'Arts Escèniques (IT)</i>	<b>20 SESSIONS · DISSABTE</b> Del 29 de gener al 18 de juny	10 h - 11.30 h	<b>70 €</b>
<b>INTERPRETACIÓ DE TEXTOS HUMORÍSTICS</b> Pràctica individual i en grup a sobre l'escenari 👤 <i>Elisenda Rué</i>	<b>8 SESSIONS · DIMARTS</b> De l'1 de febrer al 22 de març	10 h - 11.30 h	<b>35 €</b>
<b>MÀGIA DE PROP</b> Jocs amb cartes i elements quotidians per deixar tothom amb la boca oberta 👤 <i>Mag Leandre</i>	<b>2 SESSIONS · DISSABTE</b> 5 i 12 de febrer	11 h - 12.30 h	<b>15 €</b>
<b>BORSA I FINANCES</b> Des de l'experiència pràctica, amb humor i sentit comú 👤 <i>Joan Anglada</i>	<b>5 SESSIONS · DILLUNS</b> Del 28 de febrer al 28 de març	18.30 h - 20 h 20.15 h - 21.45 h	<b>20 €</b>
<b>MARIA MERCÈ MARÇAL I FELÍCIA FUSTER</b> Lectura compartida del seu univers poètic 👤 <i>Núria Armengol</i>	<b>MONOGRÀFIC</b> Divendres 25 de març	19 h - 21 h	<b>10 €</b>
<b>COMUNICAR-NOS</b> Dinàmiques, consells i vocabulari per entendre i fer-nos entendre 👤 <i>Mercè Estrada</i>	<b>MONOGRÀFIC</b> Dijous 31 de març	19 h - 21 h	<b>10 €</b>



Ajuntament de Vic



Vic,  
ciutat a la  
mesura humana

- [centrescivics.vic.cat](http://centrescivics.vic.cat)
- [ccvic@vic.cat](mailto:ccvic@vic.cat)
- [CentresCivicsVic](https://www.facebook.com/CentresCivicsVic)
- [@CCivicsVic](https://twitter.com/CCivicsVic)

Més activitats, propostes i especials **CCVIC** a [centrescivics.vic.cat](http://centrescivics.vic.cat)

Consulta també la programació de VicJove per a joves a [vicjove.cat](http://vicjove.cat) !



**CCVic Sta Anna**  
Parc de Santa Anna  
t 93 881 43 41  
[ccsantaanna@vic.cat](mailto:ccsantaanna@vic.cat)



**CCVic plaça d'Osona**  
PL. d'Osona, 3 baixos  
t 93 885 58 42  
[ccplosona@vic.cat](mailto:ccplosona@vic.cat)



**CCVic el Montseny**  
Av. del Montseny, 16  
t 93 889 57 63  
[ccmontseny@vic.cat](mailto:ccmontseny@vic.cat)



**CCVic Serra-de-senferm**  
C. Riera Major, 2  
t 93 885 49 70  
[ccserradesenferm@vic.cat](mailto:ccserradesenferm@vic.cat)



**CCVic la Guixa**  
Pla del Maset, s/n  
t 93 885 06 81  
[cclaguixa@vic.cat](mailto:cclaguixa@vic.cat)



**CCVic Can Pau Raba**  
C. Raval Cortines, 24  
t 93 886 47 24  
[ccpauraba@vic.cat](mailto:ccpauraba@vic.cat)

Amb la col·laboració de

La Farinera · Casa d'Oficis (SOC) · Institut del Teatre de Vic (APAE) · VicJove