

Centre Cívic Sagrada Família

AGENDA CULTURAL I TALLERS

Gener - Febrer - Març

Sagrada Família

hivern
2020

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
Clàssica	p. 05
Ara Toca...	p. 06
Arts escèniques	p. 07
Atrezzo	p. 07
Exposicions	p. 08
Espectacles infantils	p. 09
Per a infants de 0 a 3 anys i famílies	p. 09
A partir de 4 anys i famílies	p. 10
Relats en femení	p. 11
Bases 20è Premi de Relats Curts	p. 11
Diades i festivitats	p. 14
Santa Eulàlia	p. 14
Altres	p. 15

TALLERS

Inscripcions	p. 16
Recursos	p. 17
En parlem...	p. 17
Idiomes	p. 18
Fes-ho per tu	p. 20
Gastronomia	p. 21
Salut i creixement personal	p. 24
Activitat física	p. 24
Creixement personal	p. 27
Salut	p. 29
Ciència, natura i medi ambient	p. 29
Expressió i Creativitat	p. 30
Comunicació	p. 30
Fotografia i vídeo	p. 30
Música i veu	p. 31
Dansa	p. 32
Expressió i creativitat	p. 34
Arts plàstiques	p. 34
Fet a mà	p. 36
Humanitats	p. 37
Història	p. 37
Itineraris	p. 37
Tallers en família	p. 38

CALENDARI

Gener – Febrer – Març	p. 40
-----------------------	-------

CICLE DE CINEMA

Els primers amors

HEARTSTONE

Dilluns 13 de gener

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Guðmundur Arnar Guðmundsson. Islàndia, 2016.

Durada: 129 min

Castellà

En un remot poble de pescadors islandès, els adolescents Thor i Christian experimenten un estiu emocionalment turbulent. A mesura que un intenta guanyar-se l'interès d'una noia, l'altre descobreix nous sentiments envers el seu millor amic. Quan s'acaba l'estiu i la duresa de la naturalesa islandesa es fa més present, s'acaba també l'hora del joc i s'han d'enfrontar a la dura realitat adulta.

GÉNESIS

Dilluns 3 de febrer

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Philippe Lesage. Canadà, 2018.

Durada: 129 min

Castellà

Les turbulències que comporta el primer amor sacsegen les vides de tres adolescents en l'apogeu de la seva joventut. Mentre en William s'enamora en secret del seu millor amic, la Charlotte, que és la germanastra d'en William, deixa el seu xicot per mirar de sentir-se més lliure. D'altra banda, en un campament d'estiu, en Félix i la Béatrice, si bé encara són uns nens, coneixen els seus primers desitjos.

RETRATO DE UNA MUJER EN LLAMAS

Dilluns 2 de març

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Céline Sciamma. França, 2019.

Durada: 120 min

Castellà

Bretanya francesa, 1770. La Marianne és una pintora que ha de realitzar el retrat matrimonial d'Héloïse, una noia que acaba de deixar el convent. L'Héloïse no accepta el seu destí com a dona casada i es nega a posar per al quadre, per la qual cosa la Marianne ha de treballar en secret. Per fer-ho, es fa passar per una dama de companyia, i així pot observar-la de dia i pintar-la de nit.

REFLEXIONS D'1 H

CICLE DE CINEMA AFRICÀ I DONA

Dilluns 9 de març

A les 19.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Africadoolu

Projecció i xerrada

Amb motiu de la tercera edició del Cicle de Cinema Africà i Dona (CCAD 2020) organitzat per l'associació cultural Africadoolu.

Unburied

Sally Fenoux Barleycorn. Espanya, 2019. Drama poètic. 6 min.

Català, anglès subtítols en castellà

Les albes mirant al mar ara estan banyades per la sang dels cossos no enterrats per les aigües. De les esperances del migrant i els somnis ofegats. La mar Mediterrània ja no sona a ones que xoquen contra la costa, sinó a crits de desesperació demanant ajuda.

Xerrada posterior amb la directora Sally Fenoux Barleycorn

Durant els darrers anys, els mitjans de comunicació i els discursos polítics ens han anat donant dades, més o menys precises, sobre el nombre de persones migrants que viatgen per l'estret per tal d'arribar a costes europees. No obstant això, aquestes dades no reflecteixen de cap manera les relacions, les emocions, les històries personals que s'han viscut en el viatge.

Aquesta conferència vol ser un raig de llum que faci visible aquest aspecte de la migració a l'estret, així com la sensibilitat artística de la directora d'*Unburied*, Sally Fenoux, a l'hora de tractar aquest tema.

PARLEM DE LA PETITA INFÀNCIA

TOT I SER MARE/PARE, SEGUEIXO SENT PERSONA

Dimarts 28 de gener
A les 17.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec d'Espai BES
Conferència

És important cuidar-nos a nosaltres mateixos. Del que no se'n té no se'n pot donar, i si es pretén tenir cura dels fills o filles, també cal cuidar-se un mateix. Quan ens desvivim per les nostres filles i fills quedem esgotades energèticament i emocionalment, i ens sotmetem sovint a uns nivells d'autoexigència i culpabilitat gens saludables ni funcionals. Cal dedicar temps a les nostres filles i fills, però també cal dedicar-se temps a un mateix. Com es pot fer sense sentir-se malament?

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 21 de gener al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

LA CURA I L'ACOMPANYAMENT RESPECTUÓS AMB NADONS I INFANTS PETITS

Dimarts 25 de febrer
A les 17.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Romina Pérez
Conferència

La forma en què cuidem, sostenim i ens comuniquem amb els infants serà la manera en què aquests aprenguin a tenir cura del seu propi cos i de les relacions amb els altres, serà la base per a la construcció de la seva persona i el punt de partida per desplegar les seves potències a través del joc i l'activitat autònoma. De nosaltres, els adults, depèn que aquesta relació que construïm pugui ser de confiança, de coneixement, i aporti la seguretat suficient per créixer de manera saludable i amb alegria.

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 18 de febrer al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

L'ACOMPANYAMENT DEL CONTROL DELS ESFÍNTERS

Dimarts 31 de març

A les 17.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Sonia Kliass

Conferència

Com podem acompanyar millor els infants en relació amb el procés de control dels esfínters? Quin és el moment més adequat i quin paper hi té l'adult? Quins són els senyals que indiquen que estan preparats per fer el canvi? Ens hem de preocupar si no estan preparats quan tenen dos anys? És normal que facin passos enrere durant el procés? És diferent el procés de deixar els bolquers durant el dia i a la nit? Com podem gestionar millor quan se'ls escapa el pipí a la nit? Què passa quan arriben a P3?

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 24 de març al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

WORKSHOP

SLAMMERS

Del 4 al 25 de febrer

Dimarts de 20.30 h a 22.00 h

A càrrec de Poetry Slam Barcelona

Taller i mostra

Poesia *performativa*, poesia en escena. L'*slam* és avui dia un dels moviments poètics més vitals i amb més projecció. Si voleu aprendre'n, desenvolupar-vos-hi i tenir nocions de com cal fer-ho en públic, apunteu-vos-hi! Inclou quatre sessions de treball i, com a cloenda, podreu mostrar la vostra feina en la sessió *Slammers en acció*, el 3 de març, dins del programa d'activitats del premi Relats en Femení.

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

CLÀSSICA

NOCTURN AMERICÀ

Dijous 9 de gener
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Paula Nogueira: veu soprano
Montse Pujol-Dahme: piano

Un concert de lírica contemporània americana amb obres de Bernstein, Gershwin, Barber... Compositors consagrats de la nostra època que revelen melodies líriques de tipus *cantabile* sobre harmonies sorprenents, ritmes de figures provocatives i noves maneres de comunicar sentiments a través de la barreja de gèneres.

ELLES. LA MÚSICA SOTA EL SOSTRE DE CRISTALL

Dijous 6 de febrer
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Duo Medina i Colomar
Mercè Medina: flauta travessera
Albert Colomar: piano

Un homenatge a les dones compositoras que reivindica el seu paper compositiu al llarg de la història de la música clàssica. Dins de la selecció d'obres, hi trobem una representació de compositoras de diferents èpoques i estils que, d'una manera o d'una altra, són o han estat cabdals en el seu temps però que, pel fet de ser dones, sovint han quedat a l'ombra i la seva música és desconeguda.

QUARTET MOANA

Dijous 12 de març
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Rubén Herrera: violí
Carlota Novell: violí
Anna Ribera: viola
Clara Manjón: violoncel

Quartet Moana és un quartet de corda de música clàssica i contemporània. El seu repertori aborda diferents estils i èpoques per fer arribar al públic un ampli ventall d'expressions artístiques: des dels recurrents compositors del gènere fins a bandes sonores de cinema passant per les composicions populars de diversos països. Amb una interpretació fresca, també oferiran obres de compositors propers.

ARA TOCA...

ISABEL VINARDELL & ISABELLE LAUDENBACH

Dijous 16 de gener

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Isabel Vinardell: veu, palmas i percussions

Isabelle Laudenbach: guitarra i cors

Isabel Vinardell i Isabelle Laudenbach presentaran algunes de les noves cançons que tenen entre mans, pertanyent al seu nou disc conjunt. Després del seu disc *A solas*, es troben immerses en les noves composicions a fi de reflexionar sobre l'expressió sota el guiatge de diversos poetes de l'escena.

FURQUET-VILLAVECCHIA DUO

Dijous 13 de febrer

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Ángela Furquet: veu i percussió tradicional

Max Villavecchia: piano

Furquet i Villavecchia, fascinats per la riquesa i la bellesa dels cants, els ritmes i les melodies populars, s'uneixen per presentar un nou projecte musical. Reinterpreten les atmosferes sonores de les nostres terres utilitzant com a llavor tonades originals i, com a terra de conreu, els elements que nodreixen el seu univers musical: el *jazz*, el folklore de la península Ibèrica, el flamenc i el folklore llatinoamericà.

SANDRA BAUTISTA

Dijous 19 de març

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Sandra Bautista: veu i guitarra

Víctor Martínez: guitarres i cors

El talent, la joventut i l'estil vocal de Sandra Bautista la situen entre les veus més reconegudes de l'escena actual, amb gèneres que van des del *pop-rock* i el *funk* fins al *swing*, la rumba i els ritmes llatins. En aquest concert, en format duo, ens presenta el seu treball més desitjat: *Trapezista* (Satélite K, 2019).

ATREZZOS

FUGA

Dijous 30 de gener
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de La Klandestina
Teatre

L'Eduard s'ha assabentat que el seu avi ha desaparegut de la residència. El noi corre cap a casa dels seus pares, on es queda mentre ells surten a la recerca de l'avi, amb l'ajuda de voluntaris organitzats per Protecció Civil. Aquest fet marcarà la vida de l'Eduard i incidirà en alguns aspectes de la seva vida, com ara el seu treball de final de màster, del qual assistirem a la presentació. L'aparició de l'avi, el seu amor mutu, la relació de l'avi amb la Guerra Civil i les cartes del besavi desaparegut a la guerra perfilaran un nou Eduard. Representaran una etapa de creixement personal, un pas cap a la maduresa.

DANCES IN THE DARK

Dijous 20 de febrer
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Sarah Gottlieb Cia.
Dansa

Dances in the dark, cossos que s'encreuen des de cultures i sexualitats marginades, ballen compartint estratègies per il·luminar forces i forjar comunitats. El públic té l'oportunitat d'observar els cossos movent-se en la foscor. Quines realitats es construeixen sobre el que no es veu?

Artistes: Sarah Gottlieb (Estats Units), Melissa Medina (Veneçuela), Coumba Mbayé (Senegal) i Carlos Carvento (Andalusia, Espanya)

ADENTRO

Dijous 26 de març
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de ProjectA Teatre Social
Teatre

Murs interns, externs, prejudicis i tot un sistema legal que envolta la marginació i la deshumanització de les persones. De víctimes a victimaris, d'acusats a acusadors. Fins a quin punt tots som còmplices d'aquesta realitat?

Tres actrius i tres actors retraten un univers tancat on els murs, físics i emocionals, marquen i condicionen les relacions entre les persones: els centres d'internament d'estrangers (CIE).

EXPOSICIONS

“MANS DE DONA”

Del 2 al 28 de gener

Activitat gratuïta a la sala d'exposicions Àlex García

A càrrec de Dones d'Horta

Amb la col·laboració del Centre Cívic Matas i Ramis

Fotografia

Aquesta exposició commemora un ambiciós projecte fotogràfic que l'associació Dones d'Horta va realitzar l'any 2000. Amb motiu del 25è aniversari de l'entitat, l'exposició “Mans de dona” vol reivindicar el treball que fan les dones dins i fora de casa. Amb la perspectiva que ens donen vint anys de distància, l'exposició és una retrospectiva de les noves mirades feministes dels anys noranta. Emmarcat en el que s'ha anomenat conceptualment *3a Onada del Feminisme*, aquest moviment social es va centrar en micropolítiques, accions locals i el treball en la diversitat de pensament derivada de la globalització.

“SENYES D'IDENTITAT. RETRATS DE DONES”

Del 4 de març al 5 d'abril

Activitat gratuïta a la sala d'exposicions Àlex García

Fotografia

“Senyes d'identitat. Retrats de dones” és el resultat d'un projecte que va néixer coincidint amb una exposició dedicada a Lee Miller a la Fundació Joan Miró.

En aquesta exposició les dones fan servir la fotografia com a eina alliberadora i d'expressió del que duen a dins i per mostrar tot allò que volen de la seva realitat.

Exposició produïda pel Districte de l'Eixample fruit d'un projecte liderat per la Fundació Miró, concebut i realitzat per CLICme i en què ha participat Hèlia Dones.

Inauguració i visita guiada a l'exposició:

Dimecres 4 de març a les 19.00 h

INFANTS DE 0 A 3 ANYS I FAMÍLIES

VULL LA LLUNA

Divendres 10 de gener

A les 11.00 h

Preu: 3,30 €

A càrrec de Cacauet Teatre

Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats d'un adult

Titelles i música

Gaudiu d'una història sense presses. Uns animals, coneguts pels infants, el Cargol Bover, el Cuc de Terra, les Mosques i els Peixos del Mar ens explicaran una història senzilla i tendra acompanyada de cançons.

Cançons i titelles per als petits i petites de la casa i la seva família. Una eruga de Sant Circ Lapopí mirant la lluna va descobrir el seu destí.

T'estimo, lluna bonica.

Espera'm, et vinc a buscar

i encara que tardi una mica,

si el camí m'il·lumines et sabré trobar.

Cal inscripció prèvia a partir del 2 de gener al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

BONA NIT I TAPA'T

Dimarts 4 de febrer

A les 17.30 h

Preu: 3,30 €

A càrrec de Marta Arnaus i Òscar Igual

Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats d'un adult

Música i narració

Avui és l'aniversari de l'Ananda. Ja ha arribat la nit i tant les seves joguines com ella es prepararan per anar-se'n a dormir. Tot està a punt perquè una nit màgica porti regals d'aquells que ni es compren ni s'emboiquen... d'aquells que no s'obliden mai.

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

EL RATOLÍ I ELS VENTS

Divendres 6 de març

A les 11.00 h

Preu: 3,30 €

A càrrec de Mercè Rubí

Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats d'un adult

Contes

Un ratolí volia sortir a navegar amb el seu vaixell, però no feia vent i el vaixell no es movia. Com s'ho farà? Qui l'ajudarà?

Sessió de contes basada en el llibre *Històries de ratolins*, d'Arnold Lobel.

Cal inscripció prèvia a partir del 26 de febrer al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o bé mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

A PARTIR DE 4 ANYS

SANTA EULÀLIA

L'AVI TONET

Divendres 14 de febrer

A les 18.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Jordi del Rio

Per a infants a partir de 4 anys i les seves famílies

Teatre i clown

Amb una combinació d'humor i tendresa, a *L'avi Tonet* viurem els records d'un net que s'estimava molt el seu avi: les seves primeres vivències amb l'avi, com era el seu dia a dia, els llocs on l'avi el portava i els dies inoblidables al seu costat. Alhora, descobrirem un personatge entranyable i divertit.

RELATS EN FEMENÍ*20è Premi de Relats Curts*

Es convoca la 20a edició del Premi de Relats Curts amb l'objectiu de crear un espai de reflexió, creativitat i expressió literària per a dones.

BASES

PARTICIPACIÓ

Poden participar en aquest premi literari dones de més de 16 anys.

REQUISITS PER PARTICIPAR-HI

Els treballs que optin al premi han de ser inèdits, de creació pròpia, i que no hagin estat premiats anteriorment. Els relats poden estar escrits en qualsevol de les dues llengües oficials: català o castellà.

Cada participant podrà presentar com a màxim dos treballs, que remetrà separatament.

Es poden presentar treballs per a qualsevol de les categories següents:

- **Categoria Jove** (de 16 a 25 anys)
Prosa en català o castellà
 - **Categoria Adults** (a partir de 26 anys)
Prosa en català o castellà
-

TEMÀTICA

Per a totes dues categories, en qualsevol dels dos idiomes, la temàtica és lliure.

PRESENTACIÓ DELS TREBALLS

Els relats han de tenir una extensió màxima de dos fulls DIN A4 escrits amb el tipus de lletra Arial 12. Els folis cal que s'hagin redactat per una sola cara i l'espai entre línies ha de ser senzill.

EL LLIURAMENT DELS TREBALLS

Opcions de lliurament:

- **Presencialment o per correu postal** al Punt d'Informació del Centre Cívic Sagrada Família, al carrer de Provença, 480, 08025 Barcelona.

El relat original ha de dur escrit el pseudònim de l'autora i la categoria a què es presenta a la capçalera. Ha d'anar acompanyat d'un sobre tancat, a l'interior del qual s'hauran de fer constar la categoria, el pseudònim i les dades personals de l'autora (nom i cognoms, adreça, telèfon, adreça electrònica, ciutat i codi postal).

- **Per correu electrònic** enviant-ho a info@ccsagradafamilia.net. S'ha d'enviar un missatge electrònic per cadascun dels relats presentats. A l'*assumpte* cal escriure-hi el pseudònim i la categoria en què es concursa. Al text del missatge s'hi haurà
-

de fer constar: el títol, el pseudònim, la categoria, el nom i cognoms de l'autora, l'adreça, el telèfon, l'adreça electrònica, la ciutat i el codi postal. S'hi adjuntarà el relat, en el qual s'indicaran el títol, el pseudònim i la categoria

Els treballs es poden presentar de l'11 de novembre de 2019 al 2 de febrer de 2020, dins de l'horari del Punt d'Informació del Centre: de dilluns a divendres, de 9 h a 14 h i de 16 h a 21 h; dissabtes, de 10 h a 14 h i de 16 h a 20 h, i diumenges, de 10 h a 14 h.

L'acte de lliurament dels premis serà el **dijous 5 de març de 2020 a les 19.00 h**, a la sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família.

EL JURAT

El jurat serà format com a mínim per tres membres, dones vinculades directament o indirectament al món de la lectura i la literatura en tots dos idiomes i professionals que treballin la temàtica de gènere.

Serà responsabilitat del jurat: rebutjar els relats que no s'ajustin a les bases; escollir-ne les guanyadores; declarar desert o compartit qualsevol dels premis; donar les mencions honorífiques que consideri oportunes, i dirimir qualsevol eventualitat no prevista en les bases. Totes les decisions seran inapel·lables.

A l'hora de valorar els treballs, el jurat tindrà en compte la qualitat literària dels relats, l'ús d'un llenguatge no sexista i un tractament dels rols de gènere no estereotipat.

PREMIS

S'atorgarà un premi de 300 € per a cadascuna de les dues categories (import subjecte a retenció d'IRPF).

Els premis es faran efectius mitjançant transferència bancària. Les persones guanyadores hauran de facilitar les dades necessàries a aquest efecte.

ALTRES CONDICIONS

Les obres premiades quedaran en poder dels organitzadors, que es reserven el dret de publicar-les en format electrònic o en paper. Els relats premiats es penjaran als webs dels organitzadors.

EL FET DE PARTICIPAR EN EL PREMI

El fet de participar en el premi literari pressuposa l'acceptació d'aquestes bases.

Organitzen el premi:

Centre Cívic Sagrada Família i

Biblioteca Sagrada Família–Josep M. Ainaud de Lasarte

ACTE DE LLIURAMENT DE PREMIS

Dijous 5 de març
A les 19.00 h
Activitat gratuïta
Aforament limitat
A càrrec de Poetry Slam Barcelona

Un vespre per celebrar la creativitat i l'art de l'escriptura signada per dones.
Lectura del veredictes del jurat i dels relats guanyadors.
Espectacle a càrrec de Poetry Slam Barcelona.
Copa de cava.

EXPOSICIÓ

Del 3 al 28 de febrer
Activitat gratuïta a la sala d'exposicions Àlex García
Organitzada per la Biblioteca Sagrada Família – Josep M. Ainaud de Lasarte

Cada vegada més veiem que els llibres il·lustrats i els còmics fets per dones guanyen protagonisme. L'exposició d'aquest any vol ser una mostra de dones transgressores, que aporten una nova visió del món.

WORKSHOP SLAMMERS

Del 4 al 25 de febrer
Dimarts de 20.30 h a 22.00 h
A càrrec de Poetry Slam Barcelona
Taller

Més informació a la pàgina 4.

SLAMMERS EN ACCIÓ

Dimarts 3 de març
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Mostra en directe

Sessió de cloenda oberta al públic del taller de formació *Slammers*, on podreu descobrir el talent de les persones participants i submergir-vos en el món de la poesia *performativa* i la poesia en escena.

BLOG DE RELATS EN FEMENÍ

Segueix tota l'actualitat del premi i participa en el Concurs de Microrelats en línia.
www.premirelatsenfemeni.cat

DIADES I FESTIVITATS

SANTA EULÀLIA

L'AVI TONET

Divendres 14 de febrer

A les 18.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Jordi del Rio

Per a infants a partir de 4 anys i les seves famílies

Teatre i clown

Amb una combinació d'humor i tendresa, a *L'avi Tonet* viurem els records d'un net que s'estimava molt el seu avi: les seves primeres vivències amb l'avi, com era el seu dia a dia, els llocs on l'avi el portava i els dies inoblidables al seu costat. Alhora, descobrirem un personatge entranyable i divertit.

ALTRES

CLOENDA DEL CICLE DE CINEMA AFRICÀ I DONA

Dilluns 30 de març

A les 19.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Africadoolu

Projecció, debat i aperitiu musical de cloenda

Acte de cloenda de la tercera edició del Cicle de Cinema Africà i Dona (CCAD 2020) organitzat per l'associació cultural Africadoolu.

Sofia

Meryem Benm'Barek.

Bèlgica, França, el Marroc, Qatar. 2018. Ficció. 80 min

Àrab, francès subt: castellà

Casablanca. Durant un dinar familiar, la Sofia comença a patir uns terribles mals de panxa i trenca aigües. La seva cosina Lena, estudiant de medicina, l'examina però la Sofia nega estar embarassada. La Lena li diu a la resta de la família que la Sofia ha menjat massa i la porta a l'hospital. A partir d'aleshores, les dues cosines, que no tenen res en comú, es llancen desesperadament a la recerca del pare per convèncer-lo en que reconegui el nounat.

Debat posterior a càrrec de càrrec d'artistes i persones convidades per Africadoolu.

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme a partir del dilluns **16 de desembre de 2019**.

INSCRIPCIÓ ON LINE

A partir del **16 de desembre** 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 **16 de desembre** 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 s'iniciaran la setmana del 13 de gener de 2020.

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

Els tallers van adreçats a persones majors de 18 anys.

PREU HORA TALLERS:

- Curs genèric: 4,27 €/h sense IVA (5,17 €/h amb IVA)

El preu no inclou les despeses de material.

Preu pendent d'aprovació per la comissió de govern.

Al web del Centre Cívic trobareu la informació ampliada del vostre taller i la normativa del Centre.

Un cop iniciada la programació dels tallers (13 de gener) 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...

LA RESPIRACIÓ, LA CLAU DE LA VIDA

Dimecres 15 de gener
de 18 h a 19.30 h
A càrrec d'Espai Alè,
www.espaiale.cat
Preu: 7,76 €

Aquest curs pretén explicar i sentir els perquè i els beneficis d'una respiració correcta, és a dir, una respiració completa. Però parlar de respiració és parlar, sobretot, de diafragma. Coneixerem el diafragma, el gran múscul respiratori, i entendrem la importància absoluta del bon funcionament d'aquest múscul.

Veurem que una bona respiració va molt més enllà del sistema respiratori. El moviment del diafragma afecta la circulació sanguínia, el sistema digestiu, el sistema muscular, la postura i, sobretot, el sistema nerviós. La respiració afecta tot el cos, tots els sistemes.

És per això que la respiració és la clau de la vida.

CURA DE LA SALUT INTESTINAL

Dimecres 22 de gener
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 10,33 €

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.

COM PODEM MILLORAR LA SALUT A TRAVÉS DE L'ALIMENTACIÓ

Dimecres 29 de gener
de 18 h a 20 h
A càrrec de Vanessa Núñez
Preu: 10,33 €

En aquesta xerrada anirem més enllà dels aliments saludables o ecològics. Parlarem de tot el que tenim a l'abast: suplementos nutricionals, fitoterapèutics, infusions... Però, compte!, no tots són iguals ni tenen la mateixa utilitat. Detectarem quins tenen més qualitat i esbrinarem com podem millorar la nostra salut.

POSTURA I SÒL PELVIÀ. COM HEM DE SEURE I COM HEM D'ESTAR DRETES

Dimecres 5 de febrer
de 18 h a 19.30 h
A càrrec d'Espai Alè,
www.espaiale.cat
Preu: 7,76 €

La majoria de problemes del sòl pelvià estan directament relacionats amb la postura. Quan ens deixem caure (assegudes o dretes), ho fem sobre el sòl pelvià. Això no és un gran estrès, però és un estrès constant, que dura tota la vida si no aprenem a fer-ho diferent. Et proposem un taller teoricopràctic per aprendre, realment, a seure i a estar dretes amb l'esquena i el sòl pelvià protegits.

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

Dimecres 12 de febrer
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 10,33 €

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

N

N

DESCOBRINT EL BEST-SELLER

N

Dimecres 19 de febrer
de 19 h a 20.30 h
Professora: Covadonga Viñas
Preu: 7,76 €

Quina és la clau del *best-seller*? Per què en començar la lectura d'un d'aquests llibres sentim que no podem parar de llegir-lo? Quins són els temes de més èxit en el *best-seller*? Passa de moda el *best-seller*? Els *best-sellers* només són els llibres més venuts o són grans obres de la literatura? Quina importància té el mercat en aquests èxits?

LUBRICACIÓ FEMENINA

Divendres 6 de març
de 18 h a 19 h
A càrrec Sara Giol,
www.sexacademybarcelona.com
Preu: 5,17 €

Parlem de la lubricació femenina. Proposem un tema que preocupa moltes dones i que massa vegades no se soluciona per falta d'informació. A més, la sequedat vaginal sovint va associada a irritació genital, picors, molèsties o dolor en les relacions sexuals. Encara que a vegades es considera una cosa "normal" i es tendeix a recórrer a cremes o lubricants, això no soluciona el problema de base.

IDIOMES

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: 77,50 €

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.

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: 77,50 €

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell mitjà.

Vols passar una bona estona parlant anglès?

Tractarem de diferents temes tot repassant algunes estructures gramaticals i expressions interessants, practicarem l'audició i portarem a terme jocs que ens faran parlar.

LET'S 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: 77,50 €

Practicarem l'idioma divertint-nos i gaudint de l'anglès tot jugant, parlant i experimentant a través de diverses activitats lúdiques que es proposaran. Música i jocs de rol en són alguns exemples. A través de les diverses activitats reforçarem la llengua i ampliarem vocabulari per fer més riques les nostres converses.

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

Dimarts de 16.30 h a 18 h
Professora: Mariana Gleiser
Preu: 77,50 €

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: 77,50 €

Continuació trimestre anterior. Aprendre 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: 77,50 €

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.

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: 77,50 €

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.

APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

Dimarts de 16.30 h a 18 h

Professor: Ramon Codina

Preu: 77,50 €

SPASS MIT DEUTSCH

Dimarts de 10 h a 11.30 h

Professora: Laia Fanlo

Preu: 77,50 €

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: 77,50 €

Comences amb el francès? Aquest curs és per a persones que volen iniciar-se en aquest idioma o refrescar-lo. Aprendre 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: 77,50 €

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: 64,59 €

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

CONVERSA EN FRANCÈS

(A) Dimarts de 10.30 h a 12 h
(Bàsic)
(B) Dimarts de 12 h a 13.30 h
(Mitjà)
(C) Dimarts de 19.45 h a 21.15 h
(Mitjà)
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 77,50 €

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

ITALIANO PER I VIAGGI

Dijous de 19.30 h a 21 h
A càrrec d'Idiomes Tarradellas
Preu: 77,50 €

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

FES-HO PER TU

LA TÈCNICA KOKEDAMA

Divendres 24 de gener
de 18 h a 20 h
A càrrec de Les Marietes
Paisatgisme
Preu: 10,33 € + suplement

Descobreix aquesta tècnica de jar-
dineria japonesa per tenir plantes
sense test a casa.

PARADÍS EXPRÉS + PLANT HOLDER AMB MACRAMÉ

N

Divendres 6 i 13 de març
de 18 h a 20 h
A càrrec de Les Marietes
Paisatgisme
Preu: 20,67 € + suplement

Saps que és l'estergit o el *transfer*?
En aquest taller aprendràs a deco-
rar testos amb aquestes tècniques
i a crear, així, el teu jardí penjant.

BRICOLATGE DOMÈSTIC

Dilluns de 19 h a 21 h
Professor: Alexandre Jodar
Preu: 62,00 € + suplement

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

INICIACIÓ A L'AUTOMAQUILLATGE

Dimarts del 14 de gener
al 4 de febrer
de 19 h a 21.30 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 51,67 €+ suplement

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

AUTOMAQUILLATGE DE TENDÈNCIES

Dimarts del 3 al 24 de març
de 19 h a 21.30 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 51,67 €+ suplement

En aquest curs treballarem les ten-
dències; recordarem i treballarem
també les diferents tècniques de
maquillatge, les noves combinaci-
ons de colors, el que serà moda, etc.
Per a persones amb algunes noci-
ons de maquillatge.

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: 82,67 €

Cal portar mobles petits.

INTRODUCCIÓ A LA PERFUMERIA NATURALISTA

Dimarts de 18.30 h a 20 h
Professora: Marta García-Pons,
Elephants & Flowers
Preu: 62,00 € + 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. Aprindràs 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!

GASTRONOMIA

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

BEGUDES PER ESCALFAR-NOS

Divendres 17 de gener N
de 20.15 h a 21.45 h
A càrrec de l'Associació
Zero Waste Bcn
Preu: 7,76 € + suplement

En aquest taller coneixerem alternatives saludables per fer begudes per als dies que fa fred i en prepararem un tast. Receptes fàcils de preparar que són ideals per a ocasions especials o com a remeis naturals.

CUINA DE MERCAT AMB PRODUCTES DE TEMPORADA

Dilluns de 9.30 h a 11.15 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 72,33 € + suplement

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

REBOSTERIA D'ARREU DEL MÓN

Dimecres 4 i 11 de març
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 20,67 € + suplement

Dues sessions per aprofundir en els diversos postres de la gastronomia d'arreu del món: Baklava, kringles, mona de pasqua, carrot cake...

APRENEM A FER SEITAN

Divendres 24 i 31 de gener N
de 20.15 h a 21.45 h
A càrrec de l'Associació
Zero Waste Bcn
Preu: 15,50 € + suplement

Taller per aprendre més aspectes sobre les propietats nutritives del *seitan* i com se'n poden preparar diferents varietats a casa de manera senzilla. A més, parlarem sobre l'alimentació saludable i sostenible, i donarem recursos i alternatives a alguns productes i aliments que consumim diàriament.

CUINA DE CAMBODJA

Dimarts 25 de febrer, 3 i 10 de març N
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 23,26 € + suplement

Agafeu els bastonets per descobrir un menjar molt sa i gustós amb unes receptes *khmer*. Percebrem l'harmonia dels sabors gràcies a la salsa de peix i la frescor de les herbes, com ara la citronel·la o el coriandre. Plats preparats: creps *banh xeo*, *lok lak* de vedella i *amok* de peix.

POSTRES SENSE GLUTEN I SENSE LACTOSA

N

Dimarts 18 de febrer
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,76 € + suplement

Si heu de vigilar el que mengueu per salut o per decisió pròpia, també teniu dret a gaudir d'unes postres més elaborades que una peça de fruita. Aprendre a preparar unes postres delicioses sense gluten ni lactosa en poc temps: púding amb xia, "trufes" de fruita i, fins i tot, un pastís de xocolata desfeta... No es pot garantir la contaminació encreuada.

TRES BOLS DE SOPES ASIÀTIQUES

Dimarts 14, 21 i 28 de gener
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 23,26 € + suplement

Receptes noves!
Agafeu un bol i una cullera per descobrir sopes asiàtiques exquisides. De Laos preparem la sopa picant *Khao Poon*. Aprendre a fer farciments casolans per una sopa *Wonton* xina. Descobrirem com es fa la sopa *Sujebi* coreana amb pasta feta a mà en un tres i no res.

TOT CROQUETES

Dimecres 18 i 25 de març
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 20,67 € + suplement

Un plat tradicional amb un toc de modernitat... perquè no unes croquetes de bolets? les tradicionals de pollastre amb pernil o unes noves de salmó i d'altres de bróquil?? Tot això i més.

CUINA AMB TOFU, LA PROTEÏNA VEGETAL MÉS VERSÀTIL

N

Dijous 16 i 23 de gener
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Isa Márquez
Preu: 20,67 € + suplement

Atreveix-te a cuinar amb *tofu*, la proteïna vegetal més versàtil i molt fàcil d'incorporar a la nostra cuina, a fi d'elaborar plats saborosos i originals. Coneixerem els diferents formats en què podem trobar el *tofu* i la manera de donar-hi diferents usos en els nostres plats. Prepararem salsitxes, hamburgueses i patés, entre altres receptes. Veuràs que cuinar amb *tofu* pot ser molt variat i creatiu!

DAIFUKU MOCHI: EL DOLÇ JAPONÈS MÉS DESITJAT

N

Dijous 30 de gener
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Isa Márquez
Preu: 10,33 € + suplement

El *daifuku*, o *daifukumochi*, és un dolç tradicional japonès consistent en un petit *mochi* (pastís d'arròs glutinos) amb un farciment dolç que es prepara per celebrar l'any nou i demanar bona sort i salut. Nosaltres prepararem aquest exquisit pastisset nipó amb els dos farcits més populars: te *matcha* i *anko* (pasta dolça de mongetes *azuki*).

CUINA TRADICIONAL DELS PAÏSOS CATALANS

Dimecres del 15 de gener
al 26 de febrer
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 72,33 € + suplement

Receptes noves!
Continuem endinsant-nos en el receptari més tradicional dels països catalans (receptes: estofat de sèpia amb mandonguilles, arròs negre, coca recapte...entre d'altres),

FEM PA A CASA**N**

Divendres del 17 de gener
al 21 de febrer
de 9.30 h a 11.45 h

A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 69,76 € + suplement

Comencem partint de zero per desgranar les farines i el llevat de forner. No cal haver fet pa abans. Per començar prepararem la massa blanca, la massa d'oli, brioxos semiintegrals, pans molt saludables... Al final del curs treballarem alguns tipus de formats, trenes i coques.

CUINA VEGETARIANA D'HIVERN**N**

Dijous del 20 de febrer
al 19 de març
de 19.30 h a 21.30 h

Professora: Ivanna Gómez
Preu: 51,67 €+ suplement

Saps que la meitat del nostre plat sempre haurien de ser verdures? I que hauríem de reduir el consum de carn i menjar més llegums? Si vols caminar en aquesta direcció, aquest taller és per a tu. Farem saborosos plats vegetarians aptes per a tots els públics: cremes de verdures, plats diferents amb llegums, cereals que potser no coneixes com el mill o el fajol, salses i moltes coses més. I el millor és que seran receptes fàcils, que podràs fer en poc temps i que voldràs repetir.

SOPES I CREMES DE PEIX**N**

Dijous 6 i 13 febrer
de 19.30 h a 21.30 h

A càrrec d'El Peix al Plat
Preu: 20,67 € + suplement

Arriba el fred i les ganes de menjar sopa. Amb els peixos de la nostra costa prepararem diverses receptes i barrejarem sabors antics i intensos amb una creativitat actual per apreciar els sabors del mar.

ARROSSOS I FIDEUAS

Dilluns 13, 20 i 27 de gener i
3 de febrer

de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 31,00 € + suplement

Els arrossos i fideuas espanyols tenen gran fama arreu del món .

En aquest interessant taller farem un recorregut, a través de receptes molt variades pels arrossos valencians, catalans i diferents fideuas mediterrànies .

Tot amb trucs de restaurant per fer brous i fumets consistents i saborosos, i trobar-ne els punts perfectes. Si et consideres un autèntic arrosser i amant de les fideuas no et pots perdre aquest taller .

BACALLÀ ESSENCIAL

Dilluns 9, 16 i 23 de març
de 20.15 h a 21.45 h

Professor: Diego Molina
Preu: 23,26 € + suplement

Taller on t'ensenyarem tot el que necessites saber sobre el més versàtil dels peixos .

Aprendrem, a través de diferents receptes, a fer brandada o els autèntics bunyols de quaresma de bacallà, a fer el pil pil d'una forma fàcil i entenedora, diverses salses per fer-lo fregit con el ajoarriero .

Aprendrem a cuinar les cocotxes i t'explicarem totes les parts que conformen el bacallà i com dessalar-lo adequadament.

En definitiva, un taller molt complert per a autèntics amants d'aquest singular peix .

VIATGE GASTRONÒMIC PER LA XINA I EL JAPÓ

N

Dilluns 10, 17, 24 de febrer i
2 de març
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 31,00 € + suplement

Sense cap mena de dubte la cuina japonesa i xinesa són les que més renom tenen de tota la cuina asiàtica.

En aquest interessant taller t'ensenyarem les receptes més significatives de les seves cuines com el pollastre cantonès amb ametlles, les *gyozes*, els *wantong*, els arrossos xinesos i molt més!

CUINA MEXICANA

Dimarts 4 i 11 de febrer
de 20.15 h a 21.45 h
A càrrec de Margarita Torres
Preu: 15,50 € + 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

TAI-TXI

Dimecres de 17.30 h a 19 h
Professora: Alícia López
Preu: 77,50 €

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

BODY-BALANCE

Divendres de 17 h a 18.30 h
Professora: Alicia López
Preu: 77,50 €

Programa d'exercicis que combinen ioga, estiraments, moviments de *tai txi* i respiració del *tai 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.

MUDRES EN MOVIMENT

Dissabte 11 de gener
de 10 h a 14 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 20,67 €

Quan les diferents posicions de les nostres mans estimulen el cervell i el corrent del so vibra es produeixen múltiples beneficis en el nostre benestar. Mudres, mantres i moviment s'uneixen per formar una dansa que arriba a tots els nostres racons. Aquest taller s'adreça a totes aquelles persones que vulguin indagar en el fluir energètic dels mudres; pretén ser una eina per equilibrar, enfortir, connectar i gaudir amb el moviment dels mudres.

IOGA INTEGRAL

Dilluns de 17.30 h a 19 h
Professora: Raquel Mar
Preu: 77,50 €

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: 77,50 €

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.

IOGA DINÀMIC

Inici la setmana del 20 de gener
(A) Dimarts de 19.15 h a 20.30 h
(B) Dijous de 17.30 h a 19 h
Professora: Elisabet Belmonte
Preu (A): 64,59 €
Preu (B): 69,76 €

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.

ZUMBA

(A) Dilluns de 20 h a 21 h
(B) Dilluns de 21 h a 22 h
Professora: Adriana Calise
Preu: 51,67 €

Activitat cardiovascular que combina exercicis de tonificació amb passos de balls llatins. Quan et bellugues tot canvia

TXI-KUNG

Dimarts de 17.30 h a 19 h
Professora: Alícia López
Preu: 77,50 €

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

YAABA

Dimecres de 19 h a 20.30 h
Professora: Martina Lohse
Preu: 77,50 €

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 Majo Villafaina
Preu: 77,50 €

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

TONO-STRETCHING

Dimarts d'11.30 h a 13 h
Professora: Covadonga Viñas
Preu: 77,50 €

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: 77,50 €

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: 77,50 €

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

STRETCHING (ESTIRAMENTS)

Dimecres de 18.15 h a 19.30 h
Professora: Majo Villafaina
Preu: 64,59 €

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

PILATES

(A) Dimarts i dijous de 9.30 h a 10.30 h (nivell mig)
(B) Dijous de 17 h a 18.30 h
Professors: Roser Cuadrado i Alberto Costas
Preu (A): 103,33 €
Preu (B): 77,50 €

BODY FLOW

Dilluns de 20.30 h a 21.30 h
Professora: Martina Lohse
Preu: 51,67 €

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: 77,50 €

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: 51,67 €

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: 51,67 €

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.

QUAN ET BELLUGUES TOT CANVIA. ENVELLIMENT SALUDABLE

Dijous de 10.30 h a 11.30 h
Professora: Roser Cuadrado
Preu: 51,67 €

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.

GIMNÀSTICA HIPO CORE

Dijous de 19 h a 20.15 h
A càrrec de Selma Lavado
Preu: 64,59 €

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: 103,33 €

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

FELDENKRAIS

Dimarts de 17 h a 18.30 h
Professora: Majo Villafaina,
professora en formació
Preu: 77,50 €

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: Ildelfons Vilanova
Preu: 77,50 €

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

Dimecres de 17 h a 18.30 h
A càrrec de Gabriela Rojman,
puzzlearquitectura.com
Preu: 38,76 €

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.

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

Dimarts de 20 h a 21.30 h
A càrrec d'Andreu Rojas
Preu: 77,50 €

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

Dilluns de 19 h a 20.30 h
Professora: Rebeca Bermúdez,
psicòloga
Preu: 62,00 €

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: 62,00 €

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.

INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS

(A) Dijous de 18 h a 19.30 h
(B) Divendres de 10 h a 11.30 h
Professora: Rebeca Bermúdez
Preu: 62,00 €

El Mindfulness es defineix com atenció plena, com la capacitat d'estar presents amb la nostra experiència immediata amb una actitud de curiositat, d'obertura i acceptació, sense judicis. La pràctica d'aquesta habilitat ens facilita la consciència dels nostres pensaments i emocions i del nostre cos. És una eina útil per augmentar el benestar.

RELAXACIÓ

N

Dilluns de 19 h a 20.30 h
Professora: Clara Dini,
Bcn Gestalt
Preu: 62,00 €

La relaxació és un estat de calma i descans profund que proporciona una sensació d'energia física i claredat mental. Aquests factors es veuen alterats pel ritme de vida actual, on l'estrès, l'ansietat i l'insomni són algunes de les fonts més comunes de malestar. El taller es dirigeix a tot tipus de públic adult interessat a aprendre tècniques de relaxació per poder-les aplicar en el seu dia a dia, a fi de millorar el seu benestar personal i la seva qualitat de vida.

TXACRES

Dilluns de 19 h a 20 h
Professora: Raquel Mar
Preu: 51,67 €

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: 62,00 €

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

SALUT

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

CONÈIXER I CUIDAR LA COLUMNA

N

Dissabte 14 de març
de 10 h a 14 h

Professora: Ina Dunkel

Preu: 20,67 €

Taller pràctic amb nocions teòriques per comprendre de manera vivencial el funcionament de la columna vertebral i tenir-ne cura. Hi practicarem automassatges, moviments i estiraments senzills indicats per relaxar tensions, flexibilitzar i tonificar la musculatura, recuperar l'espai entre les vèrtebres, tenir consciència de l'alineació de la columna i trobar una bona postura sense esforç.

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): 77,50 €

Preu (B): 62,00 €

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.

EINES ANTIESTRÉS. TREBALL CORPORAL

Dissabte 8 de febrer
de 10 h a 14 h

Professora: Ina Dunkel

Preu: 20,67 €

Una invitació a parar, a fer una pausa, a trobar maneres simples per relaxar tensions, a connectar amb la respiració i a sentir-te en el cos.

En aquest taller aprendràs a reconèixer sensacions i emocions per trobar la calma i gaudir del moment present.

APRÈN A FER UNA COMPRA SALUDABLE

Dijous de 18 h a 19.30 h

A càrrec de Vanessa Nuñez

Preu: 31,00 €

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 voldríem.

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.

CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT

MIRANT EL CEL

Dimarts de 19 h a 20.30 h

A càrrec d'AstroBarcelona

Preu: 62,00 €

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: 41,33 € + 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.

Repassarem 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: 62,00 € + suplement

Sembra i preparació del balcó.

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

COMUNICACIÓ

TASTET DE TÈCNiques TEATRALS I POSADA EN ESCENA

Dijous de 20.30 h a 22 h N
A càrrec Jaume García Arijia
Preu: 77,50 €

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 al final les escenes de diàleg i els monòlegs que hi haguem treballat. Ara bé, no es tracta ni de buscar un resultat concret ni de passar gens de nervis, sinó de tot el contrari: volem que jugueu amb el procés creatiu, que feu propostes i que en gaudiu.

ESCRITURA CREATIVA

Dimecres de 18.30 h a 20 h
Professora: Susana Camps,
d'El Barco de Papel
Preu: 77,50 €

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: 103,33 €

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: 62,00 €

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.

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA NOCTURNA

Inici el dimarts 21 de gener
Dimarts de 17.30 h a 19 h
Professor: Jaume Mas
Preu: 69,76 €

En aquest curs aprendreu a fer servir la posició "M" de la vostra càmera, i capturareu amb ella les imatges quasi màgiques que amaga la nit i les estrelles. Us introduïreu en el món de la fotografia nocturna de paisatge i astronòmica. També fareu dues o tres sortides pràctiques per asentar tots els continguts apresos. Començarem des de nivell zero

RESTAURACIÓ DE FOTOGRAFIES ANTIGUES

Dijous de 17.30 h a 19 h
Professor: Andreu Rojas
Preu: 77,50 €

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 colorir les teves fotos en blanc i negre. Cal portar ordinador portàtil amb el Photoshop instal·lat.

MÚSICA I VEU

GUIARRA

(A) Dilluns de 19 h a 20.30 h
(Iniciació)
(B) Dijous de 19 h a 20.30 h
(Avançat)
(C) Dijous de 20.30 h a 22 h
(Mitjà)
Professora: Marta Vigo
Preu: 77,50 €

UKELELE (MITJÀ)

Divendres de 19 h a 20.30 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 77,50 €

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: 77,50 €

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

SOLFEIG PER A TOTHOM

Divendres de 17.30 h a 19 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 77,50 €

Continuació trimestre. 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, però que com que el taller és continuació del 1er trimestre millor si ja has vist alguna solfa o tens experiència al món coral.

CANT CORAL I TÈCNICA VOCAL

Dijous de 17.30 h a 19 h
Professora: Alba Sánchez
Preu: 77,50 €

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!

GRUP INSTRUMENTAL

Dilluns de 20.30 h a 22 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 77,50 €

SOLFEIG PER A CANTAIRE

Dimarts de 17.30 h a 19 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 77,50 €

Continuació trimestre. 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: 77,50 €

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, arpegjis i escales majors i menors.

DANSA

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

Dilluns de 18.30 h a 20 h
Professor: Ildelfons Vilanova
Preu: 77,50 €

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

BALLS DE SALÓ

(A) Dimecres de 20 h a 21.30 h
(Mig)
(B) Dijous de 20.30 h a 22 h
(Avançat)
Professor: José Luis Garzón
Preu: 77,50 €

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.

INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Dijous de 18.30 h a 20 h
Professora: Majo Villafaina
Preu: 77,50 €

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

DANSA ORIENTAL

Dimarts de 20.30 h a 22 h
Professora: Johanna Lozada
Preu: 77,50 €

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

COUNTRY-LINE DANCE

Dimarts de 19 h a 20.30 h
(Iniciació)
Professores de l'ACB
(Amics Country Barcelona)
Preu: 77,50 €

DANSA INCLUSIVA I CREATIVA

N

Dissabte 18 de gener
de 10 h a 14 h
Professora: Ina Dunkel
Preu: 20,67 €

Cada gest, cada moviment, cada traç en l'espai pot ser motiu d'inspiració. Tota persona a través del cos i de la seva particularitat s'està expressant continuament. En el taller, facilitem un marc, una mirada amable i eines per a sentir-nos plenament en el cos, confiar en les seves possibilitats i gaudir de moure'ns amb llibertat i fluïdesa.

DANSA DE L'ÍNDIA: ESTIL BOLLYWOOD

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professora: Sílvia Gutiérrez
Preu: 77,50 €

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: 51,67 €

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

BALLA ELS 80

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 77,50 €

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

FLAMENC

Divendres de 17.30 h a 18.30 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 51,67 €

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

**INICIACIÓ AL BALLE
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: 77,50 €

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: 77,50 €

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.

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: 77,50 €

MODERN JAZZ

Dimarts de 20.30 h a 22 h
Professora: Olga Motos
Preu: 77,50 €

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.

BURLESQUE

Dijous de 19 h a 20.30 h
Professora: Olga Motos
Preu: 77,50 €

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: 77,50 €

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: 77,50 €

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: 51,67 €

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.

K-POP

Dimecres de 19 h a 20.30 h
Professora: Jana Errando
Preu: 77,50 €

El *K-pop* inclou diferents estils de música, com ara la música dance electrònica, el *hip-hop*, el *rap*, el *rock*, l'*R&B* i d'altres. Vine i descobreix la dansa coreana més popular!
A partir de 16 anys.

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: 93,00 € + suplement

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

PINTURA A L'OLI PAISATGE I RETRAT

Dimarts de 9.45 h a 11.45 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 93,00 € + suplement

PINTA, EXPERIMENTA I CREA

Dimecres de 10 h a 12 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 82,67 €

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.

AQUAREL·LA I ALGUNA COSA MÉS

N

Dilluns de 12 h a 14 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 82,67 €

Taller per conèixer i desenvolupar els fonaments de la pintura a l'aquarel·la. L'objectiu és descobrir els diferents secrets de la tècnica i potenciar la creativitat de l'alumne a través de l'aquarel·la i alguna cosa més, com ara la barreja amb altres materials artístics.

GARDEN SKETCHING

Dissabte 7, 14, 21 i 28 de març
de 10.30 h a 13.30 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 62,00 € + 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.

URBAN SKETCHING

Dimarts de 17 h a 19 h
Professor: Daniel Castro
Preu: 82,67 € + 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!

DIBUIXEM UN CONTE

Dimarts de 17.30 h a 19.30 h
Professora: Glòria Falcón
Preu: 82,67 € + suplement

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

ACOLOREIX-TE

Dimarts de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 82,67 €

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... Aprendràs a percebre, combinar i fer servir els colors d'una manera harmònica mitjançant l'experimentació amb diferents materials.

ÈSSERS MARINS A TRAVÉS DEL SUMI-E, L'AIGUADA JAPONESA

N

Dijous del 16 de gener
al 20 de febrer
de 10.30 h a 12.30 h
Professora: Andi DomDom
Preu: 62,00 € + suplement

El *sumi-e* és una pintura que expressa la bellesa de la senzillesa de la naturalesa. Amb un sol pinzell, tinta i aigua podràs reflectir-hi el món de la natura. Amb tinta negra i a vegades una lleu nota de color crearàs formes subtils i elegants, però alhora molt expressives. En aquest taller aprendràs l'art del *sumi-e* per pintar éssers marins: pops, meduses, algues, peixos, etc.

Indicat per a tots els nivells, també iniciació.

FET A MÀ

FEM DESODORANTS SENSE TÒXICS

N

Dimecres 22 de gener
de 18 h a 20 h
A càrrec de l'Associació
Zero Waste Bcn
Preu: 10,33 € + suplement

Saps què hi ha en el teu desodorant? En aquest taller aprendrem més coses sobre alguns dels ingredients que contenen alguns desodorants i antitranspirants industrials, i parlarem d'alternatives més sostenibles i saludables. A més, prepararem un parell de receptes casolanes de desodorants a base d'ingredients d'origen vegetal, econòmics i que sovint tenim a casa.

CROCHET D'HIVERN

N

Dimecres del 5 de febrer
a l'11 de març de 18 h a 20 h
A càrrec de Lady Crochet
Preu: 62,00 €

En aquest taller teixirem projectes d'hivern per a la llar i complements tot practicant diferents punts i tècniques de ganxet.

COMPRESSES DE TELA

N

Dimecres 15 de gener
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de l'Associació
Zero Waste Bcn
Preu: 10,33 € + suplement

En aquest taller teoricopràctic parlarem de la menstruació saludable i les alternatives als productes d'un sol ús. Durant la part pràctica, elaborarem una compresa reutilitzable amb roba aprofitada i sense necessitat de fer servir cap màquina de cosir.

PATCHWORK

Dilluns de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Montserrat Andrés
Preu: 82,67 €

L'ART DE LA FILIGRANA, EL QUILLING

N

Dijous de 18 h a 20 h
A càrrec de Gemma Florspaper
Preu: 41,33 € + suplement

En aquest taller treballarem la tècnica que consisteix a enrotllar tires de paper per crear dissenys decoratius semblants als dibuixos metàl·lics que trobem dins del món de la joieria.

BIJUTERIA AMB TEXANS

N

Dijous 13 de febrer
de 18 h a 20 h
A càrrec de Back To Eco
Preu: 10,33 € + suplement

Converteix els teus vells texans en un penjoll, unes arracades, una agulla de pit o un passador per als cabells.

BIJUTERIA TÈXIL RECICLADA

N

Divendres de 17 h a 19 h
Professora: Montserrat Pérez,
siNesteSia
Preu: 82,67 €

En la societat actual ja no n'hi ha prou de reciclar, sinó que ara és més important reutilitzar. Per què no donem una segona identitat i vida a les nostres peces transformant-les en accessoris originals i divertits? T'hi atreveixes?

COSTURA DE SUPERVIVÈNCIA

Dijous de 19 h a 21 h
Professora: Àngels Palau
Preu: 62,00 € + 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

Divendres de 19 h a 21 h
Professora: Montserrat Pérez,
siNesteSia
Preu: 82,67 €

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

APRÈN A COSIR A MÀQUINA

(A) Dilluns de 12 h a 14 h
(B) Dilluns de 17.30 h a 19.30 h
Professora: Àngels Palau
Preu: 82,67 € + 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. Aprendre 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: 62,00 €

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: 62,00 €

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

Dilluns de 16.30 h a 18 h
Professora: Romina Krieger
Preu: 62,00 €

Amb aquest taller farem els primers passos en el món de la música clàssica i moderna, i especialment en l'òpera. La soprano Romina Krieger ens explicarà 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

RUTA BARCELONA I EL CINEMA

Divendres 13 de març
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 10,33 €

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

VISITA AL MEAM. VIU L'ART MODERN I CONTEMPORANI

N

Dissabte 18 de gener
d'11 h a 14 h
A càrrec de Sergio Moreno
Preu: 15,50 € + entrada

Viu i descobreix l'art modern i contemporani internacional. Coneix la identitat de l'art figuratiu actual que ha generat un canvi de perspectiva en molts professionals de l'art, que desenvolupen nous plantejaments visuals i estètics fonamentats, sovint, en una tècnica molt depurada del tractament de la matèria. Deixa't seduir per la nova expressió de la contemporaneïtat de l'art

RUTA: LA BARCELONA MEDIIEVAL (BARRI GÒTIC)

N

Divendres 24 de gener
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 10,33 €

Ruta per conèixer la Barcelona medieval dels segles XIII i XIV, que va assolir un gran dinamisme social, econòmic i polític. Barcelona es va convertir en la capital d'un gran imperi comercial mediterrani i es va dotar de tota una sèrie de grans edificis públics necessaris per al govern i per al compliment de les obligacions cristianes d'una població que va arribar a tenir entre 40.000 i 50.000 habitants.

VISITA GUIADA PEL BARRI DEL POBLENOU

N

Divendres 14 de febrer
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 10,33 €

Aquesta ruta ens permetrà conèixer la història de la "Manchester catalana", un dels barris més industrialitzats de Barcelona des del segle XIX. Farem un recorregut a través dels edificis que van ser seus de grans indústries i coneixerem una mica més a fons la història i els racons més característics del barri

TALLERS EN FAMÍLIA

DANSA AMB NADONS

Dijous d'11.30 h a 12.45 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 64,59 €

És un taller per a nadons des de 2 mesos fins a l'any i mig on els pares podran gaudir d'un espai de relació amb el seu fill/a a través de la dansa, la música i el joc.

Un espai per enfortir els vincles afectius en un clima de seguretat, confiança i respecte a tots i cada un dels ritmes dels infants i que ens permetrà compartir, sentir, relaxar-nos i molt més.

DANSA EN FAMÍLIA

Dijous de 16 h a 17 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 51,67 €

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: 51,67 €

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: 77,50 €

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: 51,67 €

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

MÚSICA EN FAMÍLIA DESCOBRINT EL MÓN SONOR

Divendres de 16.30 h a 17.30 h
A càrrec d'A4músics
Preu: 51,67 €

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: 51,67 €

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: 51,67 €

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: 51,67 €

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

GENER

Del 2 al 28 de gener		Exposició: "Mans de dona"	p. 08
dj. 9	20.00h	Concert: Nocturn americà	p. 05
dv. 10	11.00h	Titelles i música: Vull la lluna Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats Cal inscripció prèvia - Preu: 3,30 €	p. 09
dl. 13	20.00h	Cinema: Heartstone	p. 01
dj. 16	20.00h	Concert: Isabel Vinardell & Isabelle Laudenbach	p. 06
dt. 28	17.30h	Conferència: Tot i ser mare/pare, segueixo sent persona Cal inscripció prèvia	p. 03
dj. 30	20.00h	Teatre: FUGA	p. 07

FEBRER

dl. 3	20.00h	Cinema: Génesis	p. 01
Del 3 al 28 de febrer		Relats en Femení: Exposició	p. 13
Del 4 al 25 de febrer	20.30 h a 22.00 h	Workshop: <i>Slammers</i> Cal inscripció prèvia	p. 04
dt. 4	17.30h	Música i narració: Bona nit i tapa't Cal inscripció prèvia - Preu: 3,30 €	p. 09
dj. 6	20.00h	Concert: ELLES. La música sota el sostre de cristall	p. 05
dj. 13	20.00h	Concert: Furquet-Villavecchia Duo	p. 06
dv. 14	18.00h	Teatre i <i>clown</i> : L'avi Tonet Per a infants a partir de 4 anys i les seves famílies	p. 10

FEBRER

dj. 20	20.00 h	Dansa: Dances in the dark	p. 07
dt. 25	17.30 h	Conferència: La cura i l'acompanyament respectuós amb nadons i infants petits Cal inscripció prèvia	p. 03

MARÇ

dl. 2	20.00h	Cinema: Retrato de una mujer en llamas	p. 01
dt. 3	20.00 h	Mostra en directe: <i>Slammers</i> en acció	p. 13
Del 4 de març al 5 d'abril		Exposició: "Senyes d'identitat. Retrats de dones" Inauguració i visita guiada a l'exposició: dimecres 4 de març a les 19.00 h	p. 08
dj. 5	19.00 h	Relats en Femení: Acte de lliurament de premis	p. 13
dv. 6	11.00 h	Contes: El ratolí i els vents Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats Cal inscripció prèvia - Preu 3,30 €	p. 10
dl. 9	19.30 h	Xerrada-taller sobre cinema: Cicle de Cinema Africà i Dona	p. 02
dj. 12	20.00 h	Concert: Quartet Moana	p. 05
dj. 19	20.00 h	Concert: Sandra Bautista	p. 06
dj. 26	20.00 h	Teatre: Adentro	p. 07
dl. 30	19.00 h	Cloenda del Cicle de Cinema Africà i Dona	p. 15
dt. 31	17.30 h	Conferència: L'acompanyament del control dels esfínters Cal inscripció prèvia	p. 04

ADREÇA

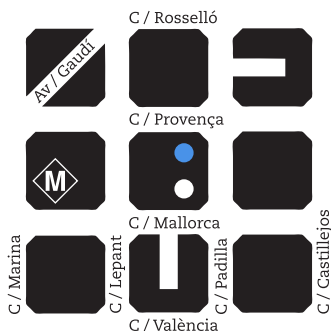
C/ Provença, 480
Tel. 93 450 89 17
info@ccsagradafamilia.net
Metro: L2 i L5 Sagrada Família
Bus: 19, 33, 34, V21, H10, B24
Bicing: C/ Lepant amb C/ Mallorca
Aparcament per a bicicletes

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

MAPA

● C/ Provença, 480

○ C/ Mallorca, 425 – 433



HORARIS

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



Sala
d'actes

**Districte de
l'Eixample**

@centrecivicsafa