

CCVIC Sta. Anna
Parc de Santa Anna
T. 93 881 43 41
ccsantaanna@vic.cat

CCVIC La Guixa
Pla del Maset, s/n
T. 93 885 06 81
cclaguixa@vic.cat

CCVIC Joan Triadú
C. Arquebisbe Alemany, 5
T. 93 886 44 66
ccjoantriadu@vic.cat

CCVIC el Montseny
Av. del Montseny, 16
T. 93 889 57 63
ccmontseny@vic.cat

CCVIC Plaça d'Osona
Pl. d'Osona, 3 baixos
T. 93 885 58 42
ccplosona@vic.cat

CCVIC Can Pau Raba
C. Raval Cortines, 24
T. 93 886 47 24
ccpauraba@vic.cat

CCVIC Serra-de-senferm
C. Riera Major, 2
T. 93 885 49 70
ccserradesenferm@vic.cat

web centrescivics.vic.cat FB [CentresCivicsVic](https://www.facebook.com/CentresCivicsVic) IG [@CentresCivicsVic](https://www.instagram.com/CentresCivicsVic)
e-mail ccvic@vic.cat TW [@CCivicsVic](https://twitter.com/CCivicsVic)

Amb la col·laboració de
La Farinera
Centre d'Arts Visuals de Vic
Institut del Teatre de Vic (APAE)
Vicjove
MEV - Museu d'Art Medieval
L'Atlàntida
Museu de l'Art de la Pell
Biblioteca Pilarin Bayés de Vic



Osona Lab City, un projecte cofinançat per la Generalitat de Catalunya



TALLERS TARDOR 2023
CCVIC SANTA ANNA/CCVIC LA GUIXA/CCVIC JOAN TRIADÚ/
CCVIC EL MONTSENY/CCVIC PLAÇA D'OSONA/
CCVIC CAN PAU RABA/CCVIC SERRA-DE-SENFERM

[@CENTRESCIVICSVIC](https://www.instagram.com/CENTRESCIVICSVIC)

TALLERS TARDOR 2023

INSCRIPCIONS

Les inscripcions s'obren el dia **12 de setembre** de forma esglaonada, tant en **línia** com de forma **presencial**, pels diferents Centres Cívics de Vic:

Activitats CCVIC Joan Triadú a partir de les 9 h
Activitats CCVIC Plaça d'Osona a partir de les 10 h
Activitats CCVIC Santa Anna a partir de les 11 h
Activitats CCVIC La Guixa a partir de les 12 h
Activitats CCVIC El Montseny a partir de les 16 h
Activitats CCVIC Can Pau Raba a partir de les 17 h
Activitats CCVIC Serra-de-senferm a partir de les 18 h

Si et vols inscriure en línia a un taller i estàs en espera, t'informem en pantalla de la posició que ocupes a la cua.

A PARTIR DEL 12 DE SETEMBRE

📍 En línia a centrescivics.vic.cat, del 12 al 22 de setembre

👤 De forma presencial

de 9h a 13h, del 12 al 15 de setembre/
de 16h a 20h, del 12 al 22 de setembre

Al CCVIC Santa Anna no es fan inscripcions presencials

! Totes les activitats són amb inscripció prèvia

♿ En cas de diversitat funcional, demaneu informació ampliada a cada centre cívic

Més activitats, propostes i especials
CCVic a centrescivics.vic.cat

MÚSICA I MÉS

CCVIC Sta. Anna
Parc de Santa Anna
T. 93 881 43 41
ccsantaanna@vic.cat



TALLERS	SESSIONS/DATES	HORARIS	PREU
CANT EXPRESSIU Potencia l'instrument més versàtil i genuí del cos, la veu <i>Marta Shanti</i>	5 SESSIONS/DILLUNS Del 25 de setembre al 23 d'octubre	18h - 19.30h	20 €
FOTOGRAFIA DES DE ZERO Introducció a conceptes bàsics de la fotografia <i>David Fajula/La Farinera</i>	10 SESSIONS/DIMARTS Del 26 de setembre al 28 de novembre	16.30h - 18h 18.15h - 19.45h	40 €
NOVES TECNOLOGIES APLICADES A L'ÚS QUOTIDIÀ Connectar dispositius, fer tràmits en línia, navegar amb seguretat i resoldre dubtes <i>Jordi Centelles de Tic Formació</i>	10 SESSIONS/DIMARTS Del 26 de setembre al 28 de novembre	10h - 11.30h 18.15h - 19.45h	40 €
EL JOC TEATRAL EXPRESSIU Explora sentir diferents emocions, des del joc expressiu <i>Mireia Gatius</i>	8 SESSIONS/DILLUNS MATÍ Del 25 de setembre al 13 de novembre	10h - 11.30h (dilluns)	35 €
	8 SESSIONS/DIMECRES TARDA Del 4 d'octubre al 29 de novembre	18.15h - 19.45h (dimecres)	
GUITARRA FLAMENCA El gènere flamenc a través del seu instrument més representatiu: la guitarra <i>Carles Lloveras</i>	8 SESSIONS/DIJOUS Del 5 d'octubre al 30 de novembre	11h - 12.30h 18.15h - 19.45h	35 €
PERCUSSIONS DEL MÓN Ritmes d'Àfrica, Cuba, Colòmbia, Jamaica i Brasil. Porta el teu instrument, si en tens! <i>Miquel Portet</i>	MONOGRÀFIC/DILLUNS 30 d'octubre	17h - 20h	10 €
DIGITALITZACIÓ DE FOTOGRAFIES EN PAPER, DIAPOSITIVES I NEGATIU Aprèn a transformar els teus records <i>Xevi Vilaregut</i>	MONOGRÀFIC/DILLUNS 6 i 13 de novembre	18h - 19.30h	10 €

DANSA, NATURA I ESPÒRTS

CCVIC La Guixa
Pla del Maset, s/n
T. 93 885 06 81
cclaguixa@vic.cat



TALLERS	SESSIONS/DATES	HORARIS	PREU
INICIACIÓ A LA SARDANA Dansa i música <i>Colla Sardanista Riallera</i>	5 SESSIONS/DILLUNS Del 2 al 30 d'octubre	19h - 20.30h	20 €
SEVILLANES Ball regional típic andalús <i>Adela Sánchez de l'Associació</i> <i>Mi tierra y el Sur Vic</i>	10 SESSIONS/DIMARTS Del 26 de setembre al 28 de novembre	18.30h - 19.30h	40 €
BODY BALANCE Programa d'entrenament que combina tonificació muscular, estiraments, equilibri, correcció postural i relaxació <i>Gemma Puigbò de Fitness Vic</i>	8 SESSIONS/DIMECRES Del 27 de setembre al 22 de novembre	18h - 19h 19h - 20h	35 €
STEPS Exercici aeròbic al ritme de la música <i>Sandra Lázaro</i>	10 SESSIONS/DIMECRES MATÍ Del 27 de setembre al 13 de desembre	9.30h - 10.30h (dimecres)	40 €
	10 SESSIONS/DIVENDRES TARDA Del 29 de setembre al 15 de desembre	17.30h - 18.30h (divendres) 18.45h - 19.45h (divendres)	
ZUMBA Ball cardiovascular amb música <i>Erika Roca (matí)</i> <i>Amanda Ruiviejo (tarda)</i>	10 SESSIONS/DILLUNS MATÍ Del 2 d'octubre al 4 de desembre	9.30h - 10.30h (dilluns)	40 €
	10 SESSIONS/DIJOUS TARDA Del 28 de setembre al 14 de desembre	19.30h - 20.30h (dijous)	
SORTIDA BOLETAIRE Identificació i recol·lecció <i>Enric Gràcia</i>	MONOGRÀFIC/DISSABTE 4 de novembre	9h - 13h	15 €
DECORACIONS NADALENQUES Arbret de Nadal (centre de taula) <i>Irene Martín</i>	MONOGRÀFIC/DILLUNS 27 de novembre	18.30h - 20h	15 €

HUMANITATS

CCVIC Joan Triadú
C. Arquebisbe Alemany, 5
T. 93 886 44 66
ccjoantriadu@vic.cat



TALLERS	SESSIONS/DATES	HORARIS	PREU
A LA RECERCA D'UNA VEU PRÒPIA Taller d'escriptura. Recursos expressius per exposar en un text literari el que volem explicar <i>Ricard Mirabete</i>	10 SESSIONS/DIVENDRES Del 29 de setembre a l'1 de desembre	18.30h - 20h	40 €
TALLER LABORATORI CRÍTIC D'INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL Un espai de trobada i d'aprenentatge per explorar les possibilitats de la intel·ligència artificial i participar de tallers de la mà d'experts <i>Vic City Lab - Cicle d'Arts Digitals</i>	12 SESSIONS/DIMECRES Del 13 de setembre al 20 de desembre	17.30h - 19.30h	Gratuit
INTRODUCCIÓ A LA RECERCA GENEALÒGICA Aprèn a buscar informació i documentació sobre avantpassats familiars per fer un arbre genealògic <i>Francesc Rocafiguera</i>	5 SESSIONS/DIJOUS Del 19 d'octubre al 16 de novembre	17.30h - 19h	20 €
USOS CREATIUS DE LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL Taller pràctic sobre la IA i la seva capacitat per crear falsificacions <i>Col·lectiu Estampa - Cicle d'Arts Digitals</i>	MONOGRÀFIC Dilluns 18 i dimecres 20 de setembre	17.30h - 20h	Gratuit
EL QUE NO SAPS DEL TEU MAL D'ESQUENA Gràcies a la neurociència coneixem que els factors psicosocials tenen un gran impacte en el mal d'esquena <i>Cristina Arjonilla</i>	MONOGRÀFIC/DIVENDRES 20 d'octubre	18.30h - 20h	8 €
PALESTINA, ORIGEN DE L'OCUPACIÓ I ACTUALITAT Xerrada sobre la memòria històrica dels palestins en diàspora a Catalunya i visita guiada a l'exposició del mateix tema <i>Sami Abdel Jawad</i>	MONOGRÀFIC/DIMECRES 8 de novembre	18.30h - 20h	Gratuit
EL JAZZ A TRAVÉS DEL HOT CLUB DE BARCELONA (1934 - 1980) La fundació del Hot Club de Barcelona l'any 1934 va suposar l'entrada directa del jazz a casa nostra, recordarem aquesta època i la importància que va tenir el club <i>Ot Ordeig</i>	MONOGRÀFIC/DIMECRES 22 de novembre	19h - 20.30h	8 €

CUINA

CCVIC el Montseny
Av. del Montseny, 16
T. 93 889 57 63
ccmontseny@vic.cat



TALLERS	SESSIONS/DATES	HORARIS	PREU
CUINAR AMB HERBES, PLANTES I FLORS Receptes originals per despertar tots els sentits <i>M. Àngels Piqué i Banc de llavors de Roda de Ter</i> <i>Setmana Bio</i>	8 SESSIONS/DILLUNS Del 25 de setembre al 13 de novembre	19h - 20.30h	50 €
GASTRONOMIA DE FORQUILLA I GANIVET Receptes de cuina catalana i gallega <i>Restaurant LuscoFusco</i>	8 SESSIONS/DIMECRES Del 27 de setembre al 22 de novembre	18.30h - 20h	50 €
CUINA SALUDABLE DE TARDOR Receptes de temporada equilibrades i nutritives <i>Aina Rovira</i>	5 SESSIONS/DIJOUS Del 2 de novembre al 30 de novembre	18.30h - 20h	30 €
RECEPTES D'INSTAGRAM DE JOAN FONT Gastronomia amb productes de tardor <i>Bar Restaurant Els Estudis de Malla</i>	MONOGRÀFIC/DIMARTS 7 de novembre	18.30h - 20.30h	15 €
MARIDATGE D'ESCUMOSOS I GASTRONOMIA Tast i descoberta de peculiaritats i curiositats <i>David Gomis de Cal Siller</i>	MONOGRÀFIC/DIVENDRES 17 i 24 de novembre	19h - 21h	30 €
NADAL AMB UN TOC GREC Plats creatius per celebracions <i>Myrto Kalle i Mengem Osona</i>	MONOGRÀFIC/DISSABTE 18 de novembre	10.30h - 12.30h	15 €

ARTESANIA I MANUALITATS

CCVIC Plaça d'Osona
Pl. d'Osona, 3 baixos
T. 93 885 58 42
ccplosona@vic.cat



TALLERS	SESSIONS/DATES	HORARIS	PREU
DIBUIX I MOLT MÉS Defineix el teu estil: línia, formes, perspectives, llum... <i>Cristina Maszamon</i>	8 SESSIONS/DILLUNS Del 25 de setembre al 13 de novembre	9.30h - 11.30h 18h - 20h	45 €
BRODAT SOBRE FOTOGRAFIA Com aplicar punts de brodat sobre fotografia en paper i tela. Embelleix els teus records <i>Montse Torrents</i>	8 SESSIONS/DIMARTS Del 26 de setembre al 14 de novembre	18h - 20h	45 €
NINOTS KAWAII EN PORCELLANA FREDA Fes els teus ninots i personatges <i>manga</i> preferits, com el Kodama, el Totoro o una peça de Sushi <i>Lydia Ramos de Tetsuo</i>	5 SESSIONS/DIMECRES Del 27 de setembre al 25 d'octubre	9.30h - 11.30h 18h - 20h	25 €
RECICLEM, TRANSFORMEM I REINVENTEM AMB ROBA Clauers, atrapa somnis, bosses, tapes de llibreta... <i>Associació Tapís</i>	8 SESSIONS/DIJOUS Del 28 de setembre al 23 de novembre	18h - 20h	45 €
ART EN PAPER <i>Scrapbooking</i> . Àlbum artístic de records original i personal <i>Irene Jiménez d'Stampam</i>	MONOGRÀFIC/DIVENDRES 6 d'octubre	17h - 20h	15 €
FELICITACIÓ GEGANT DE FUSTA Taller familiar. Treballarem amb la tècnica de <i>découpage</i> <i>Teresa Font</i>	MONOGRÀFIC/DIJOUS 30 de novembre	17.30h - 19.30h	15 €

TEATRE I CULTURA DIGITAL

CCVIC Can Pau Raba
C. Raval Cortines, 24
T. 93 886 47 24
ccpauraba@vic.cat



TALLERS	SESSIONS/DATES	HORARIS	PREU
ESPAI DE MODELATGE 3D PER A IMPRESSIÓ Crea els teus prototips aprenent les bases de Fusion 360 i d'impressió 3D <i>Beta Studio - Vic City Lab</i>	10 SESSIONS/DILLUNS Del 25 de setembre al 27 de novembre	17.30h - 19.30h	Gratuit
INTRODUCCIÓ AL MÓN MAKER Aprèn a utilitzar les tècniques i màquines de fabricació digital pels teus projectes. Vine a ser un Maker! <i>Tangencial - Vic City Lab</i>	8 SESSIONS/DIMARTS Del 26 de setembre al 14 de novembre	17h - 19h	Gratuit
CREACIÓ D'ELEMENTS TÈXTILS PERSONALITZATS A partir de materials recuperats com lones, robes, teixits i altres materials, combinant tècniques manuals amb fabricació digital <i>Eva Pujol - Vic City Lab</i>	4 SESSIONS/DIMARTS Del 3 al 24 d'octubre	18h - 19.30h	20 €
TEATRE TERAPÈUTIC Exercicis d'expressió teatral per fer una mirada dins nostre <i>Lydia Brugué</i>	8 SESSIONS/DIMECRES Del 27 de setembre al 22 de novembre	18.30h - 20h	35 €
FES UNA TORRATXA INTEL·LIGENT Vine a fer un test que tingui reg constant i sensor d'humitat. També podràs fer rètols per identificar les teves plantes <i>Tangencial - Vic City Lab</i>	4 SESSIONS/DIJOUS Del 28 de setembre al 26 d'octubre	17h - 19h	Gratuit
INTERPRETACIÓ I CREACIÓ TEATRAL Crearem i escenificarem per generar un espectacle que representarem en públic <i>Aula Pedagògica d'Arts Escèniques</i>	10 SESSIONS/DISSABTE Del 7 d'octubre al 16 de desembre	10h - 11.30h	40 €

SALUT I BENESTAR

CCVIC Serra-de-senferm
C. Riera Major, 2
T. 93 885 49 70
ccserradesenferm@vic.cat



TALLERS	SESSIONS/DATES	HORARIS	PREU
MOVIMENT CORPORAL Mobilitzar el cos per generar vitalitat, afluixar tensions, transitar emocions i desenvolupar l'autoconeixement <i>Equip moviment tresesferes</i>	5 SESSIONS/DILLUNS Del 2 al 30 d'octubre	18.30h - 20h	20 €
HATHA IOGA Equilibri entre cos i ment <i>Siona Forjan (matí)</i> <i>Paloma Gómez (tarda)</i>	10 SESSIONS/DIMARTS Del 26 de setembre al 28 de novembre	9.45h - 11h 19h - 20h 20.15h - 21.15h	40 €
ESTIRAMENTS Tècnica per estirar els músculs, relaxar, disminuir l'estrès i millorar la postura i l'equilibri <i>Montserrat Sampol (matí)</i> <i>Belinda Vilaregut (tarda)</i>	10 SESSIONS/DIJOUS Del 26 de setembre al 30 de novembre	9.30h - 10.30h 19h - 20h 20.15h - 21.15h	40 €
ARTTERÀPIA Experimentarem el poder transformador de l'art en un espai d'autocura <i>Melisa Rodríguez</i>	5 SESSIONS/DIVENDRES Del 29 de setembre al 3 de novembre	18h - 19.30h	20 €
TOT COMENÇA DES DEL MEU INTERIOR Enforteix la teva autoestima <i>Daniela Troncoso</i>	MONOGRÀFIC/DIMECRES 4 d'octubre	19h - 20.30h	Gratuit
POSTPART 10 consells de salut durant l'embaràs i el postpart <i>HaraSalut</i>	MONOGRÀFIC/DISSABTE 11 de novembre	10h - 11.30h	8 €
LÍMITS QUE EM CUIDEN Com saber dir NO <i>Àgape</i>	MONOGRÀFIC/DISSABTE 16 de desembre	10h - 12h	8 €

ALTRES ACTIVITATS

L'ATLÀNTIDA ALS CCVIC



– **Trilogies musicals-1: “Dvořák i Smetana, de Praga a Nova York”**
Xerrades amb el musicòleg **Rafael Esteve** al **CCVIC Joan Triadú**

- **Dissabte, 23 de setembre:** A. Dvořák, Simfonia núm. 9, “del Nou Món”
- **Dissabte, 14 d'octubre:** B. Smetana, Má vlast (“la meva pàtria”)
- **Dissabte, 28 d'octubre:** A. Dvořák, Concert per a violoncel

Horari: de 10.30h a 13h (amb pausa)

Preu per a les 3 sessions: 12€

Rafael Esteve Alemany ens proposa una aproximació vivencial a les grans obres del patrimoni musical

TARDES JOVES ALS CCVIC



– **Tallers gratuïts per joves a partir de 12 anys en els Centres Cívics de Vic, de 17.30h a 19h**
Organitza: Vicjove

- **Cuina** – Montseny (dimarts)
- **Jocs de taula** – Serra-de-senferm (dimecres)
- **Karate** – Plaça Osona (divendres)

Inscripcions obertes des del 12 de setembre i fins a l'inici de les activitats. Places limitades.

Més informació i inscripcions a:

<https://www.vicjove.cat/programacio-tardes-joves/>

TEATRE INCLUSIU AL CCVIC



– **Taller de clown inclusiu al CCVIC Santa Anna**
En col·laboració amb la Fundació Sant Tomàs
El clown (pallasso/a) és una filosofia de vida. Estar i ser en el present és una necessitat bàsica per connectar amb allò que estem fent. Ens aventurarem en la recerca del nostre clown, el nostre infant interior.

Raúl Rodríguez

8 sessions - dimecres de 10h a 12.30h

Del 4 d'octubre al 28 de novembre

Preu especial: 25 €

BALLA AMB ELS CCVIC



– **Cicle de ballades comunitàries als Centres Cívics - vine a provar i a gaudir amb un vermut!**

Diumenge 22 d'octubre, de 10.30h a 13.30h al CCVIC La Guixa

Trobada amb quatre de les associacions més emblemàtiques de la dansa tradicional catalana de la nostra ciutat: **Oca Rosa Folk, Dansaires de Sant Miquel, Cavalls Cotoners de Vic i Colla Sardanista Riallera.**

Cada associació ens oferirà un petit taller participatiu. Us animem a participar i passar una estona divertida aprenent els passos dels nostres balls més tradicionals.

Tothom estarà convidat a prendre un vermut o un refresc!
Activitat gratuïta i oberta a tothom

TALLERS A LA BIBLIOTECA PILARIN BAYÉS



– **Taller d'iniciació a la producció musical**
Vols aprendre les eines bàsiques per començar a enregistrar les teves *demos* des del teu local d'assaig o estudi?
Jordi Torrents, tècnic de so i productor professional.

8 sessions - dimarts, de 18.30h a 20h

Del 10 d'octubre al 28 de novembre

A l'Espai Multimèdia

Preu: 35 €

– **Taller d'iniciació a la creació de composicions i *beats* per a músiques urbanes**

Eines bàsiques per aquesta disciplina.

Eloi Isern, músic i compositor professional.

8 sessions - dimecres de 18.30h a 20h

Del 27 de setembre al 29 de novembre

(excepte els dies 1 i 15 de novembre)

A l'Espai LAB Ausa i Aula Multimèdia

Preu: 35 €

EL VIC CITY LAB ALS CCVIC



– **Cicle Codi Obert - Espai Osona Makers**
Generem comunitat i compartim coneixement en l'àmbit dels STEM i la fabricació digital per portar les idees a la pràctica.

Vic City Lab

Els dimecres de 18h – 20h al CCVIC Can Pau Raba,

Del 27 de setembre al 29 de novembre

Gratuït

– **Laboratori d'idees. Concloent el Cicle d'Arts Digitals**

Jornada participativa per extreure reflexions del Cicle d'Arts Digitals i proposar les línies de continuïtat pel 2024. Vine i participa!

Vic City Lab

Dissabte 2 de desembre, de 10h a 14h al CCVIC

Joan Triadú

Gratuït