



# EL BARRI DE MAR ES MOU

PRIMAVERA 2023

Vilanova i la Geltrú

Aquest és un document viu, estarà publicat als espais web i xarxes socials de les entitats del barri. Si el voleu veure actualitzat escanegeu el codi.



AJUNTAMENT DE  
**Vilanova i la Geltrú**



ASSOCIACIÓ VEÏNAL  
**BAIX A MAR**  
*Vilanova i la Geltrú*

## AMB LA PARTICIPACIÓ DE

Associació Veïnal Baix a Mar	<a href="mailto:avbarridemar@gmail.com">avbarridemar@gmail.com</a>	<a href="https://www.avbaixamar.org">https://www.avbaixamar.org</a>
Xarxa de Centres Cívics Ajuntament de Vilanova i la Geltrú	<a href="mailto:xarxadecentrescivics@vilanova.cat">xarxadecentrescivics@vilanova.cat</a>	<a href="https://www.vilanova.cat/">https://www.vilanova.cat/</a>
Centre Cívic de Mar	<a href="mailto:ccimar@vilanova.cat">ccimar@vilanova.cat</a>	<a href="https://www.vilanova.cat/participacio/cc_mar_-_joan_lloveras">https://www.vilanova.cat/participacio/cc_mar_-_joan_lloveras</a>
Casa del Mar	<a href="mailto:cm.vilanova@gencat.cat">cm.vilanova@gencat.cat</a>	<a href="http://xecat.gencat.cat/equipaments/casa-del-mar-vilanova-i-la-geltru">http://xecat.gencat.cat/equipaments/casa-del-mar-vilanova-i-la-geltru</a>
Xarxa Òmnia	<a href="https://xarxaomnia.gencat.cat/">https://xarxaomnia.gencat.cat/</a>	<a href="mailto:casadelmar@xarxaomnia.gencat.cat">casadelmar@xarxaomnia.gencat.cat</a>
CAPÍ Baix a Mar	<a href="mailto:capibaixamar@aissa.cat">capibaixamar@aissa.cat</a>	<a href="https://www.aissa.cat/capi/">https://www.aissa.cat/capi/</a>
Espai Far	<a href="mailto:espaifar@vilanova.cat">espaifar@vilanova.cat</a>	<a href="https://espaifarvng.cat/">https://espaifarvng.cat/</a>
Museu del Mar	<a href="mailto:associaciomuseudelmar@hotmail.com">associaciomuseudelmar@hotmail.com</a>	
Asociación de Laringectomizados del Garraf (ASLAGA)	<a href="mailto:infoaslaga@gmail.com">infoaslaga@gmail.com</a>	
Associació Carisma	<a href="mailto:informacion@carisma.cat">informacion@carisma.cat</a>	<a href="https://carisma.cat/">https://carisma.cat/</a>
Club Nàutic Vilanova	<a href="mailto:cnv@cnvilanova.cat">cnv@cnvilanova.cat</a>	<a href="https://www.cnvilanova.cat/">https://www.cnvilanova.cat/</a>
Associació de lleure La Crida	<a href="mailto:lacrida@gmail.com">lacrida@gmail.com</a>	<a href="https://lacrida.org/">https://lacrida.org/</a>
Narcòtics Anònims	<a href="mailto:grupo.vilanova1@area6aa.org">grupo.vilanova1@area6aa.org</a>	<a href="http://www.alcoholicos-anonimos.org">www.alcoholicos-anonimos.org</a>
Associació Veïnal Ribes Roges	<a href="mailto:av.ribesroges@gmail.com">av.ribesroges@gmail.com</a>	
Xarxa de Biblioteques Municipals		<a href="https://biblioteques.vilanova.cat">https://biblioteques.vilanova.cat</a>

En cas que sigueu una entitat sense ànim de lucre i organitzeu activitats al Barri de Mar i voleu que es publiquin, us demanem que complimenteu el següent formulari al qual accedireu escanejant el codi.

Moltes gràcies per la vostra col·laboració.



## ACTIVITATS AL CENTRE CÍVIC MAR



### ENSENYA'M A PARLAR

- Dimecres i dijous de 17h a 18h
- Centre Cívic Mar
- Activitat gratuïta
- Organitza Aslaga. Associació laringectomitzats del Garraf
- Inscripcions i més informació  
<[infoaslaga@gmail.com](mailto:infoaslaga@gmail.com)>



### TROBADES DE NARCÒTICS ANÒNIMS

- Dissabtes de 19h a 20.30h
- Centre Cívic Mar
- Preu: gratuït
- Org.: Narcòtics Anònims ([grupovng@narcoticosanonimos.es](mailto:grupovng@narcoticosanonimos.es))
- Telèfons d'informació i ajuda: 93 268 02 09 / 689 28 98 13

## TROBADES DE PERSONES AMB ALTA SENSIBILITAT (PAS)

- 2n dissabte de mes d' 11 a 13h
- Centre Cívic Mar
- Preu: gratuït
- Org.: Associació Catalana de Persones amb Alta Sensibilitat (ACPAS)  
- PAS Garraf.

## JUSAMKIBO. Defensa personal

- Dimarts de 20h a 21.15h. Inici 11 d'abril
- Centre Cívic Mar
- Preu: a consultar
- Organitza Associació Veïnal Baix a Mar
- A càrrec d'Alan Maymo
- Inscripcions i més informació: Enviar Whatsapp al 660 904 486

## JUSAMKIBO. Defensa personal

- Dijous de 20h a 21.15h. Inici 13 d'abril
- Centre Cívic Mar
- Preu: a consultar
- Organitza Associació Veïnal Baix a Mar
- A càrrec d'Alan Maymo
- Inscripcions i més informació: Enviar Whatsapp al 660 904 486

## DIBUIX I PINTURA

- Dilluns de 17h a 19h
- Centre Cívic Mar
- Preu: 50€ Trimestre
- Organitza: Xarxa Centres Cívics

## TALLER DE CANT PRENATAL

Adreçat a dones embarassades. Prepara't per un part amorós, seré i alegre. El cant prenatal ofereix molts beneficis que ens ajudaran en aquesta etapa: Afavoreix la complicitat amb el nadó, la confiança, la comunicació, la relaxació....

- Dimecres d'11h a 13h. Inici 12 d'abril
- Centre Cívic Mar
- Preu a consultar
- A càrrec de Marilyn Socarràs
- Inscripcions: 635 917 053
- Organitza Associació Veïnal Baix a Mar

### **ELF - Espai Lúdic Familiar**

Espai destinat a infants de 0-6 anys i les seves famílies. Per compartir estones de joc, experiències, inquietuds i acompanyament en els diferents moments de la criança.

- Dimarts de 16:30h a 18h. Inici 11 d'abril
- Centre Cívic Mar
- Activitat gratuïta
- A càrrec de Míriam Vidal
- Cal reservar plaça indicant el nombre d'infants i el de la persona acompanyant enviant whatsapp al 649 443 669
- Organitza Associació Veïnal Baix a Mar

### **TXIKUNG - ZHINENG QIGONG. El txikung de la intel·ligència del cor**

- Dimarts de 18h a 19.15h. Inici 11 d'abril
- Centre Cívic Mar
- Activitat gratuïta
- Organitza Associació Veïnal Baix a Mar
- A càrrec de Francesc Padró
- Inscripcions i més informació: <cesc@gmx.com>

### **WOMAN TRAINING : cardio, tono, hipopressius**

- Dimecres de 15.15h a 16.15h. Inici 12 d'abril
- Centre Cívic Mar
- Preu: a consultar
- Organitza: Associació Mamisport Conciliació

### **HIPOPRESSIUS I PILATES**

- Dijous de 15.15h a 16.15h. Inici 13 d'abril
- Centre Cívic Mar
- Preu: a consultar
- Organitza: Associació Mamisport Conciliació

### **IOGA IYENGAR**

- Dimecres de 18,30 a 20h o divendres de 10.30 a 12h
- Centre Cívic Mar
- Preu: a consultar
- Organitza: Sonreica

## CLASSES DE RUS I UCRAÏNÈS

- Diumenges de 10h a 12h
- Centre Cívic Mar
- Preu a consultar
- Organitza Kuzminki (Associació de dones de països de l'Est)

## MANUALITATS

- Diumenges de 12h a 14h
- Centre Cívic Mar
- Preu a consultar
- Organitza Kuzminki (Associació de dones de països de l'Est)

## CAPOEIRA

- Divendres de 17.30h a 20.30h
- Centre Cívic Mar
- Preu: a consultar
- Organitza: CACOMGA (Ass. de Capoeira Comunitat Garraf)  
([asociacioncapoeiragarraf@gmail.com](mailto:asociacioncapoeiragarraf@gmail.com))

## BACHATA

- Dijous de 20h a 21h
- Centre Cívic Mar
- Preu: a consultar
- Org: Assoc. Carisma
- Inscripcions: [informacion@carisma.cat](mailto:informacion@carisma.cat)

## SALSA

- Nivell Inicial: Dijous de 21h a 22h
- Nivell Mitjà: Dimecres de 20.30 a 21.30h
- Centre Cívic Mar
- Preu: a consultar
- Org: Assoc. Carisma
- Inscripcions: [informacion@carisma.cat](mailto:informacion@carisma.cat)



## SEVILLANES

- Dijous de 19 a 20h
- Centre Cívic Mar
- Preu: a consultar
- Organitza Associació Carisma
- Inscripcions: [informacion@carisma.cat](mailto:informacion@carisma.cat)

## CASTANYOLES

- Dimarts de 10.30 a 11.30h i de 11.30 a 12.30h. Inici 11 d'abril
- Centre Cívic Mar
- Activitat gratuïta
- A càrrec de Carmen López
- Inscripcions 675 24 33 46
- Organitza Associació Veïnal Baix a Mar

## TALLERS ASSOCIACIÓ CARISMA

## DATA

Inscripcions: [informacion@carisma.cat](mailto:informacion@carisma.cat)

Taller de mètodes per al benestar	Dijous 6 d'abril. De 19h a 20h
Taller de Dansateràpia	Dijous 27 d'abril. De 19h a 20h
Taller de mètodes per al benestar	Dijous 4 de maig. De 19h a 20h
Taller de Dansateràpia	Dijous 25 de maig. De 19h a 20h
Taller de mètodes per al benestar	Dijous 1 de juny. De 19h a 20h
Taller de Dansateràpia	Dijous 29 de juny. De 19h a 20h

## ACTIVITATS A LA CASA DEL MAR



### LA VILANOVA D'ABANS

- Grup de conversa i debat històric a partir de fotografies antigues.
- Dimecres, de 17 a 19h. Del 5 d'abril al 28 de juny
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- Organitza grup La Vilanova d'Abans de la Confraria de Pescadors

### RECORD I EVOCACIÓ

- Ens centrarem en el record i l'evocació aprenent a verbalitzar sentiments i experiències viscudes, com una part essencial de la memòria
- Divendres de 18,15h a 19,45h. Del 21 d'abril al 16 de juny
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- A càrrec d'Adriana Manzione
- Organitza Casa del Mar



## TROBADES MENSUALS PEL MEDI AMBIENT

Reunions obertes a totes les persones interessades a treballar pel medi ambient

- Darrer dijous de mes de les 18:30h a les 20:45h. Del 27/4 al 29/06 juny
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- Organitza APMA - Agrupació per a la Protecció del Medi Ambient

## DIJOURS NEGRE

- Per a persones adultes, club centrat en la novel·la negra.
- Primer dijous de mes, de 17.30h a 19h. Del 6 d'abril a l'1 de juny
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- A càrrec de Sofia de Ruy- Wamba
- Inscripcions i més informació: <dijousnegre@mail.com>
- Organitza Associació Veïnal Baix-a-mar

## VEÏCULTURA, RELACIONS DE BON VEÏNATGE PER UN BARRI HUMÀ

- Taller per treballar les relacions interpersonals i el concepte de bon veïnatge. L'objectiu és crear comunitat i fomentar l'ajuda mútua.
- Dijous de 18:15 a 19:45. Del 4 de maig al 15 de juny
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- A càrrec de Núria Gonzalvo
- Organitza Casa del Mar

## LLENGUA I CULTURA CATALANES

Activitats de llengua i coneixement del territori i la cultura.

- Dimecres, de 17 a 19 h. Del 5 d'abril al 28 de juny
- Casa del Mar
- Preu 12€/any
- A càrrec de Santi Giralt
- Organitza Associació Gent Gran de Mar

### **SONS DE MAR. Cant coral per a persones adultes**

- Cantem amb l'objectiu de fer colla i promoure un grup de coral al barri.
- Dimecres de 18.15 a 19.45 h. Del 5 d'abril al 28 de juny
- Casa del Mar
- Preu: 10 €/mes
- A càrrec de Marilyn Socarrás
- Organitza Associació Veïnal Baix-a-Mar
- Inscripcions: 635 917 053

### **GRUP D'HAVANERES BLAU MAR**

Grup amateur d'havaneres de la Confraria on totes les persones són benvingudes, comptem amb el mestre Raul i molta il·lusió. Vine!

- Dilluns d'11.15h a 12.45h. Del 3 d'abril al 26 de juny
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- Organitza Confraria de Pescadors

### **GRUP DE PLAYBACK HARMONIA**

Assagem les cançons que ens agraden preparant coreografies i vestuari.

- Dimarts de 15 a 17h. Del 4 d'abril al 27 de juny
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- Organitza Confraria de Pescadors

### **BALLEM MÚSIQUES DEL MÓN**

Compartirem sabers de diferents cultures a través del món de la música i el ball: sons llatins, africans, mediterranis es donen la mà

- Dimarts, de 19 a 20.30 h. Del 4 al 25 d'abril
- Casa del Mar
- Preu 10€/mes
- A càrrec de Ilonka León Vargas
- Organitza Associació Veïnal Baix a Mar

### **COUNTRY I BALL EN LÍNIA**

Pràctica dels dos balls en grup

- Divendres, de 18 a 19 h. Del 14 d'abril al 16 de juny
- Preu 4 euros/trimestre
- A càrrec de Sílvia Font
- Organitza Associació Gent Gran de Mar

## BALLS LLATINS CLÀSSICS

- Balls de saló d'arrel llatina: tango, txa-txa-txa i d'altres. Aprenentatge de les passes i pràctica
- Dimarts, de 17 a 18 h. Del 4 d'abril al 27 de juny
- Preu 4 euros/trimestre
- A càrrec de Sílvia Font
- Organitza Associació Gent Gran de Mar

## EN FORMA 1

Programa de manteniment físic per a Gent Gran de la Fundació "La Caixa"

- 18 d'abril al 8 de juny
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- Organitza Casa del Mar amb la col·laboració de la Fundació "La Caixa"

## IOGA DINÀMIC

- Taller adaptat a les possibilitats de cada usuari incorporant moviments suaus.
- Grup 1: Dijous de 17,45h a 18,45 h. Del 6 d'abril al 30 de juny
- Grup 2: Divendres d'11.20h a 12.20h. Del 6 d'abril al 30 de juny
- Casa del Mar
- Preu 30€ /trimestre
- A càrrec de Maribel Martínez
- Organitza Associació Gent Gran de Mar

## HATHA IOGA

Coneixement i pràctica de l'estil Hatha: ashanes, relaxacions, respiracions.

- Grup 1: Dilluns de 17,45h a 19 h. Del 3 d'abril al 3 de juliol
- Grup 2: Dilluns de 19,10h a 20,25 h. Del 3 d'abril al 3 de juliol
- Casa del Mar
- Preu 60 € (12 sessions)
- A càrrec de Maribel Martínez
- Inscripcions i més informació 609 372 078
- Organitza Associació Veïnal Baix a Mar

## **TAITXÍ**

Proporciona equilibri interior i físic millorant la flexibilitat

- Dimecres, de 17h a 18:30 h. Del 5 d'abril al 28 de juny
- Casa del Mar
- Preu 4 /trimestre
- A càrrec de Maria Bolete
- Organitza Associació de Gent Gran de Mar

## **DANSA I EMOCIONS**

Desenvolupem el gust per la música i l'expressió d'emocions a través de la dansateràpia.

- Grup 1: dijous, de 10 a 11 h. Del 20 d'abril al 15 de juny
- Grup 2: dijous, d'11 a 12 h. Del 20 d'abril al 15 de juny
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- A càrrec de Natalia Artiach
- Organitza Casa del Mar

## **TROBADES DE LES DONES ARTESANES**

Grup de dones diverses que treballen les relacions interculturals a través de l'artesania, aprenentatge en intercanvi de coneixements

- Divendres, de 17 a 19 h. Del 14 d'abril al 23 de juny
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- Organitza Associació Dones Artesanes del Garraf

## **COSIM AMB AMISTAT**

Treballem diferents tècniques: confecció de nines, costura creativa i pedaços. Aprenem les unes de les altres mentre fomentem amistat

- Dimarts i dijous, de 17 a 19h. Del 4 d'abril al 29 de juny
- Casa del Mar
- 4 €/trimestre
- A càrrec de Brígida Ruiz Lanzas i d'Isabel Polinario
- Organitza Associació Gent Gran de Mar

## MARQUETERIA I GRAVAT

Treballs d'artesanía en fusta i vidre emprant tècniques de pirogravat i gravat amb punta de diamant

- Dimarts i dimecres, de 10 a 12 h. Del 4 d'abril al 29 de juny
- Casa del Mar
- Preu 4 €/trimestre
- A càrrec de Julian Fernando
- Organitza Associació Gent Gran de Mar

## KILLING, FILIGRANA EN PAPER

Tècnica de filigrana amb resultats sorprenents

- Dimecres, d'11 a 13h. Del 5 d'abril al 28 de juny
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- A càrrec de Rosa Masana
- Organitza Confraria de Pescadors

## PUNTA DE COIXÍ

Boixets i treballs d'artesanía en punta al coixí

- Dimecres, de 17h a 19h. Del 20 d'abril al 22 de juny
- Casa del Mar
- Preu 4 €/trimestre
- A càrrec de Teresa Artigas
- Org. Associació Gent Gran de Mar en col·laboració amb Punt Òmnia

## PUNT ÒMNIÀ

- Espai municipal d'aprenentatge per a iniciar-se o millorar les capacitats digitals
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- Organitza Punt Òmnia
- Inscripcions  
[casadelmar@xarxaomnia.gencat.cat](mailto:casadelmar@xarxaomnia.gencat.cat)  
o 93 815 41 89



**COM ALLIBERAR ESPAI DEL MÒBIL?**

Ja no tens més espai per guardar-te noves fotos o baixar-te aplicacions? El teu mòbil funciona lentament? Coneix les millors opcions per alliberar espai.

**Grup 1:** 18 i 25 d'abril de 10:30 a 12h.

**Grup 2:** 13 i 20 d'abril de 16:00 a 17:30h.

**INSTAGRAM, PER ON COMENÇO?**

Us iniciareu en l'ús bàsic d'aquesta xarxa social amb milions d'usuaris arreu del món. Descobrireu com penjar fotografies i treure profit de la xarxa de moda.

2, 9 i 16 de maig 10:30 a 12h

**COM FUNCIONA EL WHATSAPP?**

Aprendrem a utilitzar aquesta aplicació de missatgeria i coneixerem diferents trucs que ens faran més fàcil el dia a dia.

18 i 25 de maig de 16 a 17,30h

**GOOGLE FOTOS**

Guarda les teves fotografies favorites a la xarxa i evita que t'ocupin espai al mòbil. Aprendrem a pujar fotos, ordenar-les i fer àlbums.

23 i 30 de maig de 10:30 a 12h

**GOOGLE LENS**

Aprenderàs a utilitzar una de les aplicacions més completes i versàtils de Google. T'explicarem totes les seves funcions que et faran més fàcil el dia a dia. Et sorprendrà!

8 de juny de 16 a 17,30h

**CREA EL TEU PROPI DISSENY**

Aprenderàs a crear i dissenyar de manera molt senzilla tota mena de cartells, fulletons, postals, etc. amb el programa en línia i gratuït Canva.

6, 13 i 20 de juny de 10:30 a 12 h.

**CONSULTORI**

Espai per donar suport i resoldre dubtes concrets sobre l'ús dels telèfons mòbils i ordinadors.

Divendres de 10 a 12h  
Cal demanar cita prèvia

**ACCÉS OBERT**

Accés lliure als ordinadors del Punt perquè puguis navegar una estona per internet, fer pràctiques del que has après en els cursos, cercar ofertes laborals, estudiar o compartir coneixements.

Dimecres: 11:00 -12:30  
Dijous: 12:30 a 13:30

No cal cita prèvia.

## ACTIVITATS ESPAI FAR



### VISITA COMENTADA A LES COL·LECCIONS DEL MUSEU

- Dissabte 1 d'abril. 17 h
- Gratuïta amb l'entrada al museu
- Reserva d'entrades al web: [espaifarvng.cat](http://espaifarvng.cat)
- Organitza: Espai Far



### PORTES OBERTES A L'ESPAI FAR (primer diumenge de mes)

- Diumenge 2 d'abril. De 10 a 14 h i de 17 a 19 h
- Activitat gratuïta
- Organitza: Espai Far

### TALLER FAMILIAR "EL TEU CONTE DE L'ESPAI FAR"

- Adreçat a infants de 6 a 12 anys
- Dissabte 22 d'abril. 12h
- Si t'agrada inventar històries i tens una gran imaginació crea el teu dau d'històries, llença'l i explica una història enllaçant les imatges.
- Preu 4 euros / infant (Acompanyant gratuït)
- Compra d'entrades al web: [espaifarvng.cat](http://espaifarvng.cat)
- Organitza: Espai Far



### **PUJA A LA BARCA: “L’ART D’ENCERCLAMENT”**

- Diumenge 29 d’abril. D’11 a 13,30 h
- Visita a la barca d’encerclament “Domingo” i tastet mariner al jardí de l’Espai Far.
- 12€ per persona
- Compra d’entrades al web: [espaifarvng.cat](http://espaifarvng.cat)
- Organitza: Espai Far



### **VISITA COMENTADA A LES COL·LECCIONS DEL MUSEU**

- Dissabte 6 de maig. 17 h
- Gratuïta amb l’entrada al museu
- Reserva d’entrades al web: [espaifarvng.cat](http://espaifarvng.cat)
- Organitza: Espai Far

### **NIT DELS MUSEUS (Portes obertes)**

- Dissabte 13 de maig. De 19 a 00 h.
- Activitat gratuïta
- Organitza: Espai Far

### **PORTES OBERTES A L’ESPAI FAR (Dia internacional dels museus)**

- Dijous 18 de maig. De 10 a 14 h
- Activitat gratuïta
- Organitza: Espai Far

### **ENJOY. CICLE DE TASTOS MUSICALS**

- Diumenge 21 de maig. 19 h
- Amb temps de vi, als jardins de l’Espai Far
- Preu 6€ / persona (cal anar acompanyat d’un adult)
- Compra d’entrades al web: [espaifarvng.cat](http://espaifarvng.cat)
- Organitza: Espai Far





### PUJA A LA BARCA: "L'OFICI PETIT"

- Dissabte 27 de maig. D'11 a 13,30 h
- Visita a la barca de l'ofici petit "Nova Míriam" i tastet mariner als jardins de l'Espai Far.
- 12€ / persona
- Compra d'entrades al web: [espaifarvng.cat](http://espaifarvng.cat)
- Organitza: Espai Far



### VISITA COMENTADA A LES COL·LECCIONS DEL MUSEU

- Dissabte 3 de juny. 17 h
- Gratuïta amb l'entrada al museu
- Reserva d'entrades al web: [espaifarvng.cat](http://espaifarvng.cat)
- Organitza: Espai Far

### PORTES OBERTES A L'ESPAI FAR (primer diumenge de mes)

- Diumenge 4 de juny. De 10 a 14h i de 17 a 19h
- Activitat gratuïta
- Organitza: Espai Far

### PUJA A LA BARCA: "EL SALVAMENT MARÍTIM"

- Dissabte 17 de juny. 17 h
- Visita a la Salvamar "Polaris", embarcació de Salvament Marítim i tastet mariner als jardins de l'Espai Far
- 12 € per persona
- Compra d'entrades al web: [espaifarvng.cat](http://espaifarvng.cat)
- Organitza: Espai Far



## ACTIVITATS AL MERCAT DE MAR

### COMPTATS DIMARTS CONTATS

#### Libres i biblioteques

Sentiràs contes meravellosos i podràs llegir molts d'altres, sol o en companyia. Vine a escoltar contes els dimarts al Mercat de Mar

- Dimarts a les 17h
- Mercat de Mar
- Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia
- A càrrec de l'actriu Núria Granell



## ACTIVITATS CLUB NÀUTIC VILANOVA

Consulteu la programació actualitzada a la web

<https://www.cnvilanova.cat/>



## XERRADES I CONFERÈNCIES

### L'EVOLUCIÓ VEGETAL. DE L'ORIGEN DE LA VIDA A LES PLANTES ACTUALS

- Divendres 21 d'abril. 18:30h
- Casa del Mar
- A càrrec de Francesc Caralt, president de Flora Catalana APMA
- Organitza: Casa del Mar

### ELS OCELLS MARINS A LA PLATJA I AL LITORAL DE VILANOVA

- Divendres 28 d'abril. 19h
- Centre Cívic de Mar
- A càrrec del Dr. Vittorio Pedrocchi, doctor en biologia, ornitòleg, especialista en flora i fauna.
- Organitza: Associació Veïnal de baix a Mar

### CARETTA A LA VISTA! LA TORTUGA BABAUÀ

- Divendres 5 de maig. 18:30h
- Casa del Mar
- A càrrec de l'equip coordinador del projecte 'Caretta a la vista' APMA
- Organitza: Casa del Mar

### BALENES I ELS RORQUALS A LES COSTES DEL GARRAF

- Divendres 12 de maig. 19h
- Centre Cívic de Mar
- A càrrec de l'Associació CETÀCEA
- Organitza: Associació Veïnal de baix a Mar

## PROTOCOLS CONTRA LES VIOLÈNCIES MASCLISTES

- Dimecres 24 de maig. 12h
- Casa del Mar
- A càrrec de Grup d'Atenció a la Víctima- ABP Garraf dels Mossos d'Esquadra
- Organitza: Casa del Mar

## EL FUTUR DE LA PESCA A VILANOVA I A LA COSTA CATALANA

- Divendres 2 de juny. 19h
- Sala Pòsit
- Amb la participació de
  - Jaume Carnicer, patró major del la Confraria de Vilanova i la Geltrú
  - Miquel Mir, patró major de la confraria de Palamós
  - José Luis Navarro, patró major de la confraria de Sant Carles de la Ràpita
  - Sergi Tudela, Director General de política marítima i pesca sostenible, de la Generalitat de Catalunya.
- Organitza: Associació Veïnal de baix a Mar

## EL CONTROL DEL MOSQUIT TIGRE

- Dijous 8 de juy. 12:15h
- Casa del Mar
- A càrrec de Mercè Jacas Miret, tècnica del Servei de Salut Pública de l'Ajuntament de Vilanova i la Geltrú
- Organitza: Casa del Mar

## ALTRES ACTIVITATS

### HOMENATGE A LA REPÚBLICA Parlaments, hissada de bandera i música

- Dissabte 15 d'abril, 12h
- Platja de la República
- Organitza: Garraf per la República

### UN MAR DE LLIBRES. SANT JORDI 2023



Gimcana en que hi poden participar l'alumnat dels centres educatius del barri de mar i que compta amb la col·laboració dels establiments comercials del barri, l'Ajuntament, la xarxa de biblioteques municipals i els centres educatius del barri.

- De l'11 al 20 d'abril: Gimcana pel barri de mar
- Dissabte 22 d'abril d'abril, 12h: Sorteig de lots de llibre pels participants al Mercat de Mar.

## CONCERTS

### MÚSICA A LA MARINA

Diumenge 16 d'abril, 12h  
Plaça de la Marina (Baix a Mar)

Amb la participació

- Banda Infantil de l'Escola Conservatori Mestre Montserrat
- Trio de clarinets
- Conjunt de flautes travesseres

Organitza Associació Veïnal de Baix a Mar i l'Escola Conservatori de Música



## PASSEJADES PEL BARRI

### EL PORT PESQUER

- Passejada pel port pesquer acompanyats per pescadors. Mostra de diferents tècniques i artilugis de pesca
- Diumenge 21 de maig. 10h
- Activitat gratuïta
- Organitza: Associació Veïnal Baix a Mar

## ACTIVITATS ESPORTIVES OBERTES

### CHI KUNG

- Dimarts i dijous de 10:30h a 11:30h
- Platja de la República
- Activitat gratuïta
- A càrrec de Toni Dichós
- Oberta a tothom. Només us heu d'apropar a la platja i provar-ho

### ACTIVITAT FÍSICA A LA PLATJA. Exercicis de mobilitat articular i estiraments

- Dilluns i dimecres de 10h a 11h
- Platja de Ribes Roges, a l'alçada de l'edifici "Bahia Blanca"
- Activitat gratuïta
- A càrrec de Cèlia Hernández
- Oberta a tothom. Només us heu d'apropar a la platja i provar-ho

## ● ALTRES ACTIVITATS I SERVEIS

### - **Circuit càrdio protegit Ribes Roges**

[https://www.vilanova.cat/directori/detall?id=47702&id\\_tema=3164](https://www.vilanova.cat/directori/detall?id=47702&id_tema=3164)

<https://estacioesportivavilanovailageltru.cat/circuits/circuit-cardio-protegit-passeig-de-ribes-roges/>

### - **Circuit de condicionament i canal de natació en aigües obertes**

[https://www.vilanova.cat/esports/esport\\_i\\_salut](https://www.vilanova.cat/esports/esport_i_salut)

[https://www.vilanova.cat/esports/equipaments\\_esportius](https://www.vilanova.cat/esports/equipaments_esportius)

### - **Street workout**

[https://www.vilanova.cat/directori/detall?id=47701&id\\_tema=3164](https://www.vilanova.cat/directori/detall?id=47701&id_tema=3164)

### - **Voleibol**

Beach Volley Garraf <https://www.beachvolleygarraf.com/>

Club Vòlei Vilanova <https://www.voleivilanova.cat/ca>

### - **Altres**

Pistes de petanca, pistes de futbol i bàsquet del parc de ribes roges.  
Horari lliure

### - **Pati obert**

Escola Llebetx

Diumenges d'11 a 21h.

Escola l'Arjau:

Divendres de 18.30 a 21 h

Dissabtes i diumenges d'11 a 21h.

Per a més informació: [https://www.imet.cat/pati\\_obert](https://www.imet.cat/pati_obert)