

Centre Cívic Sagrada Família

AGENDA CULTURAL I TALLERS

De setembre a desembre

Sagrada Família

tardor
2024

Centre Cívic
Sagrada Família



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
l'Eixample

AGENDA CULTURAL

<u>Destacats</u>	p. 01
<u>Setembre</u>	p. 02
<u>Octubre</u>	p. 09
<u>Novembre</u>	p. 14
<u>Desembre</u>	p. 17

TALLERS

<u>Inscripcions</u>	p. 20
<u>Recursos</u>	p. 21
<u>En parlem...</u>	p. 21
<u>Idiomes</u>	p. 22
<u>Fes-ho per tu</u>	p. 25
<u>Salut i creixement personal</u>	p. 25
<u>Activitat física</u>	p. 25
<u>Creixement personal</u>	p. 28
<u>Salut</u>	p. 28
<u>Expressió i Creativitat</u>	p. 29
<u>Comunicació</u>	p. 29
<u>Medi Ambient</u>	p. 30
<u>Fotografia i vídeo</u>	p. 30
<u>Música i veu</u>	p. 31
<u>Dansa</u>	p. 32
<u>Expressió plàstica</u>	p. 34
<u>Arts plàstiques</u>	p. 34
<u>Fet a mà</u>	p. 34
<u>Humanitats</u>	p. 36
<u>Itineraris</u>	p. 36
<u>Tallers en família</u>	p. 37

CALENDARI

<u>Setembre - Octubre - Novembre - Desembre</u>	p. 38
--	-------

NOSALTRES: 8A SETMANA LGTBI+

Del 25 de setembre a l'1 d'octubre, 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 una guia de lectura del fons LGTBI+ de la biblioteca.



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

dl. 4	17.30 h	Conferència: Coeducar és prevenir la violència de gènere Inscripció prèvia a partir del 28 d'oct.	p. 14
dl. 11	De les 18 a les 21.30 h	Taller: Del mite clàssic a les superheroïnes Per a persones que s'identifiquen amb el gènere femení Inscripció prèvia a partir del 28 d'oct.	p. 15
dj. 14	20 h	Dansa: HOP SAGRADA FAMÍLIA Inscripció prèvia a partir del 7 de nov.	p. 15
dj. 28	20 h	Concert-espectacle: Coral Performance #MeToo Inscripció prèvia a partir del 21 de nov.	p. 16
ds. 30	11.30 h	Contes i titelles: L'arbre de la Margot Per a infants de 4 a 12 anys acompanyats Inscripció prèvia a partir del 22 de nov.	p. 17

PARKING DAY

Divendres 20 de setembre

De les 16.30 a les 19 h

Lloc: xamfrà carrer Lepant amb Provença

Activitat gratuïta

A càrrec de l'Aula Ambiental de la Sagrada Família, Casal Infantil Sagrada Família i diverses entitats col·laboradores

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 en 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: 8a Setmana LGTBI+

Del 25 de setembre a l'1 d'octubre de 2024

El Centre Cívic Sagrada Família i la Biblioteca Sagrada Família-Josep Maria Ainaud de Lasarte organitzen la 8a 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 una guia de lectura del fons LGTBI+ de la biblioteca.

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, PDC Sagrada Família, Cooperativa la caníbal SCL, Associació Xarxa Dos Deu - Casal de Barri Espai 210 i Ateneu el Poblet.

Amb la col·laboració de:

Feminismes i LGTBI-Districte de l'Eixample, El Poblet Feminista, Cos Cooperativa de Salut, PRISMA, Llibreria Antinous, Llibreria Prole, Llibreria Acció Perifèrica, Famílies LGTBI, Acathi, Una mirada LGTBI+, PRISMA i Fundació Enllaç.

LOS IRREPRIMIBLES



Del 4 al 29 de setembre
 A la sala d'exposicions Àlex García
 del Centre Cultural Sagrada Família
 Activitat gratuïta
 A càrrec de George Ramos
 Exposició

“Los irreprimibles” és un projecte documental que explica la història d'homes de diferents països del món (Colòmbia, Argentina, Espanya, França, Portugal, Itàlia, Grècia i Mèxic) que han deixat enrere sentiments de culpa o vergonya associats als impulsos sexuals reprimits per ells mateixos o per alguna imposició familiar, social o cultural.

Visita comentada: dimecres 25 de setembre a les 20 h

[#Exposicions](#) [#SetmanaLGTBI+](#)

UNA MIRADA LGTBI+ AL MÓN ANIMAL



Del 4 de setembre al 6 d'octubre
 A la sala Bibliolab de la Biblioteca Sagrada Família
 Activitat gratuïta
 A càrrec del Museu de Ciències Naturals de Barcelona (MCNB),
 i Una mirada LGTBI+, i la col·laboració de PRISMA
 Exposició

L'exposició proposa una reflexió, des d'una perspectiva LGTBI+, sobre la diversitat sexual al món animal, allunyant-se dels estereotips i preceptes socials imposats per l'ésser humà. Mitjançant diversos panells, es plantegen temes com ara: quants sexes hi ha? què és la intersexualitat? és necessari més d'un individu per reproduir-se? què és l'orientació sexual? Com mostren els animals interès cap als altres? com s'aparellen els animals? les relacions sexuals sempre s'enfoquen a la reproducció? què és una família? què és el gènere?

[#Exposicions](#) [#SetmanaLGTBI+](#)

DARRERE LES PERSIANES



Del 16 de setembre al 6 d'octubre

Al vestíbul del Centre Cultural Sagrada Família

Activitat gratuïta

Instal·lació

Inspirada en el còmic *Darrere les persianes* d'Isabel Franc i Rosa Navarro, la instal·lació ens apropa a la quotidianitat de totes aquelles dones lesbianes que han format part de la història de Barcelona i que, per la seva orientació sexual, van ser oblidades o silenciades pel context en què vivien. Així, contemplant de fora cap endins, capgirarem la funció de les persianes, farem un petit canvi en la història que se'ns ha explicat fins ara i posarem en valor les històries particulars que han ajudat a construir la història col·lectiva.

#Exposicions #SetmanaLGTBI+

CLUB DE LECTURA LGTBIAQ+



Dimecres 25 de setembre

A les 18.30 h

A l'Espai de Suport de la Biblioteca Sagrada Família

Activitat gratuïta

A càrrec de Jesusi Arpal Moya

Col·loqui

Proposem lectures compartides transformadores buscant el plaer i el pensament crític. En aquesta sessió comentarem dos llibres: "El que es digne de ser amado" d'Abdellah Taïa, i "Història de la violència" d'Édouard Louis. Dues visions complementàries de la violència estructural.

Cal inscripció prèvia a partir del 26 d'agost a les 9:30 h
www.ja.cat/clubsetmanalgtbi24

#ClubLectura #SetmanaLGTBI+

MONSTRES ESCÈNICS: TEATRE MÉS ENLLÀ DEL BINARI



Dijous 26 de setembre
De les 16.30 a les 19.30 h
A l'aula polivalent del Centre Cívic
Activitat gratuïta
A càrrec de la Companyia Llavors
Taller

Taller d'expressió corporal on ens expressarem fora de la cotilla del gènere normatiu. Fent servir tota mena de roba, maquillatge i altres materials, prepararem una petita acció de carrer on la normalitat no existirà: només quedarà una comunitat de monstres que, juntis, ocuparan l'espai públic que els és negat. Taller enfocat a persones no-binàries i altres dissidències LGBTIAQ+ i obert a tothom.

Cal inscripció prèvia a partir del 12 de setembre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

#Workshop #SetmanaLGTBI+

QUE NO SALGA DE AQUÍ



Dijous 26 de setembre
A les 20 h
A la sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família
Activitat gratuïta
A càrrec del col·lectiu Que no salga de aquí
Teatre i col·loqui posterior

És el *talk show* que, nit rere nit, ens demostra que “calladitas estamos más guapas”. La convidada d'aquesta edició és Cristina R., una jove hermafrodita a qui la seva Amiga Íntima, l'intrèpid Reporter i el Gran Expert del programa volen ajudar a convertir-se en una persona completament normal. Ho intentaran, com sempre, amb el rigor i la humanitat que els caracteritza.

Dramatúrgia i direcció: Raquel Loscos i Víctor Ramírez
Interpretació: Cristina R. i Laura Vila Kremer

Micropeça de teatre (20 min) + col·loqui postfunció
(40 min aproximadament)

Cal inscripció prèvia a partir del 19 de setembre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

#ArtsEscèniques #SetmanaLGTBI+

MIRADAS Y COLORES DISIDENTES



Divendres 27 de setembre

A les 19 h

Al Casal de Barri Espai 210

Activitat gratuïta

A càrrec de Perú Diversiva

Cinefòrum

Curtmetratges independents llatinoamericans amb temàtiques gai, lèsbica, trans, travestí i més! Un espai de trobada per compartir i conèixer-nos millor, creant comunitat, diàleg i col·laboració.

Curtmetratges seleccionats:

• MARTÍN

Direcció: Benny Rios Arenas

Duració: 19 min

Temàtica: Mite amazònic i romanç

Martín és un jove fill d'un pescador, que als matins ajuda el seu pare i a les nits balla en discoteques de la ciutat. Un dia coneix un ésser del riu que l'ajuda a resoldre un trauma del passat d'una manera extraordinària.

• LOXORO

Direcció: Claudia Llosa

Duració: 19 min

Temàtica: Transsexualitat, marginalitat i prostitució

Loxoro tracta de la cerca que du a terme Makuti, una mare transgènere, de la seva filla Mia -també transgènere- després de la seva desaparició. En la seva investigació es troba amb la cara oculta del món transsexual de Lima, una comunitat que es tanca en si mateixa per defensar-se de la marginació i que posseeix un idioma propi: el loxoro.

Cal inscripció prèvia a informacio@espai210.org.

#Audiovisuals #SetmanaLGTBI+

RUTA DARRERE LES PERSIANES. RECORREM LA HISTÒRIA DE LES LESBIANES A BARCELONA



Dissabte 28 de setembre

A les 11.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Maio Serrasolsas Moreno

Itinerari

Us presentem una ruta sobre la història i memòria de l'activisme lesbià a Barcelona a mitjans i finals del segle XX. Viatjarem per un recorregut pel Gòtic i Raval, girant entorn de la cultura, oci, repressió i activisme que van situar-se als carrers de la nostra ciutat. Un recorregut travessat per la Llei de Perillositat social, la transició i sobretot, la invisibilitat com a eix transversal.

Cal inscripció prèvia a partir del 20 de setembre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

#Itineraris #SetmanaLGTBI+

CONTES DIVERSOS, CIUTAT DIVERSA



Dissabte 28 de setembre

A les 12 h

A la sala infantil de la Biblioteca Sagrada Família

Activitat gratuïta

A càrrec de L'Hora Lliure - Associació Espai i Lleure

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

Contes

Sessió de contes amb perspectiva de gènere i diversitat. Lectura de contes i àlbums il·lustrats per a la canalla, que mostren transversalment (no a manera de catàleg) la diversitat present a la societat, naturalitzant i ampliant imaginaris, alhora que trenquem estereotips de gènere i prevenim l'LGTBI-fòbia. La lectura dels contes a càrrec de persones LGTBI+ acull la necessitat de mostrar referents propers i positius a la canalla. Activitat vinculada a l'activitat del 30 de setembre.

Cal inscripció prèvia a partir del 20 de setembre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

#ArtsEscèniques #Contes #ActivitatFamiliar #SetmanaLGTBI+

CONVERSES EL CAMP COMPRIMIT: DEBATS SOBRE PERFORMANCE A L'ESPAI URBÀ DE LA BARCELONA NEOLIBERAL (1985-2020)



Dissabte 28 de setembre

A les 18 h

A l'Ateneu el Poblet

Activitat gratuïta

A càrrec de La caníbal SCCL i diversos convidats

Xerrada

Lis artistes migrants, racialitzats i dissidents sexe/gènere han protagonitzat algunes de les manifestacions artístiques de protesta al carrer associades als principals esdeveniments històrics de les darreres dècades: de la crisi del VIH al fòrum, de la ciutat morta a la llei mordassa, de la violència política del control migratori a la covid. Presentem converses entre artistes, agents culturals i activistes que en donen testimoni.

No cal reserva prèvia. Entrada lliure fins a completar aforament.

[#Conferències](#) [#SetmanaLGTBI+](#)

FIRA NOSALTRES



Diumenge 29 de setembre

A les 11 h

Al Mercat de Pagès, plaça Sagrada Família
(carrer de Provença, entre Sardenya i Sicília)

Activitat gratuïta

A càrrec de diverses entitats i llibreries

La Fira oferirà d'11 h a 13 h un punt de trobada entre entitats i llibreries compromeses i especialitzades en les temàtiques LGTBI+. Un espai participatiu on trobareu informació, recursos, recomanacions, guies de lectura, i una parada de fanzins queer/cuir i dissidents a càrrec de La caníbal SCCL.

A les 13 h gaudirem del concert **Evripidis and His Tragedies** amb Evripidis Sabatis, un artista polifacètic d'origen grec establert a Barcelona. Descobrirem les seves "tragèdies", cançons pop autosarcàstiques, plenes d'humor fosc i sensibilitat queer.

[#MostraEntitats](#) [#SetmanaLGTBI+](#)

UNA MIRADA DE GÈNERE I DIVERSITAT ALS CONTES INFANTILS



Dilluns 30 de setembre

A les 17.30 h

A la sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família

Activitat gratuïta

A càrrec de L'Hora Lliure - Associació Espai i Lleure

Xerrada

Parlarem de com triar un bon conte amb perspectiva de gènere i diversitat LGTBI+, les alternatives de narració per visibilitzar i donar valor a la diversitat LGTBI+ i els recursos dels quals disposem. Activitat vinculada a l'activitat del 28 de setembre.

Cal inscripció prèvia a partir del 23 de setembre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

#Conferències #ParlemInfància #SetmanaLGTBI+

TALLER PARTICIPATIU: MAPEJANT LES DESIGUALTATS DES D'UN ENFOCAMENT INTERSECCIONAL



Dimarts 1 d'octubre

De les 17 h a les 19 h

A l'Espai de Suport de la Biblioteca Sagrada Família

Activitat gratuïta

A càrrec de PDC i Tania Aruzamén

Taller participatiu

Mitjançant la reflexió col·lectiva, es busca entendre els espais que ocupen les pressions i les institucions que les sostenen. El taller participatiu està conformat per tres moments:

- 1) "Les mateixes persones, els mateixos drets?", dinàmica per establir casos comuns d'opressió i privilegi;
- 2) "Mapejant les opressions que ens travessen", dinàmica d'anàlisi crítica d'alguns dels casos identificats en el primer moment;
- 3) "Desfer el camí; desaprendre allò après", dinàmica de posicionament i praxi educativa on es busquen solucions sobre allò que s'ha identificat.

Cal inscripció prèvia a partir del 24 de setembre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

#Workshop #SetmanaLGTBI+

EL BINARISME DE GÈNERE DES DE LA MICOLOGIA I LA CIÈNCIA-FICCIÓ



Dimarts 1 d'octubre

De les 19.30 h a les 21.30 h

A la sala Bibliolab de la Biblioteca Sagrada Família

Activitat gratuïta

A càrrec d'Helen Torres

Xerrada-taller

La biòloga Brigitte Baptiste, degana de la universitat EAN a Colòmbia, sol dir que “no hi ha res més queer que la natura”. Això no obstant, es recorre a la naturalesa per justificar la divisió binària de gènere i la dominació jeràrquica. En aquesta trobada parlarem sobre la construcció social del gènere binari i compartirem estudis sobre els fongs que demostren per què la natura és queer, a més de relats de ciència-ficció que ofereixen narratives plenes d'inspiració sobre parentius possibles en mons postgenèrics.

Cal inscripció prèvia a partir del 23 de setembre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

[#Conferències](#) [#Workshop](#) [#SetmanaLGTBI+](#)

UN JARDÍ PLE DE MÚSICA

Dilluns 7 d'octubre

A les 17.30 h

Preu: 3 €

A càrrec d'Alba Rubió Pons, Cia. Petita Música

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

Música i teatre

Quines melodies s'amaguen rere un jardí? Poden cantar les flors? Quins són els ritmes d'una regadora o d'una llavor? L'Alba, la jardinera d'aquest jardí tan particular, ens acompanyarà a través de diverses cançons per aquest món habitat per plantes, marietes i... una gata! Amb ella aprendrem a cuidar els éssers vius que ens envolten tot cantant.

Cal inscripció prèvia a partir del 30 de setembre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

[#ArtsEscèniques](#) [#Música](#) [#De0a3anys](#)

DUETS AMB HISTÒRIA

Dijous 10 d'octubre

A les 20 h

Activitat gratuïta

Aina Gascó Navarro: piano

Clara Gifre Oliveras: mezzosoprano

Mireia Carmona: soprano

Música

Concert de duets, òpera i sarsuela amb peces de compositors com Wolfgang Amadeus Mozart, Georges Bizet o Gerónimo Giménez, per part d'una soprano i una mezzosoprano amb acompanyament de piano. El concert és guiat per les mateixes intèrprets, amb un enfocament pedagògic per facilitar el seguiment de cada peça i amb explicacions contextualitzades dels tipus de veus femenines i dels papers que acostumen a interpretar en l'òpera i la sarsuela.

Cal inscripció prèvia a partir del 3 d'octubre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

#Música #Clàssica

MIRADES ECOFEMINISTES PER REPENSAR-NOS

Dilluns 14 d'octubre

A les 19.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Sandra Sotelo Reyes

Xerrada

Ens trobem com a societat en plena transició, pensant i provant noves formes d'organitzar i viure les nostres vides. Els models de vida capitalistes i heteropatriarcals que hem portat, sobretot en els darrers cinquanta anys, no són compatibles amb els límits del planeta i dels ecosistemes dels quals formem part. Les mirades ecofeministes ens aporten claus, preguntes i idees per tal d'acompanyar-nos en aquesta transició i transformació. Aquest procés, que anem construint mentre avancem, com una dansa, ha d'encarnar en si mateix formes de fer i de relacionar-nos pròpies dels sistemes ecològics. En aquest espai compartirem preguntes i conversarem pràctiques ecofeministes.

Cal inscripció prèvia a partir del 7 d'octubre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

#Reflexions1H

“WONDERWOMAN (WORK IN PROGRESS)”

Dijous 17 d'octubre

A les 20 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Esther Anyó i Sílvia Navarro

Teatre

Wonderwoman (*work in progress*) és una tragicomèdia en format de monòleg per a una actriu. Tothom té una tragèdia clàssica a la seva vida. El que proposem és fer un repàs de la infància i l'adolescència de la nostra protagonista veient com l'efecte causa-conseqüència de diferents situacions vitals desencadenen en una forta lluita contra ella mateixa.

Intèrpret, idea original i materials biogràfics: Esther Anyó | Autoria i direcció: Sílvia Navarro | Producció executiva i artística: Montse Enguita | Assessoria de moviment: Marçal Bayona | Assessoria de vestuari i escenografia: Júlia López i Melià | Assessoria musical: Ernest Fuster

Cal inscripció prèvia a partir del 10 d'octubre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

#ArtsEscèniques #Teatre #Attrezzos

TRIA

Dijous 24 d'octubre

A les 20 h

Activitat gratuïta

Àngela Furquet: veu i percussions

Esther Sánchez: violí de 5 cordes, percussió i veu

Pedro Bartolomé: guitarra, charango, percussió i veu

Música

Tria presenta el seu disc de debut de títol homònim. Música d'autor, d'arrel, contemporània i analògica que parla d'emocions universals: qui som, els nostres valors, la nostra manera de fer, de sentir, de reivindicar o de divertir-nos, de relacionar-nos i de pertànyer.

Cal inscripció prèvia a partir del 17 d'octubre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

#Música #AraToca

IAIA. LA TEIXIDORA DE PARAULES

Diumenge 27 d'octubre

A les 11.30 h

Activitat gratuïta

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

A càrrec de Gisela Llimona

Narració oral amb titelles i objectes

L'àvia de la Gisela Llimona sempre acompanyava l'avi de viatge per tot el món. Mentre ell parlava de negocis, l'àvia teixia en silenci. Aquest silenci va imposar-se a casa quan ella es va morir. Avui una de les bufandes que va teixir s'ha començat a desfilar i, estirant el fil, la Gisela ha descobert que la iaia era col·leccionista de paraules. Aquesta troballa la portarà a obrir l'armari de viatges de l'àvia i a descobrir totes les paraules que hi va guardar.

Cal inscripció prèvia a partir del 18 d'octubre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

[#ArtsEscèniques](#) [#Contes](#) [#Titelles](#) [#ActivitatFamiliar](#)
[#FestesDeTardor](#)

EL VENADITO. 4ª EDICIÓ. ELS PRIMATS

Del 29 d'octubre al 15 de desembre

A càrrec de siNesteSia amb la col·laboració de la Fundació MONA

Comissariada per Montserrat Pérez

Exposició

Amb motiu de la 4a edició de la Biennial El Venadito (art contra el maltractament animal) dedicada als primats, aquesta mostra exposa les obres en format cartell de més d'una vintena d'artistes, que ens parlen amb subtilesa dels diferents maltractaments que pateix aquesta espècie. Una exposició que reclama l'acció de la societat davant la indiferència de les institucions i ens convida a reflexionar sobre la nostra responsabilitat davant del món natural i animal.

Consulta les activitats vinculades a sinestesiarteycostura.com i a ccsagradafamilia.net

Horari exposició:

De dilluns a divendres de 9.30 h a 15.30 h

Dissabtes de 10 h a 14 h i de 16 h a 20 h

Diumenges de 10 h a 14 h

[#Exposicions](#)

COEDUCAR ÉS PREVENIR LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

Dilluns 4 de novembre
A les 17.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Vira Cooperativa
Conferència

Tothom parla de la violència de gènere... però què és ben bé? Com es manifesta? Què podem fer des de casa per educar els infants perquè construeixin relacions afectives lliures de violència masclista? En aquest taller reflexionarem sobre les diverses violències masclistes que ens envolten en diversos àmbits i com són presents en la nostra societat.

Cal inscripció prèvia a partir del 28 d'octubre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

#Conferències #ParlemInfància #25N

Amb motiu del Dia Internacional contra la Violència de Gènere

SPICA DUO

Dijous 7 de novembre
A les 20 h
Activitat gratuïta
Siyi Xia: violí
Andrea Lárez: violí
Música

Un recorregut per joies del repertori clàssic i romàntic escrites per a una formació de cambra inusual: dos violins. Aquest duo donarà a conèixer no només la versatilitat interpretativa del rei dels instruments simfònics, sinó també l'amplitud estilística del repertori escrit amb aquesta instrumentació.

Cal inscripció prèvia a partir del 31 d'octubre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

#Música #Clàssica

DEL MITE CLÀSSIC A LES SUPERHEROÏNES

Dilluns 11 de novembre

De les 18 a les 21.30 h

Activitat gratuïta

Per a persones que s'identifiquen amb el gènere femení

A càrrec d'Esther Anyó

Taller

En aquest taller d'interpretació farem una revisió de les característiques de l'heroi clàssic i les reinterpretarem des de l'univers de la cultura pop i el còmic. A través d'exercicis teatrals individuals i grupals acabarem creant la nostra superheroïna.

Amb motiu del Dia Internacional contra la Violència de Gènere

Cal inscripció prèvia a partir del 28 d'octubre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

#Workshop #Teatre #25N

HOP SAGRADA FAMÍLIA

Dijous 14 de novembre

A les 20 h

Activitat gratuïta

A càrrec de diverses companyies

Activitat emmarcada en el HOP 2024,

14es Trobades de Dansa i Cultura Urbana

Dansa

Un any més el festival HOP de dansa i cultura urbana ens proposa diverses peces curtes creades i ballades per dones i identitats dissidents amb motiu del Dia Internacional contra la Violència de Gènere.

NOX de Cia Paloma Aracena; *Doma* d'Andrea El Ameri; *Schook* de Nuria Lozano; i *U.T.C.H. – Una tarde comiendo hormigas* de Cia Nisham i Vertebrados (plataforma per les Arts).

Amb motiu del Dia Internacional contra la Violència de Gènere.

Cal inscripció prèvia a partir del 7 de novembre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

#ArtsEscèniques #Dansa #Attrezzo #25N

DIA INTERNACIONAL DELS DRETS DELS INFANTS

Divendres 22 de novembre

De les 16.30 h a les 19 h

Lloc: Jardins d'interior d'illa d'Ermessenda de Carcassona
(Centre Cívic Urgell)

Activitat gratuïta

A càrrec dels casals infantils de l'Eixample

Per a infants de 0 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](#)

CORAL PERFORMANCE #METOO

Dijous 28 de novembre

A les 20 h

Activitat gratuïta

A càrrec de la coral feminista #MeToo i Dona Cançó

Concert-espectacle

La coral feminista *#MeToo* és un espai de cura i empoderament a través de l'art. Un projecte social que vol donar visibilitat a tot allò que les dones volem dir, sigui quina sigui la condició social, l'edat, la nacionalitat, la diversitat, etc. Cantem per rebutjar qualsevol forma de violència cap a les dones!

Cal inscripció prèvia a partir del 21 de novembre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

[#Música](#) [#AraToca](#) [#25N](#)

L'ARBRE DE LA MARGOT

Dissabte 30 de novembre

A les 11.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de la Boia Teatre

Per a infants de 4 a 12 anys acompanyats d'una persona adulta
Contes i titelles

La Margot és una nena que està trista i se sent sola perquè el seu entorn la critica per ser diferent. Sort que un dia la seva àvia Margarita la portarà a un arbre màgic que li canviarà la vida i farà un viatge que no oblidarà mai.

Cal inscripció prèvia a partir del 22 de novembre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

Amb motiu del Dia Internacional contra la Violència de Gènere.

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

L'ALIMENTACIÓ A L'EDAT ESCOLAR: ÀPATS SALUDABLES I EN FAMÍLIA

Dilluns 2 de desembre

A les 17.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Eva Rodriguez Arisa

Conferència

Una sessió on parlarem d'alimentació infantil des d'un punt de vista nutritiu, però també sensorial, culinari i social. Sessió mixta amb una part més teòrica i una altra de més pràctica, a càrrec d'una professional dietista-nutricionista del CAP Sagrada Família.

Cal inscripció prèvia a partir del 25 de novembre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

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

POSTALS PRESENTS PER A UNA MARE ABSENT

Dijous 5 de desembre

A les 20 h

Activitat gratuïta

Música, visuals, narració

Una mirada poètica a l'Alzheimer amb piano, sorra i paraules.
Una proposta emotiva i bella per parlar d'una malaltia,
l'Alzheimer, que no n'és, de bella.

Música i piano: Elisenda Duocastella Pla | Dibuixos amb sorra:
Toni Ortiz Jurado | Paraules: Pep Garcia Orri.

Cal inscripció prèvia a partir del 28 de novembre a les 9.30 h a
ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

#ArtsEscèniques #Attrezzos

A-ANIMAL

Dilluns 9 de desembre

A les 17.30 h

Preu: 3 €

A càrrec de Gisela Llimona

Per a infants de 6 mesos a 2 anys acompanyats d'una persona
adult

Música i teatre

La Gisela Llimona ens ensenyarà el seu conte preferit *A-animal!*
Guiats per ella aprendrem els sons dels animals, cantarem
alguna cançó en què els protagonistes són ells i viatjarem amb
els més petits pel món de les bèsties d'una manera sensorial.
Colors, cançons, sons... ens ajudaran a conèixer i reconèixer
els animals per aprendre a estimar-los i respectar-los ja des de
ben petits.

Cal inscripció prèvia a partir del 2 de desembre a les 9.30 h a
ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

#Contes #De0a3anys

PÁXARAS. MÚSICA MEDITERRÀNIA

Dijous 12 de desembre

A les 20 h

Activitat gratuïta

Rusó Sala: veu, guitarra, tambor de corda i percussió

Miriam Encinas: nickel arpa, viola medieval, dilruba,
flautes i percussió

Música

Originàries de la costa catalana, la cantautora Rusó Sala i la multi instrumentista Miriam Encinas presenten Páxaras, la creació d'un vitrall sonor que neix a partir de les restes d'al-Àndalus i Sefarad escampades pel Mediterrani. Com aus migratòries, sentirem la certesa que pertanyem a aquest poble i a tots els seus paisatges.

Cal inscripció prèvia a partir del 5 de desembre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

[#Música](#) [#AraToca](#)

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme a partir del 9 de setembre de 2024 a les 9 h.

INSCRIPCIONS EN LÍNIA

A través de la nostra pàgina 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 30 de setembre de 2024.

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: 4,60 €/h sense IVA (5,57 €/h amb IVA)
- Itinerari genèric: 3,78 €/h sense IVA (4,58 €/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 30%, 50% o 75%, en funció del grau reconegut, sobre l'import de la matrícula d'un taller.

Les beques es poden sol·licitar de forma presencial al Punt d'informació del Centre o en línia. En tots els casos cal presentar la documentació necessària. Per a més informació consulteu www.ccsagradafamilia.net

A la nostra web www.ccsagradafamilia.net hi trobareu la informació ampliada del vostre taller i la normativa del Centre Cívic.

RECURSOS

EN PARLEM...

LLOGUERS: ARRENDAMENTS URBANS

Dimecres 9 d'octubre
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Daniel Labrador
Preu: 8,35 €

Quins drets tinc com a llogater? I com a propietari? Què és això de la limitació de rendes de lloguer? M'afecta?
Aquests i molts altres dubtes els resoldrem en aquesta xerrada

FRIDA KAHLO, UNA ICONA FEMINISTA

Dimecres 23 d'octubre
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Vicky Rico
Preu: 8,35 €

Amb motiu del 70è aniversari de la seva mort, descobrirem el seu llegat i intentarem desvetllar les claus que l'han convertit en una icona feminista i de la cultura de masses, a través de la seva vida, la seva obra, la seva imatge personal i les seves paraules. I descobrirem, en definitiva, per què va trencar esquemes, pictòrics i vitals, i es va convertir, a més en un símbol de resiliència.

DOLOR I ANALGÈSICS

Dimecres 30 d'octubre
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Raquel Tomàs, metge especialista en Medicina Familiar i Comunitària.
Preu: 8,35 €

Com s'ho fa el cervell per saber que una cosa em fa mal? Tots els dolors són iguals? Quins analgèsics hi ha? Què em pot passar si n'abuso?

ASSEGUANCES

Dimecres 6 de novembre
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Daniel Labrador
Preu: 8,35 €

Sabies que l'assegurança de la llar et cobreix un robatori al carrer, o una reclamació per retard en vols? O que en cas d'accident de trànsit pots triar el teu propi advocat i la companyia assumeix el seu pagament?
Quins problemes pot generar l'assegurança de vida que vaig fer amb la hipoteca?
Realment, moltes vegades no saben fins on arriben les nostres assegurances. Descobreix-lo en aquesta xerrada.

VITAMINES

Dimecres 13 de novembre
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Raquel Tomàs, metge especialista en Medicina Familiar i Comunitària.
Preu: 8,35 €

Què són les vitamines, quantes vitamines diferents hi ha, de què serveix cadascuna, quines són les causes dels dèficits de vitamines, etc. Un cop exposats aquests conceptes bàsics, la xerrada intentarà remarcar que la ingesta de suplementos vitamínics només està indicada en casos de dèficits documentats i fer-ne una ingesta excessiva pot arribar a ser contraproduent.

DIGUES ADEU ALS MALS HÀBITS

Dijous 3, 10 i 17 d'octubre de
16.30 h a 18 h
A càrrec de Patricia de Huerta
Preu: 25,05 €

"Digues adeu als mals hàbits i hola als bons" és un taller molt pràctic. Hi veurem com funcionen els hàbits, les claus per aconseguir eliminar un hàbit tòxic que no ens fa bé i els vuit passos per aconseguir un nou hàbit més saludable.

VIURE SENSE ESTRÈS**N**

Dimecres 20 de novembre
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Laura Casas
Preu: 8,35 €

Moltes vegades l'estrès es desencadenen per situacions externes que vivim com una amenaça, però també pot provenir del nostre interior. Però, què és realment l'estrès? Identificarem quins són els senyals de l'estrès en el cos i perquè es donen. Veurem estratègies d'autoregulació per buscar solucions en moments de dificultat, enfortir i augmentar el nostre benestar personal.

ANÀLISI DE PAPERS SOBRE TENDÈNCIES DE LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL**N**

Dimecres 27 de novembre
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Damián Lafferranderie
Preu: 8,35 €

Xerrada pensada per a tots els públics on s'analitzaran els últims estudis sobre com pot impactar, o no, la intel·ligència artificial en el dia a dia. Articles científics analitzats i explicats de manera senzilla.

IDIOMES**APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS**

Dimarts de 16.30 h a 18 h
A càrrec de Ramon Codina
Preu: 83,49 €

Per a persones que vulguin treballar situacions reals i senzilles que ens permetrà parlar i entendre l'anglès de forma distreta i amena. Amb exercicis pràctics repassarem la gramàtica i el vocabulari necessari per aprofundir en aquesta llengua.

ANGLÈS, CONVERSA INTERMÈDIA

Dilluns de 17.15 h a 18.45 h
A càrrec de Júlia Pérez
Preu: 83,49 €
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.

MUSIC TO YOUR EARS

Dimecres de 16.30 h a 18 h
A càrrec de Júlia Pérez
Preu: 83,49 €

Les cançons en anglès són un dels mitjans més plaents i efectius per aprendre l'idioma. A través de l'escolta i l'anàlisi d'algunes de les cançons més famoses de totes les èpoques, treballarem vocabulari i gramàtica d'una manera divertida i 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)
A càrrec de Júlia Pérez
Preu: 83,49 €

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. Per mitjà d'activitats variades reforçarem la llengua i ampliarem el vocabulari per fer més riques les nostres converses.

TORNA A PARLAR EN ANGLÈS!

Dimarts de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Mariana Gleiser
Preu: 83,49 €

Si en algun moment havies aconseguit un nivell mitjà-baix, però fa molt que no parles en anglès, o si en vas estudiar la gramàtica, però i 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 i amena, 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
A càrrec de Mariana Gleiser
Preu: 83,49 €

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 participant 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
A càrrec de Mariana Gleiser
Preu: 83,49 €

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.

KEEP IT UP IN ENGLISH

N

Dilluns de 16.30 h a 18 h
A càrrec d'Olga Jaumot
Preu: 83,49 €

En cada sessió treballarem situacions reals i diferents amb suports audiovisuals, exercicis i, evidentment, amb conversa. Nivell intermedi A2 – B1

STUDIAMO ITALIANO

Dijous de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Serena Russo
Preu: 83,49 €

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
A càrrec de MariaJo López Vilalta
Preu: 83,49 €

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 fet algun curs d'italià. A través de l'expressió oral o escrita, conversa, comentaris de textos, música i sense oblidar la gramàtica, aprofundirem en els aspectes destacats de la llengua, cultura i societat italiana.

ALEMANY DES DE 0

N

Dimarts de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Roseli Cañedo
Preu: 83,49 €

Aquest taller està destinat a persones que tinguin curiositat per aprendre l'alemany de manera didàctica i divertida.

Això vol dir que no calen coneixements previs! Començarem realment des de zero i parlant molt, moltíssim... T'hi animes?

ALEMANY “NIVELL 1”

Dilluns de 17 h a 18.30 h
A càrrec de Roseli Cañedo
Preu: 83,49 €

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

CONVERSA EN ALEMANY

Dilluns de 18.30 h a 20 h
(nivell mitjà)
A càrrec de Roseli Cañedo
Preu: 83,49 €

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
A càrrec de Julia Galley
Preu: 83,49 €

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
A càrrec de Stéphanie Pimet
Preu: 83,49 €

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, a presentar-te i mantenir converses bàsiques.

FRANCÈS “1”

Dilluns de 19.30 h a 21 h
A càrrec de Stéphanie Pimet
Preu: 83,49 €

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 en situacions quotidianes.

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)

A càrrec de Stéphanie Pimet
Preu: 83,49 €

Practicarem els nostres coneixements de francès i enriquirem el nostre vocabulari i expressions per fer front a situacions de la vida quotidiana i per conèixer millor la cultura francesa.
Cal tenir-ne nocions.

INICIACIÓ AL PORTUGUÈS

Dimecres de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Flavio Carvalho
Preu: 83,49 €

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 de classe. Amb l'ajuda de materials relacionats amb la cultura lusòfona, s'aprendran les estructures bàsiques de la llengua que permeten donar informació bàsica, a més de conèixer els diferents sons del portuguès.

FES-HO PER TU

INICIACIÓ A L'AUTOMAQUILLATGE (I)

Del 3 al 31 d'octubre
Dijous de 19.30 h a 21 h
A càrrec de Carola Cofiné
Preu: 41,75 €

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

INICIACIÓ A L'AUTOMAQUILLATGE (II)

Del 7 novembre al 5 de desembre N
Dijous de 19.30 h a 21 h
A càrrec de Carola Cofiné
Preu: 41,75 €

Curs ideal per a qui ja en té una base sòlida, però vol perfeccionar tècniques i millorar la seva habilitat. Ens endinsarem en el món de la colorimetria per poder escollir els tons perfectes per a cada tipus de maquillatge, i en tècniques com el *cut crease*, *foxy eyes*...

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

ACTIVITAT FÍSICA

TXIKUNG

(A) [Dimarts de 17 h a 18.30 h](#)
(B) [Dijous de 17.30 h a 19 h](#)
A càrrec d'Àlícia López
Preu: 83,49 €

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

BODY-BALANCE

Dimecres de 17 h a 18.30 h
A càrrec d'Àlícia López
Preu: 83,49 €

Programa d'exercicis que combinen ioga, estiraments, moviments de *taitxi* 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.

IOGA SUAU

Dijous de 9.30 h a 11 h
A càrrec de Sonia Faria
Preu: 83,49 €

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 cinquanta minuts amb estiraments, exercicis respiratoris, postures i relaxació, per connectar-te en l'àmbit físic i respiratori, en els quals poses la intensitat que vulguis.

IOGA DEL RIURE

(A) [Dimarts de 10 h a 11 h](#)
(de l'1 d'octubre al 29 d'octubre)
(B) [Dimarts de 10 h a 11 h](#)
(del 5 de novembre al 3 de desembre)
A càrrec de Rebeca Bermúdez
Preu: 27,83 €

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.

IOGA DINÀMIC

Dimarts de 19.30 h a 21 h
A càrrec de Elisabet Belmonte
Preu: 83,49 €

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

RESPIRACIÓ CONSCIENT

Dimarts de 21 h a 22 h
A càrrec de Elisabet Belmonte
Preu: 55,66 €

Un taller on aprofundirem en la connexió entre respiració, cos, ment i consciència. Explorarem diferents pràctiques respiratòries i els efectes que tenen en el cos i la ment. I observarem com la respiració ens connecta amb consciència, en moviment i en quietud, i ens porta cap a la ment meditativa.

IOGA PER A EMBARASSADES

Dimarts de 16 h a 17 h
Preu: 55,66 €
Lloc: Sala Siconi

A les classes connectarem amb nosaltres mateixes i amb el bebè mitjançant les postures més adequades, respiracions i meditacions, per centrar-nos en el més important, el moment present de la pràctica.

Podràs deixar anar tensions emocionals i físiques i et prepararàs per a un part actiu.

IOGUILATES

Dijous de 19.30 h a 21 h
A càrrec de Jack Bernal
Preu: 83,49 €

Amb aquesta activitat que combina els estiraments i el pilates enfortirem, flexibilitzarem i tonificarem tota la musculatura corporal. Afinarem i reforçarem la zona abdominal mitjançant exercicis relaxats amb els quals aprendrem a gaudir de cada moviment. També ens servirà per alinear les articulacions i corregir els mals hàbits posturals.

SUMBA

(A) Dilluns de 17.30 h a 18.30 h
(B) Dilluns de 18.30 h a 19.30 h
A càrrec de Paulo Miranda
Preu: 55,66 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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

YAABA

Dijous d'11 h a 12 h
A càrrec de Martina Lohse
Preu: 55,66 €

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.

MOVIMENT SUAU I RELAXACIÓ

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h
(B) Dimecres de 10 h a 11.30 h

A càrrec de Elisenda Font i MP
Preu (A): 83,49 €
Preu (B): 66,79 €

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.

MARXA NÒRDICA

(A) Dilluns de 17.30 h a 19 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: 83,49 €

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.

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

Dilluns de 19.30 h a 21 h
A càrrec de Sonia Faria
Preu: 83,49 €

En aquesta activitat es realitzen exercicis per enfortir i definir la musculatura mitjançant un entrenament d'intensitat mitjana. 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.

PILATES I MOVIMENT

(A) Dilluns de 18 h a 19.30 h
(B) Dijous d'11.30 h a 13 h

A càrrec de Sonia Faria
Preu: 83,49 €

ESTIRAMENTS

Dijous de 12 h a 13 h
A càrrec de Martina Lohse
Preu: 55,66 €

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.

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

(A) Divendres de 9.30 h a 10.30 h
(Avançat)
(B) Divendres de 10.45 h a 11.45 h
(C) Divendres de 17 h a 18 h

A càrrec d'Eva Marí
Preu: 50,09 €

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
A càrrec de Majo Villafaina
Preu: 83,49 €

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.

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

N
Dimecres de 18.30 h a 20 h
(a partir de 65 anys)
A càrrec de Maika Guirao
Preu: 83,49 €

En aquest taller donarem espai al moviment natural expressiu del nostre cos utilitzant diverses tècniques corporals i aprofundint en la consciència corporal.

CREIXEMENT PERSONAL

MINDFULNESS I L'ART DE VIURE EL PRESENT

Dimecres de 19.30 h a 21 h
A càrrec de Rebeca Bermúdez,
psicòloga
Preu: 89,43 €

El *mindfulness* és una pràctica meditativa enfocada a l'atenció. Es tracta d'estar presents en el nostre dia a dia amb una actitud d'obertura, curiositat i acceptació. Ens introduïrem en les característiques de la pràctica i en les actituds per arribar a tenir una ment en calma.

MINDFULNESS: VIU EL PRESENT I TROBA EL TEU BENESTAR

Dilluns d'11.30 h a 13 h
A càrrec de Laura Casas
Preu: 83,49 €

Amb la pràctica de l'atenció plena entrenem la ment per viure amb més plenitud el moment present, alhora que ens dediquem temps per parar i veure les coses com realment són sense confondre els pensaments amb la realitat. Augmentar els nivells de consciència facilita un canvi d'actitud i la relació que establim amb les nostres circumstàncies, fet vital per la nostra salut i el nostre benestar. No cal experiència prèvia.

VIURE EN POSITIU

Dijous de 19.30 h a 21 h
A càrrec de Rebeca Bermúdez
Preu: 83,49 €

En aquest trimestre ens enfocarem en unes emocions positives en concret. És clar que les emocions negatives o desagradables tenen la seva funció: avisar-nos i protegir-nos de les amenaces i perill. Però què ens aporten les emocions positives? Quines són? Com les puc potenciar? Vine a descobrir-ho en aquest taller!

L'ART DE MEDITAR

(A) Dilluns de 9.30 h a 11 h

(B) Dilluns de 21 h a 22 h

A càrrec de Laura Casas
Preu (A): 83,49 €
Preu (B): 55,66 €

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.

SALUT

MINDFULNESS A LA NATURA. COLLSEROLA

Dissabte 9 de novembre
de 10 h a 14 h
A càrrec de Laura Casas
Preu: 22,26 €

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.

INICIACIÓ ALS ESCACS

N

Dimecres de 12 h a 13.30 h
A càrrec de Miguel Fornell
Preu: 83,49 €

Aprèn tots els moviments de les peces, les regles bàsiques, obertures, sacrificis, mats, finals... Tot allò que necessites per començar!

REFORCEM LA MEMÒRIA

Dimecres de 16.30 h a 18 h
(a partir de 65 anys)
A càrrec de Maika Guirao
Preu: 83,49 €

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.

MILLORA DE L'EQUILIBRI I L'ESTABILITAT

N

Dissabte 19 d'octubre
de 10.30 h a 13.30 h
A càrrec de Majo Villafaina
Preu: 16,70 €

Hi ha moments en que sentim una pèrdua de base cosa que es pot traslladar en una sensació de desorientació, inestabilitat o inseguretats. A través d'aquesta sessió del mètode *Feldenkrais* descobriràs maneres de trobar suports i sentir-te amb més arrelament en el teu caminar, amb més moviment al teu tors, i per tant més lleugeresa cinètica i mental.

EXPRESSION I CREATIVITAT

COMUNICACIÓ

TALLER DE CREACIÓ: POESIA I PROSA POÈTICA

N

Divendres de 19 h a 20.30 h
A càrrec de Júlia Ferrer
Preu: 75,14 €

T'agrada escriure? T'hi atreveixes, amb la poesia i la prosa en prosa? Començarem identificant què diferencia un text poètic d'un altre tipus de text i establim els principals criteris de la qualitat literària. Després ens inspirarem en models contemporanis, i partirem de propostes-repte que desencadenin l'escriptura. Finalment treballarem la creació lliure amb *feedback* personalitzat i grupal sobre els textos produïts.

ESCRITURA CREATIVA

Dimecres 18 h a 19.30 h
A càrrec d'Anna Marcet
Preu: 83,49 €

Vols escriure històries i fer-les volar?
La creativitat, igual que els músculs, es pot entrenar.
Posem-la en forma!

ESCRITURA PER L'AUTOCONeixEMENT

N

Dijous 20 h a 21.30 h
A càrrec d'Anna Marcet
Preu: 83,49 €

L'escriptura és una eina fantàstica per a descobrir i expressar allò que portem dins. Entre altres coses, ens dona un moment de pausa i un espai físic on plasmar, rellegir i explorar les nostres vivències, emocions i pensaments. En aquest taller trobaràs eines per explorar el teu món interior de manera creativa

TEATRE SOCIAL VIVENCIAL

N

Dimecres de 16 h a 17.30 h
A càrrec de Flávio Carvalho
Preu: 75,14 €
Lloc: Sala Siconi

El Teatre i la Pedagogia de l'Oprimít (dels brasilers Augusto Boal i Paulo Freire) està present en més de 50 països i et farà possible actuar sobre diferents estructures dramàtiques, en aquest Laboratori de Construcció de Personatges. Parlar millor-se i poder arribar a ser una persona formadora / multiplicadora, son els nostres objectius.

PARLAR EN PÚBLIC

Dimarts de 18.30 h a 20 h
A càrrec de Sabrina Rodríguez
Preu: 83,49 €

Aprèn a comunicar les idees de manera clara, projectar la veu i parlar de forma dinàmica, controlar la teva postura i moviments i, sobretot, guanyar aquella seguretat que fa que el missatge arribi directe a l'oient.

MEDI AMBIENT

SECRETS DE L'UNIVERS

N

Dimarts de 17 h a 18.30 h
A càrrec de Marc Boqué
Preu: 83,49 €

Observar i conèixer allò que passa sobre els nostres caps sempre ha suscitat un interès especial entre la humanitat; encara avui sembla que orientar la nostra mirada cap al cel ens acosta i ens allibera dels nostres espais limitats i ens obre un horitzó que veiem com la darrera frontera. Un viatge introductor als misteris de l'univers.

FOTOGRAFIA I VÍDEO

FOTOGRAFIA I REVELAT AMB MÒBIL

Dimecres de 10 h a 11.30 h
A càrrec de Ramon Cugat
Preu: 83,49 €
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. A més a més, revelarem les imatges fetes, treballarem amb els programes propis de cada mòbil i editarem vídeos tot traient les parts que volem eliminar o els hi posarem música.

DOMINAR EL MÒBIL

Dimecres d'11.30 h a 13 h
A càrrec de Ramon Cugat
Preu: 83,49 €
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 usuals. Es pot venir amb mòbil o tauleta, tant si es treballa amb Android (*Google*) com amb iOS (*iPhone*, *iPad d'Apple*).

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA

Divendres de 10 h a 11.30 h
A càrrec de Ramon Cugat
Preu: 75,14 €

Per als que s'estan iniciant en la fotografia i per a gent que ha anat treballant i vol assentar els coneixements. Parlarem principalment dels tipus de càmeres i objectius que hi ha al mercat, de com controlar l'exposició i l'enfocament i dels modes d'exposició. Durant el curs farem alguna sortida pel barri.

MÚSICA I VEU

CANT BÀSIC PER A PRINCIPiants

Divendres de 19.30 h a 21 h
A càrrec de Marga Millán
Preu: 75,14 €

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 profesora, 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 experiència vocal o musical.

GÒSPEL

Dimecres de 17.30 h a 19 h
A càrrec de Marga Millán
Preu: 83,49 €

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 CLÀSSICA (INICIACIÓ 0)

Divendres de 12 h a 13.30 h
A càrrec de Miguel Fornell
Preu: 75,14 €

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 (INICIACIÓ 1)

Dilluns de 20.30 h a 22 h
A càrrec de Miguel Fornell
Preu: 83,49 €
Lloc: Ateneu el Poblet

Si ja has fet els teus primers acords i has fet algun "rasgueado", aquest és el teu curs!

GUITARRA (INICIACIÓ 2)

Dilluns de 19 h a 20.30 h
A càrrec de Miguel Fornell
Preu: 83,49 €
Lloc: Ateneu el Poblet

Curs de guitarra partint d'un coneixement mínim d'acords, una miqueta d'agilitat en canviar-los, comencen a sonar-te algunes celletes, saps fer algun ritme de mà dreta amb una certa fluïdesa i potser tens algunes nocions musicals molt mínimes.

GUITARRA (INICIACIÓ 3)

Dijous de 20 h a 21.30 h
A càrrec de Miguel Fornell
Preu: 83,49 €

Ja canvies d'acord una mica ràpid i potser les celletes costen, però ja van sonant més sovint; a més, saps algunes estructures d'acords i escales, i domines almenys un "rasgueado".

INICIACIÓ A L'UKELELE

Dimarts de 20 h a 21.30 h
A càrrec de Marta Vigo
Preu: 83,49 €

L'ukelele és una guitarreta de quatre cordes, originària de les illes Hawaii, que ha captivat interès d'arreu del món i d'estils musicals ben diversos. Fàcil de fer sonar, de preu assequible i mida transportable.

CASTANYOLES

Dimarts de 16 h a 17.30 h
A càrrec d'Esperanza Rodríguez
Preu: 83,49 €

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

RUMBES

Divendres de 10.30 h a 12 h
A càrrec de Miguel Fornell
Preu: 75,14 €

Si vols sonar com Peret, Estopa o Dolores Vargas, en aquest curs n'aprendràs tots els secrets! No cal que siguis un Paco de Lucía, només que sàpigues fer alguns acords en tindràs prou!

DANSA

INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Dimecres de 19 h a 20.30 h
A càrrec de Majo Villafaina
Preu: 83,49 €

En aquest curs es comparteixen elements bàsics de la dansa contemporània a través de l'exploració de la pell, els músculs i els ossos, buscant alinear, enfortir i estirar el cos. Des de diferents tipus de dinàmiques, individuals, en parella i grupals s'oferiran eines per generar un vocabulari de moviment que permeti gaudir del cos en la dansa.

TWERK

Divendres de 16.30 h a 18 h
A càrrec d'Esmeralda Sánchez
Preu: 66,79 €

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.

COUNTRY-LINE DANCE

Dimarts de 19 h a 20.30 h
A càrrec de SwingCats
Preu: 83,49 €

Si vols divertir-te ballant sense haver d'esperar que et treguin a ballar, o agafar agilitat als peus, o ets dels que vol fer exercici tant físic com mental; aquest és el teu taller!

El country en versió *Line Dance*, petites coreografies ballades a ritme de la música country. Ens ho passarem d'allò més bé amb els nostres barrets, cinturons i botes camperes!

SEVILLANES DESCALCES

(A) Dimarts de 17.30 h a 19 h (Mig)
(B) Dimecres de 16 h a 17.30 h
(Iniciació)

A càrrec d'Esperanza Rodríguez
Preu: 83,49 €

Trepitja fort! Aquesta vegada ballarem damunt la terra amb els nostres peus descalços per arrelar-nos al compàs natural dels nostres cors, sentint el ball com l'arrel. Ooooleeee!

INTENSIU DE DANSA CONTEMPORÀNIA

Dissabte 9 de novembre
de 10.30 h a 14 h i de 16 h a 17.30 h
A càrrec de Majo Villafaina
Preu: 27,83 €

Explorarem les bases de la dansa contemporània per trobar eines pròpies i desenvolupar així un vocabulari propi a partir de la pràctica de diferents dinàmiques individuals i grupals d'improvissació guiada.

N

BOLLYBLAST

N

Divendres de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Polly Casson
Preu: 66,79 €

Vine a ballar *Bollywood* a l'estil zumba, amb coreografies dinàmiques, enèrgiques i divertides, però prou fàcils de fer. En aquestes classes aeròbiques farem exercici sense que ens adonem de l'esforç que estem duent a terme! Diversió garantida.

DANSA DEL VENTRE

N

Divendres de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Cecilia Iriarte
Preu: 75,14 €

Descobreix la màgia d'aquesta dansa mil·lenària i els seus nombrosos beneficis: feminitat, musicalitat, elasticitat, treball de la musculatura, postura corporal, coordinació, ritme, enfortiment de la musculatura de la pelvis, connexió amb la música i amb altres dones... Sobretot, et divertiràs en un grup on treballarem diferents estils de dansa oriental.

**BALLS LLATINS
SENSE PARELLA**

Dimecres de 20.30 h a 22 h
A càrrec de Marcos Sánchez
Preu: 83,49 €

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
A càrrec de Jack Bernal
Preu: 83,49 €

Ballarem una fusió de cinc estils diferents: tradicional, gòspel, funk, afrocaribeny i Broadway, amb coreografies molt fàcils d'assemblar i vistoses. Acompanyats i acompanyades de melodies dels segles XX i XXI, molt conegudes en el món musical!

No t'ho perdís i vine a ballar amb nosaltres! En aquest taller sabràs què és sentir el JAZZ!

BURLESQUE

Divendres de 19.30 h a 21 h
A càrrec de Barcelona SwingCats
Preu: 75,14 €

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 dubtis, i apunta-t'hi.

**BUTOH-FU: ARTS VISUALS,
ESCRITURA CREATIVA
I MOVIMENT**

N

Dissabte 23 i 30 de novembre
de 17 h a 19 h
A càrrec de Sabrina Rodríguez
Preu: 22,26 €

Dispara la teva creativitat mental i física, tant a l'expressió escrita com a la corporal, mitjançant el mètode de notació *Butoh-Fu*. Treballarem l'escriptura i el moviment corporal amb imatges variades com a disparador, jocs i improvisacions.

EXPRESSIÓ PLÀSTICA

ARTS PLÀSTIQUES

PINTURA I DIBUIX

Dimarts de 10 h a 12 h
A càrrec de M. Teresa Andorrà
Preu: 100,18 € + 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
A càrrec de Sergio Moreno
Preu: 100,18 €
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.

RETRAT AMB LLAPIS

Dijous de 16.30 h a 18 h
A càrrec de Jesús Murrieta
Preu: 66,79 €

L'alumnat podrà representar un retrat humà a través del coneixement i la comprensió dels components del cap i la relació entre ells per crear obres més sòlides.

URBAN SKETCHING

Dijous de 18 h a 20 h
A càrrec de Daniel Castro
Preu: 89,06 €

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: PAISATGES DE TARDOR

Dilluns de 10 h a 12.30 h
A càrrec d'Andi DomDom
Preu: 83,49 € + suplement
Lloc: Ateneu el Poblet

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.

FET A MÀ

PATCHWORK

(A) Dilluns de 16.15 h a 18.15 h
(B) Dilluns de 18.15 h a 20.15 h
A càrrec de Montserrat Andrés
Preu: 89,06 €

INICIACIÓ AL TAPÍS

Divendres de 18 h a 20 h
A càrrec de Sonia Benítez
Preu: 100,18 €

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 començar a teixir un petit tapís decoratiu.

INICIACIÓ AL BRODAT CREATIU

Del 3 d'octubre al 14 de novembre
Dijous de 17.30 h a 19.30 h
A càrrec de Sonia Benítez
Preu: 77,92 €

En aquest curs aprendrem a brodar els punts bàsics i experimentarem amb diferents fils i materials per tal de deixar anar la creativitat. No calen coneixements previs.

BRODANT TEIXITS: REPARA I RENOVA LA TEVA ROBA

Del 21 de novembre
al 5 de desembre
Dijous de 17.30 h a 19.30 h
A càrrec de Sonia Benítez
Preu: 33,40 €

Vine a descobrir una tècnica que combina el brodat i la teixidura per crear trames acolorides que et serviran per reparar i renovar les teves peces de roba de manera creativa. Inspirada en moviments tèxtils contemporanis com el visible *mending* o "sargit visible", aquesta tècnica et permetrà desenvolupar una relació més profunda amb la teva roba, i li donarà un nou significat, alhora que aposta per la sostenibilitat i el reciclatge tèxtil. No calen coneixements previs.

CROCHET A LA CARTA

Divendres de 10 h a 12 h
A càrrec de Lady Crochet
Preu: 89,06 €

Aquesta tardor, aprèn a teixir diferents projectes i complements de ganxet per lluir o per a la llar. Des de mitenes, barrets, colls o xals fins a jerseis, *plaids* o bosses, tot aprenent noves tècniques i punts. Cal tenir nocions bàsiques de ganxet.

ELABORA I TRANSFORMA ELS TEUS PROPIS PATRONS

Divendres de 17 h a 19 h
A càrrec de Montserrat Pérez,
siNesteSia
Preu: 89,06 € + suplement

En aquest taller pràctic t'ensenyarem a elaborar els teus propis patrons bàsics amb les teves mesures perquè aprenguis a transformar-los i crear les peces que t'agraden. I a més farem el tall del patró en el teixit.

No calen coneixements previs de patronatge. És recomanable nivell bàsic de màquina de cosir.

CONFECCIÓ AMB MÀQUINA DE COSIR

Divendres de 19 h a 21 h
A càrrec de Montserrat Pérez,
siNesteSia
Preu: 89,06 € + suplement

Si ja t'has iniciat en la màquina de cosir, en aquest taller pràctic introduïrem conceptes de patronatge, tall, confecció i acabats i posarem en pràctica tota mena de costures a través de la creació de complements i peces.

MÀQUINA DE COSIR (INICIACIÓ)

Dijous de 10 h a 12 h
A càrrec de Montserrat Pérez,
siNesteSia
Preu: 89,06 € + suplement

Aprèn d'una manera pràctica i dinàmica a conèixer tots els secrets de la teva màquina de cosir. T'ensenyarem a realitzar tota mena de costures a confeccionar traus, cosir botons i cremalleres, i molt més...

ENQUADERNACIÓ ARTESANAL

N

Dilluns de 20 h a 21.30 h
A càrrec de Mariangel de Luca
Preu: 89,06 € +suplement

Aprendrem tècniques d'elaboració de quaderns plegats, amb ús d'adhesius i fets amb tècniques de costura japonesa.

HUMANITATS

LES NOSTRES PINTORES. TALLER D'ART I GÈNERE

N

Dijous de 12 h a 13.30 h
A càrrec de Montse Pérez
Preu: 83,49 €

Aquest monogràfic està dedicat a la recuperació d'importants artistes catalanes que van influir en l'ambient cultural i intel·lectual dels segles. XIX i XX, moltes d'elles eclipsades per marits o pares artistes.

UN PASSEIG PER LA LITERATURA

Dijous 10, 17 i 24 d'octubre
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Simone Costa
Preu: 25,05 €

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.

ITINERARIS

RUTA PER SANT ANDREU

N

Dijous 3 d'octubre
de 10.30 h a 13.30 h
A càrrec de Passejant Barcelona
Preu: 13,72 €

Sant Andreu és probablement un dels barris de Barcelona que més conserva l'essència de carrerons i cases baixetes. Hi podrem descobrir l'estació més antiga en funcionament fins fa just unes setmanes, una de les fàbriques més importants de la ciutat, avui reconvertida per a molts usos diferents i fins i tot un refugi de la Guerra Civil.

EL CEMENTIRI DEL POBLENOU

N

Dimarts 15 d'octubre
de 10 h a 12 h
A càrrec d'Ineditours.
Divulgació històrica i cultural
Preu: 9,15 €

Veurem l'art funerari i tractarem les diferents èpoques en què la mort ha esdevingut un tabú, una celebració o bé una normalitat, en temps de guerra i de penúria. Ens aturarem per analitzar els panteons més importants i les figures més destacades com "El petó de la mort".

LA BARCELONA MEDIEVAL (CONVENTS I BASÍLIQUES DE CIUTAT VELLA)

N

Dijous 24 d'octubre
de 10 h a 12 h
A càrrec d'Ineditours.
Divulgació històrica i cultural
Preu: 9,15 €

Itinerari per Ciutat vella on descobrirem la importància de la religió cristiana i l'empremta que ens ha deixat en l'imaginari col·lectiu i social. Veurem edificis romànics i gòtics, així com l'estructura gremial i d'artesans medievals.

RUTA PER LA BARCELONETA

N

Dissabte 26 d'octubre
de 10.30 h a 12.30 h

A càrrec de Maite García,
Materiabcn
Preu: 9,15 €

Després de la celebració de la Copa Amèrica volem recuperar la història d'aquest barri i veure l'impacte d'aquest esdeveniment esportiu. Us proposem una ruta que repassarà els orígens històrics d'aquest espigó mariner i la seva evolució industrial al llarg del segle XIX, parlarem també de la problemàtica actual amb el turisme i de l'impacte de la Copa Amèrica sobre el barri. Història, passat i present en una ruta que no us podeu perdre!

LLUITES FEMINISTES

N

Dijous 14 de novembre
de 10.30 h a 13.30 h

A càrrec de Passejant Barcelona
Preu: 13,72 €

Història de les dones, història silenciada, persones menystingudes durant molts anys. En aquesta ruta descobrirem algunes fites importants de les dones que han estat poc explicades i també la lluita per la seva visibilització.

LA BARCINO ROMANA

N

Dissabte 27 de novembre
de 10.30 h a 12.30 h

A càrrec de Maite García,
Materiabcn
Preu: 9,15 €

Us proposem una ruta per cercar els vestigis d'època romana com la necròpolis, les muralles, l'aqüeducte o el temple dedicat a l'emperador August. Explicarem com conviu una ciutat del segle XXI amb una del segle I aC, i com amb el pas del temps hem anat recuperant les restes dels nostres orígens.

TALLERS EN FAMÍLIA

DANSA AMB NADONS

Dilluns d'11.15 h a 12.45 h
A càrrec d'Aina de Gispert
Preu: 83,49 €

Taller per a nadons des de 2 mesos fins a l'any i mig. Un espai de relació amb l'infant a través de la dansa, la música i el joc. Enfortirem els vincles afectius en un clima de seguretat, confiança i respecte, que permetrà compartir, sentir, relaxar-nos i molt més.

IOGA POSTPART AMB NADONS

Dimarts de 17 h a 18 h
Preu: 55,66 €
Lloc: Sala Siconi

L'objectiu d'aquest taller és el benestar integral de la mare que ha donat a llum fa poc. És un espai de seguretat per a ella, compartit amb el seu nadó. 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 de 11 h a 12 h

A càrrec de Lucía Carrano
Preu: 50,09 €
Lloc Grup (A): Sala Siconi
Lloc Grup (B): Ateneu el Poblet

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

A càrrec de Lucía Carrano
Preu: 50,09 €
Lloc Grup (A): Sala Siconi
Lloc Grup (B): Ateneu el Poblet

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

SETEMBRE

dv. 20	De 16.30 a 19 h	Activitat lúdica: Parking Day	p. 02
Del 4 al 29 setembre		Exposició: Los irreprimibles	p. 03
Del 4 de setembre al 6 d'octubre		Exposició: Una mirada LGTBI+ al món animal	p. 03
Del 16 de setembre al 6 d'octubre		Instal·lació: Darrere les persianes	p. 04
dc. 25	18.30 h	Col·loqui: Club de lectura LGTBIAQ+ Inscripció prèvia a partir del dia 26 d'agost	p. 04
	20 h	Visita comentada a l'exposició "Los irreprimibles"	p. 04
dj. 26	De les 16.30 a les 19.30 h	Taller: Monstres escènics: teatre més enllà del binari Inscripció prèvia a partir del 12 de set.	p. 05
	20 h	Teatre i col·loqui: Que no salga de aquí Inscripció prèvia a partir del 19 de set.	p. 05
dv. 27	19 h	Cinefòrum: Miradas y colores disidentes Inscripció prèvia a informacio@espai210.org	p. 06

SETEMBRE

ds. 28	11.30 h	Itinerari: Ruta Darrere les persianes. Recorrem la història de les lesbianes a Barcelona Inscripció prèvia a partir del 20 de set.	p. 07
	12 h	Contes: Contes diversos, ciutat diversa Per a infants de a partir de 3 anys acompanyats Inscripció prèvia a partir del 20 de set.	p. 07
	18 h	Xerrada: Converses El camp comprimit: Debats sobre performance a l'espai urbà de la Barcelona neoliberal (1985-2020)	p. 08
dg. 29	11 h	Mostra d'entitats: Fira Nosaltres	p. 08
dg. 29	13 h	Concert: Evripidis and His Tragedies	p. 08
dl. 30	17.30 h	Xerrada: Una mirada de gènere i diversitat als contes infantils Inscripció prèvia a partir del 23 de set.	p. 09

OCTUBRE

dm. 1	De les 17 a les 19 h	Taller participatiu: Mapejant les desigualtats des d'un enfocament interseccional Inscripció prèvia a partir del 24 de set.	p. 09
	De les 19.30 a les 21.30 h	Xerrada-taller: El binarisme de gènere des de la micologia i la ciència-ficció Inscripció prèvia a partir del 23 de set.	p. 10
dill. 7	17.30 h	Música i teatre: Un jardí ple de música Preu: 3,00 € Per a infants d'1 a 3 anys acompanyats Inscripció prèvia a partir del 30 de set.	p. 10
dj. 10	20 h	Música: Duets amb història Inscripció prèvia a partir del 3 d'oct.	p. 11

OCTUBRE

dl. 14	19.30 h	Xerrada: Mirades ecofeministes per repensar-nos Inscripció prèvia a partir del 7 d'oct.	p. 11
dj. 17	20 h	Teatre: "Wonderwoman - work in progress" Inscripció prèvia a partir del 10 d'oct.	p. 12
dj. 24	20 h	Música: Tria Inscripció prèvia a partir del 17 d'oct.	p. 12
dg. 27	11.30 h	Narració oral amb titelles i objectes: IAIA. La teixidora de paraules Per a infants a partir de 3 anys acompanyats Inscripció prèvia a partir del 18 d'oct.	p. 13
Del 29 d'octubre al 15 de desembre		Exposició: El Venadito. 4a edició. ELS PRIMATS	p. 13

NOVEMBRE

dl. 4	17.30 h	Conferència: Coeducar és prevenir la violència de gènere Inscripció prèvia a partir del 28 d'oct.	p. 14
dj. 7	20 h	Música: Spica Duo Inscripció prèvia a partir del 31 d'oct.	p. 14
dl. 11	De les 18 a les 21.30 h	Taller: Del mite clàssic a les superheroïnes Per a persones que s'identifiquen amb el gènere femení Inscripció prèvia a partir del 28 d'oct.	p. 15
dj. 14	20 h	Dansa: HOP SAGRADA FAMÍLIA Inscripció prèvia a partir del 7 de nov.	p. 15

NOVEMBRE

dv. 22	De 16.30 a 19 h	Activitat lúdica: Dia Internacional dels Drets dels Infants Per a infants de 0 a 12 anys acompanyats	p. 16
dj. 28	20 h	Concert-espectacle: Coral Performance #MeToo Inscripció prèvia a partir del 21 de nov.	p. 16
ds. 30	11.30 h	Contes i titelles: L'arbre de la Margot Per a infants de 4 a 12 anys acompanyats Inscripció prèvia a partir del 22 de nov.	p. 17

DESEMBRE

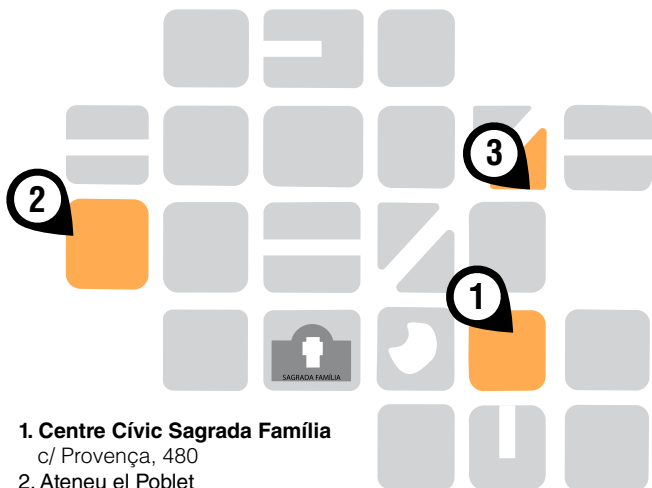
dl. 2	17.30 h	Conferència: L'alimentació a l'edat escolar: àpats saludables i en família Cal inscripció prèvia a partir del 25 de nov.	p. 17
dj. 5	20 h	Espectacle: Postals presents per a una mare absent Inscripció prèvia a partir del 28 de nov.	p. 18
dl. 9	17.30 h	Música i teatre: A-animal Preu: 3 € Per a infants de 6 mesos a 2 anys acompanyats Inscripció prèvia a partir del 2 de des.	p. 18
dj. 12	20 h	Música: Páxaras. Música mediterrània Inscripció prèvia a partir del 5 de des.	p. 19

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.

