

PARTICIPACIÓ CIUTADANA

La Xarxa d'intercanvi vol arribar a tots els centres cívics de la ciutat

La iniciativa va néixer fa gairebé 5 anys a la Ribera arran d'una proposta veïnal

Silvia Díaz | Redacció

La Xarxa d'intercanvi de Coneixements que funciona a La Ribera des de l'any 2007 vol arribar a tota la ciutadania. La iniciativa va néixer d'una proposta veïnal que l'equip tècnic del Centre Cívic va acabar de definir per crear un espai d'intercanvi d'experiències en el qual una persona ofereix les seves habilitats a canvi de rebre una formació, sense haver de pagar res.

L'intercanvi i la reciprocitat són els principis d'aquest sistema, que no ofereix ni diplomes ni cap mena de titulació sinó ensenyaments de caire pràctic, per això no importa el nivell d'aprenentatge ni el país d'origen per participar-hi, segons indiquen els seus impulsors. **"Volem que la Xarxa d'intercanvi arribi a tot arreu i el primer que creiem que s'ha de fer és crear un grup a cada centre cívic que s'ocupi d'aquest tema"**, ha explicat el dinamitzador de la Xarxa al barri de la Ribera, Sergio Escudero.



La Xarxa d'Intercanvi ofereix un taller de manualitats al Centre Cívic La Ribera

Multitud de propostes. La Regidoria de Participació Ciutadana dona suport a aquesta iniciativa i ha començat a distribuir la publicitat dels cursos que es podran fer a través de la Xarxa d'intercanvi: idiomes, informàtica per a diferents nivells d'usuaris, aeròbic, dansa del ventre, massatges, arts marcials, música, dansa,

perruqueria, manualitats, cuina, jardineria, fotografia i restauració de mobles, entre moltes altres iniciatives. Per a més informació, els interessats es poden adreçar als centres cívics, la Casa de la Vila o l'Ajuntament o consultar el web www.equipamentsmir.cat o bé l'espai a Facebook www.facebook.com/equipamentsmir.cat.

GENT GRAN



La cuinera Àngels Puntas, en primer terme, durant la sessió del 23 de maig passat

Taller de cuina amb plats lliures de colesterol

El Casal de la Mina organitza una festa el dia 19 de juny

Silvia Díaz | Can Sant Joan

El Casal de la Mina acollirà el 27 de juny el segon taller de cuina saludable adreçada a la gent gran organitzat per la Xarxa d'Equipaments de Participació Ciutadana i que coordina la cuinera montcadencina Àngels Puntas. En aquesta ocasió, els participants prendran nota sobre receptes per fer amanides. El preu de la sessió (18h) és de tres euros. El primer taller d'aquest cicle es va fer el 23 de maig i els assistents

van aprendre com elaborar postres lleugeres per prendre especialment durant l'estiu.

Festa al Casal. L'equipament acollirà el dia 19 una festa que arrencarà a les 9h i clourà amb un ball. Durant tot el dia hi haurà petanca, tai-txi, l'actuació de la coral i la rondalla del Casal, el ball de 'La Paloma' i un dinar per a 350 persones. El dia 18 (18h) es farà un festival de *playbacks*.



ALCIONE

Centre de fisioteràpia
Salut i Benestar integral

TERAPIAS

FISIOTERÀPIA (Traumatològica, Deportiva, Neurològica, respiratòria, reumatològica...)	REFLEXOTERÀPIA PODAL	ACTIVACIÓ DE FRECÜÈNCIES
REIKI	DIAGNOSIS LIBERACIÓ	ARTERIALS EVOLUTIVA
MASSAJES TERAPÈUTICS	SMITH	NEURALGIES EVOLUTIVA
MASSAJES RELAXANTS	OSTEOPÀTIA	TARJES EVOLUTIVE
MASSAJES BIOMÈDIQUES	EMERSONIAN HOLÍSTICA	GEOMETRIA
MASSAJE CALORIFONIA	NATUROPÀTIA	RECONEXIÓ
MASSAJE	HOMIOPÀTIA	SINERGIA
AQUINOBIOTIC	PIRACIÓ	TERÀPIA CÚRIBO
REESTRUCTURACIÓ CORPORAL	FLORES DE BACH	EPTO-VISUALITZACIÓ CREATIVA
	TERÀPIA METABÒLICA	TERÀPIA EAC (EQUILIBRI AERIANE I CONSCIENTE)
	HIPNOSIS PROFESIONAL	REGULARITAT DE DIÀMETRE ACTIU A.D.N. - ETC.

CLASSES

RECUPERACIÓ CIUTADANA (FÍSICOL, DORSAL, LUMBAL) - Ioga - FRATES - RINOTERÀPIA - DOUGLAS
RELAXACIÓ - MEDITACIÓ - ARTES MARCIALS (TAIQUO, KARATE, JUDO) - CHI-KUNG - MICROGIMNÀSIA, ETC.

CURSOS / SEMINARIS

REIKI VUIO (J.I.I.II. Màsteria) - GEOMETRIA - PROTECCIÓ EMERÈNTICA - ROBERTERIA (PENSAMENT I CONSCIÈNCIA amb tuó gènere) - ARTERIALS - MASSAJE CORPORAL - REFLEXOTERÀPIA PODAL - VÍDEO ANÀLISIS, ETC.
TALLER DE DANÇAS - RELAXACIÓ GUIDADA - TALLER DE MEDITACIÓ - CURSOS TAPE

CONFERÈNCIES

A CONCRETAR CON DIFERENTES DIVULGADORES DE DESPERTAR DE CONSCIÈNCIA.

Tel. 93 575 33 09
c/ Domènica, 1 - 08110 Montcada i Reixac - info@contraalcionez.com - www.contraalcionez.com

si et vols
anunciar
truca'ns
i
t'informarem

625 601 107



doctora minerva

gabinet odontològic

Colón, 10-11 08110 Montcada i Reixac, Barcelona
Telèfon 93 564 47 93 clinica@doctoraminerva.es

Dr. Antoni PONZ MORATÓ

Mètode NARL - PÈRDUA DE VOLUM LOCALITZAT

- Tractament específic en zones rebels
- Lipòlisi natural per a homes y dones
- Actua eficientment sobre tot tipus de greixos (cutanis i profunds)
- Sense cap tipus de dieta, només fent un control dels aliments
- Resultats en 10-15 sessions

c/ Àngel Guimerà, 23 - Mas Rampinyo - Tel. 93 564 04 59

CARPINTERIA **MUEBLES**  EBANISTERIA
DECORACION

Más de 40 años de experiencia, profesionales especialistas
TODO LO QUE DESEE A MEDIDA PRESUPUESTOS SIN COMPROMISOS
Armarios, dormitorios, cocinas, cuartos de baño, puertas exteriores e interiores. Parket, farrado de techo, paredes, subidas de esceleras. Tapas radiadores, etc. Mobiliario de oficina mantenimiento de empresas, locales comerciales, etc. Enmarcaciones a medida.

Nos encontrarás única y exclusivamente en:
Escuelas, 10 (detrás colegio La Salle) - 08110 Montcada i Reixac (BCN)
Tel. 93 575 25 67 - Mòv. 625 569 938 / 625 569 940



Rehabilitaciones de Fachadas

Impermeabilizaciones de cubiertas y terrazas
Construcción de Piscinas
Tabiques pluviales
Patios de luces
Inst. eléctricas, gas y agua
Reformas en General

Tel. 93 722 08 34
crcrehabilitaciones@gmail.com