

Centre Cívic Sagrada Família

# AGENDA CULTURAL I TALLERS

De setembre a desembre

Sagrada Família

tardor  
2023

Centre Cívic  
Sagrada Família

Ajuntament de  
Barcelona



---

**AGENDA CULTURAL**

---

<b>Destacats</b>	<b>p. 01</b>
<b>Setembre</b>	<b>p. 02</b>
<b>Octubre</b>	<b>p. 07</b>
<b>Novembre</b>	<b>p. 12</b>
<b>Desembre</b>	<b>p. 16</b>

---

**TALLERS**

---

<b>Inscripcions</b>	<b>p. 18</b>
<b>Recursos</b>	<b>p. 19</b>
En parlem...	p. 19
Idiomes	p. 19
Fes-ho per tu	p. 22
<b>Salut i creixement personal</b>	<b>p. 22</b>
Activitat física	p. 22
Creixement personal	p. 25
Salut	p. 26
<b>Expressió i Creativitat</b>	<b>p. 26</b>
Comunicació	p. 26
Fotografia i vídeo	p. 27
Música i veu	p. 28
Dansa	p. 29
<b>Expressió plàstica</b>	<b>p. 30</b>
Arts plàstiques	p. 30
Fet a mà	p. 31
<b>Ciència, natura i medi ambient</b>	<b>p. 31</b>
<b>Humanitats</b>	<b>p. 31</b>
<b>Itineraris</b>	<b>p. 32</b>
<b>Tallers en família</b>	<b>p. 34</b>

---

**CALENDARI**

---

Setembre - Octubre - Novembre - Desembre	p. 35
--	-------

## 25N DIA INTERNACIONAL PER A L'ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA ENVERS LES DONES

Durant el mes de novembre proposem diverses activitats amb motiu del 25N, Dia Internacional contra la Violència de Gènere.



### NOVEMBRE

dj. 2	20.00 h	Dansa: <b>HOP SAGRADA FAMÍLIA: Dones i identitats dissidents a escena</b> Cal inscripció prèvia a partir del 26 d'oct.	p. 12
dl. 13	19.30 h	Monòleg i xerrada: <b>El silenci de la fera</b> Cal inscripció prèvia a partir del 6 de nov.	p. 13
dj. 23	20.00 h	Música: <b>LA MAGA</b> Cal inscripció prèvia a partir del 16 de nov.	p. 14
ds. 25	11.00 h	Contes: <b>25N Contes per la igualtat</b> Per a infants de 4 a 12 anys i les seves famílies Cal inscripció prèvia a partir del 17 de nov.	p. 15
dj. 30	20.00 h	Teatre: <b>200.000 dones</b> Cal inscripció prèvia a partir del 23 de nov.	p. 15

## NOSALTRES: 7A 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+.



---

## PARKING DAY

---

Divendres 15 de setembre

De les 16.30 h a les 19.00 h

Lloc: xamfrà carrer Lepant amb Provença

Activitat gratuïta

A càrrec de: Aula Ambiental de la Sagrada Família, Casal Infantil Sagrada Família, Casal de Barri Espai 210, JugarXJugar, Biblioteca Sagrada Família-Josep M. Ainaud de Lasarte, Fronteres Invisibles i Pla comunitari Sagrada Família

Activitat lúdica

Es tracta d'una acció *performativa*, de sensibilització i reivindicativa mitjançant la qual diverses entitats, col·lectius i la ciutadania en general transformen de manera temporal places públiques d'aparcament de cotxes a parcs, jardins i altres formes d'espai públic, amb l'objectiu de reivindicar un model de ciutat centrat en les persones i en el medi ambient.

#ActivitatFamiliar #TotsElsPúblics

---

## NOSALTRES: 7A SETMANA LGTBI+

---



Del 26 de setembre al 2 d'octubre de 2023

El Centre Cívic Sagrada Família i la Biblioteca Sagrada Família-Josep Maria Ainaud de Lasarte organitzen la 7a 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.

### Organització:

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

### Programació:

Biblioteca Sagrada Família-Josep Maria Ainaud de Lasarte i Centre Cívic Sagrada Família, Associació Xarxa Dos Deu - Casal de Barri Espai 210 i Ateneu el Poblet.

### Hi col·labora:

Feminismes i LGTBI-Districte de l'Eixample, Fundació Enllaç, El Poblet Feminista, Llibreria La caníbal, Llibreria Antinous, Llibreria Acció Perifèrica, Famílies LGTBI, Observatori contra l'Homofòbia, Centre LGTBI de Barcelona, Acathi, PRISMA, Gais Positius, Associació Grup d'Amics Gais, Lesbianes, Transsexuals i Bisexuals - GAG, Fundació Víctor Grifols i Sida Studi.

## “LES CORPS INCORRUPTIBLES”



Del 14 de setembre a l'1 d'octubre

Lloc: sala d'exposicions Àlex García del Centre Cultural

Sagrada Família

A càrrec d'Emilie Hallard

Exposició fotogràfica

Els cossos incorruptibles són una celebració de la diversitat, la improbabilitat, l'ambigüitat, l'androgínia i el no binarisme. I són una declaració d'amor feminista, queer i antiracista.

Activitats vinculades:

- Inauguració i presentació: dijous 14 de setembre a les 19.30 h.
- Visita guiada: dimecres 27 de setembre a les 20.00 h.

#Exposicions #SetmanaLGTBI

## “¡LIBRERAS!” INSTAL·LACIÓ PHOTOCALL



Del 26 de setembre al 2 d'octubre

Lloc: vestíbul del Centre Cultural Sagrada Família

Instal·lació

*Photocall* en homenatge a totes aquelles dones escriptores lesbianes invisibilitzades. Durant el franquisme, utilitzar l'expressió “ser libreria” significava estar en el cercle clandestí de lesbianes que es donaven suport.

#Photocall #SetmanaLGTBI

## SAC DE RONDALLES. COLORETE COLORADO: CONTACONTES TRAVESTI



Dimarts 26 de setembre

A les 17.30 h

Lloc: sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família

Per a infants a partir de 5 anys i famílies

A càrrec de Personaje Personaje

Contes

Contacontes travesti travessat per la perspectiva intergeneracional, horitzontal i transfeminista dedicada a nenis (i a qui en cria). Algú arriba tard, entra una trucada misteriosa, s'obre una maleta i l'espai s'omple d'elements que ens transformen amb el poder i la tendresa transvestits de Personaje Personaje.

Activitat sense reserva prèvia i entrada lliure. Aforament limitat.

#ArtsEscèniques #Contes #ActivitatFamiliar #SetmanaLGTBI

---

**“SEXE I GÈNERE: LA TRANSSEXUALITAT COM A REALITAT”**

---



Dimarts 26 de setembre

A les 19.00 h

Lloc: sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família  
A càrrec de Sabel Gabaldón, psiquiatre i doctor en Filosofia  
Col·laborador de la Fundació Víctor Grífols  
Xerrada

El desenvolupament de la identitat de gènere és un procés complex, dinàmic i multifactorial. No existeix una evolució lineal en la infància i en l'adolescència, ni s'adquireix una consciència de la transsexualitat a la mateixa edat, ni totes les ruptures de les normes de gènere en la infància i l'adolescència impliquen una vida adulta trans.

Activitat sense reserva prèvia i entrada lliure. Aforament limitat.

#Conferències #SetmanaLGTBI

---

**“INTERSEXUALITATS: DE LES VIVÈNCIES ALS IMAGINARIS ARTÍSTICS I DEL DESIG”**

---



Dimecres 27 de setembre

De 18.00 h a 19.30 h

Lloc: Ateneu el Poblet (c/ de Nàpols, 270)  
A càrrec de Laura Vila Kremer i Víctor Ramírez Tur  
Conferència

Rastrejarem, en primera persona, les vivències de les persones intersexuals. Es compartiran algunes de les violències rebudes històricament fins a l'actualitat, a fi de contraposar-les a l'agenda política *intersex*, posant un èmfasi especial en la despatologització, en la conquesta del desig i en l'horitzó d'un món allunyat del binarisme.

Activitat sense reserva prèvia i entrada lliure. Aforament limitat.

#Conferències #SetmanaLGTBI

---

**VISITAGUIADA A L'EXPOSICIÓ “LES CORPS INCORRUPTIBLES”**

---



Dimecres 27 setembre

A les 20.00 h

Lloc: sala d'exposicions Àlex García del Centre Cultural Sagrada Família  
A càrrec d'Emilie Hallard

Activitat sense reserva prèvia i entrada lliure. Aforament limitat.

#Exposicions #SetmanaLGTBI

---

**FIRA NOSALTRES**

Dijous 28 de setembre

De 18.00 h a 20.00 h

Lloc: vestíbul del Centre Cultural Sagrada Família

A càrrec de diverses entitats

Un punt de trobada entre entitats i llibreries compromeses i especialitzades en les temàtiques LGTBI+. Un espai participatiu on trobareu informació, recursos, recomanacions i guies de lectura, i algunes de les darreres novetats editorials.

#MostraEntitats #SetmanaLGTBI

**CLUB DE LECTURA LGTBI****“AMORS SENSE CASA: POESIA LGBTQ CATALANA”**

Dijous 28 de setembre

A les 18.30 h

Lloc: Espai de Suport (2a planta del Centre Cultural Sagrada Família)

A càrrec de Jesús Arpal, de la llibreria La caníbal

Amb la presència de Sebastià Portell, curador de l'obra

Col·loqui

Et proposem lectures transformadores i crítiques des de la lectura com a plaer. Visitarem publicacions properes de literatura LGTBI+ per conèixer diverses realitats fora de la norma cisgènere i de l'heteronormativitat, tot trenant sensibilitats, afectes i lluites polítiques.

Primera sessió del Club de lectura LGTBI.

Cal inscripció prèvia a partir del 4 de setembre a les 16.00 h a

<https://s2.puntxarxa.org/cbb/cursos>

#ClubLectura #SetmanaLGTBI

**MONÒLEG AMB ANA POLO**

Dijous 28 de setembre

A les 20.00 h

Lloc: sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família

A càrrec d'Ana Polo

Monòleg

Ana Polo és periodista i humorista i ha treballat a diversos programes de RAC1, Catalunya Ràdio i TVE. Actualment la podeu seguir al podcast *Oye Polo* de Radio Primavera Sound i als monòlegs amb els quals recorre la geografia catalana.

Cal inscripció prèvia a partir del 21 de setembre a les 9.30 h a

[ccsagradafamilia.net](https://ccsagradafamilia.net), presencialment o bé trucant al 934 508 917.

#Monòlegs #SetmanaLGTBI

---

## CINEFÒRUM LESBOFEMINISTA

---



Divendres 29 de setembre

A les 19.30 h

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

A càrrec de La Calúmia

Cinefòrum

Explorarem les dimensions polítiques i estètiques de les obres d'algunes cineastes LGTBI amb la presentació, projecció i posada en comú de diferents peces audiovisuals.

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

[#Audiovisuals](#) [#SetmanaLGTBI](#)

---

## “UNA MIRADA LGTBI+ AL CONEIXEMENT”

---



Dissabte 30 de setembre

A les 12.00 h

Lloc: sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família

A càrrec de Simon Perera, investigador

Xerrada

Tenim el costum d'observar el nostre entorn des d'una òptica molt concreta, l'hegemònica de les nostres societats, una mirada cis-hetero-patriarcal. Però hi ha altres maneres de fer-ho.

Descobrirem com podem conèixer la nostra realitat amb una mirada diferent, especialment pel que a la diversitat afectiva, sexual i de gènere i parlarem d'aquesta diversitat en l'astronomia, els animals, l'arqueologia, els estudis del mar, etc.

Activitat sense reserva prèvia i entrada lliure. Aforament limitat.

[#Conferències](#) [#SetmanaLGTBI](#)



---

## RUTA EL PARAL·LEL: UNA HISTÒRIA DE “ROJOS Y MARICONES”

---



Diumenge 1 d'octubre

A les 11.30 h

Punt de trobada: plaça de la Bella Dorita

A càrrec de Barcelona Rebelde

Itinerari

Mitjançant un passeig per l'avinguda del Paral·lel, uns dels carrers més “canalles” de Barcelona, descobrirem un espai històric de diversitat sexual i de gènere on es van produir les primeres expressions de cultura de masses i la reivindicació i conflictivitat obrera.

Parlarem d'alguns dels cabarets i els teatres més emblemàtics, i de les seves vedets, cantants i transformistes; de les cafeteries on es reunien els sindicalistes o es preparava la defensa de la ciutat contra el cop militar del 1936. Recordarem la vaga de la Canadenca i la conquesta de les vuit hores, o els carrers, bars i cinemes que van ser petites “zones alliberades” per a moltes persones LGTBI contra la repressió de la dictadura.

Cal inscripció prèvia a partir del 22 de setembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](https://ccsagradafamilia.net), presencialment o bé trucant al 934 508 917.

[#Itineraris](#) [#SetmanaLGTBI](#)

---

**“PENSAR LA DIVERSITAT DE GÈNERE EN LA INFÀNCIA: OPORTUNITATS I REPTES EDUCATIUS”**

---



Dilluns 2 d'octubre

A les 17.30 h

Lloc: sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família

A càrrec de Miquel Missé

Xerrada

La normativitat de gènere en la infància continua generant exclusions i estigmes a aquells i aquelles que la trenquen, la desafien o se n'allunyen. En aquesta sessió reflexionarem sobre com aquestes tensions impacten en la vida dels infants i els seus entorns socials, educatius i familiars amb l'objectiu d'incentivar una reflexió crítica que sigui alhora productiva i transformadora.

En aquesta xerrada no hi haurà un espai adaptat per als infants, només podran assistir-hi nadons petits que estiguin amb la seva mare o pare durant tota la sessió.

Cal inscripció prèvia a partir del 26 de setembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment o bé trucant al 934 508 917.

[#Conferències](#) [#ParlemInfància](#) [#SetmanaLGTBI](#)

---

**PARÍS-BROADWAY-BARCELONA**

---

Dijous 5 d'octubre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Laia Frigolé: veu soprano

Lamia Bensmail: piano

Música

Un recorregut apassionant que comença amb la cançó francesa de Montmartre (Satie, Poulenc) i el cabaret berlinès (Kurt Weill), passa pel musical americà de tipus clàssic (Bernstein, Lloyd Webber, Sondheim) i arriba fins al musical català dels nostres dies amb obres d'Albert Guinovart i Marc Timón.

Cal inscripció prèvia a partir del 28 de setembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment o bé trucant al 934 508 917.

[#Música](#) [#Clàssica](#)

---

## UN FARCELL DE CONTES

---

Dilluns 9 d'octubre

A les 17.30 h

Preu: 3,00 €

A càrrec de Nona Umbert, Cia. Fes-t'ho com vulguis

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

Contes

Contes ben embolicats en farcells de molts colors. Contes per obrir i descobrir què s'hi amaga a dins... dibuixant, jugant amb les mans o cantant!

Cal inscripció prèvia a partir del 2 d'octubre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment o bé trucant al 934 508 917.

[#ArtsEscèniques](#) [#Contes](#) [#De0a3anys](#)

---

## ADEU, JANE!

---

Dijous 19 d'octubre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de la Cia. Binomi

Teatre

La Mariona es troba en un dels moments més importants de la seva curta vida: amb només disset anys, ha de passar per l'extirpació del seu pit.

Durant la ressonància magnètica prèvia a l'operació, entrarem dins del seu imaginari, on ella, i dos estranys alter ego, ens explicaran com ha arribat fins al moment present, quins són els seus dubtes, les pors, les il·lusions i com visualitza l'impacte que tindrà aquest fet en la seva vida.

Cal inscripció prèvia a partir de l'11 d'octubre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment o bé trucant al 934 508 917.

[#ArtsEscèniques](#) [#Teatre](#) [#Attrezzos](#)

---

## RECICLONES

---

Divendres 20 d'octubre  
De les 18.00 h a les 19.30 h  
Activitat gratuïta  
A càrrec de Cinerea  
Taller

Taller creatiu on aprendrem a donar una nova vida a les nostres lones de publicitat per reconvertir-les en aquell objecte que preferim: un test per a plantes, un estoig o un moneder. Vine a donar una segona vida a les lones de difusió cultural del Centre Cívic!

Cal inscripció prèvia a partir del 6 d'octubre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment o bé trucant al 934 508 917.

Organització: Aula Ambiental de la Sagrada Família i Centre Cívic Sagrada Família

Amb motiu de les Festes de Tardor

[#Workshop](#) [#FestesDeTardor](#)

---

## SWING IT!

---

Diumenge 22 d'octubre  
De les 13.00 h a les 14.00 h  
Lloc: c/ de Nàpols, 270, davant l'Ateneu el Poblet  
Activitat gratuïta  
Per a tots els públics  
A càrrec de la Cia. Mar Gómez  
Dansa i taller participatiu

Peça curta de dansa teatre seguida d'una activitat participativa per aprendre els fonaments del swing amb grans dosis d'humor. Ball i diversió assegurats!

Organització: Ateneu el Poblet i Centre Cívic Sagrada Família

Amb motiu de les Festes de Tardor

[#ArtsEscèniques](#) [#Dansa](#) [#FestesDeTardor](#) [#TotsElsPúblics](#)

---

**VEN'NUS**

---

Dijous 26 d'octubre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Valèria N. Saurí: veu

Martí Costa: teclats

Música

Ven'nus presenta *Bocaterrosa*, el seu primer disc de la mà del segell Halley Records. Pop alternatiu que fuig dels convencionalismes i que abraça altres gèneres, com l'electrònica, el neosoul o el mestissatge. Aquesta llibertat també impregna unes lletres que representen la generació de joves actual.

Cal inscripció prèvia a partir del 19 d'octubre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment o bé trucant al 934 508 917.

#Música #AraToca

---

**YO, MUJER NEGRA**

---

Dilluns 30 d'octubre

A les 19.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Kelly Lua

Xarxa BCN Antirumors – Ajuntament de Barcelona

Monòleg i xerrada posterior

Un monòleg ple de poesies teatralitzades i cançons que ens parlen sobre el fet de ser una dona negra en una societat plena de prejudicis. Kelly Lua comparteix, a través d'un monòleg de trenta minuts, les seves experiències; ens parlarà del racisme, la sexualitat, la immigració, la identitat i la necessitat de conèixer els propis orígens afrodescendents quan la història s'ha esforçat a esborrar-ne qualsevol rastre.

Després del monòleg hi haurà un espai de diàleg amb l'actriu.

Cal inscripció prèvia a partir del 23 d'octubre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment o bé trucant al 934 508 917.

#ArtsEscèniques #Reflexions1H

---

## HOP SAGRADA FAMÍLIA: DONES I IDENTITATS DISSIDENTS A ESCENA

---

Dijous 2 de novembre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Esther Solé, Esen.Cia, El Salón de los Invisibles.

Espai de diàleg postfunció a càrrec de Sandra Jurado

(Median T la Danza)

Activitat emmarcada en el HOP 2023,

13es Trobades de Dansa i Cultura Urbana

Dansa

En aquesta sessió la ballarina Sandra Jurado generarà un espai de diàleg amb les artistes sobre reptes, dificultats i motivacions de les dones i identitats dissidents de dins de l'escena de les danses urbanes, tot just després de veure les peces: *Hiperhidrosis*, d'Esther Solé; *Desde el origen*, d'Esen.Cia, i *Re-review*, d'El Salón de los Invisibles.

Cal inscripció prèvia a partir del 26 d'octubre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment o bé trucant al 934 508 917.

Amb motiu del Dia Internacional contra la Violència de Gènere

[#ArtsEscèniques](#) [#Dansa](#) [#Attrezzos](#) [#25N](#)

---

## “LLIBERTAT I LÍMITS. ACOMPANYANT EL CREIXEMENT DELS INFANTS AMB RESPECTE I AMOR”

---

Dilluns 6 de novembre

A les 17.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Verónica Antón Mitrópulos, psicòloga i terapeuta

especialitzada en infància i família, directora de Senda,

Centre d'Acompanyament Familiar i Educació Viva

Conferència

Els límits en el dia a dia suposen sempre un gran repte. Com podem ser una figura d'autoritat sense que això impliqui ser autoritària? Quins límits ajuden a créixer en cadascuna de les etapes de la infantesa? Acompanyarem els processos de creixement fonamentant-nos en el desenvolupament de l'autoregulació i des del respecte a l'autoritat que cuida i que no imposa.

En aquesta xerrada no hi haurà un espai adaptat per als infants, només podran assistir-hi nadons petits que estiguin amb la seva mare o pare durant tota la sessió.

Cal inscripció prèvia a partir del 30 d'octubre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment o bé trucant al 934 508 917.

[#Conferències](#) [#ParlemInfància](#)

---

---

## DESCONEGUTS DEL QUARTET DE CORDA

---

Dijous 9 de novembre  
A les 20.00 h  
Activitat gratuïta  
A càrrec de Quartet Kassia  
Eduard Moya: violí  
Miguel Cánovas: violí  
Sara Zayani: viola  
Min Cho: violoncel  
Música

Formació jove de corda amb una proposta musical intensa, variada i pensada per divulgar i reivindicar obres poc conegudes que s'han escrit per a quartet de corda. Un recorregut que passa pel compositor i violinista català Xavier Turull i el famós Felix Mendelssohn, i que arriba fins a Geòrgia amb unes miniatures basades en temes folklòrics escrites per Sulkhan Tsintsadze.

Cal inscripció prèvia a partir del 2 de novembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment o bé trucant al 934 508 917.

#Música #Clàssica

---

## EL SILENCI DE LA FERA

---

Dilluns 13 de novembre  
A les 19.30 h  
Activitat gratuïta  
A càrrec de Sònia Masuda  
Xarxa BCN Antirumors – Ajuntament de Barcelona  
Monòleg i xerrada posterior

*El silenci de la fera* és un monòleg que parla del patró que hi ha al món cultural de fer que els personatges asiaticodescendents no parlin, especialment si són dones. L'excusa per robar-los la veu sol ser qualificar-les de persones misterioses o de persones estrangeres que no parlen l'idioma. Però som aquí, existim, entenem què passa al nostre voltant, i tenim veu.

“Per rugir. Per cridar. Per cantar. I per parlar. I tant que parlarem...”.

Cal inscripció prèvia a partir del 6 de novembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment o bé trucant al 934 508 917.

Amb motiu del Dia Internacional contra la Violència de Gènere

#ArtsEscèniques #Reflexions1H #25N

---

## DIA INTERNACIONAL DELS DRETS DELS INFANTS

---

Divendres 17 de novembre

A les 16.30 h

Lloc: plaça de Fort Pienc

Activitat gratuïta

A càrrec dels Casals Infantils de l'Eixample

Per a infants de 2 a 12 anys i les seves famílies

Activitat lúdica

Amb motiu de la celebració del Dia Internacional dels Drets dels Infants vine a gaudir d'una tarda de joc al carrer amb propostes lúdiques adaptades a les diferents edats.

#ActivitatFamiliar

---

## LA MAGA

---

Dijous 23 de novembre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Magalí Ugolini: MC

Carlo Jurancelli: sintetitzadors

Martín Greiner: bateria

Paola Sabogal: percussió

Gonzalo Ugolini: guitarra

Macarena Aira: cors

Música

La Maga és una MC i ballarina argentina resident a Barcelona que, inspirada pel feminisme, lluita per ocupar més espais i donar noves perspectives a través de la música i el qüestionament davant la violència estructural i social, compon un xou on fusiona el rap amb la cúmbia, l'afro, el trip hop, el funk i l'electrònica, convidant inevitablement el públic a ballar al so de les seves cançons.

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 16 de novembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment o bé trucant al 934 508 917.

Amb motiu del Dia Internacional contra la Violència de Gènere

#Música #AraToca #25N



---

## 25N CONTES PER LA IGUALTAT

---

Dissabte 25 de novembre

A les 11.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Umpalumpa

Per a infants de 4 a 12 anys i les seves famílies

Contes

El pare de l'Armando pensa que el seu fill ha de jugar bé a futbol, el Nil i el Pol pensen que les nenes són unes porugues i la rateta pensa que el que ha de fer és trobar un bon maridet... Creences que venen de lluny i que mitjançant els contes veurem amb uns altres ulls.

Cal inscripció prèvia a partir del 17 de novembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment o bé trucant al 934 508 917.

Amb motiu del Dia Internacional contra la Violència de Gènere.

[#ArtsEscèniques](#) [#Contes](#) [#ActivitatFamiliar](#) [#25N](#)

---

## 200.000 DONES

---

Dijous 30 de novembre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Cia. Cándida

Teatre

200.000 bruixes van ser torturades i condemnades a mort a Europa entre els segles XVI i XVII. Se les acusava de provocar epidèmies, gelades i morts sobrenaturals, guiades pel diable. La Joana, la Jaumeta i la Felipa, llevadora, remeiera i camperola, comparteixen una preocupació i una por, ser acusades, elles també, de bruixeria. Aquelles 200.000 mortes eren bruixes o simplement dones?

Cal inscripció prèvia a partir del 23 de novembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment o bé trucant al 934 508 917.

Amb motiu del Dia Internacional contra la Violència de Gènere

[#ArtsEscèniques](#) [#Teatre](#) [#Attrezzos](#) [#25N](#)

---

## “LES JOGUINES... SÓN SEXISTES?”

---

Dilluns 4 de desembre

A les 17.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Vira Cooperativa, amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona-Districte de l'Eixample  
Conferència

Hi ha joguines per a nenes? I joguines per a nens? O totes les joguines són per a tothom? Els infants escullen lliurement els seus jocs i les seves joguines? I les famílies? En aquest espai de trobada debatrem sobre els aprenentatges que potencien les joguines, compartirem les pors i els prejudicis sexistes que sovint tenyeixen la mirada adulta respecte als infants i als seus jocs, analitzarem com la publicitat influeix en els desitjos i les preferències dels infants i les famílies, i reflexionarem sobre com podem acompanyar els infants perquè siguin més lliures.

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

Cal inscripció prèvia a partir del 27 de novembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment o bé trucant al 934 508 917.

[#Conferències](#) [#ParlemInfància](#)

---

## EL CONILLET QUE VOLIA PA DE PESSIC

---

Dilluns 11 de desembre

A les 17.30 h

Preu: 3,00 €

A càrrec de Cacauet Teatre

Per a infants de 18 mesos a 3 anys acompanyats d'una persona adulta

Titelles i música

En una clariana enmig del bosc un conill es desperta i surt del cau. Té molta gana i li agrada cuinar. Amb els animalons del bosc prepararan plegats un deliciós pa de pessic! L'os li duu maduixes, l'eriçó li porta un granet d'anís, les abelles, mel, i les orenetes volen i es capbussen dins els núvols. Espectacle basat en un conte i poesies de Ramon Besora.

Cal inscripció prèvia a partir del 4 de desembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment o bé trucant al 934 508 917.

[#ArtsEscèniques](#) [#De0a3anys](#)

---

## LILITH IN WONDERLAND

---

Dijous 14 de desembre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Lola Stouthamer: saxo alt i veu

Lidia Facerías: piano

David Mengual: contrabaix

Oriol Roca: bateria

Música

Aquest quartet de jazz proposa un concert divulgatiu: *Lilith in Wonderland*. El repertori interpretat té la peculiaritat d'estar compost per temes creats per dones que, al llarg de la història del jazz, han deixat la seva empremta en aquest patrimoni abundant. Les dones al jazz... sempre hi han estat!

Cal inscripció prèvia a partir del 7 de desembre a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment o bé trucant al 934 508 917.

[#Música](#) [#AraToca](#)

---

## INSCRIPCIONS ALS TALLERS

---

Les inscripcions es duran a terme a partir del dimecres 6 de setembre de 2023 a les 9.00 h.

### INSCRIPCIONS EN LÍNIA

A través de la nostra pàgina [www.ccsagradafamilia.net](http://www.ccsagradafamilia.net)

### INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

Al Centre Cívic Sagrada Família (c/ Provença, 480) de dilluns a divendres, de 9 h a 21 h, els dissabtes de 10 h a 14 h i de 16 h a 20 h i els diumenges de 10 h a 14 h.

Cal presentar el DNI per formalitzar la inscripció.

El pagament de la matrícula es pot realitzar amb targeta o ingrés bancari (a retornar al Centre en un termini màxim de dos dies), tot i que agraïm els pagaments amb targeta i les inscripcions en línia.

---

## INFORMACIÓ

---

Els cursos s'iniciaran la setmana del 2 d'octubre de 2023.

La data de finalització varia segons el nombre de sessions.

Els tallers van adreçats a persones majors de 18 anys.

El Centre Cívic es reserva el dret de suspendre algun taller que no hagi assolit un mínim de participants.

Un cop realitzada la inscripció no es retornarà l'import de la matrícula, excepte si el taller és anul·lat per part de l'organització.

Tots els tallers es realitzaran a l'edifici del c/ Provença, 480, excepte aquells en què s'indiqui el contrari.

Les places són limitades.

### PREU HORA TALLER

- Curs genèric: 4,49 €/h sense IVA (5,43 €/h amb IVA)
- Itinerari genèric: 3,69 €/h sense IVA (4,47 €/h amb IVA)
- Algun taller requereix suplement de material.

### BEQUES

- **Persones en situació d'atur:** Beca d'un 50% sobre l'import de la matrícula d'un taller.
- **Persones amb discapacitat:** Beca d'un 50% o 75%, en funció del grau reconegut, sobre l'import de la matrícula d'un taller.

Les beques es poden sol·licitar exclusivament de forma presencial al Punt d'informació del Centre, presentant-hi la documentació necessària.

A la nostra web [www.ccsagradafamilia.net](http://www.ccsagradafamilia.net) hi trobareu la informació ampliada del vostre taller i la normativa del Centre Cívic.

---

## RECURSOS

### EN PARLEM...

#### DORM BÉ, VIU MILLOR

N

Dimecres 4 d'octubre  
de 18 h a 19.30 h  
A càrrec d'Helena Casadevall,  
d'Igualtariu  
Preu: 8,16 €

Saps que la teva qualitat de vida depèn de la qualitat del son? Et donarem pautes per a un son eficaç.

#### HIPERTENSIÓ ARTERIAL

N

Dimecres 25 d'octubre  
de 18 h a 19.30 h  
A càrrec de Raquel Tomàs, metge  
especialista en Medicina Familiar  
i Comunitària  
Preu: 8,16 €

Què és? Per què soc hipertens/a?  
Què em pot passar? Què puc fer?

#### VACUNES

N

Dimecres 8 de novembre  
de 18 h a 19.30 h  
A càrrec de Raquel Tomàs, metge  
especialista en Medicina Familiar  
i Comunitària  
Preu: 8,16 €

Voleu saber més coses sobre les  
vacunes?  
Com funcionen? Quins tipus de  
vacunes hi ha? Com se sap que  
són efectives i segures?  
Per què és tan important vacu-  
nar-se? De què ens hauriem de  
vacunar?

#### ÚS DELS INSECTES COM A PROTEÏNA SOSTENIBLE ALTERNATIVA EN EL FUTUR

N

Dimecres 15 de novembre  
de 18 h a 19.30 h  
A càrrec de Marta Ros, dietista i  
tecnòloga dels aliments  
Preu: 8,16 €

En aquesta xerrada t'expliquem tota la informació d'aquesta nova proteïna així com la informació en seguretat alimentària, salut, sostenibilitat i el seu ús en la gastronomia.

#### CREIXEMENT ERÒTIC

Dimecres 22 de novembre  
de 18 h a 19.30 h  
A càrrec d'Agatha Armstrong,  
Sex Academy Barcelona,  
[www.sexacademybarcelona.com](http://www.sexacademybarcelona.com)  
Preu: 8,16 €

La sexualitat que ens varen ense-  
nyar consisteix a perseguir el  
clímax. Però el verdader plaer  
consisteix a fer del teu cos un cos  
orgàsmic. Descobreix quines són  
les claus per despertar la teva  
capacitat orgàsmica i gaudir de  
tot el plaer que hi ha en tu.

#### IDIOMES

#### ANGLÈS, CONVERSA INTERMÈDIA

Dilluns de 17.15 h a 18.45 h  
Professora: Júlia Pérez  
Preu: 81,49 €  
Lloc: Ateneu el Poblet

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: 81,49 €

---

## MUSIC TO YOUR EARS

Dimecres de 16.30 h a 18 h  
Professora: Júlia Pérez  
Preu: 73,35 €

Les cançons en anglès són un dels mitjans més plaents per aprendre l'idioma. A través de l'escolta d'algunes de les cançons més famoses de totes les èpoques, treballarem vocabulari i gramàtica d'una manera amena. Nivells preintermedi i intermedi.

---

## 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 (A): 81,49 €  
Preu (B): 73,35 €

Practicarem l'idioma divertint-nos tot jugant i experimentant a través de diverses activitats lúdiques. Música i jocs de rol en són alguns exemples. Reforçarem la llengua i ampliarem vocabulari per fer més riques les nostres converses.

---

## TORNA A PARLAR EN ANGLÈS

---

Dimarts de 18 h a 19.30 h  
Professora: Mariana Gleiser  
Preu: 81,49 €

Si en algun moment vas aconseguir un nivell mitjà-baix però fa molt que no parles en anglès, o si encara no et llances a parlar-lo, aquest curs és per a tu. Farem servir les estructures gramaticals que ja saps per comunicar-te amb els altres de manera senzilla, fent jocs, *role-plays* i petits debats. Nivell elemental (no és iniciació des de zero).

---

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

---

Dimarts de 16.30 h a 18 h  
Professora: Mariana Gleiser  
Preu: 81,49 €

Vols practicar el teu anglès oral i millorar-ne la fluïdesa, però ja no vols 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 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.

---

## ENGLISH FOR TRAVELLING

---

Dimarts de 19.30 h a 21 h  
Professora: Mariana Gleiser  
Preu: 81,49 €

Si vols aprendre a comunicar-te millor en els teus viatges aquest és el teu curs ideal. Treballarem les situacions típiques: transport, menjar, passejades, etc. I practicarem el vocabulari relacionat amb tots aquests àmbits. Nivell elemental consolidat o preintermedi.

---

## STUDIAMO ITALIANO

---

Dijous de 18 h a 19.30 h  
Professora: Serena Russo  
Preu: 73,35 €

Aquest curs és per a alumnes que tenen una base d'italià i volen continuar l'aprenentatge d'aquesta llengua amb diversió i passió, i que també en volen conèixer la seva cultura.

**ITALIÀ “NIVELL MITJÀ”**

Dimecres de 19.30 h a 21 h  
 Professora: MariaJo López Vilalta  
 Preu: 73,35 €

Si ja tens algunes nocions de gramàtica, aquest és un taller de llengua i cultura italiana adreçat a gent que vulgui continuar avançant en una llengua tan rica i musical com ho és l'italià. Nivell ideal per a alumnes que ja han realitzat algun curs d'italià.

**ALEMANY “NIVELL 1”**

Dilluns de 17 h a 18.30 h  
 Professora: Julia Galley  
 Preu: 81,49 €

Vols aprendre alemany de forma amena i divertida? En aquest curs refrescarem els coneixements bàsics. Nivell (A1).

**CONVERSA EN ALEMANY**

(A) Dilluns de 18.30 h a 20 h  
 (nivell mitjà)  
 (B) Dimecres de 10.30 h a 12 h  
 (nivell iniciació)  
 Professora: Julia Galley  
 Preu grup (A): 81,49 €  
 Preu grup (B): 73,35 €

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**

Dijous de 9.30 h a 11 h  
 Professora: Julia Galley  
 Preu: 73,35 €

Conversa avançada  
 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: 81,49 €

Comences amb el francès? Aquest curs és per a persones que volen iniciar-se en aquest idioma o refrescar-lo. Aprendre la gramàtica bàsica i el vocabulari útil per poder començar a parlar i fer-te entendre i mantenir converses bàsiques.

**FRANCÈS “1”**

Dilluns de 19.30 h a 21 h  
 Professora: Stéphanie Pimet  
 Preu: 81,49 €

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.

**CONVERSA EN FRANCÈS**

(A) Dimarts de 10 h a 11.30 h  
 (Bàsic)  
 (B) Dimarts d'11.30 h a 13 h  
 (Mitjà)  
 (C) Dimarts de 19.30 h a 21 h  
 (Mitjà)  
 Professora: Stéphanie Pimet  
 Preu: 81,49 €

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

**INICIACIÓ AL PORTUGUÈS**

Dimecres de 18 h a 19.30 h  
 Professor: Flavio Carvalho  
 Preu: 73,35 €

Taller d'iniciació a la llengua portuguesa que vol aprofitar les semblances d'aquesta amb el català i el castellà per tal que l'alumnat pugui parlar l'idioma des del primer dia. Amb l'ajuda de materials relacionats amb la cultura lusòfona, s'aprendran les estructures bàsiques de la llengua.

## FES-HO PER TU

### INICIACIÓ A L'AUTOMAQUILLATGE

Dijous 19.30 h a 21 h  
Professora: Carola Cofiné  
Preu: 73,35 €

L'automaquillatge és una habilitat valuosa que et permet realçar les expressions facials i destacar la teva bellesa natural de manera senzilla i efectiva. Aprendre els fonaments necessaris per realitzar un maquillatge impecable, tant per al dia com per a la nit.

### SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

## ACTIVITAT FÍSICA

### TXI-KUNG

(A) Dimarts de 17 h a 18.30 h  
(B) Dijous de 17.30 h a 19 h  
Professora: Alcía López  
Preu (A): 81,49 €  
Preu (B): 73,35 €

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

### BODY-BALANCE

Dimecres de 16.45 h a 18.15 h  
Professora: Alcía López  
Preu: 73,35 €

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

## MOVIMENT & MEDITACIÓ

Dimecres de 18.30 h a 19.45 h  
Professora: Elisabet Belmonte  
Preu: 61,12 €

Explorarem la connexió entre el cos, la respiració, la ment i la consciència. Iniciarem les classes amb una pràctica de moviment basada en el ioga i moviments connectats amb la respiració i després apropiem-nos a la quietud, en meditació. Anirem des d'una pràctica en moviment cap a una pràctica en meditació, a través de la respiració, entesa com l'element que ens porta del moviment del cos a la ment meditativa.

### IOGA RESET

Dimecres de 14.30 h a 15.30 h  
Professora: Veronica Strukelj  
Preu: 48,90 €

Un oasi en la teva llarga jornada laboral. La possibilitat de frenar durant una hora i recuperar energies per continuar. Es comença amb un aterratge en la postura de relaxació, i es va buscant la progressiva activació de l'organisme a partir del pas de postures en descàrrega cap a postures més tòniques d'equilibri i estirament. Acabem amb una pràctica de respiració que ens ajudarà a enfocar-nos en el que queda del dia.

### IOGA SUAU

Dijous de 10 h a 11.30 h  
Professora: Sonia Faria  
Preu: 73,35 €

Aquest curs s'adreça a persones que busquen un treball còmode de manteniment sense perdre l'essència de la pràctica conscient de ioga. Pràctiques completes d'uns 50 minuts amb estiraments, exercicis respiratoris, postures i relaxació, per connectar-te en l'àmbit físic i respiratori on tu poses la intensitat que vulguis.



---

## IOGA DINÀMIC

---

Dimarts de 19.30 h a 21 h  
 Professora: Elisabet Belmonte  
 Preu: 81,49 €

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.

---

## HATHA IOGA

---

Dimecres d'11.30 h a 13 h  
 Professora: Delphine Fauvet  
 Preu: 73,35 €

En aquest taller treballarem el cos, la ment i les emocions mitjançant postures, *pranaiames* i relaxació. Aprendre a escoltar i respectar el cos i a acceptar el moment vital en el qual ens trobem.

---

## IOGA PER A EMBARASSADES

---

Dimarts de 16 h a 17 h  
 Professora: Emma Velasco  
 Preu: 54,33 €  
 Lloc: Sala Siconi

Practicar ioga durant l'embaràs ajuda la dona en els àmbits físic, mental i emocional, en un moment de gran transcendència, en el qual s'esdevenen múltiples canvis en tots els nivells. A les classes connectarem amb nosaltres mateixes i amb el bebè mitjançant les postures més adequades, respiracions i meditacions. Com a conseqüència, podràs deixar anar tensions i et prepararàs per a un part actiu.

---

## PILATES I MOVIMENT

---

(A) Dilluns de 19 h a 20.30 h  
 (B) Dijous d'11.30 h a 13 h  
 Professora: Sonia Faria  
 Preu grup (A): 81,49 €  
 Preu grup (B): 73,35 €

---

## YAABA

---

Dijous d'11.30 h a 12.30 h  
 Professora: Martina Lohse  
 Preu: 48,90 €

*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 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.

---

## MOVIMENT SUAU I RELAXACIÓ

---

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h  
 (B) Dimecres de 10 h a 11.30 h  
 Professores: Elisenda Font i MP  
 Preu (A): 81,49 €  
 Preu (B): 57,05 €

Partim de l'escolta del cos. Fem moviments seus 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.

---

## MARXA NÒRDICA

---

(A) Dilluns de 17 h a 18.30 h  
 (B) Dijous d'11 h a 12.30 h  
 A càrrec de Maria José Álvarez i Fernando Bartolomé de Nòrdic Walking Terapèutic (NWT)  
 Preu grup (A): 81,49 €  
 Preu grup (B): 73,35 €

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* enfortim els braços i la musculatura de l'esquena i millorarem la postura, mentre descobrim indrets de la ciutat. Cal portar els bastons.

---

## SUMBA

---

- (A) Dilluns de 17.30 h a 18.30 h  
(B) Dilluns de 18.30 h a 19.30 h  
(C) Dimarts de 10.30 h a 11.30 h

Professor: Paulo Miranda

Preu: 54,33 €

Lloc: Ateneu el Poblet

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

---

## IOGUILATES

---

Dijous de 19.30 h a 21 h

Professor: Jack Bernal

Preu: 73,35 €

Amb aquesta activitat que combina els estiraments i el pilates enfortirem, flexibilitzarem i tonificarem tota la musculatura corporal. Reforçarem la zona abdominal mitjançant exercicis relaxats. També ens servirà per alinear les articulacions i corregir els mals hàbits posturals.

---

## ANIMAL FLOW

---

Dimecres de 19 h a 20.30 h

Professora: Federica Dore

Preu: 73,35 €

Aquest taller és un entrenament que, mitjançant una sèrie de moviments fluides, amb només el pes corporal, s'enfoca a millorar i augmentar la força, la flexibilitat, la mobilitat, la coordinació i la connexió neuromuscular.

---

## TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

---

Dilluns de 20.30 h a 22 h

Professora: Sonia Faria

Preu: 81,49 €

En aquesta activitat es realitzen exercicis per enfortir i definir la musculatura mitjançant un entrenament d'intensitat mitja. Cada sessió consta de tres parts diferents: escalfament i mobilitzacions articulars, tonificació i exercicis per enfortir la musculatura (abdomen, braços, cames i glutis) i estiraments i relaxació.

---

## BODY FLOW

---

Dijous de 12.30 h a 13.30 h

Professora: Martina Lohse

Preu: 48,90 €

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

---

## GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

---

(A) Divendres de 9.30 h a 10.30 h

(B) Divendres de 17 h a 18 h

Professora: Eva Marí

Preu: 48,90 €

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.

---

## MOVIMENT I ESTIRAMENTS

---

Dimecres de 20.30 h a 22 h

Professora: Majo Villafaina

Preu: 73,35 €

Realitzarem sèries de moviments per enfortir el to muscular, suavitzar les articulacions, flexibilitzar els teixits, amplificar la respiració i en definitiva estar més còmodes amb el nostre cos.

---

## CUIDA'T AMB EL SHIATSU ALLIBERA EL BENESTAR DES DE LES TEVES MANS

---

Divendres de 18 h a 19.30 h

Professora: Daniela Corbella

Preu: 73,35 €

Descobreix el poder del tacte i els punts vitals. Taller de *shiatsu*, una antiga pràctica japonesa que amb exercicis i pressions ajuda a eliminar les tensions i trobar l'equilibri intern.

## CREIXEMENT PERSONAL

### VIURE EN POSITIU

Dimecres de 19.30 h a 21 h  
 Professora: Rebeca Bermúdez,  
 psicòloga  
 Preu: 73,35 €

Diuen que per cada emoció negativa són necessàries 3 de positives. Treballem per aconseguir focalitzar-nos en allò positiu i deixar de banda la queixa. En aquest taller dirigirem els pensaments i les emocions en la direcció positiva per tenir una altra visió del passat, esperança envers el futur i gaudir més del present.

### INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS

Dilluns d'11.30 h a 13 h  
 Professora: Rebeca Bermúdez  
 Preu: 81,49 €

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. Comença a donar una resposta menys impulsiva, sense quedar-te atrapat en pensaments intrusius que t'allunyen del benestar.

### L'ART DE MEDITAR

Divendres de 10 h a 11.30 h  
 A càrrec de Laura Casas  
 Preu: 73,35 €

Meditar millora la salut física i emocional. Ens permet augmentar els nivells de consciència i relacionar-nos d'una manera més sàvia i més amable amb la vida, amb el nostre interior i amb els altres.

## RESILIÈNCIA DAVANT L'ADVERSITAT

N

Dijous de 19.30 h a 21 h  
 Professora: Rebeca Bermúdez  
 Preu: 73,35 €

En situacions on hi ha tants canvis de rutines i hàbits, en situacions difícils i d'adversitat apareix l'estrès, l'ansietat o l'esgotament. La resiliència és la capacitat de ser flexibles davant situacions adverses i de sobreposar-nos. S'expliquen els factors implicats, i aprendrem la manera de ser resilients i estratègies per reduir l'ansietat.

### DEFENSA PERSONAL PER A DONES

Dilluns de 17.30 h a 19 h  
 Professor: Pau Bachmann  
 Preu: 81,49 €

Avui en dia els abusos i acostaments sexuals cap a les dones encara afecten la nostra societat. La sensació de vulnerabilitat i desprotecció davant aquests fets ens planteja la necessitat de fer un treball personal. A partir d'eines que ens proporcionen les arts marcials, la psicologia i la transformació personal, es treballen exercicis que enforteixen la ment i el cos per reforçar així la sensació de seguretat en una mateixa.

### CONSCIÈNCIA CORPORAL

Dimarts de 10 h a 11.30 h  
 Professor: Pau Bachmann  
 Preu: 81,49 €

A través del moviment i la mediació explorem diferents maneres d'habitar el cos. Durant els nostres dies habituals de feina, ens centrem molt en la ment i fàcilment oblidem els cossos que som i que tenim. Més enllà de l'exercici, es tracta de prendre consciència de totes les nostres parts corporals i moure'ns amb intencions clares d'escolta corporal.

## SALUT

### ULLS I MIRADA RELAXADA

Dissabte 11 de novembre  
de 10.30 h a 13.30 h  
Professora: Majo Villafaina  
Preu: 16,30 €

Els ulls, segons el mètode Feldenkrais, controlen en bona part tot el moviment del cos. A través de les lliçons d'aquest taller descobriràs la capacitat de moviment dels ulls i com aquests poden ajudar a regular el to muscular en tot el cos i, per tant, millorar possibles tensions i el descans. Treball a terra sobre màrfega.

### MANDÍBULA SENSE TENSÍO

Dissabte 7 d'octubre  
de 10.30 h a 13.30 h  
Professora: Majo Villafaina  
Preu: 16,30 €

L'articulació temporomandibular és un centre on s'acumulen moltes tensions que poden afectar dolors cervicals, mals de cap, pèrdua de la qualitat del son. En aquest taller oferirem eines del mètode Feldenkrais per descobrir com tota la constel·lació de peces que afecten aquesta articulació poden organitzar-se d'una manera més harmoniosa. Treball a terra sobre màrfega.

### REFORCEM LA MEMÒRIA

Dimecres de 16.30 h a 18 h  
(a partir de 65 anys)  
Professora: Maika Guirao  
Preu: 73,35 €

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.

### MINDFULNESS A LA NATURA. COLLSEROLA

Dissabte 11 de novembre  
de 10 h a 14 h  
A càrrec de Laura Casas  
Preu: 21,73 €

Et ve de gust deixar-te envoltar per l'atmosfera de la natura i el bosc? Farem un recorregut per Collserola en què alternarem moments d'atenció plena, de silenci i de meditació tot connectant amb l'entorn.

### EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

### COMUNICACIÓ

### INICIACIÓ AL TEATRE

Dimecres de 17.30 h a 19 h  
Professora: Paola Tarantino  
Preu: 73,35 €  
Lloc: Sala Siconi

En aquest taller els alumnes podran assaborir els diferents aspectes de la interpretació teatral, com la improvisació, la dicció, la gestió de les emocions, el treball sobre el personatge, l'expansió del propi potencial creatiu i l'expressió corporal.

### PER ON COMENÇO? ESCRITURA DE RELATS

Dimecres de 18 h a 19.30 h  
A càrrec d'Anna Marcet  
Preu: 73,35 €

T'agrada escriure? Et costa trobar temps per posar-t'hi? O potser et costa trobar idees? Et quedes encallat a mig relat? Aquest taller és per a tots aquells amants de l'escriptura a qui els falta algun element per posar-s'hi: l'estona, la inspiració, la idea inicial. En un ambient distès aprendrem exercicis per disparar la creativitat, afrontar la pàgina en blanc i ser capaços de redirigir un relat que no avança.

## FOTOGRAFIA I VÍDEO

### FOTOGRAFIA DE LA BARCELONA ICÒNICA

N

Dilluns de 19.30 h a 21.30 h  
 Professor: Luis en el Bosque  
 Preu: 97,79 €

Un espai on portar a la pràctica la tècnica fotogràfica i el desenvolupament de la mirada i la composició aplicada als espais més característics de la nostra ciutat. Durant el curs es portaran a terme reptes fotogràfics i es desenvoluparan sessions de visionament on fer anàlisi del treball fet i poder treure conclusions. Aquest curs està pensat per aprofundir en el coneixement de la teva càmera i és recomanable comptar amb un nivell fotogràfic bàsic de coneixement del mode manual. (Visionat de fotos en línia)

### INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA DES DE LA PRÀCTICA

N

Dijous de 17 h a 18.30 h  
 Professor: Luis en el Bosque  
 Preu: 57,05 €

Un curs on voltar per la ciutat càmera en mà per portar a la pràctica els coneixements d'iniciació a la fotografia, fent un desenvolupament de la mirada i establint els fonaments bàsics per entendre el funcionament de la captura de la imatge a través del mode manual de la càmera (diafragma, velocitat i ISO) i la comprensió dels menús de les nostres càmeres. Un camí per millorar el nostre treball fotogràfic a partir del coneixement tècnic i compositiu.

### COM DOMINAR EL MÒBIL I LA TAULETA

N

Dimecres de 10 h a 11.30 h  
 Professor: Ramon Cugat  
 Preu: 73,35 €  
 Lloc: Ateneu el Poblet

El curs està destinat a persones que no estan acostumades a treballar amb mòbils i tauletes i volen aprendre a fer-ne servir les funcions bàsiques i a utilitzar les aplicacions més usuales. Es pot venir amb mòbil o tauleta, tant si es treballa amb Android (*Google*) com amb iOS (*iPhone*, *iPad* d'*Apple*).

### FOTOGRAFIA AMB EL MÒBIL

Dimecres d'11.30 h a 13 h  
 Professor: Ramon Cugat  
 Preu: 48,90 €  
 Lloc: Ateneu el Poblet

Aquest taller s'adreça a persones que vulguin conèixer amb més profunditat el funcionament de la càmera del mòbil i la manera de treure'n més profit per poder substituir, encara que sigui esporàdicament, una càmera de característiques superiors. Cal portar el mòbil.

### LLEGIM EL CINEMA

N

Dilluns de 16.30 h a 18 h  
 de 17.30 h a 19 h  
 A càrrec de Trama SCCL  
 Preu: 40,75 €

Per què ens commou, el cinema? Com es construeixen històries i s'expressen emocions en el mitjà audiovisual? A partir de seqüències clàssiques i contemporànies, ens apropiarem al llenguatge cinematogràfic per conèixer les possibilitats estètiques, narratives i dramàtiques de la llum, el moviment de càmera, la banda sonora o el muntatge. Aprendre a analitzar les pel·lícules per descobrir què s'amaga darrere del cinema.

## MÚSICA I VEU

### CANT BÀSIC PER A PRINCIPIANTS

Divendres de 19.30 h a 21 h  
Professora: Gabriela Schürer  
Preu: 73,35 €

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.

### GUITARRA FLAMENCA

Dilluns de 20.30 h a 22 h  
Professora: Miguel Fornell  
Preu: 81,49 €  
Lloc: Ateneu el Poblet

Identifica i executa els diferents *palos* (estils) flamencs, toca diferents patrons de compàs, aprèn *falsetas* i inicia't en el ventall tècnic específic de la guitarra flamenca.

### GÒSPEL

Dimecres de 17.30 h a 19 h  
Professora: Marga Millán  
Preu: 73,35 €

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.

### GUITARRA (INICIACIÓ)

Dilluns de 19 h a 20.30 h  
Professor: Miguel Fornell  
Preu: 81,49 €  
Lloc: Ateneu el Poblet

En aquest taller aprendràs les bases tècniques de subjecció de la guitarra i pulsació de les cordes, els fonaments harmònics de reconeixement i encadenament d'acords i els principis necessaris per a la lectura de partitures aplicada a la guitarra.

### GUITARRA (MITJÀ)

Dijous de 20 h a 21.30 h  
Professora: Miguel Fornell  
Preu: 73,35 €

Taller per a persones que tenen nocions de guitarra (tècniques de subjecció, acords, ritmes, pulsació de cordes...) i volen continuar aprenent i practicant per adquirir més habilitats amb l'instrument.

### CASTANYOLES

Dimarts de 16 h a 17.30 h  
Professora: Esperanza Rodríguez  
Preu: 81,49 €

Tocarem amb alegria un dels instruments folklòrics més antics de la història. Un taller divertit amb molt de ritme. No us ho perdeu!

### ORQUESTRINA D'UKELELES

Divendres de 20 h a 21.30 h  
Professora: Marta Vigo  
Preu: 73,35 €

Amb aquest taller et proposem crear una petita orquestra formada només per ukeleles: sopranos, concerts, tenors o barítos... Se n'accepten de tots els colors i de totes les mides! L'única condició és, que, a més de rascar els acords, siguis capaç d'interpretar les notes d'una partitura i gaudeixis cantant.

## DANSA

### INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Dimecres de 19 h a 20.30 h  
 Professora: Majo Villafaina  
 Preu: 73,35 €

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

### SEVILLANES DESCALCES

Dimarts de 17.30 h a 19 h  
 Professora: Esperanza Rodríguez  
 Preu: 81,49 €

Ballarem damunt el terra amb els nostres peus descalços per arrelar-nos al compàs natural dels nostres cors, sentint el ball com l'arrel. Oooleeee!

### TWERK

Divendres de 18 h a 19.30 h  
 Professora: Esmeralda Sánchez  
 Preu: 73,35 €

Ball urbà amb orígens a l'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.

### INICIACIÓ AL BALLET CLÀSSIC

Dimecres de 16 h a 17.30 h  
 Professora: Alba Bailón  
 Preu: 73,35 €

El ballet és la base per a qualsevol altre estil de dansa. Ens ajudarà a augmentar la nostra flexibilitat, a millorar la coordinació i a corregir hàbits posturals.

Aquest taller és una bona manera de mantenir-te en forma i divertir-te alhora.

### SWING SOLO

Divendres de 17 h a 18 h  
 A càrrec de El Temple del Swing-Swing Barcelona  
 Preu: 48,90 €

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.

### BALLS LLATINS SENSE PARELLA

Dimecres de 20.30 h a 22 h  
 Professora: Meritxell Ros  
 Preu: 73,35 €

Troba l'essència de diversos balls llatins i caribenys. Podràs provar de fer tots els moviments característics de la samba, el txa-txa-txa, la cúmbia, la *salsa*, el *merengue*, el rock & roll, etc.! Vine i gaudiràs, et mouràs i, sense adonar-te'n, faràs exercici en un món musical ple de colors, alegria i, més important, ple de moviment!

### JAZZ FUSION

Dimarts de 20.30 h a 22 h  
 Professora: Meritxell Ros  
 Preu: 81,49 €

Ballarem una fusió de cinc estils diferents: tradicional, gòspel, funk, afrocaribeny i Broadway, amb coreografies molt fàcils d'assimilar i vistoses. Acompanyades de melodies dels segles XX i XXI, molt conegudes en el món musical! En aquest taller sabràs què és sentir el JAZZ!

### COUNTRY-LINE DANCE

Dimarts de 19 h a 20.30 h  
 Professora: Anna Monleón de l'ACB  
 Preu: 81,49 €

## BURLESQUE

Dimecres de 16 h a 17.30 h  
A càrrec de Barcelona SwingCats  
Preu: 73,35 €  
Lloc: Sala Siconi

Si vols sortir de la rutina, l'estrès, divertir-te i aprendre a ballar d'una manera elegant, aquest és el teu curs!

Treballarem diferents tècniques per reforçar l'autoestima i la seguretat en una mateixa. Un curs per a totes les edats i nivells de ball, així que si no saps ballar no ho dubtis, i apunta-t'hi.

## EXPRESSIONI PLÀSTICA

## ARTS PLÀSTIQUES

### PINTURA I DIBUIX

Dimarts de 10 h a 12 h  
Professora: M. Teresa Andorra  
Preu: 97,79 € + suplement  
Lloc: Ateneu el Poblet

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

### PINTA, EXPERIMENTA I CREA

Dimecres de 9.30 h a 11.30 h  
Professor: Sergio Moreno  
Preu: 97,79 €  
Lloc: Ateneu el Poblet

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 CAL·LIGRAMA

Dimecres 8, 15 i 22 de novembre de 20 h a 21.30 h  
A càrrec de Stéphane Carteron  
Preu: 24,45 €

Un cal·ligrama és un poema visual on la tipografia, la cal·ligrafia o el text manuscrit donen forma a una imatge que expressa visualment el significat de les paraules. Amb plantilles i paraules, en aquest taller es podrà crear un poema visual.

## URBAN SKETCHING

Dijous de 18 h a 20 h  
Professor: Daniel Castro  
Preu: 86,93 €

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 ARBRES SAGRATS

Dilluns de 10 h a 12.30 h  
Professora: Andi DomDom  
Preu: 67,92 € + suplement  
Lloc: Ateneu el Poblet

El *sumi-e* és la tècnica tradicional de l'aiguada japonesa. Amb tinta xinesa negra i una mica de color es poden crear formes subtils, molt expressives i inspirades en la naturalesa. Un viatge per les pinzellades essencials, a través dels arbres sagrats d'Orient (*Ginkgo biloba*, cirerer...), que ens obriran les portes a la nostra pròpia expressió i sensibilitat.



---

**LETTERING**

---

Dimarts de 18 h a 19.30 h  
Professora: Cristina García  
Preu: 40,75 € + 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**

---

---

**INICIACIÓ AL TAPÍS**

---

Divendres de 18 h a 20 h  
Professora: Sonia Benítez  
Preu: 86,93 € + suplement

En aquest taller, de caràcter pràctic, ens endinsarem en la tècnica del tapís amb un teler d'alt lliç. Començarem des de zero construint el nostre propi teler, que farem servir per a començar a teixir un petit tapís decoratiu. Tindreu l'oportunitat de deixar anar la vostra creativitat, incorporant-hi figures geomètriques i experimentant amb diferents materials per a crear textures úniques.

---

**APRÈN A COSIR A MÀQUINA**

---

(A) Dijous de 10 h a 12 h  
(B) Dijous de 17 h a 19 h  
Professora: Montserrat Pérez, siNesteSia  
Preu (A): 97,79 € + suplement  
Preu (B): 76,06 € + suplement

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

---

**JOIERIA ARTESANAL**

---

Dilluns de 20 h a 22 h  
Professora: Montse Trillo  
Preu: 76,06 € + suplement

Experimentarem amb la cera perduda, una de les tècniques més antigues en joieria. Partirem del procés creatiu de la peça (disseny i pluja d'idees) i anirem avançant fins a modelar-la en cera i transformar les nostres creacions de plàstic en metall.

---

**PATCHWORK**

---

(A) Dilluns de 16.15 h a 18.15 h  
(B) Dilluns de 18.15 h a 20.15 h  
Professora: Montserrat Andrés  
Preu: 86,93 €

---

**CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT**

---

---

**BREU RECORREGUT PER L'UNIVERS: DE PLATÓ A L'ASTRONOMIA MODERNA**

---

Divendres de 10 h a 11.30 h  
A càrrec d'AstroBarcelona  
Preu: 32,60 €

Quin ha estat el paper de l'astronomia en l'evolució del saber i com hem arribat a l'estat actual.

---

**HUMANITATS**

---

---

**UN PASSEIG PER LA LITERATURA**

---

Dimarts 3 i 10 d'octubre de 18 h a 19.30 h  
A càrrec de Simone Costa  
Preu: 16,30 €

Vine a gaudir d'un màgic "passeig literari": un viatge en l'espai i en el temps a través d'obres que han marcat la història de la literatura.

---

## APRÈN A FER EL TEU ARBRE GENEALÒGIC

---

Dijous de 16.30 h a 18 h  
Professora: Mireia Nieto,  
www.tataranietos.com  
Preu: 73,35 €

Investigar la pròpia història familiar està a l'abast de tothom. A les sessions coneixeràs els trucs, els recursos i els arxius on pots trobar informació sobre les vides dels teus avantpassats per conèixer-los millor a ells i, de retruc, a tu mateix.

---

## LA VIDA SENTIMENTAL DELS FILÒSOF GRECS ANTICS

---

Dimarts 14 de novembre de 19 h a 20.30 h  
A càrrec de Sergi Grau  
Preu: 8,16 €

Plató va fer una anàlisi llarga de la problemàtica relació del filòsof ideal amb les dones i sembla postular, en alguns passatges, la igualtat essencial de naturalesa entre homes i dones, val a dir que, en allò que toca a la vida quotidiana, la qüestió es planteja habitualment en termes molt menys innovadors.

---

## LES GRANS OBLIDADES DE L'IMPRESSIONISME

---

Dijous de 12 h a 13.30 h  
Professora: Montse Pérez  
Preu: 73,35 €

Quan parlem de l'impressionisme sempre fem referència als grans pintors que van fer d'aquest moviment un art nou i trencador, però darrere de tots ells hi havia dones dotades de la mateixa visió innovadora de l'art.

---

## TEIXIM MEMÒRIA. DONES EN LA HISTÒRIA

---

Dimarts 7 de novembre de 19 h a 20.30 h  
A càrrec de Trama  
Preu: 8,16 €

On són les dones en la història? Compartint les nostres vivències i records donarem veu a la història silenciada de les dones.

---

## DE L'ANÈCDOTA A L'ESDEVENIMENT: POLÍTICA, HISTÒRIA I SOCIETAT

---

Divendres de 17.30 h a 19 h  
A càrrec d'Adrián Caballero  
Preu: 48,90 €

Un funcionari fa caure el mur de Berlín, un país independent només per vuit segons, un treballador anònim que evita una guerra nuclear... en aquest taller repasarem sis moments icònics de la política de les darreres dècades a partir del que pot semblar una anècdota, però que va tenir una significació important.

---

## ITINERARIS

---

---

### EL BARRI DEL CLOT

---

Divendres 24 de novembre de 10.30 h a 13 h  
A càrrec de Passejant Barcelona  
Preu: 11,86 €

Fou durant segles el nucli poblacional principal de Sant Martí, gràcies al camí de sortida de Barcelona que encara avui es conserva, ple de vida i de gent. L'arribada del tren hi dugué la industrialització i un gran creixement demogràfic. Avui, molts dels seus carrerons s'han modificat, però encara hi trobem elements que ens transporten al seu passat més recent.

**ESCLAUS I NEGRERS**

N

Divendres 27 d'octubre  
de 10.30 h a 13 h

A càrrec de Passejant Barcelona  
Preu: 11,17 €

A l'Edat Mitjana, Barcelona tenia un mercat d'esclaus important. Posteriorment, moltes grans fortunes de la burgesia del segle XIX es van forjar gràcies al tràfic d'esclaus entre Àfrica i Amèrica, fins i tot quan a nivell internacional ja estava prohibit. Coneixeu on i com vivien els esclaus i negrers a Barcelona?

**LA BARCELONETA I LA CASA DE 1761**

N

Dissabte 21 d'octubre  
de 10 h a 12 h

A càrrec de Maite García, Materiabcn  
Preu: 8,93 €

Un itinerari per descobrir una "Barcelona petita", una antiga lliga reconvertida en barri. Històries de mariners, pescadors, obrers i burgesos a l'entorn de la casa més antiga de la Barceloneta; la casa de 1761.

**LA DONA OBRERA**

N

Divendres 6 d'octubre d'11 h a 13 h

A càrrec d'Ineditours,  
Divulgació històrica i cultural  
Preu: 8,93 €

Fàbriques, fum i moltes hores de treball. Una majoria invisible. Activistes, anarquistes, vaguistes, sufragistes, treballadores i Dones! La dona va ser capdavantera en la lluita obrera. Coneguem els seus noms.

**LA DONA BURGESA**

N

Divendres 3 de novembre  
d'11 h a 13 h

A càrrec d'Ineditours,  
Divulgació històrica i cultural  
Preu: 8,93 €

Farem l'habitual recorregut d'un diumenge a la vida de la dona burgesa passant per modistes, confiteries, cafès i teatres. A ramblar s'ha dit!

**LA BARCELONA BLAUGRANA PER CIUTAT VELLA**

N

Dijous 23 de novembre  
de 16 h a 18 h

A càrrec de Maite García,  
Materiabcn  
Preu: 8,93 €

Un itinerari històric, cultural i original! Lliguem la història del Barça amb la història de Barcelona. T'hi atreveixes? Una ruta diferent basada en el llibre *Barcelona blaugrana*, de l'historiador Carles Viñas. Una manera de redescobrir la història de Barcelona per mitjà del Barça.

**EL BARRI DE LA MATERNITAT I SANT RAMON**

N

Dimecres 18 d'octubre  
de 10.30 h a 12.30 h  
A càrrec d'Explica'm Barcelona  
Preu: 8,93 €

Parlarem de l'últim recinte fabril que queda a les Corts i dels passatges d'antigues casetes obreres al voltant. Veurem l'església de Sant Ramon, algunes antigues masies, com la del Barça, i acabarem al recinte de la Maternitat per explicar tota la seva història.

**LA BARCELONA DE LLUÍS DOMÈNECH I MUNTANER**

N

Dimarts 12 de desembre  
de 10 h a 12 h

A càrrec de Maite García,  
Materiabcn  
Preu: 8,93 €

Aquest any 2023 es commemora el centenari de la mort d'aquest gran arquitecte del modernisme. És per això que volem repassar alguna de les seves obres al voltant de l'Eixample.

## TALLERS EN FAMÍLIA

### DANSA AMB NADONS

Dilluns d'11.15 h a 12.45 h  
Professora: Aina de Gispert  
Preu: 81,49 €

Espai de relació amb el nadó a través de la dansa, la música i el joc per enfortir els vincles afectius.

Per a infants de 2 mesos a 1 any i mig.

### IOGA POSTPART AMB NADONS

Dimarts de 17 h a 18 h  
Professora: Emma Velasco  
Preu: 48,90 €  
Lloc: Sala Siconi

L'objectiu d'aquest taller és el benestar integral de la mare que ha donat a llum fa poc. Es recomana començar el taller quan el nadó tingui al voltant de dos mesos o més.

### ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

(A) Dilluns de 16 h a 17 h  
(B) Dimecres d'11 h a 12 h  
Professores: Lorena López i Lucía Carrano  
Preu grup (A): 54,33 €  
Preu grup (B): 48,90 €  
Lloc: El grup (A) es realitzarà a la Sala Siconi

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

### TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS PETITS

(A) Dilluns de 17 h a 18 h  
(B) Dimecres de 10 h a 11 h  
(C) Dimecres de 12 h a 13 h  
Professores: Lorena López i Lucía Carrano  
Preu grup (A): 54,33 €  
Preu grup (B) i (C): 48,90 €  
Lloc: El grup (A) es realitzarà a la Sala Siconi

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

## SETEMBRE

Del 14 de setembre a l'1 d'octubre		Exposició fotogràfica: "Les corps incorruptibles" Inauguració: dijous 14 de set. a les 19.30 h	p. 03
dv. 15	16.30 h a 19.00 h	Activitat lúdica: <b>Parking Day</b>	p. 02
Del 26 de setembre al 2 d'octubre		Instal·lació: "¡LIBRERAS!" Instal·lació photocall	p. 03
dt. 26	17.30 h	Contes: <b>Sac de rondalles.</b> <b>Colorete Colorado: Contacontes travesti</b> Per a infants a partir de 5 anys i famílies	p. 03
	19.00 h	Xerrada: "Sexe i gènere: la transsexualitat com a realitat"	p. 04
dc. 27	De 18.00 h a 19.30 h	Conferència: "Intersexualitats: de les vivències als imaginaris artístics i del diseg"	p. 04
	20.00 h	Visita guiada: "Les corps incorruptibles"	p. 04
dj. 28	De 18.00 h a 20.00 h	Mostra d'entitats: <b>Fira Nosaltres</b>	p. 05
	18.30 h	Col·loqui: <b>Club de lectura LGTBI</b> "Amors sense casa: poesia LGBTQ catalana" Cal inscripció prèvia a partir del 4 de set.	p. 05
	20.00 h	Espectacle: <b>Monòleg amb Ana Polo</b> Cal inscripció prèvia a partir del 21 de set.	p. 05
dv. 29	19.30 h	Cinefòrum: <b>Cinefòrum lesbofeminista</b> Cal inscripció prèvia	p. 06
ds. 30	12.00 h	Xerrada: "Una Mirada LGTBI+ al coneixement"	p. 06

## CALENDARI

### OCTUBRE

dg. 1	11.30 h	Itinerari: Ruta El Paral·lel: una història de "rojos y maricones" Cal inscripció prèvia a partir del 22 de set.	p. 07
dl. 2	17.30 h	Xerrada: "Pensar la diversitat de gènere en la infància: oportunitats i reptes educatius" Cal inscripció prèvia a partir del 26 de set.	p. 08
dj. 5	20.00 h	Música: París-Broadway-Barcelona Cal inscripció prèvia a partir del 28 de set.	p. 08
dl. 9	17.30 h	Contes: Un farcell de contes Preu: 3,00 € Per a infants d'1 a 3 anys acompanyats Cal inscripció prèvia a partir del 2 d'oct.	p. 09
dj. 19	20.00 h	Teatre: Adeu, Jane! Cal inscripció prèvia a partir de l'11 d'oct.	p. 09
dv. 20	De 18.00 h a 19.30 h	Taller: Reciclones Cal inscripció prèvia a partir del 6 d'oct.	p. 10
dg. 22	De 13.00 h a 14.00 h	Dansa i taller participatiu: Swing it!	p. 10
dj. 26	20.00 h	Música: Ven'nus Cal inscripció prèvia a partir del 19 d'oct.	p. 11
dl. 30	19.30 h	Monòleg i xerrada: Yo, mujer negra Cal inscripció prèvia a partir del 23 d'oct.	p. 11

### NOVEMBRE

dj. 2	20.00 h	Dansa: HOP SAGRADA FAMÍLIA: Dones i identitats dissidents a escena Cal inscripció prèvia a partir del 26 d'oct.	p. 12
dl. 6	17.30 h	Conferència: "Llibertat i límits. Acompanyant el creixement dels infants amb respecte i amor" Cal inscripció prèvia a partir del 30 d'oct.	p. 12

## NOVEMBRE

dj. 9	20.00 h	Música: <b>Desconeguts del quartet de corda</b> Cal inscripció prèvia a partir del 2 de nov.	p. 13
dl. 13	19.30 h	Monòleg i xerrada: <b>El Silenci de la fera</b> Cal inscripció prèvia a partir del 6 de nov.	p. 13
dv. 17	16.30 h	Activitat lúdica: <b>Dia Internacional dels Drets dels Infants</b> Per a infants de 2 a 12 anys i les seves famílies	p. 14
dj. 23	20.00 h	Música: <b>LA MAGA</b> Cal inscripció prèvia a partir del 16 de nov.	p. 14
ds. 25	11.00 h	Contes: <b>25N Contes per la igualtat</b> Per a infants de 4 a 12 anys i les seves famílies Cal inscripció prèvia a partir del 17 de nov.	p. 15
dj. 30	20.00 h	Teatre: <b>200.000 dones</b> Cal inscripció prèvia a partir del 23 de nov.	p. 15

## DESEMBRE

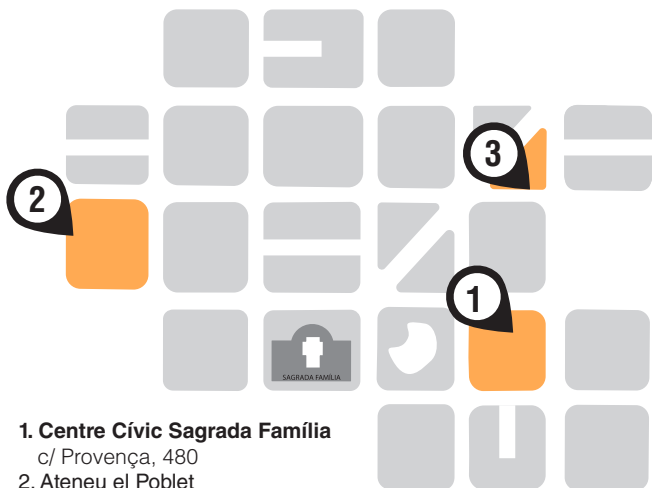
dl. 4	17.30 h	Conferència: <b>"Les joguines... són sexistes?"</b> Cal inscripció prèvia a partir del 27 de nov.	p. 16
dl. 11	17.30 h	Titelles i música: <b>El conillet que volia pa de pessic</b> Preu: 3,00 € Per a infants de 18 mesos a 3 anys acompanyats Cal inscripció prèvia a partir del 4 de des.	p. 16
dj. 14	20.00h	Música: <b>Lilith in Wonderland</b> Cal inscripció prèvia a partir del 7 de des.	p. 17

## ADREÇA

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

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

## MAPA



### 1. Centre Cívic Sagrada Família

c/ Provença, 480

### 2. Ateneu el Poblet

c/ Nàpols, 270

### 3. Sala Siconi

c/ Rosselló, 461

## HORARIS

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



**Districte de  
l'Eixample**

@centrecivicsafa