

AGENDA D'ESTIU

Centre Cívic Trinitat Vella

BENVINGUDES!

Hola estiu!

Arriba la nostra programació més refrescant i divertida! Des del Centre Cívic de Trinitat Vella, hem preparat una agenda plena d'activitats perquè gaudeixis i res t'aturi durant els mesos de juliol i setembre. Els més petits coneixeran els valors pedagògics del teatre i es convertiran en autèntics artistes amb el nostre Casal d'Arts Escèniques. Els joves també trobaran el seu espai de lleure i aventures amb una nova edició del Summer Festival. Obriem un any més la Terrassa del Cívic per fer-te viatjar amb tots els sentits amb el nostre cicle cultural d'estiu Viatges des del Sofà. En aquesta tercera edició, deixa't seduir per Nàpols i Rio de Janeiro, vine i que no t'ho expliquin! No us oblideu de fer un cop d'ull a la nostra exposició sobre Scalextric i Rai-li, i als nostres tallers estiuenca: circuits tonificants (ritmes carioques), decoració i creativitat (balcons i terrasses ideals!), gastronomia i bon rotllo (còctels, vermut, montaditos, gelats i fruites fresques), o cursos i formació (anglès, mindfulness, fotografia, etc.)...són una passada!

Petits i grans veniu a viure l'estiu al vostre Centre Cívic!

Inscriu-te del 6 al 23 de juny.

Inscripcions via web i pagament online a:

ccivics.bcn.cat/trinitatvella

ESPECIAL D'ESTIU!

Infantils

PETIT CHEF D'ESTIU (6 a 12 anys)

Dilluns 26 de juny; 3, 10 i 17 de juliol. De 17:30h a 19h
Lloc: Espai Foradada
Preu: 18€ + 3€ d'ingredients

Gelats, amanides fredes, gaspatxos, smoothies ...els més petits gaudiran aprenent les receptes més fresques per aquest estiu!

*Els ingredients es paguen el primer dia de classe.

JUGA L'ESTIU! (6 a 12 anys)

Dimarts 27 de juny; 4, 11, 18 de juliol. De 18h a 19h
Lloc: Espai Foradada (terrassa) Preu: 8€

Jocs d'aigua, bitlles, gimcana a la fresca...els jocs de sempre a la terrassa del cívic! Els més petits gaudiran d'un espai lúdic on es podran retrobar amb els jocs infantils de tota la vida.

LET'S SING ENGLISH! (4 a 6 anys)

Dimecres 28 de juny; 5, 12, 19 de juliol. De 17:30h a 18:30h. Lloc: Espai Foradada (terrassa) Preu: 8€

Hi ha millor manera d'aprendre que amb cançons, música i jocs? Amb aquest taller, els més petits de la casa es capbussaran en la llengua anglesa a partir de les tècniques de l'aprenentatge nadiu, d'una manera natural i divertida!

Consulta tota la programació a la nostra web i xarxes socials.

*I a més a més, continuem amb el nostre taller de Gimnàstica Hipopressiva anual, demana informació!

Cos i dansa*

CIRCUIT D'ACTIVITAT FÍSICA I TONIFICACIÓ "CUL DEL BRASIL!"

Et proposem un pack de 3 activitats de cos i dansa al voltant de la cultura brasilera que us ajudarà a lluir un to físic excepcional aquest estiu. Quina millor manera per encetar la temporada estiuenca que moure's amb els ritmes carioques?!

Preu del pack: 35€ (12 sessions) i per separat, 15€ per taller.

Lloc: Espai Foradada; Dilluns, dimarts i dimecres de 18h a 19h.

Samba contemporània

Dilluns de 18h a 19h
(28 de juny; 5, 12, 19 de juliol)

Descobreix aquesta popular dansa brasilera, d'origen africà, caracteritzada pels seus moviments rítmics i l'alegria de la música que l'acompanya.

Gimbra Gimnàstica Brasileira

Dimarts de 18h a 19h
(26 de juny; 3, 10 i 17 de juliol)

Activitat dirigida que barreja exercicis gimnàstics de tonificació amb moviments de la Capoeira. Es tracta d'un mètode de tonificació, manteniment corporal i relaxació. La Gimbra et deixarà una sensació de benestar al ritme de l'esperit alegre del Brasil.

Capoeira

Dimecres de 18h a 19h
(27 de juny; 4, 11, 18 de juliol)

Art marcial afro-brasilera que combina la dansa, la música i les acrobàcies, així com l'expressió corporal. Sua, balla i diverteix-te!

Recursos

ANGLÈS PER VIATJAR

Dimarts 27, 4, 11, 18 de juliol. De 17.15 a 18.15 h
Lloc: Espai Foradada
Preu: 18€ + 3€ d'ingredients

Et donarem les claus perquè puguis sortir a l'estranger i moure't sense problemes amb les nocions bàsiques de l'anglès per viatjar: com demanar i rebre indicacions, preguntar preus, informació, etc.

COSMÈTICA I REMEIS D'ESTIU (pell, cabell, ungles i pestanyes)

Dimecres de 19:15h a 20:30h (5, 12, 19 de juliol)
Lloc: Espai Foradada.

Preu: 15+ 5€ de materials

Taller de cosmètica preventiva. T'ensenyarem les principals cures i remeis que tens al teu abast per cuidar la teva pell, els teus cabells, les teves ungles i el teu cos dels excessos solars durant el període estiuenca. Els millors secrets per lluir un aspecte radiant i saludable a la belle saison!

MINDFULNESS I RELAX ESTIUENC

Treu-li tot el suc a les vacances!

Divendres de 19h a 20:30h (30 de juny; 7, 14 i 21 de juliol) Lloc: Espai Foradada.
Preu: 20€

Et posem a l'abast les claus per encetar l'estiu en positiu i aprofitar al màxim les vacances laborals. Actitud positiva, capacitat de desconexió i relaxació són recursos propis que cal entrenar per treure'ls tot el seu profit.

"BALCÓN VERBENERO" I CHILL OUT (Taller familiar)

Dijous 29 de juny de 19h a 21h Lloc: Espai Foradada.
Preu: 10€

Taller monogràfic, basat en el reciclatge i el "made yourself", que et donarà idees fàcils i divertides per guarnir el teu balcó, terrassa o interior perquè llueixi increïble aquest estiu.

FOTOGRAFIA PER VIATJAR

Dijous 20 de juliol de 19h a 21h.

Lloc: Espai Foradada. Preu:

Taller monogràfic que et donarà les claus per treure-li el màxim profit a la càmera digital del teu mòbil o bé a la teva càmera digital compacta. Enfocaments, filtres, recursos tècnics i treball amb la il·luminació.

RETOC FOTOGRÀFIC

Dimarts 19 i 26 de setembre de 19h a 21h. Lloc: Espai Foradada. Preu: 20€

Taller monogràfic amb el qual aprendràs les nocions bàsiques del retoc fotogràfic i l'optimització d'imatges. Aprofita i converteix les teves fotos de les vacances d'estiu en autèntiques obres d'art! (Trell amb Apps mòbils i programari d'ordinador)

APROPA'T A LES APPS MÒBILS I A LES XARXES SOCIALS

Dijous 21 i 28 de setembre de 19h a 20:30h. Lloc: Espai Foradada. Preu: 15€

Taller per descobrir i introduir-se en les principals xarxes socials i aplicacions mòbils del moment. Espai per adults i gent gran que no es vulguin quedar enrere en l'àmbit de les noves tecnologies i vulguin treure tot el partit als seus telèfons mòbils. Et connectes amb nosaltres?!

Gastronomia

CÒCTELS: COMBINACIONS TROPICALS

Dimecres 12 de juliol de 19h a 21h. Lloc: Espai Foradada.
Preu: 10€ + 5€ d'ingredients

Enguany, aquesta edició, els còctels tropicals ens refrescaran i ens faran viatjar amb el paladar cap a indrets paradisiacs. Varietats alcohòliques i sense alcohol que et permetran sorprendre amics i convidats en les revetlles d'aquest estiu...Divertidíssim!

DECORACIÓ I ESCULTURA AMB FRUITES

(Taller familiar)

Dilluns 10 de juliol de 19:15h a 21h. Lloc: Espai Foradada.
Preu: 6€ + 5€ d'ingredients

Sorprèn-te en família amb aquest taller refrescant que t'ensenyarà a decorar els teus plats i postres d'estiu amb fruites. Escultures senzilles que revolucionaran i faran lluir la teva taula!

GELATS I SMOOTHIES AMB FRUITES NATURALS (T.familiar)

Dilluns 17 de juliol de 19:15h a 21h. Lloc: Espai Foradada.
Preu: 6€ + 5€ d'ingredients

Uneix-te a la moda dels batuts i gelats naturals! Berenars fresquets i saludables per a tota la família. Aquest estiu abandona els greixos saturats i combat la calor amb fruites naturals al teu abast. És súper fàcil i econòmic!

EL VERMUT IDEAL II : MONTADITOS I PINTXOS

Dissabte 8 de juliol, de 12h a 13:30h.
Lloc: Espai Foradada.
Preu: 6€ + 6€ d'ingredients

Torna un altre clàssic de l'estiu! En aquesta segona edició descobrirem el món del montadito i del pintxo: receptes, idees de presentació, maridatges. Són tendència i s'han convertit en autèntiques obres gastronòmiques... Ens hi apropem! Vine a gaudir d'aquest aperitiu tan nostrat: vine a fer el vermut amb nosaltres!

PROGRAMACIÓ CULTURAL D'ESTIU**CASAL D'ARTS
ESCÈNIQUES****VIATGES DES
DEL SOFA****EXPOSICIONS
ARTISTIQUES****CONCERT
"COM A CASA"****SUMMER FESTIVAL**

Totes les activitats són gratuïtes. Accés lliure i aforament limitat.

Per a més informació demaneu subscripció a la newsletter mensual, consulteu el Facebook o el nostre lloc web:

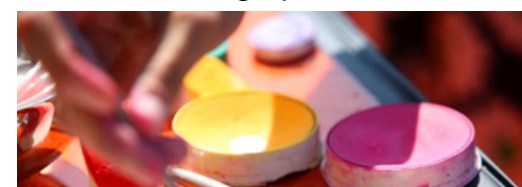
ccivics.bcn.cat/trinitatvella

CASAL D'ARTS ESCÈNIQUES

De 6 a 12 anys
5 torns, del 26/6 al 28/7.

De 9:30 a 14h (Acollida opcional inclosa al preu, de 9 a 9:30h. Caldrà avisar abans al monitor/a)
Preu: 50€ per setmana completa (descompte del 10% per cada germà/na inscrit: 45,50€)

Aproparem els nens i nenes al món de les arts escèniques a través del joc, el moviment, el maquillatge, la música, la dansa i la posada en escena. Aprendre a transmetre emocions, crear personatges i històries. Fem grup i ens divertim!

**SCALEXTRIC I RALLI: Maquetes, fotografies i històries**

Del 3 al 28 de juliol. Espai Foradada del Centre Cívic.
A càrrec de José Sicília Mula, tècnic de Rally i Automoció.

Submergeix-te aquest estiu dins el nostre taller de Rally, gaudeix de les maquetes històriques d'Scalextric i dels millors cartells i fotografies dels grans premis de Rally. A càrrec de José Sicília Mula, tècnic de Rally i

Consulta tota la programació a la nostra web i xarxes socials.

SUMMER FESTIVAL

De dilluns a divendres del 26 de juny al 14 de juliol

De 16h a 20h (horari variable segons activitat)

Lloc de trobada: Espai Via Barcino

Activitats de lleure per a nois i noies de 12 a 17 anys: esport, arts escèniques, cuina, arts plàstiques i molta diversió!

Cal inscripció prèvia. Per a més informació pregunteu a l'Espai Via Barcino.

**XERRADA:
"LA PELL I
L'EXPOSICIÓ SOLAR"**

Del 3 al 28 de juliol.

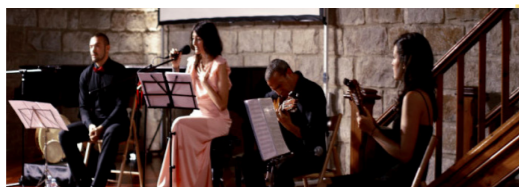
Espai Foradada

Vols saber com protegir-te del sol? Quin FPS has d'utilitzar? L'Associació Espanyola Contra el Càncer ha preparat una exposició on coneixerem la realitat del sol, els efectes sobre la nostra pell i destaparem mites, per tal de poder gaudir d'una exposició solar sana aquest estiu.

**CONCERTS: "COM A CASA"
OINÉ: Ensemble tradicional de
música napolitana**

Dijous 30 de Juny a les 19:30h.
Lloc: Espai Foradada

Grup que uneix les tradicions de la música popular napolitana a les melodies de la música clàssica d'aquesta terra italiana amb pinzellades d'altres cultures del sud d'Itàlia. Oiné és un ensemble, un grup obert i sense fronteres musicals, sense límits històrics que canten i toquen allò que els fa emocionar. I ho fan a la seva manera.

**VIATGES DES DEL SOFÀ**

El nostre cicle cultural d'estiu es consolida.

Per tercera edició, el Centre Cívic de Trinitat Vella proposa als seus usuaris que viatgin amb els cinc sentits a alguns dels indrets més bells del món. "Viatges des del sofà" no és un cicle de conferències, sinó un autèntic espectacle que permetrà als espectadors transportar-se per mitjà de la música, el teatre, la gastronomia, la literatura i la paraula a ciutats i països per descobrir. Un viatge sensorial que no deixarà indiferent a ningú.

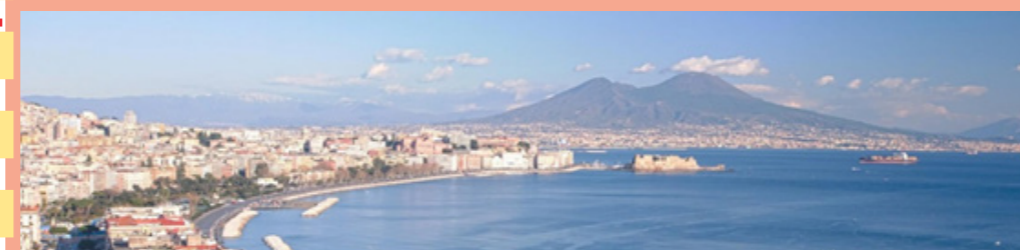
Un any més, obrim la nostra terrassa per fer volar els sentits cap a destinacions que ens faran somiar: agafa't fort a la cadira, ens enlairem!

NÀPOLS I L'ALEGRIA MEDITERRÀNIA

Dijous 6 de juliol; Obertura del cafè-teatre a partir de les 20h;
Inici de l'espectacle: 20:30h; Terrassa de l'Espai Foradada

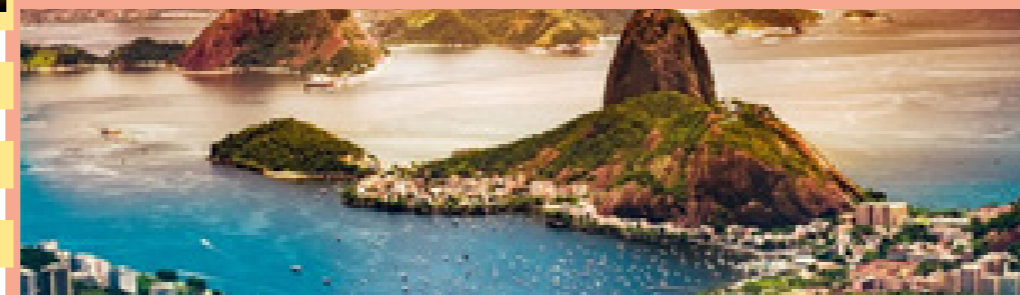
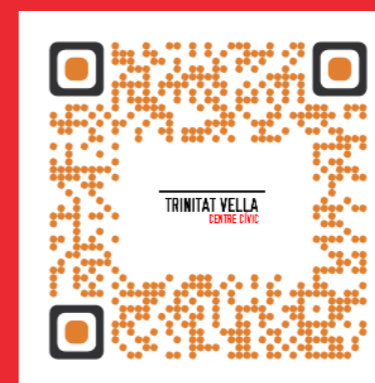
"Vedere Napoli e poi morire" [Veure Nàpols i morir després], és una dita popular italiana que, malgrat les nombroses interpretacions que se li han donat, respon a una realitat evident: un cop has emmudit davant la bellesa paisatgística, la riquesa patrimonial i cultural, l'alegria, el vitalisme i la gastronomia napolitanes, ja pots traspasar tranquil.

Nàpols, la ciutat del Vesubi, la gran urbs del sud d'Itàlia, el bressol de la pizza, la mozzarella de búfala i el pessebre costumista. Ciutat de contrastos radicals: art i lletjor, religió i superstició, mar i asfalt. Des de la fascinant Pompeia fins a la vibrant Costa Amalfitana, ens sorprendrem amb la infinitat de petits tresors que amaga aquesta ciutat i el seu territori, la Campania, testimoni de tants segles d'història i cultura viva. Un viatge imperdible pels grans plaers de la vida, un somriure constant cap al vitalisme filosòfic.

**RIO DE JANEIRO I L'EXPLOSIÓ CARIOCA**

Dijous 13 de juliol; Obertura del cafè-teatre a partir de les 20h;
Inici de l'espectacle: 20:30h; Terrassa de l'Espai Foradada

Rio de Janeiro ("Riu de Gener"), famós per les paradisíaques platges d'Ipanema i Copacabana, pel Crist Redemptor que corona la muntanya de Pão de Açúcar ("Pa de Sucre"), i per l'exuberant celebració del seu Carnaval, és també una ciutat plena de contrastos, d'història i de majestuosa natura i paisatges. La "Ciutat Meravellosa", com se la coneix al Brasil, amaga una efervescent activitat artística, cultural i acadèmica. Porta d'entrada a la cultura carioca, ens endinsarem en la seva alegria, els seus colors, els seus sabors, els seus sons i la seva espiritualitat, tot descobrint alguns dels secrets millor guardats d'aquest famós racó de món.

Ajuntament de
BarcelonaDistricte de
Sant Andreu**SEGUEIX-NOS!**

Centre Cívic Trinitat Vella

CCTrinitatVella

cctrinitatvella@bcn.cat

ccivics.bcn.cat/trinitatvella

i subscriu-te a la nostra newsletter mensual al web!

ON SOM?

ESPAI FORADADA

Carrer de la Foradada, 36, 08033, BCN
933 457 016

ESPAI VIA BARCINO

Via de Barcino, 75, 08033, BCN
933 602 874

Metro: L1 Trinitat Vella
L3, L4 i L11 Trinitat Nova
Bus: 40, 60, 62, 11, 76, 126, 127.