

Centre Cívic Sagrada Família

# AGENDA CULTURAL I TALLERS

De setembre a desembre

Sagrada Família

tardor  
2021

Centre Cívic  
Sagrada Família

Ajuntament de  
Barcelona



---

**AGENDA CULTURAL**

---

<b>Conferències</b>	<b>p. 01</b>
Parlem de la infància	p. 01
<b>Exposicions</b>	<b>p. 02</b>
Exposicions	p. 02
<b>Música</b>	<b>p. 05</b>
Ara Toca	p. 05
Clàssica	p. 06
<b>Arts escèniques</b>	<b>p. 07</b>
Atrezzo	p. 07
<b>Espectacles infantils</b>	<b>p. 09</b>
Per a infants de 0 a 3 anys i famílies	p. 09
A partir de 4 anys i famílies	p. 10
<b>BCN Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible</b>	<b>p. 13</b>
<b>Setmana LGTBI+</b>	<b>p. 19</b>

---

**TALLERS**

---

<b>Inscripcions</b>	<b>p. 26</b>
<b>Recursos</b>	<b>p. 27</b>
En parlem...	p. 27
Idiomes	p. 28
Fes-ho per tu	p. 30
<b>Gastronomia</b>	<b>p. 31</b>
<b>Salut i Creixement Personal</b>	<b>p. 32</b>
Activitat física	p. 32
Creixement personal	p. 35
Salut	p. 35
<b>Ciència, natura i medi ambient</b>	<b>p. 35</b>
<b>Expressió i Creativitat</b>	<b>p. 36</b>
Comunicació	p. 36
Fotografia i vídeo	p. 36
Música i veu	p. 36
Dansa	p. 38
<b>Expressió Plàstica</b>	<b>p. 39</b>
Arts plàstiques	p. 39
Fet a mà	p. 40
<b>Humanitats</b>	<b>p. 40</b>
Història	p. 40
<b>Itineraris</b>	<b>p. 41</b>
<b>Tallers en família</b>	<b>p. 42</b>
<b>Programació en línia</b>	<b>p. 43</b>

---

**CALENDARI**

---

Setembre – Octubre – Novembre – Desembre	p. 46
--	-------

---

**PARLEM DE LA INFÀNCIA**

---

---

**“LLIBERTINATGE O AUTORITARISME.  
HI HA ALGUN PUNT ENTREMIG?”**

---

Dimarts 26 d'octubre  
A les 17.30 h  
Activitat gratuïta  
A càrrec d'Espai BES  
Conferència

Sovint ens és difícil percebre la fina línia que hi ha entre educar amb llibertat i educar amb llibertinatge. Quina diferència hi ha entre educar amb respecte i educar sense límits? Com podem donar resposta de forma equilibrada als seus desitjos i les seves necessitats? No us ha passat mai que acabeu anant d'un extrem a un altre i després us sentiu fatal? A vegades els nostres petits prínceps i princeses es converteixen en petits dictadors o dictadores. Com li dic que no sense sentir-me malament o sense que acabi fent una rebequeria? En algunes ocasions els pares i mares ens tirem pedres a la pròpia teulada.

Cal inscripció prèvia a partir del 19 d'octubre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

---

**“CREIXENT EN FAMÍLIA”**

---

Dimarts 30 de novembre  
A les 17.30 h  
Activitat gratuïta  
A càrrec de COS  
Conferència

Per a les famílies que esperen l'arribada d'un segon fill o filla, donarem espai i temps per connectar amb la nova criatura. Reflexionarem sobre l'experiència viscuda per donar pas a una altra de nova. A més, la inclourem dins la dinàmica familiar amb nous ritmes i dinàmiques. És important entendre el lloc, les inquietuds i les il·lusions del vostre primer fill o filla i com preparar-lo per a les noves vivències. Escoltar i compartir les necessitats que apareixeran com a nova família és necessari per poder cuidar-nos i acceptar les nostres emocions.

Cal inscripció prèvia a partir del 23 de novembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

---

**EXPOSICIONS**

---

---

**“LA XARXA ÉS NOSTRA”**

---

Del 2 al 25 novembre

Activitat gratuïta a la sala d'exposicions Àlex García

A càrrec de Donestech

Amb el suport de Lara Martínez i artistes convidades

Art digital

Projecte expositiu col·lectiu entorn de les violències digitals masclistes i de l'autodefensa feminista. Mitjançant diferents creacions i una campanya inspirada en els ciberfeminismes, s'identificaran els tipus de violències masclistes digitals i possibles respostes i apropiacions feministes de les xarxes. Cap agressió sense resposta, la xarxa és nostra!

Activitat en el marc de la campanya “A la xarxa lliures i segures”, el projecte guanyador del XV Premi 25N.

Amb motiu del Dia Internacional contra la Violència de Gènere.

**Inauguració:**

Dimarts 2 de novembre, a les 19.00 h

Cal inscripció prèvia a partir del 26 d'octubre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

**Activitats vinculades:**

**BANDERA COL·LECTIVA CIBERFEMINISTA**

Dilluns 8 de novembre

De 18.30 h a 20.30 h

A càrrec d'Irma Marco

Taller

L'artista Irma Marco conduirà un taller per elaborar de manera col·lectiva una banderola de grans dimensions. Aquesta mostrarà un missatge emblemàtic, recull i fruit dels processos previs compartits a través de les accions conduïdes per Donestech i les convidades, en el marc de “La xarxa és nostra”.

Cal inscripció prèvia a partir del 2 de novembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

## F5, CONTRA LES VIOLÈNCIES MASCLISTES DIGITALS

Dilluns 15 de novembre

De 18.30 h a 20.30 h

A càrrec de Donestech

Xerrada-taller

Activitat adreçada especialment a dones i persones LGTBIQ+ per conèixer i identificar les violències digitals masclistes i disposar d'eines per autodefensar-se i fer-hi front, tant de manera individual com col·lectiva.

Cal inscripció prèvia a partir del 8 de novembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

---

**ALTRES EXPOSICIONS**

---

---

**“RESISTÈNCIES DE DONES A CATALUNYA I PALESTINA”**

---

De l'1 al 29 d'octubre

Activitat gratuïta al vestíbul de l'espai polivalent

A càrrec d'Hèlia Dones

Mostra de fotografies i relats realitzada per dones diverses, supervivents de violències masclistes diverses. Perquè les violències masclistes neixen d'un sistema patriarcal, racista, classista, capacitista i LGTBIfòbic que ens travessa de diferents formes i en múltiples àmbits i que vulnera els nostres drets humans més fonamentals aquí i arreu. Recull testimoniatges reals de dones supervivents per mitjà de fotografies simbòliques i relats personals, vinculades a l'associació Hèlia de Catalunya i a l'organització Family Defense Society de Palestina, mitjançant el seu refugi per a dones a la ciutat de Nablus.

---

**ARA TOCA...**

---

---

**SOUL'S STRINGS**

---

Dijous 21 d'octubre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Momi Maiga: *kora* i veus

Miquel Ubach: guitarra, baix elèctric i veus

Roger Martínez: bateria, percussió i veus

Soul's Strings és una representació íntima del diari musical en constant evolució de Momi Maiga. És un espectacle que crea un ambient ple de calidesa, tendresa, alegria i sorpresa. Algunes obres neixen a l'habitació de la casa on vivia Momi al Senegal, d'altres sorgeixen de la fusió amb la cultura musical que descobreix en viure a Catalunya. Es tracta, doncs, d'una trajectòria vital entre dos mons, presentada a través de composicions fresques i emocionants. La *kora* s'acompanya de la guitarra, la percussió i els cors.

Cal inscripció prèvia a partir del 14 d'octubre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

---

**BO NTINDINU DJA**

---

Dijous 2 de desembre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Mû Mbanda: veu, guitarra i percussions

Feliciano GZ: saxo, clarinet i flautes

Un concert amb fortes arrels de Guinea Bissau i Llatinoamèrica, amb una mescla de gèneres com el jazz i músiques ètniques de diferents països que aquests dos músics inquiets han anat recollint al llarg dels anys.

Cal inscripció prèvia a partir del 25 de novembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

---

**CLÀSSICA**

---

---

**LES DONES DE MOZART**

---

Dijous 7 d'octubre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Romina Krieger: soprano

Olga Kobekina: piano

Maria Voronkova: divulgadora musical

Un viatge a través de l'univers femení de Mozart de la mà de tres dones: la soprano Romina Krieger, la pianista Olga Kobekina i la presentadora i actriu Maria Voronkova.

Un recorregut per les millors i més conegudes òperes del gran geni, en veu de les protagonistes femenines. Coneixerem l'amor jove i desesperat de Pamina a *La flauta màgica*, ens divertirem amb els consells de la desvergonyida Despina, la serventa de *Così fan tutte*, podrem caure rendits a la innocent seducció de Zerlina de *Don Giovanni* i deixar-nos robar el cor per l'elegància de Susanna de *Les noces de Fígaro* i moltes altres protagonistes...

Cal inscripció prèvia a partir del 30 de setembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

---

**JOIES HISPANES**

---

Dijous 4 de novembre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Elena Zelaya: soprano

Macarena Valladares: piano

Un recorregut multicultural a través de la cançó per a veu soprano i piano, amb textos en portuguès, castellà i català que ens permetran evocar les poesies i sonoritats de diferents regions del món. El duo, format per una soprano costarriquenya i una pianista xilena, cerca remarcar la labor dels compositors europeus i llatinoamericans en un homenatge a la diàspora musical present en cadascuna de les obres.

Cal inscripció prèvia a partir del 28 d'octubre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.



---

**ATTREZZOS**

---

---

**ANA I SERAFÍN, INQUILINOS DE LA PERIFERIA**

---

Dijous 14 d'octubre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Factoría Los Sánchez i La Nave va Teatre

Ana i Serafín viatgen a Barcelona l'any 1962, fugint d'una Còrdova extremament pobra. Arriben a la Ciutat Comtal de nit, amb una maleta i un matalàs com a única pertinença. Tot i viure sempre a la perifèria de la societat, són feliços, malgrat la pobresa, la demència... Som el que som per tot el que van fer ells i tantes persones com elles, som aquí damunt les espatlles de gegants. Què deixem enrere quan emigrem? Què és la identitat? Tothom som Ana i Serafín.

Cal inscripció prèvia a partir del 7 d'octubre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

---

**CHECK-IN**

---

Dijous 11 de novembre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de la Cia. Leftovers

Activitat emmarcada en el HOP 2021,  
11es Trobades de Dansa i Cultura Urbana  
Danses urbanes contemporànies

La companyia de dansa Leftovers marxa de gira mundial per primera vegada i viatjarà a l'Índia, el Japó, els Estats Units i Barcelona. Ho tenen tot calculat a la perfecció: la ruta, els espectacles, els diferents vestuaris... Però el que comença com el viatge més emocionant de les seves vides acaba sent una cosa que hauràs de veure perquè t'ho puguis creure.

Cal inscripció prèvia a partir del 4 de novembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

---

**COSPRESS**

---

Dijous 25 de novembre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Cia. Kimani

Teatre físic

*COSPRESS* és un espectacle de teatre físic, d'objectes i sense paraules. Amb un to poètic, irònic i surrealista, l'obra parla de l'obsessió pel culte al cos. Mostra dues dones víctimes de la seva pròpia lluita per aconseguir l'encaix en el model perfecte. Acariciant la mort, a qui obeeixen com si fossin marionetes sense voluntat pròpia, arribaran a la no acceptació i a la bogeria.

Xerrada postfunció amb les intèrprets Cristina Aguirre i Helena Canas.

Cal inscripció prèvia a partir del 18 de novembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

---

**PER A INFANTS DE 0 A 3 ANYS I FAMÍLIES**

---

---

**LA MAMA DELS ARBRES**

---

Dijous 18 de novembre

A les 17.30 h

Preu: 3,00 €

A càrrec de Fes-t'ho com vulguis

Per a infants de 2 i 3 anys acompanyats d'un adult

Titelles

*Quan la terra està erma, està demanant ajuda. Li cal la seva catifa verda. (Wangari Maathai)*

En una terra on la natura és rica i abundant, hi viuen en harmonia les persones, els animals i la vegetació. La cobdícia d'altres humans farà malbé aquest equilibri i posarà en greu perill la seva riquesa natural. Wangari i les dones dels pobles decideixen fer front al desastre amb un senzill gest ple de determinació: tornar a plantar milers d'arbres a la seva terra.

Cal inscripció prèvia a partir de l'11 de novembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

---

**EL CARGOL POL I EL PONIOL**

---

Divendres 3 de desembre

A les 11.00 h

Preu: 3,00 €

A càrrec de Gina Clotet

Per a infants de 6 mesos a 3 anys acompanyats d'un adult

Contes

El cargol no pot arrencar l'herba de poniol que li farà passar el mal de panxa. Per sort, tot d'animalons l'ajudaran a estirar mentre canten boniques cançons.

Espectacle de petit format basat en el conte homònim amb el suport de ninots de *patchwork*.

Cal inscripció prèvia a partir del 26 de novembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

---

**PER A INFANTS A PARTIR DE 4 ANYS I FAMÍLIES**

---

---

**PARKING DAY**

---

Divendres 17 de setembre

A les 16.30 h

Activitat gratuïta

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

Activitat lúdica de conscienciació

Per reivindicar l'espai que ocupen els cotxes a les ciutats organitzem un conjunt de propostes per gaudir d'una tarda al carrer. Oferim un intercanvi d'objectes per fomentar el consum responsable entre els ciutadans i les ciutadanes del barri. D'altra banda, també hi podreu trobar un espai de lectura i consulta de llibres relacionats amb la cura del medi ambient, a més d'una zona infantil on hi haurà joguines creades a partir de peces reciclades.

Cal inscripció prèvia a partir del 10 de setembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

Al xamfrà del Centre Cívic (carrer de Padilla cantonada amb el carrer de Provença)

---

**MISS MARGUERITA**

---

Diumenge 17 d'octubre

A les 11.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Jessica Arpin

Per a tots els públics (infants, joves i grans)

Espectacle

Li encanta fer pizzes, però segurament si us n'ofereix una no en voldreu... Admireu-la, pomposa, vestida amb el seu elegant davantal, amb una destresa digna de la màfia. Prepara la pizza amb les mans, els peus, amb tot el cos...

No us perdeu el darrer espectacle de Jessica Arpin, artista de circ, *clown*, actriu i exploradora, i veniu a conèixer les seves noves peripècies i acrobàcies!

Cal inscripció prèvia a partir del 8 d'octubre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

Al pati interior del Centre Cívic.

Amb motiu de la Festa de Tardor del barri.

---

---

## DIA INTERNACIONAL DELS DRETS DELS INFANTS

---

Divendres 19 de novembre

A les 16.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Pau Segalés, Xarranca i l'Aula Ambiental de la Sagrada Família

Per a infants a partir de 2 anys i les seves famílies

Activitat lúdica

Amb motiu de la celebració del Dia Internacional dels Drets dels Infants oferim una tarda de jocs al parc amb una instal·lació anomenada Trepitgem Fusta, on la protagonista és la fusta. A partir de diferents propostes podrem experimentar amb aquest material i posar a prova les nostres habilitats motrius i l'enginy. A més, els infants podran jugar amb diferents oficis imitant les persones adultes amb les *food trucks* del *happy market*. També hi haurà la participació de l'Aula Ambiental de la Sagrada Família amb una proposta dirigida a la petita infància.

Cal inscripció prèvia a partir del 12 de novembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

Als jardins Agustí Centelles (c/ de Roger de Flor, 191).

---

## RENOVA LES TEVES JOGUINES

---

Divendres 26 de novembre

A les 16.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Aula Ambiental de la Sagrada Família

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

Activitat lúdica

El projecte "Renova les teves joguines" celebra el seu desè aniversari, per això organitza una tarda de conscienciació, on a més de dur a terme una recollida i intercanvi de joguines es farà un taller de confecció de ninots de peluix i alguna sorpresa més.

Cal inscripció prèvia a partir del 19 de novembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

---

## PARAULA D'UNA NENA NEGRA

---

Dissabte 27 de novembre

A les 11.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Maisa Sally-anna Perk (associació Hibiscus)

Xarxa BCN Antirumors – Ajuntament de Barcelona

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

Conte teatralitzat

La Sally és una nena negra que té una família multicultural. Cada ancestre prové d'un altre país i això li sembla superfascinant. Ella sap que algun dia també viatjarà a un altre país, i finalment ve a viure aquí. La protagonista viu la seva primera experiència racista i quan arriba a casa i s'estira al seu llit, comença un viatge pels països dels seus besavis i besàvies, avis i àvies, pare i mare. El final del seu viatge és una veritable celebració.

Cal inscripció prèvia a partir del 19 de novembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

Amb motiu del Dia Internacional contra la Violència de Gènere.

---

## BARCELONA CAPITAL MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE A LA SAGRADA FAMÍLIA I CAMP D'EN GRASSOT

---

Activitats incloses en el programa d'activitats de la Xarxa de Centres Cívics en el marc de Barcelona Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible.

Organitzat pel Centre Cívic Sagrada Família i el Centre Cívic La Sedeta.

---

### CICLE DE XERRADES "SALUT I ALIMENTACIÓ"

---

---

#### TALLER SOBRE TRAÇABILITAT I ETIQUETATGE DELS PRODUCTES ALIMENTARIS

---

Dilluns 18 d'octubre

A les 19.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de la Dra. Carmen Ferrer, llicenciada en Farmàcia i professora de la Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna

Hi col·labora: Associació de Veïns i Amics del Passeig de Sant Joan

En aquest taller es duran a terme activitats que permetin interpretar adequadament l'etiquetatge dels productes alimentaris amb l'objectiu de saber analitzar la informació que ens proporcionen les etiquetes, els ingredients que contenen, la seva procedència, la caducitat o el consum preferent, etc., així com saber identificar i interpretar la informació nutricional que incorporen molts productes alimentaris que consumim.

Cal inscripció prèvia a partir del 4 d'octubre a les 9.00 h a [informacio@cclasedeta.cat](mailto:informacio@cclasedeta.cat) o bé contactant-hi als telèfons 932 073 703 / 934 591 228.

Al Centre Cívic La Sedeta (c/ de Sicília, 321).

---

**PLANIFICACIÓ DE MENÚS SALUDABLES I SOSTENIBLES  
AMB ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT**

---

Dimecres 20 d'octubre

A les 19.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de la Dra. Glòria Gómez, dietista-nutricionista,  
llicenciada en Ciències Biològiques i professora de la Facultat  
de Ciències de la Salut Blanquerna

Hi col·labora: Casal de Barri Espai 210

Es proporcionaran les bases d'una alimentació saludable fomentant els canvis cap a una alimentació més òptima i es treballaran estratègies per aprendre a planificar menús equilibrats i variats fets amb aliments de temporada, de proximitat i que siguin sostenibles.

Cal inscripció prèvia per correu electrònic a [informacio@espai210.org](mailto:informacio@espai210.org) o al telèfon 932 653 645.

Al Casal de Barri Espai 210 (c/ de Padilla, 210).



---

## ESTRATÈGIES “APROFITAIRES”

---

Dijous 21 d'octubre

A les 19.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Marta Solans i Caro Zerpa de Cuchara

Taller participatiu

Si menjar és un acte polític, les estratègies al voltant de l'aprofitament alimentari són una forma d'activisme de base: de contacte amb la terra i la producció d'allò que mengem, de qüestionament entorn de la distribució alimentària i de visibilització de l'economia de les cures.

Amb aquesta activitat, des de Cuchara us proposem fer-nos preguntes, lligar caps i, sobretot, tocar aliments, posant en valor aquests aliments i també els altres éssers involucrats en tot el seu cicle.

Cal inscripció prèvia a partir del 4 d'octubre a les 9.00 h a [informacio@cclasedeta.cat](mailto:informacio@cclasedeta.cat) o bé contactant-hi als telèfons 932 073 703 / 934 591 228.

Al Centre Cívic La Sedeta (c/ de Sicília, 321).

---

## CINEMA

---

---

### DESPUÉS DE LAS OCHO

---

Dimarts 19 d'octubre

A les 19.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de la productora Bruna

Projecció documental i dinàmica participativa

*Después de las ocho* és un film documental fet arran de l'alçament racista d'El Ejido, l'any 2000, i les diverses cares d'un conflicte que s'ha anat expandint al llarg de les darreres dècades a través de la transformació del sud dels Pirineus en un solar per a l'agroexportació, l'extractivisme, l'explotació, la xenofòbia i l'emergència de l'extrema dreta.

Comptarem amb la productora Bruna, cooperativa autora del documental i amb les persones que van realitzar el documental.

A continuació es dinamitzarà el joc de taula Fronteres Invisibles.

Cal inscripció prèvia a partir del 7 d'octubre a partir de les 9.00 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

A la sala d'actes del Centre Cívic Sagrada Família.

#### Organització:

Casal de Barri Espai 210, Aula Ambiental de la Sagrada Família,  
Pla Comunitari Sagrada Família i Centre Cívic Sagrada Família

---

## UNA CONVERSA SOBRE EL MENJAR I LA CIUTAT

---

Dijous 28 d'octubre

A les 19.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec del grup de recerca Habitar de la UPC

Projecció documental i taula rodona

El menjar té una gran presència al carrer i desencadena nombroses accions en l'espai públic. És actualment urbanisme i urbanitat, i el vehicle més clar per relacionar l'espai privat amb l'espai públic. Una manera de prendre el pols a la ciutat. El curtmetratge *Una conversa sobre el menjar i la ciutat* recull una conversa al voltant d'una taula en què els comensals (arquitectes, periodistes, geògrafs, politòlegs i antropòlegs) comparteixen la seva percepció sobre aquest fenomen urbà. Parlarem de la llarga tradició de la presència dels aliments i del menjar a Barcelona i veurem com aquesta s'ha transformat durant els darrers anys.

Cal inscripció prèvia a partir del 4 d'octubre a les 9.00 h a [informacio@cclasedeta.cat](mailto:informacio@cclasedeta.cat) o contactant-hi als telèfons 932 073 703 / 934 591 228.

A la sala d'actes del Centre Cívic La Sedeta (c/ de Sicília, 321).

---

## PODCAST

---

---

### ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE

---

Presentació el dissabte 23 d'octubre

A càrrec de Radio La caníbal

Podcast

Podcast de Radio La caníbal entorn de l'alimentació. Ens acostarem a les veus de cooperatives, productors, grups i projectes, que actuen des de la Sagrada Família fins al Camp d'en Grassot, que repensen com habitem la ciutat, com cal transformar els nostres hàbits de consum, com s'ha de tractar la salut holísticament i com ens relacionem amb veïns i veïnes i amb el planeta. Volem recollir les experiències que fa temps que tenen lloc als nostres barris i donar-los veu.

El podcast es presentarà el dissabte 23 d'octubre dins de la jornada "Cuidem el planeta: reaprofitem!", amb presència de les cooperatives, grups i projectes que hi col·laboren. El podcast estarà disponible a Radio La caníbal, al web del Centre Cívic Sagrada Família i al web del Centre Cívic La Sedeta.

---

## JORNADA

---

---

### "CUIDEM EL PLANETA: REAPROFITEM!"

---

Dissabte 23 d'octubre

D'11.00 h a 14.00 h

Activitat gratuïta

Jornada inspiradora a l'entorn de l'alimentació i les cures, per replantejar-nos els nostres costums, conèixer altres alternatives properes, gaudir de tallers, explicacions, presentacions, debats i moltes coses més.

Activitats relacionades amb la presentació de la guia sobre com fer àpats d'aprofitament, que dedica una part a les tècniques per conservar aliments i una altra a la dimensió més social i comunitària de l'alimentació; la presentació del podcast de Radio La caníbal, amb la presència de les cooperatives, grups i projectes que hi participen; l'espai d'intercanvi d'experiències i interrelacions, espigolada pels supermercats del barri i un dinar comunitari (si la situació de la covid ho permet).

Cal inscripció prèvia a partir del 4 d'octubre a les 9.00 h a [informacio@cclasedeta.cat](mailto:informacio@cclasedeta.cat) o contactant-hi als telèfons 932 073 703 o 934 591 228.

A la plaça de La Sedeta (davant del Centre Cívic).

---

---

## Nosaltres: 5a Setmana LGTBI+

---

Del 28 de setembre al 4 d'octubre

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

Hi col·labora:

Feminismes i LGTBI-Districte de l'Eixample, Associació Xarxa Dos Deu, Casal Infantil Sagrada Família, Fundació Enllaç, Llibreria La Caníbal, Llibreria Còmplices, Llibreria Antinous, Famílies LGTBI, Observatori contra l'Homofòbia, Gais positius, PRISMA, Centre LGTBI de Barcelona, Xarxa BCN Antirumors – Ajuntament de Barcelona, El Visor-Espai Fotogràfic, Futch Club, Dona Cançó, ACATHI i Africadoolu.

El Centre Cívic Sagrada Família i la Biblioteca Sagrada Família-Josep Maria Ainaud de Lasarte organitzen la 5a 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.

---

## “HOJAS DE OTOÑO”

---

Del 13 de setembre al 6 d'octubre

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

A càrrec de Hanna Jarzabek (Polònia, 1976)

Exposició fotogràfica

Projecte documental en què persones LGTBI+ comparteixen les seves històries i les pors que afronten a la tardor de la seva vida. Davant d'estereotips com ara que els gais són joves, sexualment actius i amb recursos econòmics i el tabú de la gent gran i el sexe, el projecte convida a reflexionar sobre realitats properes i sovint ignorades i invisibilitzades, com la tornada a l'armari de les persones grans LGTBI+, que molts cops han d'acabar vivint soles tot i tenir parella.

---

## “HO ÉS - NO HO ÉS”

---

Del 27 de setembre al 4 d'octubre

De 18.00 h a 21.00 h

Lloc: vestíbul del Centre Cultural Sagrada Família

A càrrec de Jordi & Tabare, El Visor-Espai Fotogràfic

Projecció de fotografies

Vivim en un món indiscutiblement divers, tant en l'àmbit personal com en el social: les persones tenim una multiplicitat d'opcions que fan del nostre entorn un espai on conflueixen moltes maneres de veure i viure la vida. Aquesta heterogeneïtat ha portat molta gent a tenir la imperiosa necessitat de classificar tothom per raó de les seves diferències i a fer-se l'eterna pregunta: “ho és o no ho és?”. Però realment som tots tan diferents?

---

## CRIANÇA LLIURE D'ESTEREOTIPS SEXISTES

---

Dilluns 27 de setembre

A les 17.30 h

Lloc: sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família

A càrrec de La Ciranda, [www.laciranda.com](http://www.laciranda.com)

Xerrada presencial i en línia

La configuració del gènere es construeix des de la primera infància i moltes famílies i professionals ens sorprenem dels estereotips i rols que expressen i reproduïxen els infants. En aquesta xerrada donarem claus per reflexionar sobre la construcció dels gèneres, més enllà del binarisme de gènere, i incloure diferents actituds i propostes per a una criança lliure d'estereotips sexistes.

Cal inscripció prèvia a partir del 20 de setembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

---

## DIVERSAS MAS NÃO DISPERSAS

---

Dilluns 27 de setembre

A les 20.00 h

Lloc: Llibreria La caníbal SCCL (c/ de Nàpols, 314)

A càrrec de Futch Club i La caníbal SCCL

Trobada (per a persones LGTBIQ+)

Reprenem el meravellós lema de Jaqueline Jesus “Diversas mas não dispersas”, que adornava una samarreta que lluía Marielle Franco, per convidar-vos a aplegar-nos i articular-nos. Les persones dissidents del sistema sexe/gènere ens trobem sovint disperses i amb mancança d'espais de relació, comunitat, articulació col·lectiva. La diàspora, el racisme, l'explotació laboral, la precarietat, la invisibilització de classe, la cooptació dels moviments, les regulacions de la pandèmia, les derives punitivistes i els diversos sostres i murs de vidre d'aquesta ciutat sumen a aquesta dispersió. Proposem una trobada per discutir aquestes qüestions i d'altres i compartir recursos.

Cal inscripció prèvia a [info@lacanibal.net](mailto:info@lacanibal.net)

---

## SAC DE RONDALLES. HISTÒRIES IMPROVISADES

---

Dimarts 28 de setembre

A les 17.30 h

Lloc: sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família

Per a infants a partir de 4 anys i famílies

A càrrec d'Impro Barcelona

Contes

A partir dels suggeriments del públic i per mitjà d'un actor o d'una actriu improvisador/a, Impro Barcelona crea contes en directe. Com ho fa? Llegint el fragment d'un llibre i desenvolupant-lo, demanant al públic el títol d'un possible llibre, un lloc, un país on pugui començar una història, un personatge... i sobretot amb molta imaginació. Les possibilitats són infinites i fan que cada conte sigui únic i irreplicable.

Cal inscripció prèvia a partir del 21 de setembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

---

## ELS DRETS LGTB AMB MIRADA INTERCULTURAL I INTERSECCIONAL

---

Dimarts 28 de setembre

A les 19.30 h

Lloc: sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família

A càrrec del Centre d'Estudis Africans i Interculturals (CEAi)

Xarxa BCN Antirumors – Ajuntament de Barcelona

Xerrada-taller

Presentarem i contrastarem diferents discursos i realitats sobre el garantiment, la promoció i la vulneració dels drets LGBT. Des d'un marc interseccional analitzarem les generalitzacions, els reduccionismes i els elements discriminatoris subjacents per adoptar un paper actiu en la detecció i la desactivació de violències i actituds racistes vers la societat en general i les comunitats LGBT en particular.

Cal inscripció prèvia a partir del 21 de setembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

---

## FIRA NOSALTRES

---

Dimecres 29 de setembre

De 18.00 h a 20.30 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, recursos, recomanacions i guies de lectura, i algunes de les darreres novetats editorials.

---

## ESTAMPACIÓ TÈXTIL

---

Dimecres 29 de setembre

De 18.30 h a 20.30 h

Lloc: vestíbul del Centre Cultural Sagrada Família

A càrrec de Patricia Gómez

Taller

Vine amb la teva samarreta, *tote bag* o qualsevol altra peça tèxtil i estampa-hi el teu lema LGTBI+.



---

## SET FOTOGRÀFIC: HO ÉS - NO HO ÉS

---

Dimecres 29 de setembre

De 18.30 h a 20.30 h

Lloc: vestíbul del Centre Cultural Sagrada Família

A càrrec de Jordi & Tabare, El Visor-Espai fotogràfic

Acció fotogràfica

Jordi & Tabare munten un set fotogràfic professional i ens conviden a fotografiar-nos de dos en dos per parlar sobre la dicotomia homosexual/heterosexual i reflexionar sobre la diversitat. Què som realment? De veritat som tots tan diferents?

---

## VIOLETES

---

Dijous 30 de setembre

A les 18.00 h

Lloc: Espai de Suport

(2a planta del Centre Cultural Sagrada Família)

A càrrec de la Cia. Miquel Barcelona

Amb la col·laboració de Fundació Enllaç

Col·loqui

Trobada amb els artistes Miquel Barcelona i Martí Güell per explorar i conèixer les vivències de l'època de postguerra de perfils homosexuals. Activitat emmarcada en el procés de creació de *Violetes*, una peça dins les arts escèniques resultat de la intersecció d'una recerca de testimonis de la postguerra de la Guerra Civil espanyola i la recuperació del llegat cultural artístic d'aquell temps amb l'objectiu de posar en contacte una generació silenciada (gent gran) i les noves generacions.

Cal inscripció prèvia a partir del 23 de setembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

La peça escènica *Violetes* serà presentada el 7 d'octubre al Centre Cultural Casa Elizalde.

---

## FLAMENCO QUEER

---

Dijous 30 de setembre

A les 20.00 h

Lloc: sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família

A càrrec de Rubén Heras (ball), Jero Férec (guitarra) i Lidia

Mora (cante)

Espectacle

*Flamenco Queer* proposa una sèrie de diàlegs reivindicatius a través de la *performance*, la música, l'estètica i l'escenografia, i rebutja així el binarisme de gènere tan fortament establert en la societat i tan associat al flamenc. De la mateixa manera, implanta en el flamenc tradicional, des d'un òptica *queer*, temes socials com el VIH, el BDSM, el consentiment o la violència intragènere.

Aquesta activitat forma part del festival Sororité, organitzat per Dona Cançó amb el suport del Districte de l'Eixample.

Cal inscripció prèvia a partir del 23 de setembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

---

## BIBLIOTECA VIVENT

---

Divendres 1 d'octubre

De 18.00 h a 20.00 h

Lloc: vestíbul del Centre Cultural Sagrada Família

A càrrec d'ACATHI

Xarxa BCN Antirumors – Ajuntament de Barcelona

Col·loqui

Les biblioteques vivents són una dinàmica creada per l'Associació ACATHI per donar a conèixer les històries de les persones del col·lectiu de la dissidència sexual que arriben a Barcelona com a immigrants, refugiades o asilades. A través dels relats i les memòries de les persones-libres, es configura un arxiu oral nou a cada trobada que contribueix a desmuntar estereotips i prejudicis.

Cal inscripció prèvia a partir del 23 de setembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

---

## LA FAMÍLIA DE LES GERMANES ALGABA

---

Diumenge 3 d'octubre

A les 11.30 h

Lloc: Casal de Barri Espai 210 (c/ de Padilla, 210)

A càrrec de La Boia Teatre

Teatre de titelles. Activitat familiar

Aquesta és la història de la Joana i la Mariona, que són germanes. Una d'elles haurà d'explicar a la classe que té dues mares i, per fer-ho, rebrà l'ajuda d'una amigat molt especial, l'ADRI, un mosquit verd que ve del Planeta Verd. L'ADRI serà qui li donarà la joguina perfecta per demostrar que hi ha 83.521 tipus de famílies diferents al Planeta.

Cal inscripció prèvia a [informacio@espai210.org](mailto:informacio@espai210.org) o al 932 653 645.

---

## RAFIKI

---

Dilluns 4 d'octubre

A les 19.30 h

Lloc: sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família

Wanuri Kahiu. Alemanya, França, Holanda, Kenya, Sud-àfrica, 2018. Ficció. Durada: 82 min. VOSE

Cinema

“Les bones noies kenyanes són bones esposes kenyanes”, però la Kena i la Ziki anhelan alguna cosa més. Malgrat la rivalitat política entre les dues famílies, les noies resisteixen i continuen sent amigues, donant-se suport mútuament per fer realitat els seus somnis en una societat conservadora. Però quan neix l'amor entre totes dues, no els quedarà més remei que triar: la felicitat o la seguretat...

Debat posterior amb Cari McCay, treballadora social i mediatora familiar. Activista antiracista i LGTB. Debat moderat per Africadoolu.

Cal inscripció prèvia a partir del 27 de setembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

---

## INSCRIPCIONS ALS TALLERS

---

Les inscripcions es duran a terme a partir del 6 de setembre de 2021.

### INSCRIPCIÓ EN LÍNIA

Les inscripcions es duran a terme a partir del 6 de setembre a les 9 h des de la nostra pàgina web: [www.ccsagradafamilia.net](http://www.ccsagradafamilia.net). Si les places en línia estan exhaurides cal consultar al Centre Cívic.

### INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

A partir del 6 de setembre a les oficines del **Centre Cívic Sagrada Família** (C/Provença, 480) de dilluns a divendres, de 9 a 21 h, dissabtes de 10 a 14 h i de 16 a 20 h i diumenges d'11 h 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 (a retornar al Centre en un termini màxim de dos dies).

---

## INFORMACIÓ

---

**Els cursos s'iniciaran la setmana del 27 de setembre de 2021.**

La data de finalització varia segons el nombre de sessions.

Els tallers van adreçats a persones majors de 18 anys.

Les places són limitades.

### PREU/HORA TALLERS:

- Curs genèric: 4,27 €/h sense IVA (5,17 €/h amb IVA)
- Curs en línia: 3,63 €/h sense IVA (4,39 €/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 (27 de setembre) 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.

**En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la qual ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) el centre podrà adaptar aquesta activitat perquè es pugui realitzar en format virtual, i es reserva el dret a canviar el professorat, el calendari de les sessions i l'horari. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès.**

## RECURSOS

### EN PARLEM...

#### ÒPERA: DONA I TRAGÈDIA

Dijous 30 de setembre i  
21 d'octubre  
de 18.30 h a 20 h  
A càrrec de Romina Krieger, soprano  
Preu: 15,50 €

La soprano Romina Krieger presenta un cicle de dues conferències dedicades al rol de la dona a l'òpera. Drama, possessió, gelosia, tragèdia que acaben sovint en feminicidi. Coneixerem dues de les obres melodramàtiques més boniques: *Carmen* de Bizet i *La Traviata* de Verdi. Les dues xerrades se centraran en un breu recorregut històric a través de vídeos i comentaris, i una anàlisi dinàmica amb la intenció d'apropar l'espectador a la màgia del teatre.

#### LA SEXUALITAT A PARTIR DELS 50 ANYS

Dimecres 6 d'octubre  
de 18.30 h a 20 h  
A càrrec de Carla Castellanos,  
sexòloga, Sex Academy Barcelona,  
[www.sexacademybarcelona.com](http://www.sexacademybarcelona.com)  
Preu: 7,76 €

La sexualitat després dels 50 anys comporta alguns canvis. És per això que en aquest taller es tractaran, com a punts importants per entendre aquests canvis, el desig sexual, la lubricació vaginal, el canvi hormonal de les dones i els canvis sociofamiliars que poden influir en aquesta "nova sexualitat"

#### CURA DE LA SALUT INTESTINAL

Dimecres 13 d'octubre  
de 18.30 h a 20.30 h  
A càrrec de Marta León,  
Espai de Salut Alè  
[www.foodgreenmood.com](http://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.

#### CONEIX I ENFORTEIX EL TEU SÒL PELVIÀ

Dimecres 3 de novembre  
de 18.30 h a 20 h  
A càrrec de Sara Giol,  
fisioterapeuta i sexòloga,  
Sex Academy Barcelona,  
[www.sexacademybarcelona.com](http://www.sexacademybarcelona.com)  
Preu: 7,76 €

Coneix la teva musculatura pelviana i aprèn a millorar la teva vida sexual i a prevenir possibles problemes, com la incontinència urinària. A més, descobriràs que un bon entrenament d'aquesta zona et permetrà gaudir d'una sexualitat més plaent per a tu i per a la teva parella.

#### 10 RAONS PERQUÈ LA MENOPAUSA SIGUI PLENOPAUSA

Dimecres 10 de novembre  
de 18.30 h a 20.30 h  
A càrrec de Marta León,  
Espai de Salut Alè  
[www.foodgreenmood.com](http://www.foodgreenmood.com)  
Preu: 10,33 €

Descobreix les 10 claus sobre l'alimentació i els hàbits de vida que ens ajudaran a fer que la transició cap a la menopausa sigui plena i equilibrada. Cuidar les nostres hormones en aquest període pot ser senzill si sabem com fer-ho.

## EL SEXE I LA SEXUALITAT A LA ROMA ANTIGA

N

Dijous 25 de novembre  
de 18.30 h a 20 h

A càrrec de Jorge Pisa

Preu: 7,76 €

El nostre coneixement sobre el sexe i la sexualitat a la Roma antiga està mediatitzat per les pel·lícules i les sèries que hem vist i per les novel·les que hem llegit. En aquesta xerrada proposem apropar-nos al sexe al món antic des d'una vessant més històrica, veient com es comportaven els romans i les romanes en l'àmbit més privat.

## IDIOMES

### ANGLÈS, CONVERSA INTERMÈDIA

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.

### APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

Dimarts de 16.30 h a 18 h

Professor: Ramon Codina

Preu: 77,50 €

## LET'S HAVE FUN

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

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

Professora: Júlia Pérez

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.

## ANGLÈS ELEMENTAL

N

Dimarts de 19 h a 20.30 h

Professora: Mariana Gleiser

Preu: 77,50 €

Has estudiat anglès a l'escola i ja no recordes res? Has estudiat gramàtica però no saps posar-la en pràctica quan parles? En aquest curs refrescarem els coneixements que tinguis i posarem en marxa l'idioma en el terreny comunicatiu. Nivell elemental (no és iniciació des de zero).

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

Dimarts de 17.15 h a 18.45 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”

Dimarts de 12 h a 13.30 h

Professora: Julia Galley

Preu: 77,50 €

Vols aprendre alemany de forma amena i divertida? En aquest curs de “tastet” d'alemany per a principiants ens enfocarem en les estructures bàsiques més importants per a presentar-nos i parlar sobre els nostres interessos. A més a més coneixerem més sobre la cultura i els costums d'Alemanya, Suïssa i Àustria.

## CONVERSA EN ALEMANY

(A) Dilluns de 16.30 h a 18 h

(nivell iniciació)

(B) Dilluns de 18.15 h a 19.45 h

(nivell mig)

(C) Dimecres de 12 h a 13.30 h

(nivell iniciació)

Professora: Julia Galley

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.

## SPAB MIT DEUTSCH

Conversa avançada

Dijous de 9.30 h a 11 h

Professora: Julia Galley

Preu: 77,50 €

Aquest taller s'adreça a persones amb un nivell intermedi-alt 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

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. 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 19.45 h a 21.15 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 enriquem perquè puguem comunicar-nos amb confiança en situacions quotidianes.

## FRANCÈS “1”

E

Dilluns de 12 h a 13.30 h

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 65,87 €

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 enriquem perquè puguem comunicar-nos amb confiança en situacions quotidianes.

---

## CONVERSA EN FRANCÈS

---

(A) Dimarts de 10 h a 11.30 h

(Bàsic)

(B) Dimarts d'11.45 h a 13.15 h

(Mitjà)

(C) Dimarts de 19.30 h a 21 h

(Mitjà)

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 77,50 €

Curs de conversa amb una professora nadiua.

Cal tenir-ne nocions.

---

## ITALIANO PER I VIAGGI

---

Dimarts de 19 h a 20.30 h

A càrrec d'Idiomes Tarradellas

Preu: 65,87 €

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.

---

## FES-HO PER TU

---

---

## REMEIS NATURALS PER RELAXAR-SE

---

Dilluns 4 d'octubre

de 18 h a 20 h

A càrrec de l'Associació

Zero Waste Bcn

Preu: 10,33 € + suplement

Taller teoricopràctic on posarem en comú quins tipus de situacions o períodes ens poden causar estats de nervis i inquietud, i de quina manera ho podem resoldre.

Comentarem diferents maneres per relaxar-nos en moments de nervis o estrès: la respiració conscient, la meditació, les infusions, l'ús d'olis essencials, el fet d'envoltar-nos de plantes, l'automassatge.

---

## NETEJA NATURAL

---

Dilluns 18 d'octubre

de 18 h a 20 h

A càrrec de l'Associació

Zero Waste Bcn

Preu: 10,33 € + suplement

Quants productes fas servir per netejar casa teva? Saps els efectes que tenen sobre la nostra salut i el medi ambient?

En aquest taller descobrirem alternatives de productes i estris més saludables i respectuosos amb les persones i el medi ambient. Veurem idees d'utensilis sostenibles i elaborarem un producte multiús per als terres i altres superfícies.

---

## DESODORANTS D SENSE TÒXICS

---

Dilluns 8 de novembre

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.

---

## BRICOLATGE DOMÈSTIC

---

Dimecres de 19 h a 21 h

Professor: Alexandre Jodar

Preu: 62,00 €

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.



## SIGUES LA TEVA PRÒPIA PERSONAL SHOOPER

Dilluns de 19 h a 20.30 h  
A càrrec de Sílvia Uceda  
Preu: 46,50 €

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

## **GASTRONOMIA**

### TORRONS VEGANS

Dilluns 13 desembre  
de 18.30 h a 20.30 h  
A càrrec de l'Associació  
Zero Waste Bcn  
Preu: 8,78 €

Aprendrem a fer torrons casolans sense necessitat de fer servir ous ni làctics, personalitzant-los al nostre gust. Veurem receptes de torró de tipus Xixona, de xocolata cruixent, de coco... i veurem com decorar-los de maneres diferents.

### APRENEM A FER TOFU

Dilluns 15 de novembre  
de 18.30 h a 20.30 h  
A càrrec de l'Associació  
Zero Waste Bcn  
Preu: 8,78 €

Saps quants tipus de tofu hi ha? I què en podem fer per no repetir sempre les mateixes receptes? En aquest taller aprendrem tècniques bàsiques per preparar un tofu gustós i amb una bona textura i el cuinarem de diferents maneres: tofu remenat, tofu cruixent,... i també veurem com preparar-lo de manera que ens recordi el peix.

## CUINA DE MERCAT AMB PRODUCTES DE TEMPORADA

Dilluns de 10 h a 12 h  
A càrrec d'Escola de Cuinetes  
Preu: 70,26 €

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

### CUINEM PER EUROPA

Dimecres de 19 h a 21 h  
A càrrec d'Escola de Cuinetes  
Preu: 52,70 €

En aquest taller farem un recorregut pels plats típics casolans de la cuina europea: un *risotto*, pasta fresca o *calzone* d'Itàlia, una *souvlakia* i un *baclava* de Grècia, una quiche *lorraine* i unes creps *Suzette* de França, una *banitsa* de Bulgària... No us deixaran indiferents!

### POSTRES DE NADAL

Dimecres 1 de desembre  
de 19 h a 21 h  
A càrrec d'Escola de Cuinetes  
Preu: 8,78 €

Que no et faci mandra preparar-te unes postres nadalenes ben casolanes, des dels típics *nevaditos*, passant pels polvorons de llimona, fins al *coulant* de torró, que faran que gaudim del Nadal al voltant d'una bona taula.

### CUINES DEL MÓN ORIENTAL

Dimecres 10, 17 i 24 de novembre  
de 19 h a 21 h  
A càrrec d'Escola de Cuinetes  
Preu: 26,35 €

Fem una volta per les cuines orientals, passant per les crestes japoneses (*gyozes*), l'*oyakodon*, el rellom agredolç o els *dorayakis*... un munt de plats que no us deixaran indiferents!

## CREMES, SOPES I POTATGES DE TARDOR

E

Dimecres 6, 13 i 20 d'octubre d'11 h a 13 h

A càrrec d'Ivanna Gómez de Comerfeliz  
Preu: 26,35 €

A la tardor ens comencen a venir de gust els menjars calents. En aquest curs farem diferents plats de cullera perfectes per a aquesta època, i amb ingredients de temporada. Totes les receptes són vegetarianes.

## RECEPTES VEGETARIANES FÀCILS AMB 5 INGREDIENTS

E

Dijous 7, 14 i 21 d'octubre de 18.30 h a 20.30 h

A càrrec d'Ivanna Gómez de Comerfeliz  
Preu: 26,35 €

Oblida't de les llistes d'ingredients inacabables on sempre falta alguna cosa que t'impedeix seguir la recepta fil per randa. En aquest curs farem receptes amb cinc ingredients o menys! Combinacions senzilles plenes de sabor

## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

### ACTIVITAT FÍSICA

#### 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.

## BODY-BALANCE

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

Programa d'exercicis que combinen ioga, estiraments, moviments de *tai xhi* 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 DEL RIURE

N

Dilluns de 19.15 h a 20.15 h  
Professora: Rebeca Bermúdez, psicòloga  
Preu: 51,67 €

Tècnica que combina exercicis de riure i de respiració, i que genera una actitud positiva. Ens ensenya a riure encara que no en tinguem ganes. Ajuda a eliminar bloquejos emocionals i físics. És una activitat en grup on el riure és contagiós! Millora l'estat d'ànim, augmenta l'optimisme i la sensació de benestar, redueix l'ansietat i l'estrès i tonifica.

## KUNDALINI IOGA

N

Dimarts de 9.30 h a 11 h  
Professora: Uxue Otaola  
Preu: 65,87 €

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

(A) Dimarts de 19.30 h a 21 h

(B) Dimecres de 20.30 h a 21.30 h

Professora: Elisabet Belmonte

Preu (A): 77,50 €

Preu (B): 51,67 €

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 enforceixen mentre la teva ment es relaxa a l'interioritzar-se amb la intel·ligència emocional.

## YAABA

Dilluns de 19.15 h a 20.15 h

Professora: Martina Lohse

Preu: 51,67 €

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.

## GINNÀSTICA DOLÇA I RELAXACIÓ

(A) Dimecres de 10 h a 11.30 h

(B) Dimecres de 17.15 h a 18.30 h

Professores: Marisa Ponte i

Majo Villafaina

Preu (A): 77,50 €

Preu (B): 64,59 €

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 19 h a 20 h

(B) Dilluns de 20.15 h a 21.15 h

Professora: Adriana Calise

Preu: 51,67 €

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

## MARXA NÒRDICA

Dijous d'11 h a 12.30 h

A càrrec de Fernando Bartolomé de Nòrdic Walking Terapèutic (NWT)

Preu: 77,50 €

Si caminar ja és sa, fer-ho amb bastons i en bona companyia encara ho és més, ja que ens ajuda a moure tot el cos i a repartir l'esforç entre les quatre extremitats. Amb el *nordic walking* enfortirem els braços i la musculatura de l'esquena i millorarem la postura, mentre descobrim indrets de la ciutat. Cal portar els bastons.

## HATHA IOGA PER A DONES

Dilluns de 9.30 h a 11 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 65,87 €

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

## IOGA PER A EMBARASSADES

Dimarts de 18 h a 19.30 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 65,87 €

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

## IOGA PER A LES LUMBAR

Divendres 8 d'octubre  
de 18 h a 20 h i dissabte 9 d'octubre  
de 10 h a 12 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 20,67 €

Practicarem una sèrie de ioga específica per a la mobilitat de la zona lumbar, a fi de prevenir o pal·liar algunes molèsties. Crearem espai entre els discs intervertebrals, i així ho enfortirem i estirarem a la vegada. Crearem una taula on veurem les postures una per una, de manera que podràs practicar una rutina quan ho necessitis.

## GIMNÀSTICA AMB CADIRA

N

Dimarts i dijous de 17 h a 18 h

Professor: Alberto Costas

Preu: 98,17 €

Activitat física de baixa/mitjana intensitat a través de la qual milloraràs el moviment articular i muscular de manera conscient i controlada. Taller especialment indicat per a persones que passen molt de temps assegudes o que tenen problemes de mobilitat i volen mantenir-se àgils i actives.

## PILATES I MOVIMENT

Dimarts i dijous  
de 18.15 h a 19.15 h

Professor: Alberto Costas

Preu: 98,17 €

## BODY SHAPE

Dimarts i dijous  
de 20.45 h a 21.45 h

Professor: Alberto Costas

Preu: 98,17 €

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

## 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

Dimarts i dijous  
de 19.30 h a 20.30 h

Professor: Alberto Costas

Preu: 98,17 €

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.

## GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

(A) Divendres de 9.30 h a 10.30 h

(B) Divendres de 17 h a 18 h

Professora: Eva Marí

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.

## STRETCHING (MOVIMENT I ESTIRAMENTS)

Dimecres de 19.15 h a 20.45 h

Professora: Eva Yufra

Preu: 77,50 €

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

## CREIXEMENT PERSONAL

### RESILIÈNCIA (PER A TEMPS D'INCERTESA)

N

Dilluns de 17.30 h a 19 h  
Professora: Rebeca Bermúdez, psicòloga  
Preu: 77,50 €

En la situació actual, en què hi ha tants canvis de rutines i hàbits, apareix l'estrès, l'ansietat o l'esgotament. La resiliència és la capacitat de ser flexibles davant dels contratemps i les situacions adverses i de sobreposar-nos a aquestes circumstàncies. En aquest taller s'explicaran els factors implicats, les maneres d'aprendre a ser resilient i les estratègies per reduir l'ansietat, parlarem de l'optimisme, dels pensaments trampa, de la gratitud i més coses.

### INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS

Divendres de 10 h a 11.30 h  
Professora: Rebeca Bermúdez  
Preu: 77,50 €

Millorar la relació amb les nostres emocions és possible. Podem gestionar millor les nostres emocions a través de la pràctica de l'atenció plena. En aquest taller combinarem pràctiques de *Mindfulness* amb exercicis d'Intel·ligència Emocional que ens ajudaran a accedir a una millor informació, consciència i comprensió de moltes de les nostres reaccions. Comença a donar una resposta menys impulsiva, sense quedar-te atrapat en pensaments intrusius que t'allunyen del benestar.

## SALUT

### REFORCEM LA MEMÒRIA

Dilluns de 16 h a 17.15 h  
(a partir de 65 anys)  
Professora: Rebeca Bermúdez  
Preu: 64,59 €

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 farem exercicis per estimular l'atenció, la fluïdesa verbal i l'orientació.

### RESPIRACIÓ CONSCIENT

N

Divendres 12 i 19 de novembre de 18.30 h a 20.30 h  
Professora: Ina Dunkel  
Preu: 20,67 €

Taller vivencial amb nocions teòriques. Escoltarem la respiració, aprendrem exercicis simples i recursos pràctics per optimitzar la nostra capacitat i respirar millor.

## CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT

### JARDINERIA (PRESENCIAL I EN LÍNIA)

E

Dilluns de 17.30 h a 19 h  
Professora: Marta Pitet  
Preu: 55,03 € + suplement

T'agraden les plantes però no sempre saps com cuidar-les? Proposem un curs de Jardineria amb la part teòrica on line i la part pràctica presencial: aprofitem la part en línia per compartir vivències amb les plantes i completarem amb la part pràctica presencial per treballar amb les mans. Els dies presencials seran el 25 d'octubre i el 22 de novembre.

## EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

### COMUNICACIÓ

#### ESCRITURA CREATIVA

Dimecres de 19 h a 20.30 h  
Professora: Susana Camps,  
d'El Barco de Papel  
Preu: 77,50 €

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

#### ESCRIURE RECORDS

Dimecres de 17.15 h a 18.45 h  
Professora: Susana Camps,  
d'El Barco de Papel  
Preu: 77,50 €

Curs per aprendre a seleccionar, organitzar i escriure els records més rellevants de la teva biografia.

## FOTOGRAFIA I VÍDEO

#### FOTOGRAFIA DIGITAL. CÀMERA REFLEX

Divendres de 17.30 h a 19 h  
Professor: Jack Bernal,  
www.jackbernal.com  
Preu: 69,76 €

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 CREATIVA

Divendres de 19 h a 20.30 h  
Professor: Jack Bernal,  
www.jackbernal.com  
Preu: 69,76 €

Diverteix-te desenvolupant la teva imaginació a través de la fotografia. En aquest taller plantejarem diferents exercicis creatius prenent com a base diverses tècniques fotogràfiques, per acabar exposant un projecte en comú en relació amb allò que haguem treballat en el taller.

Cal portar la càmera fotogràfica.

## MÚSICA I VEU

#### PERCUSSIÓ CORPORAL

Dijous de 19 h a 20.30 h  
Professora: Paola Pastor  
Preu: 69,76 €

Una invitació a fer música amb ni més ni menys que el teu propi cos. Coneixerem múltiples possibilitats sonores del nostre cos, combinant-les i jugant amb elles. Aprendre ritmes de diferents estils musicals al mateix temps que deixarem espai a la improvisació i a la creació individual i col·lectiva a través de jocs i dinàmiques variades.

#### LA VEU PARLADA. TÈCNiques PER UNA VEU SANA

Divendres de 17.30 h a 19 h  
Professora: Romina Krieger  
Preu: 65,87 €

Respiració, articulació, projecció de la veu, pràctiques i exercicis per aprendre a parlar (i/o cantar) sense cansar i forçar la veu o quedar-se afònic.

## CANT BÀSIC PER A PRINCIPIANTS

N

Divendres de 19 h a 20.30 h  
Professora: Romina Krieger  
Preu: 77,50 €

Dirigit a qui no hagi treballat mai la veu i que no en conegui la tècnica, però que vulgui aprendre les bases del cant modern. Durant el taller es cantarà sobre bases musicals seguint els consells de la professora, es faran exercicis de tècnica vocal i de relaxament a terra o dempeus. Es cantarà en conjunt per superar la por i els bloquejos emocionals. No es requereix cap tipus d'experiència vocal o musical.

## GÒSPEL

N

Dimecres de 18.30 h a 20 h  
A càrrec de Marga Millán  
Preu: 77,50 €

Gaudirem de la nostra veu tot aprenent i practicant l'estil gòspel, que amb les seves arrels afroamericanes ens ofereix àmplies possibilitats rítmiques, harmòniques i interpretatives per al cant coral, així com una gran varietat pel que fa al repertori, ple d'emoció i sentiment.

## GUIARRA

(A) Dilluns de 18.30 h a 20 h

(Mitjà)

(B) Dijous de 18.30 h a 20 h

(Iniciació)

(C) Dijous de 20.15 h a 21.45 h

(Avançat)

Professora: Marta Vigo

Preu: 77,50 €

## GRUP INSTRUMENTAL

Dilluns de 20.15 h a 21.45 h

Professora: Marta Vigo

Preu: 77,50 €

## UKELELE (INICIACIÓ)

Divendres de 18.30 h a 20 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 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Marta Vigo  
Preu: 77,50 €

Amb instruments acústics de corda hpolsada (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.

## LECTURA MUSICAL

N

Dijous de 17 h a 18.15 h  
Professora: Marta Vigo  
Preu: 64,59 €

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, és millor si ja has vist alguna solfa o tens experiència al món coral.

## PALMAS

N

Divendres de 17 h a 18 h  
Professora: Esperanza Rodríguez  
Preu: 51,67 €

Tocar les *palmas* al compàs del flamenc ajuda a fer que el nostre cervell es centri i connecti amb el ritme. És fer percussió amb el nostre cos. Diversió garantida.

## DANSA

### RITMES LLATINS SENSE PARELLA

Dimecres de 20.30 h a 22 h

Professor: Fran Salvador

Preu: 77,50 €

Aprèn els diferents estils llatins: *merengue, salsa, bachata, cúmbia, txi-txi-txi, conga* i *mambo*.

No cal parella.

### INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Dimecres de 18.45 h a 20.15 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.

### FLAMENC

Dimarts de 19.30 h a 20.30 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*.

### 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.

### DANSA DE L'ÍNDIA: ESTIL BOLLYWOOD

Dijous de 20 h a 21.30 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*.

### COUNTRY-LINE DANCE

Dimarts de 20.30 h a 22 h

Professores de l'ACB

(Amics Country Barcelona)

Preu: 77,50 €

### SEVILLANES

Dimarts de 18 h a 19.30 h

Professora: Esperanza Rodríguez

Preu: 77,50 €

### BOOTY DANCE-TWERK

Divendres de 19 h a 20.30 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

Dimarts de 17 h a 18 h

Professora: Esperanza Rodríguez

Preu: 51,67 €

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

Dijous de 18 h a 19.30 h  
A càrrec de House of Ubeta by  
Mother Anna Yang  
Preu: 77,50 €

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.

## INICIACIÓ AL BALLET CLASSIC

Dilluns de 17.30 h a 19 h  
Professora: Alba Bailón, d'Up! Dansa  
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-nos en forma alhora que ens divertim.

## 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 €

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 9.30 h a 11.30 h  
Professora: M. Teresa Andorrà  
Preu: 93,00 €

### PINTA, EXPERIMENTA I CREA

Dimecres de 9.30 h a 11.30 h  
Professor: Sergio Moreno  
Preu: 93,00 €

Descobreix diverses tècniques artístiques, experimentals i molt diverses. També tècniques tradicionals. En aquest curs podràs potenciar la teva creativitat obtenint resultats atractius. Viu una experiència única, diferent i molt creativa. No es necessiten coneixements previs, tan sols interès per l'activitat artística.

### INICIACIÓ AL DIBUIX

Dimarts de 16 h a 18 h  
Professor: Sergio Moreno  
Preu: 93,00 €

Inicia't en l'art del dibuix. Coneix i aprèn a utilitzar els fonaments bàsics que es necessiten per dibuixar. Partint d'exercicis d'observació aprendràs a identificar elements clau per dibuixar, com la composició, la llum, el volum, etc. No es necessiten coneixements previs, només interès per l'activitat artística.

### URBAN SKETCHING

Dijous de 18 h a 20 h  
Professor: Daniel Castro  
Preu: 72,33 €

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!

## PAISATGES DE TARDOR A PARTIR DE L'AIGUADA JAPONESA, EL SUMI-E

N

Dijous de 9.30 h a 12 h  
Professora: Andi DomDom  
Preu: 64,59 €

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 pintarem paisatges de tardor a partir de les diverses pinzellades de l'aiguada japonesa. Indicats per a tots els nivells, també iniciació.

## FET A MÀ

### PATCHWORK

(A) Dilluns de 16.30 h a 18.30 h

(B) Dilluns de 18.45 h a 20.45 h

Professora: Montserrat Andrés  
Preu: 82,67 €

## COSTURA DE SUPERVIVÈNCIA

Dijous de 17.30 h a 19.30 h  
Professora: Àngels Palau  
Preu: 62,00 €

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.

## DISSENYA LA TEVA MODA SOSTENIBLE

N

Dimarts de 16 h a 18 h  
Professora: Montserrat Pérez,  
siNesteSia  
Preu: 62,00 €

Vols dissenyar moda? Fes-ho d'una manera sostenible aprenent a crear peces per a un consum responsable. Apte per a tots els públics i sense cap coneixement previ.

## AMIGURUMIS

N

Dimarts de 18.30 h a 20.30 h  
A càrrec d'Alicia Santamaría,  
d'Onda Lupita  
Preu: 72,33 €

L'objectiu d'aquest taller és utilitzar el ganxet d'una manera creativa, aprenent a fer els punts bàsics i a llegir patrons per poder confeccionar personatges de *crochet* anomenats *amigurumis*. En el transcurs del taller els alumnes podran elaborar un ninot de disseny propi. No cal tenir-ne nocions prèvies.

## HUMANITATS

## HISTÒRIA

## LLEGIR LA IMATGE DE L'ART

Dimecres de 19.30 h a 21 h  
Professor: Sergio Moreno  
Preu: 69,76 €

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.

## **BRUIXES I ALTRES DONES PERILLOSES**

N

Dimecres de 19 h a 20.30 h  
A càrrec de Susana Galán  
Preu: 69,76 €

Bruixes, harpies, histèriques... Aquest taller se centrarà a analitzar set figures representatives de la subversió i la insubordinació femenina per explorar com les dones han transgredit les normes de gènere i les idees dominants sobre el seu lloc a la societat a través de la història. Llegirem textos històrics i literaris, analitzarem obres d'art, mirarem fragments de pel·lícules i altres materials audiovisuals per examinar els processos a través dels quals aquests personatges reals i imaginaris van esdevenir objectes de por i van ser percebuts com una amenaça per a l'ordre social, i, de manera conjunta, establirem connexions entre formes de resistència femenina passades i presents.

## **MENTIDES I MISTERIS DE LA HISTÒRIA**

N

Dijous de 18.30 h a 20 h  
A càrrec de Jorge Pisa  
Preu: 62,00 €

Com no podria ser d'una altra manera, la història és ben plena de mentides que s'han acabat imposant en la cultura popular, sobretot arran de l'èxit de la literatura i el cinema i pel desconeixement dels mateixos mitjans de comunicació. En aquest curs estudiarem algunes de les mentides més famoses i consolidades per veure si superen un escrutini històric i científic.

## **ITINERARIS**

### **GAUDÍ MUSEU NACIONAL D'ART DE CATALUNYA**

N

Dissabte 27 de novembre  
de 10.15 h a 12.15 h  
A càrrec de Sergio Moreno  
Preu: 10,33 €

En aquesta exposició podràs descobrir la importància i la transcendència de l'obra d'un artista que va realitzar creacions tan singulars que han travessat la barrera del temps. El simbolisme artístic de la seva arquitectura, en els temps convulsos de principis del segle XX, encara perdura, i en aquesta visita podràs interpretar-lo i comprendre'l millor.

### **SANT ANTONI: ORÍGENS, FÀBRICA MORITZ I MERCAT**

Dijous 7 d'octubre  
de 18 h a 20 h  
A càrrec d'Explica'm Barcelona  
Preu: 10,33 €

Aprofitant la remodelació del mercat de Sant Antoni, us proposem una sortida guiada per conèixer millor el barri. Parlarem dels seus orígens i evolució, de la història de la cervesa Moritz i la seva fàbrica, on farem una petita visita per veure com s'ha integrat l'antic espai de producció a la moderna cerveseria. Visitarem el mercat i els vestigis trobats al nivell inferior i comentarem tot allò que hi anirem veient. Ens acostarem a l'antic convent de Sant Antoni per saber què en queda i parlarem de l'urbanisme de la zona per comparar com eren els primers edificis de l'Eixample amb el modernisme o el posterior noucentisme.

## RUTA BARCELONA I EL CINEMA

N

Divendres 8 d'octubre  
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 rodar 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.

## BARRI DEL BORN. TRADICIONS I LLEGENDES

N

Divendres 5 de novembre  
de 10.30 h a 13 h  
A càrrec de Jorge Pisa  
Preu: 12,92 €

Amb aquesta ruta 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.

## TALLERS EN FAMÍLIA

### IOGA PER A NADONS

Dimarts de 9.45 h a 10.45 h  
A càrrec de Yoguitos  
Preu: 51,67 €

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

Espai on poder gaudir de la pràctica del ioga amb el teu nadó. Treballarem la respiració, estiraments, moviments i diferents postures de ioga. Hi haurà una estona a la classe per gaudir de massatges i ioga per al teu bebè, mitjançant jocs i cançons.

És recomanable haver passat la quarantena.

### IOGA PER A INFANTS PETITS

N

Dimarts d'11 h a 12 h  
A càrrec de Yoguitos  
Preu: 51,67 €

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

El ioga amb infants és una bona activitat perquè els més petits puguin aprendre a tenir consciència del seu propi cos, reforçar la seva musculatura, millorar hàbits posturals, treballar la flexibilitat, la força i la resistència. És un espai de joc, diversió i complicitat amb el seu pare o mare on poden crear vincles.

### IOGA EN FAMÍLIA

N

Dijous de 17 h a 18 h  
A càrrec de Yoguitos  
Preu: 51,67 €

Per a infants de 5 a 8 anys.

Un espai per cuidar-nos com a família d'una forma diferent, gaudint i jugant, utilitzant el ioga com a canal de diversió, expressivitat i connexió familiar.

## ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

Dimecres de 12 h a 13 h  
Professora: Lucía Barea  
Preu: 51,67 €

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

## TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS PETITS

(A) Dimecres de 9.30 h a 10.30 h  
(B) Dimecres de 10.45 h a 11.45 h

Professora: Lucía Barea  
Preu: 51,67 €

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

## KANGEROO BOLLYWOOD

Dijous de 10.30 h a 11.30 h  
A càrrec de Meraki  
Preu: 51,67 €

*Kangeroo Bollywood* és ballar amb el teu nadó al ritme de la música de l'Índia, compartint aquest camí de la maternitat amb més mares tot gaudint de la dansa.

## PROGRAMACIÓ EN LÍNIA

### FRANCÈS "1"

Dilluns de 12 h a 13.30 h  
Professora: Stéphanie Pimet  
Preu: 65,87 €

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.

### ITALIANO PER I VIAGGI

Dimarts de 19 h a 20.30 h  
A càrrec d'Idiomes Tarradellas  
Preu: 65,87 €

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.

### LA VEU PARLADA. TÈCNiques PER UNA VEU SANA

Divendres de 17.30 h a 19 h  
Professora: Romina Krieger,  
soprano  
Preu: 65,87 €

Respiració, articulació, projecció de la veu, pràctiques i exercicis per aprendre a parlar (i/o cantar) sense cansar i forçar la veu o quedar-se afònic.

## TORRONS VEGANS

E

Dilluns 13 desembre de 18.30 h a 20.30 h

A càrrec de l'Associació Zero Waste Bcn

Preu: 8,78 €

Aprendrem a fer torrons casolans sense necessitat de fer servir ous ni làctics, personalitzant-los al nostre gust. Veurem receptes de torró de tipus Xixona, de xocolata cruixent, de coco... i veurem com decorar-los de maneres diferents.

## APRENEM A FER TOFU

E

Dilluns 15 de novembre de 18.30 h a 20.30 h

A càrrec de l'Associació Zero Waste Bcn

Preu: 8,78 €

Saps quants tipus de tofu hi ha? I què en podem fer per no repetir sempre les mateixes receptes? En aquest taller aprendrem tècniques bàsiques per preparar un tofu gustós i amb una bona textura i el cuinarem de diferents maneres: tofu remenat, tofu cruixent..., i també veurem com preparar-lo de manera que ens recordi el peix.

## CUINEM PER EUROPA

E

Dimecres de 19 h a 21 h

A càrrec d'Escola de Cuinetes

Preu: 52,70 €

En aquest taller farem un recorregut pels plats típics casolans de la cuina europea: un *risotto*, pasta fresca o *calzone* d'Itàlia, una *souvlakia* i un *baclava* de Grècia, una *quiche lorraine* i unes creps *Suzette* de França, una *banitsa* de Bulgària... No us deixaran indiferents!

## CUINA DE MERCAT AMB PRODUCTES DE TEMPORADA

Dilluns de 10 h a 12 h

A càrrec d'Escola de Cuinetes

Preu: 70,26 €

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

## POSTRES DE NADAL

E

Dimecres 1 de desembre de 19 h a 21 h

A càrrec d'Escola de Cuinetes

Preu: 8,78 €

Que no et faci mandra preparar-te unes postres nadalenes ben casolanes, des dels típics *nevaditos*, passant pels polvorons de llimona, fins al *coulant* de torró, que faran que gaudim del Nadal al voltant d'una bona taula.

## CUINES DEL MÓN ORIENTAL

E

Dimecres 10, 17 i 24 de novembre de 19 h a 21 h

A càrrec d'Escola de Cuinetes

Preu: 26,35 €

Fem una volta per les cuines orientals, passant per les crestes japoneses (*gyozes*), l'*oyakodon*, el rellom agredolç o els *dorayakis*... un munt de plats que no us deixaran indiferents!

---

### CREMES, SOPES I POTATGES DE TARDOR

N

Dimecres 6, 13 i 20 d'octubre  
d'11 h a 13 h

A càrrec d'Ivanna Gómez de  
Comerfeliz

Preu: 26,35 €

A la tardor ens comencen a venir de gust els menjars calents. En aquest curs farem diferents plats de cullera perfectes per a aquesta època, i amb ingredients de temporada. Totes les receptes són vegetarianes.

---

### RECEPTES VEGETARIANES FÀCILS AMB 5 INGREDIENTS

N

Dijous 7, 14 i 21 d'octubre  
de 18.30 h a 20.30 h

A càrrec d'Ivanna Gómez de  
Comerfeliz

Preu: 26,35 €

Oblida't de les llistes d'ingredients inacabables on sempre falta alguna cosa que t'impedeix seguir la recepta fil per randa. En aquest curs farem receptes amb cinc ingredients o menys! Combinacions senzilles plenes de sabor

---

### HATHA IOGA PER A DONES

N

Dilluns de 9.30 h a 11 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 65,87 €

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

---

### IOGA PER A EMBARASSADES

E

Dimarts de 18 h a 19.30 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 65,87 €

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

---

### KUNDALINI IOGA

E

Dimarts de 9.30 h a 11 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 65,87 €

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.

**SETEMBRE**

Del 13 de setembre al 6 d'octubre		Exposició: "Hojas de otoño" Fotografia	p. 19
dv. 17	16.30 h	Activitat lúdica de conscienciació: Parking Day Per infants a partir de 4 anys i les seves famílies Cal inscripció prèvia a partir del 10 de setembre	p. 10
Del 27 de setembre al 4 d'octubre De 18 h a 21 h		Projecció de fotografies: "Ho és - No ho és"	p. 20
dl. 27	17.30 h	Xerrada presencial i en línia: Criança lliure d'estereotips sexistes Cal inscripció prèvia a partir del 20 de setembre	p. 20
	20.00 h	Trobada (per a persones LGTBIQ+): Diversas mas não dispersas Cal inscripció prèvia a info@lacanibal.net. A la Llibreria La caníbal SCCL (c/ de Nàpols, 314)	p. 21
dt. 28	17.30 h	Contes: Sac de rondalles. Històries improvisades Per a infants a partir de 4 anys i famílies. Cal inscripció prèvia a partir del 21 de setembre	p. 21
	19.30 h	Xerrada-taller: Els drets LGTB amb mirada intercultural i interseccional Cal inscripció prèvia a partir del 21 de setembre	p. 22
dc. 29	De 18.00 h a 20.30 h	Trobada d'entitats i llibreries especialitzades: Fira Nosaltres	p. 22
	De 18.30 h a 20.30 h	Taller: Estampació tèxtil	p. 22
	De 18.30 h a 20.30 h	Acció fotogràfica: Set fotogràfic: Ho és - No ho és	p. 23



## CALENDARI

dj. 30	18.00 h	Col·loqui: Violetes Cal inscripció prèvia a partir del 23 de setembre	p. 23
	20.00 h	Espectacle: Flamenco Queer Cal inscripció prèvia a partir del 23 de setembre	p. 24

## OCTUBRE

De l'1 al 29 d'octubre		Exposició: "Resistències de Dones a Catalunya i Palestina"	p. 04
dv. 1	De 18.00 h a 20.00 h	Col·loqui: Biblioteca vivent Cal inscripció prèvia a partir del 23 de setembre	p. 24
dg. 3	11.30 h	Teatre de titelles: La família de les germanes Algaba Cal inscripció prèvia a informacio@espai210.org o al 932 653 645. Al Casal de Barri Espai 210 (c/ de Padilla, 210)	p. 25
dl. 4	19.30 h	Cinema: Rafiki Cal inscripció prèvia a partir del 27 de setembre	p. 25
dj. 7	20.00 h	Concert: Les dones de Mozart Cal inscripció prèvia a partir del 30 de setembre	p. 06
dj. 14	20.00h	Teatre: Ana i Serafin, inquilinos de la periferia Cal inscripció prèvia a partir del 7 d'octubre	p. 07
dg. 17	11.30 h	Espectacle: Miss Marguerita Cal inscripció prèvia a partir del 8 d'octubre	p. 10
dl. 18	19.00 h	Taller: Traçabilitat i etiquetatge dels productes alimentaris Cal inscripció prèvia a partir del 4 d'octubre. Al Centre Cívic La Sedeta (c/ de Sicília, 321)	p. 13
dt. 19	19.00 h	Projecció documental i dinàmica participativa: Después de las ocho Cal inscripció prèvia a partir del 7 d'octubre	p. 16

## CALENDARI

dc. 20	19.00 h	Taller: Planificació de menús saludables i sostenibles amb aliments de temporada i proximitat Cal inscripció prèvia per correu electrònic a <a href="mailto:informacio@espai210.org">informacio@espai210.org</a> o al telèfon 932 653 645. Al Casal de Barri Espai 210 (c/ de Padilla, 210)	p. 14
dj. 21	19.00 h	Taller participatiu: Estratègies "Aprofitaires" Cal inscripció prèvia a partir del 4 d'octubre Al Centre Cívic La Sedeta (c/ de Sicília, 321)	p. 15
	20.00 h	Concert: Soul's Strings Cal inscripció prèvia a partir del 14 d'octubre	p. 05
ds. 23	D'11.00h a 14.00h	Jornada: "Cuidem el planeta: Reaprofitem!" Cal inscripció prèvia a partir del 4 d'octubre a <a href="mailto:informacio@cclasedeta.cat">informacio@cclasedeta.cat</a> o contactant-hi als telèfons 932 073 703 o 934 591 228. A la plaça de La Sedeta (davant del Centre Cívic La Sedeta).	p. 18
		Presentació podcast: Alimentació sostenible	p. 18
dt. 26	17.30 h	Conferència: "Llibertinatge o autoritarisme. Hi ha algun punt entremig?" Cal inscripció prèvia a partir del 19 d'octubre	p. 01
dj. 28	19.30 h	Projecció documental i taula rodona: Una conversa sobre el menjar i la ciutat Cal inscripció prèvia a partir del 4 d'octubre a <a href="mailto:informacio@cclasedeta.cat">informacio@cclasedeta.cat</a> o contactant-hi als telèfons 932 073 703 o 934 591 228. A la sala d'actes del Centre Cívic La Sedeta (c/ de Sicília, 321)	p. 17

**NOVEMBRE**

Del 2 al 25 de novembre		Exposició: "La xarxa és nostra" Art digital Inauguració: dimarts 2 de novembre a les 19.00 h amb inscripció prèvia a partir del 26 d'octubre	p. 02
dj. 4	20.00 h	Concert: Joies hispanes Cal inscripció prèvia a partir del 28 d'octubre	p. 06
dl. 8	De 18.30h a 20.30h	Taller: Bandera col·lectiva ciberfeminista Cal inscripció prèvia a partir del 2 de novembre	p. 02
dj. 11	20.00 h	Dances urbanes contemporànies: Check-in Cal inscripció prèvia a partir del 4 de novembre	p. 07
dl. 15	De 18.30h a 20.30h	Xerrada-taller: F5, contra les violències masclistes digitals Cal inscripció prèvia a partir del 8 de novembre	p. 03
dj. 18	17.30 h	Titelles: La mama dels arbres Per a infants de 2 i 3 anys acompanyats d'un adult. Cal inscripció prèvia a partir de l'11 de novembre Preu 3,00 €	p. 09
dv. 19	16.30 h	Activitat lúdica: Dia Internacional dels Drets dels Infants Per a infants a partir de 2 anys i les seves famílies. Cal inscripció prèvia a partir del 12 de novembre. Als jardins Agustí Centelles (c/ de Roger de Flor, 191)	p. 11
dj. 25	20.00 h	Teatre físic: COSPRESS Cal inscripció prèvia a partir del 18 de novembre	p. 08
dv. 26	16.30 h	Activitat lúdica: Renova les teves joguines Per a infants a partir de 4 anys i les seves famílies. Cal inscripció prèvia a partir del 19 de novembre	p. 11

---

## TALLERS TARDOR 2021

---

ds. 27	11.00 h	Conte teatralitzat: Paraula d'una nena negra Per a infants a partir de 4 anys i les seves famílies. Cal inscripció prèvia a partir del 19 de novembre	p. 12
dt. 30	17.30 h	Conferència: "Creixent en família" Cal inscripció prèvia a partir del 23 de novembre	p. 01

---

## DESEMBRE

---

dj. 2	20.00 h	Concert: Bo Ntindinu Dja Cal inscripció prèvia a partir del 25 de novembre.	p. 05
dv. 3	11.00 h	Contes: El cargol Pol i el poniol Per a infants de 6 mesos a 3 anys acompanyats d'un adult. Cal inscripció prèvia a partir del 26 de novembre Preu 3,00 €	p. 09

---

## ADREÇA

---

C/ Provença, 480  
Tel. 934 508 917  
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

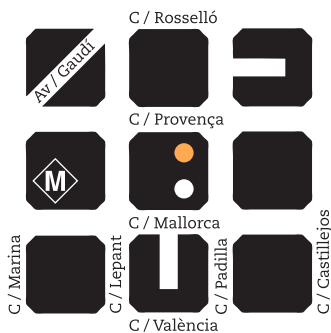
---

## 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 d'11 h a 14 h.



**Districte de  
l'Eixample**

@centrecivicsafa