

Centre Cívic Cotxeres Borrell

TALLERS CULTURALS TARDOR 2022

Setembre, octubre, novembre i desembre

Cotxeres Borrell



Ajuntament de
Barcelona



PROCEDIMENT D'INSCRIPCIONS

ARTS ESCÈNIQUES

DANSA

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

GASTRONOMIA

EXPRESSIÓ

HUMANITATS

RECURSOS

EINES DIGITALS

EN FAMÍLIA

ITINERARIS

CONFERÈNCIES

ESCOLA TÍSNER, CASAL INFANTIL I DE 0 A 3

ALTRES SERVEIS

DADES DE CONTACTE

PROCEDIMENT D'INSCRIPCIONS

RENOVACIONS per usuaris i usuàries de **PRIMAVERA'22** del 18 juliol al 4 de setembre.

Presencial i en línia a través del nostre web cotxeresborrell.net del 18 al 29 de juliol i l'1 i 2 de setembre. **Només en línia** del 30 de juliol al 31 d'agost i 3 i 4 de setembre

INSCRIPCIONS a partir del 5 de setembre i fins exhaurir places.



Inscripcions en línia a través del nostre web cotxeresborrell.net

Ajuts per a persones en situació d'atur o amb carnet de discapacitat

Consulta-ho a <https://cotxeresborrell.net/inscripcions-i-normatives>



NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la el taller per no arribar al mínim de places establertes o per altres raons tècniques. En el cas que l'usuari/ària no pugui realitzar el taller per causes alienes al Centre Cívic no es retornarà l'import abonat. No es podrà canviar de taller, cedir la plaça a altres persones ni guardar la quota per un altre trimestre.

INICI DELS TALLERS

Setmana del 3 d'octubre de 2022.

Excepte aquells on s'indiqui una data diferent.



TAST DE TALLERS OBERTS

Activitats gratuïtes. Places limitades.

Podeu reservar plaça trucant al 93 324 83 50 a partir del 5 de setembre.

VIOLENCIES DE GÈNERE DIGITALS

Amb Diana Morena Balaguer
Dilluns 12 de setembre a les 18.30 h

ELS ORÍGENS MEDIEVALS A CATALUNYA

Amb Academia Adeah
Dimarts 13 de setembre a les 19 h



ARTS ESCÈNIQUES

IMPROVISACIÓ TEATRAL

Amb Anna Cerveró

Dilluns de 19 a 20.30 h

Preu: 63,89 € (8 sessions)

A través del joc de la improvisació teatral treballarem l'agilitat mental, el treball en equip, l'escolta, i com no, la capacitat d'adaptació. Ens ho passarem bé i aprendrem a l'hora. Vols formar-ne part? *Aquest taller es realitzarà a l'Espai Escenic Tisner.*



CANT MODERN, POP I ROCK

Amb Romina Krieger

Dimarts de 19.45 a 21.15 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

T'apassiona el repertori pop o rock i vols aprendre a cantar? Treballarem la respiració, aprendrem a vocalitzar i trobarem el propi estil. No cal tenir coneixements musicals i vocals previs, treballarem des de zero. *Aquest taller es realitzarà a l'Espai Escenic Tisner.*



INICIACIÓ AL CANT

Amb Romina Krieger

Dimarts de 18 a 19.30 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Proposta dirigida a persones sense experiència prèvia i que vulguin aprendre les bases del cant modern. Es treballarà la respiració diafragmàtica i la por escènica. *Aquest taller es realitzarà a l'Espai Escenic Tisner.*

INTERPRETACIÓ TEATRAL

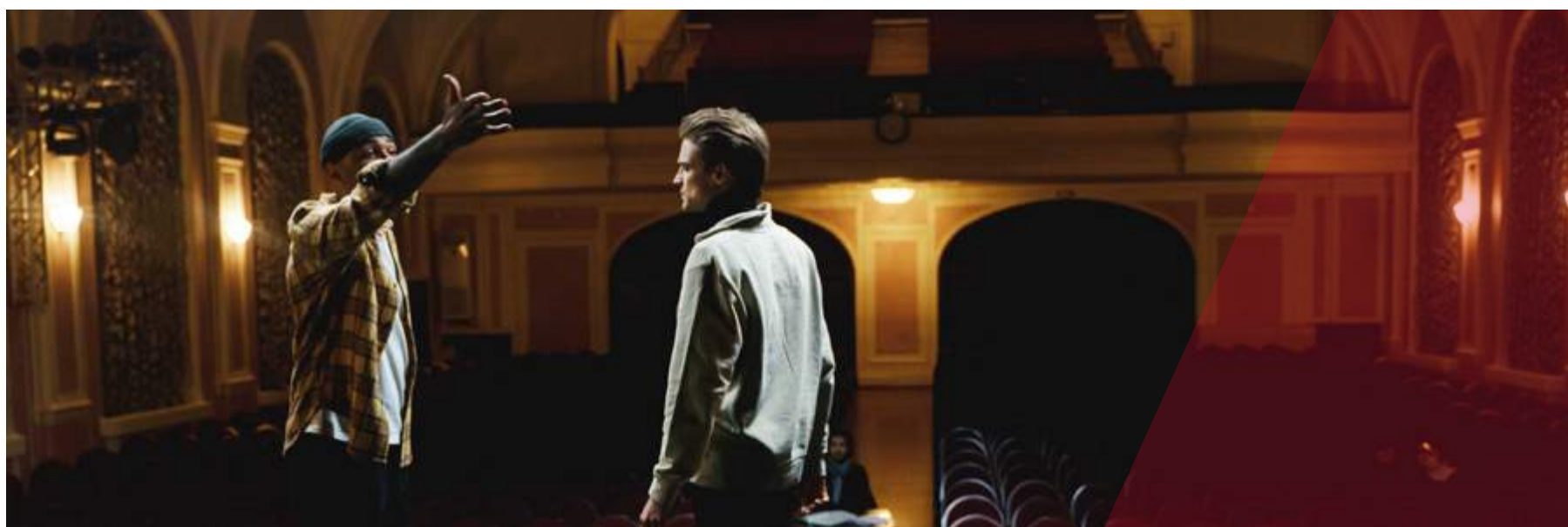
Amb Anna Ponces

Dimarts de 18.15 a 19.45 h

Inici 27 de setembre

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Experimenta i descobreix les teves possibilitats expressives explorant les bases de la interpretació teatral a partir de dinàmiques i improvisacions.



DANSA TEATRE

N

Amb Celeste Ayús

Dimecres de 17 a 18.30h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Dirigit a persones que volen redescobrir altres llenguatges escènics, indagant en la investigació físico-teatral i en la composició instantània d'un cos àgil, disponible, obert i creatiu.

COM CREAR UN PERSONATGE

Amb Anna Ponces

Dimecres de 18.15 a 19.45 h

Inici 28 de setembre

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Abordarem la feina de creació de personatges de manera individual i lúdica, fent servir la improvisació, la caracterització i també el treball amb text per construir personatges de manera expressiva i orgànica.

CLOWN

N

Amb Alejandra Gore

Divendres de 19.45 a 21.15 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Prendre impuls, travessar el vertígen, saltar, caure, bussejar fins al més profund de nosaltres... Una proposta per retrobar-nos amb el plaer del joc a través de les eines del clown.



INICIA'T EN LA MÀGIA

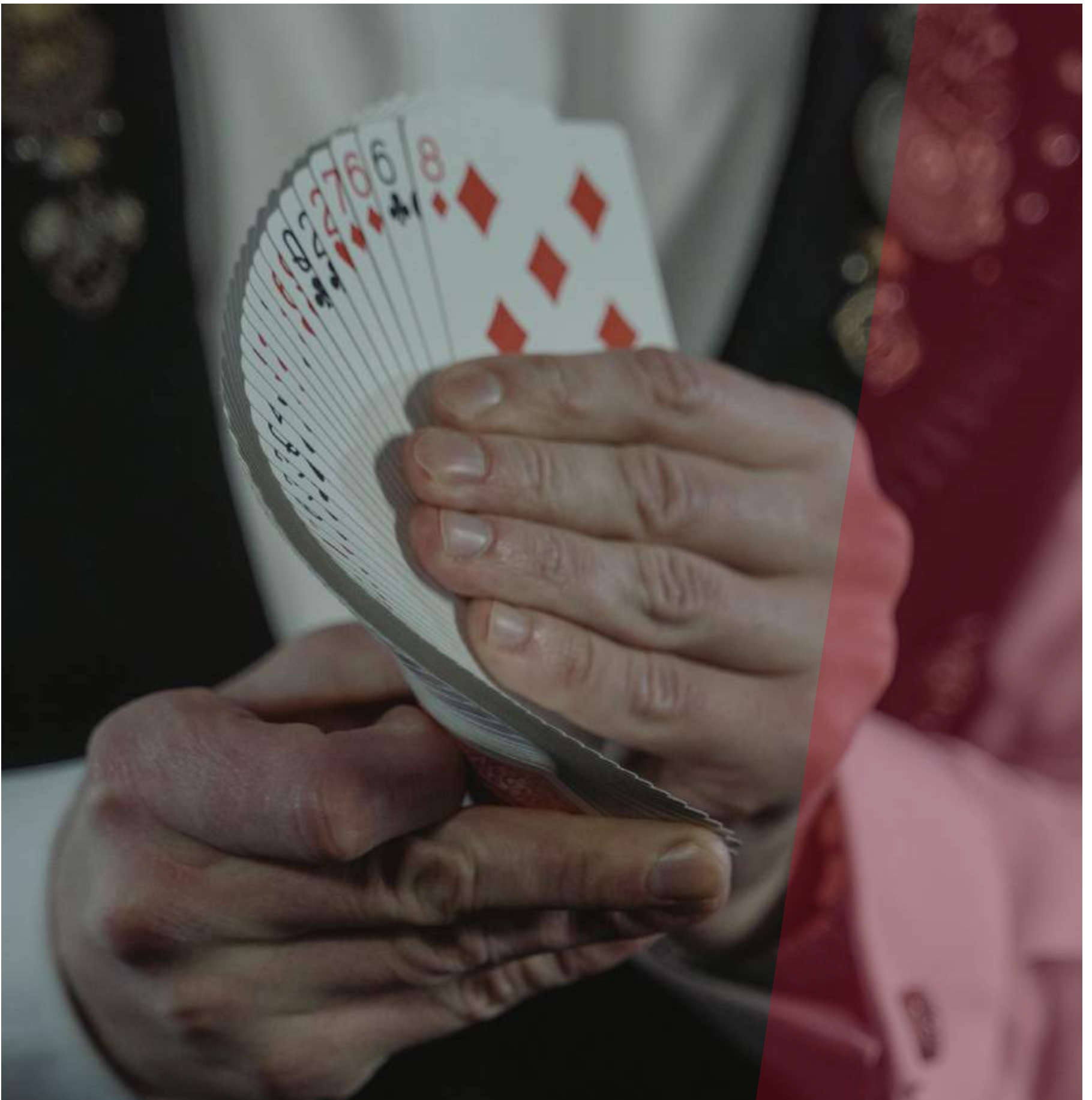
N

Amb Àlex Ferrer

Divendres de 18.30 a 20 h

Preu: 39,93 € (5 sessions)

La màgia és molt més que simples “trucs”. Treballarem diferents tècniques, aprenent sorprenents jocs de màgia.



TALLER DE VEU

Amb Sonia Redondo

Divendres de 19 a 20.30 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Treball d'aprenentatge, experiencial i pràctic, amb la veu, per adquirir diferents habilitats per parlar davant de públic. Captació de l'atenció i escolta de la persona oient, seguretat en nosaltres mateixes i més. Ideal per debats, presentacions orals, conferències, classes, relacions personals.



MIM, LA POÈTICA DEL COS

N

Amb Anna Carone

Dissabte de 12.30 a 14 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Consciència corporal i expressió artística a través del moviment. Explorarem diferents possibilitats corporals mitjançant jocs d'improvisació gestual, tècnica bàsica de mim corporal dramàtic i de moviment en l'espai.

DANSA

BALLS DE SALÓ

N

Amb Teresa Pérez

Dilluns de 20.30 a 22 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Vine a gaudir a ritme de vals, cha-cha-cha, rock, fox-trot, salsa, merengue i pasodoble.

Cal venir en parella.



DANSA AFRICANA

Amb Robert Dokponnou

Dilluns de 18 a 19.30 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Dances enèrgiques, divertides i alliberadores. Gaudeix dels ritmes africans i de la seva filosofia millorant la coordinació, la forma física i augmentant la teva autoestima.

BURLESQUE

Amb Laura Calveras

Dilluns de 20.15 a 21.45 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Muntarem coreografies elegants, sensuals, pícares i divertides amb influències del music-hall britànic, del vodevil americà i del cabaret francès.



GYPSY ORIENTAL

Amb Laura “Banyari”

Dilluns de 18.45 a 20.15 h

Preu: 63,89 € (8 sessions)

Enriquim la dansa oriental amb l'expressivitat, l'alegria i la força de les danses gitanes dels Balcans, l'Índia i Turquia.

FLAMENC CONTEMPORANI

Amb Olga Santín

Dilluns de 19.45 a 21.15 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Introducció al flamenc des d'una mirada contemporània. Combinarem una base de treball corporal des de diferents perspectives amb l'estudi de la rítmica flamenca a través del cos, el moviment, les palmes i els peus i ens endinsarem en pals concrets on anirem descobrint els diferents elements que componen la estructura d'un ball.

DANCEHALL

N

Amb Esmeralda Sánchez

Dilluns de 17.15 a 18.45 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Ball que va néixer als carrers de Jamaica i es caracteritza pels passos de pelvis i de pit i els moviments ondulats. Energia, eufòria i bona música!



ETNO DANSA

Amb Laura “Banyari”

Dimarts de 19 a 20.30 h

Inici 27 de setembre

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Expressivitat i bellesa que pren com a font diferents danses del món creant un nou llenguatge. Danses perses, orientals, índies i gitanes.

DANSA CONTEMPORÀNIA

Amb Olga Santín

Dimarts de 20.15 a 21.45 h

Inici 27 de setembre

Preu: 71,87 € (9 sessions)

El taller es basa en establir els fonaments bàsic de moviment través de diferents tècniques de dansa per afavorir la mobilitat, la percepció del cos i de l'espai i l'obertura de les capacitats creatives, amb la finalitat de gaudir del plaer de moure'ns i d'expressar-nos a través de la dansa.



BROADWAY JAZZ

Amb Laura Calveras

Dimecres de 20.15 a 21.45 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Ballarem divertides coreografies emulant els musicals d'aquesta famosa avinguda de Manhattan, mentre treballarem tècnica corporal.



BOLLYWOOD

N

Amb Polly Casson

Dijous de 10.30 a 12 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Vine a ballar aquesta dansa moderna de l'Índia, plena de diferents ritmes, alegria i emoció. Aprenem divertides coreografies posant atenció en els moviments de les mans, la gràcia i l'elegància.

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

N

Amb Ildelfons Vilanova

Dijous de 17 a 18.30 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Salsa, merengue, txa-txa-txa, batxata, per ballar sense parella i per a totes les edats.

RUMBA

Amb Esperanza Rodríguez

Dijous de 20.15 a 21.45 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Gaudeix ballant rumba, deixa't portar per les passes, al teu ritme, coordinant braços, peus, cap, mans.... Alegria pel cos.



DANSA AFROCONTEMPORÀNIA

Amb Robert Dokponnou
Dijous de 18.45 a 20.15 h
Preu: 71,87 € (9 sessions)

De fusionar la dansa africana tradicional amb estils i coreografies actuals utilitzades en la dansa contemporània, neix la dansa afro-contemporània.



JAZZ-FOSSE

Amb Joseph Romero
Dissabte 10.30 a 12 h
Preu: 71,87 € (9 sessions)

Coreografies que es caracteritzen per la seva sensualitat, humor i precisió basades en el treball de Bob Fosse, reconegut coreògraf nord-americà.

DISCO DELS 80'S

Amb Laura Calveras

Dissabte d'11 a 12.15 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Gaudeix al ritme de la música disco més destacada dels 80's. Village People, Donna Summer, ABBA...

BALLET TONO

Amb Laura Calveras

Dissabte de 12.15 a 13.45 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Mentre millores la postura amb exercicis de pilates, ioga i fitness, treu el teu costat més artístic expressant-te a través dels moviments més elegants.



TANGO

N

Amb Meritxell Ros
Divendres de 19 a 20.30 h
Preu: 71,87 € (9 sessions)

Ball centenari on es treballa la compenetració entre dues persones alhora de ballar. Essència i passió.



SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

En cas de tenir dubtes sobre alguna de les activitats físiques recomanem fer consulta mèdica prèvia.

PILATES

Amb Laura Calveras

Grup A: dilluns i divendres de 10 a 11 h

Grup B: dilluns i dimecres de 19 a 20 h

Preu: 95,83 € (18 sessions)

Grup C: dimarts de 20.15 a 21.45 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Mitjançant exercicis i una respiració específica, aconseguim enfortir la teva faixa abdominal que és la que sosté el cos. Treballa la concentració, el control del cos, la força muscular i la flexibilitat.



HIPOPILATES

Amb Yaiza Ruiz

Grup A: dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30 h

Inici 28 de setembre

Preu: 85,18 € (16 sessions)

Grup B: dimarts i dijous de 19 a 20 h

Preu: 95,83 € (18 sessions)

Combinació d'abdominals hipopressius i pilates per millorar la postura de l'esquena, i augmentar l'estirament abdominal mitjançant diferents posicions. *Recomanem venir en dejú, al grup del matí. Al grup de la tarda, millor 2 hores sense haver menjat.*

VINYASA IOGA

N

Amb Yaiza Ruiz

Dilluns i dimecres de 10.30 a 11.30 h

Inici 28 de setembre

Preu: 85,18 € (16 sessions)

Ioga dinàmic on sincronitzem moviment i respiració per enllaçar totes les asanes (postures) treballant tant la força com la flexibilitat.

TONIFICACIÓ

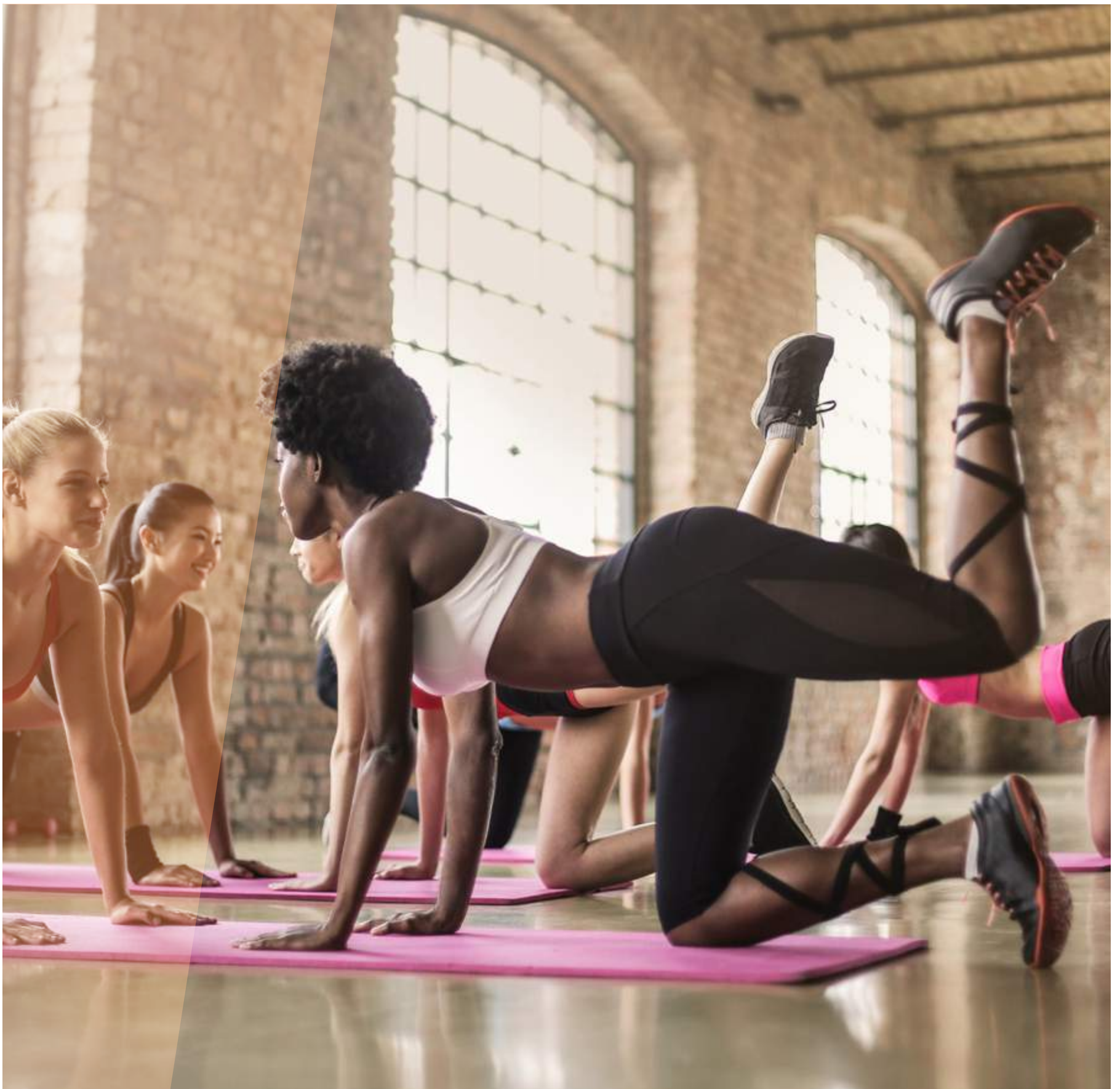
Amb Natalia Corvalán

Dimarts i dijous de 20.45 a 21.45 h

Inici 27 de setembre

Preu: 95,83 € (18 sessions)

Treball de tonificació de la zona inferior i de la zona abdominal del cos i treball cardiovascular amb música. Glutis, abdominals i cames.



TAITXÍ

Amb Joan Ordeix

Dimarts i dijous d' 11.45 a 12.45 h

Preu: 95,83 € (18 sessions)

Basat en el treball integral de les energies vitals a través de l'acció corporal i la respiració, amb moviments suaus encadenats.



TXI KUNG

Amb Joan Ordeix

Dimarts i dijous de 13 a 14 h

Preu: 95,83 € (18 sessions)

El txi kung integra la ment, el cos i les percepcions per mitjà de la respiració i els moviments. Desenvolupa l'energia interna (txi) per harmonitzar amb les energies externes, com els elements de la natura.

IOGA HATHA

Amb Carmen Chito

Dimarts i dijous de 13 a 14 h

Inici 27 de setembre

Preu: 95,83 € (18 sessions)

Integrar la percepció de l'ésser interior amb la del món exterior, reconeixent-la com una via de desenvolupament personal mitjançant aquesta pràctica originària de l'Índia.

IOGUILATES

Amb Marta Casado

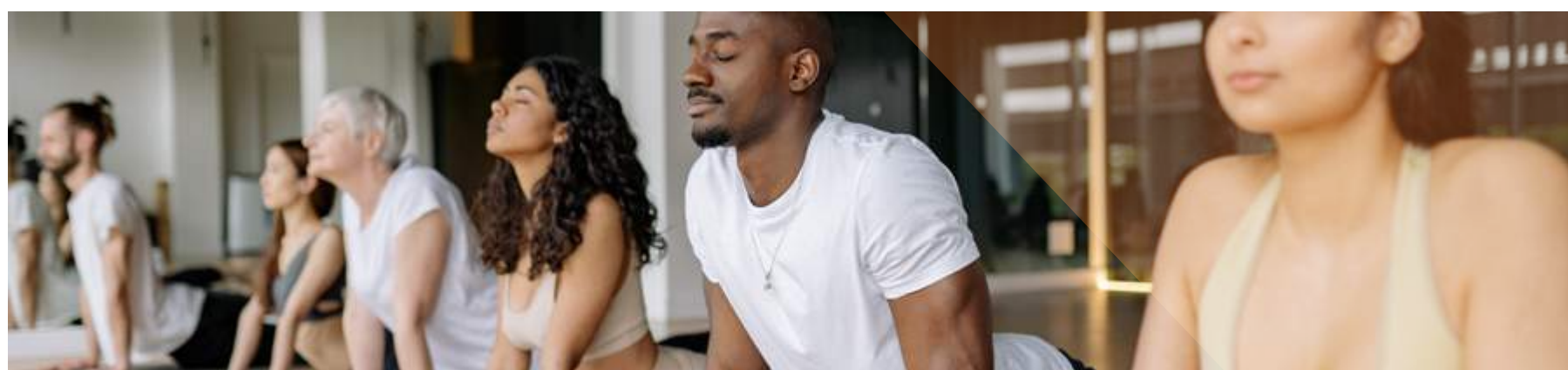
Grup A: dimecres de 20 a 21.30 h

Inici 28 de setembre

Grup B: divendres de 13 a 14.30 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Combinació de pilates i ioga per aconseguir un sistema d'entrenament físic i mental encara més complet.



IOGA DINÀMIC

Amb Elisabet Belmonte
Dijous de 19 a 20.15 h
Preu: 59,89 € (9 sessions)

Resiliència somàtica. Invitació a connectar amb la intel·ligència natural del cos, a través d'un flux de postures i moviments, connectats amb la respiració. Mentre la ment s'interioritza, es mobilitzen totes les articulacions i es relaxen i enforteixen tots els músculs.



INICIACIÓ A LA MEDITACIÓ

Amb Elisabet Belmonte
Dijous de 20.30 a 21.30 h
Preu: 47,92 € (9 sessions)

Espai on treballarem la relaxació del cos, a través de les sensacions, per aconseguir aquietar la ment. *No es requereix pràctica prèvia en meditació.*

HATHA IOGA I RELAXACIÓ

N

Amb Concha Pineda

Dijous de 17 a 18.30 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Les asanes (postures) i la fusió entre la respiració i el cos ens ajuda a sentir-nos més flexibles, àgils i fortes. A cada sessió hi ha postures d'extensió, flexió, estirament lateral, torsions i relaxació o meditació al final.



GIMNÀSTICA SUAUA

Amb Marta Casado

Divendres d'11.15 a 12.45 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Activitat alegre i dinàmica on treballarem exercicis de gimnàstica suau, equilibris, cardiovascular suau, motricitat, estiraments, tonificació, correcció postural, tot per mantenir-nos en forma.



MANTENIMENT SUAUA

Amb Meritxell Ros

Divendres de 17.15 a 18.45 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Realitzarem exercicis acompanyats de música. Treballarem la musculació i el desbloqueig de les articulacions del nostre cos i gaudirem de la part més lúdica de l'esport.

GASTRONOMIA

Per als tallers de gastronomia s'ha de pagar **un plus de material**.

RECEPTES DE MAR I MUNTANYA

N

Amb Eva Alcaraz

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Del 3 al 24 d'octubre

Preu: 42,59 € (4 sessions)

La nostra cuina mediterrània destaca per la seva varietat de deliciosos plats. Farem receptes plenes de sabor a mar i muntanya on el peix-marisc, carn-aus seran els productes principals. No et perdís els trucs i tècniques de cocció que descobriràs.



ARROSSOS PER LLEPAR-SE ELS DITS

N

Amb Eva Alcaraz

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Del 7 al 28 de novembre

Preu: 42,59 € (4 sessions)

T'agrada l'arròs? Elaborarem saboroses receptes amb aquest ingredient tan present en la nostra cultura. Si penses que cuinar un bon arròs o fer un arròs caldós al punt és complicat, apunta't i coneix les principals tècniques.

RECEPTES VEGANES AMB CEREALS

N

Amb Zero Waste BCN

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Del 4 al 25 d'octubre

Preu: 42,59 € (4 sessions)

Anem més enllà de la pasta de blat i l'arròs bullit. Aprèn les bases per cuinar correctament el mill, la civada, el fajol, la quinoa... Coneixerem les seves peculiaritats nutricionals i els seus orígens i en prepararem receptes delicioses i saludables 100% vegetals.

BEGUDES I SOPES VEGANES DE TARDOR

N

Amb Zero Waste BCN

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Del 8 al 29 de novembre

Preu: 42,59 € (4 sessions)

Combinarem diferents ingredients vegans per fer sopes i cremes saboroses, senzilles de fer, prioritzant els aliments de temporada. Farem begudes calentes per escalfar-nos com la increíble xocolata blanca desfeta o el sorprenent *pink latte* de remolatxa.



CUINA NIKKEI

N

Amb Isa Márquez

Dimecres 18.30 a 20.30 h

Del 5 d'octubre al 2 de novembre

Preu: 42,59 € (4 sessions)

Coneix alguns dels ingredients i plats més representatius de la cuina Nikkei, una fusió japonesa i peruana. Cuinarem delicioses receptes.



BATCH COOKING

N

Amb Isa Márquez

Dimecres 18.30 a 20.30 h

Del 9 al 30 de novembre

Preu: 42,59 € (4 sessions)

Sistema de planificació culinària setmanal per organitzar amb antelació menús saludables, fàcils i econòmics. La idea és organitzar-te per a cuinar o avançar els plats que compondran el teu menú setmanal i emmagatzemar-los de manera segura per al seu posterior consum.

CUINA AMB TOFU

N

Amb Isa Márquez

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Del 20 d'octubre al 3 de novembre

Preu: 31,94 € (3 sessions)

Coneix el tofu, una proteïna vegetal versàtil i fàcil d'incorporar a la nostra cuina, amb la qual elaborarem receptes saboroses i originals i coneixerem diferents formats en què el podem trobar.

CUINA AMB ALGUES

N

Amb Isa Márquez

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Del 10 al 24 de novembre

Preu: 31,94 € (3 sessions)

Les algues, les verdures del mar! Coneixerem diferents tipus d'algues, les seves propietats i mètodes de cocció o preparació. Receptes fàcils, saboroses i saludables que ens ajudaran a incorporar-les a la nostra cuina.



TARDOR A LA CARTA

N

Amb La Mamma Alicia
Divendres 18.30 a 20.30 h
Del 7 al 28 d'octubre
Preu: 42,59 € (4 sessions)

La tardor ens ofereix una varietat molt interessant de productes amb els que podem fer plats exquisits, nutritius i econòmics. Pit de pollastre farcit de castanyes i llit d'espínacs, crema de carbassa, taronja i canyella, estofat de llenties i albergínies.... T'apuntes?

RECEPTES DE FESTA

N

Amb La Mamma Alicia
Divendres de 18.30 a 20.30 h
Del 4 al 25 de novembre
Preu: 42,59 € (4 sessions)

Entrants, plats principals i postres que pots preparar amb anticipació i fer rendir al màxim els ingredients estrella d'aquestes festes. Carpaccio de foie, brotxeta de llagostins amb salsa de marisc, una sopa d'ametlles amb xocolata i cruixent... Vols saber-ne més?

INTENSIUS

APERITIUS CREATIUS ORIENTALS

N

Amb Miho Miyata

Dilluns 12 de desembre de 18 a 21 h

Preu: 15,97 €

T'agradaria, aquestes festes, gaudir d'un pica-pica diferent? Un tataki de tonyina, o temari-sushi, entre d'altres propostes.

NADAL AL MON

N

Amb Muntsa Holgado

Dijous 15 de desembre de 18 a 21 h

Preu: 15,97 €

Vine a aprendre receptes nadalenques d'arreu el món que donaran un toc diferent i saborós a la teva taula aquests dies de festa.



EXPRESSIÓ

FOTOGRAFIA AMB EL MÒBIL

N

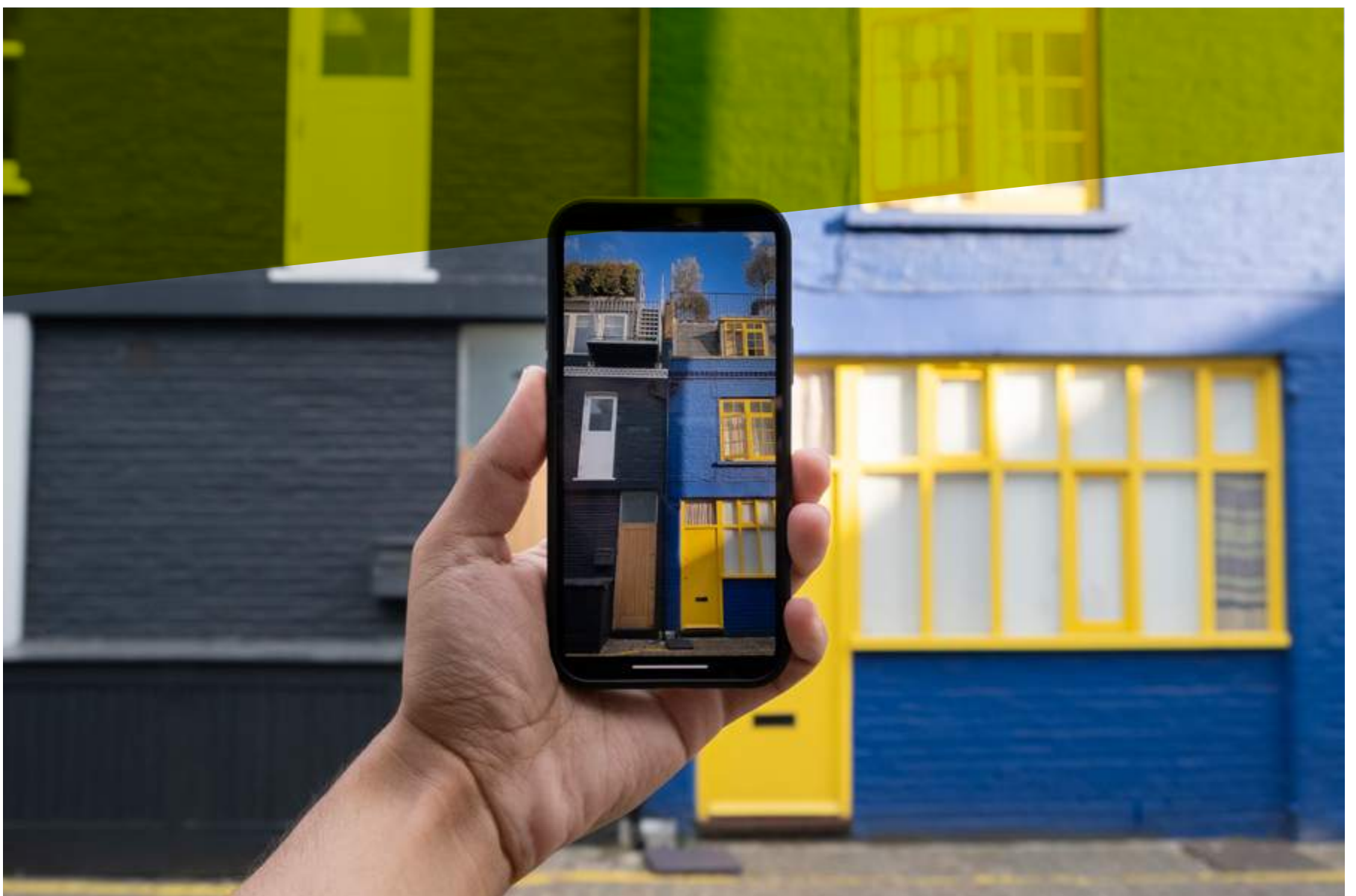
Amb Ramon Cugat

Dilluns i dimecres de 18 h a 20 h

Inici el 21 de novembre

Preu: 53,24 (5 sessions)

Curs teòric i pràctic per conèixer amb més profunditat el funcionament de la càmera del mòbil i aprendre a treure-li més profit per a poder substituir a una càmera de característiques superiors.



FES EL TEU NINOT

N

Amb Àurea López

Dimarts de 18 a 20 h

Del 4 al 25 d'octubre

Preu: 42,59 € (4 sessions)

Elaboració de ninots amb la resta de peces velles o teixits de patchwork. Recupera les tradicions fent un regal educatiu d'estètica Waldorf.



GANXET DECORATIU

N

Amb Àurea López

Dimarts de 18 a 20 h

Del 8 al 29 de novembre

Preu: 42,59 € (4 sessions)

Amb materials tan senzills com fil i ganxet podem fer decoracions, com banderoles, per a la casa amb un aire renovat. Si fem servir fil blanc aconseguirem un estil eivissenc a les nostres estances amb tendència boho chic que està envaint les xarxes.



AQUAREL·LA BOTÀNICA EXPERIMENTAL

Amb Alejandra Morales

Dimecres de 10.30 a 13.30 h

Del 5 d'octubre al 9 de novembre

Preu: 79,86 € (5 sessions)

Coneix el món de l'aquarel·la i l'aiguada aprenent trucs i possibilitats creatives que ens aporten recursos per pintar la vegetació i tots els seus colors.

AQUAREL·LA BOTÀNICA EXPERIMENTAL, APROFUNDIMENT

N

Amb Alejandra Morales

Dimecres de 10.30 a 13.30 h

Del 16 de novembre al 14 de desembre

Preu: 63,89 € (4 sessions)

Curs per a aquelles persones que ja han provat la pintura amb aquarel·la i volen continuar experimentant tots els trucs i les possibilitats creatives que ens aporta aquesta tècnica per pintar la vegetació. Si vols aprofundir, aquest és el teu taller!



TÈCNIQUES DE DIBUIX

Amb Joan Gispert

Dimecres de 18.15 a 19.45 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Gaudeix aprenent a dibuixar amb diferents tècniques. *No és necessari tenir coneixements en dibuix.*

DIBUIX CREATIU

Amb Joan Gispert

Dimecres de 20 a 21.30 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

El dibuix com a mitjà d'expressió i de desenvolupament creatiu amb alguna pinzellada d'artteràpia. *No és necessari tenir coneixements en dibuix.*

FES EL TEU MONÒLEG

N

Amb Anna Agulló

Dimecres de 19.45 a 21.15 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Crea el teu propi monòleg per gaudir del procés, per presentar-lo a càstings o potser posar-lo al teu videobook! Treballarem des de l'origen de la idea fins a la interpretació amb opció a enregistrar-lo.



PERCUSSION CORPORAL

Amb Paola Pastor

Dimecres de 19.45 a 21.15 h

Inici 28 de setembre

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Una invitació a fer música amb el nostre propi cos. Coneixerem diferents possibilitats sonores, combinant-les i jugant amb elles. Aprenem ritmes musicals diversos, mentre deixarem espai a la improvisació.

LETTERING

N

Amb Cristina García

Dijous de 18.30 a 20 h

Preu: 47,92 € (6 sessions)

Donem vida a les paraules, dotant a les lletres de personalitat, i descobrint diferents opcions i aplicacions de l'art d'escriure.



INICIACIÓ A L'UKELELE

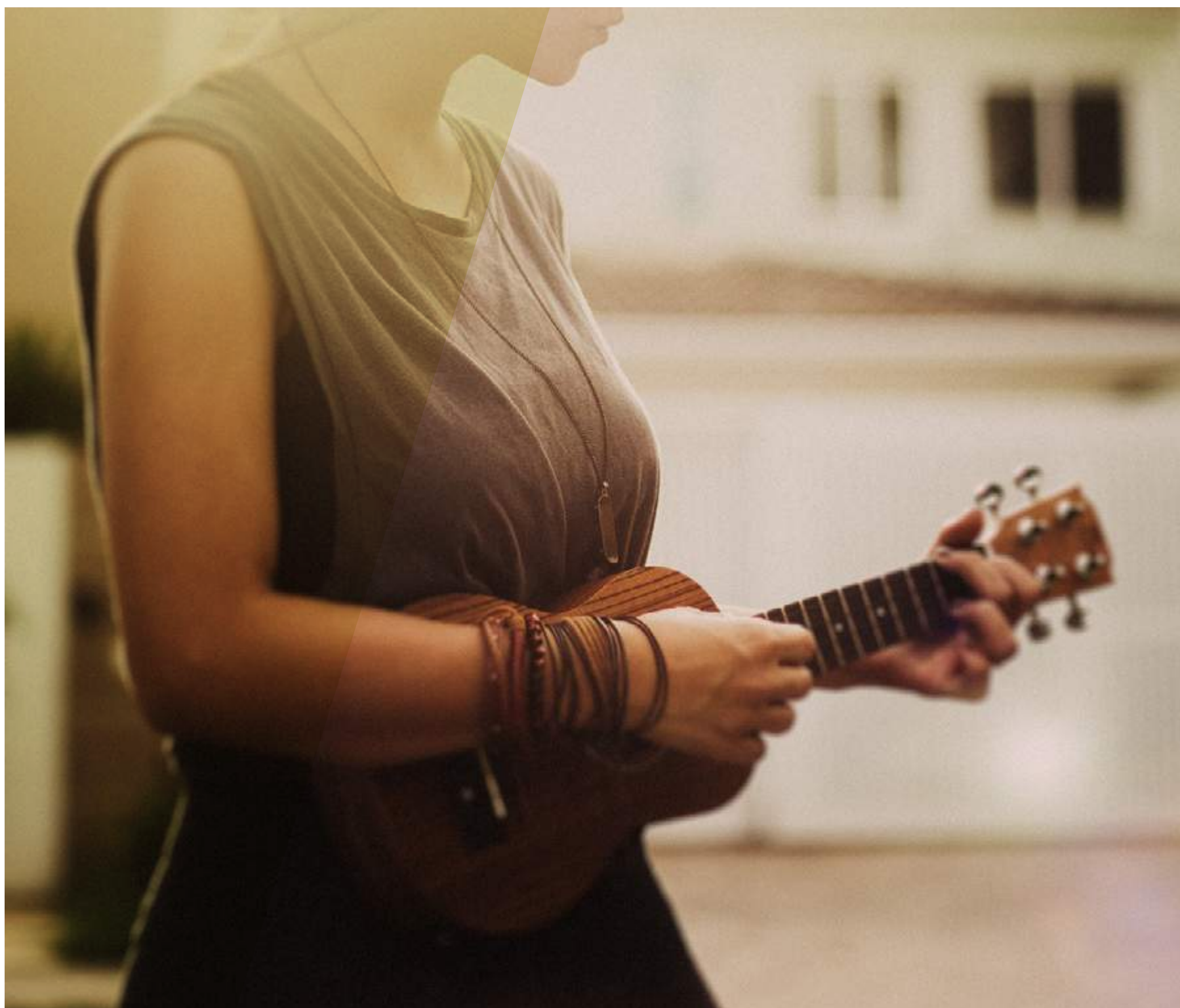
N

Amb Ivan Ilici

Divendres de 19.45 a 21.15 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Ens familiaritzem amb l'Ukelele i aprendrem els acords i els rasguejos més elementals per poder-hi tocar un munt de cançons, ahora que adquirirem estratègies d'autoaprenentatge per continuar aprofundint en els diferents recursos que ofereix l'instrument. *Cal portar el teu ukelele.*



INTENSIUS

ESCRITURA, BIOGRAFIA I RECORDS

N

Amb Susana Camps

Dilluns 3 d'octubre de 18.30 a 21.30h

Preu: 15,97€

Com ho pots fer per seleccionar els records que vols escriure? Com cal reproduir el passat per enganxar al lector? Vine a iniciar la teva biografia i assentarem la base per a la redacció de la teva història.

ESCRIU EL TEU PERSONATGE

N

Amb Susana Camps

Dimarts 27 de setembre de 18.30 a 21.30 h

Preu: 15,97€

Què necessites per crear un bon personatge? Quins trets físic i psicològics són necessaris i quins no? Com es mostra un personatge a través del diàleg? Respondrem a aquestes i d'altres preguntes bàsiques en aquest taller intensiu.

HUMANITATS

ELS ORÍGENS MEDIEVALS DE CATALUNYA



N

Amb Academia Adeah
Dimarts de 19 a 20.30h
Preu: 63,88 (8 sessions)

Catalunya ha estat sempre terra de pas i acollida de pobles. Cadascun d'ells varen forjar un caràcter singular que va culminar amb la independència dels comtats catalans vers el poder dels reis francs. En aquest curs viatjarem en el temps fins a l'Edat Mitjana per assistir al naixement de la cultura, l'idioma, les tradicions, els emblemes... que varen fer de Catalunya la potència comercial i política més gran de la mediterrània.



DEL BIG-BANG A LA HUMANITAT

N

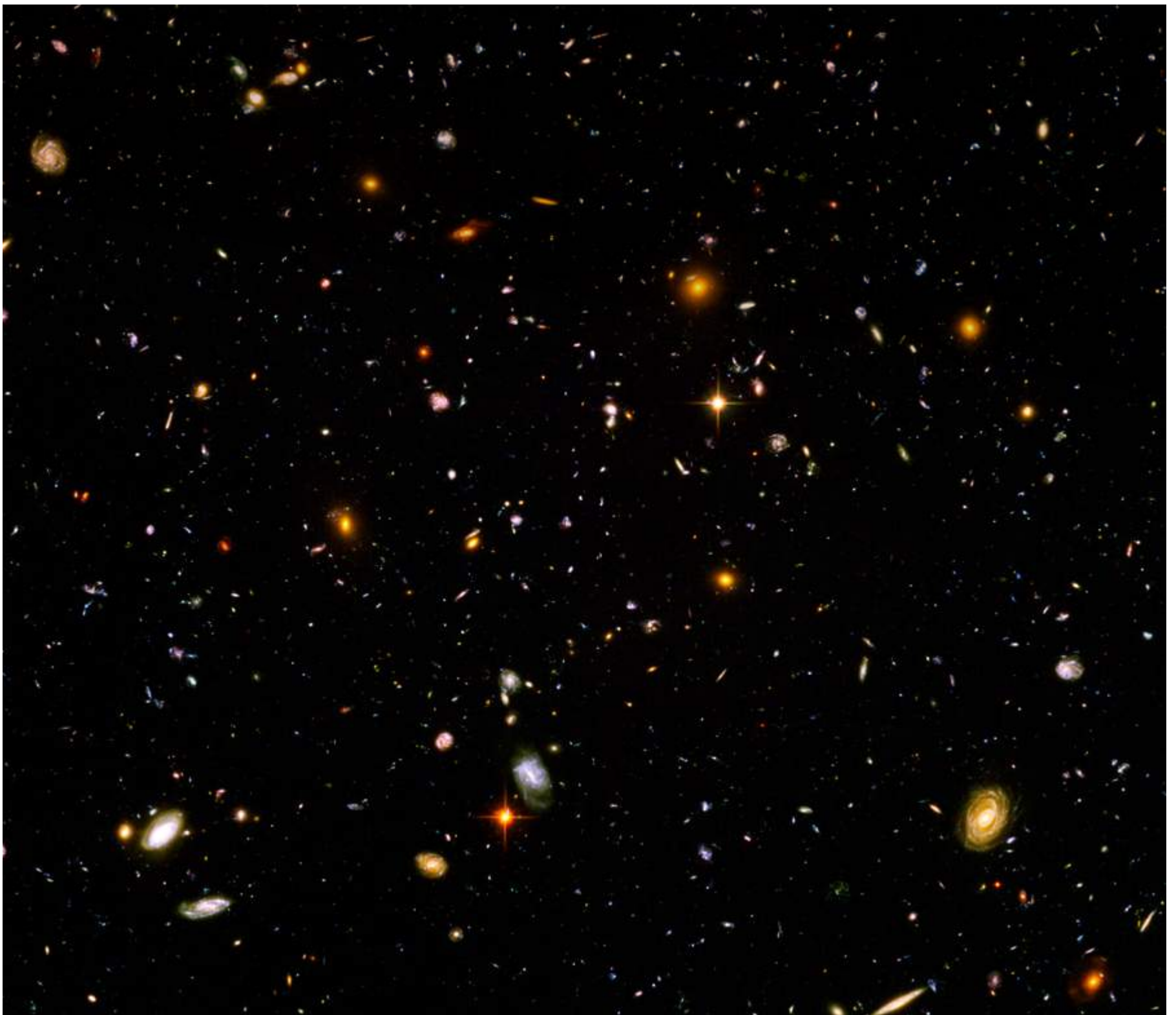
Amb Joan Rodríguez

Divendres de 18.30 a 20 h

Inici 21 d'octubre

Preu: 47,92 € (6 sessions)

Partint de la creació del planeta que ens dona aixopluc, coneixerem com apareix la vida, els éssers vius, les plantes, els animals... Explicarem les claus evolutives i les diferents teories i punts de vista.



RECURSOS

JOIERIA AMB FELTRE

N

Amb Sònia Rodríguez

Dilluns de 10.30 a 12.30 h

Preu: 53,24 € (5 sessions)

T'agradaria fer els teus propis regals de Nadal? Aprenderàs la tècnica del wet felting mentre gaudeixes d'una experiència sensorial amb la llana d'ovella i fas boniques arracades i collarets.

BRICOLATGE DOMÈSTIC

Amb Alexandre Jodar

Dilluns de 19 a 20.30 h

Preu: 63,89€ (8 sessions)

Aprèn a fer petites reparacions de la casa tant d'electricitat, com d'aigua, pintura, fusteria i paleta.



PARLIAMO ITALIANO?

Amb Serena Russo

Dilluns de 18.30 a 20 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Taller d'iniciació a l'italià que està adreçat a persones que no tenen nocions de la llengua italiana o que tenen unes nocions molt elementals i volen millorar-ne el vocabulari i la fluïdesa verbal.

PARLEZ VOUS FRANÇAIS?

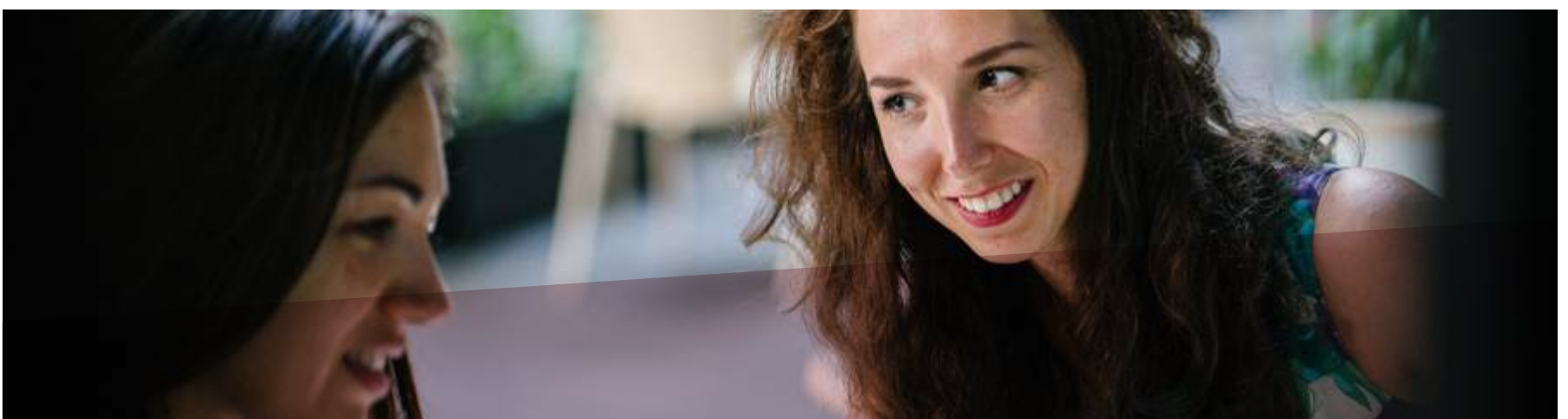
N

Amb Sara Dauge

Dimarts de 18.30 a 20 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Curs adreçat a tothom qui vulgui consolidar la seva base de francès oral per poder mantenir una conversa bàsica. Millorar la comprensió, l'expressió oral i ampliar lèxic mitjançant visionat de vídeos, escolta de música i parlant sobre temes d'actualitat.



ANGLÈS PER VIATJAR (ELEMENTAL)

N

Amb Mariana Gleiser

Dimecres de 17.15 a 18.45 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Destinat a aquelles persones que, tot i haver assolit un nivell bàsic de coneixements d'anglès, no es troben segures a l'hora de fer front a situacions típiques que es presenten en el moment de viatjar a un país on no es parla cap llengua llatina.



CONVERSA EN ANGLÈS (INTERMIG)

N

Amb Mariana Gleiser

Dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Per a tu, si el teu nivell d'anglès és intermig i vols practicar l'idioma i ampliar vocabulari mentre parles de temes del teu interès.

INICIACIÓ AL JAPONÈS

N

Amb Daruma, serveis lingüístics

Dimecres de 18 a 19.30 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Taller per aprendre les bases de l'idioma. Un primer contacte amb els seus alfabetes, gramàtica i expressions quotidianes.

COSTURA A MÀ

Amb Adriana Katz

Dimecres de 18 a 20 h

Preu: 74,54 € (8 sessions)

Taller de costura a mà per confeccionar peces petites per a nosaltres i la nostra llar. Aprendrem les bases de la costura a mà, tipus de puntades, acabaments, materials de costura i aprofitament de roba, tècniques diverses com el “patchwork”, “trapillo”, etc. Bosses, garlandes, posagots, salva mantells, organitzadors, cistelles, objectes de decoració, per la cuina...



DIA INTERNACIONAL DE L'ELIMINACIÓ DE
LA VIOLÈNCIA CONTRA LES DONES

VIOLÈNCIES DE GÈNERE DIGITALS

N

Amb Diana Morena Balaguer

Dijous de 18.30 a 20 h (5 sessions)

Del 3 de novembre a l'1 de desembre

Preu: 39,93 €

Les violències de gènere digitals són un fenomen cada cop més extens i preocupant: un 86,61 % de les usuàries n'ha patit alguna vegada, i 2 de cada 10 dones ha estat víctima d'una agressió sexual digital. Les dones tenim capacitat de resposta i resistència davant aquestes violències. Treballarem l'abordatge i prevenció des d'una perspectiva empoderant: entendrem els riscos que existeixen a la xarxa, però també treballarem per evitar-los gràcies a eines pràctiques.



INTENSIUS

CORONES NADALENQUES

N

Amb Àurea López

Dimarts 13 de desembre de 18 a 21 h

Preu: 15,97 €

Amb flors, aprendrem a fer corones per a la porta d'entrada, centres de taula o suports per a les espelmes.



ESPELMES ARTESANALS

N

Amb Zero Waste BCN

Dijous 15 de desembre 18 a 20.30 h

Preu: 13,31 €

Taller pràctic per a aprendre a fer espelmes sòlides vegetals i ecològiques de manera artesana aprofitant oli usat i personalitzant-les amb les aromes i decoracions que més ens agradin. Parlarem, també, de la composició de les opcions industrials.



GUARNIMENTS DE NADAL AMB MATERIAL RECICLAT

N

Amb Zero Waste BCN

Divendres 16 de desembre 18 a 20.30 h

Preu: 13,31 €

Vols decorar casa teva amb materials sostenibles? En aquesta sessió prepararem decoracions nadalenques amb material aprofitat, donant via lliure a la creativitat per fer casa nostra més bonica sense perjudicar el planeta.

EINES DIGITALS

INTERNET SEGURA I SALUDABLE PER A FAMÍLIES

N

Amb Elsa Giménez

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Del 10 d'octubre al 14 de novembre

Preu: 42,59 € (4 sessions)

Curs dirigit a famílies, educadors i educadores i/o professionals que treballin amb infants i adolescents i que vulgui conèixer eines eficaces per a prevenir, acompanyar i orientar en l'ús segur i saludable d'internet.



TREU PROFIT AL TEU MÒBIL

N

Amb Maria Martínez

Dimarts de 18 a 20 h

Del 4 al 25 d'octubre

Preu: 42,59 € (4 sessions)

Tens un mòbil i intueixes que hi podries fer més coses, però no saps com? Vols conèixer les possibilitats que té? Aprendre la personalització de la seva aparença i la configuració de contactes i comptes de correu. Trucs de WhatsApp, navegar d'incògnit, editar fotos, aplicacions, cerques a Internet....

EMANCIPACIÓ DIGITAL

N

Amb Guillem Vilà

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Del 6 al 27 d'octubre

Preu: 42,59 € (4 sessions)

En aquest curs aprendrem què passa quan utilitzem els serveis gratuïts de les grans corporacions conegudes com les FAAMG i donarem recursos i alternatives Open Source per poder fer una transició cap a serveis tecnològics més ètics i transparents.

EN FAMÍLIA

A les sessions dels tallers familiars cada nadó o infant ha de venir acompanyat d'una sola persona adulta.

IOGA AMB NADONS

Amb Vero Russo
Dimarts de 10 a 11 h
Inici 27 de setembre
Preu: 47,92 € (9 sessions)

Moment per sentir, conèixer-se i relaxar-se. Exercicis hipopressius mentre gaudeixes de jocs amb el teu nadó. *Per a nadons de 2 a 12 mesos.*



IOGA AMB INFANTS

N

Dimarts d'11.15 a 12.15 h
Inici 27 de setembre
Preu: 47,92 € (9 sessions)

Moment per sentir, conèixer-se i relaxar-se. Exercicis hipopressius mentre gaudeixes de jocs amb el teu infant. *Per a Infants de 13 a 24 mesos.*

DANSA AMB NADONS

N

Amb Andrea Abadía
Dimecres de 10.30 a 11.30 h
Inici 28 de setembre
Preu: 47,92 € (9 sessions)

Espai d'expressió, imaginació i creativitat entre mares o pares i nadons. Explorarem les emocions i el nostres cossos a través del moviment, els gestos, el contacte i l'expressió lliure. *Per a nadons de 6 a 18 mesos.*



CONTES MUSICALS EN FAMÍLIA

N

Amb Francesca Salcedo

Divendres de 12.30 a 13.30 h

Preu: 47,92 € (9 sessions)

Taller intensiu on, a través d'un conte, experimentarem amb textures, sons, cançons, peces musicals, dansa i moviment, per iniciar als infants en el món sonor-musical, estimulant els sentits i acompanyant la seva etapa de desenvolupament. *Per a infants de 24 a 36 mesos.*



ITINERARI

A càrrec Sònia Tres de Viaje a la Barcelona Secreta

AIXÍ A LA TERRA COM EN EL CEL

N

Dissabte 12 de novembre de 10.30 a 13 h

Preu: 13,31€

A partir de l'enderrocament de les muralles medievals, neix la ciutat moderna i amb un disseny urbanístic encara visible avui dia. És el moment de l'Eixample d'Ildefons Cerdà però... On fem les fàbriques i els seus fums? Com es consoliden els barris obrers? D'una banda, la classe treballadora i per l'altre, els grans llinatges d'industrials: els Bonaplata, els Batlló i els Amatller seran víctimes i botxins de la Rosa de Foc. Patronal i sindicats, enemics per a tota la vida i al final, tots junts, els trobarem a tots al Cementiri de Montjuïc.



CONFERÈNCIES

Activitats gratuïtes. Places limitades.
Cal inscripció prèvia presencial o en línia a
<https://cotxeresborrell.net/conferencies>.

LA BAUHAUS. HISTÒRIA I SIGNIFICACIÓ.

N

A càrrec de Gretel Broyn Ripoll, artista
Activitat complementària de l'exposició
Das bauhaus, més enllà d'un centenari.

Dimarts 27 de setembre a les 19h

La Bauhaus (1919-1933), va ser una escola d'art, una escola d'idees a la república de Weimar. Parlarem sobre la Història i el seu significat. Després de la xerrada farem un recorregut visual al voltant de l'exposició.



CICLE: ExperCiències

N

A càrrec de Mireia Ortega, llicenciada en bioquímica, doctora en biomedicina, divulgadora i conferenciant.

ADN, DESXIFRANT EL CODI DE LA VIDA

Dimarts 25 d'octubre a les 18.30 h

L'ADN va ser un dels descobriments més importants del segle XX. Considerat el codi bàsic de la vida, és on es troba tota la nostra informació genètica. En aquesta sessió no només en descobrirem els trets principals, sinó que també farem l'extracció de l'ADN d'una fruita.



EN MOTIU DEL DIA MUNDIAL DE LA CIÈNCIA
PER LA PAU I EL DESENVOLUPAMENT

EL JOC DE LA CIÈNCIA

Dimarts 22 de novembre a les 18.30 h

La ciència estudia tot el que ens envolta, però en canvi, massa sovint, els seus conceptes ens semblen críptics i allunyats. Acosta't, de manera propera, als principals conceptes científics.

ELS SECRETS DE LA MEMÒRIA

Dimarts 13 de desembre a les 18.30 h

La memòria és una de les habilitats més fascinants del cervell, un òrgan capaç d'emmagatzemar, en records, l'equivalent a centenars de milers de gigabytes. Malauradament, malalties com l'Alzheimer ataquen directament aquesta capacitat. Com i per què passa? La conferència es complementarà amb jocs de memòria.



CICLE: VA D'ÒPERA

N

A càrrec de Romina Krieger, soprano i divulgadora musical.

PERGOLESI I ROSSINI. LA SERVA PADRONA I EL BARBER DE SEVILLA

Dimecres 21 de setembre a les 18.30 h

Conferència que ens parla sobre Pergolesi i Rossini, per conèixer, en detall, les obres que s'interpretaran en el concert "La serva padrona i el barber de Sevilla, àries i duets" del dimecres 28 de setembre.



VERDI I PUCCINI. DEL ROMANTICISME AL VERISME

Dimecres 19 d'octubre a les 18.30 h

Conferència que ens parla sobre Verdi i Puccini a través de diferents obres proposades en el concert “Del romanticisme fins arribar al verisme”, del dimecres 26 d'octubre.



DES DE L'ÒPERA FINS ELS MUSICALS ALS ESTATS UNITS

Dimecres 9 de novembre a les 18.30 h

Coneixerem grans autors com Porter, Bernstein o Gershwin per introduir-nos en el concert “Nits de Broadway: des de l'òpera fins els musicals als Estats Units”, del dimecres 16 de novembre.

CICLE: MEMÒRIES

N

ELENA JORDI (1882-1945): DEL PARAL·LEL AL CINEMA MUT. UNA VIDA DE PEL·LÍCULA.

A càrrec de Josep Cunill Canals, llicenciat en Filosofia i Lletres i professor de Filosofia
Dimarts 15 de novembre a les 18.30 h

Elena Jordi és el nom artístic de la Montserrat Casals Baqué, la primera dona directora de cinema de l'estat espanyol. Dona pionera, avançada al seu temps, va atrevir-se a dirigir i produir *Thais*, entre els anys 1917-18, una pel·lícula de cinema mut. Però si li volem fer justícia, hem de dir que el més cinematogràfic de tot plegat és la seva vida. En ella hi trobem tots els ingredients que envolten una història excepcional, i, malauradament, poc coneguda. Vols saber-ne més?



Arxiu Elena Jordi

MIRADES SOBRE TETE MONTOLIU

A càrrec de Martí Farré, periodista i crític musical
Dimarts 29 de novembre a les 18.30 h

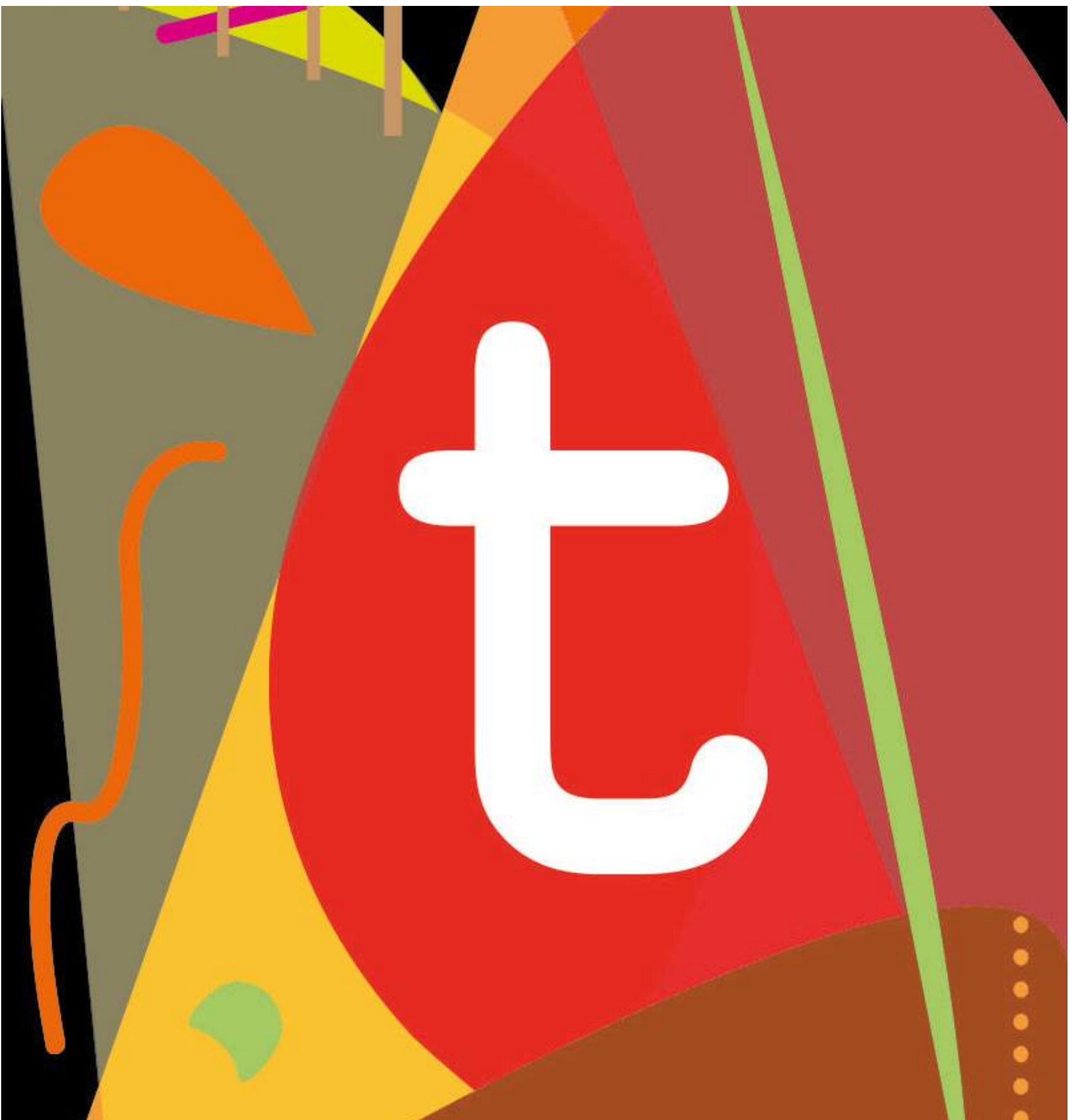
Vint-i-cinc anys després de la mort del jazzman Tete Montoliu, la seva importància i reconeixement internacional no fan més que créixer. Farem un recorregut per la seva vida i coneixem algunes de les seves sucoses anècdotes tot escoltant algunes de les seves peces més representatives.



Tete Montoliu & Bobby Hutcherson. CC BY-SA Brian McMillen

ESCOLA D'ARTS ESCÈNIQUES TÍSNER

L'Escola Tísner apropa a infants i joves de 4 a 17 anys a les Arts Escèniques. Espai de descoberta i experimentació on les diverses disciplines esdevenen una eina expressiva i d'enriquiment emocional. Crearem itineraris formatius que s'alternaran durant tot el curs.
Coordinació pedagògica: Alberto Díaz



Petits/es artistes A: Infants de 4 a 6 anys
(P3, P4, P5)*

Dilluns, 17.30-18.30 h. 27,23 € al mes

Petits/es artistes B: Infants de 6 a 9 anys
(1r, 2n, 3r i 4rt)

Dijous, 17.30-18.30 h. 27,23 € al mes

Teloners/es: Infants de 10 a 13 anys (5è, 6è
i 1er ESO)

Dimarts, 17.15 a 18.45 h. 41,39 € al mes

Debutants: Joves de 14 a 17 anys (2on, 3er
i 4rt ESO i Batxillerat)

Dimecres, 17.30 - 19.30 h. 55,18 € al mes

*Activitat per a infants amb 4 anys fets.

**Inscripcions a partir de l'1 de setembre i fins
exhaurir places**

Inici de trimestre: setmana del 26 de setembre

Reunió informativa: dimarts 20 de setembre
a les 19 h



CASAL INFANTIL

Espai de lleure on el joc i la joguina esdevenen el mitjà per aprendre, experimentar i compartir en un ambient acollidor.

Els nens i les nenes seran els i les protagonistes i cada dia podran triar a què, com i amb qui juguen entre un seguit de materials innovadors i seleccionats per a cada edat.

El joc dels infants estarà acompanyat en tot moment per professionals qualificades que els convidaran a descobrir i gaudir del joc en un espai segur i pròxim.

Les famílies hi trobareu orientació i assessorament i un espai de participació en diverses propostes compartides amb els vostres infants.



Casal Infantil de 4 a 12 anys: de dilluns a dijous de 16.30 a 19.30 h

Quota trimestral: 25,78 €

Reducció del 15% per famílies monoparentals o nombroses

Entrada puntual: 3,87 €

Inscripcions: a partir del 5 de setembre

Inici del Casal: setmana del 12 de setembre

Aforament limitat.

Ludoteca familiar Petita infància 0-3:

Tots els divendres.

Setmana de Tardes de joc en Família 4-12:

Última setmana sencera de mes.

Preus:

Abonament 5 sessions: 15,47 €

Abonament 10 sessions: 30,93 €

Entrada puntual: 3,87 €

Per a més informació consultar la programació de tardor del Casal infantil.

CASALS
INFANTILS
EIXAMPLE



DE 0 A 3 – INFANTS EN FAMÍLIA

Espai de trobada i interrelació en el que les famílies poden compartir l'experiència de la criança en un entorn educatiu i lúdic amb materials especialitzats i suport professional.

Grup A: dimarts de 10 a 12 h, preferentment per a criatures a partir de 18 mesos.

Grup B: dijous de 10 a 12 h, preferentment per a criatures fins a 18 mesos.

Noves inscripcions: A partir del 5 de setembre
Inici: setmana del 12 de setembre

Quotes trimestrals:

Dimarts: 45,76 € trimestre (11 sessions)

Dijous: 49,92 € trimestre (12 sessions)

Tarifa reduïda del 25% per a famílies nombroses i monoparentals

Cessions d'espai a grups de famílies organitzades

Per a més informació consultar la programació de tardor del Casal infantil.



ALTRES SERVEIS

CESSIÓ D'ESPAIS

El Centre Cívic Cotxeres Borrell disposa d'espais de lloguer per a grups i entitats. Consulteu possibilitats i condicions.



PUNT D'INFORMACIÓ

Informació general del centre, dels recursos del Districte i de la ciutat

De dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20 h

ADREÇA

cotxeresborrell.net

Viladomat 2-8, 08015 Barcelona

Tel. 93 324 83 50

informacio@cotxeresborrell.net

facebook.com/cccotxeresborrell

twitter.com/cccborrell

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

Wi-Fi ciutadà

Equipament sense barreres arquitectòniques

HORARI

De dilluns a divendres de 9 a 22 h

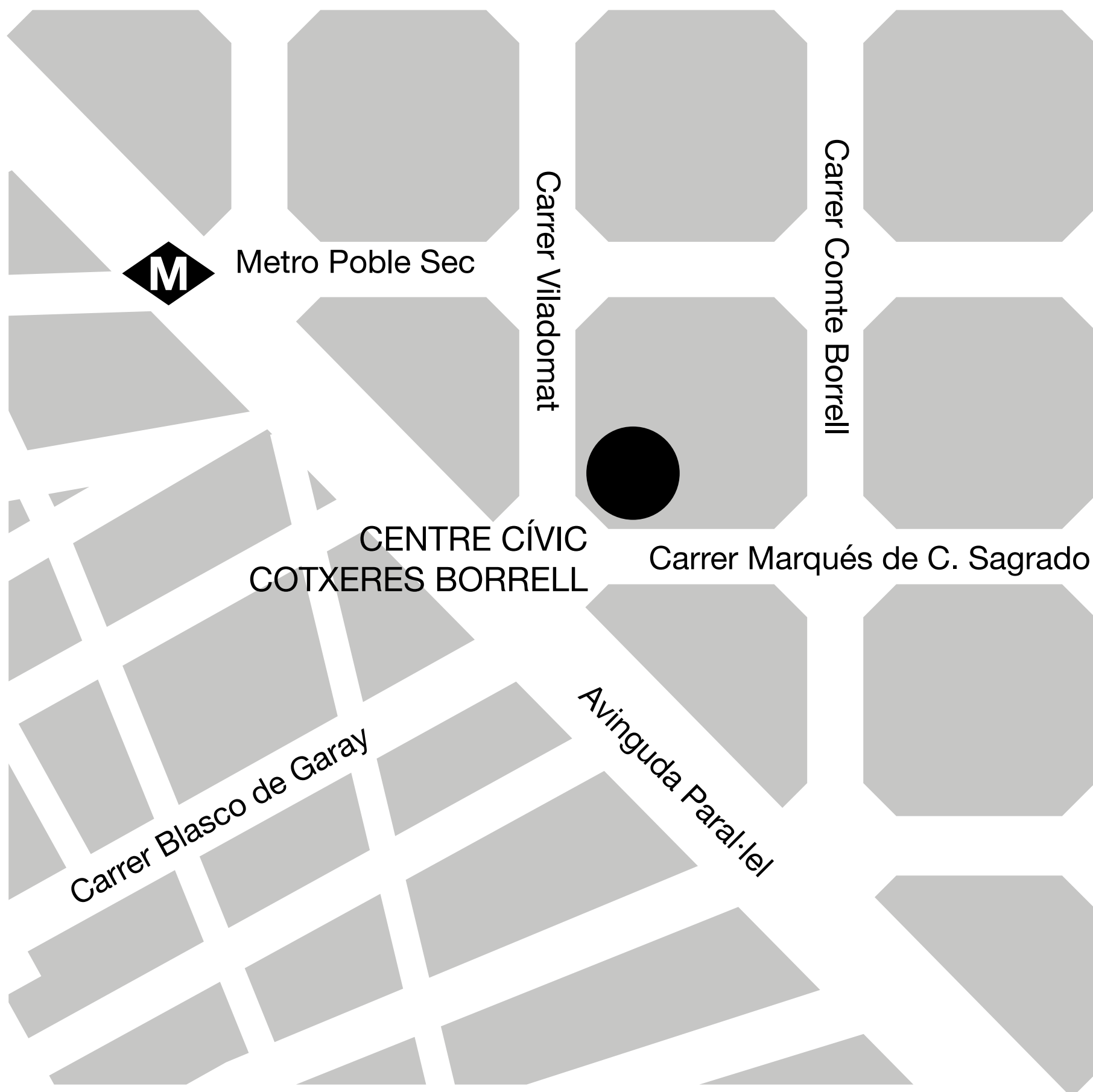
Dissabte de 10 a 14 h i de 16 a 20 h

Els dissabtes de setembre el centre romandrà tancat.



MAPA

Metro Sant Antoni 



Metro › L2 St. Antoni / L3 Poble Sec

Bus › 24, 37, 91, 120, 121, D20, V11, H14, V9 / Nit Bus › N0 i N6

Parada de Bicing › Viladomat, 2

**Districte de
l'Eixample**