

Centre Cívic Sagrada Família

AGENDA CULTURAL I TALLERS

De setembre a desembre

Sagrada Família

tardor
2019

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
Workshop	p. 04
Música	p. 05
Ara Toca	p. 05
Clàssica	p. 06
Arts escèniques	p. 07
Atrezzo	p. 07
Exposicions	p. 08
Altres exposicions	p. 09
Espectacles infantils	p. 10
Per a infants de 0 a 3 anys i famílies	p. 10
A partir de 4 anys i famílies	p. 11
Diades i festivitats	p. 12
Festes de Tardor	p. 12
Dia Internacional per l'Eliminació de la Violència vers les Dones	p. 13
Nosaltres: 3a Setmana LGTBI+	p. 14

TALLERS

Inscripcions	p. 19
Recursos	p. 20
En parlem...	p. 20
Idiomes	p. 21
Fes-ho per tu	p. 23
Gastronomia	p. 24
Salut i Creixement Personal	p. 28
Activitat física	p. 28
Creixement personal	p. 31
Salut	p. 32
Ciència, natura i medi ambient	p. 33
Expressió i Creativitat	p. 33
Comunicació	p. 33
Fotografia i vídeo	p. 34
Música i veu	p. 35
Dansa	p. 36
Expressió i creativitat	p. 38
Arts plàstiques	p. 38
Fet a mà	p. 39
Humanitats	p. 40
Història	p. 40
Itineraris	p. 41
Tallers en família	p. 41

CALENDARI

Setembre – Octubre – Novembre – Desembre	p. 43
--	-------

CICLE DE CINEMA*Contra la violència, purpurina*

120 PULSACIONES POR MINUTO

Dilluns 7 d'octubre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Robin Campillo. França, 2017. Durada: 143 min

Castellà

A començaments de la dècada dels noranta ja fa gairebé deu anys que la sida mata i els militants d'Act Up-Paris multipliquen les seves accions per lluitar contra la indiferència general. El Nathan, que s'acaba d'afegir al grup, quedarà commogut per la radicalitat del Sean, que consumeix les seves últimes forces en l'acció.

LAS HEREDERAS

Dilluns 4 de novembre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Marcelo Martinessi. Paraguai, 2018. Durada: 97 min

Castellà

La Chela i la Chiquita viuen juntes des de fa més de trenta anys. Com a filles de famílies de bona posició social, havien heretat prou diners per viure còmodament sense haver de treballar. Però ara, quan totes dues tenen més de seixanta anys, els diners heretats s'han acabat. Quan la Chiquita va a la presó perquè no pot pagar els deutes contrets, la Chela comença a oferir a dones grans de famílies benestants un servei de taxi que l'ajuda a poder mantenir-se. Així coneix l'Angy, una dona vint anys més jove que ella, amb qui connecta immediatament. Aquesta connexió va transformant la relació de la Chela amb ella mateixa i amb el seu entorn, i li provoca una revolució interior.

GIRL

Dilluns 2 de desembre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Lukas Dhont. Bèlgica, 2018. Durada: 100 min

Castellà

La Lara, de 15 anys, somia convertir-se en ballarina. Amb el suport del seu pare, es lliura a aquesta aventura. Però el seu cos no es doblega tan fàcilment a la disciplina que li imposa, perquè en realitat quan va néixer era un nen.

REFLEXIONS D'1 H

EL FICMA PRESENTA USELESS

Dilluns 11 de novembre

A les 19.30 h

Activitat gratuïta

Documental a càrrec del FICMA,

en el marc del cicle Claqueta i acció!

Debat posterior a càrrec de Setem i Cuchara

Organitzat amb l'Aula Ambiental Sagrada Família

Documental i debat

El documental *UseLess* ens descobreix per què el malbaratament d'aliments i de roba s'ha convertit en un gran problema social i ambiental, i què podem fer nosaltres per evitar-ho, a través dels ulls d'una jove mare islandesa que intenta entendre el problema i canviar els seus costums. Les entrevistes que realitza a experts, dissenyadors, activistes i productors ofereixen nombroses solucions a l'audiència: alguns petits canvis en els nostres hàbits poden generar un gran impacte positiu en tot el planeta.

EL NACIMIENTO DE LAS DI(CH)OSAS

Dimarts 10 de desembre

A les 19.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Noemí Duran

Conferència

L'artista Noemí Duran comparteix amb nosaltres la seva experiència de viatge a Istanbul, on va contactar amb dones d'Orient per escoltar com el plaer, el desig i la força vital se'ls fan presents i com s'hi relacionen. Una mirada poètica i política de la trobada eròtica.

Activitat vinculada a la instal·lació "El nacimiento de las Di(ch)osas. Postals d'Istanbul"

PARLEM DE LA PETITA INFÀNCIA

AUTONOMIA I RESPONSABILITAT

Dimarts 29 d'octubre

A les 17.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Arae, viure és aprendre

Conferència

L'autonomia és l'impuls per sortir al món tot sabent que podem tenir un cert control de les nostres accions i fer-nos responsables del que fem. Sovint intentem potenciar l'autonomia dels nostres infants, però coneixem bé quines són les necessitats afectives de cada edat? Com poder donar-los ales sense que perdin les arrels?

Hi ha la possibilitat de tenir un espai adaptat per als infants amb la supervisió dels seus familiars o acompanyants.

Cal inscripció prèvia a partir del 22 d'octubre al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

PANTALLES, INFANTS I NOVES TECNOLOGIES

Dimarts 26 de novembre

A les 17.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Pas d'Infant

Conferència

Com, quan i per què? Quins aspectes del món de l'infant s'estan transformant amb la tecnologia i com això influencia el seu desenvolupament? Quantes hores poden estar davant de la pantalla? Per entretenir-se o per aprendre? Quin impacte poden tenir les imatges que veuen? I la informació que reben? Com resolen la gestió d'emocions? Com les noves tecnologies afecten les seves relacions i la manera de percebre el món?

Hi ha la possibilitat de tenir un espai adaptat per als infants amb la supervisió dels seus familiars o acompanyants.

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

WORKSHOP

**SAFARI FAMÍLIA.
EXPEDICIÓ DE DESCOBERTA A LA SAGRADA FAMÍLIA**

Dissabte 19 d'octubre D'11.00 h a 13.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Sitesize

Itinerari-taller

Lluny de clics i prejudicis, us proposem explorar creativament i col·lectivament tot el que envolta la basílica de la Sagrada Família. Utilitzarem registres fotogràfics, notes de veu i dibuixos que farem, però sobretot la vostra mirada sobre aquest entorn amb un magnetisme tan fort, el temple de Gaudí. La transformació que el turisme hi ha causat en la darrera dècada serà el punt de partida de la nostra exploració. També farem servir el material de l'arxiu fotogràfic del barri.

Activitat vinculada al projecte Agència de Turisme Popular – ATP Sagrada Família.

<http://sitesize.net/agenciadeturismepopular>

Cal inscripció prèvia a partir del 9 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.

ARA TOCA...

Músiques d'arrel

ALIDÉ SANS

Dijous 17 d'octubre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Alidé: guitarra, acordió diatònic i veu

Paulin: guitarra, pedals i percussions

Una ventada d'aire fresc baixa de les muntanyes de la Val d'Aran per abraçar l'escenari. Alidé Sans és una d'aquelles artistes que val la pena descobrir en directe. El seu darrer àlbum, *Henerècla* (Hètaman, 2018), cantat íntegrament en aranès, ha estat tota una revelació musical de ritmes mestissos i influències de músiques del món. En concert, la cantant llueix una veu i una personalitat que destaquen pel fet de ser lliures.

LILÀH

Dijous 14 de novembre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Tanit Navarro: veu i percussió

Irene Herbera: veu, percussió i lira cretenca

Marta Serra: veu i percussió

Núria Cervera: veu i percussió

Maru di Pace: veu, guitarra, arpa i percussió

Lilàh és un projecte musical format per cinc dones nascudes a l'Argentina, les Illes Canàries i Catalunya, que s'inspiren en les músiques d'arrel tradicional, existents en les diverses cultures del món al llarg del temps. El quintet investiga el so vocal, a través de la improvisació i el cant polifònic, i teixeix el seu particular repertori de caràcter popular i amb composicions pròpies. En les seves cançons es combinen sonoritats folklòriques creades des d'una mirada musical oberta i contemporània amb una amalgama de ritmes i cultures.

TARTA RELENA

Dijous 12 de desembre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Helena Ros: veu

Marta Torrella: veu

Format el 2016, el duet Tarta Relena presenta el seu debut discogràfic, *Ora Pro Nobis* (Indian Runners, 2019), vuit cançons que busquen la màxima expressió vocal. Tonades de Creta, polifonies de Còrsega, melodies sefardites, cançons balears... totes arrançades per potenciar, enllaçar, distanciar o unir a l'uníson els timbres de les seves veus.

CLÀSSICA

DIVAGAÇÃO

Dijous 10 d'octubre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Ana Moreira: violoncel

Elisabeth Roma: guitarra

Divagação ens proposa un recorregut musical personal i lliure que inclou música brasilera, espanyola, catalana, sefardita i argentina. Interpreten Heitor Villa-Lobos, Manuel de Falla, Xavier Monsalvatge, Ariel Ramírez, Astor Piazzolla. Una gran part del repertori proposat és una tria entre músiques que no són originals d'aquesta formació, per això la majoria de les peces són arranjades, adaptades o recreades per elles mateixes.

EL SO CALIDOSCÒPIC

Dijous 7 de novembre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Tomomi Kubo: ones Martenot

L'ones Martenot és un instrument que té una màgia especial. La intèrpret i compositora Tomomi Kubo ens proposa un viatge a llocs insospitats a bord d'una acurada selecció de peces que ens transportaran a través del passat i també del futur.

AROMES FRANCESES

Dijous 5 de desembre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Fuzzy Duo

Melanie Larsson: saxòfon

Asami Pascual: piano

Viatge a través de les diferents sonoritats de la Belle Époque a càrrec de Fuzzy Duo, un duet innovador format per dues músiques graduades al Conservatori Superior de Música del Liceu. Una formació jove però amb una àmplia trajectòria sobre els escenaris, tant en l'àmbit nacional com en l'internacional.

ATREZZOS

Humor & hop

JUNTOS

Dijous 24 d'octubre
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Fanny Giraud Cie
Clown

Es diu que des que naixem tots busquem els batecs del cor de la nostra mare per sentir-nos més serens enfront de la nostra existència. Cadascú ho busca i ho fa a la seva manera. Per a la Sofia ballar i riure, junts, és acostar-se a aquesta respiració contínua. Li agradaria que la vida fos una festa constant, una unió sense pausa, una diversió sense fi. Us imagineu poder riure tota la vida?

HOP SAGRADA FAMÍLIA

Dijous 21 de novembre
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Activitat emmarcada en el HOP19,
9es Trobades de Dansa i Cultura Urbana
Danses

Quatre mons i imaginaris diferents són els solos creats per quatre ballarines de les danses urbanes, amb una fusió d'estils, un viatge a la dansa *voguing*, *popping*, contemporània, *hip-hop*, *afrobeat*... Alina Sokulska presenta *Showtime*; Anna Sagrera presenta *Venus*; Marta Ruiz López presenta *Interna soledad*; i Izaskun Ortega presenta *La Mari*.

AVERDEI

Dijous 19 de desembre
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec d'Ale Risorio
Clown

T'imagines una festa sorpresa d'aniversari ideal en què l'homenatjat et sorprèn perquè no hi és i no saps si vindrà? *Averdei* és una subtil peça de *clown*, joc, poesia, acords i desacords.

EXPOSICIONS

“TODA MUJER DEBE APRENDER EL FUNCIONAMIENTO DE UN FRIGORÍFICO”

Del 5 al 26 de novembre

Activitat gratuïta a la sala d'exposicions Àlex García

A càrrec de Laxmi

Collage

En l'exposició “Toda mujer debe aprender el funcionamiento de un frigorífico”, s'utilitza la imatge de la dona representada per reflexionar i posar en qüestió el rol que té en el sistema patriarcal. A partir del *collage*, l'artista juga entre la imatge que veiem i la que està oculta creant un llenguatge de denúncia nou on sembla que tot encaixi i cobri un altre sentit crític. Els *collages* ens mostren dones trencades, però paradoxalment les composicions estan plenes d'harmonia, proporció i bellesa.

Inauguració:

Dimarts 5 de novembre a les 19.30 h

Presentació de l'exposició a càrrec de Laxmi

Activitat vinculada:

Bricolaje al estilo femenino

Dimarts 19 de novembre de 19.00 h a 20.30 h

A càrrec de Laxmi

Taller de *collage*

Cal inscripció prèvia a partir del 6 de novembre 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 Internacional per l'Eliminació de la Violència vers les Dones.

ALTRES EXPOSICIONS

**“AGÈNCIA DE TURISME POPULAR
ATP SAGRADA FAMÍLIA”**

Del 29 d'octubre al 17 de novembre
Activitat gratuïta al vestíbul de l'espai polivalent
A càrrec de Sitesize
Instal·lació

L'Agència de Turisme Popular és un espai públic d'intercanvi que es desplega en contacte directe amb les persones, per auscultar el fenomen turístic a peu de carrer. L'Agència se centra en aquesta quarta edició en l'exploració de la Sagrada Família. Volem investigar la construcció del temple com a element d'atracció simbòlica, com a icona cultural i turística principal de Barcelona. També volem convidar a la creació d'un imaginari viu sobre el seu impacte en el barri, en els habitants i en la identitat de la ciutat, sota la projecció del temple i més enllà de la seva funció religiosa.

<http://sitesize.net/agenciadeturismepopular/>

Inauguració i col·loqui:
Dimarts 29 d'octubre a les 19.30 h

**“EL NACIMIENTO DE LAS DI(CH)OSAS.
POSTALS D'ISTANBUL”**

Del 25 de novembre al 16 de desembre
Activitat gratuïta al vestíbul del Centre
A càrrec de Noemí Duran
Instal·lació

El típic expositor de postals turístiques conté, aquesta vegada, imatges d'Istanbul inquietants... Tant el text com la fotografia es posen a dialogar per interrogar-nos sobre la trobada eròtica... Vols enviar una postal?

Activitat vinculada:
“El nacimiento de las Di(ch)osas”
Dimarts 10 de desembre a les 19.30 h
Col·loqui

Amb motiu del Dia Internacional per l'Eliminació de la Violència vers les Dones.

INFANTS DE 0 A 3 ANYS I FAMÍLIES

BABABÀ

Divendres 11 d'octubre a les 11.00 h

Preu: 3,00 €

A càrrec de la Cia. Com Sona?

Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats d'una persona adulta
Música

Una experiència singular i de màxima proximitat a través d'un concert pensat per a la primera infància. *Bababà*, un món tranquil. La llum, el color, el so i el silenci ens acompanyaran en aquesta estona breu de música amb Oriol Aguilar al contrabaix, la guitarra i la flauta travessera, i l'Elena Pereta tocant l'ukelele.

Cal inscripció prèvia a partir del 2 d'octubre al Centre, trucant al 93 450 89 17 o mitjançant la web: www.ccsagradafamilia.net.

EN PATUFET

Divendres 8 de novembre

A les 11.00 h

Preu: 3,00 €

A càrrec de La Petite Brownie

Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats d'una persona adulta
Titelles

Dins d'una botigueta de queviures, reviuem les aventures d'en Patufet. Coneixerem la mare, el botiguer, el bou despistat i un núvol que "es plou a sobre". Tot amant amb una escenografia plena de sorpreses i cançons!

Cal inscripció prèvia a partir del 30 d'octubre al Centre, trucant al 93 450 89 17 o mitjançant la web: www.ccsagradafamilia.net.

SHHH! 3 CONTES DE CHRIS HAUGHTON

Dimarts 3 de desembre

Preu: 3,00 €

A les 17.30 h

A càrrec de Martha Escudero

Per a infants d'1 a 3 anys acompanyats d'una persona adulta
Contes

Tres caçadors maldestres en sortiran malparats. Una petita ossa que no vol anar a dormir. Un gos simpàtic que vol ser bo. Tres contes, tres colors i molt de joc.

Cal inscripció prèvia a partir del 20 de novembre al Centre, trucant al 93 450 89 17 o mitjançant la web: www.ccsagradafamilia.net.

PER A INFANTS A PARTIR DE 4 ANYS I FAMÍLIES

NIT D'ÀNIMES

Dimecres 30 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 celebrar el 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 15 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.

Més informació properament a www.ccsagradafamilia.net.

LA PERRUCA

Divendres 29 de novembre les 18.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Nus Teatre
Coorganitzat per la Plataforma Unitària contra les Violències de Gènere
Per a infants a partir de 7 anys i les seves famílies
Teatre

En Luca arriba a l'escola amb una perruca... i els companys i companyes de classe es riuen d'ell. A l'escola i a casa li posen les coses difícils, i en Luca s'entristeix moltíssim. Ens ajudes a canviar aquesta història?

Espectacle amb debat posterior inspirat en el conte *La perruca de Luca*.

Amb motiu del Dia Internacional per l'Eliminació de la Violència vers les Dones.

FESTES DE TARDOR

TALLER DE REPARACIÓ: TAULETES I SMARTPHONES

Dijous 17 d'octubre a les 18.00 h

Lloc: Aula Ambiental Sagrada Família

A càrrec de l'Ajuntament de Barcelona, Residu Zero

Organitza: Aula Ambiental

Taller

Tens la pantalla del mòbil o la tauleta trencada? Hi fallen les aplicacions? No funciona el carregador? En aquest taller aprendràs les avaries més comunes d'aquest tipus d'aparells i assajarem tècniques bàsiques de reparació. Si tens un aparell espatllat, porta'!!

Cal inscripció prèvia a partir del 18 de setembre a www.aulambiental.org o trucant al telèfon 93 435 05 47.

**“MOBILITZA'T PER LA SELVA”
RECICLATGE DE DISPOSITIUS MÒBILS**

Del 14 al 20 d'octubre

Al vestíbul del Centre Cívic

Organitza: Aula Ambiental i Centre Cívic Sagrada Família

Campanya de recollida

El teu mòbil en desús pot ajudar a lluitar contra les conseqüències ecològiques i pot fer prendre consciència de les repercussions de la seva fabricació. Recollirem dispositius mòbils en benefici de la campanya internacional “Mobilitza't per la selva”, de l'Institut Jane Goodall, per a la protecció dels hàbitats dels ximpanzés i goril·les, que estan en perill per l'extracció de minerals per a la fabricació de telèfons mòbils.

**SAFARI FAMÍLIA.
EXPEDICIÓ DE DESCOBERTA A LA SAGRADA FAMÍLIA**

Dissabte 19 d'octubre

D'11.00 h a 13.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Sitesize

Itinerari-taller

Més informació a la pàgina 4.

DIA INTERNACIONAL PER L'ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA VERS LES DONES

“TODA MUJER DEBE APRENDER EL FUNCIONAMIENTO DE UN FRIGORÍFICO”

Del 5 al 26 de novembre
Exposició gratuïta a la sala d'exposicions Àlex García
A càrrec de Laxmi
Collage

Més informació a la pàgina 8.

BRICOLAJE AL ESTILO FEMENINO

Dimarts 19 de novembre
de 19.00 h a 20.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Laxmi
Taller de *collage*

Més informació a la pàgina 8.

“EL NACIMIENTO DE LAS DI(CH)OSAS. POSTALS D'ISTANBUL”

Del 25 de novembre al 16 de desembre
Activitat gratuïta al vestíbul del Centre
A càrrec de Noemí Duran
Instal·lació

Més informació a la pàgina 9.

EL NACIMIENTO DE LAS DI(CH)OSAS

Dimarts 10 de desembre
A les 19.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Noemí Duran
Conferència

Més informació a la pàgina 2.

LA PERRUCA

Divendres 29 de novembre
A les 18.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Nus Teatre
Coorganitzat per la Plataforma Unitària contra les Violències de Gènere
Per a infants a partir de 7 anys i les seves famílies
Teatre

Més informació a la pàgina 11.

NOSALTRES: 3A SETMANA LGTBI+

Del 2 al 7 d'octubre de 2019

Organitza:

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

Hi col·labora:

El Poblet Feminista, Associació Xarxa Dos Deu, Fundació Enllaç, Llibreria La Caníbal, Llibreria Còmplices, Llibreria Antinous, Associació GAG, Observatori contra l'Homofòbia, Centre LGTBI de Barcelona, Feminismes i LGTBI-Districte de l'Eixample.

El Centre Cívic Sagrada Família i la Biblioteca Sagrada Família-Josep Maria Ainaud de Lasarte organitzen la 3a 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, espectacles, exposicions, fira d'entitats i diverses mostres de documents del fons LGTBI+ de la biblioteca i guies de lectura, entre d'altres.

“SEX AND REVOLUTION IN CUBA”

Del 16 de setembre al 10 d'octubre

Lloc: sala d'exposicions Àlex García del Centre Cultural Sagrada Família

A càrrec de Núria López Torres

Exposició fotogràfica

Un assaig fotogràfic de l'artista Núria López Torres que documenta la comunitat LGTBI a Cuba. Aquest retrat íntim se centra en l'impacte real que han tingut les polítiques socials en matèria de diversitat sexual i d'identitat de gènere entre les diferents classes socioeconòmiques d'aquest col·lectiu.

Presentació i col·loqui amb l'artista:

Dimecres 2 d'octubre a les 19.30 h

“HOMOSEXUALS I TRANSSEXUALS A LA HISTÒRIA DE BARCELONA”

Del 2 d'octubre al 13 d'octubre

Lloc: vestíbul de l'espai polivalent del Centre Cultural Sagrada Família

A càrrec de l'Associació Grup d'Amics Gais, Lesbianes, Transsexuals i Bisexuals (GAG)

Exposició

En totes les edats de la humanitat hi ha hagut persones que han estimat altres persones del mateix sexe, d'altres que no s'han sentit identificades amb el gènere assignat i d'altres que han estimat indistintament dones i homes. Totes elles i tots ells han deixat empremtes que ens mostren aquesta presència. A Barcelona hi són i les mostrem en aquesta exposició.

Visita guiada:

Dimecres 2 d'octubre a les 18.30 h

A càrrec de Leopold Estapé, expert en història LGTBI

FIRA NOSALTRES

Dimecres 2 d'octubre

De 18.00 h a 20.00 h

Lloc: vestíbul del Centre Cultural Sagrada Família

A càrrec de diverses 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.

CULTURA GAI? 10 MANERES DE RECONÈIXER UN O UNA HETEROSEXUAL SENSE EQUIVOCAR-TE!

Dijous 3 d'octubre

A les 17.00 h

Lloc: sala d'actes de la Fundació Enllaç (carrer del Rosselló, 328)

A càrrec de Jean-Jacques Pinkertin i Jaume Piqué-Abadal

Organitza: Fundació Enllaç

Xerrada

Sabries reconèixer una persona heterosexual sense equivocar-te? El conferenciant J. J. Pinkertin ens ofereix una conferència-monòleg humorístic sobre els indicis de l'orientació sexual presentant-nos uns estudis segons els quals les mares solen intuir que els seus fills són gais o lesbianes abans que elles o ells se n'adonin. Després, s'encetarà el debat amb el públic participant a partir d'aquestes preguntes: Quan van descobrir la seva orientació sexual? Quins van ser els seus referents? Com ha evolucionat amb l'edat la manera de viure l'orientació sexual? Existeix el que podríem anomenar “cultura gai”?

LOS PAPELES

Dijous 3 d'octubre
A les 20.00 h
A càrrec d'Anthony Kmeid
Teatre

Una llarga ruta es dibuixa de Beirut a Barcelona, fugint del que és prohibit cap a una utopia imaginada. X manté una relació d'amor, no només immoral, sinó il·legal, en una terra on els seus pensaments estan condemnats. Perquè ell i el seu amor puguin sortir d'allà tindran la necessitat d'aconseguir molts papers. Paper número 1...

FOLLO ERGO SUM

Divendres 4 d'octubre
A les 18.00 h
Marina Freixa, Sofia Esteve, Alba Cid i Laia Vaello
Lloc: Casal de Barri Espai 210 (carrer de Padilla, 210)
A càrrec de Marina Freixa i Sofia Esteve
Organització: El Poblet Feminista
Hi col·labora: Associació Xarxa Dos Deu
Cinefòrum

Follo ergo sum és un projecte audiovisual sobre pràctiques sexuals no normatives i pensament, que desmunta la construcció hegemònica del sexe. A partir d'entrevistes a *teòricx expertxs* en gènere i sexualitat, s'investiga i s'elabora un discurs filosòfic entorn d'aquells objectes, aquelles parts del cos, aquells desigs, aquelles pràctiques que el poder vol amagar. *Follo ergo sum* és un acte de resistència, una forma de contrapoder, una reivindicació del sexe des del pensament i des del plaer.

Es recomana fer inscripció prèvia a espai210@gmail.com.

APERITIU MUSICAL

Dissabte 5 d'octubre
A les 12.00 h
Lloc: sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família
Per a infants a partir de 4 anys i famílies

Vine a escoltar, cantar, jugar i trencar estereotips de gènere amb un espectacle per gaudir en família.

RUTA: LESBIANES I TRANS DEL SEGLE XX AL RAVAL

Diumenge 6 d'octubre

A les 11.00 h

Lloc d'inici: El Molino

A càrrec de Carme Pollina i Thais Morales, de Rutas Igtbarcelona
Itinerari

Tot passejant descobrirem artistes, escriptores, periodistes i vedets del Paral·lel i del barri Xino, des de la primera meitat del segle XX fins als anys vuitanta, com ara: Gardenia Pulido, Irene Polo, Marie Laurencin, Violette Leduc, Ana Martínez Sagi, Ana María Moix... I també recuperarem transvestits i transsexuals, com Paco España, que van triomfar en una Barcelona en què, històricament, sempre hi ha hagut espai per a l'ambigüitat i el desafiament a les normes de gènere.

Cal inscripció prèvia a partir del 25 de setembre al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

GRUP DE LECTURA CRÍTICA DE LA LLEI CONTRA L'HOMOFÒBIA

Dilluns 7 d'octubre

A les 18.30 h

Lloc: Llibreria La Caníbal (carrer de Nàpols, 314)

A càrrec de Jesús La Caníbal

Organitza: Llibreria La Caníbal

Pensament crític

Adreçat a persones LGTBQI+. Proponem fer una lectura conjunta de la Llei 11/2014 ("Llei contra l'homofòbia") encreuant-la amb altres lectures de pensament crític LGTBQI+ des dels eixos antipenitenciaris, anticolonials, etc. Es recomana la lectura prèvia de la Llei.

Cal inscripció prèvia a info@lacanibal.net.

120 PULSACIONES POR MINUTO

Dilluns 7 d'octubre

A les 20.00 h

Robin Campillo. França, 2017. Durada: 143 min

Castellà

A començaments de la dècada dels noranta ja fa gairebé deu anys que la sida mata i els militants d'Act Up-Paris multipliquen les seves accions per lluitar contra la indiferència general. El Nathan, que s'acaba d'afegir al grup, quedarà commogut per la radicalitat del Sean, que consumeix les seves últimes forces en l'acció.

Activitat vinculada al cicle de cinema Contra la violència, purpurina.

Més informació a la pàgina 1.

*Totes les activitats són gratuïtes. Aforament limitat.

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme a partir del dilluns **9 de setembre de 2019**.

INSCRIPCIÓ ON LINE

A partir del **9 de setembre** a les 9 h des de la nostra pàgina web: **www.ccsagradafamilia.net**.

Si les places *on line* s'han exhaurit cal consultar al Centre.

INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

A partir del **9 de setembre** a les oficines del **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.

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

INFORMACIÓ

Els cursos començaran la setmana del 7 d'octubre de 2019.

La data de finalització varia segons el nombre de sessions. Les places són limitades.

Els tallers s'adrecen a persones majors de 18 anys.

PREU/HORA TALLERS:

- Curs genèric: 4,11 €/h sense IVA (4,97 €/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 (7 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.

RECURSOS

EN PARLEM...

APRÈN A FER UNA COMPRA SALUDABLE

N

Dijous de 19 h a 20.30 h
A càrrec de Vanessa Nuñez
Preu: 59,68 €

Sabries identificar un producte ric en sucres? Què és la maltodextrina de la nostra llista d'ingredients? Com podem millorar la llista de la compra? Les males decisions a l'hora d'anar a comprar aliments comporten que mengem d'una manera menys saludable i ens gastem més diners dels que voldriem.

En les sessions d'aquest taller principalment pràctic realitzarem dinàmiques de grup entretingudes, com ara simulacres de compra amb cistell, jocs amb targetes, semàfors de l'alimentació, etc., per aprendre a fer una compra saludable.

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

Dimecres 16 d'octubre
de 18 h a 20 h
A càrrec d'Espai Alè,
www.espaiale.cat
Preu: 9,95 €

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 perquè 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.

CURA DE LA SALUT INTESTINAL

Dimecres 9 d'octubre
de 18.30 h a 20.30 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.

HISTÒRIA DEL LLIBRE I LA LECTURA

N

Dimecres 30 d'octubre
de 19 h a 20.30 h
Professora: Covadonga Viñas
Preu: 7,45 €

En aquest taller farem un recorregut que ens portarà a comprendre com el llibre, a través de la història, es converteix en l'objecte que avui coneixem i de quina manera els usos de la lectura han anat variant fins a esdevenir una activitat d'oci i entreteniment habitual avui dia. Anirem de les tauletes d'argila als dispositius electrònics, recorrerem segles d'història per conèixer millor els llibres i l'acció de llegir-los.

L'ESTRÈS I LA SALUT

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

Sovint quan una paraula es pronuncia moltes vegades perd la força que té i, per tant, la seva importància. És el cas de l'estrès: tothom va més o menys estressat i ens sembla normal. L'estrès és bo o dolent? L'estrès ve de fora o el generem nosaltres? Què ens passa, al cos, quan estem estressats? En aquesta conferència entendrem els mecanismes de l'estrès i veurem què podem fer per gestionar-lo millor, que és el mateix que gestionar el dia a dia.

EL REI ARTÚS. LLEGENDA O HISTÒRIA

N

Dimarts 5 de novembre
de 18 h a 19.30 h

A càrrec de Jorge Pisa

Preu: 7,45 €

A l'edat mitjana es va crear la llegenda sobre un rei mític brità que no només va protegir els seus territoris de l'amenaça germànica dels angles i els saxons, sinó que va governar el seu país, Britània, amb mesura i justícia. Analitzarem aquesta llegenda, la seva creació i què hi ha de cert darrere d'ella.

ATRÒFIA VAGINAL

N

Dimecres 6 de novembre
de 18 h a 19.30 h

A càrrec d'Espai Alè,

www.espaiale.cat

Preu: 7,45 €

L'atròfia vaginal és un dels "monstres" que planen després del període de la menopausa. La falta d'estrògens fa que els teixits es tornin més fràgils. Llavors es produeix sequedat i, d'altra banda, pot haver-hi dolor en les relacions sexuals. Podem fer-hi alguna cosa més enllà dels suplementes i les cremes estrogèniques?

IDIOMES

ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA

(A) Dimecres de 18 h a 19.30 h

(B) Dijous de 19.30 h a 21 h

Professor: 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.

APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

Dimarts de 16.30 h a 18 h

Professor: Ramon Codina

Preu: 74,60 €

LET'S HAVE FUN

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h
(conversa baixa-intermèdia)

(B) Dimecres de 10 h a 11.30 h
(conversa intermèdia-alta)

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 d'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.

No calen nocions.

ALEMANY “NIVELL 2”

(A) Dilluns de 18 h a 19.30 h

(B) Dimecres de 18 h a 19.30 h
(superior)

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 coneixements corresponents al nivell anterior.

Continuarem aprenent de manera amena i lúdica.

Consulteu el temari a la pàgina web.

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.

ITALIANO PER I VIAGGI

Dijous de 19 h a 20.30 h

A càrrec d'Idiomes Tarradellas

Preu: 74,60 €

Aquest taller s'adreça a persones que vulguin aprendre les estructures i el vocabulari bàsic de la llengua italiana per poder-ho fer servir per comunicar-se quan vagin de viatge a Itàlia. Es tracta d'un curs molt amè i pràctic, impartit per un professor nadiu. No cal tenir cap nivell d'italià.

ALEMANY CONVERSA BÀSICA

(A) Dimarts d'11.45 h a 13.15 h

(B) Dimecres d'11.45 h a 13.15 h
(conversa superior)

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.

Consulteu el temari a la pàgina web.

SPAB MIT DEUTSCH

Dimarts de 10 h a 11.30 h

Professora: Laia Fanlo

Preu: 74,60 €

Conversa intermèdia.

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.

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.

FES-HO PER TU

LA TÈCNICA KOKEDAMA

Dimecres 9 d'octubre
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de Les Marietes
Paisatgisme
Preu: 9,95 € + suplement

Descobreix aquesta tècnica de jardineria japonesa per tenir plantes sense test a casa.

PUNT GESSAMÍ

Divendres 18 i 25 d'octubre
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de Les Marietes
Paisatgisme
Preu: 19,89 € + suplement

Diferents punts de macramé per fer un *plant holder* combinant cordes, fusta i flor/planta.

FLOR LÍQUIDA

Dimecres 13 i 20 de novembre
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de Les Marietes
Paisatgisme
Preu: 19,89 € + suplement

Aprèn diferents tècniques per fer estampacions naturals. En aquest taller prepararem tints a partir de plantes, segells i tampons per tenir el nostre propi joc d'estampats amb motius vegetals.

UNA KOKEDAMA PER NADAL

Dimecres 18 de desembre
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de Les Marietes
Paisatgisme
Preu: 9,95 € + suplement

Descobreix aquesta tècnica de jardineria japonesa per tenir plantes sense test a casa. Decora la teva llar o la teva taula ara que arriben les festes de Nadal.

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

Dimarts 15, 22 i 29 d'octubre
de 19 h a 21.30 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 37,29 € + suplement

Maquillatge bàsic per al dia a dia, aprèn com ressaltar la teva bellesa! Aprèn a utilitzar els pinzells i les diferents tècniques de maquillatge. Farem maquillatges de dia, de nit, de festa, de casaments...

AUTOMAQUILLATGE DE TENDÈNCIES D'HIVERN

Dimarts 12, 19 i 26 de novembre de 19 h a 21.30 h

Professora: Anna Mundet

Preu: 37,29 € + suplement

En aquest curs treballarem les tendències de tardor-hivern; recordarem i treballarem també les diferents tècniques de maquillatge, les noves combinacions de colors, el que serà moda durant les festes de Nadal, etc.

Per a persones amb algunes nocions de maquillatge.

ORDRE I ARMARIS EFICIENTS. MÈTODE MARIE KONDO

Dimecres 9 i 16 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.

INTRODUCCIÓ A LA PERFUMERIA NATURALISTA

Dimarts de 18.30 h a 20 h

Professora: Marta García-Pons, Elephants & Flowers

Preu: 59,68 € + suplement

Si t'agraden les aromes i la natura, aquest és el teu taller. Aprèn a crear tota mena de fragàncies, senzilles o sofisticades, amb elements 100% naturals. Aprenderàs a extreure l'olor de les flors que tant t'agraden i a combinar els olis essencials que tens a casa per crear un perfum únic i personalitzat.

Natural, *eco-friendly*, *toxic-free* i vegà!

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 €

Cal portar mobles petits.

LA CASA ORDENADA I NETA

Dimarts de 17.30 h a 19 h

Inici 15 d'octubre

A càrrec d'Iris Núñez, coach

Preu: 59,68 €

En aquest taller aprendrem a mantenir la casa ordenada i neta per sempre. Us donarem les eines i els trucs necessaris perquè sempre tingueu ganes d'arribar a casa. Quan hi ha ordre i netedat al nostre voltant, la llar es converteix en un espai de pau i felicitat.

GASTRONOMIA

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

CANAPÈS I PETIT FOURS SALATS DE NADAL

Dilluns 16 de desembre de 20.15 h a 21.45 h

Professor: Diego Molina

Preu: 7,45 € + suplement

Un any més arriben les festes de Nadal i, també, els maldecaps perquè no sabem què podem fer per menjar. No hi ha res que sedueixi i sorprengui més que uns aperitius acurats ben bons i ben presentats.

En aquest monogràfic t'ensenyarem aperitius de Nadal i *petit fours* amb una presentació espectacular perquè puguis quedar com un/a amfitrió/ona excel·lent.

Canapès perfectes i cassoles d'elaboració pròpia amb deliciosos farcits salats i uns acabats de luxe. No t'ho pots perdre!

BEGUDES VEGETALS

N

Dijous 10 d'octubre
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec de Xènia Elias,
de l'Associació Zero Waste Bcn
Preu: 9,95 € + suplement

Al taller de begudes vegetals prepararem, de manera senzilla, aquestes begudes saludables. Evitarem envasos innecessaris i les podrem personalitzar al nostre gust.

CUINA D'APROFITAMENT

N

Dijous 12 i 19 de desembre
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec de Xènia Elias,
de l'Associació Zero Waste Bcn
Preu: 19,89 € + suplement

Al taller de cuina saludable residu zero aprendrem a fer receptes senzilles i personalitzables lliures d'ingredients d'origen animal i evitant al màxim la generació de residus. És més saludable, divertit i econòmic preparar-les a casa, i evitarem els envasos. Tindrem en compte l'impacte ambiental dels ingredients i del procés, i tastarem tot allò que preparem!

REBOSTERIA D'ARREU DEL MÓN

N

Divendres del 8 de novembre
al 20 de desembre
de 9.30 h a 11.30 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 59,68 € + suplement

Vols aprendre a fer els típics carqui-nyolis, un pastís de llimona (*lemon pie*), el *baklava*, passant pels scones anglesos i el *carrot cake*? En aquest taller aprendràs les bases d'una bona rebosteria i ens emportarem un petit tast de les elaboracions.

CUINA DE MERCAT AMB PRODUCTES DE TEMPORADA

Dilluns de 9.30 h a 11.15 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 69,62 € + suplement

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

SMOOTHIES SALUDABLES

Dijous 17 d'octubre
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alé
www.foodgreenmood.com
Preu: 9,95 € + suplement

Quins són els sucus indicats per cuidar la nostra pell? I els més energètics? els més saludables? No et perdís aquesta oportunitat per aprendre i degustar sucus originals i boníssims!

CREMES DE TARDOR

N

Divendres 22 i 29 de novembre
de 20.15 h a 21.45 h
A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alé
www.foodgreenmood.com
Preu: 14,92 € + suplement

Comença a fer fred i ja ve de gust menjar per sopar cremes i sopes? Vine a aquest taller, hi cuinarem receptes senzilles, lleugeres i delicioses que faran que la nostra transició cap a l'hivern sigui molt més saludable.

TRES WOKS DE FIDEUS ASIÀTICS

N

Dimarts 8, 15 i 22 d'octubre
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 22,38 € + suplement

En aquest taller descobrirem la tècnica de l'*stir fry* amb un wok per preparar uns fideus deliciosos en un tres i no res! Prepararem el *Chow Mein* de la Xina, el *Pad Thai* de Tailàndia i el *Mie Goreng* d'Indonèsia.

LA CUINA MEDITERRÀNIA MÉS MULTICULTURAL

N

Dilluns 7, 14, 21 i 28 d'octubre
de 20.15 h a 21.45 h

Professor: Diego Molina

Preu: 29,84 € + suplement

La cuina mediterrània és de les més completes i equilibrades del món, un fet que ha permès que la UNESCO la declarés bé immaterial de la humanitat. Comprèn molts països i cultures diferents, que tenen com a denominador comú el fet que comparteixen pràcticament tots els seus ingredients.

En aquest interessant taller treballarem amb tots els ingredients que formen part de la dieta mediterrània, incloent-hi el més destacat: l'oli d'oliva.

T'ensenyarem trucs de xef per fer més fàcil la teva tasca a la cuina, i treballarem amb interessants receptes de tots els països i les cultures que són a la vora del mar Mediterrani. La cuina siciliana, la grega, la del nostre mediterrani espanyol o els *tagins* i els *falàfels* àrabs seran els grans protagonistes d'aquest taller únic!

LA CUINA MARINERA MÉS NOSTRA

N

Dilluns 4, 11, 18 i 25 de novembre
de 20.15 h a 21.45 h

Professor: Diego Molina

Preu: 29,84 € + suplement

La cuina catalana destaca sobretot per la seva cuina marinera, on fins i tot ens hem atrevit a combinar en unes mateixes receptes plats del mar i de la terra. En aquest taller et mostrarem grans receptes de la cuina marinera conegudes i no tan conegudes, les quals constitueixen totes plegades la nostra senya d'identitat.

Les mandonguilles amb sípia, el *cim* i *tomba* de Tossa de Mar, el rap a l'all cremat i l'arròs del delta de l'Ebre són només un polsim del que ens espera en aquest gran taller!

ELABORA EL TEU PROPI FOIE CASOLÀ

N

Dilluns 2 i 9 de desembre
de 20.15 h a 21.45 h

Professor: Diego Molina

Preu: 14,92 € + suplement

Aprèn els conceptes més importants que has de saber per elaborar el teu propi *foie casolà*!

En aquest taller farem un tradicional *foie mi-cuit* i un *foie curat* a la sal que et sorprendran. A més, amb el *foie* elaborarem uns aperitius espectaculars.

També farem un *foie poêle* i t'ensenyarem els trucs essencials per treure profit de totes les versions possibles del *foie*. No t'ho pots perdre!

TRES BOLS DE SOPES ASIÀTIQUES

N

Dimarts 29 d'octubre, 5 i
12 de novembre

de 20.15 h a 21.45 h

Professora: Agnès Dapère

Preu: 22,38 € + suplement

Amb un toc d'herbes i espècies asiàtiques, aconseguirem que un senzill brou de pollastre adquireixi una dimensió extraordinària. Prepararem el *Tom Kha Gai* tailandès, el *Pho* vietnamita i la sopa taiwanesa.

TOT CROQUETES

Dimecres 9 i 16 d'octubre
de 19.45 h a 21.45 h

Professora: A determinar

Preu: 19,89 € + suplement

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

GYOZAS

Divendres 13 de desembre
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Isa Márquez
Preu: 7,45 € + 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.

LA PASTA FRESCA: ARTESANIA A LA CUINA

N

Divendres 18 i 25 d'octubre,
8 i 15 de novembre
de 20.15 h a 21.45 h
A càrrec de La mia scuola
italiano&cucina
Preu: 29,84 € + suplement

Un taller per endinsar-se en el món de la pasta fresca. Raviolis, farcits, salses i més coses: l'encant del que es fa a mà.

CUINA TRADICIONAL DELS PAÏSOS CATALANS

Dimecres del 23 d'octubre
al 27 de novembre
de 19.45 h a 21.45 h
Professora: A determinar
Preu: 59,68 € + suplement

El poc temps per a cuinar sembla ser el culpable de què a les olles de casa ja no si senti el "xup-xup" tradicional. Cuinarem receptes catalanes de les comarques que il·lustraran les bases de la cuina catalana (picades, mar i muntanya, cuina de *cassola*) sempre usant ingredients tradicionals i de tardor. Farem tant aperitius, plats i dolços. Passarem també per les Illes Balears i pel país Valencià.

PUMPKIN & SPICES

N

Dimarts 19 de novembre
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,45 € + suplement

Tastarem el maridatge de la carbassa amb espècies per fer delicioses receptes vegetarianes de cremes, cuscús i postres. Sessió en anglès.

DOLÇOS DE NADAL

Dimecres 4 i 11 de desembre
de 19.45 h a 21.45 h
Professora: A determinar
Preu: 19,89 € + suplement

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, algun torró de xocolata ràpid, les taronges confitades amb xocolata entre alguna altra coseta.

RECEPTES DEL RANXO MARINER

N

Dijous 24 i 31 d'octubre
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec d'El Peix al Plat
Preu: 19,89 € + suplement

El ranxo mariner forma part de la cultura gastronòmica de Barcelona, aquella cultura autèntica que fa olor de mar. Vine a gaudir de plats d'elaboració senzilla i sorprenent on el protagonista és el peix fresc.

CUINA VEGETARIANA DE TARDOR

N

Dijous 7, 14, 21 i 28 novembre
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Ivanna Gómez
Preu: 39,78 € + suplement

La tardor és una etapa de transició pel que fa a la temperatura en què apareixen moltes verdures i fruites plenes de sabor, però només en podem gaudir uns quants dies a l'any. Per tant, estigues a punt! En aquest taller les aprofitarem per preparar plats que t'encantaran.

CUINA MEXICANA

Dimarts 3 i 10 de desembre
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.

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.

STRETCHING (ESTIRAMENTS)

Dimecres de 18.15 h a 19.30 h
Professora: Majo Villafaina
Preu: 62,17 €

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

BODY-BALANCE

Divendres de 17 h a 18.30 h
Professora: Alicia López
Preu: 59,68 €

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 Mar
Preu: 74,60 €

Síntesi dels mètodes tradicionals del ioga. El ioga integral és una pràctica dinàmica de ioga completa, on a través d'*asana* (postures), *pranayama* (respiració/energia) i meditació, permetem alliberar els bloquejos i les tensions, a nivell físic i energètic. Apte per a tothom.

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 compon 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.

ENVELLIMENT SALUDABLE

Dijous de 10.30 h a 11.30 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 49,73 €

Activitat de condicionament físic orientada a millorar la mobilitat articular i dirigida a persones que volen recuperar una bona forma física i enfortir els músculs en general.

N

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): 74,60 €

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 múscles 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 afrobrasileira) 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.

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,

Marisa Ponte i Juan García

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.

ZUMBA

(A) Dilluns de 20 h a 21 h

(B) Dilluns de 21 h a 22 h

Professora: Adriana Calise

Preu: 49,73 €

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

Quan et bellugues tot canvia.

TONO-STRETCHING

Dimarts d'11.30 h a 13 h

Professora: Covadonga Viñas

Preu: 74,60 €

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 a 20 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 74,60 €

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

PILATES

(A) Dimarts i dijous de 9.30 h a 10.30 h (nivell mig)

(B) Dijous de 17 h a 18.30 h

Professor: Alberto Costas

Preu (A): 99,46 €

Preu (B): 74,60 €

BODY FLOW

N

Dilluns de 20.30 h a 21.30 h

Professora: Martina Lohse

Preu: 49,73 €

En aquest curs hi tindran un paper important la relaxació i l'alegria, juntament amb l'entrenament corporal com el *hatha* ioga, l'entrenament facial, els estiraments, el ioga *nidra*, el ioga tibetà i d'altres.

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

Dijous de 18.30 h a 20 h

Professor: Alberto Costas

Preu: 74,60 €

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: 49,73 €

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 9.30 h a 10.30 h

A càrrec de Selma Lavado i

Eva Mari

Preu (A): 49,73 €

Preu (B): 39,78 €

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.

GIMNÀSTICA HIPO CORE

Dijous de 19 h a 20.15 h

A càrrec de Selma Lavado

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

Dilluns i dimecres

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.

FELDENKRAIS

N

Dimarts de 17 h a 18.30 h

Professora: Majo Villafaina,

professora en formació

Preu: 74,60 €

Entenent el cos com un sistema global, es treballen sèries de moviments específics i sense esforç, a fi de trobar nous patrons de moviment en un marc d'escolta, exploració, consciència i qualitat.

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

CASA SANA: DIGUES COM VIUS I ET DIRÉ COM ET SENTS

N

Dilluns 7, 14, 21, 28 d'octubre i 4 de novembre de 19.30 h a 21 h

A càrrec de Gabriela Rojman, puzzlearquitectura.com
Preu: 37,29 €

L'espai del teu habitatge pot donar-te suport o, per contra, pot produir-te un desgast important. Si trobes que la teva llar no és el lloc que voldries, en aquest taller aprendràs eines senzilles per poder-hi fer els canvis necessaris per convertir-la en l'espai saludable que sempre has desitjat.

HO'OPONOPONO

Dimecres de 20 h a 21.30 h
A càrrec de Carme Botey
Preu: 59,68 €

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.

AUTOESTIMA, DESCOBREIX LA TEVA PRÒPIA VERSIÓ

N

Dilluns de 19 h a 20.30 h
Professora: Rebeca Bermúdez, psicòloga
Preu: 59,68 €

Estimar-se un mateix és el primer pas per a una vida plena. Descobreix el valor de l'autoestima i d'enfortir la teva identitat a través de l'autoconeixement per mitjà de dinàmiques i exercicis que es basen en la psicologia positiva i el *coaching*. Descobreix la teva manera preferida de ser, coneix les teves fortaleses. Aprèn a acceptar-te i a valorar-te tal com ets. Cultiva una actitud positiva i proactiva envers la teva vida. Construeix la teva pròpia identitat posant en pràctica els teus punts forts i acceptant les teves àrees de millora.

VIURE EN POSITIU

Dijous de 19.30 h a 21 h
Professora: Rebeca Bermúdez, psicòloga
Preu: 59,68 €

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: 59,58 €

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 teórico-pràctic serà descobrir una nova manera de veure les coses, millorar el nostre benestar i aprofundir en el coneixement d'un mateix.

INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS

Divendres de 10 h a 11.30 h
Professora: Rebeca Bermúdez
Preu: 59,68 €

Conscients que necessitem aprendre a viure en un estat més equilibrat que ens porti 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 Mar
Preu: 49,73 €

Descobrim i equilibrem els nostres centres energètics per aconseguir la calma i l'energia necessàries en la nostra vida. Ens introduïrem 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.

DIGUES ADEU A LA GANA EMOCIONAL. TINC GANA A TOTA HORA

N

Dimecres de 17 h a 18.30 h
A càrrec de Laia Solé
Preu: 67,14 €

Menges per ansietat? Has lluitat contra dietes avorrides que al final abandones? En aquest taller descobriràs com pots canviar la teva relació amb el menjar i sentir-te bé amb el teu pes mitjançant el *mindfulness*, el *mindful eating* i la PNL.

SALUT

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

REFORCEM LA MEMÒRIA

(A) Dimecres de 16.30 h a 18 h
(B) Divendres d'11.30 h a 13 h
(a partir de 65 anys)
Professores: Eva de la Flor i
Rebeca Bermúdez
Preu (A): 74,60 €
Preu (B): 59,68 €

Exercitarem la memòria a través d'exercicis on s'entrenen tècniques per millorar la codificació, l'emmagatzematge i la recuperació de la informació, a més es faran exercicis per estimular l'atenció, la fluïdesa verbal i l'orientació.

LA CURA DE L'ESQUENA

Dissabte 26 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

Dissabte 23 de novembre
de 10 h a 14 h
Professora: Ina Dunkel
Preu: 19,89 €

Amb aquest taller aconseguirem fer-nos 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

MIRANT EL CEL

Dimarts 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.

JARDINERIA AVANÇADA

Dilluns de 16.30 h a 17.30 h
Professora: Marta Pitet
Preu: 39,78 € + suplement

Aquest taller us vol donar nocions més específiques sobre cultiu de diferents grups de plantes en test, com ara les bulboses o les plantes d'interior.

Repasarem algunes nocions bàsiques sobre cultiu en test, farem pràctiques i posarem en comú els diferents dubtes que hi ha sobre la cura de les plantes.

Calen coneixements bàsics sobre cultiu de plantes en test.

JARDINERIA: PLANTES DE BALCÓ I D'INTERIOR

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

Sembra i preparació del balcó.

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

COMUNICACIÓ

POSADA EN ESCENA

Dijous de 20.30 h a 22 h
A càrrec Jaume García Arija
Preu: 74,60 €

Proposem aquest taller per a persones que vulguin experimentar amb les eines i els conceptes que, habitualment, utilitzen les actrius i els actors per afrontar els seus personatges i analitzar els textos. L'objectiu del taller és poder representar finalment les escenes de diàleg i els monòlegs que haguem treballat. Ara bé, no es tracta ni de buscar un resultat concret ni de passar gens de nervis, sinó tot el contrari: volem que jugueu, proposeu i gaudiu del procés creatiu.

N

N

COM EXPLICAR CONTES NO SEXISTES ALS INFANTS

N

Dilluns 7, 14 i 21 d'octubre de 17 h a 18.30 h

A càrrec de Yolanda Díaz
Preu: 22,37 €

Dins d'aquest taller aprendreu a explicar contes als infants emprant diferents recursos que tenim a l'abast, i també aprendreu a identificar els components sexistes i discriminatoris dins dels contes tradicionals... i els moderns.

DONA I LITERATURA: LECTURES PER COMPRENDRE EL MÓN EN FEMENÍ

N

Dijous de 17.15 h a 18.15 h
Professora: Covadonga Viñas
Preu: 39,78 €

Al llarg de la història de la literatura la veu de les dones ha quedat moltes vegades silenciada o deixada de banda. En aquest curs volem recuperar l'escriptura de determinades autores que van reivindicar el paper de la dona mitjançant aquesta expressió artística. A través de la lectura de diverses obres escrites per dones analitzarem la funció i la importància que van tenir dins del panorama literari.

ESCRITURA CREATIVA

Dimecres de 18.30 h a 20 h
Professora: Susana Camps,
d'El Barco de Papel
Preu: 74,60 €

Coneixerem les característiques d'un text literari i aprofundirem en les tècniques narratives.

FOTOGRAFIA I VÍDEO

FOTOGRAFIA DIGITAL. CÀMERA RÈFLEX

Dilluns i dimecres de 18.30 h a 19.30 h
Professor: Jack Bernal,
www.jackbernal.com
Preu: 99,46 €

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. Cal portar la càmera fotogràfica.

FOTOGRAFIA QUOTIDIANA

Dilluns de 19.30 h a 21 h
Professora: Claudia Frontino
Preu: 59,68 €

T'agrada la fotografia però només treus la càmera quan marxes de vacances? 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! Es recomana tenir un coneixement mínim de càmera digital, ja que no és un curs tècnic. Es pot portar qualsevol càmera digital.

RESTAURACIÓ DE FOTOGRAFIES ANTIGUES

N

Dijous de 17.30 h a 19 h
Professor: Andreu Rojas
Preu: 74,60 €

En aquest taller aprendràs a restaurar les teves fotos antigues amb Photoshop. Aprèn a treure taques de les fotografies, a eliminar-ne desperfectes i fins i tot a acolorir les teves fotos en blanc i negre. Cal portar ordinador portàtil amb el Photoshop instal·lat.

MÚSICA I VEU

CANT CORAL I TÈCNICA VOCAL

Dijous de 17.30 h a 19 h
Professor: Ivan Gas
Preu: 74,60 €

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!

GUIARRA

(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: 74,50 €

UKELELE (INICIACIÓ)

Divendres de 19 h a 20.30 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 59,68 €

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.

GRUP DE CORDES

Divendres de 20.30 h a 22 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 59,68 €

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.

GRUP INSTRUMENTAL

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

SOLFEIG PER A TOTHOM

Divendres de 17.30 h a 19 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 59,68 €

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 calen coneixements ni experiència musical prèvia i t'adonaràs que és molt més fàcil del que sembla.

SOLFEIG PER A CANTAIRE

Dimarts de 17.30 h a 19 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 74,60 €

Taller adreçat als cantaires amateurs que ja estan familiaritzats amb les partitures i les notes més elementals (les de l'escala de Do amb les figures de rodona, blanca negra i corxera). Aprendrem a entonar totes les notes i practicarem amb jocs rítmics i cançons per poder llegir ritmes més complicats.

SOLFEIG PER A EXPERTS

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

Si ja tens nocions de lectura musical però encara t'és difícil entonar una partitura, sobretot si porta sostinguts i bemolls, en aquest taller podràs practicar amb jocs, exercicis i cançons per guanyar agilitat i entonar intervals difícils, acords, arpegis i escales majors i menors.

DANSA

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

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

Apre'n els diferents estils llatins: *merengue, salsa, bachata, cúmbia, txi-txi-txi, conga* i *mambo*. No cal parella.

BALLS DE SALÓ

(A) Dimecres de 20 h a 21.30 h
(Iniciació)
(B) Dijous de 20.30 h a 22 h
(Mig)
Professor: José Luis Garzón
Preu: 74,60 €

Curs pensat amb la idea de fer descobrir a l'alumne el gust per aprendre a ballar mitjançant l'explicació de les tècniques de ball bàsiques per als diferents gèneres musicals, donant èmfasi a l'aprenentatge dels compassos bàsics. Cal parella.

DANSA ORIENTAL

Dimarts 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

(A) Dimarts de 19 h a 20.30 h
(Iniciació)
(B) Dimarts de 20.30 h a 22 h
(Mig)
Professores de l'ACB
(Amics Country Barcelona)
Preu: 74,60 €

INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Dijous de 18.30 h a 20 h
Professora: Majo Villafaina
Preu: 74,60 €

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

DANSA DE L'ÍNDIA: ESTIL BOLLYWOOD

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professora: Sílvia Gutiérrez
de Masala Cultural
Preu: 74,60 €

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

SWING SOLO

Divendres de 20.30 h a 21.30 h
A càrrec de Swing Barcelona
El Temple del Swing
Preu: 39,78 €

Aprenderàs 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.

BALLA ELS 80

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

Una classe dinàmica, amb ritme, para venir a divertir-se i aprendre a moure's. Farem coreografies amb la millor música i l'estil dels anys vuitanta.

SEVILLANES

(A) Dimarts de 17.30 h a 19 h
(Mitjà)

(B) Dimarts de 19 h a 20.30 h
(Iniciació)

Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 74,60 €

INICIACIÓ AL BALLET CLÀSSIC

(A) Divendres de 19 h a 20.30 h
(Iniciació)

(B) Divendres de 20.30 h a 22 h
(Mig)

Professora: Berta Real
Preu: 59,68 €

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.

DANSES DE LA POLINÈSIA

Divendres de 18 h a 19.30 h
Professora: Mireia Rider
Preu: 59,68 €

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.

MODERN JAZZ

Dimarts de 20.30 h a 22 h
Professora: Olga Sances
Preu: 74,60 €

En aquest curs ens ocuparem del *modern jazz*, que té l'origen en les danses negres del segle XIX. Actualment es constitueix a partir de la fusió d'elements de la dansa clàssica, contemporània, l'estil *jazz* i la dansa moderna, i permet treballar la coordinació, la interpretació i la musicalitat dels moviments.

FLAMENC

Divendres de 17.30 h a 18.30 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 39,78 €

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

BURLESQUE

Dijous de 19 h a 20.30 h
Professora: Olga Sances
Preu: 74,60 €

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.

BOOTY DANCE-TWERK

Divendres de 20 h a 21.30 h
Professora: Maria Moreira
Preu: 59,68 €

Ball urbà amb orígens a Àfrica que es concentra en les mil maneres de moure els malucs. Aprendre a controlar el nostre cos treballant diverses tècniques d'aïllament mentre millorem la coordinació, la musicalitat i l'equilibri. Cal portar genolleres.

RUMBA

Divendres de 18.30 h a 20 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 59,68 €

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. Ooooleeeee!

VOGUING

Divendres de 19.30 h a 20.30 h
A càrrec de House of Ubeta
by Mother Anna Yang
Preu: 39,78 €

El *voguing* és un estil de ball molt important en la història contra les discriminacions de gènere i raça, però, a més, està molt de moda a tot el món i continua la seva lluita a favor de les persones gràcies als ballarins i ballarines que el representen.

Des de moviments molt lineals, poses, contorsions (*dips*), extraient tota la feminitat que cadascú pot expressar, el *voguing* et completa atlèticament amb un treball d'estiraments i força muscular extrema.

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.

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.

PINTURA A L'OLI PAISATGE I RETRAT

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

GARDEN SKETCHING

Dissabte 9, 16, 23 i 30 novembre de 10.30 h a 13.30 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 59,68 € + suplement

En aquest curs aprendrem a identificar els arbres i les plantes, parlarem de la perspectiva atmosfèrica i d'enquadraments originals, i estudiarem les ombres segons les hores del dia.

ACOLOREIX-TE

Dimarts de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 79,57 €

Atreveix-te a expressar i desenvolupar la teva creativitat amb els colors, tan importants en les nostres vides. Cada color s'associa a un sentiment, pensament, desig, estat d'ànim... Aprendre a percebre, combinar i fer servir els colors d'una manera harmònica mitjançant l'experimentació amb diferents materials.

URBAN SKETCHING

Dimarts de 17 h a 19 h
Professor: Daniel Castro
Preu: 79,57 € + suplement

Dibuixem al carrer! Aprofitarem l'avinentsa 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!

TALLER DE PINTURA JAPONESA. SUMI-E ELS «QUATRE HONORABLES CAVALLERS»

Dijous 10, 17, 24 i 31 d'octubre
de 10.30 h a 12.30 h

Professora: Andi DomDom

Preu: 39,78 € + 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.

DIBUIXEM UN CONTE

Dimarts de 17.30 h a 19.30 h

Professora: Glòria Falcón

Preu: 79,57 € + suplement

Aquest és un taller obert d'àlbum il·lustrat. Aprendre 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!

EL MEU PROPI CÒMIC

Dijous de 18 h a 19.30 h
a partir del 17 d'octubre

A càrrec de Marlene Krause

Preu: 59,68 € + material

En aquest curs elaborarem històries curtes amb tècniques variades, aprendreu a canalitzar idees pròpies en històries divertides i interessants que traslladareu al paper.

FET A MÀ

FEM EMBOLCALLS PER ALS ENTREPANS (TIPUS BOC'N ROLL)

Dimarts 26 de novembre
de 20 h a 22 h

A càrrec de l'Associació
Zero Waste Bcn

Preu: 9,95 € + suplement

Farem un embolcall reutilitzable per a l'entrepà per evitar el paper de plàstic transparent i el paper de plata.

CROCHET DE TARDOR

Dimecres del 16 d'octubre
al 6 de novembre
de 18 h a 20 h

A càrrec de Lady Crochet

Preu: 39,78 €

Teixeix els teus complements de tardor tot aprenent nous punts i tècniques. Mitenes, gorres, colls i fins i tot un xal per abrigar-te!

TALLER CREACIONS AMB TEXANS

Dijous 10 d'octubre
de 18 h a 20 h

A càrrec de Back To Eco

Preu: 9,95 € + suplement

Vine a fer la teva bossa, ninot o decoració amb texans vells amb l'equip de Back to Eco.

PATRONEJA I BOSSEJA

Divendres de 18 h a 20 h

Professora: Montserrat Pérez,
siNesteSia

Preu: 79,57 €

En aquest taller pràctic aprendràs amb molta facilitat a crear i a dissenyar tot mena de bosses. Aprofitaràs materials i reciclaràs teixits per donar-los una nova vida útil.

PATCHWORK

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

COSTURA DE SUPERVIVÈNCIA

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

Aquesta activitat està dirigida a persones que vulguin aprendre a cosir a mà des de l'inici. Anirem avançant amb les diferents puntades, que ens serviran per poder solucionar els petits problemes que ens sorgeixin amb la roba. Acabarem amb una presa de contacte amb la màquina de cosir.

PATRONATGE BÀSIC

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, realitzarà 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: 79,57 € + 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.

HUMANITATS

HISTÒRIA

APRÈN A FER EL TEU ARBRE GENEALÒGIC

Dijous de 17.30 h a 19 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.

MANS A L'ÒPERA

Dimecres de 19.30 h a 21 h
Professora: Maria Voronkova
Preu: 59,68 €

Amb aquest taller farem els primers passos en el món de la música clàssica i moderna, i especialment en l'òpera. Explicarem d'una manera senzilla i divertida la història de l'òpera per poder valorar una mica més el món màgic i misteriós del teatre operístic.

ITINERARIS

BARRI DEL BORN. TRADICIONS I LLEGENDES

N

Divendres 15 de novembre
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 9,95 €

Coneixerem millor la història i les tradicions del barri del Born, un dels més antics de Barcelona. Es va desenvolupar al voltant de l'església de Santa Maria del Mar i es va convertir en un dels sectors més actius i cosmopolites de la ciutat. Començarem la visita guiada a la "catedral del mar" i coneixerem les tradicions, les llegendes, la història i el patrimoni d'un dels barris amb més personalitat de Barcelona.

BARCELONA MODERNISTA

Dijous 5 de desembre
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 9,95 €

Una ruta de carrer pels principals espais de Barcelona on el modernisme va esdevenir un símbol d'identitat de Catalunya des de finals del segle XIX fins a principis del XX. Quines van ser les seves característiques, els seus arquitectes més distingits, els principals mecenes i sobretot les obres arquitectòniques.

VISITA AL PARC DE LA CIUTADELLA: HISTÒRIA I PATRIMONI

N

Divendres 18 d'octubre
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 9,95 €

Conèixer la història d'una part de la ciutat medieval i moderna: el barri medieval i modern de la Ribera, la construcció de la fortalesa de la Ciutadella i la seva adequació posterior com a seu de l'Exposició Universal de Barcelona del 1888 i fins a l'actualitat. Coneixerem així la seva història, el patrimoni arquitectònic i alguns misteris.

ANIMA'T A PARTICIPAR EN UNA CITA AMB L'ART. NOVA PRESENTACIÓ DE LA SALA D'ART MODERN DEL MNAC

N

Dissabte 26 d'octubre
de 10.15 h a 13.15 h
A càrrec de Sergio Moreno
Preu: 14,92 € + suplement

Participa i viu el naixement i l'evolució de l'artista modern, presentant-se a si mateix com l'especialista de la llibertat. Descobriràs els efectes de la industrialització i l'art que signifiquen novetat, ruptura i joventut. L'escultura i la pintura, la fotografia, el cartellisme, el cinema, l'arquitectura i les arts decoratives, totes elles reunides i on apareixeran noms com Pablo Ruiz Picasso i Antoni Gaudí.

TALLERS PER A INFANTS I JOVES

HIP HOP

Dimecres de 17.30 h a 19 h
Professora: Júlia Hernández
Taller gratuït gestionat per Eix Jove
Inscripcions eixjove.cat/tallers_trimestrals
Per a nois i noies entre 12 i 16 anys.

TALLERS EN FAMÍLIA

DANSA AMB NADONS

Dijous d'11.30 h a 12.45 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 62,17 €

És un taller per a nadons des de 2 mesos fins a l'any i mig on els les famílies 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.

DANSA EN FAMÍLIA

Dijous de 16 h a 17 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 49,73 €

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 d'entre 18 mesos 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.

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.

MÚSICA EN FAMÍLIA EL DESPERTAR MUSICAL

Divendres de 15.30 h a 16.30 h
A càrrec d'A4músics
Preu: 39,78 €

Per a infants d'entre 6 a 18 mesos (no caminants).

MÚSICA EN FAMÍLIA DESCOBRINT EL MÓN SONOR NOU

N

Divendres de 16.30 h a 17.30 h
A càrrec d'A4músics
Preu: 39,78 €

Per a infants d'entre 18 a 36 mesos (caminants).

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

(A) Dilluns de 16.30 h a 17.30 h
(B) Dimecres de 12 h a 13 h

Professores: Lucía Barea i
Leila Ghorbel
Preu: 49,73 €

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

Professores: Lucía Barea i
Leila Ghorbel
Preu: 49,73 €

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.

CALENDARI

SETEMBRE

Del 16 de setembre al 10 d'octubre	Exposició: "Sex and Revolution in Cuba" Inauguració: Dimecres 2 d'octubre a les 19.30 h	p. 14
------------------------------------	---	-------

OCTUBRE

dc. 2	De 18.00 h a 20.00 h	Fira Nosaltres	p. 15
Del 2 al 13 d'octubre		Exposició: "Homosexuals i transsexuals a la història de Barcelona" Visita guiada: Dimecres 2 d'octubre a les 18.30 h	p. 15
dj. 3	17.00 h	Conferència: "Cultura gai? 10 maneres de reconèixer un o una heterosexual sense equivocar-te!"	p. 15
	20.00 h	Teatre: Los Papeles	p. 16
dv. 4	18.00 h	Cinefòrum: "Follo ergo sum"	p. 16
ds. 5	12.00 h	Aperitiu musical Per a infants a partir de 4 anys i famílies	p. 16
dg. 6	11.00 h	Itinerari: Ruta: Lesbianes i trans del segle XX al Raval Cal inscripció prèvia	p. 17
dl. 7	18.30 h	Grup de Lectura crítica a la llei contra l'homofòbia	p. 17
	20.00 h	Cinema: 120 pulsaciones por minuto	p. 01
dj. 10	20.00 h	Concert: Divagação	p. 06
Del 14 al 20 d'octubre		Reciclatge de dispositius mòbils: "Mobilitza't per la selva"	p. 12
dv. 11	11.00 h	Música: Bababà Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats Cal inscripció prèvia – Preu: 3,00 €	p. 10
dj. 17	18.00 h	Taller de reparació: tauletes i smartphones	p. 12

CALENDARI

OCTUBRE

dj. 17	20.00 h	Concert: Alidé Sans	p. 05
ds. 19	D'11.00h a 13.30h	Itinerari-Taller: Safari Família Cal inscripció prèvia	p. 04
dj. 24	20.00 h	<i>Clown: Juntos</i>	p. 07
dt. 29	17.30 h	Conferència: Autonomia i responsabilitat Cal inscripció prèvia	p. 03
Del 29 d'octubre al 17 de novembre		Exposició: "Agència de Turisme Popular – ATP Sagrada Família" Inauguració i col.loqui: Dimarts 29 d'octubre a les 19.30 h	p. 09
dc. 30	17.30 h	Nit d'Ànimes Per a infants de 0 a 12 anys i les seves famílies	p. 11

NOVEMBRE

dl. 4	20.00 h	Cinema: Las Herederas	p. 01
Del 5 al 26 de novembre		Exposició: "Toda mujer debe aprender el funcionamiento de un frigorífico." Inauguració: Dimarts 5 de novembre a les 19.30 h	p. 08
dj. 7	20.00 h	Concert: El so calidoscòpic	p. 06
dv. 8	11.00 h	Titelles: En Patufet Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats Cal inscripció prèvia – Preu 3,00 €	p. 10
dl. 11	17.30 h	Documental i debat: El FICMA presenta UseLess	p. 02
dj. 14	20.00 h	Concert: Lilàh	p. 05
dv. 15	16.30 h	Dia dels Drets dels Infants Per a infants de 0 a 12 anys i les seves famílies	p. 11
dt. 19	De 19.00 h a 20.30 h	Taller collage: Bricolaje al estilo femenino Activitat vinculada a l'exposició Cal inscripció prèvia	p. 08

NOVEMBRE

dj. 21	20.00 h	Danses urbanes contemporànies: Hop Sagrada Família	p. 07
Del 25 de novembre al 16 de desembre		Exposició: "El nacimiento de las Di(ch)osas. Postals d'Istanbul"	p. 09
dt. 26	17.30 h	Conferència: Pantalles, infants i noves tecnologies. Cal inscripció prèvia	p. 03
dv. 29	18.00 h	Teatre: La Perruca Per a infants a partir de 7 anys acompanyats	p. 11

DESEMBRE

dl. 2	20.00 h	Cinema: Girl	p. 01
dt. 3	17.30 h	Contes: Shhh! 3 contes de Chris Haughton Per a infants d'1 a 3 anys acompanyats Cal inscripció prèvia – Preu 3,00 €	p. 10
dj. 5	20.00 h	Concert: Aromes franceses	p. 06
dt. 10	19.30 h	Conferència: El nacimiento de las Di(ch)osas Activitat vinculada a l'exposició	p. 02
dj. 12	20.00 h	Concert: Tarta Relena	p. 05
dj. 19	20.00 h	<i>Clown</i> : Averdei	p. 07

ADREÇA

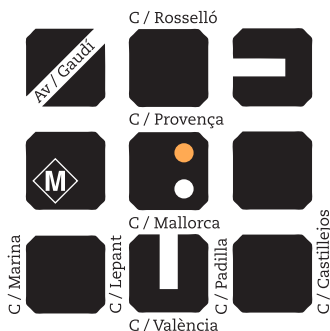
C/ Provença, 480
Tel. 93 450 89 17
info@ccsagradafamilia.net
Metro: L2 i L5 Sagrada Família
Bus: 19, 33, 34, B24, D50, H10 i V21
Bicing: C/ Lepant amb C/ Mallorca
Aparcament per a bicicletes

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.



Sala
d'actes

GESTIONA:



**Districte de
l'Eixample**

@centrecivicsafa