

Centre Cívic Sagrada Família

AGENDA CULTURAL I TALLERS

De gener a l'abril

Sagrada Família

hivern
2025

Centre Cívic
Sagrada Família



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
l'Eixample

AGENDA CULTURAL

Destacats	p. 01
25a edició del Premi de Relats Curts	p. 02
Gener	p. 04
Febrer	p. 06
Març	p. 08
Abril	p. 11

TALLERS

Inscripcions	p. 12
Recursos	p. 13
En parlem...	p. 13
Idiomes	p. 14
Fes-ho per tu	p. 17
Salut i creixement personal	p. 17
Activitat física	p. 17
Creixement personal	p. 20
Salut	p. 21
Expressió i Creativitat	p. 22
Comunicació	p. 22
Medi Ambient	p. 23
Fotografia i vídeo	p. 23
Música i veu	p. 24
Dansa	p. 25
Expressió plàstica	p. 26
Arts plàstiques	p. 26
Fet a mà	p. 27
Humanitats	p. 28
Itineraris	p. 29
Tallers en família	p. 30

CALENDARI

Gener - Febrer - Març - Abril	p. 32
---	-----------------------

Llegenda: **N** nou!



RELATS EN FEMENÍ

Es convoca la 25a edició del Premi de Relats Curts amb l'objectiu de crear un espai de reflexió, creativitat i expressió literària per a dones.

Amb motiu de la celebració del 8 de març, Dia Internacional de les Dones.

Del 27/11/2024 al 27/1/2025	Convocatòria Presentació de relats	p. 02
Del 13/1/2025 al 3/3/2025	Instal·lació	p. 04
Del 6/2/2025 al 27/2/2025	Taller Slammers De 19.30 a 21 h Inscripció prèvia	p. 06
DI. 3 de març a les 19 h	Lliurament de premis Inscripció prèvia	p. 08
Dj. 6 de març a les 20 h	Slammers en acció Inscripció prèvia	p. 09

Segueix tota l'actualitat i novetats del premi a:

www.premirelatsenfemeni.cat

MÚSICA Z

Música Z és el circuit musical de la Xarxa de Centres Cívics de Barcelona que acosta als barris el talent de l'alumnat de les escoles superiors de música de la ciutat, en una experiència propera i compartida. És un programa fet en col·laboració amb l'Escola Jam Session, el Taller de Músics, l'ESMUC i la Fundació Conservatori Liceu, i que en aquesta quarta edició arriba ja a dotze equipaments.

- Dijous 16 de gener a les 20 h
- Dijous 6 de febrer a les 20 h
- Dijous 27 de febrer a les 20 h
- Dijous 13 de març a les 20 h

RELATS EN FEMENÍ

Del 27 de novembre de 2024 al 27 de gener de 2025

Es convoca la 25a edició del premi de relats curts amb l'objectiu de crear un espai de reflexió, creativitat i expressió literària per a dones.

BASES

PARTICIPACIÓ

Poden participar en aquest premi literari dones de més de 14 anys.

REQUISITS PER PARTICIPAR-HI

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

Cada participant podrà presentar-hi com a màxim dos treballs, que remetrà separatament. No es podrà presentar el mateix treball a dues categories diferents.

S'estableixen tres categories:

- **Categoria Jove** (de 14 a 24 anys)
Prosa en català o castellà
 - **Categoria Adulta** (a partir de 25 anys)
Prosa en català o castellà
 - **Categoria 25a edició** (a partir de 14 anys)
Prosa en català o castellà
-

TEMÀTICA

Les categories "jove" i "adults" es poden presentar en qualsevol dels dos idiomes i la temàtica és lliure.

En la categoria "25a edició", els textos han d'incloure la paraula Eixample i contenir Biblioteca Sagrada Família o Centre Cívic Sagrada Família.

PRESENTACIÓ DELS TREBALLS

Els relats han de tenir una extensió màxima de dos fulls DIN A4, escrits per una sola cara, amb el tipus de lletra Arial, cos 12 i espai entre línies senzill.

EL LLIURAMENT DELS TREBALLS

- **Presencialment o per correu postal al Punt d'Informació del Centre Cívic Sagrada Família, al c/Provença, 480, 08025 Barcelona en horari d'atenció, de dilluns a divendres de 9 a 21 h; dissabtes de 10 a 14 h i de 16 a 20 h, i diumenges de 10 a 14 h.**
-

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

• **Per correu electrònic** enviant-ho a info@ccsagradafamilia.net
S'ha d'enviar un missatge electrònic per cadascun dels relats presentats. A l'assumpte cal escriure-hi el pseudònim i la categoria en què es concursa. Al text del missatge s'hi haurà de fer constar: el títol, el pseudònim, la categoria, el nom i cognoms de l'autora, l'adreça, el telèfon, l'adreça electrònica, la ciutat i el codi postal. S'hi adjuntarà el relat, en el qual s'indicaran el títol, el pseudònim i la categoria.

EL JURAT

El jurat serà format per dones vinculades al món de la lectura i la literatura professionals que treballin la temàtica de gènere. Serà responsabilitat del jurat: rebutjar els relats que no s'ajustin a les bases, escollir-ne les guanyadores, declarar desert o compartit qualsevol dels premis, donar les mencions honorífiques que considerin oportunes i dirimir qualsevol eventualitat no prevista en les bases. Totes les decisions seran inapel·lables.

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

PREMIS

S'atorgarà un premi de 300 € per a cadascuna de les categories 1 i 2 (import subjecte a retenció d'IRPF). Els premis es faran efectius mitjançant transferència bancària.

Les persones guanyadores hauran de facilitar les dades necessàries a aquest efecte.

La categoria 25a edició rebrà com a premi una formació a l'Escola d'Esriptura de l'Ateneu Barcelonès (Vàlida durant 2025).

ALTRES CONDICIONS

Les obres premiades quedaran en poder de les entitats organitzadores, que es reserven el dret de publicar-les en format electrònic o en paper. Els relats premiats es penjaran als webs de les entitats organitzadores. El fet de participar en el premi literari pressuposa l'acceptació d'aquestes bases.

Organitzen el premi:

Centre Cívic Sagrada Família i

Biblioteca Sagrada Família–Josep M. Ainaud de Lasarte

Amb motiu de la celebració del 8 de març, Dia Internacional de les Dones.

INSTAL·LACIÓ PREMI DE RELATS CURTS

Del 13 de gener al 3 de març

Activitat gratuïta al vestíbul

Instal·lació

Una instal·lació creada amb alguns dels darrers relats guanyadors, per gaudir i explorar les anteriors edicions del premi.

Amb motiu del Premi de Relats Curts i de la celebració del 8 de març, Dia Internacional de les Dones.

[#Exposicions](#) [#RelatsEnFemení](#) [#8M](#)

COEDUCAR ÉS PREVENIR LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

Dilluns 13 de gener

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 3 de gener a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

[#Conferències](#) [#ParlemInfància](#) [#25N](#)

TECHNICOLOR

Dilluns 20 de gener

A les 17.30 h

A càrrec de Rin i Olafur

Preu: 3 €

Per a infants d'1 a 5 anys, acompanyats d'una persona adulta.

Contacontes i taller

Espectacle de contacontes interactiu amb ombres xineses, projeccions i música en directe. Després de l'espectacle, farem un taller de creació teatral amb moviment, música i cinema per crear una peça conjunta. Una activitat per celebrar la creativitat compartida.

Cal inscripció prèvia a partir del 13 de gener a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

[#Contes](#) [#ActivitatFamiliar](#)

MISS (SOPORTE DE FICCIÓN)

Dijous 30 de gener

A les 20 h

Una obra de Rosina Fraschina

Activitat gratuïta

Arts escèniques

Miss (Soporte de Ficción) és una obra de teatre, dansa i performance que explora les fronteres entre ficció i realitat des d'un enfocament biogràfic. L'actriu Rosina Fraschina reflexiona sobre la competitivitat, la migració i les corporalitats femenines en aquesta obra, que arriba en gira des de l'Argentina, amb residències d'investigació a Teatre Nu (Sant Martí de Tous) i Nau Ivanow.

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

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

SLAMMERS

Del 6 al 27 febrer

Dijous de 19.30 a 21 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Poetry Slam Barcelona,
amb Crisal Rodríguez i Olza Olzeta

Taller i mostra

Poesia performativa, poesia en escena. L'*slam* és avui dia un dels moviments poètics més vitals i amb més projecció. Si voleu aprendre'n, desenvolupar-vos-hi i tenir nocions de com cal fer-ho en públic, apunteu-vos-hi!

Inclou quatre sessions de treball i, com a cloenda, podreu mostrar la vostra feina en la sessió *Slammers* en acció, el 6 de març, dins del programa d'activitats del premi Relats en Femení.

Amb motiu de la celebració del 8 de març, Dia Internacional de les Dones.

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

[#Workshop](#) [#RelatsEnFemení](#) [#8M](#)

LES QUATRE ESTACIONS DEL PETITÓ

Dilluns 10 de febrer

A les 17.30 h

A càrrec d'Anima Theatrum

Preu: 3 €

Per a infants de 0 a 3 anys, acompanyats d'una persona adulta
Contes teatralitzats

Amb la música de Vivaldi de base argumental i una petita i senzilla història d'un ocellot, passarem per les quatre estacions de l'any. En cada una d'elles apreciarem els colors, les textures i els sons amb diversos instruments.

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

[#Contes](#) [#ActivitatFamiliar](#)

ENTRE DOS ALMAS: ROMINA KRIEGER I SERGI VICENTE EN CONCERT

Dijous 13 de febrer

A les 20 h

Activitat gratuïta

Romina Krieger - Veu

Sergi Vicente - Guitarra

Entre dos almas és un recital per a veu i guitarra amb Romina Krieger i Sergi Vicente, que ens porten un recorregut per la cançó espanyola, la sarsuela i la música llatinoamericana, amb obres de Falla, Granados, Villa-Lobos i Rodrigo.

Romina Krieger, soprano formada a Roma, ha actuat en espais com el Liceu i el Palau de la Música. Sergi Vicente dirigeix l'Orquestra de Guitarres de Barcelona i té una destacada trajectòria internacional.

Cal inscripció prèvia a partir del 6 de febrer a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

[#Música](#) [#Clàssica](#)

SEXUALITAT I PANTALLES

Dilluns 17 de febrer

A les 17.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Donestech

Xerrada - taller

Explorarem com els infants accedeixen a la pornografia, els estereotips de gènere a internet, les addiccions i les violències digitals, i proposarem estratègies i respostes alternatives per afrontar aquests reptes.

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

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

PATAS ARRIBA

Dijous 20 de febrer

A les 20 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Gemma Almagro i Izaskun Barbarie

Música i poesia

Patatas Arriba és una experiència poètica i musical única amb la poeta Gemma Almagro i el pianista Izaskun Barbarie. Amb humor i crítica, exploren feminisme, erotisme i vida des d'una guerrilla poètica sense filtres.

Cal inscripció prèvia a partir del 13 de febrer a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

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

ACTE DE LLIURAMENT DE PREMIS RELATS EN FEMENÍ

Dilluns 3 de març

A les 19 h

Activitat gratuïta

A la sala d'actes

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

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

Amb motiu de la celebració del 8 de març, Dia Internacional de les Dones.

[#RelatsEnFemení](#) [#8M](#)

SLAMMERS EN ACCIÓ

Dijous 6 de març

A les 20 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Poetry Slam Barcelona amb Crisal Rodríguez i Olza Olzeta, i els i les participants del taller *Slammers*

Mostra en directe

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

Cal inscripció prèvia a partir del 27 de febrer a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

Amb motiu de la celebració del 8 de març, Dia Internacional de les Dones.

[#RelatsEnFemení #8M](#)

PETITES I GRANS CIENTÍFIQUES

Dilluns 17 de març

A les 17.30 h

A la sala d'actes del Centre Cultural

A càrrec de Creixent amb Art

Activitat gratuïta

Per a infants a partir de 4 anys, acompanyats d'una persona adulta

Contes teatralitzats

Basat en la col·lecció de contes *Petita & Gran* d'Editorial Alba, aquest espectacle ret homenatge a dones com Marie Curie, Jane Goodall, Amelia Earhart i Ada Lovelace. Amb experiments i històries teatrals, inspirarem els infants perquè explorin la ciència i somiïn en gran.

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

[#Contes #ActivitatFamiliar](#)

LA TERRETA. TOT UN CAOS PER ESTIMAR

Dijous 20 de març

A les 20 h

Activitat gratuïta

A càrrec de la companyia Temple de Vesta

Autoria i intèrpret: Anna Cerveró

Direcció: Genís Lama i Anna Cerveró

Arts escèniques

Una peça d'autoficció influenciada pel teatre documental. Mitjançant les experiències de diferents generacions d'una família del Cabanyal i altres testimonis d'arreu del territori, mostra el (mal)tracte que ha rebut el patrimoni cultural valencià, material i immaterial, al llarg de les últimes dècades. Tot amb marcades notes d'humor.

Cal inscripció prèvia a partir del 13 de març a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

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

NIHAN DEVECIOGLU I SASHA AGRANOV

Dijous 27 de març

A les 20 h

Activitat gratuïta

Nihan Devecioglu - Veu

Sasha Agranov - Violoncel, electrònica i veu

Música

La cantant turca, Nihan Devecioglu, i el violoncel·lista russo-israelià Sasha Agranov, presenten un concert en què barregen peces tradicionals i originals, amb electrònica en directe, efectes i loops, i en el qual uneixen les sonoritats d'Orient i Occident.

Una proposta artística que supera fronteres i ofereix un missatge de pau, alhora que motiva el públic a viure una experiència que va més enllà de la música i convida a la reflexió.

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

[#Música](#) [#AraToca](#)

PER UN CAMÍ ESBARZERAT

Dijous 3 d'abril

A les 20 h

Activitat gratuïta

Meritxell Noguer - Piano

Música

Meritxell Noguer presenta *Per un camí esbarzerat*: un viatge als moments més significatius de les nostres vides, que connecta amb els sentiments i les emocions que ens fan més humans. El programa inclou grans clàssics com la cèlebre *Marxa turca* de Mozart i també repertori per descobrir, com l'obra de Janáček que dona títol al concert i l'estrena de *Siluetes en la boira* de Jan Fité.

Cal inscripció prèvia a partir del 27 de març a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

[#Música](#) [#Clàssica](#)

COMPARTIM EL TEMPS, COMPARTIM LES CURES

Dilluns 7 d'abril

A les 17.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Fundació Surt

Xerrada

Reflexionarem sobre el valor de les tasques de cura i la importància de compartir-ne la responsabilitat en la vida familiar. Es treballaran eines pràctiques per fomentar una educació coeducadora i la corresponsabilitat entre tots els membres de la família.

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

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

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme a partir del 16 de desembre 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 a 21 h, els dissabtes de 10 a 14 h i de 16 a 20 h i els diumenges de 10 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 20 de gener de 2025.

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 iniciada la programació dels tallers (20 de gener) no es retornarà l'import de la matrícula, excepte si el taller és anul·lat per part de l'organització.

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

Les places són limitades.

PREU HORA TALLER TALLER (*preus públics pendents d'aprovació per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona)

- Curs genèric: 4,71 €/h sense IVA (5,70 €/h amb IVA)
- Itinerari genèric: 3,87 €/h sense IVA (4,68 €/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 curs.
- **Persones amb discapacitat:** Beca d'un 30%, 50% o 75%, en funció del grau reconegut, sobre l'import de la matrícula d'un curs.

Les beques es poden sol·licitar de forma presencial al Punt d'Informació del Centre o en línia, presentant la documentació necessària.

Per a més informació consulteu el web 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 22 de gener
de 18 a 19.30 h
A càrrec de Daniel Labrador
Preu: 8,55 €

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

HISTÒRIES I LLEGENDES DEL MÓN: HATXEPSUT, LA REINA-FARAO

Dimecres 29 de gener
de 18 a 19.30 h
A càrrec de Ferran Alejaldre
Preu: 8,55 €

Primers faraons de la dinastia XVIII: Amosis I, Amenhotep I, Tutmosis I i II. Regnat de Hatxepsut, viatge al país del punt. Les reines-faraó. Senemut. El temple Djerser-Djeseru.

COMUNICACIÓ ASSERTIVA: REDUEIX L'ESTRÈS I COMUNICA'T MILLOR

Dimecres 5 de febrer
de 18 a 19.30 h
A càrrec de Laura Casas
Preu: 8,55 €

Expresses les teves opinions? Dius que sí a tot el que et diuen els altres?

Explorarem què és la comunicació assertiva, així com tècniques i beneficis per millorar les nostres relacions i el benestar personal i professional.

HERÈNCIES

Dimecres 12 de febrer
de 18 a 19.30 h
A càrrec de Daniel Labrador
Preu: 8,55 €

La llegítima, quan hi ha testament, com fer-lo, què posar-hi, etc. són dubtes que se'ns plantegen i que l'advocat Daniel Labrador ens ajudarà a resoldre.

SEGUR QUE SÓN LES TIROIDES!

Dimecres 26 de febrer
de 18 a 19.30 h
A càrrec de Raquel Tomàs, metge especialista en Medicina Familiar i Comunitària.
Preu: 8,55 €

Què és l'hipotiroïdisme? Quins símptomes pot donar? Quan s'ha de tractar?

FRIDA KAHLO, UNA ICONA FEMINISTA

Dimecres 19 de març
de 18 a 19.30 h
A càrrec de Vicky Rico
Preu: 8,55 €

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

HISTÒRIES I LLEGENDES DEL MÓN: ZARATUSTRA

N

Dimecres 19 de febrer
de 18 a 19.30 h
A càrrec de Ferran Alejaldre
Preu: 8,55 €

La seva vida. Zoroastrisme. Ensenyaments. Tombes de Nasq-e-rostam. Les torres del silenci. Extensió del zoroastrisme. Richard Strauss.

IDIOMES**JAPONÈS DES DE 0**

N

Dijous de 16.30 a 18 h
A càrrec d'Espai Daruma
Preu: 85,49 €

El Japó és un país que cada cop trobem més present en la cultura occidental i en la societat catalana: gastronomia, manga, estètica, cinema... Proposem un cicle per començar a conèixer l'idioma japonès: com s'escriu, una mica de gramàtica, aprendre expressions quotidianes... Per tal d'entendre millor la seva forma de pensar i tenir les primeres pinzellades del japonès per si es vol visitar el país del sol naixent.

APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

Dimarts de 16.30 a 18 h
A càrrec de Ramon Codina
Preu: 85,49 €

Per a persones que vulguin treballar situacions reals i senzilles que ens permetran 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 a 18.45 h
A càrrec de Júlia Pérez
Preu: 85,49 €
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 diferents temes tot repassant estructures gramaticals i expressions interessants, practicarem la comprensió oral i farem jocs que ens faran parlar.

MUSIC TO YOUR EARS

Dimecres de 16.30 a 18 h
A càrrec de Júlia Pérez
Preu: 85,49 €

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 pre-intermediate i intermediate.

LET'S HAVE FUN

(A) [Dimarts de 10 a 11.30 h](#)
(conversa baixa-intermèdia)
(B) [Dimecres de 10 a 11.30 h](#)
(conversa intermèdia-alta)

A càrrec de Júlia Pérez
Preu: 85,49 €

Practicarem l'idioma divertint-nos i gaudint de l'anglès tot jugant, parlant i experimentant a través de diverses activitats lúdiques com música o jocs de rol. 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 a 19.30 h
A càrrec de Mariana Gleiser
Preu: 85,49 €

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 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 a 18 h
A càrrec de Mariana Gleiser
Preu: 85,49 €

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 en el grup, i llegirem 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 a 21 h
A càrrec de Mariana Gleiser
Preu: 85,49 €

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

Dilluns de 16.30 a 18 h
A càrrec d'Olga Jaumot
Preu: 85,49 €

En cada sessió treballarem situacions reals i variades amb suports audiovisuals, exercicis i, evidentment, amb conversa.

Nivell intermedi A2 - B1

STUDIAMO ITALIANO

Dijous de 18 a 19.30 h
A càrrec de Serena Russo
Preu: 85,49 €

Aquest curs està destinat a alumnes que tenen una base d'italià i volen continuar l'aprenentatge d'aquesta llengua amb diversió i passió. També es farà un apropament a la cultura italiana.

ITALIÀ "NIVELL MITJÀ"

Dimecres de 19.30 a 21 h
A càrrec de MariaJo López Vilalta
Preu: 85,49 €

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, la cultura i la societat italianes.

ALEMANY NIVELL BÀSIC

Dimarts de 18 a 19.30 h
A càrrec de Roseli Cañedo
Preu: 85,49 €

Taller destinat a persones que vulguin aprendre l'alemany de manera didàctica i divertida. Això vol dir que només cal tenir coneixements molt bàsics de la llengua com ara els números (1-90), les primeres salutacions i der, die, das. L'objectiu serà arribar a l'estiu amb un nivell A1. T'hi animes?
Cont. del trimestre de tardor 2024.

ALEMANY NIVELL 1

Dilluns de 17 a 18.30 h
A càrrec de Roseli Cañedo
Preu: 85,49 €

Vols seguir aprenent alemany de forma amena i divertida? En aquest curs refrescarem els coneixements bàsics (A1) i els ampliarem fins a arribar a un nivell A2. Tot això ho farem amb diàlegs, cançons, àudios, vídeos i, sí, una mica de gramàtica, perquè com diuen els alemanys: Übung macht den Meister. T'hi esperem!
Cont. del trimestre de tardor 2024.

CONVERSA EN ALEMANY

Dilluns de 18.30 a 20 h
(nivell mitjà/B1)
A càrrec de Roseli Cañedo
Preu: 85,49 €

Per participar en aquest taller es requereix tenir coneixement de l'idioma. Posarem en pràctica diàlegs que ajudaran a poder-nos comunicar, ampliarem vocabulari i estructures gramaticals interessants, farem jocs que ens faran parlar i adoptarem diferents rols per posar en pràctica diverses situacions. Tot plegat en un taller dinàmic i amè.

SPASS MIT DEUTSCH

Conversa avançada
Dijous de 9.30 a 11 h
A càrrec de Julia Galley
Preu: 85,49 €

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. Música, vídeos interessants i jocs de rol en són alguns exemples.

INICIACIÓ AL FRANCÈS

Dilluns de 18 a 19.30 h
A càrrec de Stéphanie Pimet
Preu: 85,49 €

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-se entendre, presentar-se i mantenir converses bàsiques.
Cont. del trimestre de tardor 2024.

FRANCÈS "1"

Dilluns de 19.30 a 21 h
A càrrec de Stéphanie Pimet
Preu: 85,49 €

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 i la comprensió orals. Revisarem les estructures apreses i les enriquirem perquè puguem comunicar-nos amb confiança en situacions quotidianes.
Cont. del trimestre de tardor 2024.

CONVERSA EN FRANCÈS[\(A\) Dimarts de 10 a 11.30 h](#)

(Bàsic)

[\(B\) Dimarts d'11.30 a 13 h](#)

(Mitjà)

[\(C\) Dimarts de 19.30 a 21 h](#)

(Mitjà)

A càrrec de Stéphanie Pimet

Preu: 85,49 €

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

Cal tenir nocions bàsiques de francès.

INICIACIÓ AL PORTUGUÈS

Dimecres de 18 a 19.30 h

A càrrec de Flavio Carvalho

Preu: 85,49 €

Taller d'iniciació a la llengua portuguesa que vol aprofitar les seves semblances 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.

Cont. del trimestre de tardor 2024.

FES-HO PER TU**AUTOPENTINAT
AMB PLANXA**Dijous 23 i 30 de gener
de 19.30 a 21 h

A càrrec de Susana Falguera

Preu: 17,10 €

Aprofita aquesta oportunitat única per aprendre a fer diversos pentinats amb la planxa. Obert a totes les persones que en volen aprendre o millorar la tècnica.

**INICIACIÓ A
L'AUTOMAQUILLATGE (I)**

Del 6 al 27 de febrer

Dijous de 19.30 a 21 h

A càrrec de Carola Cofiné

Preu: 34,19 €

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 6 al 27 de març

Dijous de 19.30 a 21 h

A càrrec de Carola Cofiné

Preu: 34,19 €

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 a 18.30 h](#)[\(B\) Dijous de 17.30 a 19 h](#)[\(C\) Dimarts de 18.30 a 19.30 h](#)[\(D\) Dimecres d'11.30 a 13 h](#)

A càrrec d'Alícia López

Preu (A), (B) i (D): 85,49 €

Preu (C): 56,99 €

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

BODY-BALANCE

Dimecres de 17 a 18.30 h
A càrrec d'Àlicia López
Preu: 85,49 €

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 glutis, 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 a 11 h
A càrrec de Sonia Faria
Preu: 85,49 €

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

IOGA DEL RIURE

(A) Dimarts de 10 a 11 h
(del 21 de gener al 18 de febrer)
(B) Dimarts de 10 a 11 h
(del 25 de febrer al 25 de març)
A càrrec de Rebeca Bermúdez
Preu: 28,50 €

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 a 21 h
A càrrec de Elisabet Belmonte
Preu: 85,49 €

El ioga dinàmic et porta a la integritat. Es basa en un seguit de postures i moviments en què la sensibilitat cap a les sensacions és clau. Les teves articulacions es mobilitzen, els teus músculs es relaxen i s'enforteixen, i la teva ment es relaxa en interioritzar-se amb la intel·ligència emocional.

RESPIRACIÓ CONSCIENT

Dimarts de 21 a 22 h
A càrrec de Elisabet Belmonte
Preu: 85,49 €

Un taller en què aprofundirem en la connexió entre respiració, cos, ment i consciència. Explorarem diverses 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 a 17 h
A càrrec de Carmen Chito
Preu: 56,99 €
Lloc: Sala Siconi

A les classes connectarem amb nosaltres mateixes i amb el nadó 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 a 21 h
A càrrec de Jack Bernal
Preu: 85,49 €

Amb aquesta activitat que combina els estiraments i el pilates, enfortirem, flexibilitzarem i tonificarem tota la musculatura corporal. Afirmem 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 a 18.30 h
(B) Dilluns de 18.30 a 19.30 h
A càrrec de Paulo Miranda
Preu: 56,99 €

Lloc: Ateneu el Poblet

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

MOVIMENT SUAU I RELAXACIÓ

Dilluns de 10 a 11.30 h
A càrrec d'Elisenda Font
Preu: 85,49 €

En aquest taller, partim de l'escolta del cos i ens servim de moviments suaus per tal sensibilitzar, obrir, estirar, tonificar i harmonitzar de forma global. Tot això ens ajuda a recuperar mobilitat, guanyar flexibilitat, alliberar la respiració, relaxar tensions i millorar la postura. Per a tothom que vulgui tenir cura del seu benestar.

MOVIMENT CREATIU

Dilluns d'11.30 a 13 h
A càrrec d'Elisenda Font
Preu: 85,49 €

Descobreix el potencial que hi ha dins teu alliberant tensions i malestars, per així poder nodrir-te i enfortir-te físicament i emocionalment.

MARXA NÒRDICA

(A) Dilluns de 17.30 a 19 h
(B) Dijous d'11 a 12.30 h

A càrrec de Maria José Álvarez i Fernando Bartolomé de Nòrdic Walking Terapèutic (NWT)
Preu: 85,49 €

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 a 21 h
A càrrec de Sonia Faria
Preu: 85,49 €

En aquesta activitat es fan exercicis per enfortir i definir la musculatura a partir d'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.

ESTIRAMENTS

Dijous de 12 a 13 h
A càrrec de Martina Lohse
Preu: 56,99 €

Farem 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.

N

PILATES I MOVIMENT

(A) [Dilluns de 18 a 19.30 h](#)

(B) [Dijous d'11.30 a 13 h](#)

A càrrec de Sonia Faria

Preu: 85,49 €

Entrenament que equilibra força i flexibilitat.

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

(A) [Divendres de 9.30 a 10.30 h](#)

(Avançat)

(B) [Divendres de 10.45 a 11.45 h](#)

(C) [Divendres de 17 a 18 h](#)

A càrrec d'Eva Marí

Preu: 56,99 €

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 i aporta millores posturals, funcionals i estètiques.

MOVIMENT I ESTIRAMENTS

Dimecres de 20.30 a 21.45 h

A càrrec de Majo Villafaina

Preu: 71,24 €

En base al mètode Feldenkrais, realitzarem sèries de moviments suaus per tonificar 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

Dimecres de 18.30 a 20 h

A càrrec de Maika Guirao

Preu: 85,49 €

Per a majors de 65 anys

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 a 21 h

A càrrec de Rebeca Bermúdez, psicòloga

Preu: 85,49 €

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 a 13 h

A càrrec de Laura Casas

Preu: 85,49 €

Amb la pràctica de l'atenció plena, entrenem la ment per viure amb més plenitud el moment present, alhora que ens dediquem temps a 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 a la nostra salut i el nostre benestar. No cal experiència prèvia.

VIURE EN POSITIU

Dijous de 19.30 a 21 h

A càrrec de Rebeca Bermúdez

Preu: 85,49 €

En aquest trimestre ens enfoquem en unes emocions positives en concret. És cert 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

Dilluns de 9.30 a 11 h
A càrrec de Laura Casas
Preu: 85,49 €

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.

VIURE SENSE ESTRÈS

N

Divendres de 17 a 18.30 h
A càrrec de Laura Casas
Preu: 85,49 €

Identificarem factors causants d'estrès, els símptomes, les manifestacions i les conseqüències, i descobrirem mecanismes d'adaptació per crear serenitat en el dia a dia que ens permetran activar el sistema de calma.

SALUT

DIGUES ADEU ALS MALS HÀBITS

Dijous de 16.30 a 18 h
A càrrec de Patricia de Huerta
Preu: 76,94 €

“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.

RESPIRACIÓ COMPLETA

N

Divendres de 10 a 11.30 h
A càrrec de Marta Vigo
Preu: 85,49 €

El tràfec de la vida moderna ens accelera i descompassa la respiració. Mitjançant senzills exercicis de pràctica respiratòria, aptes per a tothom, prendrem consciència de com respirem i millorarem la nostra respiració per fer-la més funcional a l'hora de cantar, fer sonar un instrument, parlar en públic, practicar snorkel, alliberar tensions, guanyar resistència física o, simplement, alegrar l'expressió del rostre.

ESCACS

[\(A\) Dimecres de 10.30 a 12 h](#)

(Iniciació)

[\(B\) Dimecres de 12 a 13.30 h](#)

(Iniciació II)

A càrrec de Miguel Fornell
Preu: 85,49 €

Aprèn els moviments de les peces, les regles bàsiques i els principis fonamentals. Tot allò que necessites per començar!
Grup (B) Cont. del trimestre de tardor 2024.

MINDFULNESS A LA NATURA. COLLSEROLA

Dissabte 1 de març
de 10 a 14 h
A càrrec de Laura Casas
Preu: 22,80 €

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, silenci i meditació, tot connectant amb l'entorn.

REFORCEM LA MEMÒRIA

Dimecres de 16.30 a 18 h
(a partir de 65 anys)
A càrrec de Maika Guirao
Preu: 85,49 €

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.

ULLS I MIRADA RELAXADA

Dissabte 1 de febrer
de 10.30 a 13.30 h
A càrrec de Majo Villafaina
Preu: 17,10 €

Els ulls, segons el mètode de Feldenkrais, controlen en bona part tot el moviment del cos. A través de les lliçons d'aquesta càpsula, descobriràs la capacitat de moviment dels ulls i com poden ajudar a regular el to muscular en tot el cos per millorar així el descans i possibles tensions.

**CERVICALS
SENSE DOLOR**

Dissabte 1 de març
de 10.30 a 13.30 h
A càrrec de Majo Villafaina
Preu: 17,10 €

Les cervicals són les set vèrtebres més altes de la columna que poden patir acumulació de tensions pel sedentarisme i patrons de moviment molt restringits del cap o la caixa toràcica. Durant aquesta sessió, basada en el mètode de Feldenkrais, s'ofereix un treball clau per aprendre a suavitzar i flexibilitzar aquesta part del cos que s'entén com a part de tota la columna.

N

**EXPRESSIÓ
I CREATIVITAT****COMUNICACIÓ****TALLER DE CREACIÓ:
POESIA I PROSA POÈTICA**

Divendres de 18.30 a 20 h
A càrrec de Júlia Ferrer
Preu: 85,49 €

T'agrada escriure? T'hi atreueixes, amb la poesia i la poesia en prosa? Començarem identificant què diferencia un text poètic d'un altre tipus de text i establirem 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 retroacció personalitzada i grupal sobre els textos produïts.

ESCRITURA CREATIVA

Dimecres 18 a 19.30 h
A càrrec d'Anna Marcet
Preu: 85,49 €

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

TEATRE SOCIAL VIVENCIAL

Dilluns de 20.30 a 21.45 h
A càrrec de Flavio Carvalho
Preu: 71,24 €

El Teatre i la Pedagogia de l'Oprim (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 en públic, desinhibir-se, divertir-se i poder arribar a ser una persona formadora / multiplicadora, són els nostres objectius.

PARLAR EN PÚBLIC

Dimecres de 19.45 a 21.15 h
A càrrec de Sabrina Rodriguez
Preu: 68,39 €

Aprèn a comunicar les idees de manera clara, projectar la veu, 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

ASTRONOMIA I CONSTEL·LACIONS DE LA NIT

Dimarts de 17 a 18.30 h
A càrrec de Marc Boqué
Preu: 85,49 €

Aquest curs pretén ser un recorregut per les dues imatges que tenim del nostre univers: la més poètica, representada per les constel·lacions que aprendrem a identificar en un planetari virtual, i la més captivadora, que ens ofereix la ciència actual.

N

FOTOGRAFIA I VÍDEO

FOTOGRAFIA I REVELAT AMB MÒBIL

Dimecres de 10 a 11.30 h
A càrrec de Ramon Cugat
Preu: 85,49 €
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 obtingudes, treballarem amb els programes propis de cada mòbil, i editarem vídeos, n'eliminarem parts o els posarem música.

DOMINAR EL MÒBIL

Dimecres d'11.30 a 13 h
A càrrec de Ramon Cugat
Preu: 85,49 €
Lloc: Ateneu el Poblet

El curs està destinat a persones que no estan acostumades a treballar amb mòbils i tauletes i en volen aprendre a fer servir les funcions bàsiques i 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).

MÚSICA I VEU

CANT BÀSIC PER A PRINCIPIANTS

Divendres de 19.30 a 21 h
A càrrec de Marga Millán
Preu: 85,49 €

Adreçat a qui no hagi treballat mai la veu i no en conegui la tècnica, però 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

(A) Dimecres de 17.30 a 19 h
(B) Divendres de 12 a 13.30 h

A càrrec de Marga Millán
Preu: 85,49 €

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

GUIARRA CLÀSSICA (NIVELL 0)

Dijous de 10 a 11.30 h
A càrrec de Miguel Fornell
Preu: 85,49 €

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, alguns rasgueos i els principis teòrics necessaris per a la lectura de partitures aplicada a la guitarra.

Cont. del trimestre de tardor 2024.

GUIARRA 1

Dilluns de 20.30 a 21.45 h
A càrrec de Miguel Fornell
Preu: 71,24 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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

No és nivell 0.

GUIARRA (NIVELL MITJÀ)

(A) Dilluns de 19 a 20.30 h
(B) Dijous de 20 a 21.30 h

A càrrec de Miguel Fornell
Preu: 85,49 €

Lloc grup (A): Ateneu el Poblet

Quan ja canvis 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 rasgueo.

UKELELE (NIVELL MITJÀ)

N

Dimarts de 20 a 21.30 h
A càrrec de Marta Vigo
Preu: 85,49 €

Si ja has fet el curs d'iniciació a l'ukelele i has tingut un primer contacte amb l'instrument, en aquest taller pots aprofundir els teus coneixements i alhora passar-ho molt bé tocant i cantant en grup. Cal saber llegir una partitura amb l'ukelele a blanques, negres i corxeres.

CASTANYOLES

Dimarts de 16 a 17.30 h
A càrrec de Vanesa Fernández
Preu: 85,49 €

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

CANÇÓ HUMORÍSTICA

N

Divendres 24 de gener
de 20 a 21.30 h
A càrrec de Marta Vigo
Preu: 8,55 € €

L'humor és present en la música tradicional de totes les cultures i adopta un aire diferent segons la manera de fer i pensar de cadascuna. En aquest taller cantarem una mostra de cançons humorístiques populars catalanes i les acompanyarem amb guitarres, ukeleles, mandolines, violins i petits instruments de percussió casolans.

Cal portar un d'aquests instruments.

DANSA**INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA**

Dimecres de 19 a 20.30 h
A càrrec de Majo Villafaina
Preu: 85,49 €

En aquest curs es comparteixen elements bàsics de la dansa contemporània a través de l'exploració de la pell, els músculs i els ossos, alhora que es busca 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.

COUNTRY-LINE DANCE

Dimarts de 19 a 20.30 h
A càrrec de SwingCats
Preu: 85,49 €

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

SEVILLANES DESCALCES

Dimarts de 17.30 a 19 h (Mitjà)
A càrrec de Vanesa Fernández
Preu: 85,49 €

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

TWERK

Divendres de 16.30 a 18 h
A càrrec d'Esmeralda Sánchez
Preu: 85,49 €

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.

BOLLYBLAST

Divendres de 18 a 19.30 h
A càrrec de Polly Casson
Preu: 85,49 €

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 (NIVELL BÀSIC)

Divendres de 18 a 19.30 h
A càrrec de Cecilia Iriarte
Preu: 85,49 €

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 amb el qual treballarem diferents estils de dansa oriental.

BALLS LLATINS SENSE PARELLA

Dimecres de 20.30 a 21.45 h
A càrrec de Marcos Sánchez
Preu: 71,24 €

Troba l'essència de diversos balls llatins i caribenys.

Podràs provar de fer tots els moviments característics de la samba, el txá-txa-txa, la cúmbia, la salsa, el merengue i el rock and roll, entre d'altres! Vine i gaudiràs, et mouràs i, sense adonar-te'n, faràs exercici en un món musical ple de colors, alegria i, encara més important, de moviment!

Cont. trimestre de tardor

JAZZ FUSION

Dimarts de 20.30 a 21.45 h
A càrrec de Jack Bernal
Preu: 71,24 €

Un taller dinàmic i energètic per a tots els nivells on treballarà la coordinació, el ritme i tot el teu cos en un ambient divertit i motivador. S'exploraran diferents estils dins del jazz, i això permetrà als assistents desenvolupar la seva expressió artística i fomentar la confiança i la creativitat.

Una oportunitat perfecta per moure's al ritme de la música i gaudir de la dansa!

BURLESQUE

Divendres de 19.30 a 21 h
A càrrec de Barcelona SwingCats
Preu: 85,49 €

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 a 12 h
A càrrec de M. Teresa Andorrà
Preu: 102,58 € + suplement
Lloc: Ateneu el Poblet

Iniciació a l'aquarel·la, la tinta xinesa, els pastels i la pintura a l'oli. També es pot treballar el perfeccionament de tècniques.

PINTA, EXPERIMENTA I CREA

Dimecres de 9.30 a 11.30 h
A càrrec de Sergio Moreno
Preu: 102,58 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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

RETRAT AMB LLAPIS

Dimarts de 20 a 21.30 h
A càrrec de Jesús Murrieta
Preu: 68,39 €

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 a 20 h
A càrrec de Daniel Castro
Preu: 91,19 €

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 o el color, i podrem conèixer més aspectes de la ciutat mentre i descobrim llocs que no coneixíem. Som-hi, sortim a dibuixar!

PINTURA JAPONESA SUMI-E, UN ART ZEN PINTAR HAIKUS D'HIVERN

Dilluns de 10 a 12.30 h
A càrrec d'Andi DomDom
Preu: 85,49 € + 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 a 18.15 h
(B) Dilluns de 18.15 a 20.15 h

Inici 27 de gener
A càrrec de Montserrat Andrés
Preu: 91,19 €

Taller molt creatiu. Amb diferents retalls de roba podràs confeccionar noves peces, com ara coixins, tapissos, flassades, etc.

TALLER DE TAPÍS

Divendres de 18 a 20 h
A càrrec de Sonia Benítez
Preu: 91,19 €

En aquest taller de caràcter pràctic, ens endinsarem en la tècnica del tapís amb un teler d'alt lliç. Construïrem el nostre propi teler des de zero i el farem servir per teixir un petit tapís decoratiu.

INICIACIÓ AL BRODAT CREATIU

Del 23 de gener al 13 de març
Dijous de 17.30 a 19.30 h
A càrrec de Sonia Benítez
Preu: 91,19 €

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.

CROCHET A LA CARTA

Divendres de 10 a 12 h
A càrrec de Lady Crochet
Preu: 102,58 €

Aquest hivern, 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, plaid o bosses, tot aprenent noves tècniques i punts. Cal tenir nocions bàsiques de ganxet.

ENQUADERNACIÓ ARTESANAL

Dilluns de 20 a 21.30 h
A càrrec de Mariangel de Luca
Preu: 85,49 € +suplement

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

REALITZA I TRANSFORMA ELS TEUS PROPIS PATRONS

Divendres de 17 a 19 h
A càrrec de Montserrat Pérez,
siNesteSia
Preu: 91,19 € + suplement

En aquest taller pràctic t'ensenyarem a realitzar els teus propis patrons bàsics amb les teves mesures perquè aprenguis a transformar-los i crear les peces que t'agraden. I a més realitzarem el tall del patró en el teixit. No són necessaris coneixements previs de patronatge. És recomanable nivell bàsic de màquina de cosir.

CONFECCIÓ AMB MÀQUINA DE COSIR

Divendres de 19 a 21 h
A càrrec de Montserrat Pérez,
siNesteSia
Preu: 91,19 € + suplement

Si ja t'has iniciat amb la teva màquina de cosir, en aquest taller pràctic introduïrem conceptes de patronatge, cort, confecció i acabats i posarem en pràctica tot tipus de costures, realitzant complements i peces. Imprescindible coneixements bàsics de màquina de cosir

MÀQUINA DE COSIR (NIVELL AVANÇAT)

Dijous de 10 a 12 h
A càrrec de Montserrat Pérez,
siNesteSia
Preu: 102,58 € + suplement

Si ja t'han iniciat amb la màquina de cosir, en aquest curs podràs descobrir com treballar les puntades elàstiques, realitzar vies, col·locar vius, ondulines, puntilles, etc. o cosir amb doble agulla, patchwork i un munt de tècniques que donaran a les teves peces i treballs manuals un caràcter únic i professional. Imprescindible nivell bàsic de màquina.

ARTESANIA AMB CUIR

Dimarts de 18.30 a 20 h
A càrrec de Mariangel de Luca
Preu: 85,49 € + suplement

En aquest taller aprendrem a treballar amb cuir, i en coneixerem els usos i les característiques. Fent ús d'eines i tècniques bàsiques, elaborarem objectes de valor artístic i utilitari, com ara clauers, braçalets i targeters.

HUMANITATS

DONES DE PEL·LÍCULA

Dimecres 5 i 12 de març
de 18 a 19.30 h
A càrrec de Trama SCCL
Preu: 17,10 €

A partir del visionament i l'anàlisi de seqüències, coneixerem la visió que el cinema ha donat de les dones, reflexionarem sobre la representació de la feminitat i els estereotips de gènere en el mitjà audiovisual, i debatrem sobre les seves implicacions socials i culturals.

COM MIRAR UNA OBRA D'ART

Dilluns de 10.30 a 12 h
A càrrec de Gabriela Galileo
Preu: 76,94 €

Aquest taller ofereix un recorregut fascinant a través de la història de l'art, que ens permetrà descobrir els significats amagats i les tècniques que han donat vida a les obres que avui admirem.

FIL I AGULLA EN LA PINTURA, TALLER D'ART I GÈNERE

Dijous de 12 a 13.30 h
A càrrec de Montse Pérez,
siNesteSia
Preu: 76,94 €

Farem un viatge pictòric pel món de la costura i pel que va significar per a les dones aquest ofici artesanal i ancestral. Grans artistes com Van Gogh, Vermeer i Velázquez les van plasmar cosint en les seves obres, convertint-les en protagonistes. Doncs que cosien en silenci.

UN PASSEIG PER LA LITERATURA

Dijous del 30 de gener al 6 de març
de 18 a 19.30 h
A càrrec de Simone Costa
Preu: 51,29 €

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

LA MEDICINA A BARCELONA I LA REIAL ACADEMIA DE MEDICINA

Dimarts 21 de gener de 10 a 12 h
A càrrec d'Ineditours. Divulgació
històrica i cultural
Preu: 9,37 € + suplement

Un món de metges: la història de la medicina a Barcelona
Us heu preguntat mai com va néixer la medicina a la nostra ciutat? Com aprenien cirurgia els estudiants si encara no existien les universitats? Quines medicines es feien servir quan no teníem cap farmàcia? A totes aquestes preguntes podem donar-hi resposta en la nostra ruta sobre la medicina.

JARDINS DE LA TAMARITA

El món recòndit
Dimecres 22 de gener
de 10 a 13 h
A càrrec de Mireia Teixidó
Preu: 14,05 €

Aquests jardins tenen molts elements d'interès. D'una banda, constitueixen una de les primeres obres del gran paisatgista Nicolau Maria Rubió i Tudurí. De l'altra, són un magnífic exemple de com un antic espai privat es pot integrar a la ciutat com a espai públic.

DE BARCINO A BARCELONA

Dissabte 8 de febrer
de 10.30 a 12.30 h
A càrrec de Maite García,
Materiabcn
Preu: 9,37 €

Ruta guiada per buscar els vestigis de la ciutat romana de Barcino i, per tant, els orígens de la nostra ciutat. Començarem fora muralles amb la necròpolis romana i l'aqüeducte, de seguida arribarem a una de les portes de la muralla que ens endinsarà en els carrers, insulae i domus de l'antiga Barcino. Un viatge en el temps per recuperar la fundació de la nostra ciutat.

JARDINS DE MOSSÈN COSTA I LLOBERA

El paradís de les crasses
Dissabte 15 de febrer
de 10 a 13 h
A càrrec de Mireia Teixidó
Preu: 14,05 €

A finals dels anys vuitanta el New York Times va publicar un article en què situava aquests jardins entre els millors del món. Més enllà d'aquesta opinió, es pot afirmar que objectivament aquí es troba una de les millors col·leccions de plantes crasses que existeixen, amb interessants espècies exòtiques.

**SANTS. UNA VILA
HISTÒRICA I INDUSTRIAL**

N

Dijous 20 de febrer
de 10.30 a 13.30 hA càrrec de Passejant Barcelona
Preu: 14,05 €

El barri de Sants és conegut per ser un dels més independents de la nostra ciutat. Camins que en van marcar la formació, fàbriques que van generar una gran aflluència poblacional i moviments socials que han donat al barri un sentiment de lluita molt particular que arriba fins a l'actualitat.

DONES DE LA RIBERA

N

Dissabte 15 de març
de 10.30 a 12.30 hA càrrec de Maite García,
Materiabcn
Preu: 9,37 €

Març és el mes en què celebrem el Dia de la Dona, i és per això que us proposem una ruta especial per descobrir històries, noms i records de dones que van viure en diferents moments de la nostra història als carrers de la Ribera. Començant pel mercat de Santa Caterina, baixarem cap a la ciutat gremial per la plaça de la Llana i arribarem als carrers nobles del carrer de Montcada seguint una ruta en clau femenina.

**LA DONA A LA GUERRA
CIVIL. AL FRONT I
A LA REREGUARDA
(RUTES 8M)**

N

Dimarts 25 de març
de 10 a 12 hA càrrec d'Ineditours. Divulgació
històrica i cultural
Preu: 9,37 €

L'enfrontament que es va viure a la ciutat durant els anys trenta del segle passat ha estat un fet cabdal en la nostra història. Però, com es va viure a Barcelona? Com ho va patir i ho va gestionar la societat barcelonina? Quins mecanismes de defensa i protecció van fer servir? A través d'aquesta ruta volem conèixer la cara més humil de la guerra; aquelles veus anònimes que tant van lluitar per sobreviure; aquella Barcelona que, sota les bombes, somiava un món millor.

TALLERS EN FAMÍLIA**DANSA AMB NADONS**Dilluns d'11.15 a 12.45 h
A càrrec d'Aina de Gispert
Preu: 85,49 €

És un taller per a nadons des de dos mesos fins a l'any i mig on les mares i pares podran gaudir d'un espai de relació amb els seus fills i filles a través de la dansa, la música i el joc. Un espai per enfortir els vincles afectius en un clima de seguretat, confiança i respecte a tots i cada un dels ritmes dels infants i que ens permetrà compartir, sentir i relaxar-nos.

**IOGA POSTPART
AMB NADONS**

Dimarts de 17 a 18 h
A càrrec de Carmen Chito
Preu: 56,99 €
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 i el seu nadó. Un espai per cuidar el cos i les emocions i construir un vincle sa amb el nadó a través dels exercicis que es faran. A les classes es practicaran postures, respiracions i meditacions, així com simples exercicis per als petits. 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 a 17 h](#)
[\(B\) Dimecres de 11 a 12 h](#)

A càrrec de Lucía Carrano
Preu: 56,99 €

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 a 18 h](#)
[\(B\) Dimecres de 10 a 11 h](#)

A càrrec de Lucía Carrano
Preu: 56,99 €

Lloc Grup (A): Sala Siconi
Lloc Grup (B): Ateneu el Poblet

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

GENER

Del 13 de gener al 3 de març		Instal·lació: Premi de Relats Curts	p. 04
dl. 13	17.30 h	Conferència: Coeducar és prevenir la violència de gènere Inscripció prèvia a partir del 8 de gener	p. 04
dj. 16	20 h	Concert: Música Z Inscripció prèvia a partir del 9 de gener	p. 01
dl. 20	17.30 h	Conta contes i taller: Technicolor Inscripció prèvia a partir del 13 de gener	p. 05
dj. 30	20 h	Teatre: Miss (Soporte de Ficción) Inscripció prèvia a partir del 23 de gener	p. 05

FEBRER

dj. 6	20 h	Concert: Música Z Inscripció prèvia a partir del 30 de gener	p. 01
dl. 10	17.30 h	Contes: Les quatre estacions del petitó Inscripció prèvia a partir del 3 de febrer	p. 06
dj. 13	20 h	Concert: Entre dos almas: Romina Krieger i Sergi Vicente en concert Inscripció prèvia a partir del 6 de febrer.	p. 07
Del 6 al 27 de febrer de 19.30 a 21 h		Taller: Slammers Inscripció prèvia a partir del 30 de gener	p. 06
dl. 17	17.30 h	Xerrada-taller: Sexualitat i pantalles Inscripció prèvia a partir del 10 de febrer	p. 07
dj. 20	20 h	Música i poesia: Patás Arriba Inscripció prèvia a partir del 13 de febrer	p. 08
dj. 27	20 h	Concert: Música Z Inscripció prèvia a partir del 20 de febrer	p. 01

MARÇ

dl. 3	19 h	Relats en Femení: Acte de lliurament de premis Relats en femení Inscripció prèvia a partir del 24 de febrer	p. 08
dj. 6	20 h	Mostra: Slammers en acció Inscripció prèvia a partir del 27 de febrer	p. 09
dj. 13	20 h	Concert: Música Z Inscripció prèvia a partir del 6 de març	p. 01
dl. 17	17.30 h	Contes: Petites i grans científiques Inscripció prèvia a partir del 10 de març	p. 09
dj. 20	13 h	Teatre: La Terreta. Tot un caos per estimar Inscripció prèvia a partir del 13 de març	p. 10
dj. 27	20 h	Música: Nihan Devecioglu i Sasha Agranov Inscripció prèvia a partir del 20 de març	p. 10

ABRIL

dj. 3	20 h	Música: Per un camí esbarzerat Inscripció prèvia a partir del 27 de març	p. 11
dl. 7	17.30 h	Conferència: Compartim el temps, compartim les cures Inscripció prèvia a partir del 31 de març	p. 11

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

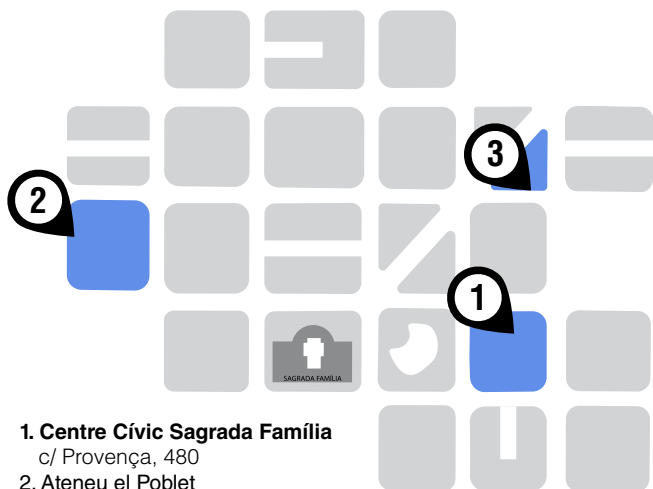
www.ccsagradafamilia.net

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 a 21 h,
els dissabtes de 10 a 14 h i de 16 a 20 h
i els diumenges de 10 a 14 h.

