

Centre Cívic Sagrada Família

AGENDA CULTURAL I TALLERS

Gener - Febrer - Març

Sagrada Família

hivern
2022

Centre Cívic
Sagrada Família

Ajuntament de
Barcelona



AGENDA CULTURAL

Conferències	p. 01
Reflexions d'1h	p. 01
Parlem de la infància	p. 02
Workshop	p. 03
Música	p. 05
Ara Toca...	p. 05
Clàssica	p. 06
Arts escèniques	p. 07
Attrezzos	p. 07
Exposició	p. 09
8 de març Dia Internacional de les dones	p. 10
Relats en femení	p. 10
Bases 22è Premi de Relats Curts	p. 10
Altres activitats vinculades	p. 12
Espectacles infantils	p. 13
Per a infants de 0 a 3 anys i famílies	p. 13

TALLERS

Inscripcions	p. 14
Recursos	p. 15
En parlem...	p. 15
Idiomes	p. 16
Fes-ho per tu	p. 18
Gastronomia	p. 19
Salut i creixement personal	p. 20
Activitat física	p. 20
Creixement personal	p. 23
Salut	p. 24
Ciència, natura i medi ambient	p. 24
Expressió i Creativitat	p. 25
Comunicació	p. 25
Fotografia i vídeo	p. 25
Música i veu	p. 26
Dansa	p. 27
Expressió i creativitat	p. 28
Arts plàstiques	p. 28
Fet a mà	p. 29
Humanitats	p. 31
Història	p. 31
Itineraris	p. 31
Tallers en família	p. 32

CALENDARI

Gener – Febrer – Març	p. 34
-----------------------	-------

Llegenda: **E** en línia **N** nou!

REFLEXIONS D'1 H

#DOLORSALEUOFICIAL

Dilluns 14 de febrer
A les 19.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec d'Ana Montserrat
Xerrada

“Hola, soc la Dolors Aleu, la primera metgessa de Barcelona i de l'Estat espanyol. Vaig néixer el 1857 i vaig morir el 1913. Tinc un compte d'Instagram on explico la meua vida com a dona, metgessa i mare. Soc feminista, és clar.”

La divulgadora Ana Montserrat ens presenta la figura de Dolors Aleu i d'altres dones científiques amb l'ajut dels vídeos creats per al projecte *Dolors Aleu oficial*.

Cal inscripció prèvia a partir del 7 de febrer a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

Amb motiu del Dia Internacional de les Dones i les Nenes en la Ciència.

“UN CONCEPTE: MIL PARAULES”

Dilluns 14 de març
A les 19.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Heidi Ramirez
Xerrada-taller

Diuen que una imatge val més que mil paraules... però quina és aquesta imatge? Quina relació hi ha entre les paraules i les imatges? Quin és l'imaginari vocal que compon la nostra visualitat?

En aquesta xerrada-taller, Heidi Ramirez, del col·lectiu New Voices New Futures, ens convida a repensar la paraula a fi de repensar-nos i reflexionar sobre els processos creatius des d'allò invisibilitzat.

Cal inscripció prèvia a partir del 7 de març a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

PARLEM DE LA INFÀNCIA

“LA SEPARACIÓ I LA TORNADA A LA FEINA REMUNERADA”

Dimarts 25 de gener

A les 17.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Paola Roig

Conferència presencial i en línia

En aquesta xerrada parlarem sobre la tornada a la feina remunerada després de la maternitat. Parlarem sobre les preocupacions més freqüents que tenim les famílies, sobre què passa en el món de les criatures, com podem buscar un bon lloc per a les nostres filles i fills i altres temes com els períodes d'adaptació.

Cal inscripció prèvia a partir del 18 de gener a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

“CRÉIXER I EDUCAR EN UN MÓN DE XARXES”

Dimarts 22 de febrer

A les 17.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Liliانا Arroyo, doctora en Sociologia

Conferència presencial i en línia

Els dispositius i les pantalles han esdevingut un habitant més de les nostres llars i sovint són un repte educatiu i de gestió familiar. En aquesta sessió oferirem una mirada que contextualitza les oportunitats de l'era digital amb les dificultats quotidianes d'aconseguir uns bons hàbits en relació amb els mòbils, les xarxes i els videojocs, principalment. Aportarem també exemples pràctics i estratègies recomanades per a famílies amb infants a partir de 4 anys.

Cal inscripció prèvia a partir del 15 de febrer a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

“GERMAN(E)S: UNA RELACIÓ INTENSA”

Dimarts 22 de març
A les 17.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Verónica Antón
Conferència presencial i en línia

La convivència i la relació entre german(e)s genera moltes vivències i emocions intenses en l'entorn familiar. En algunes ocasions la rivalitat pròpia que sorgeix de la relació entre german(e)s és una cosa que hi serà present i marcarà la dinàmica i l'ambient familiar, i per això ens sembla interessant com a adult(e)s referents aturar-nos a reflexionar sobre aquestes dinàmiques, els malestars que poden generar, tant en les criatures com en nosaltres, com a mares i pares, i sobre les diferents formes amb què podem acompanyar aquestes dinàmiques i la relació entre elles.

Cal inscripció prèvia a partir del 15 de març a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

WORKSHOP

SLAMMERS

Del 3 al 24 de febrer
Dijous de 19.30 h a 21.00 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 20 de gener a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

ARA TOCA...

UNA LLUM TÍMIDA

Dijous 20 de gener

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de La Cicatriz Col·lectiu

Júlia Jové: actriu

Andrea Puig: direcció musical i guitarra

Laura Masferrer: violoncel

La Cicatriz, col·lectiu de dones joves LGBTQ+, porta aquesta història inspirada en fets reals als escenaris, en el seu format en concert. La combinació de text i música d'aquesta obra pretén trencar amb el silenci i reivindicar les vides de les lesbianes com part de la memòria històrica del nostre país.

Cal inscripció prèvia a partir del 13 de gener a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

ROSA ZARAGOZA: CANÇONS DE DONES

Dijous 17 de febrer

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Rusó Sala: guitarra i veu

Rosa Zaragoza: veu

“Al llarg dels trenta anys que fa que canto, he tingut predilecció pel tema de les dones: fa molt de temps vaig editar un CD de títol *Les nenes bones van al cel, les dolentes a tot arreu*, i més tard vaig presentar *Néixer renéixer* per ajudar les dones durant l'embaràs, el part i el postpart. Finalment, *A la luz de la risa de las mujeres* vol fer-nos sentir privilegiades i contentes pel fet de ser dones.

Ofereixo un concert amb un recull de cançons de dones que he escrit i cantat al llarg de la meua vida per reforçar l'autoestima i la saludable connexió amb la nostra naturalesa salvatge.”

Cal inscripció prèvia a partir del 10 de febrer a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

CLÀSSICA

CAMELLIA

Dijous 10 de febrer
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de la Cia. Dell'Anima
Marta Codina: actriu
Olga Truman: violí
Mireia Vila: violí

Mercè Rodoreda va escriure *Flors de debò*, petits relats que parlen de diverses dones, de les seves virtuts i mancances, en forma de flors. Unes flors inventades que lluiten, viuen, sedueixen, canten... *Camellia* recull aquest petit somriure de l'escriptora i l'acompanya amb música barroca per a dos violins, mentre una veu ens explica la singular vida d'aquestes flors.

Cal inscripció prèvia a partir del 3 de febrer a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

Amb motiu del Premi de Relats Curts – Relats en Femení.

DONES DE PEL·LÍCULA

Dijous 10 de març
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Aurèlia Pessarodona: soprano
Josep Lluís Viladot: piano

Viatjarem a través de la música de pel·lícules tan diverses com *Up* de Walt Disney o *Farinelli, il castrato*. El programa està format per cançons i peces instrumentals sobre heroïnes i protagonistes de pel·lícules, tant de bandes sonores originals com de músiques originalment escrites per a òpera però emprades després en el cinema, i hi farem una picada d'ullet al món del còmic amb *Tintín*. Durant el concert, les peces seran breument explicades.

Cal inscripció prèvia a partir del 3 de març a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

ATTREZZOS

BATEC. UNA TRILOGIA

Dijous 27 de gener
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de la Cia. AFLEL
Teatre

L'equilibri entre la il·lusió i la frustració sempre ha estat massa fràgil. Especialment si parlem de dones (i no d'una, ni de dues, ni de tres, com aquí) que per professió perenne han hagut de cuidar-nos; per rutina, acatar; i a qui van fer creure que els somnis existeixen per no complir-se. Per a totes elles, aquesta admiració en forma de trilogia.

Cal inscripció prèvia a partir del 20 de gener a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

RETRAT(S)

Dijous 24 de febrer
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de la Cia. AFLEL
Teatre

Què passa quan donem veu a les persones que la societat ha preferit fer callar? Quina importància tenen les inquietuds d'una dona de 87 anys? I els motius d'una dona per voler o no voler ser mare? Les pors d'una nena que somia el seu futur? Les situacions que porten a una dona a odiar el seu cos o a patir una depressió? Per a nosaltres, tenen tota la importància. Benvingudes al nostre *tour* nocturn. A la nostra autòpsia arqueològica d'una comunitat: les dones i la seva salut mental.

Debat postfunció amb una psicòloga convidada i la Cia. AFLEL.

Cal inscripció prèvia a partir del 17 de febrer a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

SALVE REGINA

Dijous 24 de març

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Àngela Palacios i Paloma Remolina Gallego

Teatre

La Regina no està bé. Fa mesos que sent un tic-tac que li està trepant l'ànima, per això s'ha apuntat al grup de suport Dones amb Dubtes sobre la Maternitat Sí o No Anònimes. El dinamitza la Matilde, que l'ha animat a exposar el seu cas en un dels anomenats "Dies E", d'especials. Així doncs, la Regina s'ha decidit a confessar-ho tot... *Salve, Regina, Mater Misericordiae.*

Cal inscripció prèvia a partir del 17 de març a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

EXPOSICIÓ

“RELATS EN FEMENÍ”

De l'1 al 27 de març

Activitat gratuïta a la sala d'exposicions Àlex García

A càrrec d'Espai Brut (@espaibrut)

Exposició col·lectiva comissariada per Espai Brut, amb motiu del Premi de Relats Curts – Relats en Femení i de la celebració del 8 de març, Dia Internacional de les Dones.

Inauguració: dimarts 1 de març a les 19.00 h

RELATS EN FEMENÍ

22è Premi de Relats Curts

Es convoca la 22a 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 Adulta** (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 del 15 de novembre de 2021 al 30 de gener de 2022, dins de l'horari del Punt d'Informació del Centre.

L'acte de lliurament dels premis serà el dijous 3 de març de 2022 a les 19.30 h.

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 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 3 de març
A les 19.30 h
Activitat gratuïta
Aforament limitat

Un vespre per celebrar la creativitat i l'art de l'escriptura signada per dones.
Lectura del veredictes del jurat i dels relats guanyadors.

Cal inscripció prèvia a partir del 24 de febrer a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

ALTRES ACTIVITATS VINCULADES

WORKSHOP SLAMMERS

Més informació: pàgina 3

EXPOSICIÓ "RELATS EN FEMENÍ"

Més informació: pàgina 8

CAMELLIA

Més informació: pàgina 5

SLAMMERS EN ACCIÓ

Dijous 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.

Cal inscripció prèvia a partir del 24 de febrer a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

BLOG DE RELATS EN FEMENÍ

Segueix tota l'actualitat del premi a premielatsenfemeni.cat.

PER A INFANTS DE 0 A 3 ANYS I FAMÍLIES

AQUELL QUI NO CORRE, NEDA

Dijous 3 de febrer

A les 17.30 h

Preu: 3,00 €

A càrrec de Patricia McGill

Per a infants de 10 mesos a 3 anys acompanyats d'un adult

Contes

Boques, morros i musells, potes, urpes i peülles, xipollegen entre els núvols i volen contra corrent. El sabor de les paraules grimpa fins a les orelles i s'enfila per dins el nas. I a la panxa hi queden els catric-catracs, cloc-clocs, tic-tacs! Tast de contes, cançons, onomatopeies i ritmes de mar, animals i disbarats, amb el suport d'alguns objectes i d'àlbums il·lustrats.

Cal inscripció prèvia a partir del 27 de gener a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

L'ARMARIET DE COLORS

Divendres 11 de març

A les 11.00 h

Preu: 3,00 €

A càrrec de Santi Rovira

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

Contes

Un armari llençat al mig de la ciutat esdevé un cau de sorpreses. Una sessió on, a través de la música i els colors, coneixerem un món ple d'imaginació, de diversitat, d'objectes i de cançons al servei dels més petits de la casa.

Cal inscripció prèvia a partir del 4 de març a les 9.30 h a 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 13 desembre de 2021.

INSCRIPCIÓ EN LÍNIA

A partir del 13 desembre a les 9 h des de la nostra pàgina web: **ccsagradafamilia.net**.

Si les places en línia estan exhaurides cal consultar al Centre Cívic.

INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

A partir del 13 de desembre 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 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 17 de gener de 2022.

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 TALLER:

Preus públics pendents d'aprovació en Junta de Govern al desembre.

- Curs genèric: 4,40 €/h sense IVA (5,32 €/h amb IVA)
- Itinerari genèric: 3,62 €/h sense IVA (4,38 €/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 (17 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.

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...

CREIXEMENT ERÒTIC

Divendres 21 de gener
de 19 h a 20.30 h
A càrrec d'Agatha Armstrong,
Sex Academy Barcelona
sexacademybarcelona.com
Preu: 7,99 €

Aconseguir una sexualitat plena és una forma d'enriquir-nos com a persones, aprendre i respectar les nostres pròpies emocions i sensacions. Perquè estar informats i tenir els coneixements adequats ens permetrà qüestionar les pors, creences o tabús que poden inhibir l'expressió en llibertat d'aquest aspecte de la personalitat.

ALIMENTACIÓ I SALUT ÒSSIA

Dimecres 26 de gener
de 18 h a 20 h
A càrrec de Marta León
foodgreenmood.com
Preu: 10,65 €

En aquesta ponència parlarem de com cuidar la nostra salut hormonal femenina. Descobriràs les claus més pràctiques per mimar els teus ossos i anirem coneixent com l'alimentació pot ser una gran aliada.

DIAGRAMA MENSTRUAL

Dijous 20 de gener
de 18 h a 20 h
A càrrec de l'Associació Zero
Waste Bcn
Preu: 10,65 €

Els diagrames menstruals són eines per viure els nostres cicles de manera més conscient. Registrant diferents canvis en cada fase, podem identificar alguns patrons. Ens permetrà conèixer millor com són els nostres cicles a nivell físic i d'emocions.

PROBIÒTICS ELS MICROORGANISMES QUE CUIDEN LA NOSTRA SALUT

Dimecres 2 de febrer
de 18 h a 20 h
A càrrec de Mercè Homar,
educadora alimentària
Preu: 10,65 €

Els probiòtics els trobem en els aliments fermentats. Ens ajuden a tenir una flora intestinal equilibrada, clau per a la salut digestiva i per un sistema immune fort. Però no es tracta de prendre suplementes de tant en tant, sinó que han de formar part de la nostra alimentació així com evitar els hàbits que alteren la salut intestinal. Parlarem dels pros-contres dels aliments que contenen probiòtics, de les quantitats recomanades i com elaborar-los nosaltres mateixos.

EL REI ARTÚS. LLEGENDA O HISTÒRIA

Divendres 21 de gener
de 17.30 h a 19 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 7,99 €

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

DIFICULTATS SEXUALS

N

Divendres 11 de febrer
de 19.30 h a 21 h
A càrrec Lydia Parrilla,
psicòloga, sexòloga,
Sex Academy Barcelona
sexacademybarcelona.com
Preu: 7,99 €

Segurament has pogut comprovar que la nostra sexualitat fluctua molt al llarg de la vida, i això és degut a la quantitat de factors que hi intervenen. En aquest taller et mostrarem quins són aquests factors, quines dificultats acostumen a comportar i com podem prevenir-les o millorar-les.

IDIOMES

APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

Dimarts de 16.30 h a 18 h
Professor: Ramon Codina
Preu: 79,86 €

ANGLÈS, CONVERSA INTERMÈDIA

Dijous de 19.30 h a 21 h
Professor: Ramon Codina
Preu: 79,86 €

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) 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: 79,86 €

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

Dimarts de 19 h a 20.30 h
Professora: Mariana Gleiser
Preu: 79,86 €

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: 79,86 €

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: 79,86 €

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. Continuació trimestre anterior.

CONVERSA EN ALEMANY

(A) Dilluns de 18.15 h a 19.45 h (nivell mig)

(B) Dimecres de 12 h a 13.30 h (nivell iniciació)

Professora: Julia Galley

Preu: 79,86 €

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: 79,86 €

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: 79,86 €

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.

Continuació trimestre anterior.

FRANCÈS “1”

Dilluns de 19.30 h a 21 h

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 79,86 €

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.

CONVERSA EN FRANCÈS

(A) Dimarts de 10 h a 11.30 h (Bàsic)

(B) Dimarts de 11.30 h a 13 h (Mitjà)

(C) Dimarts de 19.30 h a 21 h (Mitjà)

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 79,86 €

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

FES-HO PER TU

REMEIS TRADICIONALS AMB PLANTES CATALANES

N

Dilluns 24 de gener
de 18 h a 20 h
A càrrec de l'Associació
Zero Waste Bcn
Preu: 10,65 €

Les plantes i herbes remeieres han estat usades des de fa molts anys a Catalunya per guarir tota mena de malalties i malestars. En aquest taller aprendrem diversos aspectes d'aquests remeis que preparaven les dones de diferents indrets de Catalunya, coneixerem les plantes remeieres més tradicionals i aprendrem a fer tintures, ungüents i olis.

COSMÈTICA NATURAL

N

Dilluns 31 de gener, 7, 14, 21
i 28 de febrer i 7 de març
de 18 h a 20 h
A càrrec de l'Associació
Zero Waste Bcn
Preu: 63,89 €

Aprendrem a interpretar les llistes d'ingredients que porten alguns productes que podem trobar al supermercat i el seu impacte ambiental i en el nostre cos. Coneixerem alternatives de consum i prepararem receptes senzilles a base d'ingredients d'origen vegetal com desodorant, xampú en pols, pasta de dents, sabó i d'altres. A cada sessió ens emportarem una mostra de producte a casa.

PERSONAL SHOOPER: APRÈN A TROBAR EL TEU ESTIL

Dilluns de 19 h a 20.30 h
A càrrec de Sílvia Uceda
Preu: 47,92 €

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.

SOSTENIBILITAT AMB GOSSOS I GATS

N

Dilluns 14 de març
de 18 h a 20 h
A càrrec de l'Associació
Zero Waste Bcn
Preu: 10,65 €

Parlarem de l'impacte ambiental de tenir a la nostra llar un gos o un gat, i de les maneres més sostenibles de tenir-ne cura pel que fa a l'alimentació i la higiene. Elaborarem unes joguines per a ells i elles amb materials reciclats.

AUTOMAQUILLATGE PER AL DIA A DIA

N

Dijous 17 i 24 de febrer
de 19.45 h a 21.45 h
A càrrec Lydia Parilla, psicòloga,
sexòloga i model professional,
Sex Academy Barcelona
sexacademybarcelona.com
Preu: 21,30 €

En aquest taller reflexionarem sobre el maquillatge en les nostres vides. Escollit o establert? Això sí, sigui quina sigui la conclusió, el que és cert és que es tracta d'un recurs que sovint ens queda molt bé. Et donarem alguns consells per aconseguir que el teu rostre quedi bonic i, per descomptat, sa.

BRICOLATGE DOMÈSTIC

Dilluns de 19 h a 21 h
Professor: Alexandre Jodar,
tallerelmussol.blogspot.com
Preu: 63,89 €

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.

GASTRONOMIA

CUINEM AMB CALÇOTS (I ROMESCO)

E

Dijous 3 de febrer
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec de l'Associació
Zero Waste Bcn
Preu: 10,65 €

Normalment només mengem els calçots a la brasa a les calçotades, però hi ha moltes altres maneres de consumir-los i aprofitar aquest ingredient de temporada. En aquest taller veurem diverses receptes 100% vegetals per preparar-los, i també idees per incorporar el romesco als nostres plats.

SALAD JARS

E

Dijous 27 de gener
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec de l'Associació
Zero Waste Bcn
Preu: 10,65 €

Les *salad jars* són amanides equilibrades que tenen diversos ingredients col·locats per capes en un ordre concret, dins d'un pot de vidre. Incorporen també l'amaniment, i estan pensades per poder-les preparar i guardar uns dies a la nevera, fins que ens les vulguem menjar.

DALGONA I ALTRES BÀSICS ORIENTALS

E

Dimecres 19 de gener
de 19 h a 21 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 10,65 €

La famosa galeta *Dalgona* o el *bibimbap* de Corea són algunes de les receptes que aprendràs en aquest taller tan oriental.

CROQUETES

E

Dimecres 26 de gener
de 19 h a 21 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 10,65 €

Aprendrem a fer la base de les croquetes i alguna de les seves varietats. En farem de pollastre i *portobello*, de musclos i carbassa... i un cop aprenguis la proporció del *roux* ja les sabràs fer totes!

PANS DEL MÓN

E

Dimecres 9 de febrer
de 18.30 h a 21 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 13,31 €

En aquesta ocasió aprendrem a fer pans, des de l'autèntica *focaccia* d'olives negres italiana fins al pa *naan* de l'Índia o el pa persa! Receptes fàcils i ràpides.

ARROSSOS I FIDEUS

E

Dimecres 16 i 23 de febrer
de 19 h a 21 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 21,30 €

Aprèn les bases d'un bon sofregit tant per fer un melós *risotto* de carbassa i xampinyons, una fideuà de sípia (amb els fideus en punxa), un arròs negre de gambes o uns clàssics fideus a la cassola.

DOLÇOS DE PÀSQUA

E

Dimecres 23 de març
de 19 h a 21 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 10,65 €

Dolços clàssics, des dels bunyols de vent fins a la *leche frita*, passant per les *castagnoles* italianes.

FONS DE CONGELADOR VEGETARIÀ

E

Dilluns 24 i 31 de gener,
7 i 14 de febrer
de 19 h a 21 h
A càrrec d'Ivanna Gómez
de Comerfeliz
Preu: 42,59 €

En aquest curs veurem trucs i farem receptes ideals per congelar. La idea és tenir un fons de nevera vegetarià que ens permeti alimentar-nos de manera més saludable i passant menys temps a la cuina.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

ACTIVITAT FÍSICA

TXI-KUNG

(A) Dimarts de 17.30 h a 19 h
(B) Dijous de 17.30 h a 19 h
Professora: Alícia López
Preu: 79,86 €

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: 79,86 €

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

Dilluns de 19.15 h a 20.15 h
Professora: Rebeca Bermúdez,
psicòloga
Preu: 53,24 €

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

E

Dimarts de 10 h a 11.30 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 79,86 €

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 20.15 h a 21.30 h
Professora: Elisabet Belmonte
Preu (A): 79,86 €
Preu (B): 66,55 €

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.

HATHA RADJA IOGA

N

Dijous de 9.30 h a 11 h
Professora: Johanna Lozada
Preu: 79,86 €

Estil tradicional, i a la vegada dinàmic, a través del qual la consciència de la respiració i el moviment s'integren amb el propòsit d'aconseguir un estat meditatiu durant la pràctica. Per a principiants i practicants habituals que volen nodrir i profunditzar el seu estat.

TAI TXI

Dilluns de 9.30 h a 11 h
Professor: Andreu Rojas
Preu: 79,86 €

El *tai txí* es basa en un conjunt de tècniques que busquen harmonitzar la part física i mental. Aquests exercicis ens ajuden a millorar la coordinació, l'equilibri i l'estat físic en general, així com a relaxar la ment i millorar la concentració i la memòria.

ZUMBA

(A) Dilluns de 19 h a 20 h
(B) Dilluns de 20 h a 21 h
Professora: Adriana Calise
Preu: 53,24 €

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

RUNNING

N

Dimarts de 17.30 h a 18.30 h
A càrrec d'Air Active
Preu: 53,24 €

Activitat on s'aprèn la tècnica de córrer a través d'exercicis específics que milloren el to muscular. No recomanat a persones amb patologies articulars o hèrnies.

YAABA

Dilluns de 19.15 h a 20.15 h
Professora: Martina Lohse
Preu: 53,24 €

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) Dimecres de 10 h a 11.30 h
(B) Dimecres de 12 h a 13.30 h
(C) Dimecres de 17.15 h a 18.30 h
Professores: Marisa Ponte, Ina Dunkel i Majo Villafaina
Preu (A) i (B): 79,86 €
Preu (C): 66,55 €

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.

HATHA IOGA PER A DONES

E

Dimecres de 17 h a 18.30 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 79,86 €

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

MARXA NÒRDICA

(A) Dilluns de 17 h a 18.30 h
(B) Dijous d'11 h a 12.30 h
A càrrec d'Air Active i
Fernando Bartolomé de Nòrdic
Walking Terapèutic (NWT)
Preu: 79,86 €

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.

IOGA PER A LES LUMBARS

Divendres 28 de gener
de 18 h a 20 h
i dissabte 29 de gener
de 10 h a 12 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 21,30 €

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

Dimarts i dijous de 17 h a 18 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 101,16 €

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.

MUDRES EN MOVIMENT

Divendres 18 de març
de 18 h a 20 h
i dissabte 19 de març
de 10 h a 12 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 21,30 €

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.

FELDENKRAIS

Dissabte 22 de gener
de 10.30 h a 13 h
A càrrec de Majo Villafaina
Preu: 13,31 €

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.

PILATES I MOVIMENT

Dimarts i dijous
de 18.15 h a 19.15 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 101,16 €

BODY +

Dimarts i dijous de 20.45 h a
21.45 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 101,16 €

Activitat de condició física en espai exterior. Entrenament funcional + moviment conscient + enfortiment muscular + estiraments.

BODY FLOW

Dilluns de 20.30 h a 21.30 h
Professora: Martina Lohse
Preu: 53,24 €

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: 101,16 €

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: 53,24 €

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: 79,86 €

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

CREIXEMENT PERSONAL

2022: UN ANY PLE DE CANVIS A LA TEVA VIDA DE LA MÀ DEL FENGSHUI

Dimecres de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Yolanda Corredera
Preu: 63,89 €

Depèn de tu la vida que vols. L'Univers no amaga res: les energies estan sempre interactuant i condicionant el que et passa. En aquest taller, aprendrem a veure com actuen i com t'afecten a tu i a la teva vivenda de la mà del *fengshui*: un art xinès de més de 4000 anys d'antiguitat que estudia la repercussió de les energies a casa teva. Descobreix entre d'altres per què dorms malament o per què et costa relacionar-te, però el que és més important, aprèn a solucionar-ho!

RESILIÈNCIA (PER A TEMPS D'INCERTESA)

Dilluns de 17.30 h a 19 h
Professora: Rebeca Bermúdez, psicòloga
Preu: 79,86 €

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 resilents 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: 79,86 €

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 convinarem 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: 66,55 €

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

LA SALUT DE LA COLUMNA

Dissabte 5 de febrer
de 10.30 h a 13.30 h
A càrrec d'Ina Dunkel
Preu: 15,97 €

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.

CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT

MIRANT EL CEL

Divendres de 18 h a 19.30 h
A càrrec d'AstroBarcelona
Preu: 47,92 €

Curs d'iniciació a l'astronomia que combina la teoria amb la pràctica de l'astronomia amateur. Adreçat a tothom que vulgui endinsar-se en un univers meravellós i en una de les ciències més actives actualment.

PODA I ESQUEIXOS

Divendres 21, 28 de gener
i 4 de febrer de 17 h a 19 h
A càrrec de Marta Pitet
Preu: 31,94 €

Cada hivern o cada cop que una planta que tenim es fa massa gran, agafem les tisoires i decidim actuar: en aquest punt ens venen tots els dubtes.

Aquest taller vol donar unes nocions bàsiques de poda, tant en l'àmbit teòric com en el pràctic: parlarem una mica de la fisiologia de les plantes i dels tipus de poda possibles.

N

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

COMUNICACIÓ

ESCRITURA CREATIVA

Dimecres de 19 h a 20.30 h
Professora: Susana Camps,
d'El Barco de Papel
Preu: 79,86 €

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

MICRORELATS DE TERROR

Dimarts de 19 h a 20.30 h
A càrrec de Julián Sánchez
Preu: 79,86 €

El misteri i l'aventura de cercar una història de por i de terror, mitjançant la síntesi, entre una línia i dues línies escrites, de la paraula amb un significat ple en deu sessions de taller des de l'arrel de la por, l'oralitat, el teatre, la literatura i el mim, la memòria i la representació i lectura dramatitzada.

FOTOGRAFIA I VÍDEO

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA

Divendres de 18.30 h a 19.30 h
Professor: Jack Bernal,
jackbernal.com
Preu: 53,24 €

Vols aprendre a treure partit de la teva càmera digital? Introdueix-te en el món de la fotografia, coneix la teva càmera i aprèn els principals paràmetres per aconseguir una bona imatge en mode manual.

FOTOGRAFIA DE RETRAT

Dilluns de 19 h a 21 h
A càrrec de Luis en el Bosque
Preu: 63,89 €

En aquest curs podrem practicar la captura en mode manual aplicada al retrat i reflexionar sobre la composició, la intenció i la comunicació de la imatge i l'expressivitat de la persona que fa de model. Treballarem el retrat a partir de la perspectiva d'autor, amb imatges carregades d'emotivitat i l'aplicació de la creativitat més enllà del resultat estètic. Cal portar la càmera fotogràfica.

FOTOGRAFIA CREATIVA

Divendres de 19.30 h a 21 h
Professor: Jack Bernal,
jackbernal.com
Preu: 79,86 €

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

CANT BÀSIC PER A PRINCIPIANTS

Divendres de 19 h a 20.30 h
Professora: Romina Krieger
Preu: 79,86 €

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

Dimecres de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Marga Millán
Preu: 79,86 €

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
(Avançat)
(B) Dijous de 18.30 h a 20 h
(Mitjà)
(C) Dijous de 20 h a 21.30 h
(Iniciació)
Professora: Marta Vigo
Preu: 79,86 €

UKELELE (INICIACIÓ)

Divendres de 20 h a 21.30 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 79,86 €

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.

UKELELE (MITJÀ)

Divendres de 18.30 h a 20 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 79,86 €

Si ja has cursat un *Ukelele iniciació* i has tingut un primer contacte amb l'instrument, en aquest taller pots aprofundir els teus coneixements, alhora que t'ho passaràs molt bé tocant i cantant en grup. Cal saber llegir una partitura amb l'*ukelele* a blanques, negres i corxeres.

LECTURA MUSICAL

Dijous de 17 h a 18.30 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 79,86 €

Continuació trimestre anterior. Taller adreçat a qui ja hagi cursat un primer trimestre de *Lectura musical* o ja està familiaritzat 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 noves notes i practicarem amb jocs rítmics i cançons per poder llegir ritmes més complicats.

GRUP INSTRUMENTAL

Dilluns de 20 h a 21.30 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 79,86 €

DANSA

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professor: Fran Salvador
Preu: 79,86 €

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

INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Dimecres de 18.45 h a 20.15 h
Professora: Majo Villafaina
Preu: 79,86 €

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: 79,86 €

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
Professores de l'ACB
(Amics Country Barcelona)
Preu: 79,86 €

DANSA DE L'ÍNDIA: ESTIL BOLLYWOOD

Dijous de 20 h a 21.30 h
Professora: Sílvia Gutiérrez
Preu: 79,86 €

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.

SEVILLANES

Dimarts de 18 h a 19.30 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 79,86 €

FLAMENC

Dimarts de 19.30 h a 20.30 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 53,24 €

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

BOOTY DANCE-TWERK

(A) Divendres de 18 h a 19.30 h
(Iniciació)
(B) Divendres de 19.30 h a 21 h
(Mitjà)
Professora: Maria Moreira
Preu: 79,86 €

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.

VOGUING

Dijous de 18 h a 19.30 h
A càrrec de House of Ubeta by
Mother Anna Yang
Preu: 79,86 €

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.

RUMBA

Dimarts de 17 h a 18 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 53,24 €

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!

SWING SOLO

Divendres de 17.30 h a 18.30 h
A càrrec de El Temple del
Swing-Swing Barcelona
Preu: 53,24 €

Aprenderàs moviments i passos per gaudir del swing sense haver-ho de fer 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 un curs idoni per a totes les edats.

EXPRESSIONI 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: 95,83 € + 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 9.30 h a 11.30 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 95,83 € + suplement

GARDEN SKETCHING

Dissabte 5, 12, 19 i 26 de març
de 10.15 h a 13.15 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 63,89 €

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.

PINTA, EXPERIMENTA I CREA

Dimercres de 9.30 h a 11.30 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 95,83 €

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: 95,83 €

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: 74,54 €

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!

PINTURA JAPONESA SUMI-E, UN ART ZEN

Dijous de 9.30 h a 12 h
(Iniciació)
Professora: Andi DomDom
Preu: 66,55 € + suplement

El *sumi-e* és la tècnica tradicional de l'aiguada japonesa. Amb tinta xinesa negra i en alguna ocasió una mica de color es poden crear formes subtils i elegants però alhora molt expressives i inspirades en la naturalesa. La base de la pintura japonesa són els "quatre honorables cavallers": l'orquídia, el bambú, el cirerer florit i el crisantem.

LETTERING

N

Dimarts de 18.30 h a 20 h
A càrrec de Cristina García
Preu: 39,93 € + suplement

Amb el *lettering*, donem vida a les lletres i a les paraules. En aquest taller aprendrem a escriure d'una manera bonica, a dotar les lletres de personalitat, fent-les servir en el teu dia a dia i descobrint les mil i una opcions i aplicacions de l'art d'escriure lletres boniques. T'hi animes?

FET A MÀ

RESTAURACIÓ DE MOBLES

(A) Dimecres de 17 h a 19 h
(B) Dimecres de 19.15 h a 21.15 h
Preu: 85,18 €

Conèixer les tècniques bàsiques de la restauració de mobles vells, fent servir eines a l'abast de tothom, amb mobles dels mateixos usuaris/àries.

Cal portar mobles petits.

PATCHWORK

(A) Dilluns de 16.30 h a 18.30 h
(B) Dilluns de 18.30 h a 20.30 h
Professora: Montserrat Andrés
Preu: 85,18 €

APRÈN A COSIR A MÀQUINA

(A) Dilluns de 10 h a 12 h
(B) Dijous de 17.30 h a 19.30 h
Professora: Àngels Palau
Preu: 85,18 €

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

FES ELS TEUS PROPIS PATRONS

Dimarts de 16.15 h a 18.15 h
Professora: Montserrat Pérez,
siNesteSia
Preu: 85,18 €

N

En aquest taller pràctic t'ensenyarem a realitzar els teus propis patrons bàsics amb les teves mesures perquè puguis crear les peces que més t'agraden. No és necessari tenir coneixements previs.

AMIGURUMIS

Dimarts de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec d'Alicia Santamaría,
d'Onda Lupita
Preu: 74,54 €

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 nocions prèvies. Per a tots els nivells.

SABÓ NATURAL ESPECIAL PER A DONES - MENOPAUSA

Dimecres 26 de gener
de 17 h a 20 h
A càrrec de Jabones de Luna
Preu: 15,97 €

N

Què li passa a la nostra pell amb l'entrada de la premenopausa i de la menopausa, quina atenció hem de tenir en les nostres zones més vulnerables, com les hem de protegir. Parlarem del canvi genitourinari i de les alteracions dermatològiques que provoca la menopausa. Elaborarem un sabó específic per aquesta zona del cos.

LA TÈCNICA KOKEDAMA

Dimecres 19 de gener
de 17.30 h a 19.30 h
A càrrec de Les Marietes
Paisatgisme
Preu: 10,65 € + suplement

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

REBOSTERIA DE FELTRE

Dimecres de 17 h a 19 h
A càrrec d'Alicia Santamaría,
d'Onda Lupita
Preu: 74,54 €

N

Vols venir a fer rebosteria de feltre? Aprèn a fer dolços i pastissos acolorits en 3D, sense calories, per guarnir casa teva o com a joguines per als més petits. Retallar, cosir, brodar i molta imaginació plena de lluentons i fils de xocolata i maduixa!

TALLER DE XALS

Dijous 20 de gener
de 17 h a 20 h
A càrrec de Lady Crochet
Preu: 15,97 €

N

En aquest curs explicarem diferents tècniques i punts per teixir xals, i cada alumne/a començarà a teixir el seu propi xal en funció del nivell que tingui. És necessari saber teixir punt baix i punt alt.

TALLER DE GRANNIES

N

Dijous 24 de febrer
de 17 h a 20 h
A càrrec de Lady Crochet
Preu: 15,97 €

Us proposem diferents patrons per aprendre a teixir quadrats de ganxet (*grannies*) de diferents formes i tot practicant diferents punts i canvis de color en funció del nivell de cada alumne/a. Explicarem també com cal interpretar els gràfics de ganxet i us proposarem diferents projectes. És necessari saber teixir punt baix i punt alt.

HUMANITATS

HISTÒRIA

LLEGIR LA IMATGE DE L'ART

Dimecres de 19.30 h a 21 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 71,87 €

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

Dimecres de 17 h a 18.30 h
A càrrec de Susana Galán
Preu: 71,87 €

Bruixes, harpies, histèriques... Aquest taller se centrarà a analitzar set noves 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.

HISTÒRIA DEL PRÒXIM ORIENT ANTIC

N

Dijous de 18.30 h a 20 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 63,89 €

Els grans imperis s'han succeït al llarg de la història d'Europa i del Mediterrani. Aquests imperis han dominat territoris a Europa, Àsia i Àfrica i han donat forma a la cultura europea i a l'organització actual de les fronteres de molts estats. Estudiarem els primers grans imperis que van dominar el mar Mediterrani. En aquest curs ens centrarem en la història de Mesopotàmia i Egipte.

ITINERARIS

RUTA: EL MODERNISME A BARCELONA

Divendres 21 de gener
de 10.30 h a 13 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 10,95 €

Un recorregut pels principals espais de Barcelona, on el modernisme va esdevenir un símbol d'identitat de Catalunya des de finals del segle XIX fins a principis del segle XX.

LES RAMBLES DE BARCELONA HISTÒRIA I PATRIMONI

N

Divendres 18 de febrer
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 8,76 €

La Rambla és un dels vials més populars i transitats de la ciutat de Barcelona. Els seus carrers estan plens de gent, d'anècdotes, d'establiments, de flors, de patrimoni, d'històries i de records que abracen tots els barcelonins i barcelonines.

LA PLAÇA DEL DIAMANT

N

Dissabte 5 de març
de 10 h a 12 h
A càrrec de Literat Tours,
literattours.cat
Preu: 8,76 €

Aquesta ruta està basada en el llibre *La plaça del Diamant*, de Mercè Rodoreda, i us proposa una passejada pel barri de Gràcia, on transcorre la novel·la. Junts, recrearem i passejarem pels carrers i les places que formen l'ambient i la vida de la Colometa, del Quimet, de l'adroguer i de tants altres personatges d'aquesta obra mestra de la literatura catalana i universal.

LA MÀQUINA MAGRITTE

N

Dissabte 29 de gener
de 10.15 h a 12.15 h
A càrrec de Sergio Moreno
Preu: 8,76 €

Deixa't sorprendre per la magnífica obra d'un artista que jugarà amb la percepció i la lògica visual. Hi veuràs el surrealisme en estat pur.

TALLERS EN FAMÍLIA

IOGA PER A NADONS

Dimarts de 9.45 h a 10.45 h
A càrrec de Yoguitos
Preu: 53,24 €

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

Dimarts d'11 h a 12 h
A càrrec de Yoguitos
Preu: 53,24 €

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.

DANSA AMB NADONS

Dilluns d'11.30 h a 12.45 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 66,55 €

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.

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

Dimecres de 10.45 h a 11.45 h
Professora: Lucía Barea
Preu: 53,24 €

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

TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS PETITS

Dimecres de 9.30 h a 10.30 h
Professora: Lucía Barea
Preu: 53,24 €

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

CALENDARI

GENER

dj. 20	20.00 h	Concert: Una llum tímida Inscripció prèvia a partir del 13 de gener	p. 04
dt. 25	17.30 h	Conferència: "La separació i la tornada a la feina remunerada" Inscripció prèvia a partir del 18 de gener	p. 02
dj. 27	20.00 h	Teatre: Batec. Una trilogia Inscripció prèvia a partir del 20 de gener	p. 06

FEBRER

dj. 3	17.30 h	Contes: Aquell qui no corre, neda Per a infants de 10 mesos a 3 anys acompanyats d'una persona adulta Inscripció prèvia a partir del 27 de gener Preu 3,00 €	p. 12
Del 3 al 24	De 19.30 h a 21.00 h	Workshop: Slammers Inscripció prèvia a partir del 20 de gener	p. 03
dj. 10	20.00 h	Concert: Camellia Inscripció prèvia a partir del 3 de febrer	p. 05
dl. 14	19.30 h	Xerrada: #DolorsAleuOficial Inscripció prèvia a partir del 7 de febrer	p. 01
dj. 17	20.00 h	Concert: Rosa Zaragoza: Cançons de dona Inscripció prèvia a partir del 10 de febrer	p. 04
dt. 22	17.30 h	Conferència: "Créixer i educar en un món de xarxes" Inscripció prèvia a partir del 15 de febrer	p. 02

CALENDARI

dj. 24	20.00 h	Teatre: Retrat(s) Inscripció prèvia a partir del 17 de febrer	p. 06
--------	---------	---	-------

MARÇ

De l'1 al 27 de març		Exposició: "Relats En Femení" Inauguració: dimarts 1 de març a les 19.00 h	p. 08
dj. 3	19.30 h	Relats en Femení: Acte de lliurament de premis Inscripció prèvia a partir del 24 de febrer	p. 11
	20.00h	Mostra en directe: Slammers en acció Inscripció prèvia a partir del 24 de febrer	p. 11
dj. 10	20.00 h	Concert: Dones de pel·lícula Inscripció prèvia a partir del 3 de març	p. 05
dv. 11	11.00h	Contes: L'armariet de colors Per a infants de 6 mesos a 3 anys acompanyats d'una persona adulta Inscripció prèvia a partir del 4 de març Preu 3,00 €	p. 12
dl. 14	19.30 h	Xerrada-taller: "Un concepte: mil paraules" Inscripció prèvia a partir del 7 de març	p. 01
dt. 22	17.30 h	Conferència: "German(e)s: una relació intensa" Inscripció prèvia a partir del 15 de març	p. 03
dj. 24	20.00 h	Teatre: Salve Regina Inscripció prèvia a partir del 17 de març	p. 07

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

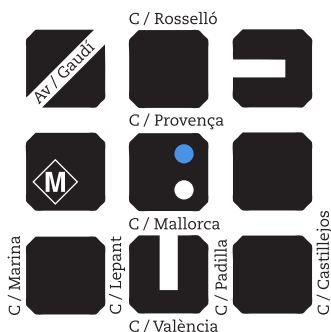
twitter.com/centrecivicsafa

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