



**CCVic**  
centres cívics

- \* CCVic SANTA ANNA
- \* CCVic PLAÇA D'OSONA
- \* CCVic CAN PAU RABA
- \* CCVic EL MONTSENY
- \* CCVic LA GUIXA
- \* CCVic JOAN TRIADÚ
- \* CCVic SERRA-DE-SENFERM



**TALLERS**



**TARDOR**



**20  
24**



# INSCRIPCIONS

Les inscripcions s'obren el **dilluns**  
**9 de setembre a les 16 h**  
per a totes les activitats del trimestre

## EN LÍNIA:

[centrescivics.vic.cat](http://centrescivics.vic.cat)

## DE FORMA PRESENCIAL:

**CCVic Joan Triadú**

**CCVic Plaça d'Osona**

**CCVic La Guixa**

**CCVic El Montseny**

**CCVic Can Pau Raba**

**CCVic Serra-de-senferm**

de 9 h a 13 h  
del 10 al 13 de setembre

de 16 h a 20 h  
del 9 al 20 de setembre

*\* 11 de setembre festiu*

**CCVic Santa Anna**


No s'hi portaran a terme  
inscripcions presencials.

## US RECORDEM QUE...

Ja no és possible el pagament a caixer. **Tots els pagaments, presencials o en línia, són amb targeta bancària.**

Les inscripcions es gestionen a través de la plataforma **Entràpolis** i cal un **registre previ**.

Diverses activitats són inclusives i d'altres, adaptables. En cas de diversitat funcional, demaneu informació ampliada a cada centre cívic.

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

# TARDOR 2024

tallers	dates / sessions	horaris	preu
<b>Iniciació a l'escriptura creativa</b> Tècniques bàsiques per escriure històries que atrapin als lectors Elisenda Queralt	<b>Dimarts / 10 SESSIONS</b> Del 24 de setembre al 26 de novembre	19 h - 20 h	<b>35 €</b>
<b>Cultura popular</b> Un recorregut per les tradicions, festes, llegendes i més... de la nostra ciutat i comarca Xavier Roviró del Grup de Recerca Folklorica d'Osona	<b>Divendres / 5 SESSIONS</b> Del 27 de setembre al 25 d'octubre	18.30 h - 19.30 h	<b>23 €</b>
<b>Introducció a la recerca genealògica</b> Com documentar-se sobre avantpassats familiars per fer un arbre genealògic Francesc Rocafiguera	<b>Dilluns / 5 SESSIONS</b> Del 30 de setembre al 28 d'octubre  <b>Dimecres / 8 SESSIONS</b> Del 2 d'octubre al 20 de novembre	<b>Dilluns:</b> 18.15 h - 19.45 h  <b>Dimecres:</b> 20.15 h - 21.15 h	<b>23 €</b>
<b>Qui són els ibers ausetans?</b> El poble que va donar el nom a la comarca Montserrat de Rocafiguera, Jordi M. Gibert i Anna Morales	<b>Dimecres / 5 SESSIONS</b> Del 2 al 23 d'octubre <b>Última sessió:</b> dissabte 26 d'octubre (sortida a L'Esquerda)	<b>Dimecres:</b> 19 h - 20 h  <b>Dissabte:</b> 11 h - 12.30 h (última sessió)	<b>28 €</b>
<b>Nova pantalla. El món dels videojocs a Catalunya</b> Exposició, conferències, taula d'experiències i més Cicle d'Arts Digitals de Vic 	<b>Diverses activitats</b> Del 15 de novembre a l'11 de desembre  Consulteu programa propi.	Inauguració de l'exposició i visita guiada: 15 de novembre, 18.30 h	<b>Gratuït</b>
<b>Introducció a les missions espacials</b> Descobrirem com envien satèl·lits a l'espai Dani Sors de la IEEC	<b>MONOGRÀFIC</b> Dilluns, 11 de novembre (en motiu de la Setmana de la Ciència)	18.30 h - 19.30 h	<b>Gratuït</b>
<b>Es-cultura</b> Descobrirem l'escultura contemporània (i visita l'exposició d'Enric Pladevall) Mercè Iglesias	<b>MONOGRÀFIC</b> Divendres, 13 de desembre	18.30 h - 20 h	<b>10 €</b>

# MÚSICA I MÉS



tallers	dates / sessions	horaris	preu
<b>Entorn de treball Google</b> Contactes, agenda (calendari), correu (gmail), tasks (tasques), keep (notes), drive i fotos Joan Riera	<b>Dilluns / 8 SESSIONS</b> Del 23 de setembre a l'11 de novembre	9.30 h - 11 h 18.30 h - 20 h	<b>35 €</b>
<b>Fotografia de retrat</b> Aprenem a mirar Silvia Pujols / La Farinera CAVV	<b>Dimarts / 10 SESSIONS</b> Del 24 de setembre al 26 de novembre	17 h - 18.30 h 18.30 h - 20 h	<b>39 €</b>
 <b>LA FARINERA</b> CENTRE D'ARTS VISUALS DE VIC			
<b>Guitarra d'acompanyament</b> Tècnica, primers acords i ritmes bàsics Carles Lloveras	<b>Divendres / 10 SESSIONS</b> Del 27 de setembre al 13 de desembre	18.15 h - 19.45 h	<b>39 €</b>
<b>Club de lectura fàcil a la biblioteca</b> Llegirem i comentarem llibres accessibles Fundació Sant Tomàs (Santa Anna) i Biblioteca Pilarin Bayés	<b>5 SESSIONS</b> D'octubre a desembre	Consulteu dates i horaris	<b>Gratuït</b>
 <b>B</b>			
<b>Produeix la teva cançó de música urbana</b> Aprenem a editar música pròpia Eloi Isern / Espai Lab Ausa (Biblioteca Pilarin Bayés)	<b>Dilluns / 8 SESSIONS</b> Del 14 d'octubre al 2 de desembre	18 h - 19.30 h	<b>35 €</b>
 <b>B</b>			
<b>Acordiό</b> Iniciació a aquest instrument tradicional Fernando Salinas	<b>MONOGRÀFIC</b> Dimecres, 25 de setembre	17.30 h - 20 h	<b>13 €</b>
<b>Trobadors de glosa</b> Taller de cançó improvisada Àlex Pujols / La Prèvia del Medieval	<b>MONOGRÀFIC</b> Dijous, 28 de novembre	18.30 h - 20 h	<b>10 €</b>
 <b>LA PRÈVIA DEL MEDIEVAL</b>			

tallers	dates / sessions	horaris	preu
<b>Reeducació postural</b> Estirament de cadenes musculars i reeducació postural Montse Sampol (matí) / Eva Solà Mascaró (tarda)	<b>Dimarts / 10 SESSIONS</b> Del 24 de setembre al 26 de novembre	9.15 h - 10.15 h 10.30 h - 11.30 h 18.30 h - 19.30 h 19.45 h - 20.45 h	<b>39 €</b>
<b>loga dinàmic</b> Trobar l'equilibri entre cos i ment a través de diferents exercicis posturals Elga Aguilar	<b>Dimecres / 10 SESSIONS</b> Del 25 de setembre al 27 de novembre <b>Dijous / 10 SESSIONS</b> Del 26 de setembre al 28 de novembre	<b>Dimecres</b> 19 h - 20 h 20.15 h - 21.15 h <b>Dijous</b> 9.45 h - 10.45 h 11 h -12 h (suau)	<b>39 €</b>
<b>Tècniques de relaxació profunda</b> Un espai de música, moviment i calma per alliberar-te de l'estrès i l'esforç quotidià Jasmina Cumeras	<b>Dijous / 5 SESSIONS</b> Del 3 al 31 d'octubre	18.45 h - 19.45 h	<b>23 €</b>
<b>Karate familiar</b> Aprendrem els moviments d'aquesta art marcial i, a través d'ells, el respecte a l'altre i la confiança Dolors Franquesa	<b>Divendres / 5 SESSIONS</b> Del 18 d'octubre al 22 de novembre	17.30 h - 19 h	<b>23 €</b>
<b>Límits que ens cuiden</b> Taller pràctic per posar en valor el que necessito Cooperativa Àgape / Organitza SIAD Vic i Osona de l'Oficina Tècnica d'Igualtat de Gènere i LGTBI+	<b>Dijous / 3 SESSIONS</b> 14, 21 i 28 de novembre	18 h - 20 h	<b>Gratuït</b>
<b>Vida en ordre</b> La importància de l'ordre i com integrar-lo a les nostres vides Carla Arguimbau	<b>MONOGRÀFIC</b> Dijous, 26 de setembre	18.30 h - 20 h	<b>10 €</b>
<b>Vet aquí un conte</b> Contes terapèutics per a comprendre i transformar les pròpies vivències Alba Serrat i Toni Puigdomènech	<b>MONOGRÀFIC</b> Dissabte, 26 d'octubre	10 h - 13 h	<b>13 €</b>

# ARTESANIA I MANUALITATS

CCVIC  
plaça d'osona

tallers	dates / sessions	horaris	preu
<b>Ganxet</b> Primers punts: cadeneta, punt alt, mig i baix Esteve Teixidó	<b>Dilluns / 8 SESSIONS</b> Del 23 de setembre a l'11 de novembre	10 h - 12 h 18 h - 20 h	<b>48 €</b>
<b>Tècniques de recuperació de mobles i complements</b> <i>Découpage</i> , pintura de guix, acabats... Assumpta Crusellas / Associació ASHES	<b>Dimarts / 5 SESSIONS</b> Del 24 de setembre al 22 d'octubre	18 h - 20 h	<b>28 €</b>
<b>Aprofitament tèxtil: art texà</b> Transformarem pantalons vells en belles peces reciclades Associació Tapís	<b>Dijous / 5 SESSIONS</b> Del 26 de setembre al 24 d'octubre	9.30 h - 11.30 h 18 h - 20 h	<b>28 €</b>
<b>Talla de fusta</b> Tècniques de buidat i texturat per fer una peça decorativa i pràctica Jordi Plantés	<b>Divendres / 8 SESSIONS</b> Del 27 de setembre al 22 de novembre	16 h - 18 h 18.30 h - 20.30 h	<b>48 €</b>
<b>Urban sketch a la casa Pratdesaba</b> Dibuixarem racons d'aquest lloc ple d'història Teresa Saumell	<b>MONOGRÀFIC</b> Dimarts, 8 d'octubre	10 h - 12 h 16 h - 18 h	<b>13 €</b>
<b>Taller familiar: finestra d'hivern</b> Composició amb tècnica mixta, tintes i <i>collage</i> Teresa Font	<b>MONOGRÀFIC</b> Dijous, 21 de novembre	18 h - 19.30 h	<b>16 €</b> (inclou un adult i un infant)
<b>Pompó de llana</b> Crearem un adorable ninot de neu Montse Marjanet de Recrea	<b>MONOGRÀFIC</b> Dijous, 28 de novembre	18 h - 20 h	<b>16 €</b>

# DANSA, NATURA I ESPORT

CCViC  
la guixa

tallers	dates / sessions	horaris	preu
<b>Dances urbanes</b> Fusiona't amb el ritme del <i>hip-hop</i> , del <i>dancehall</i> i de l'estil comercial Dance Studio Vic	<b>Dimarts / 10 SESSIONS</b> Del 24 de setembre al 26 de novembre	17.30 h - 18.30 h (de 8 a 12 anys) 18.30 h - 19.30 h (adults) 19.30 h - 20.30 h (adults)	<b>39 €</b>
<b>Moviment vital</b> Moviment expressiu de centres d'energia Marta Vila	<b>Dimecres / 10 SESSIONS</b> Del 25 de setembre al 27 de novembre	15.45 h - 16.45 h 17.15 h - 18.15 h	<b>39 €</b>
<b>Marxa nòrdica</b> Caminarem amb una tècnica i uns bastons dissenyats per a aquesta activitat Patricia Isern	<b>Dijous / 8 SESSIONS</b> Del 26 de setembre al 14 de novembre	9 h - 10 h 10 h - 11 h 18 h - 19 h (suau) 19 h - 20 h	<b>35 €</b>
<b>Dansa contemporània</b> Ball creatiu amb noves maneres de moure's Carla Zafra	<b>Dijous / 8 SESSIONS</b> Del 10 d'octubre al 28 de novembre	18 h - 19 h 19:15 h - 20.15 h	<b>39 €</b>
<b>Sortida boletaire</b> Identificació i recol·lecció Enric Gràcia	<b>MONOGRÀFIC</b> Dissabte, 20 d'octubre <b>MONOGRÀFIC</b> Diumenge, 23 de novembre	9 h - 13 h	<b>16 €</b>
<b>Senderisme i muntanya</b> Tot el que cal saber abans d'anar a la muntanya a fer esport Alba Rovira	<b>MONOGRÀFIC</b> Dimecres, 30 d'octubre	19 h - 21h	<b>13 €</b>
<b>Orientació, l'eina imprescindible a la muntanya</b> Sortida per aprendre a orientar-se amb mapa i brúixola Quim Vila	<b>MONOGRÀFIC</b> Dissabte, 16 de novembre	9 h - 12h	<b>16 €</b>

FERIA DE LA  
MUNTANYA  
16-18/2024

FERIA DE LA  
MUNTANYA  
16-18/2024

tallers	dates / sessions	horaris	preu
<b>Cuina de fusió europea i catalana</b> Receptes saludables i sostenibles de l'Europa oriental i de la Mediterrània Cooperativa Can Magi	<b>Dilluns / 10 SESSIONS</b> Del 23 de setembre al 25 de novembre	19 h - 20.30 h	<b>54 €</b>
<b>Darrere els fogons d'Osona Cuina</b> Plats de la gastronomia de la nostra comarca Diversos xefs dels restaurants d'Osona Cuina	<b>Dimecres / 8 SESSIONS</b> Del 2 d'octubre al 20 de novembre	18.30 h - 20.30 h	<b>54 €</b>
<b>Iniciació a la pastisseria artesana</b> Postres i dolços amb productes de temporada La Boulangerie	<b>Dijous / 5 SESSIONS</b> Del 3 al 31 d'octubre	18 h - 20 h	<b>34 €</b>
<b>Introducció a la cuina vegana</b> Menús equilibrats, nutritius i complets M. Àngels Piqué	<b>Dimarts / 5 SESSIONS</b> Del 5 de novembre al 3 de desembre	18.30 h - 20 h	<b>34 €</b>
<b>Batch cooking de tardor</b> Aprenem a organitzar i cuinar menús saludables i deliciosos Laura Barniol i Anna Masdeu	<b>MONOGRÀFIC</b> Dimecres, 25 de setembre	18.30 h - 20.30 h	<b>16 €</b>
<b>Els secrets de la ratafia</b> Tast i descoberta d'aquest licor tradicional David Gomis de Cal Siller	<b>MONOGRÀFIC</b> Divendres, 11 d'octubre	19 h - 21h	<b>16 €</b>
<b>Tocats pels bolets</b> Receptes amb el producte estrella de la tardor David Sanglas	<b>MONOGRÀFIC</b> Dimarts, 22 d'octubre	(2 grups) 10.30 h - 12.30 h 18.30 h - 20.30 h	<b>16 €</b>



# TEATRE I COMUNICACIÓ

CCVIC  
can pau raba

tallers	dates / sessions	horaris	preu
<b>Construcció de personatge</b> Treball teatral dinàmic i participatiu Aula Pedagògica d'Arts Escèniques	<b>Dilluns / 10 SESSIONS</b> Del 23 de setembre al 25 de novembre	19 h - 20.30 h	<b>39 €</b>
<b>Anglès</b> Iniciació a la llengua: primeres nocions i conversa bàsica Lidia Torras	<b>Dimecres / 10 SESSIONS</b> Del 25 de setembre al 27 de novembre	18.30 h - 20 h 20.15 h - 21.45 h	<b>39 €</b>
<b>Negociació</b> Una destresa útil en qualsevol àmbit de la nostra vida Damià Flores	<b>Dilluns / 5 SESSIONS</b> Del 30 de setembre al 28 d'octubre	18.30 h - 20 h	<b>23 €</b>
<b>Joc teatral</b> A través del joc practicarem la presència i l'escolta i despertarem l'expressió Mireia Gatius	<b>Dijous / 8 SESSIONS</b> Del 3 d'octubre al 21 de novembre	10 h - 11.30 h	<b>35 €</b>
<b>Improclown</b> Una sessió divertida, creativa i esbojarrada Montse Galobardes	<b>MONOGRÀFIC</b> Dijous, 3 d'octubre	19 h - 21h	<b>13 €</b>
<b>Comunicació autèntica</b> Eines per expressar-se amb la veu, el cos i les emocions Lydia Brugué	<b>MONOGRÀFIC</b> Dimarts, 8 d'octubre	18.30 h - 20.30 h	<b>13 €</b>
<b>Habilitats i eines comunicatives</b> Dinàmiques d'expressió verbal i no verbal Mercè Estrada	<b>MONOGRÀFIC</b> Dimecres, 20 de novembre	19 h - 21h	<b>13 €</b>

Vicjove  
ALS CCVic

Activitats gratuïtes  
per a infants i joves,  
de 17 h a 20 h:

CCVic Can Pau Raba Dimarts i dijous

CCVic Serra-de-senferm Dilluns

CCVic Plaça d'Osona Dimecres

CCVic Santa Anna Dimarts i dijous

Més informació i inscripcions a  
[www.vicjove.cat](http://www.vicjove.cat)



Apunta't als

## TALLERS DE MEMÒRIA LÚDICA

i descobreix com entrenar-la de forma  
divertida i eficaç. A partir de 65 anys.

### CURS 2024/2025 ALS EQUIPAMENTS:

- \* CCVic Can Pau Raba
- \* CCVic La Guixa
- \* CCVic Serra-de-senferm
- \* Casal Cívic i Comunitari La Rambla
- \* Casal Cívic i Comunitari Mossèn Guiteras
- \* El Nadal
- \* Biblioteca Pilarin Bayés

\* Inscripcions a l'Oficina d'Atenció a la  
Ciudadania (OAC) de la Plaça Major  
i de la Biblioteca Pilarin Bayés.

\* Del 2 al 30 de setembre  
de 9 h a 14 h (no cal demanar hora).

\* Preu: 20 €

Més informació per Whatsapp al 646 821 721  
o a [benestar@vic.cat](mailto:benestar@vic.cat)

### ORGANITZA:

Àrea de Benestar i Família



Vic,  
Ciutat  
Cuidadora



Vols millorar  
la teva  
memòria?

# EXPOSICIONS ALS CCVc

CCVic  
Joan Triadú

Compta amb un gran espai expositiu amb programació cultural pròpia i a l'abast d'entitats i col·lectius.

## EXPOSICIONS PREVISTES SETEMBRE - DESEMBRE 2024

### Casserras, escultors de gegants

Associació de Geganters i Grallers del Carrer de la Riera de Vic

Del 15 de setembre al 3 de novembre

**Inauguració:** 15 de setembre a les 17 h

### Maravillas de Eslovenia

Janez Kramar

Del 4 al 31 d'octubre

**Inauguració:** 4 d'octubre a les 19 h

### Nova pantalla.

#### El món dels videojocs a Catalunya

Direcció General d'Innovació i Cultura Digital

Del 15 de novembre a l'11 de desembre

**Inauguració:** 15 de novembre a les 18.30 h

### IV Concurs de fotografia - Premi Amics de la Ciutat - Vic

Associació Amics de la Ciutat de Vic

Del 2 al 17 de desembre

**Inauguració i entrega de trofeus:**

3 de desembre a les 19 h

## EXPOSICIONS FOTOGRÀFIQUES A LA SALA ROMEU



### 7 de música

Del 31 d'agost al 28 de setembre

- El salt d'en Lindy  
Núria Aguadé

- Orquestra Inclusiva de la Universitat de Vic  
Miquel Sala

- Nous referents de la Nova Jazz Cava de Terrassa  
Xavi Almirall

- Alma gitana  
Jordi Oliver (3e1 al claustre)

- Blues visions  
Associació AFOCER  
(3e1 al Museu de l'Art de la Pell, a la rampa)

- En clau de nu  
Eugení Bel (3e1 a Les Adoberies)

- MMVV-23: Tres mirades  
Carles Costa, Sergi Escaño, Ricard Jordà (3e1 a la Cafeteria de l'Indià)

**Inauguració:** 31 d'agost

**Horari:** Es portarà a terme de manera consecutiva, dins el recorregut 7 de música, amb inici al Restaurant L'Atlàntida a les 11 h i finalització al Centre Cívic Joan Triadú a les 13 h

### Família / Famílies

Col·lectiva de socis Tres-e-u VicClic

Del 4 d'octubre al 6 de novembre

**Inauguració:** 4 d'octubre a les 19 h

### Tersi Roquer: Iconografies de la diversitat

Tersi Roquer

Del 9 de novembre a l'11 de desembre

**Inauguració:** 9 de novembre a les 18 h

### Estimada terra

Joan Guerrero

Del 9 al 28 de novembre

**Inauguració:** 9 de novembre a les 18 h

### Costa Rica: Pura vida

Membres de l'Agrupació fotogràfica de Manlleu

Del 13 de desembre al 8 de gener de 2025

**Inauguració:** 13 de desembre a les 19 h



# NOU!

## 1R RAL·LI FOTOGRÀFIC LA NIT DE VIC

18 d'octubre – 20 h / Centre Cívic Joan Triadú

- \* Organitza Tres-e-u VicClic i Centres Cívics de Vic
- \* Bases i inscripcions a [centrescivics.vic.cat](http://centrescivics.vic.cat)

## CCVic Can Pau Raba

C. Raval Cortines, 24  
T. 93 886 47 24  
ccpauraba@vic.cat

## CCVic Santa 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 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 Joan Triadú

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

## CCVic Serra-de-senferm

C. Riera Major, 2  
T. 93 885 49 70  
ccserradesenferm@vic.cat



centrescivics.vic.cat



CentresCivicsVic



ccvic@vic.cat



CCivicsVic



centrescivicsvic

## AMB LA COL·LABORACIÓ DE

- \* Biblioteca Pilarin Bayés
- \* La Farinera. Centre d'Arts Visuals de Vic
- \* Vicjove
- \* MEV. Museu d'Art Medieval
- \* La prèvia del Medieval (VicFires)
- \* Fira de la Muntanya (VicFires)
- \* Cicle d'Arts Digitals de Vic
- \* Direcció General d'Innovació i Cultura Digital.  
Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya
- \* Institut d'Estudis Espacials de Catalunya
- \* Servei d'Informació i Atenció a les Dones Vic-Osona (SIAD)
- \* Casa Pratdesaba
- \* Ateneu de Vic



Ajuntament de Vic



Vic,  
ciutat a la  
mesura humana