

Centre Cívic Sagrada Família

AGENDA CULTURAL I TALLERS

De setembre a desembre

Sagrada Família

tardor
2022

Centre Cívic
Sagrada Família

Ajuntament de
Barcelona



AGENDA CULTURAL

Octubre	p. 01
Novembre	p. 03
Desembre	p. 06

TALLERS

Inscripcions	p. 15
Recursos	p. 16
En parlem...	p. 16
Idiomes	p. 17
Fes-ho per tu	p. 19
Gastronomia	p. 20
Salut i creixement personal	p. 21
Activitat física	p. 21
Creixement personal	p. 24
Salut	p. 25
Ciència, natura i medi ambient	p. 25
Expressió i Creativitat	p. 26
Comunicació	p. 26
Fotografia i vídeo	p. 27
Música i veu	p. 27
Dansa	p. 28
Expressió plàstica	p. 31
Arts plàstiques	p. 31
Fet a mà	p. 33
Humanitats	p. 34
Itineraris	p. 35
Tallers en família	p. 37

CALENDARI

Setembre – Octubre – Novembre – Desembre	p. 39
--	-------

CLAUDIA ALLMANG

Dijous 13 d'octubre

A les 20.00 h

Lloc: pati interior del Centre Cívic Sagrada Família
(entrada C/Mallorca 425, 3a planta)

Activitat gratuïta

Claudia Allmang: veu i guitarra

Alejandra López Ortiz: *pads*

Júlia Frigola: teclat

Claudia Allmang és una de les promeses del *bedroom pop* espanyol amb la seva delicadesa i introspecció lluminosa, que ha plasmat a la perfecció en els seus primers i celebrats singles *Me pide arder* i *Me quedé con las ganas*. Dues primeres entregues de la seva música que no podien haver tingut una millor rebuda a les plataformes digitals, ja que ha entrat a diverses playlists oficials de Spotify, entre les quals hi ha les que posen el focus en els nous artistes que cal seguir de prop. Des de la Costa Brava, un diamant que ja brilla.

Cal inscripció prèvia a partir del 6 d'octubre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al telèfon 934 508 917.

#Música #AraToca

RUTES DANSADES

Dissabte 15 d'octubre

A les 11.30 h

Punt de trobada: a la pèrgola, davant l'Aula Ambiental Sagrada Família (C/Lepant, 281)

Activitat gratuïta

A càrrec de Tatiana Chico Mansió

Itinerari i dansa

Passeig guiat entre dos punts emblemàtics de Barcelona: l'Hospital de Sant Pau i la basílica de la Sagrada Família. Una reflexió a través de les arts performatives i la paraula sobre un dels períodes històrics més importants de la nostra ciutat. Itinerari conduït per Tatiana Chico, guia turística i artista, amb la participació d'Artur Villalba, Nina Piulats i Maritza Nevárez.

Amb motiu de les Festes de Tardor del barri.

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

#ArtsEscèniques #Dansa #Itinerari #FestesDeTardor

TRASLA2

Diumenge 16 d'octubre

A les 11.30 h

Activitat gratuïta

Lloc: C/Provença, davant de l'entrada del Centre Cívic

A càrrec de Xavier Palomino i Pino Steiner, Cia. Traslà2

Per a tots els públics

Teatre físic

Dos transportistes solitaris, una furgoneta blanca, un munt de caixes i una rentadora són la pista de ball perquè el públic entengui que traslladar-se és una necessitat bàsica, si més no per a ells dos. Immersos en aquest món absurd de constant moviment, els dos personatges s'adonaran que s'han perdut. En aquesta recerca per trobar-se descobriran l'amor, l'enyorança, el fracàs, la felicitat, el triomf, la decepció i, finalment, la solitud, l'encarregada que els dos protagonistes es retrobin...

Amb motiu de les Festes de Tardor del barri.

#ArtsEscèniques #ActivitatFamiliar #FestesDeTardor
#TotsElsPúblics

“SALUT DIGITAL: UNA OPORTUNITAT PER EDUCAR”

Dimarts 25 d'octubre

A les 17.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Empantallados

Conferència en línia

A fi de tenir una bona salut digital, cal prevenir l'addicció a les pantalles amb una sèrie d'eines per tal d'enfocar de forma saludable el consum de les noves tecnologies. L'objectiu és abordar el paper educatiu que tenen els pares i les mares mitjançant l'acompanyament dins de l'entorn digital (mòbils, videojocs i xarxes socials).

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

#Conferències #ParlemInfància

LA LLUNA LA PRUNA

Dijous 10 de novembre

A les 17.30 h

Lloc: Ateneu el Poblet (C/Nàpols, 270)

Preu: 3,00 €

A càrrec de la Cia. Mercè Framis

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

Teatre d'ombres

El sol surt al matí, bon dia Sol Solet! Arriba la pluja, el cargol treu banya i puja la muntanya, la gallina *ponicana* pon un ou cada setmana, i, així, el dia va passant fins que surt la lluna, la lluna la pruna vestida de dol!

Espectacle visual amb poemes i cançons ben conegudes per la petita infància. Un llegat tradicional per compartir i gaudir en família.

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

#ArtsEscèniques #De0a3anys

“SENSELLARISME FEMENÍ, SOBREVIVINT A VIOLÈNCIES ESTRUCTURALS”

Dilluns 14 de novembre

A les 19.30 h

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

Activitat gratuïta

A càrrec de Claudia Frontino i convidades

Xerrada

El sensellarisme és fruit d'un problema estructural i afecta més dones de les que imaginem. Trobar-se en situació de sensellar també és sinònim d'altres escenaris més enllà de no tenir sostre o estar-se al carrer. Quines són les causes i conseqüències del sensellarisme femení i què té a veure amb el 25N? Vine a aquesta xerrada amb Claudia Frontino, periodista, fotògrafa i autora de la recerca “Dones sense llar, històries de supervivència” per conèixer el testimoni de les vuit dones que va entrevistar i retratar.

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 o bé trucant al telèfon 934 508 917.

#Conferències #Reflexions1H #25N

O'VARIAS

Dijous 17 de novembre

A les 20.00 h

Lloc: Ateneu el Poblet (C/Nàpols, 270)

Activitat gratuïta

A càrrec de la Cia. Move in Vein

Activitat emmarcada en el HOP 2022,

12es Trobades de Dansa i Cultura Urbana

Dansa

D'uns mesos tancades, separades, però reunides, ens sorgeixen diverses preguntes: com expliquem el que ens passa, el que vivim i ens fan viure, amb el cos, l'espai i el moviment? Sobre què necessitem parlar per entendre'ns, per cuidar-nos i curar-nos, per començar a obrir espais des d'on pensar un món més nostre, espais on cabre-hi i respirar tranquil·les? Quina ferida ens cal tancar i amb quin llenguatge la cosim? Com retornem al cos, amb el seu cicle, la seva mida i l'espai que ocupa?

Un espectacle de dansa amb aspectes pictòrics, poètics i escènics que neix de la col·laboració de Move in Vein amb Patricia Rivera Prieto i Ona Salvat Febrero.

Amb motiu del Dia Internacional contra la Violència de Gènere.

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

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

DIA INTERNACIONAL DELS DRETS DELS INFANTS

Divendres 18 de novembre

A les 16.30 h

Activitat gratuïta

Lloc: Mercat de Sant Antoni,

placeta del C/Tamarit, entre els carrers de Borrell i Urgell

Activitat gratuïta

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

Activitat lúdica

Amb motiu de la celebració del Dia Internacional dels Drets dels Infants oferim una tarda de joc al carrer. Els més petits gaudiran d'un conjunt de propostes relacionades amb el joc lliure i l'experimentació a partir de materials sensorials. Els infants a partir de vuit anys podran explorar les seves habilitats a través d'un joc de pistes.

[#ActivitatFamiliar](#)

“ENTENEM L'ADOLESCÈNCIA”

Dimarts 22 de novembre

A les 17.30 h

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

Activitat gratuïta

A càrrec del SAIF

Conferència presencial i en línia

Què vol dir ser adolescent? Quins canvis viuen els nostres fills i filles en aquesta etapa? Com estan construint la seva identitat? Ens endinsarem en el concepte de l'adolescència i demanarem col·laboració activa en diverses dinàmiques. Coneixerem els aspectes més rellevants a partir de diferents perspectives psicoeducatives.

Cal inscripció prèvia a partir del 15 de novembre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al telèfon 934 508 917.

#Conferències #ParlemInfància

LA FOTÒGRAFA MIRA I LES SEVES HISTÒRIES

Dissabte 26 de novembre

A les 11.30 h

Lloc: Ateneu el Poblet (C/Nàpols, 270)

Activitat gratuïta

A càrrec de Viu el Teatre

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

Contes

Una contacontes que trenca amb els estereotips de gènere. *La fotògrafa Mira* ens explicarà tres històries basades en tres contes de tres autores que no ens deixaran indiferents.

Una producció de Viu el Teatre que ha construït un viatge teatral que aporta noves mirades als infants i els seus acompanyants per caminar cap a un món més equitatiu, respectuós i amable.

Amb motiu del Dia Internacional contra la Violència de Gènere.

Cal inscripció prèvia a partir del 18 de novembre a les 9.30 h ccsagradafamilia.net o bé trucant al telèfon 934 508 917.

#ArtsEscèniques #Contes #ActivitatFamiliar #25N

VEN'NUS

Dijous 1 de desembre

A les 20.00 h

Lloc: sala d'actes del Centre Cívic Sagrada Família

Activitat gratuïta

Valèria N. Saurí: veu

Martí Costa Senz: teclats

Gerard Pola Pastor: bateria

Darrere de Ven'nus hi trobem la Valèria N. Saurí, sabadellenca de vint-i-un anys que va estudiar cinema a l'ESCAC i durant el mes de juliol del 2020 va decidir fer un pas endavant i crear el seu propi camí, íntim i personal. Així neix Ven'nus, un nou univers on troba llibertat absoluta per explicar la seva mirada del món tot convertint música pop i imatges, un cop més, en una sola veu. Ara presenta en directe el seu EP *El naixement*, que aposta per l'experimentació a la recerca de generar sentiments en l'oient i anticipa algunes cançons del que serà el seu primer llarga durada, previst per al gener del 2023.

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

#Música #AraToca

LES FORMIGUES TAMBÉ BALLEN

Divendres 2 de desembre

A les 11.00 h

Lloc: sala d'actes del Centre Cívic Sagrada Família

Preu: 3,00 €

A càrrec d'Ada Cusidó

Per a infants de 6 mesos a 3 anys acompanyats d'una persona adulta

Cançons i jocs de falda

La Formiga Pruna és mandrosa de mena. Li fa mandra aixecar el cul de bon matí, li fa mandra descórrer les cortines de l'habitació per engegar el dia, li fa mandra posar-se a recollir blat i ametlles com fan totes les formigues. Però no li fa mandra ballar amb el cargol, ni mirar la lluna dansar entre les estrelles, ni visitar les cuques de llum que viuen tres carrers més enllà... Una sessió dolça, tranquil·la, per compartir amb la família i acaronar-nos amb música.

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

#ArtsEscèniques #De0a3anys

NOSALTRES: 6A SETMANA LGTBI+

Del dilluns 12 al diumenge 18 de desembre

Organització:

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

Hi col·laboren:

- Feminismes i LGTBI - Districte de l'Eixample
- Associació Xarxa Dos Deu
- Ateneu El Poblet
- Fundació Enllaç
- El Poblet Feminista
- Llibreria La Caníbal
- Llibreria Còmplices
- Llibreria Antinous
- Llibreria Acció Perifèrica
- Famílies LGTBI
- Observatori contra l'Homofòbia
- Centre LGTBI de Barcelona
- Dona Cançó
- Acathi
- PRISMA
- Gais Positius
- Associació Grup d'Amics Gais, Lesbianes, Transsexuals i
Bisexuals - GAG
- Biblioteca Esquerra de l'Eixample - Agustí Centelles
- Biblioteca Francesca Bonnemaïson
- Biblioteca Nou Barris
- Biblioteca Poble Sec - Francesc Boix

El Centre Cívic Sagrada Família i la Biblioteca Sagrada Família-Josep Maria Ainaud de Lasarte organitzen la 6a edició de Nosaltres: Setmana LGTBI+.

Durant una setmana i amb diferents grups, entitats, artistes i persones convidades, es proposen una sèrie d'activitats i accions per visibilitzar els col·lectius LGTBI+, amb xerrades, projeccions, espectacles, exposicions, fira d'entitats i diverses mostres de documents del fons LGTBI+ de la biblioteca i guies de lectura, entre d'altres.

“CORÀ. CANVIA EL MÓN SI CANVIO DE GÈNERE?”



Del 2 al 23 de desembre

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

A càrrec de Gabo Caruso

Exposició de fotografia

“Quan sigui gran vull ser una nena”, va dir a la seva mare una nit abans de tancar els ulls i adormir-se. En aquell espai oníric amagat al seu coixí, es va anunciar una altra realitat: la seva. Avui, la Cora és una nena trans feliç que somia fabricar unicorns.

Aquest projecte expositiu proposa un recorregut visual a través dels anys pels universos vitals de la Cora –universos que històricament han tancat la porta a tota persona trans–, per donar compte d'una infància poc visibilitzada i aportar informació a favor del dret a la identitat i la diversitat.

Inauguració: Dimecres 14 de desembre a les 19.00 h.

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

“MEMÒRIA DE L'HOMOSEXUALITAT I LA TRANSSEXUALITAT A LA HISTÒRIA DE BARCELONA”



Del 5 al 23 de desembre

Lloc: vestíbul del Casal de Barri Espai 210

A càrrec de GAG

Exposició

Recull de testimonis procedents de la lluita pels drets LGTBI, tant del front de l'avantguarda com d'aquells que des de l'anonimat van ser també protagonistes de l'època, per veure com van viure i en quins àmbits (polític, mèdic, social, familiar, etc.) l'estigma social i dilucidar quines estratègies van desenvolupar per contrarestar aquestes condicions estructurals adverses.

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

“LIBRERAS!” INSTAL·LACIÓ PHOTOCALL



Del 12 al 23 de desembre

Lloc: vestíbul del Centre Cultural Sagrada Família

Instal·lació

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

#Photocall #SetmanaLGTBI

**“DONA A LA TEVA CRIATURA
100 POSSIBILITATS EN LLOC DE 2”**



Dilluns 12 de desembre

A les 17.30 h

Lloc: sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família

A càrrec d'Irene Cardona, del projecte Créixer Lliures,

de L'Etnogràfica

Xerrada presencial

Quines violències i desigualtats viuen les criatures en la nostra societat? Com i en quins moments es construeix el gènere des de la petita infància? Proposem un espai de reflexió col·lectiva per educar sense sexisme i obrir el ventall d'oportunitats que podem oferir a les criatures a tots els nivells: de joc, d'autoestima, de llenguatge, de relacions emocionals i corporals.

Ens guiarem amb el llibre *Dale a tu criatura 100 posibilidades en lugar de 2* com a eina per despertar una mirada crítica i reflexiva cap a la criança, de manera col·lectiva i respectuosa envers nosaltres mateixes i els nostres recorreguts.

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

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

#Conferències #ParlemInfància #SetmanaLGTBI

LA GENERACIÓ SILENCIOSA



Dilluns 12 desembre

A les 19.30 h

Lloc: sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família
Ferran Navarro-Beltrán, Espanya, 2020. Durada: 61 min
Cinema

Homenatge a les persones LGTBI més grans de 60 anys de Barcelona a través d'esdeveniments que han marcat la seva vida, com són l'educació religiosa, la repressió franquista, la democràcia, la pandèmia de la sida o el matrimoni homosexual. A més, també planteja les preocupacions actuals d'aquest col·lectiu, com ara l'arribada de l'extrema dreta a les institucions i l'augment dels atacs LGTBI-fòbics a Catalunya i a l'Estat espanyol. Aquests darrers fets donen encara més valor i vigència als relats explicats durant el documental.

Presentació i col·loqui posterior amb la participació del director del documental, Ferran Navarro, i la participació de la Fundació Enllaç.

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

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

SAC DE RONDALLES: JO VULL SER JO!



Dimarts 13 de desembre

A les 17.30 h

Lloc: àrea per a infants i famílies de la Biblioteca Sagrada Família
Per a infants a partir de 4 anys i famílies
A càrrec de Núria Alonso, de Suc de Contes
Contes

Els i les protagonistes d'aquestes històries no volen que ningú els digui si han de ser nens o nenes, a què han de jugar i a qui han d'estimar.

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

[#ArtsEscèniques](#) [#Contes](#) [#ActivitatFamiliar](#) [#SetmanaLGTBI](#)

FIRA NOSALTRES



Dimecres 14 de desembre

De 18.00 h a 20.00 h

Lloc: vestíbul del Centre Cultural Sagrada Família

A càrrec de diverses entitats

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

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

PERSONAS ESCANDALOSAS QUE NO CABEN EN EL MUNDO



Dimecres 14 de desembre

A les 20.00 h

Lloc: sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família

A càrrec d'Orientación Colectiva Loli

Teatre

Una història personal i col·lectiva que permet visibilitzar els patrons de conducta heteropatriarcal i homòfob. És la història d'un nen nascut en un barri perifèric de Barcelona als anys noranta que abans de ser homosexual ja era homòfob. És una exploració sobre la frustració i la renúncia d'allò que un és. És la història d'un país que ha arraconat, silenciats i invisibilitzats tot allò que suposadament incitava a l'escàndol públic. Un país que ha atemptat contra les llibertats individuals i col·lectives. Un país que ha amagat, oblidat, censurat, ridiculitzat, estigmatitzat, opinat, jutjat i condemnat.

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

[#ArtsEscèniques](#) [#Teatre](#) [#SetmanaLGTBI](#)

MAIO



Dijous 15 de desembre

A les 20.00 h

Lloc: sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família

Maio Serrasolsas: veu i guitarra

Sam Costa: guitarra

Música

Maio comença a fer els seus primers passos en solitari, després d'haver crescut (i continuar fent-ho) amb Akelarre, banda que forma amb la seva germana bessona, Júlia Serrasolsas (Ginestà). Ara, l'artista barcelonina debuta amb el seu primer disc, *Des dels marges*. Un disc tant íntim com real, tant directe com honest, que comença a presentar en directe aquest 2022.

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

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

#Música #SetmanaLGTBI

**“POST-CRINGE.
TALLER D'AUTOREPRESENTACIÓ DISSIDENT”**



Divendres 16 de desembre

A les 17.00 h

Lloc: sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família

A càrrec de Jesús Jeleton, de la Llibreria La Caníbal SCCL

Xerrada-taller

En un taller ràpid i *lo-fi*, amb metodologies de fanzín, buscarem eines per boicotejar els imaginaris LGTB-normatius en la manera d'autorepresentar-nos. Recuperarem els nostres atributs sexuals més dissidents i inesperats, i dissenyarem un nou autoretrat com a encaix narratiu i visual amb tot el potencial sexual dels cossos vius i fora de norma.

Cal inscripció prèvia a partir del 9 de desembre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al telèfon 934 508 917.

#Conferències #Workshop #SetmanaLGTBI

“INTIMIDADES MUTANTES ALGORITMIZADAS”

Divendres 16 de desembre

A les 19.00 h

Lloc: sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família

A càrrec de Vatiu Nicolás Koralsky

Xerrada

Aquesta xerrada intenta acariciar les transformacions que s'han anat donant en els darrers temps en les maneres d'excitar-se, cercar plaer, vincular-se, mirar, ser mirat, matar l'avorriment, encarnar cos i fer lligams. Acaronar el telèfon com seguint una coreografia pautada: un *swap pa'la dreta*, un altre *pa'lesquerra*. Són els dits els que ballen: esquerra material de rebuig, no aplicable per a una cita; dreta, allò considerat per a una cita, allò aprovat, allò desitjable.

Cal inscripció prèvia a partir del 9 de desembre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al telèfon 934 508 917.

#Conferències #SetmanaLGTBI

CONCERT + VERMUT AMB FERA Y LAS DISIDENTES

Dissabte 17 de desembre

De les 13.00 h a les 14.00 h. Obertura de portes a les 12.30 h

Lloc: Ateneu el Poblet (C/Nàpols, 270)

A càrrec de Fera y Las Disidentes

Concert i vermut

Fera y Las Disidentes és un projecte nascut de l'activisme i l'amor per la música en directe. *Riot Queer* explosiu sense gènere i etiquetes, un *mix* de sons underground i urbans i un directe intens, on l'intercanvi amb el públic és protagonista. Un crit ple de ràbia en positiu, divertit i carregat de personalitat, que busca visibilitzar la lluita lèsbica, queer i transfeminista.

Activitat sense reserva prèvia i entrada lliure.

Aforament limitat.

#Música #Vermut #SetmanaLGTBI

RUTA “MEMÒRIA DE LA REPRESSIÓ I LA RESISTÈNCIA LGTBI A BARCELONA”



Diumenge 18 de desembre

A les 11.00 h

Punt d'inici: monument al teatre català (Pl. del Teatre) La Rambla, 32

A càrrec de Salvador Lou Cuartero (Barcelona Rebelde)

Itinerari

Un recorregut urbà seguint els 100 anys de resistències de les persones LGTBI+ a Barcelona. Des dels primers llocs de socialització del segle XX fins a la conquesta de drets i l'emergència de noves identitats al segle XXI. Passarem pels anys vint i trenta i veurem les controvèrsies i confluències entre la causa LGTBI+ i les organitzacions obreres, la repressió franquista i la resistència, els primers moviments dels anys setanta, la pandèmia del VIH, la reemergència d'un ampli moviment dels noranta i els primers anys del 2000, que arriba fins avui, la conquesta de drets i l'emergència de noves identitats. Una reflexió sobre la memòria per pensar els reptes de la lluita pels drets de les persones LGTBI+ en el segle XXI.

Cal inscripció prèvia a partir del 9 de desembre a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al telèfon 934 508 917.

#Itinerari #SetmanaLGTBI

RECITAL DE NADAL

Dimarts 20 de desembre

A les 20.00 h

Lloc: sala d'actes del Centre Cívic Sagrada Família

Activitat gratuïta

Romina Krieger: soprano

Facundo Muñoz: tenor

Elke San José: piano

La soprano Romina Krieger i el tenor Facundo Muñoz formen una parella artística estable des de fa alguns anys. En aquesta ocasió, acompanyats al piano per la mestra Elke San José, oferiran un recital dedicat a àries i duos d'òpera i romances de sarsuela.

Obres de Puccini, Donizetti, Verdi, Sorozábal, Barbieri. Òperes: *Gianni Schicchi*, *Turandot*, *La bohème*, *La Traviata*, *Rigoletto*, *L'elisir d'amore*, *Lucia di Lammermoor*. Sarsueles: *La tabernera del puerto*, *El Barberillo de Lavapiés...* entre d'altres.

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

#Música #Clàssica

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

A partir del dimecres 7 de setembre a les 9.00 h.

INSCRIPCIÓ EN LÍNIA

A partir del dimecres 7 de setembre a les 9 h des de la nostra pàgina web: **ccsagradafamilia.net**.

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

INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

A partir del dimecres 7 de setembre a les oficines del **Centre Cívic Sagrada Família** (C/Mallorca 425-433, 4a planta) o l'**Ateneu el Poblet** (C/Nàpols, 270) de dilluns a divendres, de 9.00 a 15.30 h i de 16.30 a 21 h, dissabtes de 10.00 a 14.00 h i de 16.00 a 20.00 h i diumenges d'11.00 a 14.00 h.

Cal presentar el DNI per formalitzar la inscripció.

Les inscripcions i el pagament de la matrícula es poden fer mitjançant targeta o ingrés bancari (a retornar al Centre en un termini màxim de dos dies).

INFORMACIÓ

Els cursos s'iniciaran la setmana del 27 setembre.

La data de finalització varia segons el nombre de sessions.

Els tallers van adreçats a persones majors de 18 anys.

Les places són limitades.

PREU/HORA TALLER:

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

El preu no inclou les despeses de material.

Al web del Centre Cívic trobareu la informació ampliada del vostre taller i la normativa del Centre.

Un cop iniciada la programació dels tallers (27 de setembre) no es retornarà, en cap cas, l'import de la matrícula.

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

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

RECURSOS

EN PARLEM...

CONEIX I ENFORTEIX EL TEU SÒL PELVIÀ

Dimecres 5 d'octubre
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Sara Giol,
fisioterapeuta i sexòloga,
Sex Academy Barcelona,
www.sexacademybarcelona.com
Preu: 7,99 €

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

ALIMENTACIÓ I CICLE MENSTRUAL

Dimecres 26 d'octubre
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Marta León
www.foodgreenmood.com
Preu: 7,99 €

Cuidar els nostres cicles mensuals a través de l'alimentació és senzill si sabem com fer-ho. En aquest taller aprendràs a reconèixer els senyals que et dona el teu cos per saber què necessita en cada moment, i com proporcionar-li una bona alimentació i un bon estil de vida.

ALIMENTACIÓ DURANT LA MENOPAUSA

Dimecres 19 d'octubre
De 18 h a 19.30 h
A càrrec de Marta León
www.foodgreenmood.com
Preu: 7,99 €

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

AMOR I DOLOR EN L'ART

Dijous 10 de novembre
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Montse Pérez,
siNesteSia
Preu: 7,99 €

En aquesta xerrada descobrirem la relació íntima entre l'obra de Frida Kahlo i la seva pròpia biografia. Mai no va ser una artista surrealista, la seva obra va ser un reflex de la seva pròpia realitat.

LA PINTORA, LA MUSA I EL TRANSGÈNERE

Dijous 17 de novembre
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Montse Pérez,
siNesteSia
Preu: 7,99 €

En aquest trio es barregen les relacions amoroses, la sexualitat i la necessitat imperiosa de buscar la identitat. Tot això tenint en compte la pintura com la gran protagonista de l'obra.

IDIOMES

APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

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

ANGLÈS, CONVERSA INTERMÈDIA

Dilluns de 17.30 h a 19 h
 Professora: Júlia Pérez
 Preu: 79,86 €

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell mitjà. Vols passar una bona estona parlant anglès?

Tractarem de diferents temes tot repassant algunes estructures gramaticals i expressions interessants, practicarem l'audició i portarem a terme jocs que ens faran parlar.

ALEMANY "NIVELL 1"

Dimarts de 12 h a 13.30 h
 Professora: Julia Galley
 Preu: 79,86 €

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

LET'S HAVE FUN

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

Professora: Júlia Pérez
 Preu: 79,86 €

Practicarem l'idioma divertint-nos i gaudint de l'anglès tot jugant, parlant i experimentant a través de diverses activitats lúdiques que es proposaran. Música i jocs de rol en són alguns exemples. A través de les diverses activitats reforçarem la llengua i ampliarem vocabulari per fer més riques les nostres converses.

ANGLÈS ELEMENTAL

Dimarts de 18 h a 19.30 h
 Professora: Mariana Gleiser
 Preu: 79,86 €

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

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

Dimarts de 16.30 h a 18 h
 Professora: Mariana Gleiser
 Preu: 79,86 €

Vols practicar el teu anglès oral, millorar-ne la fluïdesa i el vocabulari, però ja no vols fer sempre el mateix i parlar dels mateixos temes? Et proposem un taller una mica diferent. Triarem temes d'interès comú del grup i farem lectures d'articles i textos (periodístics, de revistes generals i per a estudiants d'anglès, fins i tot literaris). Cada alumne farà una primera lectura a casa i ho posarem tot en comú, en farem una lectura crítica i un petit debat.

ENGLISH FOR TRAVELLING

N

Dimarts de 19.30 h a 21 h
Professora: Mariana Gleiser
Preu: 79,86 €

Nivell elemental consolidat o preintermedi.

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.

INICIACIÓ A L'ITALIÀ

N

Dijous de 18 h a 19.30 h
Professora: Serena Russo
Preu: 79,86 €

Si creus que en italià s'escriu CHAO, llavors aquest taller és per a tu!

Un curs d'iniciació a l'italià on aprendràs les bases gramaticals, fonètiques i del vocabulari de l'italià de forma dinàmica i divertida, per començar a deixar-te anar amb aquest idioma.

Ti aspettiamo!

ITALIÀ "NIVELL MIG"

N

Dijous de 20 h a 21.30 h
Professora: MariaJo López Vilalta
Preu: 79,86 €

Si ja tens algunes nocions de gramàtica, aquest és un taller de llengua i cultura italiana adreçat a gent que vulgui continuar avançant en una llengua tan rica i musical com ho és l'italià.

Nivell ideal per a alumnes que ja han realitzat algun curs d'italià. 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.

INICIACIÓ A L'ALEMANY

N

Dilluns de 17 h a 18.30 h
Professora: Julia Galley
Preu: 71,87 €

Nivell (A0).

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

CONVERSA EN ALEMANY

(A) Dilluns de 18.30 h a 20 h
(nivell mig)

(B) Dimecres de 10.30 h a 12 h
(nivell iniciació)

Professora: Julia Galley
Preu: 79,86 €

Requereix tenir coneixement de l'idioma.

Posarem en pràctica diàlegs senzills que ens ajudaran a poder-nos comunicar quan viatgem. Ampliarem vocabulari i estructures gramaticals interessants.

CONVERSA EN FRANCÈS

(A) Dimarts de 10 h a 11.30 h
(Bàsic)

(B) Dimarts d'11.30 h a 13 h
(Mitjà)

(C) Dimarts de 19.30 h a 21 h
(Mitjà)

Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 79,86 €

Curs de conversa amb una professora nadiua.

Cal tenir-ne nocions.

SPAB MIT DEUTSCH

Conversa avançada
Dijous de 9.30 h a 11 h
Professora: Julia Galley
Preu: 79,86 €

Aquest taller s'adreça a persones amb un nivell intermedi-alt de la llengua. Practicarem l'idioma divertint-nos i gaudint de l'alemany tot jugant, parlant i experimentant a través de diverses activitats lúdiques que es proposaran. Música, vídeos interessants i jocs de rol en són alguns exemples.

MILLORA EL TEU ALEMANY I PASSA-T'HO BÉ!

N

Dijous 20 d'octubre
de 18 h a 20 h
Professora: Laia Fanlo
Preu: 10,65 €

Adreçat a alumnes que tinguin nivell A1.2 – A.2. Durant aquest monogràfic farem un repàs general de la gramàtica i treballarem alguns connectors i les frases subordinades a través dels jocs i de l'espontaneïtat.

INICIACIÓ AL FRANCÈS

Dilluns de 18 h a 19.30 h
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 63,89 €

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
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 63,89 €

Aquest curs s'adreça a tothom qui pugui mantenir una conversa bàsica o vulgui consolidar la seva base. L'objectiu és ampliar el vocabulari i millorar l'expressió oral i la comprensió auditiva. Revisarem les estructures apreses i les enriquem perquè puguem comunicar-nos amb confiança en situacions quotidianes.

FES-HO PER TU

REMEIS TRADICIONALS AMB PLANTES CATALANES

Dilluns 3, 10 i 17 d'octubre
de 17.30 h a 19.30 h
A càrrec de l'Associació
Zero Waste Bcn
Preu: 31,94 €

Les plantes i herbes remeieres han estat usades des de fa molts anys a Catalunya per guarir tot tipus de malalties i malestars. Aprendre sobre remeis que preparaven les dones de diferents indrets de Catalunya, coneixerem les plantes remeieres més tradicionals i aprendrem a fer tintures, unguents, macerats i moltes coses més.

BRICOLATGE DOMÈSTIC

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

Aprèn a fer petites reparacions de casa, ja siguin d'electricitat, aigua, pintura, fusteria, o de paleta. Tingues la casa al dia amb un bon manteniment.

INICIACIÓ A L'AUTOMAQUILLATGE

Divendres 21 i 28 d'octubre i 4 de novembre de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agatha Amstrong,
Sex Academy Barcelona
www.sexacademybarcelona.com
Preu: 23,96 €

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

COSMÈTICA NATURAL FRESCA

Dilluns 3, 10, 17, 24 d'octubre i 7 de novembre de 10 h a 12 h
A càrrec de l'Associació Zero Waste Bcn
Preu: 53,24 €

A partir de 16 anys.
Aprendrem a interpretar les llistes d'ingredients que porten alguns productes que podem trobar al supermercat i el seu impacte ambiental i en el nostre cos. Coneixerem alternatives de consum i prepararem receptes casolanes amb ingredients d'origen vegetal i sense conservants afegits. A cada sessió ens emportarem una mostra de producte a casa i entendrem les bases de la cura de la pell de la cara, dels cabells, de les dents o de l'elaboració de sabons, entre d'altres.

GASTRONOMIA

CROQUETES (EN LÍNIA)

Divendres 7 i 14 d'octubre de 19 h a 21 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 21,30 €

No te'n surts amb les croquetes? Aprèn una vegada per totes les proporcions per a una bona beixamel o una *velouté* per treure'n unes delicioses croquetes, les clàssiques de pollastre i pernil, o unes altres d'atrevides de bròquil i salmó, o de musclos.

TOTS SANTS I PRODUCTES DE TARDOR (EN LÍNIA)

Dijous 20 i 27 d'octubre de 19 h a 21 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 21,30 €

Dos menús diferents, amb productes de temporada: moniato, carabassa, bolets...des de un *risotto* fins a un pastís de carabassa, tot i més en aquest taller.

APERITIUS I POSTRES DE NADAL (EN LÍNIA)

Divendres 16 de desembre de 19 h a 21 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 10,65 €

Aprèn a fer uns entrants diferents i unes postres que us deixaran temps per gaudir dels vostres convidats. Jugarem amb pasta *fil·lo*, pasta de full, entre d'altres... per elaborar receptes senzilles i alhora sorprenents.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

ACTIVITAT FÍSICA

TXI-KUNG

(A) Dimarts de 17 h a 18.30 h
 (B) Dijous de 17.30 h a 19 h
 Professora: Alícia López
 Preu: 79,86 €

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

BODY-BALANCE

Dimecres de 16.45 h a 18.15 h
 Professora: Alícia López
 Preu: 79,86 €

Programa d'exercicis que combinen ioga, estiraments, moviments de tai xti i respiració del xti kung per entrenar de forma suau però efectiva, relaxar-se i equilibrar cos i ment. Millora l'elasticitat enfortint els glutis, les abdominals, cames i braços a més a més de proporcionar una profunda relaxació a través de la respiració conscient.

IOGA DEL RIURE

Dilluns de 19 h a 20 h
 Professora: Rebeca Bermúdez, psicòloga
 Preu: 79,86 €

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

(A) Dimarts de 19.30 h a 21 h
 (B) Dimecres de 18.15 h a 19.45h
 Professora: Elisabet Belmonte
 Preu: 79,86 €

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

HATHA IOGA

(A) Dilluns de 9.30 h a 11 h
 (B) Dijous de 20.30 h a 22 h
 Professora: Concha Pineda i Noelia Liébana
 Preu: 79,86 €

Amb la pràctica del ioga treballarem el cos, la respiració, la concentració, etc. Però sobretot ens aproparem a una consciència més profunda, més pura. Aquest estat de pau que tant desitgem.

IOGA PER A EMBARASSADES

Dilluns de 17.30 h a 19 h
 Professora: Emma Velasco
 Preu: 79,86 €

Practicar ioga durant l'embaràs ajuda la dona en els àmbits físic, mental i emocional, en un moment de gran transcendència, en el qual s'esdevenen múltiples canvis en tots els nivells.

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

Com a conseqüència, podràs deixar anar tensions emocionals i físiques i et prepararàs per a un part actiu gaudint de la connexió entre el cos i la ment típica del ioga.

N

IOGA PER A LES LUMBARS

Dissabte 22 d'octubre
de 16 h a 19 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 15,97 €

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

STRETCHYLATES

Dijous de 20 h a 21.30 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 79,86 €

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.

YAABA

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

Yaaba significa ioga, acció, afro, Brasil, atenció.

En les classes de *yaaba* es desenvolupen fusions de treballs corporals i ball (dansa africana i afrobrasileira) que tenen com a objectiu millorar la postura i l'estat de la columna vertebral; exercicis de tonificació i estiraments excèntrics que estiren i reforcen la musculatura. La part de ball ofereix un treball rítmic en què l'objectiu és sentir l'alegria que el ball transmet, per alliberar tensions i l'estrès.

ZUMBA

(A) Dilluns de 19 h a 20 h
(B) Dilluns de 20 h a 21 h
Professor: Paulo Miranda
Preu: 53,24 €

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

MOVIMENT SUAU I RELAXACIÓ

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h
(B) Dimecres de 10 h a 11.30 h
(C) Dimecres de 17.30 h a 18.45 h
Professores: Ina Dunkel,
Marisa Ponte i Majo Villafaina
Preu (A) i (B): 79,86 €
Preu (C): 66,55 €

Partim de l'escolta del cos. Fem moviments suaus per tal de sensibilitzar, obrir, estirar, tonificar i harmonitzar el cos de forma global, els quals ens ajuden a recuperar mobilitat, guanyar flexibilitat, alliberar la respiració, relaxar tensions i millorar la postura. Per a tothom qui vulgui tenir cura del seu benestar.

MARXA NÒRDICA

(A) Dilluns de 17 h a 18.30 h
(B) Dijous d'11 h a 12.30 h
(C) Dijous de 16.30 h a 18 h
A càrrec d'Air Active i Fernando Bartolomé de Nòrdic Walking Terapèutic (NWT)
Preu: 79,86 €

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

FELDENKRAIS

Dissabte 5 de novembre
de 10.30 h a 13 h
Professora: Majo Villafaina
Preu: 13,31 €

Entenent el cos com un sistema global, es treballen sèries de moviments específics i sense esforç, a fi de trobar nous patrons de moviment en un marc d'escolta, exploració, consciència i qualitat.

MUDRES EN MOVIMENT

Divendres 21 d'octubre
de 18.30 h a 20.30 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 10,65 €

Quan les diferents posicions de les nostres mans estimulen el cervell i el corrent del so vibra es produeixen múltiples beneficis en el nostre benestar. Mudres, mantres i moviment s'uneixen per formar una dansa que arriba a tots els nostres racons.

Aquest taller s'adreça a totes aquelles persones que vulguin indagar en el fluir energètic dels mudres; pretén ser una eina per equilibrar, enfortir, connectar i gaudir amb el moviment dels mudres.

PILATES I MOVIMENT

Dimarts i dijous de 18 h a 19 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 106,48 €

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

Dimarts i dijous de 19 h a 20 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 106,48 €

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

ENTRENAMENT FUNCIONAL

Dimarts i dijous de 20 h a 21 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 106,48 €

Activitat de condició física a l'aire lliure. Entrenament funcional. Moviment conscient. Enfortiment muscular. Intensitat mitjana. Activitat al pati exterior.

BODY FLOW

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

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

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

(A) Divendres de 9.30 h a 10.30 h
(B) Divendres de 17 h a 18 h
Professora: Eva Marí
Preu: 53,24 €

Aquest tipus de gimnàstica treballa la faixa abdominal tenint en compte la cura de l'esquena i prevenint problemes relacionats amb el sòl pelvià, redueix el perímetre abdominal aportant millores posturals, funcionals i estètiques.

STRETCHING (MOVIMENT I ESTIRAMENTS)

Divendres de 18 h a 19.30 h
Professora: Eva Yufra
Preu: 79,86 €

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

CUIDA'T AMB EL SHIATSU UNA PRÀCTICA PER SANAR-SE UN MATEIX/A

Dimarts de 20.30 h a 22 h
Professora: Daniela Corbella
Preu: 79,86 €

El *shiatsu* és una antiga pràctica japonesa que literalment significa pressió amb els dits. La seva acció actua sobre els canals energètics reconeguts per la medicina xinesa i l'acupuntura.

En aquest taller aprendrem a conèixer i estirar aquests canals (meridians) i buscar uns punts que puguin afavorir el fluir de l'energia (Qi) sense obstruccions. Els beneficis són molts: a part alleujar dolors i millorar la circulació de la sang, afavoreixen un bon descans. Una manera fàcil de recuperar el benestar que pot fer-se a si mateix qualsevol persona.

CREIXEMENT PERSONAL

CASES SANES I FENGSHUI L'ART DE VIURE EN HARMONIA

Dijous de 18.30 h a 20 h
Professora: Yolanda Corredera
Preu: 63,89 €

El *fengshui* és un art xinès mil·lenari que serveix per harmonitzar la teva energia amb la de l'espai on passes més temps: casa teva, el teu negoci, etc.

Mitjançant el *fengshui* farem un repàs de les estances d'un habitatge per veure casa teva amb una mirada més profunda, per veure el que hi és, però mai no has vist: l'energia.

VIURE EN POSITIU

Dimecres de 19.30 h a 21 h
Professora: Rebeca Bermúdez,
psicòloga
Preu: 79,86 €

Diuen que per cada emoció negativa són necessàries 3 de positives. Treballem per aconseguir focalitzar-nos en allò positiu i deixar de banda la queixa. Si aconseguim potenciar les emocions positives i ser més conscients de les nostres capacitats i virtuts, podrem fer front més fàcilment a situacions negatives.

En aquest taller dirigirem els pensaments i les emocions en la direcció positiva per tenir una altra visió del passat, esperança envers el futur i gaudir més del present.

INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS

(A) Dilluns de 17.30 h a 19 h
(B) Dimecres de 10 h a 11.30 h
Professora: Rebeca Bermúdez
Preu: 79,86 €

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

CREIXEMENT ERÒTIC

Dimecres de 18.30 h a 20 h
 Professora: Agatha Amstrong,
 Sex Academy Barcelona
 www.sexacademybarcelona.com
 Preu: 79,86 €

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

DEFENSA PERSONAL

Dimecres de 18.30 h a 20 h
 Professora: Pau Bachmann
 Preu: 79,86 €

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

SALUT

REFORCEM LA MEMÒRIA

Dimarts de 16.30 h a 18 h
 (a partir de 65 anys)
 Professora: Maika Guirao
 Preu: 79,86 €

Exercitarem la memòria a través d'exercicis on s'entrenen tècniques per millorar la codificació, l'emmagatzematge i la recuperació de la informació, a més es farem exercicis per estimular l'atenció, la fluïdesa verbal i l'orientació.

ALIMENTACIÓ ANTIINFLAMATÒRIA

Dimarts de 17 h a 18.30 h
 Professora: Mireia Velasco
 Preu: 39,93 €

La inflamació és la base de molts problemes de salut i malalties cròniques. Cada aliment que ingerim, cada pensament que tenim, cada acte que realitzem influeix de manera constant en com ens sentim. Amb aquest curs aprendràs les passes per aconseguir una alimentació antiinflamatòria, i un estil de vida saludable, a fi de millorar i optimitzar la salut. També aprendrem els efectes de l'estrès en el nostre cos i exercicis pràctics de respiració conscient i funcional.

LA CURA DE L'ESQUENA

Dissabte 12 de novembre
 de 10.30 h a 13.30 h
 Professora: Ina Dunkel
 Preu: 15,97 €

Taller pràctic amb nocions teòriques per comprendre de manera vivencial el funcionament de la columna vertebral i tenir-ne cura. Hi practicarem automassatges, moviments i estiraments senzills indicats per relaxar tensions, flexibilitzar i tonificar la musculatura, recuperar l'espai entre les vèrtebres, tenir consciència de l'alineació de la columna i trobar una bona postura sense esforç.

CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT

CULTIU DE PLANTES AROMÀTIQUES

Dimecres 9, 16 i 23 de novembre
 Professora: Marta Pitet
 de 18 h a 20 h
 Preu: 31,94 €

Nocions bàsiques i part pràctica de cultiu de plantes aromàtiques per saber com utilitzar-les.

MIRANT EL CEL

Dimecres de 18.30 h a 20 h
A càrrec d'AstroBarcelona
Preu: 63,89 €

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

CULTIU D'HORTALISSES DE TEMPORADA I LA SEVA COCCIÓ

Dimecres 5, 19 i 26 d'octubre de 18 h a 20 h
Professora: Marta Pitet
Preu: 31,94 €

Nocions bàsiques i part pràctica de cultiu de les hortalisses, que van des del tipus de substrats fins als tractaments ecològics de les plagues.

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

COMUNICACIÓ

MICRORELATS DE TERROR

Dijous de 20 h a 21.30 h
Professor: Julián Sánchez
Preu: 63,89 €

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

POESIA ESCÈNICA

Dimarts de 19 h a 20.30 h
Professor: Pablowsky
Preu: 79,86 €

A través de propostes, exercicis i tècniques, es desenvoluparà el sentit poètic per a la creació d'un text des de zero, o la poetització d'una peça ja escrita (i no necessàriament poètica).

INICIACIÓ AL TEATRE

Dimecres de 18 h a 19.30 h
Professora: Paola Tarantino
Preu: 79,86 €

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

Sempre s'aprèn jugant, els infants ens ensenyen fins a quin punt és necessari per a la imaginació, nosaltres. Nosaltres, de la mateixa manera, obrirem les portes a la imaginació a través del joc del teatre.

CINEMA ITALIÀ

Dimecres de 17 h a 18.30 h
Professora: MariaJo López Vilalta
Preu: 79,86 €

Cinefòrum pels amants del cine, la llengua i la cultura italiana. Viatjarem per Itàlia i per la seva història a través el seu cinema. Una selecció de les pel·lícules més representatives i significatives que han caracteritzat l'evolució de la història italiana ens portarà a descobrir a directors de culte com Antonioni, Fellini o Pasolini, a actors irrepitibles com Mastroiani o actrius úniques com Sofia Loren, però també a joies del cinema més actual.

ESCRITURA CREATIVA

Dimecres de 19 h a 20.30 h
 Professora: Susana Camps,
 d'El Barco de Papel
 Preu: 71,87 €

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

FOTOGRAFIA I VÍDEO

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA

Dilluns de 19.30 h a 21.30 h
 Professor: Luis en el Bosque
 Preu: 85,18 €

Apre'n a controlar la teva càmera fotogràfica fent servir el mode manual, la relació amb el diafragma, la velocitat d'obturació i l'ISO com a eines per controlar la llum. Aquest curs disposarà de sessions teòriques i pràctiques per aprofundir en el control de la teva càmera, els seus menús i la correcta aplicació de la llum. Podràs formar-ne part amb una càmera amb mode manual (rèflex, *mirrorless* o compacta). Cal portar la càmera fotogràfica.

RUTA FOTOGRÀFICA D'ARQUITECTURA

Dimarts d'11 h a 12.30 h
 Professor: Luis en el Bosque
 Preu: 63,89 €

Un espai on descobrir els principals espais arquitectònics de la ciutat aprenent el funcionament bàsic de la teva càmera fotogràfica, i entrenant la mirada aplicada a la fotografia arquitectònica. Taller teòric i pràctic.

N

FOTOGRAFIA CREATIVA

Dijous de 18.30 h a 20 h
 Professor: Jack Bernal,
www.jackbernal.com
 Preu: 79,86 €

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

MÚSICA I VEU

CANT BÀSIC PER A PRINCIPIANTS

Divendres de 19.30 h a 21 h
 Professor: Adrià Mas
 Preu: 79,86 €

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

GÒSPEL

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

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

GUIARRA

(A) Dilluns de 18.30 h a 20 h
(Mitjà)

(B) Dijous de 18.30 h a 20 h
(Iniciació)

(C) Dijous de 20 h a 21.30 h
(Avançat)

Professora: Marta Vigo

Preu: 79,86 €

COMBO DE GUITARRES I UKELELES

Dilluns de 20 h a 21.30 h

Professora: Marta Vigo

Preu: 79,86 €

En aquest taller explorarem les possibilitats a l'hora de tocar plegats dels dos instruments de corda més populars de tots, i veurem com amb la interpretació conjunta podem fer brillar molt més tant les melodies i els acompanyaments com les nostres pròpies veus.

Cal conèixer els acords bàsics i saber llegir amb l'ukelele o la guitarra les notes d'una partitura.

No s'accepten instruments elèctrics.

UKELELE

(A) Dijous de 17 h a 18.30 h
(Iniciació)

(B) Divendres de 20 h a 21.30 h
(Mitjà)

Professora: Marta Vigo

Preu: 79,86 €

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

UKELELE (AVANÇAT)

Divendres de 18.30 h a 20 h

Professora: Marta Vigo

Preu: 79,86 €

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

LECTURA MUSICAL

Divendres de 17 h a 18.30 h

Professora: Marta Vigo

Preu: 79,86 €

Taller adreçat a qui ja hagi cursat un primer trimestre de Lectura musical o ja està familiaritzat amb les partitures i les notes més elementals (les de l'escala de Do amb les figures de rodona, blanca, negra i corxera). Aprendre a entonar noves notes i practicarem amb jocs rítmics i cançons per poder llegir ritmes més complicats.

RITMES AMB PALMAS

Dimecres de 17 h a 18.30 h

Professora: Esperanza Rodríguez

Preu: 79,86 €

Desenvolupa el teu ritme tot picant de mans. Una manera d'entendre els pals flamencs traient acústica de les teves mans.

DANSA

CLAQUÉ

Dijous de 18.30 h a 20 h

A càrrec de Barcelona SwingCats

Preu: 79,86 €

Anima't a aprendre a ballar al mateix temps que generes ritmes amb els peus!

PERCUSSIÓ CORPORAL

N

Dijous de 19 h a 20.30 h
 Professor: Pablo Villarreal
 Preu: 79,86 €

El cos humà és el primer instrument musical. La percussió i la veu són eines de comunicació l'origen es fon amb el de l'espècie humana. En aquest taller aprendrem amb grup a fer música i ritmes sense instruments de percussió però amb molts jocs i diversió. A més aprendrem a tocar ritmes llatinoamericans només amb els nostres cossos.

BURLESQUE

Dijous de 20 h a 21.30 h
 A càrrec de Barcelona SwingCats
 Preu: 79,86 €

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.

INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Dimecres de 19 h a 20.30 h
 Professora: Majo Villafaina
 Preu: 79,86 €

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

DANSA ORIENTAL

Dimarts de 17.30 h a 19 h
 Professora: Johanna Lozada
 Preu: 79,86 €

Descobreix l'univers d'aquesta dansa ancestral, la seva música, els ritmes bàsics i els principals estils. Durant la primera etapa dirigirem la nostra energia a treballar conceptes com els peus, el pes i l'eix corporal, els moviments ondulatoris bàsics i la coordinació de manera fluida. Reconnecta't amb la teva essència femenina, equilibra el teu cos i oxigena la teva ment d'una manera divertida.

COUNTRY-LINE DANCE

Dimarts de 19 h a 20.30 h
 Professora: Anna Monleón de l'ACB
 Preu: 79,86 €

DANSA DE L'ÍNDIA: ESTIL BOLLYWOOD

Dimecres de 20.30 h a 22 h
 Professora: Sílvia Gutiérrez
 Preu: 79,86 €

Dances vitals, enèrgiques... Les coreografies Bollywood són senzilles i molt alegres, combinen moviments de les danses índies amb altres danses modernes com el hip-hop.

SEVILLANES

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

FLAMENC

Dimarts de 19.30 h a 21 h
 Professora: Esperanza Rodríguez
 Preu: 79,86 €

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

BALLS DE SALÓ

N

Dimercres de 19.30 h a 21 h
(Iniciació)
Professor: José Luis Garzón
Preu: 79,86 €

El curs de balls de saló està pensat amb la idea de fer descobrir a l'alumnat el gust per aprendre a ballar mitjançant l'explicació de les tècniques de ball bàsiques per als diferents gèneres musicals, posant èmfasi en l'aprenentatge dels compassos bàsics.

MOVIMENT CREATIU

N

Dilluns de 13.30 h a 14.30 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 53,24 €

Amb aquest curs descobrirem que l'expressió corporal i el moviment és un llenguatge per expressar, comunicar i crear. A través de diferents dinàmiques basades en la improvisació guiada anirem introduint-nos en el llenguatge de la dansa, accentuant la percepció corporal i les diferents qualitats de moviment. Una estona per connectar amb nosaltres, amb el grup i amb els materials diversos que facilitaran una major integració psicofísica. Tot, en un entorn cuidat, de respecte i confiança, on podrem deixar-nos anar i alliberar allò que no necessitem.

BOOTY DANCE-TWERK

Divendres de 18 h a 19.30 h
(Iniciació)
Professora: Esmeralda Sánchez
Preu: 79,86 €

Ball urbà amb orígens a l'Àfrica que es concentra en les mil maneres de moure els malucs. Aprenem a controlar el nostre cos treballant diverses tècniques d'aïllament mentre millorem la coordinació, la musicalitat i l'equilibri.

RUMBA

Dimarts de 21 h a 22 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 53,24 €

Vine a divertir-te aprenent passos bàsics del flamenc ballant i coordinant el cos amb el ritme i el compàs de la rumba flamenca i catalana. Ooooleeeee!

DANSA AFRICANA

N

Dimercres de 20 h a 21.30 h
Professor: Robert Dokponnou
Preu: 79,86 €

Descobreix una cultura diferent a través de la dansa, els ritmes i les cançons africanes.

TANGO QUEER

N

Divendres de 19.30 h a 21 h
Professora: Eva Yufra
Preu: 79,86 €

En aquesta proposta ens iniciarem en el tango amb una perspectiva feminista, entenent que els rols de la dansa (de seguir o guiar) no tenen perquè estar subjectes a la nostra identitat de gènere. No és necessari venir en parella ni amb sabates de taló.

SWING SOLO

Divendres de 18 h a 19 h
A càrrec de El Temple del Swing-Swing Barcelona
Preu: 53,24 €

Aprèn moviments i passos per gaudir del swing sense haver-ho de fer amb una parella. Les classes són divertides i molt dinàmiques, ideals per carregar-se d'optimisme i bona energia i alhora millorar la coordinació, l'agilitat i la rapidesa de moviments. És un curs idoni per a totes les edats.

JAZZ

Dilluns de 20 h a 21.30 h
 Professora: Meritxell Ros
 Preu: 79,86 €

El jazz és l'experimentació amb el teu cos, a través del moviment corporal amb diferents coreografies i amb diferents elements, com ara: cadires, barrets, foulars...

És un moment teu, amb el teu cos i la música, amb les cançons dels anys 40-50-60-70-80 i 90! I els estils actuals, musicals, d'aquest temps! Un cúmul d'estils, que et faran ballar, sentir i vibrar. Activaràs tot el teu cos amb esport actiu i moviment, obtenint resultats efectius! Vine i viuràs l'essència del jazz!

K-POP

Dilluns de 17.30 h a 19 h
 Professora: Sendyy
 Preu: 71,87 €

Classes de ball *K-pop*, on cada setmana aprendrem coreografies noves dels artistes preferits de l'alumnat. Vosaltres escolliu!

EXPRESSIÓ PLÀSTICA**ARTS PLÀSTIQUES****PINTURA I DIBUIX**

(A) Dijous de 17 h a 19 h
 (B) Dijous de 19.15 h a 21.15 h
 Professora: M. Teresa Andorrà
 Preu: 95,83 € + suplement

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

PINTURA A L'OLI PAISATGE I RETRAT

Dimarts de 10 h a 12 h
 Professora: M. Teresa Andorrà
 Preu: 95,83 € + suplement

PINTA, EXPERIMENTA I CREA

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

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

INICIACIÓ AL DIBUIX

Dimarts de 16 h a 18 h
 Professor: Sergio Moreno
 Preu: 95,83 €

Inicia't en l'art del dibuix. Coneix i aprèn a utilitzar els fonaments bàsics que es necessiten per dibuixar. Partint d'exercicis d'observació aprendràs a identificar elements clau per dibuixar, com la composició, la llum, el volum, etc.

No es necessiten coneixements previs, només interès per l'activitat artística.

MANGA**TALLER DE CARES I EXPRESSIONS**

Dilluns de 19.30 h a 21 h
 Professora: Dejaboom
 Preu: 79,86 €

Vols donar el primer pas en el món del manga? Comença amb el nostre taller de cares. No només aprendràs l'estructura, també a crear personatges memorables.

URBAN SKETCHING

Dijous de 18 h a 20 h
Professor: Daniel Castro
Preu: 95,83 €

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!

RESTAURACIÓ DE MOBLES

(A) Dilluns de 17.30 h a 19.30 h
(B) Dilluns de 19.45 h a 21.45 h
Professor: Jesús Zornoza
Preu: 85,18 €

Cal portar mobles petits.

PINTURA JAPONESA SUMI-E, UN ART ZEN PAISATGES DE TARDOR

Dijous de 10 h a 12.30 h
Professora: Andi DomDom
Preu: 66,55 € + suplement

El *sumi-e* és la tècnica tradicional de l'aiguada japonesa. Amb tinta xinesa negra i en alguna ocasió una mica de color es poden crear formes subtils i elegants però alhora molt expressives i inspirades en la naturalesa.

CREATIVITAT AMB RESIDUS

Dilluns 24 d'octubre,
7 i 14 de novembre
de 17.30 h a 19.30 h
A càrrec de l'Associació
Zero Waste Bcn
Preu: 31,94 € + suplement

En aquest taller veurem com podem aprofitar coses que tenim a casa, com roba vella, cartró i paper, brics, etc., per desconstruir-los i fabricar-ne coses boniques i pràctiques. A partir de *trapillo* o drapet farem un penjador de macramé per a les plantes, amb cartrons fins i fulls utilitzats prepararem llibretes que podrem decorar amb estampació i altres tècniques com l'*scrap booking* sostenible, i veurem les possibilitats d'aprofitar la combinació dels materials dels brics, entre d'altres.

LETTERING

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

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

JO GUIXO, TU GUIXES

N

Divendres de 17.30 h a 18.30 h
 Professora: Elisenda Solà-Niubó
 Preu: 53,24 €

Taller d'experimentació al voltant del gest i el traç.
 Un espai on deixar anar la idea de dibuix com a resultat, per jugar i experimentar amb l'acte de guixar/traçar des dels sentits i el moviment manual/corporal.

FET A MÀ**APRÈN A COSIR A MÀQUINA**

(A) Dilluns de 10 h a 12 h
 (B) Dijous de 17.30 h a 19.30 h
 Professora: Àngels Palau
 Preu: 95,83 € + suplement

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

PUNT AMB DUES AGULLES

N

Divendres de 17.30 h a 19 h
 Professora: Àurea López
 Preu: 79,86 €

Maneig de les agulles de punt per teixir peces sense costures com samarretes o jerseis de coll tancat, dels típics jerseis nòrdics clàssics. Aprendrem a prendre mides i a fer nosaltres mateixos peces de roba per a tota la família que s'adaptin al cos.
 No hi ha res més plaent que portar una peça còmoda feta amb una senzilla bobina de llana i dues agulles.

PATCHWORK

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

FES ELS TEUS PROPIS PATRONS

N

Dijous de 19.30 h a 21.30 h
 Professora: Montserrat Pérez, siNesteSia
 Preu: 85,18 €

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

AMIGURUMIS

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

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

INICIACIÓ A L'ENQUADERNACIÓ

N

Dimecres de 18.30 h a 20.30 h
 Professora: Alicia Santamaría, d'Onda Lupita
 Preu: 53,24 € + suplement

Anima't a iniciar-te en un món tan bonic com el de l'enquadernació. Hi ha moltes maneres senzilles de fer les nostres pròpies llibretes de notes o blocs de dibuix, ideals per a l'*sketching*! Veurem diferents maneres de cosir i enganxar els fulls i personalitzarem les nostres cobertes amb roba o papers decorats per nosaltres mateixes, no n'hi haurà dues d'iguals!

LA TÈCNICA KOKEDAMA

N

Dimecres 28 de setembre
de 16.30 h a 18.30 h
A càrrec de Skilbo
Preu: 10,65 € + suplement

Saps què són les Kokedames? Vols aprendre a fer la teva pròpia? En el nostre taller aprendrem pas a pas a dur a terme aquest art japonès on faràs boles de molsa natural que serveixen de test per les teves plantes i així podràs omplir vida casa teva. També t'explicarem com has de cuidar les plantes i quins tipus hi ha.

KOKEDAMA DE NADAL

N

Dimecres 30 de novembre
de 16.30 h a 18.30 h
A càrrec de Skilbo
Preu: 10,65 € + suplement

Si ja saps que són les Kokedames, t'aconvidem a fer la teva pròpia pensant ja en el Nadal.

Tens ja pensat què regalaràs per Nadal? Doncs aquest any et toca crear-lo a tu. Connecta amb la teva creativitat creant una Kokedama inspirada en el Nadal i després, decideix tu si la vols per decorar casa teva, o serà el regal perfecte. El que sí t'assegurem és que sentiràs el poder de tocar el substrat, la molsa i les plantes i sentiràs els seus beneficis a l'instant. Parlarem també de com cuidar les plantes i idees per regalar!

MACRAMÉ

N

Dimarts de 17 h a 19 h
Professora: Marta Genovés
Preu: 85,18 € + suplement

Crea composicions tèxtils amb l'art de fer nusos.

MANUALITATS

N

Dilluns de 10 h a 12 h
Professora: Marta Genovés
Preu: 85,18 € + suplement

Projectes creatius amb diferents tècniques i materials.

BRODAT

N

Dimecres de 16.30 h a 18.30 h
A càrrec de Skilbo
Preu: 85,18 € + suplement

En aquest curs aprendràs a brodar amb les eines bàsiques i coneixeràs la millor manera de reutilitzar peces de roba, on combinaràs colors i crearàs dissenys particulars per fer una peça única on, el millor de tot, és que l'hauràs fet amb les teves mans. Amb tècniques simples podràs donar vida als retalls vells i els hi donaràs una nova vida. Comencem a reutilitzar i fem una mica de *slow-fashion*? Al planeta li convé!

HUMANITATS

ESPAI ÍNTIM I ESPAÍ POLÍTIC.
TRES AUTORES CONTEMPORÀNIES:
ANNIE ERNAUX, SILVIA FEDERICI,
REBECCA SOLNIT

N

Dimarts 8, 15, 22 i 29
de novembre de 19 h a 20.30 h
Professora: Anna Punsoda
Preu: 31,94 €

"El que és personal és polític". Des de la seva expansió als anys setanta, el lema feminista ha estat objecte de diverses polèmiques i contradiccions, totes elles vinculades a l'univers reproductiu i laboral de la dona. En aquest curs parlarem dels lligams entre les esferes íntimes i polítiques partint de les obres d'Annie Ernaux (1940), Silvia Federici (1942) i Rebecca Solnit (1961).

LLEGIR LA IMATGE DE L'ART

Dimecres de 20 h a 21.30 h
 Professor: Sergio Moreno
 Preu: 71,87 €

En aquest taller aprendràs a conèixer la història de l'art des d'un altre punt de vista, a llegir una obra d'art d'una manera dinàmica, interactiva, divertida i útil per a les teves visites als museus o galeries, d'aquí o de fora.

HISTÒRIA DELS GRANS IMPERIS. ROMA I L'INICI DE L'EDAT MITJANA

Dijous de 17.30 h a 19 h
 Professor: Jorge Pisa
 Preu: 71,87 €

Els grans imperis s'han succeït al llarg de la història d'Europa i del Mediterrani. Aquests imperis han dominat territoris a Europa, Àsia i Àfrica i han donat forma a la cultura europea i a l'organització actual de les fronteres de molts estats. Aquest trimestre analitzarem l'Imperi romà i els inicis de l'edat mitjana.

N

ITINERARIS

RUTA PER LA BARCELONA DE 1714: UNA CIUTAT EN GUERRA

Divendres 30 de setembre
 de 10.30 h a 12.30 h
 A càrrec de Jorge Pisa
 Preu: 8,76 €

Aquesta ruta ens ajudarà a entendre els motius del setge de Barcelona i les traces que la caiguda de la ciutat van deixar en el barri de la Ribera i el Born. El setge de la ciutat de Barcelona va significar la derrota d'una manera de pensar i de governar Catalunya. La caiguda de la ciutat va comportar l'abolició de les lleis i de les institucions catalanes, i també l'inici de la repressió dels vençuts.

Barcelona va patir de prop les conseqüències de la guerra, i si hi ha cap barri on aquestes són més perceptibles no és cap altre que el del Born.

RUTA: BARCELONA I EL CINEMA

Divendres 7 d'octubre
 de 10.30 h a 12.30 h
 A càrrec de Jorge Pisa
 Preu: 8,76 €

Barcelona és un dels principals platós cinematogràfics del món i també el lloc on es va gravar la primera pel·lícula d'Espanya. Repassarem els escenaris i les anècdotes d'alguns dels films més coneguts, com ara REC, Vicky Cristina Barcelona, El perfume, etc.

SANTS INDUSTRIAL I CONDICIONS OBRERES!

N

Dissabte 15 d'octubre
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec d'Explica'm Barcelona
Preu: 8,76 €

Aquesta zona va ser considerada durant molts segles la porta de Barcelona. Et proposem una ruta guiada per conèixer com va ser el pas de zona rural i agrícola a uns dels barris amb més indústria de Barcelona juntament amb el barri de Sants. Parlarem de les condicions de vida dins les fàbriques, dels seus propietaris, com els Batlló, de l'antiga estació de tren de Magòria, del significat de la Creu Coberta, d'Hostafrancs i Bordeta i moltes coses més.

CEMENTIRI DEL POBLENOU

N

Dijous 10 de novembre
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec d'Explica'm Barcelona
Preu: 8,76 €

Visita al cementiri, el més antic de Barcelona fora muralles, on veurem una mostra de diferents èpoques i estils d'alguns dels arquitectes i escultors més importants dels segles XIX i XX.

LA PLAÇA DEL DIAMANT

Dissabte 22 d'octubre
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec de Literat Tours,
literattours.cat
Preu: 8,76 €

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

LA BARCELONA MAÇÒNICA

Dissabte 8 d'octubre
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec de Literat Tours,
literattours.cat
Preu: 8,76 €

Aquesta ruta intentarà aportar una mica de llum i comprensió sobre aquesta institució tan desconeguda, especialment en el nostre país. Us convidem a fer un recorregut per alguns dels llocs de Barcelona on podrem trobar restes amagades, dissimulades, manipulades o, de vegades i molt sorprenentment, clarament visibles de la presència maçònica a la nostra ciutat.

RAVAL INTERCULTURAL

N

Dissabte 22 d'octubre
de 10.30 h a 13.00 h
A càrrec de Migrantours
Preu: 13,31 €

Com és la vida de la ciutat a la pell d'una persona migrada? Migrantour Barcelona és una innovadora proposta que vol posar en valor la interculturalitat de la nostra ciutat i les històries migrants davant els discursos d'odi i xenofòbia. Coneixerem el Raval amb Nexes Interculturals.

TALLERS EN FAMÍLIA

IOGA PER A NADONS

Dimercres de 10 h a 11 h
A càrrec d'Educaemoció
Preu: 53,24 €

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

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

És recomanable haver passat la quarantena.

KANGEROO BOLLYWOOD

Dijous de 17 h a 18 h
Professora: Laura Tarrasón
Preu: 53,24 €

Bollywood amb portament de nadons i per a embarassades!

Un espai on compartirem amb altres mares la maternitat i on, a través de la dansa, la música i el moviment trobarem un moment únic per a tots dos

IOGA PER A INFANTS PETITS

Divendres d'11 h a 12 h
A càrrec d'Educaemoció
Preu: 53,24 €

Per a infants d'1 a 3 anys (caminants)
El ioga amb infants és una bona activitat perquè els més petits puguin aprendre a tenir consciència del seu propi cos, reforçar la seva musculatura, millorar hàbits posturals, treballar la flexibilitat, la força i la resistència. És un espai de joc, diversió i complicitat amb el seu pare o mare on poden crear vincles.

IOGA EN FAMÍLIA

Dimarts de 16.45 h a 17.45 h
A càrrec d'Educaemoció
Preu: 53,24 €

Per a infants de 5 a 8 anys.

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

DANSA AMB NADONS

Dilluns d'11.15 h a 12.45 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 79,86 €

És un taller per a nadons des de 2 mesos fins a l'any i mig on els pares podran gaudir d'un espai de relació amb el seu fill/a a través de la dansa, la música i el joc.

Un espai per enfortir els vincles afectius en un clima de seguretat, confiança i respecte a tots i cada un dels ritmes dels infants i que ens permetrà compartir, sentir, relaxar-nos i molt més.

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

(A) Dijous d'11.15 h a 12.15 h
(B) Dijous de 16 h a 17 h
Professores: Lorena López i Lucía Carrano
Preu: 53,24 €

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

PSICOMOTRICITAT EN FAMÍLIA

Dimecres d'11 h a 12.30 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 79,86 €

Per a infants de 12 a 30 mesos. Oferim un espai cuidat i segur basat en la Pràctica Psicomotriu Aucouturier per estar, jugar i gaudir en família. Basat en el moviment lliure i espontani dels infants, aquests aniran descobrint com relacionar-se amb ells/elles mateixos/es, amb els altres i amb l'espai, en un entorn ric de possibilitats. La psicomotricitat afavoreix l'expressió de les emocions i del món interior de l'infant des de l'exploració sensorial, motora i el joc simbòlic.

TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS PETITS

(A) Dijous de 10 h a 11 h
(B) Dijous de 17.15 h a 18.15 h
Professores: Lorena López i
Lucía Carrano
Preu: 53,24 €

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

TALLER DE CORONES DE NADAL

Dimarts 13 de desembre
de 18.30 h a 20.30 h
Professora: Alicia Santamaría,
d'Onda Lupita
Preu: 10,65 € + suplement

Per a infants d'entre 4 i 7 anys. Passarem una bona tarda en família fent una corona per donar la benvinguda al Nadal i a tothom que vingui a casa teva. Farem servir, roba feta trapillo, llana per preparar pompons i moltes estrelles plenes de lluentons! Vine i fes la teva!

N

OCTUBRE

dj. 13	20.00h	Concert: Claudia Allmang Inscripció prèvia a partir del 6 d'octubre	p. 01
ds. 15	11.30h	Itinerari i dansa: Rutes dansades Inscripció prèvia a partir del 7 d'octubre	p. 01
dg. 16	11.30h	Teatre físic: Trasla2	p. 02
dt. 25	17.30h	Conferència en línia: "Salut digital: una oportunitat per educar" Inscripció prèvia a partir del 18 d'octubre	p. 02

NOVEMBRE

dj. 10	17.30h	Teatre d'ombres: La lluna la pruna Preu: 3,00 € Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats Inscripció prèvia a partir del 3 de novembre	p. 03
dl. 14	19.30h	Xerrada: " Sensellarisme femení, sobrevivint a violències estructurals " Inscripció prèvia a partir del 7 de novembre	p. 03
dj. 17	20.00h	Dansa: O'varias Inscripció prèvia a partir del 10 de novembre	p. 04
dv. 18	16.30h	Activitat lúdica: Dia Internacional dels Drets dels Infants Per a infants de 2 a 12 anys i les seves famílies	p. 04
dt. 22	17.30h	Conferència presencial i en línia: " Entenem l'adolescència " Inscripció prèvia a partir del 15 de novembre	p. 05
ds. 26	11.30h	Contes: La fotògrafa Mira i les seves històries Per a infants de 4 a 12 anys i les seves famílies Inscripció prèvia a partir del 18 de novembre	p. 05

DESEMBRE

dj. 1	20.00h	Concert: Ven'us Inscripció prèvia a partir del 24 de novembre	p. 06
dv. 2	11.00h	Cançons i jocs de falda: Les formigues també ballen Preu: 3,00 € Per a infants de 6 mesos a 3 anys acompanyats Inscripció prèvia a partir del 25 de novembre	p. 06
Del 2 al 23 de desembre		Exposició: " CORA. Canvia el món si canvio de gènere? " Inauguració: Dimecres 14 de desembre a les 19.00 h	p. 08
Del 5 al 23 de desembre		Exposició: " Memòria de l'homosexualitat i la transsexualitat a la història de Barcelona "	p. 08
Del 12 al 23 de desembre		Photocall: " LIBRERAS! "	p. 09
dl. 12	17.30h	Xerrada presencial: " Dona a la teva criatura 100 possibilitats en lloc de 2 " Inscripció prèvia a partir del 5 de desembre	p. 09
	19.30h	Cinefòrum: La generació silenciosa Inscripció prèvia a partir del 5 de desembre	p. 10
dt. 13	17.30h	Contes: Sac de rondalles: Jo vull ser jo! Per a infants a partir de 4 anys i famílies Inscripció prèvia a partir del 5 de desembre	p. 10
dc. 14	De 18.00h a 20.00h	Mostra d'entitats: Fira Nosaltres	p. 11
	19.00h	Inauguració exposició: " CORA. Canvia el món si canvio de gènere? "	p. 08
	20.00h	Teatre: Personas escandalosas que no caben en el mundo Inscripció prèvia a partir del 7 de desembre	p. 11

DESEMBRE

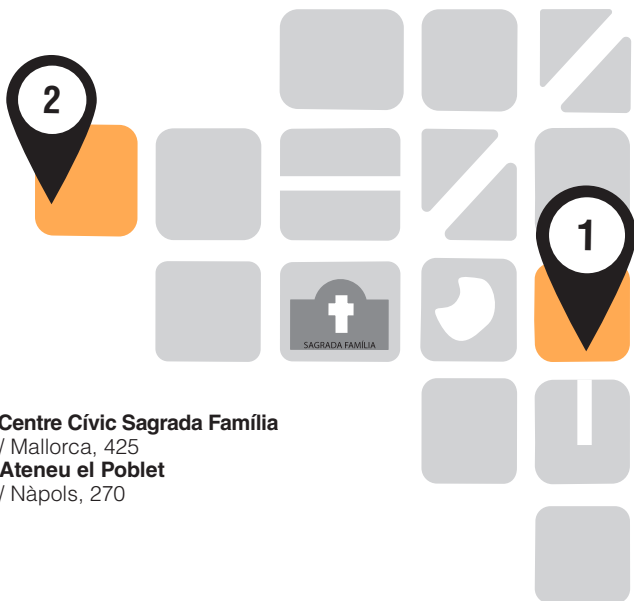
dj. 15	20.00h	Concert: MAIO Inscripció prèvia a partir del 7 de desembre	p. 12
dv. 16	17.00h	Xerrada-taller: "Post-kringe. Taller d'autorepresentació dissident" Inscripció prèvia a partir del 9 de desembre	p. 12
	19.00h	Xerrada: "Intimidaciones mutantes algoritmizadas" Inscripció prèvia a partir del 9 de desembre	p. 13
ds. 17	13.00h	Concert i vermut: Concert + vermut amb Fera y Las Disidentes	p. 13
dg. 18	11.00h	Itinerari: Ruta "Memòria de la repressió i la resistència LGTBI a Barcelona" Inscripció prèvia a partir del 9 de desembre	p. 14
dt. 20	20.00h	Concert: Recital de Nadal Inscripció prèvia a partir del 13 de desembre	p. 14

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

UBICACIONS



1. Centre Cívic Sagrada Família

C/ Mallorca, 425

2. Ateneu el Poblet

C/ Nàpols, 270

HORARIS

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



**Districte de
l'Eixample**

@centrecivicsafa