Centre Cívic Sagrada Família

AGENDA CULTURAL I TALLERS

De setembre a desembre

tardor
2018

Centre Cívic
Sagrada Família

Ajuntament de
Barcelona

AGENDA CULTURAL

Audiovisuals **p. 01**
Cicle de cinema p. 01
Conferències **p. 02**
Reflexions d'1h p. 02
Parlem de la petita infància p. 03
Workshops **p. 05**
Música **p. 06**
Ara Toca... p. 06
Clàssica p. 07
Arts escèniques **p. 08**
Atrezzos p. 08
Exposicions **p. 09**
Espectacles infantils **p. 11**
Infants de 0 a 3 anys i famílies p. 11
A partir de 4 anys i famílies p. 13
Diades i festivitats **p. 12**
Festes de tardor p. 12
Preparant la Nit d'ànimes p. 13
Dia dels Drets dels Infants p. 13
Dia contra la violència de gènere p. 14
Nosaltres: 2a Setmana LGTBI+ **p. 15**

TALLERS

Inscripcions **p. 20**
Recursos **p. 21**
En parlem... p. 21
Idiomes p. 22
Fes-ho per tu p. 24
Gastronomia **p. 26**
Salut i Creixement Personal **p. 31**
Activitat Física p. 31
Creixement Personal p. 33
Salut p. 35
Ciència, natura i medi ambient p. 35
Expressió i Creativitat **p. 36**
Comunicació p. 36
Fotografia i vídeo p. 36
Música i Veu p. 37
Dansa p. 38
Expressió Plàstica **p. 40**
Arts Plàstiques p. 40
Fet a Mà p. 41
Humanitats **p. 43**
Història p. 43
Itineraris **p. 43**
Tallers per a joves **p. 44**
Tallers en família **p. 45**

CALENDARI

Setembre – Octubre – Novembre – Desembre p. 47

CICLE DE CINEMA *Més enllà de l'esport*

LA BATALLA DE LOS SEXOS

Dilluns 1 d'octubre
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Jonathan Dayton i Valerie Faris. Estats Units, 2017. Durada: 121 min
Castellà

El 1973 va tenir lloc un partit de tennis entre la número u mundial Billie Jean King i l'excampió de tennis i estafador Bobby Riggs. En plena revolució sexual i progressió del moviment feminista, aquest duel va ser anunciat com la batalla dels sexes i es va convertir en un dels esdeveniments esportius més vistos de tots els temps.

CAMPEONES

Dilluns 5 de novembre
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Javier Fesser, Espanya, 2018. Durada: 124 min
Castellà

Marco no és una persona gaire optimista que, per les vicissituds de la vida, acaba entrenant un equip de bàsquet format per persones amb discapacitat intel·lectual. Comença a fer la seva feina a contracor, però allò que al principi és com un treball forçós, al final l'ajudarà a sortir de la seva crisi existencial.

YO, TONYA

Dilluns 3 de desembre
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Craig Gillespie, Estats Units, 2017. Durada: 121 min
Castellà

Pel·lícula basada en la història real de la patinadora Tonya Harding, que es va convertir en una celebritat del patinatge artístic sobre gel i també va acaparar els titulars per un escàndol completament diferent. Entre el drama esportiu i la comèdia negra, ens ofereix una mirada de l'Amèrica profunda i una reflexió sobre el mite de l'èxit.

REFLEXIONS D'1 H

FUGINT DE LES BOMBES. DE LA BARCELONETA A LA ZONA ALTA

Dilluns 8 d'octubre
A les 19.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec d'Oriol López i Badell, historiador; coordinador de l'Observatori Europeu de Memòries de la Universitat de Barcelona i membre de l'Associació Conèixer Història
Conferència

Amb motiu del 80è aniversari dels bombardejos més mortífers que va viure Barcelona durant la Guerra Civil, l'historiador Oriol López i Badell ens aproparà als fets succeïts a partir del testimoni de famílies de la Barceloneta que van haver de deixar casa seva i traslladar-se a pisos de l'Eixample i a torres de la zona alta de la ciutat: una família que va marxar a la Casa de les Punxes, una que es va fer càrrec d'una escola a Gràcia per a alumnes de la Barceloneta i una altra que es refugià a Esplugues i finalment va haver d'exiliar-se.

INTRODUCCIÓ AL PROGRAMARI LLIURE I LA TECNOLOGIA FEMINISTA

Dimarts 20 de novembre
A les 19.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec del col·lectiu El LleialTec
Conferència

Les tecnologies s'han implantat al nostre dia a dia, però disposem de prou coneixements per enfrontar-nos-hi d'una manera segura i conscient? Mitjançant un enfocament teòric i pràctic ens aproximarem de forma introductòria a les tecnologies des d'un punt de vista crític i feminista, i ens submergirem en l'univers de les tecnologies lliures i alternatives.

Amb motiu de la Biennal de Pensament *Ciutat Oberta*

PARLEM DE LA PETITA INFÀNCIA

MITES SOBRE EL SON, L'ALIMENTACIÓ I LES NECESSITATS AFECTIVES

Dimarts 30 d'octubre
A les 17.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Carlos González
Conferència

Hi ha una sèrie de mites molt estesos que dificulten la tasca de cuidar els nostres fills i filles. En són alguns exemples: els infants han de dormir sols, ploren per prendre'ns el pèl, els malcriem si els agafem en braços, cal obligar-los a menjar verdura, els càstigs milloren la conducta, etc. Guiats pel pediatre, compartirem tots els dubtes i mites que apareixen en la criança dels nostres fills.

Hi ha la possibilitat de tenir un espai adaptat per als infants. Els infants han d'estar sota la supervisió dels seus familiars o acompanyants. A partir del 26 d'octubre, cal avisar el Punt d'Informació del Centre o bé trucar al 93 450 89 17.

QUÈ VOLEN I QUÈ NECESSITEN. EDUCAR DES DE LES PRIMERES EDATS

Dimarts 27 de novembre
A les 17.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec de M. Jesús Comellas
Conferència

Les criatures aprenen de les respostes que els donem les persones adultes. Lògicament, les nostres respostes, malgrat que en algun moment són irreflexives o impulsives, tenen un efecte d'aprenentatge.
Per això és important tenir clar el que les criatures fan i han de fer per poder créixer i quin és el lloc que tenim per afavorir el seu creixement i desenvolupament.

Hi ha la possibilitat de tenir un espai adaptat per als infants. Els infants han d'estar sota la supervisió dels seus familiars o acompanyants. A partir del 23 de novembre, cal avisar el Punt d'Informació del Centre o bé trucar al 93 450 89 17.

CREATIVITAT I EDUCACIÓ

Dimecres 12 de desembre
A les 17.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Joan Turu
Conferència

Ens hem acostumat a obeir, a consumir respostes en comptes de generar-les, i de mica en mica, sense adonar-nos-en, ens hem desconnectat del nostre potencial creatiu. Però si realment volem esdevenir persones lliures, haurem de connectar de nou amb aquesta creativitat, amb aquesta actitud davant de la vida, atès que serà un element indispensable per crear el nostre camí de manera única i original.

Hi ha la possibilitat de tenir un espai adaptat per als infants. Els infants han d'estar sota la supervisió dels seus familiars o acompanyants. A partir del 10 de desembre, cal avisar el Punt d'Informació del Centre o bé trucar al 93 450 89 17.

WORKSHOPS

RUTA DE FOTOGRÀFICA PEL BARRI D'AHIR I D'AVUI

Dissabte 20 d'octubre
De 10.30 h a 13.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Claudia Frontino, fotògrafa,
i Marga Santaeulària, veïna del barri
Taller-ruta fotogràfica

Us agrada la fotografia i la història? En aquest taller passejarem per espais del barri fent servir la tècnica de la refotografia. Recorrent l'itinerari "Abans tot això eren fàbriques", dissenyat per la Biblioteca Sagrada Família, coneixerem la tradició obrera del barri i aprendrem a fotografiar el passat i el present a la vegada.

Cal inscripció prèvia a partir del 10 d'octubre al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

Amb motiu de les Festes de Tardor.

WUAPPA!

Dilluns 12 de novembre
De 19.00 h a 21.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Marta Pérez, actriu de T de Teatre
Taller de teatre

A través del joc teatral explorarem les nostres capacitats d'expressió, comunicació, creativitat, autoestima i motivació. Treball teatral i d'improvisació guiat per l'actriu Marta Pérez amb l'objectiu de fer aflorar la millor versió de nosaltres mateixes i sentir-nos guapes per dins i per fora!

Cal inscripció prèvia a partir del 31 d'octubre al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

Amb motiu del Dia contra la Violència de Gènere.

ARA TOCA... *Pop & folk en català*

ESTRAMONI

Dijous 18 d'octubre
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Judit Cortina: teclats
Joan Sentís: guitarra elèctrica
Anna Penalva: baix
Ignasi Soler: bateria i percussió
Marc Tinés: guitarra i veu

Amb passatges més atmosfèrics però alhora sense de deixar de beure de la tradició *pop* més clàssica del nostre país, Estramoni transita a mig camí entre unes lletres cuidades i una instrumentació precisa.
Estramoni acaba d'estrenar el single anomenat *Títol esgotat*, el primer tast del que serà el seu disc de debut: *Una vida millor*.

PICOT

Dijous 22 de novembre
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Jordi Marfà: violí i veu
Daniel Pitarch: teclats i acordió

Picot és un duet de Barcelona de música *pop-folk* en català. Les seves cançons fusionen la música tradicional del Mediterrani i dels Balcans amb harmonies *pop*, i donen veu a grans poetes catalans, com Joan Salvat-Papasseit i Maria-Mercè Marçal.

XARIM ARESTÉ

Dijous 13 de desembre
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Xarim Aresté: veu i guitarra

Una de les cares més conegudes dels nostres escenaris que, paradoxalment, manté intacte el seu enigma. Presenta en acústic *Polinèsies*, premi MIN de la Música Independent 2018 al Millor Disc de l'Any en Català. Un viatge per un univers alhora íntim i col·lectiu, on cada cançó és una illa formada per mil illes diferents.

CLÀSSICA

VIATGE SONOR A TRAVÉS DE LA TERRA

Dijous 4 d'octubre
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Alicia Daufí: piano
Romina Krieger: veu soprano

Aquest duo ens acosta a la sarsuela, un gènere molt conegut a tot Espanya, i a l'òpera, el gènere més tradicional de les terres italianes. Un viatge sonor a través dels temps i un recorregut musical que va des d'Espanya fins a Itàlia.

EL TENOR LÍRIC SPINTO

Dijous 8 de novembre
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
José Alberto Aznar: veu tenor
Anastasia Brez: piano

Un viatge musical a través de les més grans àries d'òpera, romances de sarsuela i cançons napolitanes de tots els temps habituals en el repertori del tenor líric spinto.

LA FINESTRA SECRETA

Dijous 29 de novembre
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Guillermo Navarro: violí

Un concert en el qual el solista de violí Guillermo Navarro explica alguns secrets de la música i de les vides dels compositors. Quins van ser els seus secrets més ben guardats? Un concert que inclou Bach, Mozart, Vivaldi, Mendelssohn, Paganini, Leclair i Piazzolla.

ATREZZOS

CARTES ROBADES

Dijous 25 d'octubre
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de la Companyia Aliosc: Alícia Molina i Òscar Igual
Narració i música

On van a parar les cartes que no arriben? I què passa amb les històries que queden silenciades per sempre, amb tots els secrets guardats? En aquesta sessió, en què paraula i música s'ajunten per explicar, cantar i conèixer el silenci de les cartes, potser trobaràs la carta que hauries volgut rebre o descobriràs si n'hi havia alguna que era per a tu.

HOP SAGRADA FAMÍLIA

Dijous 15 de novembre
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Activitat emmarcada al HOP18, 8es Trobades de Dansa i Cultura Urbana, amb Aina Lanas, Diego Garrido, Albert Funk i Inés Archer
Danses urbanes contemporànies

Quatre mons i imaginaris diferents són els solos creats per ballarins de les danses urbanes, amb una fusió d'estils, un viatge a la dansa *voguing*, *popping*, contemporània, *hip-hop*, *afrobeat*...
Aina Lanas presenta *Aye-Nah*; Diego Garrido presenta *Sense pors*; Albert Funk presenta *La bèstia,* i Inés Archer presenta *Veu*.

PASSAREL·LA DESCABELLADA. LA MODEL SENSE LÍMITS

Dijous 20 de desembre
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de *Descabelladas*, amb la col·laboració d'entitats i col·lectius de l'Eixample
Teatre i estilisme

Pot existir un "model" de dona que ens mostri com ens hem de vestir, com hem de pensar i com ens hem de relacionar? Pot existir, fins i tot, un model per a cada dona? Un ésser en procés constant, amb un cos canviant, amb ferides visibles i invisibles... Un viatge visual i poètic on nous "models" de dona desmuntaran estereotips fins a alliberar-se dels seus límits.

EXPOSICIONS

“FUGINT DE LES BOMBES. DE LA BARCELONETA A LA ZONA ALTA”

Del 8 d’octubre al 28 d’octubre
Activitat gratuïta al vestíbul de les aules polivalents
A càrrec de l’Associació Conèixer Història: www.memoriabcn.cat
Instal·lació

Durant la Guerra Civil, la Barceloneta va ser un dels barris més afectats pels bombardejos feixistes. Molts veïns i veïnes van abandonar casa seva i foren allotjats a altres barris, sobretot a la zona alta, on nombrosos pisos de famílies benestants havien quedat buits en esclatar la guerra. Aquesta exposició aprofundeix en la història de la Barceloneta i dona veu a famílies del barri que van viure la guerra.

“ARA PARLEM LES DONES”

Del 6 al 27 de novembre
Activitat gratuïta a la sala d’exposicions Àlex García
A càrrec de Lola, Lolita, Nolola
Multidisciplinària

Mostra elaborada des de diferents llenguatges artístics per un equip d’artistes multidisciplinaris i un grup de dones de diferents edats i característiques. Una invitació a reflexionar col·lectivament sobre com se’ns educa per ser dones i com es transmeten els valors de la feminitat, de generació en generació.

Inauguració: dimarts 6 de novembre a les 19.30 h
Presentació de l’exposició, tast poètic i *performance*
A càrrec de Nadine Marina, El Tío Carretilla i convidades especials

Taller: Dimarts 27 de novembre de 19.30 h a 21.00 h
Reconstruïm la nostra història
A càrrec del col·lectiu Lola, Lolita, Nolola

Una trobada oberta a dones de totes les edats a fi de reflexionar sobre la identitat femenina a partir de diverses dinàmiques de joc, exploració, conversa i experimentació artística. Algunes de les preguntes a les quals volem donar resposta són: De quina manera es transmet la feminitat de generació en generació? Com es construeixen els rols de gènere?

Cal inscripció prèvia i portar-hi de tres a cinc fotografies de dones que siguin importants a la vostra vida.

Amb motiu del Dia contra la Violència de Gènere i en el marc del cicle *Dones en So de Pau*, de la Comissió de Feminismes i Canvi Social.

“A TU TAMBÉ ET POT PASSAR!!!”

Del 12 al 30 de novembre
Activitat gratuïta al vestíbul del centre
A càrrec de la Fundació Aroa
Fotografia

Exposició fotogràfica realitzada en el marc del projecte Altaveus x la igualtat, de la Fundació Aroa, pels i per les alumnes de quart d’ESO de l’IES Poeta Maragall. Amb aquesta exposició volen mostrar les experiències de les dones que pateixen violències masclistes, per contribuir a fer visible aquesta problemàtica social i promoure les relacions igualitàries i saludables.

Amb motiu del Dia contra la Violència de Gènere.

INFANTS DE 0 A 3 ANYS I FAMÍLIES

POESIA A LA MASIA

Dimarts 2 d'octubre
A les 17.30 h
Preu: 3,00 €
A càrrec de Titelles Pamipipa
Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats d'una persona adulta
Titelles, rimes i cançons

Poesia-ia-ó: a sota d'un botó hi ha un ratolí petit i bufó. Ratolí, amaga't de pressa que ja arriba el gat, sempre net i pentinat! *Poesia a la masia* són titelles, rimes, música i cançons per gaudir de la veu i les paraules recitades i cantades. Un recital poètic especialment pensat per a la petita infància.

Cal inscripció prèvia a partir del 19 de setembre al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

SON, SONETA

Divendres 9 de novembre
A les 11.00 h
Preu: 3,00 €
A càrrec de la Companyia Daquidallà
Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats d'una persona adulta
Música

La lluna ja ha tret el nas entre les estrelles, ha arribat l'hora d'anar-se'n a dormir, però... voleu dir? Aquí n'hi ha un parell que encara tenen ganes de gresca! Ens faran cantar i fer sonar instruments per dormir, amb cançons dolces i senzilles que proposaran sempre un joc entre infants i adults.

Cal inscripció prèvia a partir del 24 d'octubre al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

LENTAMENT

Dimarts 4 de desembre
A les 17.30 h
Preu: 3,00 €
A càrrec de la Companyia Rondallaire
Per a infants de 18 mesos a 3 anys acompanyats d'una persona adulta
Música i titelles

El Cargol Bover, el Cuc de Terra, les Mosques i els Peixos del Mar ens explicaran una història senzilla i tendra acompanyada de cançons. Gaudirem sense presses del pas de les estacions, el canvi dels colors, la neu, el sol, la pluja, el so de les fulles seques quan les trepitgem i el xiscle de les orenetes.

Cal inscripció prèvia a partir del 21 de novembre al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

DIADES I FESTIVITATS

FESTES DE TARDOR

RUTA FOTOGRÀFICA PEL BARRI D'AHIR I D'AVUI

Dissabte 20 d'octubre
De 10.30 h a 13.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Claudia Frontino, fotògrafa,
i Marga Santaeulària, veïna del barri
Taller-ruta fotogràfica

Més informació a la pàgina 5.

A PARTIR DE 4 ANYS I FAMÍLIES

PREPARANT LA NIT D'ÀNIMES

Divendres 26 d'octubre
A partir de les 17.30 h
Activitat gratuïta
Per a infants de 0 a 12 anys i les seves famílies

Us convidem a preparar la celebració del moment màgic de la nit d'ànimes! Gaudireu d'una fantàstica festa familiar, i al final de la tarda l'Espai de Gent Gran Sagrada Família farà el tradicional repartiment de castanyes! Us hi esperem!

Amb la col·laboració de l'Espai de Gent Gran Sagrada Família i l'Aula Ambiental.
Al pati interior del Centre Cívic.

DIA DELS DRETS DELS INFANTS

Divendres 16 de novembre
A partir de les 16.30 h
Activitat gratuïta
Per a infants de 0 a 12 anys i les seves famílies

Veniu a celebrar el Dia dels Drets dels Infants amb els casals infantils de l'Eixample. Podreu gaudir de diverses activitats i jocs en un entorn festiu i familiar.

Al carrer d'Entença, 155 (al pati d'accés de l'antiga presó Model).

AVENTURES PIRATES

Divendres 23 de novembre
A les 18.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Trama Cultura
Per a infants de 5 a 10 anys acompanyats d'una persona adulta
Espectacle musical

Fa molts anys, els homes del nord van robar el tresor de la mare naturalesa i el van amagar en un lloc llunyà fins ara desconegut. Però la nena pirata troba, un bon dia, el mapa que indicarà com arribar-hi. L'acompanyarem en aquesta aventura meravellosa i l'ajudarem a desxifrar els secrets més difícils; coneixerem éssers estranys i haurem de resoldre reptes que només col·lectivament podrem superar... T'atreveixes a acompanyar-nos-hi?

Amb motiu del Dia Internacional contra la Violència de Gènere.

DIA CONTRA LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

WUAPPA!

Dilluns 12 de novembre
De 19.00 h a 21.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Marta Pérez, actriu de T de Teatre
Taller de teatre

Més informació a la pàgina 5.

"ARA PARLEM LES DONES"

Del 6 al 27 de novembre
Activitat gratuïta a la sala d'exposicions Àlex García
A càrrec de Lola, Lolita, Nolola
Multidisciplinària

Més informació a la pàgina 9.

"A TU TAMBÉ ET POT PASSAR!!!"

Del 12 al 30 de novembre
Activitat gratuïta al vestíbul del centre
A càrrec de la Fundació Aroa
Fotografia

Més informació a la pàgina 10.

AVENTURES PIRATES

Divendres 23 de novembre
A les 18.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Trama Cultura
Per a infants de 5 a 10 anys acompanyats d'una persona adulta
Espectacle musical

Més informació a la pàgina 13.

NOSALTRES: 2A SETMANA LGTBI+

Del 25 al 30 de setembre de 2018

Organitza:
Biblioteca Sagrada Família-Josep Maria Ainaud de Lasarte i Centre Cívic Sagrada Família

Hi col·labora:
Associació Xarxa Dos Deu, Fundació Enllaç, Llibreria La Caníbal, Llibreria Cómplices, Feminismes i LGTBI-Districte de l'Eixample

El Centre Cívic Sagrada Família i la Biblioteca Sagrada Família-Josep M. Ainaud de Lasarte organitzen la 2a edició de Nosaltres: Setmana LGTBI+. Durant una setmana i amb diferents grups, entitats, artistes i persones convidades, es proposen una sèrie d'activitats i accions per visibilitzar els col·lectius LGTBI+, amb xerrades, projeccions, contes, exposicions, fira d'entitats i diverses mostres de documents del fons LGTBI+ de la biblioteca i guies de lectura, entre d'altres.

"DIVERSITAT I COLLAGE"

Del 12 de setembre al 4 d'octubre
Lloc: sala d'exposicions Àlex García del Centre Cultural Sagrada Família
A càrrec del Colectivo de Collage Coll2
Exposició

Des d'una actitud crítica, "Diversitat i collage" convida a posar-se en el centre d'una narrativa oberta que es nodreix de qüestionaments, diàlegs i derives entorn del feminisme, les masculinitats, la censura i la migració, per proposar altres relats des d'on es pot continuar pensant la diversitat.

"EIXAMPLEM DIVERSITATS"

Del 25 de setembre al 7 d'octubre
Lloc: vestíbul del Centre Cultural Sagrada Família
Organització: Feminismes i LGTBI-Districte de l'Eixample.
Amb la col·laboració de Trama Serveis Culturals i Associació Laboratorio Malaka
Exposició

Mostra dels treballs creatius realitzats per l'alumnat de 5è i 6è de primària sobre la prevenció de la LGTBIfòbia a sis centres educatius de l'Eixample.

“REAPROPIANT-NOS DE LES NOSTRES VIDES”

Del 7 al 28 de setembre
Lloc: Casal de Barri Espai 210 (carrer de Padilla, 210)
A càrrec de l’Associació Enruta’t
Organització: Associació Xarxa Dos Deu
Exposició

Descobreix relats de vida de persones amb pràctiques, desitjos, identitats i/o expressions de gènere no normatives. Veniu a passejar-vos entre històries arc iris, aquestes som nosaltres!

SAC DE RONDALLES: TOTS NOSALTRES

Dimarts 25 de setembre
A les 18.00 h
Lloc: sala d’actes del Centre Cultural Sagrada Família
A càrrec de Fes-t’ho com vulguis
Per a infants a partir de 4 anys i les seves famílies
Contes

Famílies de capsetes, de campanes, de paraigües, famílies de pingüins... Contes per parlar i gaudir de la diversitat familiar.

MR GAY SYRIA

Dimarts 25 de setembre
A les 20.00 h
Lloc: sala d’actes del Centre Cultural Sagrada Família
Ayse Toprak. França, Alemanya, Turquia, 2017. Durada: 145 min
Documental

Mr Gay Syria segueix dos refugiats sirians gais mentre intenten reconstruir les seves vides. Hussein, que fa de barber a Istanbul, viu una doble vida entre la seva conservadora família i la seva identitat gai. Mahmoud, un refugiat a Berlín, és el fundador del moviment LGTBI sirià. Un somni els uneix a tots dos, la participació en un concurs internacional de bellesa que els servirà com a via per fugir de les seves realitats acorralades i com a resposta a la seva invisibilitat. Aconseguiran fer realitat el somni o la crisi de refugiats i les dures conseqüències pel fet de ser gai en el món musulmà els deixaran fets miques?

FIRA NOSALTRES

Dimecres 26 de setembre
De 18.00 h a 20.00 h
Lloc: vestíbul del Centre Cultural Sagrada Família
A càrrec de les llibreries La Caníbal, Cómplices i altres entitats

Un punt de trobada entre entitats i llibreries compromeses i especialitzades en les temàtiques LGTBI+. Un espai participatiu on trobareu informació, recomanacions i guies de lectura, i algunes de les darreres novetats editorials.

TALLER DE COLLAGE

Dimecres 26 de setembre
A les 19.00 h
Lloc: sala d'exposicions Àlex García del Centre Cultural Sagrada Família
A càrrec del Colectivo de Collage Coll2
Taller

A partir de la tècnica del collage, aquest taller proposa una trobada amb altres subjectivitats per desconstruir estructures binàries i proposar noves mirades crítiques que incitin al moviment i a la transformació social. Cal inscripció prèvia a b.barcelona.sf@diba.cat

INFÀNCIA, ADOLESCÈNCIA I LGTBI

Dijous 27 de setembre
A les 18.00 h
Lloc: sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família
Xerrada

Presentació d'experiències i projectes de diverses entitats

- L'exposició i projecte educatiu "Eixamplem diversitats"
- OASIS, Colònies per a Adolescents LGTB
- App #Acceptyou, creada per les #Vilagirls, alumnes de l'Institut Viladomat

HISTÒRIES LGTBI A LES XARXES

Divendres 28 de setembre
A les 19.00 h
Lloc: sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família
A càrrec de Jaume Piqué-Abadal, de la Fundació Enllaç
Organització: Fundació Enllaç
Xerrada

Avui podem accedir a campanyes d'entitats LGTBI de qualsevol lloc del món. Les accions homòfobes dels governants d'alguns estats provoca reaccions de solidaritat arreu.
Internet és el canal per on circulen aquestes informacions. Us proposem explorar la xarxa i descobrir algunes d'aquestes campanyes, *mems* que s'han fet virals i també propostes artístiques que trenquen les barreres de la identitat de gènere. Porteu vosaltres també les vostres troballes!

PIANTO

Divendres 28 de setembre
A les 20.00 h
Lloc: sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família
A càrrec de Sílvia Bel Fransi i Isabelle Laudenbach
Espectacle. Música i poesia

La paraula ferida de la poeta Sílvia Bel Fransi i la guitarra acompanyant d'Isabelle Laudenbach són només un dels canals per fer aquest viatge curatiu a través del lacrimal. Després hi ha la *clown*, la percussora, l'espantada, la burleta, l'enfadada, la tribal. Perquè hi ha moltes maneres de plorar, i de "plorar-ho bé".

GRUP DE LECTURA A LA CANÍBAL

Dissabte 29 de setembre
A les 12.00 h
Lloc: Llibreria La Caníbal (carrer de Nàpols, 314)
Organització: Llibreria La Caníbal
Lectura

Manifiestos gays, lesbianos y queer. Recull de més d'una vintena de textos breus des dels anys cinquanta fins als noranta, molt potents i crítics, que reflecteixen moltes sensibilitats, denúncies, polèmiques, aliances amb altres moviments, etc.

CONTES DIVERSOS, CANTACONTES PER A LA DIVERSITAT SEXUAL I DE GÈNERE

Diumenge 30 de setembre
A les 11.30 h
Lloc: Casal de Barri Espai 210 (carrer de Padilla, 210)
A càrrec de l'Associació Enruta't
Organització: Associació Xarxa Dos Deu
Per a infants a partir de 3 anys i les seves famílies
Contes

Crearem un espai màgic entre sons i colors per descobrir diferents històries, a fi de visibilitzar els diferents models familiars, incloent-hi una mirada més àmplia de les diversitats sexuals i de gènere.
Cal inscripció prèvia a espai210@gmail.com

*Totes les activitats són gratuïtes. Aforament limitat.

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme a partir del dilluns 10 de setembre de 2018.

INSCRIPCIÓ ON LINE

Les inscripcions es duran a terme a partir del 10 de setembre a les 9 h des de la nostra pàgina web: **www.ccsagradafamilia.net** Si les places *on line* estan exhaurides cal consultar al Centre.

INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

Centre Cívic Sagrada Família C/Provença, 480.

De dilluns a divendres, de 9 a 15.30 h i de 16.30 a 21 h, dissabtes de 10 a 14 h i de 16 a 20 h i diumenges de 10 a 14 h.

Cal presentar el DNI per formalitzar la inscripció.

El primer dia d'inscripcions, el 10 de setembre, es repartiran números en cada torn a partir de les 8.45 h i de les 16 h.

Les inscripcions i el pagament de la matrícula es poden fer mitjançant targeta o ingrés bancari (a retornar al Centre en un termini màxim de dos dies).

TALLERS EN FAMÍLIA

Aquestes inscripcions es faran a partir del **dimecres 12 de setembre** en horari d'inscripcions tant presencials com *on line*.

INFORMACIÓ

Els cursos s'iniciaran la setmana de l'1 d'octubre de 2018.
La data de finalització varia segons el nombre de sessions. Les places són limitades.

PREU HORA TALLERS:

- Curs genèric: 4,11 €/h sense IVA (4,97 €/h amb IVA)
- Per a infants: 2,66 €/h sense IVA (2,93 €/h amb IVA)

El preu no inclou les despeses de material.
Al web del Centre Cívic trobareu la informació ampliada del vostre taller i la normativa del Centre.

Un cop iniciada la programació dels tallers (1 d'octubre) **no es retornarà, en cap cas, l'import de la matrícula.**

El Centre Cívic es reserva el dret de suspendre algun taller que no hagi assolit un mínim de persones participants.

Segueix-nos i informa't dels tallers i les activitats:

facebook.com/**centrecivicsafa**
twitter.com/**centrecivicsafa**
instagram.com/**centrecivicsafa**

RECURSOS

EN PARLEM...

SÒL PELVIÀ: AQUEST GRAN DESCONEGUT. ÉS NORMAL "PIXAR-SE DE RIURE"?

Dimecres 10 d'octubre
de 18.30 h a 20 h
A càrrec d'Espai Alè,
www.espaiale.cat
Preu: 7,45 €

El sòl pelvià és el conjunt de músculs que tanquen el sòl de la pelvis. Popularment parlant, són els músculs que tenim entre les cames. El sòl pelvià és el responsable no solament de la contenció urinària, sinó del bon funcionament de la bufeta, la vagina, la matriu i el recte. Parlarem dels perquès del perineu: per què té problemes? Com el podem ajudar? Quines són les situacions de risc? Quins són els símptomes d'alerta?... La prevenció és la millor solució. El coneixement és el primer pas.

LA MALEDICCIÓ DELS FARAONS. EL DESCOBRIMENT DE LA TOMBA DE TUTANKAMON

N

Dimecres 17 d'octubre
de 19 h a 20.30 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 7,45 €

Si hi ha un descobriment arqueològic cèlebre no és altre que el de la tomba del faraó Tutankamon. A més, el seu aixovar funerari, situat a la vall dels Reis, estava gairebé intacte. Aquesta troballa va acabar posant de moda l'egiptologia a Occident. Però la mort sobtada d'un dels seus descobridors, Lord Carnarvon, va provocar que s'iniciés tota una sèrie de rumors i llegendes sobre la maledicció del faraó. Analitzarem què hi ha de fals i què hi ha de veritat d'aquesta maledicció.

CURA DE LA SALUT INTESTINAL

Dimecres 7 de novembre
de 19 h a 21 h
A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 9,95 €

Parlarem de com podem millorar el nostre sistema digestiu a través de l'alimentació i els hàbits saludables, de com millorar el nostre sistema immunitari, la nostra salut hormonal i fins i tot emocional.

MENOPAUSA: EL PRINCIPI DEL CANVI

N

Dimecres 14 de novembre
de 18.30 h a 20 h
A càrrec d'Espai Alè,
www.espaiale.cat
Preu: 7,45 €

La menopausa és una etapa biològica que passem totes les dones. Usualment és viscuda com una etapa de problemes i d'incomoditats, i massa sovint com la porta de la vellesa. Això no és necessàriament així. És un canvi important i profund, sens dubte, però el missatge de la menopausa és que toca prioritzar-nos i ocupar-nos de nosaltres, del nostre cos, del nostre sentir, de la nostra qualitat de vida... Depenent de com la vivim serà una porta a un final o a un inici. Depèn de nosaltres, de la nostra actitud.

CUIDA EL TEU COLESTEROL. QUÈ MENJAR PER VIURE 100 ANYS?

N

Dimecres 28 de novembre
de 19 h a 20.30 h
A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 7,45 €

Tens el colesterol més alt? Són efectives algunes solucions per al colesterol que anuncien a la televisió? Vols saber quin tipus d'alimentació és la més adequada per regular-lo?

DATING EN LA VIDA MODERNA

N

Dimecres 24 d'octubre
de 19 h a 20 h
A càrrec de David Pérez, psicòleg i col·laborador de Sex Academy Barcelona
www.sexacademybarcelona.com
Preu: 4,97 €

Quantes maneres coneixes de començar una relació amb algú que no coneixes? Entre els animals hi ha una infinitat de pautes de flirteig en les quals s'estableix clarament qui serà el pretendent que tindrà més èxit. En canvi, en els éssers humans no és així... Les coses han anat canviant al llarg de la historia i lligar s'ha convertit en quelcom modern que no tothom controla a la perfecció. Vols saber què ha canviat i que és el més important en tot aquest procés?

INDUSTRIALITZACIÓ, UNA HISTÒRIA DE DONES

N

Dimecres 21 de novembre
de 19 h a 20.30 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 7,45 €

El protagonisme de la dona ha estat clau en el desenvolupament de la industrialització a Occident a partir de finals del segle XVIII i principis del XIX. La dona va formar part, ben aviat, del proletariat que treballava a les fàbriques i intervingué de forma directa en la lluita sindical per la millora de la seva situació i la del conjunt dels treballadors. Examinarem el procés d'industrialització des dels seus orígens fins a l'actualitat des d'un punt de vista femení.

ALIMENTA EL TEU CERVELL

N

Dimecres 3 d'octubre
de 18 h a 20 h
A càrrec de Marta León, Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 9,95 €

Què hem de menjar si volem cuidar la nostra memòria? Quins aliments són els més saludables per a la nostra salut neurològica?

¿CON-SENTIMIENTO O CON-SENTIDO?

N

Dimecres 3 d'octubre
de 17 h a 18 h
A càrrec de Raquel Santana, Sex Academy Barcelona
www.sexacademybarcelona.com
Preu: 4,97 €

Sovint ens preguntem si la clau està en el consentiment o en relacionar-nos amb sentit. Amb sentit per a cada una de les persones implicades en la relació. La importància de participar en una relació sana resideix en la llibertat que sentim nosaltres mateixos i en companyia de les nostres parelles, viatjant en el respecte, transitant en les dissidències i acceptant els desitjos aliens sense insistències ni retrets.
A partir de 14 anys.

IDIOMES

APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

N

Dimarts de 16.30 h a 18 h
Professor: Ramon Codina
Preu: 74,60 €

ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h
(B) Dimecres de 18 h a 19.30 h
(C) Dijous de 19.30 h a 21 h
Professors: Laia Fanlo i Ramon Codina
Preu: 74,60 €

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell mitjà.
Vols passar una bona estona parlant anglès?
Tractarem de diferents temes tot repassant algunes estructures gramaticals i expressions interessants, practicarem l'audició i portarem a terme jocs que ens faran parlar.

LET'S SPEAK ENGLISH CONVERSA AVANÇADA

Dimecres de 10 h a 11.30 h
Professora: Laia Fanlo
Preu: 74,60 €

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell avançat.
Tractarem de diferents temes tot repassant algunes estructures gramaticals i expressions interessants, practicarem l'audició i durem a terme jocs que ens faran parlar.

ANGLÈS PER VIATJAR

(A) Dimarts de 18 h a 19.30 h (nivell mig)
(B) Dimarts de 19.30 h a 21 h (nivell bàsic)
Professora: Mariana Gleiser
Preu: 74,60 €

Per a aquelles persones que, tot i haver assolit un nivell molt bàsic de coneixements d'anglès, no se senten segures a l'hora d'afrontar situacions típiques que es presenten quan es fa un viatge.

LECTURES, CONVERSA I DEBAT SOBRE TEMES D'ACTUALITAT EN ANGLÈS

Dimarts de 16.30 h a 18 h
Professora: Mariana Gleiser
Preu: 74.60 €

Vols practicar el teu anglès oral, millorar-ne la fluïdesa i el vocabulari, però ja no vols fer sempre el mateix i parlar dels mateixos temes? Et proposem un taller una mica diferent. Triarem temes d'interès comú del grup i farem lectures d'articles i textos (periodístics, de revistes generals i per a estudiants d'anglès, fins i tot literaris). Cada alumne farà una primera lectura a casa i ho posarem tot en comú, en farem una lectura crítica i un petit debat.

ALEMANY "NIVELL 0"

Dilluns de 11.45 h a 13.15 h
Professora: Laia Fanlo
Preu: 74,60 €

Aprendrem la gramàtica bàsica i vocabulari útil d'una manera amena i lúdica. Treballarem les presentacions i altres estructures simples per poder formular els nostres primers diàlegs breus i senzills, com és ara anar a comprar al supermercat.

ALEMANY "NIVELL 1"

Dilluns de 18 h a 19.30 h
Professora: Laia Fanlo
Preu: 74,60 €

És una continuació del nivell 0. Per accedir a aquest nivell s'ha d'haver cursat el curs anterior en el centre o bé tenir-ne els coneixaments corresponents al nivell anterior.
Continuarem aprenent de manera amena i lúdica.

ALEMANY "NIVELL 2"

(A) Dimarts d'11.45 h a 13.15 h
(B) Dimecres de 18 h a 19.30 h
Professora: Laia Fanlo
Preu: 74,60 €

És una continuació del nivell 1. Per accedir a aquest nivell s'ha d'haver cursat el curs anterior en el centre o bé tenir-ne els coneixaments corresponents al nivell anterior.
Continuarem aprenent de manera amena i lúdica.
Consulteu el temari a la pàgina web.

ALEMANY CONVERSA BÀSICA

Dimecres d'11.45 h a 13.15 h
Professora: Laia Fanlo
Preu: 74,60 €

Requereix tenir coneixement de l'idioma.
Posarem en pràctica diàlegs senzills que ens ajudaran a poder-nos comunicar quan viatgem. Ampliarem vocabulari i estructures gramaticals interessants. S'ha d'haver cursat els tres primers nivells d'alemany en el centre o bé tenir coneixement del temps verbal en present i perfecte. Taller dinàmic i amè.

SPAß MIT DEUTSCH

N

Dimarts de 10 h a 11.30 h
Professora: Laia Fanlo
Preu: 74,60 €

Aquest taller s'adreça a persones amb un nivell intermedi de la llengua. Practicarem l'idioma divertint-nos i gaudint de l'alemany tot jugant, parlant i experimentant a través de diverses activitats lúdiques que es proposaran. Música, vídeos interessants i jocs de rol en són alguns exemples.

INICIA'T AMB EL JAPONÈS

N

Dijous de 18 h a 19.30 h
Professora: Ariadna Cànaves
Preu: 67,14 €

Taller per aprendre la base d'una llengua tan diferent i exòtica com el japonès.

INICIACIÓ AL FRANCÈS

(A) Dilluns de 12 h a 13.30 h
(B) Dilluns de 18 h a 19.30 h
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 74,60 €

Comences amb el francès? Aquest curs és per a persones que volen iniciar-se en aquest idioma o refrescar-lo. Aprendrem la gramàtica bàsica i el vocabulari útil per poder començar a parlar i fer-te entendre, a presentar-te i mantenir converses bàsiques.
Consulteu el temari a la pàgina web.

FRANCÈS "1"

Dilluns de 19.30 h a 21 h
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 74,60 €

Aquest curs s'adreça a tothom qui pugui mantenir una conversa bàsica o vulgui consolidar la seva base. L'objectiu és ampliar el vocabulari i millorar l'expressió oral i la comprensió auditiva. Revisarem les estructures apreses i les enriquirem perquè puguem comunicar-nos amb confiança en situacions quotidianes.

FRANÇAIS POUR VOYAGER

Dimarts de 18.30 h a 19.45 h
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 62,17 €

Vols viatjar a França o a un país francòfon? Aquest curs no només et permetrà aprendre vocabulari i expressions turístiques per entendre situacions típiques, sinó també sentir-te més autònom quan hi viatgis.

CONVERSA EN FRANCÈS

(A) Dimarts de 10.30 h a 12 h (Bàsic)
(B) Dimarts de 12 h a 13.30 h (Mitjà)
(C) Dimarts de 19.45 h a 21.15 h (Mitjà)
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 74,60 €

Curs de conversa amb una professora nadiua.
Cal tenir-ne nocions.

FES-HO PER TU

LA TÈCNICA KOKEDAMA

Divendres 5 d'octubre
de 18 h a 20 h
A càrrec de Les Marietes
Paisatgisme
Preu: 9,95 € + suplement

La *kokedama* és una tècnica artesanal japonesa molt antiga, per mitjà de la qual es manipulen plantes naturals vives amb l'objectiu de crear-los un test orgànic propi. El resultat són plantes que viuen contingudes en una bola de molsa i que no necessiten ser col·locades en un test.

INSPIRACIÓ BOTÀNICA

N

Dimecres 19 de desembre
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de Les Marietes
Paisatgisme
Preu: 9,95 € + suplement

Aprendràs a elaborar els teus guarniments nadalencs amb flor tallada i verds naturals com a materials principals.

RESTAURACIÓ DE MOBLES

(A) Dilluns de 17.30 h a 19.30 h
(B) Dilluns de 19.45 h a 21.45 h
(C) Dimecres de 18 h a 20 h
Professor: Jesús Zornoza
Preu: 79,57 € + suplement

Cal portar mobles petits.

BRICOLATGE DOMÈSTIC

Dilluns de 19 h a 21 h
Professor: Alexandre Jodar
Preu: 59,68 € + suplement

Aprèn a fer petites reparacions de casa, ja siguin d'electricitat, aigua, pintura, fusteria, o de paleta. Tingues la casa al dia amb un bon manteniment.

INICIACIÓ A L'AUTOMAQUILLATGE

Dimecres de 18.30 h a 20 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 59,68 €

Aprèn a ressaltar la teva bellesa! En aquest curs aprendràs les bases i els trucs de maquillatge, i fins a 6 maquillatges diferents per al dia a dia!

AUTOMAQUILLATGE AVANÇAT

Dimecres de 20 h a 21.30 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 59,68 €

AUTOMAQUILLATGE DE FESTES NADALENQUES

Dimecres del 5 al
19 de desembre
de 20 h a 21.30 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 22,37 €

PENTINATS I RECOLLITS DE NADAL

Dimecres del 5 al
19 de desembre
de 18.30 h a 20 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 22,37 €

SIGUES EL TEU PROPI PERSONAL SHOPPER

Dimecres del 17 d'octubre
al 21 de novembre
de 19.30 h a 21 h
Professora: Sílvia Uceda
Preu: 44,76 €

En aquest curs es treballen totes les tècniques per saber què és el que et queda bé i el que necessites per potenciar la teva imatge.

ORDRE I ARMARIS EFICIENTS. MÈTODE MARIE KONDO

Dimecres 3 i 10 d'octubre
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Sílvia Uceda
Preu: 19,89 €

Aquest taller s'adreça a aquelles persones que vulguin tenir un mètode d'ordre eficient per a tota la llar i, concretament, per a l'armari rober. Aquest curs es basa en el famós mètode de la japonesa Marie Kondo.

GASTRONOMIA

Pots consultar també l'apartat "En parlem...", on trobaràs alguna activitat que et pot interessar.

CUINA ITALIANA DE MERCAT AMB PRODUCTE DE PROXIMITAT

N

Divendres 23 i 30 de novembre
i 14 de desembre
de 20.15 h a 21.45 h
A càrrec de La mia
scuola – italiano&cucina
Preu: 22,37 € + suplement

És veritat que la cuina italiana és coneguda pel seu producte, però què passaria si canviéssim el formatge de la lasanya i hi poséssim un formatge d'ovella curat del Pirineu? I si a la pizza hi poséssim escalivada? I si en comptes de tornar-nos bojos buscant alfàbrega, poséssim als nyoquis farigola de muntanya?
Si t'agrada la cuina italiana i al mateix temps t'agrada buscar novetats aquest taller pot ser per a tu!

CUINA CATALANA RENOVADA

N

Dilluns 1 i 8 d'octubre
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 14,92 € + suplement

La cuina catalana és molt reconeguda per les seves receptes de muntanya i marineres.
En aquest taller et volem proposar un nou enfocament de la cuina catalana de sempre amb tocs innovadors d'autor que et sorprendran. Receptes tant suggeridores com un fricandó amb salsa de festucs, una romescada de peix o postres com ara unes torradetes de santa Teresa flamejades amb salsa de taronja.

CUINA DE MERCAT AMB PRODUCTES DE TEMPORADA

Dilluns de 9.30 h a 11.15 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 67,14 € + suplement

Ets un cuinetes? T'agrada descobrir nous plats? Taller de cuina de mercat, amb productes de temporada i plats amb molt de joc.

ESPECIAL RISOTTOS

Dilluns 15 d'octubre
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 7,45 € + suplement

Els risottos italians son molt cremosos gràcies a la manera i tècniques que s'utilitzen…
N´hi han moltes classes de risottos i encara que tots tenen el seu mateix ritual cadascun s'acaba d'una determinada manera…
Apropa't en aquest taller on t'ensenyarem 3 classes diferents de risotos i 3 acabats completament diferents que ampliaran el teu concepte sobre els risottos!

CHUTNEYS, CONFITATS I FERMENTATS

N

Divendres 19 i 26 d'octubre
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Muntsa Holgado
Preu: 14,92 € + suplement

Delicioses elaboracions amb ingredients de temporada. El millor acompanyament dels nostres plats.

ESPECIAL CEPS

N

Dilluns 5 de novembre
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 7,45 € + suplement

Si hi ha un bolet rei, aquest és el cep, sense cap mena de dubte. En aquest taller el cep serà el gran protagonista i t'explicarem com cal tractar-lo, netejar-lo i cuinar-lo de diferents maneres. Farem receptes tan suggeridores com un *carpaccio* de ceps o una fideuà de ceps... No t'ho pots perdre!

CUINA DE MONGES I FRARES

N

Divendres 9 i 16 de novembre
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Muntsa Holgado
Preu: 14,92 € + suplement

A la cuina dels convents no només hi ha pa i cebes. Descobreix els plats secrets i deliciosos dels convents i monestirs: resar sí, però menjar també!

ELS MILLORS ARROSSOS CATALANS

N

Dilluns 22 i 29 d'octubre
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 14,92 € + suplement

Tot el nostre Mediterrani destaca pels seus arrossos espectaculars, però els arrossos catalans són diferents i destaquen per la seva intensitat. En aquest taller t'ensenyarem a fer l'emblemàtic arròs de la Costa Brava o un arròs de muntanya sense oblidar-nos de la nostra millor paella de marisc a la catalana.

LA CASTANYA A LA CUINA

N

Dilluns 12 de novembre
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 7,45 € + suplement

Les castanyes són grans joies gastronòmiques que ens ofereix la tardor. La seva gran versatilitat ens permet menjar-les tant en àpats salats, cremes, salses, guarnicions o farcits. I també ens les podem menjar en postres delicioses, com ara pastissos, suflés i bombons. Apropa't a aquest interessant taller i aprendràs un munt de receptes i més coses!

VIATGE GASTRONÒMIC PER LA XINA I EL JAPÓ

N

Dilluns 19 i 26 de novembre
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 14,92 € + suplement

Sense cap mena de dubte, la cuina japonesa i la xinesa són les que mes renom tenen de tota la cuina asiàtica. En aquest interessant taller t'ensenyarem les receptes més significatives de les seves cuines, com el pollastre cantonès amb ametlles, les *gyozes*, els *wonton*, els arrossos xinesos i molt més!

ESPECIAL SUSHI

Dilluns 3 de desembre
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 7,45 € + suplement

El sushi es la recepta per antonomàsia de la cuina japonesa… Per elaborar sushi necessitem fer tot un cerimonial que passa per escollir l'arròs adient, tractar-lo, cuinar-lo, ventilar-lo… En aquest taller exclusiu de sushi t'ensenyarem tot el que et cal saber per fer sushi i farem espectaculars *makis* i *niguiris*… Si vols aprendre a fer sushi, aquest es el teu taller!

ESPECIAL APERITIUS DE NADAL

N

Dilluns 10 de desembre
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 7,45 € + suplement

Arriben un any més les festes de Nadal i tornen, altra vegada, els maldecaps perquè no sabem què podem fer de menjar. No n'hi ha cap que sedueixi i sorprengui més que uns acurats aperitius ben bons i ben presentats. En aquest monogràfic t'ensenyarem aperitius de Nadal fàcils de fer i amb una presentació espectacular... per quedar com un excel·lent amfitrió o amfitriona!

TORTELL DE REIS I GALETES DE NADAL

N

Dilluns 17 de desembre
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 7,45 € + suplement

En aquest taller seminari, treballarem les grans postres típiques del Nadal. Hi farem el tortell de Reis i les galetes de Nadal. Parlarem de trucs de fermentació, pastament, decoracions, etc., perquè feu un gran tortell i unes galetes amb què, de ben segur, triomfareu aquests Nadals. Un taller espectacular on abordarem els dos grans dolços del Nadal!

CEREALS DIFERENTS: MILL, BLAT DE MORO, CIVADA I FAJOL

N

Dijous 4 i 11 d'octubre
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Ivanna Gómez
Preu: 19,89 € + suplement

Quan parlem de cereals no ens referim solament als de desdejuni, sinó a tots els que mengem durant tot el dia. Ara bé, gairebé sempre mengem els mateixos: arròs i blat (pa, pasta, pizza, galetes...). En aquest taller farem receptes amb altres cereals perquè tinguis més varietat nutricional i de sabors en els teus plats, i alhora puguis reduir la ingesta de gluten. Utilitzarem gairebé tots els ingredients ecològics.

RECEPTES CREATIVES AMB LLEGUMS I VERDURES

N

Dijous 18 i 25 d'octubre
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Ivanna Gómez
Preu: 19,89 € + suplement

Moltes vegades se'ns acaben les idees a l'hora de menjar verdures i llegums i fem sempre els mateixos plats. En aquest taller proposarem receptes que et faran descobrir altres formes de menjar llegums superfàcils i algunes verdures que segurament no consumeixes habitualment i que et sorprendran. Utilitzarem gairebé tots els ingredients ecològics.

CUINA MEDITERRÀNIA

Dimecres del 10 d'octubre
al 14 de novembre
de 19.45 h a 21.45 h
Professora: Aina Mir
Preu: 59,68 €

Tenim la sort de ser uns dels països banyats pel Mediterrani i ho hem d'aprofitar. Amb tot el que ens regala la dieta mediterrània, com les verdures, els llegums, els cereals, el pa i l'oli d'oliva, prepararem plats de diferents zones, com ara d'Itàlia, Tunísia, Algèria, Grècia, Turquia, i també de les Balears i Catalunya.

GYOZES

N

Dimecres 3 d'octubre
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Isa Márquez
Preu: 9,95 € + suplement

Les crestes *Guo Tie* (Xina) o *Gyoza* (Japó) tenen forma de mitja lluna amb els marges prisats. La massa s'elabora amb una barreja de farina i aigua, i normalment estan farcides de carn o verdures. Es fregeixen per la cara interior i després es couen al vapor.

CUINAR AMB ALGUES: LES VERDURES DEL MAR

N

Dijous 8 i 15 de novembre
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Isa Márquez
Preu: 19,89 € + suplement

En aquest taller coneixerem de prop els diferents tipus d'algues que podem trobar al mercat. Parlarem de les característiques de cada una, com podem distingir-les, com cal cuinar-les i quines són les seves propietats. Aprendrem receptes senzilles i saludables per incorporar-les a poc a poc en a la nostra cuina.

PASTISSETS AL VAPOR KAWAII

N

Dijous 22 de novembre
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Isa Márquez
Preu: 9,95 € + suplement

Una tendra manera de cuinar pastissets al vapor a l'estil *kawaii. Kawaii* és un adjectiu japonès que es podria traduir com a tendra o bonic. Aquest terme ha tingut cabuda dins de la cultura popular japonesa en àmbits com l'entreteniment, la moda, la gastronomia, les joguines o els hàbits personals.

DOLÇOS DE NADAL

Dimecres 5 i 12 de desembre
de 19.45 h a 21.45 h
Professora: Aina Mir
Preu: 19,89 €

El Nadal ens omple la casa de colors, llum i també molts dolços. Per això, en aquest curs, aprendrem a fer aquells dolços que sempre comprem pels nostres convidats o per portar al dinar al que ens han convidat. El tortell de reis, uns mantecats, el tronc de Nadal o algun torró de xocolata ràpid.

POKÉ HAWAIÀ

N

Dijous 29 de novembre
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec d'El Peix al Plat
Preu: 9,95 € + suplement

Prepara un *poke* hawaià, una delícia hawaiana pràcticament desconeguda. Amanida de peix cru marinat sobre una base d'arròs o quinoa juntament amb ingredients no necessàriament estranys, com ara el cogombre o l'alvocat.

CARPACCIO DE PEIX, POP I GAMBES

N

Dijous 13 de desembre
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec d'El Peix al Plat
Preu: 9,95 € + suplement

En aquest taller aprendrem a fer *carpaccio* amb els tres productes fonamentals del mar: peix, pop i gambes. Tres tècniques diferents per a plats que acostumen a triomfar pel sabor i la presentació.

TOT CROQUETES

Dimecres 21 i 28 de novembre
de 19.45 h a 21.45 h
Professora: Aina Mir
Preu: 19,89 €

En aquest curs intensiu aprendrem a fer la base de les croquetes i moltes de les seves variants. En farem de pollastre, de bolets, formatge blau amb pera i nous, de pernil salat i fins i tot la variant japonesa amb gambes o les de xocolata!

BATCH COOKING DE TARDOR

N

Dimarts 2 d'octubre
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,45 € + suplement

El *batch cooking* és un mètode per organitzar els àpats de la setmana de manera fàcil i pràctica. Aprendrem a cuinar i preparar menús saludables per estalviar temps i diners tota la setmana.

TRUITES TAILANDESES

N

Dimarts 9 d'octubre
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,45 € + suplement

La truita de patates és avorrida? Que sigui amb un *Khai Jiao* aeri o els tresors de sabor del *Khai Yud Sai* farcit de carn, les truites tailandeses et sorprendran: ràpides, delicioses i gens picants!

QUÈ FEM AMB EL TOFU?

N

Dimarts 16 d'octubre
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,45 € + suplement

El *tofu* és poc calòric, sense lactosa ni colesterol, fàcilment digerible i una font excel·lent de proteïna per a qui vulgui reduir el consum de carn. Descobrirem moltes maneres de preparar-lo de manera gustosa: sopes, hamburgueses, mandonguilles, postres de *tofu* suau, etc.

SOUL CAKES (EN ANGLÈS)

N

Dimarts 30 d'octubre
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,45 € + suplement

Les *soul cakes* són unes galetes que donaven els nens a Irlanda a canvi d'una moneda i una pregària per l'ànima dels difunts el 2 de novembre (*Samhain*), i són l'origen del famós "*trick or treat*" d'avui dia per Halloween.

MENÚ DE TARDOR BAIX EN FODMAP

N

Dimarts 13 de novembre
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,45 € + suplement

Els FODMAP són carbohidrats (sucres) que trobem en els aliments. Les persones amb dolor abdominal crònic, especialment amb síndrome de l'intestí irritable, es poden beneficiar d'una dieta baixa en FODMAP. En aquest taller proposem idees de plats adients per a la tardor.

AIGÜES AROMÀTIQUES

N

Dimarts 23 d'octubre
de 20.15 h a 21.45 h
A càrrec de Marta León,
www.foodgreenmood.com
Preu: 14,92 € + suplement

Les aigües aromàtiques són ideals per portar a la motxilla si vas a fer esport, o si vols anar a la platja o a la muntanya, o bé per sorprendre els teus convidats amb una beguda deliciosa. I també, simplement, si tens set i vols donar un toc de sabor a la teva beguda sense additius. Vols saber com preparar-ne de forma casolana, senzilla i econòmica?

CREMES DEPURATIVES

N

Dimarts 6 de novembre
de 20.15 h a 21.45 h
A càrrec de Marta León,
www.foodgreenmood.com
Preu: 14,92 € + suplement

En aquest taller aprendràs a fer cremes depuratives lleugeres, saludables i delicioses. Una crema pot ser un sopar perfecte, suau i molt fàcil de digerir. T'animes a preparar receptes noves i sanes per seguir cuidant-te durant la tardor?

CUINA MEXICANA

Dimarts 20 i 27 de novembre
de 20.15 h a 21.45 h
A càrrec de Margarita Torres
Preu: 14,92 € + suplement

Descobreix l'autèntica cuina mexicana, els orígens, els processos i sobretot el fet que no sempre és picant, amb plats sorprenents i fàcils de preparar.

INICIACIÓ AL TAST DE VINS

Dimarts 2, 9, 16 i 23 d'octubre
de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Jordi Sabaté
Preu: 39,78 € + suplement

Educarem els sentits per poder apreciar tot allò que una copa de vi ens pot suggerir.

PASSEIG PER LES VINYES CATALANES

Dimarts 6,13, 20 i 27 de novembre
de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Jordi Sabaté
Preu: 39,78 € + suplement

Farem un recorregut per algunes de les denominacions de Barcelona, Lleida, Girona i Tarragona.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

ACTIVITAT FÍSICA

TXI-KUNG

Dimarts de 17.30 h a 19 h
Professora: Alícia López
Preu: 74,60 €

Exercicis que, tot combinant la respiració i la relaxació, ens ajuden a mantenir la salut.

TAI-TXI

Dimecres de 17.30 h a 19 h
Professora: Alícia López
Preu: 74,60 €

L'art del *tai-txi* prové de l'antiga Xina. Aquesta disciplina d'origen marcial desenvolupa l'energia interna, d'aquí que els seus moviments siguin lents i fluids produint estats de relaxació i concentració. L'aprenentatge del tai-txi millora la coordinació i la memòria, així com la força de cames i l'agilitat i flexibilitat de braços i columna.

BODY-BALANCE

Divendres de 17.30 h a 19 h
Professora: Alicia López
Preu: 67,14 €

Programa d'exercicis que combinen ioga, estiraments, moviments de *tai txi* i respiració del *txi kung* per entrenar de forma suau però efectiva, relaxar-se i equilibrar cos i ment. Millora l'elasticitat enfortint els glutis, les abdominals, cames i braços a més a més de proporcionar una profunda relaxació a través de la respiració conscient.

IOGA INTEGRAL

Dilluns de 17.30 h a 19 h
Professora: Raquel Martín
Preu: 74,60 €

Síntesi dels mètodes tradicionals del ioga.

KUNDALINI IOGA

Dimarts de 10 h a 11.30 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 74,60 €

Es tracta d'un ioga dinàmic a la vegada que meditatiu. Cada classe és diferent, i es composa d'un escalfament, una sèrie d'exercicis amb uns beneficis concrets sobre el cos i la ment, meditació i relaxació. Actua a nivell físic, electromagnètic i de consciència.

IOGA DINÀMIC

(A) Dimarts de 19.15 h a 20.30 h
(B) Dijous de 17.30 h a 19 h
Professora: Elisabet Belmonte
Preu (A): 62,17 €
Preu (B): 67,14 €

El ioga dinàmic et porta a la integritat. Es basa en un seguit de postures i moviments on la sensibilitat cap a les sensacions és la clau. Les teves articulacions es mobilitzen, els teus muscles es relaxen i enforteixen mentre la teva ment es relaxa a l'interioritzar-se amb la intel·ligència emocional.

YAABA

Dimecres de 19 h a 20.30 h
Professora: Martina Lohse
Preu: 74,60 €

Yaaba significa ioga, acció, *afro*, Brasil, atenció.
En les classes de yaaba es desenvolupen fusions de treballs corporals i ball (dansa africana i afrobrasilera) que tenen com a objectiu millorar la postura i l'estat de la columna vertebral; exercicis de tonificació i estiraments excèntrics que estiren i reforcen la musculatura. La part de ball ofereix un treball rítmic en què l'objectiu és sentir l'alegria que el ball transmet, per alliberar tensions i l'estrès.

ZUMBA

(A) Dilluns de 20 h a 21 h
(B) Dilluns de 21 h a 22 h
Professora: Laura Fernández
Preu: 49,73 €

Activitat cardiovascular que combina exercicis de tonificació amb passos de balls llatins.

GIMNÀSTICA DOLÇA I RELAXACIÓ

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h
(B) Dilluns de 18 h a 19.30 h
(C) Dimecres de 10 h a 11.30 h
Professores: Ina Dunkel
i Marisa Ponte
Preu: 74,60 €

Partim de l'escolta del cos. Fem moviments suaus per tal de sensibilitzar, obrir, estirar, tonificar i harmonitzar el cos de forma global, els quals ens ajuden a recuperar mobilitat, guanyar flexibilitat, alliberar la respiració, relaxar tensions i millorar la postura. Per a tothom qui vulgui tenir cura del seu benestar.

TONO-STRETCHING

N

Dimarts d'11.30 h a 12.30 h
Professora: Covadonga Viñas
Preu: 49,73 €

El *tono-stretching* és una activitat que combina el treball muscular amb els estiraments. Farem un treball muscular localitzat que buscarà tonificar i enfortir cames, braços, glutis i abdominals, i a més complementarem aquest exercici amb una sèrie d'estiraments que ens ajudaran a guanyar elasticitat i agilitat. Alhora, prendrem una major consciència corporal que ens aportarà una postura més correcta i un major benestar en el nostre dia a dia.

HATHA IOGA PER A DONES

Dilluns de 10 h a 11.30 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 74,60 €

Enfortir la musculatura, despertar l'estructura òssia i ser conscients de la nostra postura.

IOGA PER A EMBARASSADES

Dimarts de 18.30 h 20 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 74,60 €

Des de les 15 setmanes fins al final de l'embaràs.

STRETCHING (ESTIRAMENTS)

Dimecres de 18.15 h a 19.30 h
Professora: Eva Yufra
Preu: 62,17 €

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

PILATES

(A) Dimarts i dijous
de 9.30 ha 10.30 h (nivell mig)
(B) Dijous de 17 h a 18.30 h
(iniciació)
(C) Dijous de 21 h a 22 h
(nivell mig)
Professor: Alberto Costas
Preu (A): 99,46 €
Preu (B): 67,14 €
Preu (C): 44,76 €

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

Dijous de 18.30 h a 19.30 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 44,76 €

En aquesta activitat es realitzen exercicis per enfortir i definir la musculatura mitjançant un entrenament d'intensitat mitja. Cada sessió consta de tres parts diferents: escalfament i mobilitzacions articulars, tonificació i exercicis per enfortir la musculatura (abdomen, braços, cames i glutis) i estiraments i relaxació.

BODY SHAPE

Dijous de 20 h a 21 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 44,76 €

Millora la teva figura! Entrenament general que busca aconseguir marcar i definir la musculatura adaptant-la a una classe aeròbica. Intensitat mitjana.

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

(A) Dijous de 20.15 h a 21.15 h
(B) Divendres de 9.45 h a 10.45 h
A càrrec de RAP Barcelona
Preu: 49,73 €

Aquest tipus de gimnàstica treballa la faixa abdominal tenint en compte la cura de l'esquena i prevenint problemes relacionats amb el sòl pelvià, redueix el perímetre abdominal aportant millores posturals, funcionals i estètiques.

INICIACIÓ AL RUNNING

Dimarts de 19 h a 20 h
A càrrec d'Ainhoa Navarrete de Viu Fàcil
Preu: 54,70 €

Comença a córrer sota el guiatge d'una professional i a gaudir de la teva activitat física. Ara ja no tens excuses per iniciar-te en el món del *running*. Som-hi!

GIMNÀSTICA HIPO CORE

Dijous de 19 h a 20.15 h
A càrrec de RAP Barcelona
Preu: 62,17 €

Taller destinat al treball de la força dels músculs centrals del cos (l'abdomen i el sòl pelvià), la mobilitat i la postura correcta mitjançant exercicis *hipopressius* i exercicis abdominals intensos i saludables.

STRETCHYLATES

Dimecres i divendres de 19.30 h a 20.30 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 99,46 €

Amb aquesta activitat, que combina els estiraments i el pilates, enfortirem, flexibilitzarem i tonificarem tota la musculatura corporal.

BALLA I ACTIVA'T

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professor: Ildefons Vilanova
Preu: 74,60 €

Activitat alegre, divertida i senzilla. Vine a ballar al ritme de cançons modernes i actuals d'estils diversos, com els balls llatins, el *funk*, el *hip-hop*, l'*afro*, etc. No cal haver ballat mai abans, només calen ganes de divertir-se.

CREIXEMENT PERSONAL

HO'OPONOPONO

Dimecres de 19.30 h a 21 h
A càrrec de Marta Botey
Preu: 67,14 €

Eina ancestral hawaiana que, fent servir el poder de la paraula, ens porta a reconèixer-nos creadors i responsables de la nostra vida i del nostre entorn.

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

Dimarts de 20 h a 21.30 h
A càrrec d'Andreu Rojas
Preu: 74,60 €

La prevenció és tan important, o més, que qualsevol mètode de defensa personal. Cal esgotar totes les sortides abans d'usar una acció contundent i fer desistir l'agressor. En aquest curs veurem com podem prevenir una agressió i, fins i tot, com podem reaccionar davant d'un cop, una agafada o una immobilització per part de l'agressor o els agressors. Amb la pràctica guanyarem seguretat i confiança en nosaltres mateixes per afrontar una situació violenta.

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Dilluns de 18 h a 19.30 h
Professora: Rebeca Bermúdez
Preu: 74,60 €

Capacitat de prendre consciència de les emocions pròpies i dels altres i regular-les de manera adequada. És un dels aspectes més importants de la persona ja que facilita les relacions amb un mateix i amb els altres, la resolució de conflictes i afavoreix el benestar. En aquest taller partirem de la consciència emocional (quines són les meves emocions i les dels altres), de la informació que ens donen les emocions per poder raonar i prendre decisions, per poder fer servir les emocions de manera adequada i regular-les sense minimitzar-les ni exagerar-les.

VIURE EN POSITIU

Dilluns de 19.30 h a 21 h
Professora: Rebeca Bermúdez
Preu: 74,60 €

Taller presencial en el qual es busca un canvi de focus pel que fa a la nostra atenció: no enfonsar-nos en els aspectes negatius, sinó canviar la perspectiva per anar als aspectes positius.

DESCOBREIX-TE AMB GESTALT

Dilluns de 19 h a 20.30 h
Professora: Clara Dini, Bcn Gestalt
Preu: 59,68 €

A través de diferents dinàmiques lúdiques i participatives, fem una presa de contacte amb aquesta filosofia humanista i els seus conceptes bàsics com l'"aquí-ara" i l'"adonar-se". L'objectiu d'aquest treball teorico-pràctic serà descobrir una nova manera de veure les coses, millorar el nostre benestar i aprofundir en el coneixement d'un mateix.

INTRODUCCIÓ A LA MEDITACIÓ I AL MINDFULNESS

(A) Dimarts de 20 h a 21.30 h
(B) Divendres de 10 h a 11.30
Professora: Montse Franco i Rebeca Bermúdez
Preu (A): 74,60 €
Preu (B): 67,14 €

Conscients que necessitem aprendre a viure en un estat més equilibrat que ens aporti confort emocional i ens rebaixi l'estrès físic proposem un taller per apropar-nos als aprenentatges bàsics de la meditació i el *mindfulness*.

TXACRES

Dilluns de 19 h a 20 h
Professora: Raquel Martín
Preu: 49,73 €

Descobrim i equilibrem els nostres centres energètics per aconseguir la calma i l'energia necessàries en la nostra vida. Ens introduirem en l'antiga tècnica del *reiki*, combinant eines provinents del ioga i l'aiurveda amb exercicis de respiració, automassatge i moviments suaus. Aconseguirem un equilibri integral, tant físic com emocional. Millorarem l'autoestima i la confiança, obtindrem calma i descans, estimularem el sistema immunitari, alliberarem l'estancació de l'energia i els bloqueigs emocionals, etc.

TEATRE PER A L'AUTOCONEIXEMENT

Dilluns de 20.30 h a 22 h
Professora: Clara Dini, Bcn Gestalt
Preu: 59,68 €

Utilitzant diverses tècniques teatrals com són la improvisació, el text i el joc, tindrem l'oportunitat de descobrir diverses parts de la nostra personalitat i nous recursos personals de forma divertida i senzilla. No són necessaris coneixements previs.

SALUT

Pots consultar també l'apartat "En parlem...", on trobaràs alguna activitat que et pot interessar.

HARMONITZACIÓ ENERGÈTICA

N

Dissabte 17 i 24 de novembre
d'11.30 h a 13.30 h
Professora: Ananda
Preu: 19,89 €

Aquest taller pretén mostrar-te uns exercicis que, un cop apresos, et serviran per mantenir el teu cos flexible i harmonitzat.

COM GESTIONAR ELS PETITS MOMENTS DE TENSIÓ

N

Dissabte 1 de desembre
de 11.30 h a 13.30 h
Professora: Ananda
Preu: 9,95 €

Alguna vegada t'has trobat amb pressions de la feina, de casa, per qualsevol motiu, fins i tot generades pels teus propis pensaments negatius recurrents o per cap raó aparent, però que t'han importunat i t'han deixat en "fora de joc" amb un regust amarg? Aquest taller no pretén solucionar-te la vida. Tanmateix, sí que vol ensenyar-te uns passos molt senzills i alhora efectius per resoldre, en pocs minuts, aquests tràngols. Com? Amb tècniques d'alliberació.

INICIACIÓ A L'AROMATERÀPIA

Dijous 4, 11, 18 i 25 d'octubre
de 17.30 h a 19 h
A càrrec de Maite Castillo, infermera
Preu: 29,84 € + suplement

Taller teòric i pràctic sobre els principals beneficis de l'aromateràpia científica.

REFORCEM LA MEMÒRIA

Dimecres de 16.30 h a 18 h
(a partir de 65 anys)
Professora Eva de la Flor
Preu: 74,60 €

LA CURA DE L'ESQUENA

Dissabte 27 d'octubre
de 10 h a 14 h
Professora: Ina Dunkel
Preu: 19,89 €

Taller pràctic amb nocions teòriques per comprendre de forma vivencial de què depèn una esquena saludable. Aprendrem moviments i estiraments senzills, a fi de recuperar flexibilitat i mobilitat, alleujar tensions, eliminar dolors, prevenir futures lesions i millorar la postura.

LA PELVIS ENS MOU

N

Dissabte 10 de novembre
de 10 h a 14 h
Professora: Ina Dunkel
Preu: 19,89 €

Amb aquest taller aconseguirem fernos presents en el centre del cos, sentir i descobrir la pelvis, alliberar-la. Serem conscients de la importància que té la seva mobilitat. Connectarem amb la força i l'arrelament.

CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT

JARDINERIA: PLANTES DE BALCÓ I D'INTERIOR

Dilluns de 17.30 h a 19 h
Professora: Marta Pitet
Preu: 59,68 € + suplement

Iniciació a les plantes d'interior i poda

MIRANT EL CEL

Dijous de 19 h a 20.30 h
A càrrec d'AstroBarcelona
Preu: 59,68 €

Mirant el cel és un curs d'iniciació a l'astronomia que combina la teoria amb la pràctica de l'astronomia amateur. S'adreça a tothom que vulgui endinsar-se en un univers meravellós i en una de les ciències més actives de l'actualitat.

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

COMUNICACIÓ

INICIACIÓ AL TEATRE

Dimarts de 20.30 h a 22 h
A càrrec de Mireia Clemente de Trama Serveis Culturals Assoc.
Preu: 74,60 €

Mitjançant exercicis d'atenció i relaxació, prendrem consciència del nostre cos i de les nostres emocions. A través del joc i la improvisació, descobrirem com podem utilitzar el cos, la veu i la gestualitat per construir i interpretar personatges. Aprendrem a actuar alhora que desenvolupem l'empatia i el benestar personal.

GRANS NOVEL·LES DE LA LITERATURA UNIVERSAL O LLEGIR ELS CLÀSSICS SENSE POR

N

Dijous de 17.30 h a 18.30 h
A càrrec de Covadonga Viñas
Preu: 67,14 €

Es tracta de perdre la por de llegir els grans clàssics. Acostar-nos a aquestes obres de manera planera per entendre-les en el seu context i pensar com les llegim avui dia. Descobrir-ne els autors, el context i les característiques de la seva escriptura per veure què desperten en nosaltres i com ens expliquen el món.

ESCRIVIM UN CONTE

Dijous de 19 h a 20.30
Professora: Glòria Falcón
Preu: 59,68 €

Vols aprendre a escriure un conte per a nens? En aquest taller ens endinsarem en el món de la literatura infantil. Aprendrem quin tipus de llenguatge i quins recursos narratius i lingüístics són els més adients per adreçar-nos al lector infantil.

FOTOGRAFIA I VÍDEO

FOTOGRAFIA DIGITAL. CÀMERA RÈFLEX

Dimecres de 18 h a 19.30 h
Professor: Jack Bernal, www.jackbernal.com
Preu: 74,60 €

El curs us servirà per conèixer la càmera, aprendre els principis bàsics de fotografia que s'apliquen amb la funció manual i aconseguir efectes estètics que aquesta funció permet controlar. Cada classe té una part teòrica i una part pràctica, i farem dues sortides: una de dia i una altra de nit.

Cal portar la càmera fotogràfica.

FOTOGRAFIA QUOTIANA

N

Dilluns de 18.30 h a 20 h
Professora: Claudia Frontino
Preu: 59,68 €

T'agrada la fotografia però no saps com incorporar-la al dia a dia? En aquest curs aprendrem a fotografiar la rutina i trobarem escenes quotidianes dignes de ser immortalitzades. Farem servir la fotografia per parlar de nosaltres i d'allò que ens envolta! Fotografiar el camí que fem per anar a la feina cada dia, buscar llums i colors a casa, retratar familiars, fer-nos autoretrats, fotografiar objectes personals... les possibilitats són infinites! Es recomana tenir un coneixement mínim de càmera digital, ja que no és un curs tècnic.

FOTOGRAFIA NOCTURNA (ASTRONÒMICA)

N

Dimarts de 17.30 h a 19 h
A càrrec d'AstroBarcelona
Preu: 44,76 €

Coneixeràs quines són les tècniques bàsiques per fer fotografies del cel nocturn (estrelles, planetes...) amb una càmera digital. Adreçat als aficionats a la fotografia que vulguin endinsar-se en la fotografia astronòmica sense telescopi. Cal portar una càmera rèflex digital.

COM SER UN YOUTUBER

N

Dilluns de 17 h a 18.30 h
A càrrec de Carola Gaona
Preu: 44,76 €

YouTube és una eina potent que permet crear vídeos, editar-los i connectar-te en privat o públic a través de la càmera web. També et permet crear llistes de reproducció dels teus vídeos favorits dins d'aquesta plataforma. Hi ha moltes opcions per fer servir YouTube de manera efectiva. En aquest taller aprendrem tots els consells útils per crear un canal de YouTube, vídeos atractius i una estratègia de viralització dels continguts. Mirarem exemples d'altres canals que funcionen bé i explorarem eines per a l'edició i el muntatge de material audiovisual. Cal portar ordinador portàtil o telèfon mòbil

MÚSICA I VEU

GUITARRA

(A) Dilluns de 19 h a 20.30 h (Avançat)
(B) Dijous de 19 h a 20.30 h (Mitjà)
(C) Dijous de 20.30 h a 22 h (Iniciació)
Professora: Marta Vigo
Preu (A): 74,60 €
Preu (B) i (C): 67,14 €

GRUP INSTRUMENTAL

Dilluns de 20.30 h a 22 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 74,60 €

CANT CORAL I TÈCNICA VOCAL

Dijous de 17.30 h a 19 h
Professor: Ivan Gas
Preu: 67,14 €

Vols aprendre a cantar? T'agradaria utilitzar la teva veu d'una manera saludable? En aquest taller de tècnica vocal i cant en grup descobrirem les possibilitats de la nostra veu. Treballarem la improvisació, els l'empastament vocal i la presència escènica a partir d'un ampli repertori de diversos gèneres (pop, jazz, ètnic, etc). Us hi esperem!

INICIACIÓ A L'UKELELE

Divendres de 19 h a 20.30 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 67,14 €

L'ukelele és una guitarreta de quatre cordes, originària de les illes Hawaii, que ha captivat intèrprets d'arreu del món i d'estils musicals ben diversos. Fàcil de fer sonar, de preu assequible i mida transportable és molt adequat per a iniciar-se en la pràctica d'un instrument musical.

GRUP DE CORDES

Divendres de 20.30 h a 22 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 67,14 €

Amb instruments acústics de corda polsada (guitarra, ukelele, mandolina, llaüt, etc.) i fregada (violí, viola, violoncel, contrabaix) treballarem un variat repertori que es compon de temes de diferents estils i indrets.

SOLFEIG PER A CANTAIRES

N

Divendres de 17.30 h a 19 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 67,14 €

Taller adreçat a tots els cantaires amateurs que l'única cosa que llegeixen de la partitura és la lletra de les cançons. En aquest taller aprendrem a llegir-ne la solfa i com hem d'interpretar tots els seus símbols: la clau de sol, el compàs, l'armadura, les caselles de repetició, les indicacions de fraseig, etc.

SOLFEIG PER A TOTHOM

N

Dimarts de 18 h a 19 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 49,73 €

La música es representa sobre el paper amb una solfa o partitura. Si mai has tingut curiositat per saber com es llegeix, ara tens l'oportunitat d'aprendre-ho. No et cal cap coneixement ni experiència musical prèvia i t'adonaràs que és molt més fàcil del que sembla!

LLEGIM MÚSICA

Dimarts de 16 h a 17.30 h
(Avançat)
Professora: Marta Vigo
Preu: 74,60 €

Si ja tens nocions de lectura musical però encara t'és difícil entonar una partitura, en aquest taller podràs practicar amb jocs, exercicis i cançons per guanyar agilitat i aprendre noves notes i ritmes.

DANSA

PERCUSSIÓ CORPORAL

Dimarts de 20.30 h a 21.30 h
Professora: Anna Llobart
Preu: 49,73 €

L'objectiu del treball amb la percussió corporal és potenciar la capacitat de crear i expressar el ritme, establint el propi cos com a instrument bàsic i principal de percussió. Prepararem el cos per experimentar i viure internament la música, la dansa i el ritme de la manera més natural i orgànica possible. A través d'una experiència viva, directa i dinàmica descobrirem que estem ballant la música que creem amb el cos. "*It's music you can see, dance you can hear*", Keith Terry.

BALLS DE SALÓ

Dimarts de 20.30 h a 22 h
Professor: Antonio Ríos
Preu: 74,60 €
Cal assistir-hi amb parella.

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

Dilluns de 18.30 h a 20 h
Professor: Ildefons Vilanova
Preu: 74,60 €

Aprèn els diferents estils llatins: *merengue*, *salsa*, *bachata*, *cúmbia*, *txa-txa-txa*, *conga* i *mambo*. No cal parella.

ROCK & ROLL

N

Dijous de 20.30 h a 22 h
Professor: Antonio Ríos
Preu: 67,14 €

Aprèn nocions bàsiques d'aquest ball de manera fàcil i divertida.

INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Dijous de 18.30 h a 20 h
Professora: Andrea Acosta
Preu: 67,14 €

Aquest curs vol fer conèixer els elements bàsics de la dansa contemporània per desenvolupar un llenguatge de moviment ampli i orgànic.

DANSA ORIENTAL

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professora: Johanna Lozada
Preu: 74,60 €

Descobreix l'univers d'aquesta dansa ancestral, la seva música, els ritmes bàsics i els principals estils. Durant la primera etapa dirigirem la nostra energia a treballar conceptes com els peus, el pes i l'eix corporal, els moviments ondulatoris bàsics i la coordinació de manera fluida. Reconnecta't amb la teva essència femenina, equilibra el teu cos i oxigena la teva ment d'una manera divertida.

COUNTRY-LINE DANCE

Dimarts de 19 h a 20.30 h
(Iniciació)
Professores de l'ACB
(Amics Country Barcelona)
Preu: 74,60 €

DANSA DE L'ÍNDIA: ESTIL BOLLYWOOD

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professora: Sílvia Gutiérrez de Masala Cultural
Preu: 67,14 €

Danses vitals, enèrgiques... Les coreografies Bollywood són senzilles i molt alegres, combinen moviments de les danses índies amb altres danses modernes com el hip-hop.

TANGO QUEER

Dimecres de 19.30 h a 20.30 h
Professora: Eva Yufra
Preu: 49,73 €

En aquesta proposta ens iniciarem en el tango amb una perspectiva feminista, entenent que els rols de la dansa (de seguir o guiar) no tenen per què estar subjectes a la nostra identitat de gènere.
No és necessari venir en parella ni amb sabates de taló.

SWING SOLO

Divendres de 20.30 h a 21.30 h
A càrrec de Swing Barcelona
El Temple del Swing
Preu: 49,73 €

Aprendràs moviments i passos per gaudir del swing sense haver de fer-ho amb una parella. Les classes són divertides i molt dinàmiques, ideals per carregar-se d'optimisme i bona energia i alhora millorar la coordinació, l'agilitat i la rapidesa de moviments. És idoni per a totes les edats.

INICIACIÓ AL BALLET CLÀSSIC

Divendres de 20.30 h a 22 h
Professora: Berta Real
Preu: 67,14 €

El ballet és la base per a qualsevol altre estil de dansa. Ens ajudarà a augmentar la nostra flexibilitat, a millorar la coordinació i a corregir hàbits posturals. Aquest taller és una bona manera de mantenir-te en forma alhora que ens divertim

BROADWAY JAZZ

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 74,60 €

Treballarem balls dels musicals emblemàtics com Chicago, Moulin Rouge, Fama, etc.

SEVILLANES

(A) Dimarts de 17.30 h a 19 h (Iniciació)
(B) Dimarts de 19 h a 20.30 h (Mitjà)
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 74,60 €

FLAMENC

Divendres de 17 h a 18.30 h
Professora: Esperanza Rodriguez
Preu: 59,68 €

Iniciació al ball flamenc. Descobrirem els seus ritmes, treballant el *zapateao*, la *postura*, el *tango* i l'*alegria*.

DANSES DE LA POLINÈSIA

Divendres de 18 h a 19.30 h
Professora: Mireia Rider
Preu: 44,76 €

Viatja a paradisos llunyans del Pacífic Sud mitjançant el ball i submergeix-te en la fantàstica cultura de les Hawaii i Tahití. Mou els teus malucs al ritme dels tambors i els *ukeleles* i deixa't seduir per aquestes danses enèrgiques, exòtiques, elegants i molt femenines.

BOOTY DANCE-TWERK

Divendres de 19.30 h a 21 h
Professora: Maria Moreira
Preu: 67,14 €

Booty Dance o *Twerk* és un ball urbà amb orígens a Àfrica que es concentra en les mil maneres de moure els malucs i cul. Aprendrem a controlar el nostre cos treballant diverses tècniques d'aïllament mentre millorarem la coordinació, la musicalitat i l'equilibri. Prepara't per suar! És obligatori portar genolleres per poder fer tots els moviments còmodament.

COS, IMPROVISACIÓ I CREACIÓ EN DANSA

N

Dilluns de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Ina Dunkel
Preu: 79,57 €

Amb aquest taller proposem escoltar el cos. Sentir-nos. Descobrir camins respectuosos per moure'ns amb facilitat i llibertat. Desplegar el nostre potencial per crear i comunicar.

BURLESQUE

Dijous de 19 h a 20.30 h
Professora: Olga Sances
Preu: 67,14 €

Al Taller de Burlesque *Hot Fusion* treballarem dos estils ben diferents, d'una banda el burlesque inspirat en els cabarets i les noies pin up en què treballarem amb boa de plomes, i guants llargs, i d'altra banda un estil més actual, músiques ràpides i amb un gran treball de cadira. Treballarem la postura, l'equilibri i la força, la sensualitat i la seguretat en una mateixa

RUMBA

Divendres de 18.30 h a 19.30 h
Professora: Esperanza Rodriguez
Preu: 39,78 €

Vine a divertir-te aprenent passos bàsics del flamenc ballant i coordinant el cos amb el ritme i el compàs de la rumba flamenca i catalana. Oooooleeeee!

K-POP

N

Dijous de 16.30 h a 17.30 h
Professora: Ariadna Cànaves
Preu: 44,76 €

Taller per aprendre les coreografies dels teus grups de Corea del Sud preferits.

EXPRESSIÓ PLÀSTICA

ARTS PLÀSTIQUES

PINTURA I DIBUIX

(A) Dijous de 17 h a 19 h
(B) Dijous de 19.15 h a 21.15 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 89,52 € + suplement

Iniciació a l'aquarel·la, la tinta xinesa, els pastels, la pintura a l'oli i perfeccionament.

PINTURA A L'OLI PAISATGE I RETRAT

Dimarts de 9.45 h a 11.45 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 89,52 € + suplement

PINTA, EXPERIMENTA I CREA

Dimecres de 10 h a 12 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 79,57 €

Descobreix el teu potencial creatiu mitjançant la pràctica de diverses tècniques artístiques i experimentals. Viu una experiència única, diferent i molt creativa. No es necessiten coneixements previs, tan sols interès per l'activitat artística.

CREA I SENT... LES TEVES IDEES

Dimecres 28 de novembre, 5 i 12 de desembre
de 17 h a 19 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 29,84 €

En aquest taller farem servir els símbols del llenguatge visual per expressar els sentiments.

URBAN SKETCHING

Dissabte 6 , 20 i 27 d'octubre i 10, 17 i 24 de novembre
d'11 h a 13 h
Professor: Daniel Castro
Preu: 59,68 € + suplement

Dibuixem al carrer! Aprofitarem l'avinentesa per conèixer una mica més la ciutat dibuixant-ne les coses més representatives. Caminant pels barris tindrem l'oportunitat de dibuixar-ne la gent, l'arquitectura, el color..., i podrem conèixer més aspectes de la ciutat i potser descobrirem llocs que no coneixíem. Som-hi, sortim a dibuixar!

DIBUIXEM UN CONTE

Dimecres de 18 h a 20 h
Professora: Glòria Falcón
Preu: 79,57 € + suplement

Aquest és un taller obert d'àlbum il·lustrat. Aprendrem tècniques de dibuix i d'il·lustració, farem storyboards i definirem els personatges del nostre conte. Adreçat a nous i antics alumnes. Atenció personalitzada. Vine i gaudeix creant el teu propi àlbum il·lustrat!

RELAXA'T CREANT MANDALES

N

Dimarts de 17.30 h a 19.30 h
Professora: Glòria Falcón
Preu: 49,73 € + suplement

Coneixes els beneficis de pintar mandales? Relaxació, concentració, satisfacció... En aquest taller pintarem mandales, però també crearem els nostres propis dissenys desenvolupant la nostra creativitat. Dibuixarem i pintarem mandales amb diferents tècniques (llapis de colors, retoladors, aquarel·la i pintura sobre tela). Aplicarem el nostre disseny més bonic a una *tote bag* i, així, la personalitzarem totalment.

TALLER DE PINTURA JAPONESA. SUMI-E

Dijous d'11 h a 13 h
Professora: Andi DomDom
Preu: 59,68 € + suplement

El *Sumi-e* és una antiquíssima tècnica de pintura a l'aigua portada a terme amb pinzell i tinta xinesa. Mitjançant traços delicats inspirats principalment en la naturalesa, aquesta tècnica destaca per la seva bellesa i senzillesa.

CÒMIC

N

Dijous de 18.30 h a 20 h
A càrrec de Carlos Hernández
Preu: 59,58 €

En aquest taller de còmic explorarem diferents tècniques i eines de creació de personatges, composició i narració visual a través de metodologia activa basada en la pràctica creativa i les propostes de l'alumnat. Vine a experimentar, imaginar, crear i dibuixar escenes, vinyetes, històries i personatges, i finalment: crea el teu propi minicòmic!

FET A MÀ

ÀLBUM COPTE

N

Dimarts 6, 13 i 20 de novembre de 18 h a 20.30 h
A càrrec d'Arquitectura del libro
Preu: 37,29 € + suplement

L'àlbum definitiu. El cosit copte és una enquadernació ancestral que prové de l'antic Egipte. Et permet una obertura total i treballar amb moltes pàgines. Pot contenir tant una escapada de cap de setmana com un llarg viatge.

CREACIÓ DE TEXTURES I ESTAMPACIÓ TÈXTIL TRADICIONAL

N

Divendres 19 i 26 d'octubre
i 9 i 16 de novembre
de 18 h a 20 h
Professora: Yotoko
Preu: 39,78 € + suplement

Coneixerem quins tipus de pintures són les ideals per a diferents teles i aprendrem a crear les nostres pròpies textures a partir de diverses tècniques.

JOIERIA EN PLATA. TÈCNICA CERA PERDUDA

Dimarts de 18.30 h a 20.30 h
Professora: Marta Bendicho
Preu: 69,62 € + suplement

Creació de joies pròpies en plata o altres metalls mitjançant la tècnica de la cera perduda i sense necessitat de tenir coneixements previs ni maquinària específica.

ABRIGUEM-NOS FENT MITJA I EL GANXET

Dijous de 17 h a 19 h
Professora: Ariadna Farran
Preu: 69,62 € + suplement

No has sabut mai quina diferència hi ha entre fer mitja i ganxet i vols anar ben abrigat aquesta tardor? Aquesta és la teva oportunitat. Et presentem un taller on aprendràs a fer gorres, bufandes i guants de mitja i ganxet. Tant se val si mai no has agafat un ganxet o una agulla de fer mitja, o si en tens nocions i en vols aprendre més, ens adaptarem al nivell de cada alumne.

PATCHWORK

Dilluns de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Montserrat Andrés
Preu: 79,57 € + suplement

PATRONATGE BÀSIC

N

Dimarts de 17 h a 19 h
Professora: Montserrat Pérez, siNesteSia
Preu: 79,57

Aprendràs d'una manera senzilla i pràctica a fer peces que t'aniran descobrint el creatiu món del patronatge. Prendràs mesures, realitzaràs un patró, tall i confecció de la peça amb els seus corresponents acabats.

APRÈN A COSIR A MÀQUINA

Dijous de 19 h a 21 h
Professora: Àngels Palau
Preu: 69,62 € + suplement

Si vols aprendre a cosir a màquina, aquest és el teu taller. Vine amb la teva màquina si vols, i si no al centre en tenim per compartir. Aprendrem per a què serveixen totes les parts de la màquina, cosirem amb les diferents puntades que es poden fer i usarem els seus diferents accessoris: posarem cremalleres, farem traus, zig-zag, etc.

BRODAT BÀSIC

Dijous del 8 de novembre
al 20 de desembre
de 18 h a 20 h
Professora: Mª del Mar, www.lolitasbcn.com
Preu: 59,68€ + suplement

Aprendràs les tècniques bàsiques per brodar i les seves diferents puntades per poder aplicar-les en les teves pròpies composicions.
No calen coneixements previs.

COSTURA DE SUPERVIVÈNCIA

Dilluns de 17.30 h a 19.30 h
Professora: Àngels Palau
Preu: 59,68 €

Aquesta activitat s'adreça a persones que vulguin aprendre a fer petits arranjaments de roba i aprendre a cosir.

HUMANITATS

HISTÒRIA

APRÈN A FER EL TEU ARBRE GENEALÒGIC

Dimarts de 19 h a 20.30 h
Professora: Mireia Nieto, de Tataranietos.com
Preu: 59,68 €

Investigar la pròpia història familiar està a l'abast de tothom. A les sessions coneixeràs els trucs, els recursos i els arxius on pots trobar informació sobre les vides dels teus avantpassats per conèixer-los millor a ells i, de retruc, a tu mateix.

LLEGIR LA IMATGE DE L'ART

Dimecres de 19.30 h a 21 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 59,68 €

En aquest taller aprendràs a conèixer la història de l'art des d'un altre punt de vista, a llegir una obra d'art d'una manera dinàmica, interactiva, divertida i útil per a les teves visites als museus o galeries, d'aquí o de fora.

HISTÒRIA DE CATALUNYA

N

Dilluns de 20 h a 21.30 h
Professor: Jorge Pisa
Preu: 59,68 €

En aquest curs analitzarem els episodis més rellevants de la història de Catalunya. No només coneixerem aquests episodis i les èpoques en què s'emmarquen, sinó que comprendrem millor les conseqüències que aquests fets tenen en l'actualitat. El curs ens permetrà conèixer millor la història i entendre millor el món que ens envolta.

ITINERARIS

QUAN ES PARLAVA HEBREU A BARCELONA

N

Dimecres 17 d'octubre
de 10 h a 13 h
A càrrec de Meritxell Carreras, www.adaptambcn.com
Preu: 14,92 €

El call de Barcelona i la seva aljama, que va ser una de les comunitats jueves més importants de l'Europa medieval, va ser destruït pels cristians barcelonins. Desmuntarem tots els mites que l'Església catòlica es va inventar perquè la població ignorant es girés contra els jueus: ni menjaven nadons cristians per pasqua, ni van enverinar els pous cristians amb la pesta... un *culebrot* barceloní que va acabar com el rosari de l'aurora.

UN VIATGE PEL RENAIXEMENT I EL BARROC

N

Dissabte 20 d'octubre
de 10.15 h a 13.15 h
A càrrec de Sergio Moreno
Preu: 14,92 € + suplement

Descobreix dues de les èpoques daurades de la història de l'art: el Renaixement i el Barroc. Un viatge per les seves obres magnífiques i significatives on descobriràs, amb l'ajuda d'un professor, la història i la lectura visual que amaguen un quadre o una escultura. Participa en un recorregut pel MNAC que ens portarà pels camins de l'art de Velázquez, Goya, Rubens, Zurbarán, Il Canaletto i Tiziano.

RUTA: BARCELONA I EL CINEMA

N

Divendres 19 d'octubre
de 17 h a 19 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 9,95 €

Barcelona és un dels principals platós cinematogràfics del món i també el lloc on es va gravar la primera pel·lícula d'Espanya. Repassarem els escenaris i les anècdotes d'alguns dels títols més coneguts, com REC, Vicky Cristina Barcelona, El perfum, etc.

RUTA: LA BARCINO ROMANA

N

Dissabte 10 de novembre
de 17 h a 19 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 9,95 €

Barcelona és una ciutat amb més de dos mil anys d'història. La colònia Iulia Augusta Paterna Fauentia Barcino es va fundar a l'època de l'emperador August. Descobreix els secrets arqueològics de la Barcino romana amb una ruta en què podràs visitar els seus espais més emblemàtics, com la Porta Praetoria, el temple d'August i l'aqüeducte que proveïa d'aigua la ciutat, i també coneixeràs secrets que poca gent coneix.

1888, L'EXPOSICIÓ UNIVERSAL DE BARCELONA

N

Diumenge 18 de novembre
de 10 h a 13 h
A càrrec de Meritxell Carreras, www.adaptambcn.com
Preu: 14,92 €

L'Exposició de l'any 1888 va ser el primer gran esdeveniment internacional que s'organitzà a Barcelona i va passar a la història com un model de desenvolupament. Va representar el primer gran pas de l'economia catalana cap a l'europeïtzació. Barcelona va experimentar una sèrie de millores i va posar en marxa noves infraestructures i serveis que millorarien la vida dels ciutadans, alhora que donarien una imatge de modernitat de la ciutat als ulls dels visitants.

TALLERS PER A INFANTS I JOVES

CÒMIC

N

Divendres de 17 h a 18.30 h
A càrrec de Carlos Hernández
Preu: 35,11 €

Vols aprendre a crear els teus propis personatges? Vols saber com es fa perquè siguin versemblants i tinguin vida? Vols crear històries on apareguin i dibuixar-les? Vols crear el teu propi minicòmic? Vine al taller de còmic a dibuixar, explorar, aprendre i endinsar-te al món de les vinyetes!
Per a joves de cicle mitjà i superior

HIP HOP

Dimecres de 17.30 h a 19 h
Professora: Júlia Hernández
Taller gratuït gestionat per Eix Jove
Inscripcions
eixjove.cat/tallers_trimestrals

Passos bàsics i muntatge de coreografies. En aquest curs l'alumne aprendrà a ballar hip-hop, un ball que neix com una necessitat d'expressió social i que constitueix una fusió d'estils, com el *funk*, el *new style*, el *house*...
Per a nois i noies entre 12 i 16 anys.

TALLERS EN FAMÍLIA

Les inscripcions a aquests tallers seran a partir del **dimecres 12 de setembre**, de dilluns a divendres, de 9 a 15.30 h i de 16.30 a 21 h; dissabtes, de 10 a 14 h i de 16 a 20 h, i diumenges, de 10 a 14 h, i on line a partir del dimecres 12 a les 9 h.
Pots consultar també l'apartat d'"En parlem...", on trobaràs alguna activitat que et pot interessar.

DANSA EN FAMÍLIA

Dijous de 16 h a 17 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 44,76 €

Ens iniciarem en el món de la dansa a través del moviment, la música i el joc, i interactuarem amb els nostres fills i filles en un espai lúdic. Amb l'ajuda de diversos materials potenciarem la creativitat, l'aprenentatge i l'expressió corporal en un clima de respecte i confiança a cadascun dels membres del grup.
Per a infants entre 1 i 3 anys (caminants)

ZUMBA DANCE AMB NADONS

Dimarts de 10.30 h a 11.30 h
Professora: Covadonga Viñas
Preu: 49,73 €

Vine a ballar amb el teu nadó al mateix temps que recuperes la forma física de manera lúdica!
Taller ideal per estar amb el teu nadó i altres mares mentre recuperes la tonicitat del teu cos.
És recomanable l'ús de portabebès.

KANGEROO BOLLYWOOD

Dimarts de 17 h a 18 h
Professora: Andrea Meraki
Preu: 49,73 €

Bollywood portejant i per a embarassades! Fes dansa amb el teu petit/a tot compartint, gaudint i tenint un moment únic per a tots dos!
Per a nadons a partir de dos mesos i fins un any i mig, màxim dos.

DANSA AMB NADONS

Dijous d'11.30 h a 12.45 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 54,70 €

És un taller per a nadons des de 2 mesos fins a l'any i mig on els pares podran gaudir d'un espai de relació amb el seu fill/a a través de la dansa, la música i el joc.
Un espai per enfortir els vincles afectius en un clima de seguretat, confiança i respecte a tots i cada un dels ritmes dels infants i que ens permetrà compartir, sentir, relaxar-nos i molt més.

MASSATGE PER A NADONS

Dimarts del 2 al 30 d'octubre
de 16 h a 17 h
Professora: Jorgelina Rodríguez
Preu: 24,87 € + suplement

A través del massatge no tan sols aconseguirem beneficis a nivell físic sinó que també estimularem els sentits i consolidarem el vincle i la comunicació entre l'adult i la criatura.
Per a nadons d'entre 1 i 12 mesos.

REFLEXOLOGIA AMB NADONS

Dimarts del 6 de novembre
al 4 de desembre
de 16 h a 17 h
Professora: Jorgelina Rodríguez
Preu: 24,87 €

Tècnica mil·lenària basada en l'estimulació a través de l'aplicació d'un massatge manual aplicant pressió en àrees reflexes dels peus per produir efectes específics en altres parts del cos (relaxa, millora la qualitat del son, activa el sistema immunitari, etc.).
Per a nadons a partir d'un mes.

DANSA PER A EMBARASSADES! GESTAR EN CONFIANÇA

N

Divendres d'11 h a 12.30 h
Professora: Paula Peyró
Preu: 67,14 €

La gestació és un moment únic i irrepetible, i cal dedicar-hi l'atenció, el ritme i la cura que es mereix. A través del moviment i del cos prepararem el canal de sortida. Aprendrem a utilitzar la ment com una eina més perquè sigui una aliada en tot el procés. Donarem espai a l'emoció i acompanyarem tot el que pugui sorgir durant la gestació, a fi que aquestes emocions siguin acollides i integrades durant l'embaràs i no interfereixin en el moment del naixement.

IOGA PER A NADONS DE 0 A 1 ANYS

Dilluns d'11.30 h a 13 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 74,60 €

Practicarem exercicis per relaxar-nos i estimularem tots els sistemes corporals del bebè.
Cal haver passat la quarantena.

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

(A) Dilluns de 16.30 h a 17.30 h
(B) Dimecres de 12 h a 13 h
(C) Divendres de 15.30 h a 16.30 h
Professores: Lucía Barea i Leila Ghorbel
Preu (A) i (B): 49,73 €
Preu (C): 44,76 €

Per a nadons entre 2 i 12 mesos (no caminants).

TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS PETITS

(A) Dilluns de 17.30 h a 18.30 h
(B) Dimecres de 10 h a 11 h
(C) Dimecres d'11 h a 12 h
(D) Divendres de 16.30 h a 17.30 h
Professores: Lucía Barea i Leila Ghorbel
Preu (A), (B) i (C): 49,73 €
Preu (D): 44,76 €

Per a infants d'1 a 3 anys (caminants).

MAMIFIT: FITNESS PER A MARES I FILLS/ES

(A) Dilluns de 16 h a 17 h
(B) Dilluns de 17 h a 18 h
(C) Dimecres de 17 h a 18 h
A càrrec de MAMIfit
Preu: 49,73 €

Si has estat mare recentment – o no tant – i vols cuidar-te i fer una mica de gimnàstica, aquest és el teu taller! A les classes es fa: Gimnàstica hipopressiva + tonificació + cardio + estiraments i pots fer-ho acompanyada del teu fill/a.
Podràs realitzar l'activitat: per part vaginal unes 6 setmanes després del part i cesària unes 8 setmanes.

PLANTA LA FULLA

N

Divendres 23 de novembre
de 18 h a 20 h
A càrrec de Les Marietes Paisatgisme
Preu: 9,95 € + suplement

Explicarem i ensenyarem com podem iniciar el cicle de les plantes des de la llavor: farem planters, "bombes de llavors", etc.
Per a infants d'entre 7 i 10 anys més un adult.

SETEMBRE

Del 25 al 30 de setembre	Nosaltres: 2a Setmana LGTBI+	p. 15

OCTUBRE

dll. 1	20.00 h	Cinema: La batalla de los sexos	p. 01
dt. 2	17.30 h	Titelles, rimes i cançons: Poesia a la masia Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats Cal inscripció prèvia - Preu: 3,00 €	p. 11
dj. 4	20.00 h	Concert: Viatge sonor a través de la terra	p. 07
dll. 8	19.30 h	Conferència: Fugint de les bombes. De la Barceloneta a la zona alta	p. 02
Del 8 al 28 d'octubre		Exposició: "Fugint de les bombes. De la Barceloneta a la zona alta"	p. 09
dj. 18	20.00 h	Concert: Estramoni	p. 06
ds. 20	De 10.30 h a 13.00 h	Taller-ruta fotogràfica: Ruta fotogràfica pel barri d'ahir i d'avui Cal inscripció prèvia	p. 05
dj. 25	20.00 h	Narració i música: Cartes robades	p. 08
dv. 26	A partir de les 17.30 h	Preparant la Nit d'ànimes Per a infants de 0 a 12 anys i les seves famílies	p. 13
dt. 30	17.30 h	Conferència: Mites sobre el son, l'alimentació i les necessitats afectives	p. 03

NOVEMBRE

dll. 5	20.00 h	Cinema: Campeones	p. 01
Del 6 al 27 de novembre		Exposició: “Ara parlem les dones” Inauguració: Dimarts 6 de novembre a les 19.30 h	p. 09
dj. 8	20.00 h	Concert: El tenor líric spinto	p. 07
dv. 9	A les 11.00 h	Música: Son, soneta Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats Cal inscripció prèvia - Preu: 3,00 €	p. 11
Del 12 al 30 de novembre		Exposició “A tu també et pot passar!!!”	p. 10
dll. 12	De 19.00 h a 21.30 h	Taller de teatre: Wuappa! Cal inscripció prèvia	p. 05
dj. 15	20.00 h	Danses urbanes contemporànies: Hop Sagrada Família	p. 08
dv. 16	16.30 h	Dia dels Drets dels Infants Per a infants de 0 a 12 anys i les seves famílies	p. 13
dt. 20	19.30 h	Xerrada: Introducció al programari lliure i la tecnologia feminista	p. 02
dj. 22	20.00 h	Concert: Picot	p. 06
dv. 23	18.00 h	Espectacle musical: Aventures pirates Per a infants de 5 a 10 anys acompanyats	p. 13
dt. 27	17.30 h	Conferència: Què volen i què necessiten. Educar des de les primeres edats	p. 03
	De 19.30 h a 21.00 h	Taller: Reconstruïm la nostra història Activitat vinculada a l’exposició “Ara parlem les dones”	p. 09
dj. 29	20.00 h	Concert: La finestra secreta	p. 07

DESEMBRE

dll. 3	20.00 h	Cinema: Yo, Tonya	p. 01
dt. 4	17.30 h	Música i titelles: Lentament Per a infants de 18 mesos a 3 anys acompanyats Cal inscripció prèvia - Preu: 3,00 €	p. 12
dc. 12	17.30 h	Conferència: Creativitat i educació	p. 04
dj. 13	20.00 h	Concert: Xarim Aresté	p. 06
dj. 20	20.00 h	Teatre i estilisme: Passarel·la descabellada. La model sense límits	p. 08

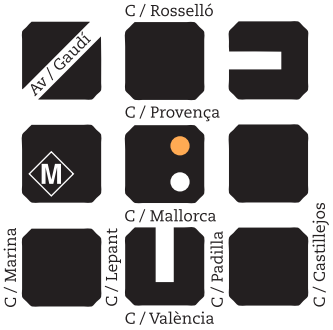
C/ Provença, 480
Tel. 93 450 89 17
info@ccsagradafamilia.net
Metro: L5 i L2 Sagrada Família
Bus: 19, 33, 34, 50, 51, V21, H10, B24
Bicing: C/ Lepant amb C/ Mallorca
Aparcament per a bicicletes

ccsagradafamilia.net
facebook.com/centrecivicsafa
twitter.com/centrecivicsafa
instagram.com/centrecivicsafa

MAPA

● **C/ Provença, 480**

○ C/ Mallorca, 425 – 433



HORARIS

De dilluns a divendres de 9 h a 21 h,
dissabtes de 10 h a 14 h i de 16 h a 20 h,
diumenges de 10 h a 14 h.

GESTIONA:
encis

Sala
d'actes

Districte de l'Eixample
@centrecivicsafa