

Centre Cívic Vil·la Florida

TALLERS ACTIVITATS

Setembre a desembre 2017

**Ajuntament de
Barcelona**





ÍNDEX

1

TALLERS

Inscripcions	pàg. 2
Cuina i nutrició	pàg. 5
Llengua	pàg. 8
Cultura	pàg. 10
Cos i ment	pàg. 11
Creatius	pàg. 13
Informàtica i fotografia	pàg. 15
Per a gent gran	pàg. 17
Per a joves	pàg. 19
Per a infants	pàg. 19
Puntuals	pàg. 21
Hort al balcó	pàg. 23
Hort i jardineria urbana sostenible	pàg. 23

ACTIVITATS

Petites Bambolines	pàg. 24
Itineraris culturals: descobreix Barcelona	pàg. 26
Exposicions	pàg. 27
Xerrades: Cicle Vine a saber-ne més	pàg. 29
Activitats familiars	pàg. 29
Espectacles familiars	pàg. 30
Activitats per a joves	pàg. 31
Activitats per a gent gran	pàg. 33
Dia Internacional Sense Cotxes	pàg. 34
Bibliocurts	pàg. 35
Hort al balcó	pàg. 36
Festes tradicionals: Castanyada	pàg. 36
Festes tradicionals: Nadal	pàg. 37
Aparador de les entitats	pàg. 37

SERVEIS

Entitats i grups formals	pàg. 40
Oferta permanent	pàg. 41

CALENDARI

Calendari de setembre a desembre 2017	pàg. 43
---------------------------------------	---------

LLEGENDA

G	Activitat gratuïta
N	Taller nou
\$	Suplement en concepte de material
de	Denominació d'estrena

CRITERIS D'INSCRIPCIONS ALS TALLERS

El **divendres 8 de setembre** de 10.30 a 14.30 h i de 15.30 a 20.30 h es realitzaran les matrícules **presencials per als tallers de gent gran** per estricte ordre d'arribada. Si ho preferiu ho **podeu fer online a partir de les de 10.30 h** a <https://vflorida.inscripcionscc.com>.

A partir de **dissabte 9 de setembre a les 10.30 h** inici de les matrícules **online per a qualsevol tipologia de taller** a la p gina <https://vflorida.inscripcionscc.com> fins al dia abans de la segona sessió dels tallers. Per inscriure-t'hi **online**, has de donar-te d'alta com a usuari **online**, escollir el taller més t'interessi i realitzar el pagament amb targeta.

A partir del **dimarts 12 de setembre de 10.30 a 14.30 h i de 15.30 a 20.30 h** es realitzaran inscripcions presencialment per estricte ordre d'arribada i **online** a la p gina <https://vflorida.inscripcionscc.com> fins al dia abans de la segona sessió dels tallers. Per inscriure-t'hi **online**, has de donar-te d'alta com a usuari **online**, escollir el taller més t'interessi i realitzar el pagament amb targeta.

Les inscripcions als tallers puntuals quedaran obertes fins a 3 dies abans de començar el taller.

Quadre resum del procés de matrícules als tallers del centre cívic Vil la Florida:

QUÈ	QUAN	COM
Matrícules presencials i online per als tallers de Gent Gran	El divendres 8 de setembre, de 10.30 a 14.30 h i de 15.30 a 20.30 h presencialment i a partir de les 10.30 h, online	 Centre Cívic Vil�la Florida  https://vflorida.inscripcionscc.com
Matrícules online a tots els tallers	El dissabte 9 de setembre, a partir de les 10.30 h	 https://vflorida.inscripcionscc.com
Inici matrícules presencials i continuïtat  de les online	El dimarts 12 de setembre, de 10.30 a 14.30 h i de 15.30 a 20.30 h presencialment i a partir de les 10.30 h, online	 Centre Cívic Vil�la Florida  https://vflorida.inscripcionscc.com

Cal tenir en compte que:

- La **inscripció es farà efectiva** un cop hagueu abonat l'import corresponent. El pagament es pot fer presencialment en efectiu o amb targeta bancària i només amb targeta bancària en cas de ser una inscripció **online**.
- Per tal de poder sol licitar la **DEVOLUCIÓ VOLUNTÀRIA DE L'IMPORT DEL TALLER**, heu de notificar la baixa **abans del dia anterior a la segona sessió del taller** independentment de si n'heu realitzat la primera o no. Un cop transcorregut aquest període de temps, **ja no es retornarà l'import**. No es farà devolució dels suplementes en concepte de material una vegada iniciat el taller. Les devolucions recollides per una tercera persona han d'anar acompanyades d'una autorització expressa. Si la devolució  s voluntària es retornarà l'import en un període màxim de 30 dies laborables.
- Podeu realitzar un **CANVI DE TALLER I HORARI abans del dia anterior a la segona sessió del taller**, independentment de si n'heu realitzat la primera o no i sempre que hi quedin places disponibles.
- En els **TALLERS PUNTUALS no es realitzen canvis ni devolucions voluntàries**.
- El Centre es reserva el dret de suspendre els tallers que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplementes de material.

- Per cada taller es disposa d'una **FITXA DESCRIPTIVA** redactada pel tallerista en la que s'explica en detall la metodologia del taller i les especificitats que cal tenir en compte abans de realitzar-lo. Demaneu-ne la fitxa al Punt d'Informació.

Suplements en concepte de material

- El suplement en concepte de material és un complement econòmic lliurat íntegrament als talleristes per poder complementar la despesa dels materials, fungibles o no, que necessiti el taller per ser dut a terme en la seva totalitat i qualitat.
- En els tallers trimestrals els suplements en concepte de material es lliuraran als talleristes en efectiu a la primera sessió del taller. En els tallers puntuals caldrà abonar-los en efectiu en el moment de fer-hi la inscripció presencialment o lliurar-los en el punt d'Informació del Centre Cívic abans de realitzar el taller en el cas que la inscripció s'hagi fet *online*.
- No es farà devolució dels suplements en concepte de material un cop hagin començat els tallers.

Preus tallers 2017

- 4,11 € / hora tallers per a població en general
- 5,70 € / hora tallers especialitzat per a població en general
- 2,66 € / hora tallers per a persones gent gran (nascudes fins al 1954)
- 2,66 € / hora tallers per a joves
- 2,66 € / hora tallers per a infants

En aquests preus, l'IVA no està inclòs.

Inici tallers: Setmana del 2 d'octubre de 2017.

Calendari de tardor 2017: No hi haurà tallers l'1 de novembre, el 12 d'octubre ni el 6 i el 8 de desembre per ser festius a Barcelona. Els dies 4, 5 i 7 de desembre tampoc es realitzaran tallers per ser dates properes a festivitats.

TALLERS DE CUINA I NUTRICIÓ

1. DIGUES NO A L'ANSIETAT I L'ESTRÈS

Dilluns de 10 a 11.30 h
2 OCTUBRE > 11 DESEMBRE
Preu: 74,60 € (15 hores)

En aquest taller aprendrem a gestionar les emocions i l'estrés utilitzant les flors de bach com a base per una millora del nostre estat emocional.

A càrrec de Mercè Muñoz.



Foto © Will Keightley

2. CUINA SALUDABLE DE TARDOR

Dilluns de 14 a 16 h
2 OCTUBRE > 6 NOVEMBRE
Preu: 59,68 € (12 hores) \$ 18 €

Al llarg d'aquest taller s'aprendrà a elaborar un menú complet amb ingredients de temporada.

Es realitzarà una cuina saludable i senzilla per posar en pràctica a diari. Els ingredients bàsics seran els vegetals, però també treballarem amb peix.

A càrrec de Montse Medina.

3. CUINA ALCALINA DE TARDOR AMB SUPERALIMENTS

Dimarts de 10 a 12 h
3 OCTUBRE > 7 NOVEMBRE
Preu: 59,68 € (12 hores) \$ 20 €

La terra és generosa i a la tardor ens dona tots els ingredients energètics necessaris per gaudir amb salut a la taula. En aquest curs aprendrem a utilitzar ingredients el més alcalins possible, des dels cereals i pseudocereals, les proteïnes vegetals, les verdures crues i cuites adobades amb espècies molt medicinals. Els nous superaliments, com el cànem, la *chia*, el *baobab*. Les postres llamineres també hi seran presents. Fent un menú complet a cada taller. Tot aprenent a cuinar els ingredients com a medicines d'una manera creativa i a l'abast de tothom.

A càrrec de Maria Pilar Ibern "Gavina".



Foto © Mumumio



Foto © m.primke

4. POSTRES I CAPRICIS SENSE GLUTEN NI LACTOSA

Dimarts de 12.15 a 14.15 h
3 OCTUBRE > 7 NOVEMBRE
Preu: 59,68 € (12 hores) € 20 €

Gaudir de les postres i de pastes tipus *brisé*, creps, batuts, *geles*, pans, a tots ens agrada! I si, a més, no contenen gluten seran més que saludables per a tots. Aprendrem a substituir la llet, aprendrem com incorporar els pseudocereals com son el mill, la quinoa, obtenint capricis plens de nutrients d'alt valor biològic. També es donaran nocions de com obtenir proteïnes completes fent hamburgueses amb cereals sense gluten, fruits secs i espècies molt saboroses. Un taller on es combinaran receptes dolces, salades, totes sense gluten i sense lactosa, però amb tot el seu sabor. *A càrrec de Maria Pilar Ibern "Gavina".*



Foto © Rgavich

5. EL TEU ÀPAT SENSE FOGONS

Dimecres de 19 a 21 h
8 NOVEMBRE >
29 NOVEMBRE
Preu: 39,78 € (8 hores) € 12 €

Vols aprofitar al màxim les propietats nutritives dels aliments en cru? Vols preparar el teu àpat equilibrat sense utilitzar la paella? Prepararem menús plens d'energia i vitalitat, variats, complets i saludables sense fer ús dels fogons. Alguns dels plats que farem seran cremes fredes, batuts verds, tàrtars, *zoodels*, patés i alguna recepta dolça amb aliments ecològics i de temporada. *A càrrec de Mesquemenjar.*

6. APRÈN A FER LA TEVA DIETA

Dijous de 10.30 a 12 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 67,14 € (13,5 hores)

En aquest taller aprendrem, de la mà d'una nutricionista, a confeccionar-nos una dieta saludable, aprenent a organitzar la compra i la cuina per aconseguir l'objectiu a seguir, com separar la gana real de la gana emocional i a introduir aliments capritxosos sense que influeixi en el nostre pes.

A càrrec de Mercè Muñoz.



Foto © marco arnhold

7. POSTRES EN GOT

Dijous de 19 a 21 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 67,14 € (13,5 hores) € 10 €

Voleu sorprendre els vostres convidats amb les millors postres en got que heu tastat mai? En aquest taller aprendreu diferents postres boníssimes i molt vistoses per delectar els paladars més exigents.

A càrrec de Laurier Ngilimana.



Foto © Dennis Wong

8. RECEPTES DEL DIA A DIA

Divendres de 12 a 14 h
27 OCTUBRE >
10 NOVEMBRE
Preu: 29,84 € (6 hores) € 11 €

Us proposem un recull de receptes per a una cuina més sana, variada i equilibrada. Voleu incorporar en el vostre dia a dia, aliments o preparacions fàcils i atractius? Us donarem consells i trucs per a menjar més llegum, llavors, cereals i verdures de temporada. En aquestes tres sessions, veurem com fer hamburgueses i croquetes vegetals, cereals amb i sense gluten i dedicarem una sessió a les sopes i cremes de tardor. Tot utilitzant productes de temporada i ecològics.

A càrrec de Mesquemenjar.

9. VIU LA TARDOR GASTRONÒMICA

Divendres de 11 a 13.30 h
17 NOVEMBRE >
15 DESEMBRE
Preu: 49,73 € (10 hores) € 15 €

Sense cap mena de dubte la tardor es la estació del any on hi ha més varietat d'ingredients frescos. Impressionants varietats de bolets, molts tipus de carabasses amb les que fer grans receptes gourmet, les castanyes, moniatos, caquis... En aquest taller no ens oblidarem de cap ni un dels grans ingredients i inventarem impressionants receptes que deixaran bocabadat a qualsevol comensal!

A càrrec de Diego Molina.



Foto © Alvaro Ortiz

10. LA CUINA DELS PAÏSOS CATALANS

Dissabtes de 10 a 12.30 h
11 NOVEMBRE >
25 NOVEMBRE
Preu: 37,30 € (7,5 hores) € 15 €

Catalunya, la comunitat valenciana i ses illes destaquen per la seva increïble gastronomia tant marinera com de muntanya. En aquest taller t'ensenyarem les grans receptes ABC com els arrossos valencians, calderetes marineres de ses illes, la cuina mar i muntanya de la costa brava, diferents fricandós, etc... Vine i aprèn el millor de la nostra cuina!

A càrrec de Diego Molina.



Foto © Consell Comarcal Baix Empordà



Foto © Estrella Damm

TALLERS DE LLENGUA

11. ANGLÈS BÀSIC

Dijous de 19 a 20.30 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 67,14 € (13,5 hores)

Taller amb un enfocament comunicatiu en el que es prioritzen les activitats en format oral. També treballarem la gramàtica i vocabulari de forma transversal i per mitjà d'exercicis pràctics. No cal tenir coneixements d'anglès.

A càrrec de Ruth Bruguera.



Foto © ScottFeldstein

12. ANGLÈS GRAMÀTICA

Dimarts de 10.30 a 12 h
3 OCTUBRE > 12 DESEMBRE
Preu: 74,60 € (15 hores)

Taller pràctic amb un enfocament comunicatiu en el que es prioritza la conversa i exercicis en format oral. El treball està enfocat a mantenir una conversa en un anglès elemental. Per poder continuar avançant en el domini de la llengua, a més a més s'aniran introduint nous conceptes gramaticals i de vocabulari. Atès que el nivell és elemental, s'han de tenir determinades nocions d'aquesta llengua per poder-hi participar.

A càrrec de Ruth Bruguera.

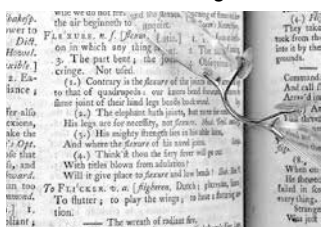


Foto © AlexBrown

13. SPEAKING ENGLISH

Dimecres de 19.30 a 21 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 67,14 € (13,5 hores)

Vine a classe amb nosaltres i aprèn anglès a través de jocs i conversació. Repassarem l'actualitat, farem jocs de situació i activitats. Podràs practicar, repassar i aprendre nou vocabulari i gramàtica, tot mentre et diverteixes i gaudeixes parlant l'idioma. *We look forward to meeting you!*

A càrrec de Barcelona English Garden.

14. LA GRAMMAIRE EST UNE CHANSON DOUCE

N

Dimecres de 16 a 17.30 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 67,14 € (13,5 hores)

Les cançons són una eina a la vegada lúdica i molt útil per repassar les bases de la gramàtica francesa. En aquest taller interactiu intentarem resoldre els problemes de gramàtica que es presenten a l'hora de parlar francès i treballar la comprensió i la pronunciació. Dirigir a persones amb bases de francès.

A càrrec de Marie Nuc.



Foto © cristinaaz

15. CONVERSA FRANCÈS

Dimecres de 17.45 a 19.15 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 67,14 € (13,5 hores)

És necessari tenir coneixements de francès que permetin mantenir una conversa fluida sobre temes d'actualitat i de la vida quotidiana.

A càrrec de Marie Nuc.

16. ITALIÀ BÀSIC

Dimarts de 19 a 20.30 h
3 OCTUBRE > 12 DESEMBRE
Preu: 74,60 € (15 hores)

Taller destinat a persones amb uns coneixements mínims previs i que volen refrescar-los. Es profunditza en l'estudi de la gramàtica on us ensenyarem a comunicar-vos en situacions útils per viatjar. Al llarg del taller es presenten també temes de la cultura del *Bel Paese* de forma amena i comunicativa.

A càrrec de Yara Alessandra Alberio.

17. CONVERSAZIONE ITALIANO

Dimarts de 17.15 a 18.45 h
3 OCTUBRE > 12 DESEMBRE
Preu: 74,60 € (15 hores)

Taller de conversa en italià plan-tejat per desenvolupar l'expressió oral de l'alumne. Els temes de les converses s'enfoquen a descobrir el territori italià i les seves regions amb les seves peculiaritats culinàries, culturals i lingüístiques. Es proposa una mena de viatge "qui e la per l'Italia" mitjançant textos de diaris, llibres, internet, àudio i programes televisius. Per fomentar la conversa, en aquest taller no es tracten explícitament temes de gramàtica, només per aspectes puntuals de la llengua de la forma i de l'estructura.

A càrrec de Yara Alessandra Alberio.

18. ALEMANY BÀSIC

Dimecres de 18.30 a 20 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 67,14 € (13,5 hores)

Taller d'aprenentatge d'alemany bàsic. Ens acostem de manera lúdica a un idioma suposadament difícil, sentint aquestes paraules tan llargues i aquells sons estranys i durs sobre la llengua. Després del curs ens podem presentar i explicar una mica sobre nosaltres. *Herzlich Willkommen!*

A càrrec de Connectum.

19. ALEMANY UN PAS MÉS

Dimarts de 18.30 a 20 h
3 OCTUBRE > 12 DESEMBRE
Preu: 74,60 € (15 hores)

Ja ens podem presentar, parlar dels nostres gustos i el que ens encanta fer en el nostre temps lliure. Ara ampliarem aquesta base, d'una banda amb els temps verbals del passat i per un altre amb nou vocabulari útil i rellevant per al dia dia. *Weiter geht's!*

A càrrec de Connectum.



Foto © tagneimedia

TALLERS DE CULTURA

20. HISTÒRIA DE L'ART:
L'ESPLENDOR DEL
RENAIXEMENT ITALIÀ

Dilluns de 19.15 a 20.45 h
2 OCTUBRE > 11 DESEMBRE
Preu: 74,60 € (15 hores)

L'art renaixentista italià va ser un dels moments més representatius i bells de la història d'aquest país. El taller s'enfoca en el període del Renaixement italià com a primera manifestació d'un art modern examinant, en detall, la vida i obra dels pintors, escultors i arquitectes més importants del segle XV i XVI com Michelangelo, Leonardo, Raffaello, Brunelleschi i Donatello entre d'altres. L'objectiu d'aquest taller és aportar una perspectiva global sobre l'evolució i el context històric del Renaixement i adquirir un coneixement profund i aclaridor d'aquest moment artístic tan determinant per al pensament i l'art europeu posterior.

A càrrec de Maria Concetta Marino.



Domini públic / Autoretrat de Tiziano

21. ESCRIPTURA
CREATIVA

Dimarts de 12 a 13.30 h
3 OCTUBRE > 12 DESEMBRE
Preu: 74,60 € (15 hores)

A càrrec de Susana Camps.



Foto © Edgar Rubio

VISITA ELS MUSEUS
DE BARCELONA

22. GRUP 1

Dimecres de 10 a 11.30 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 67,14 € (13,5 hores)
\$ 20 € aproximadament en
concepte d'entrades
A càrrec de Maria Concetta Marino.

23. GRUP 2

Dimecres d'11.30 a 13 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 67,14 € (13,5 hores)
\$ 20 € aproximadament en
concepte d'entrades
A càrrec de Maria Concetta Marino.



Foto © Acourtrès

24. ANEM AL CINEMA

Divendres de 19 a 20.30 h
6 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
Preu: 74,60 € (15 hores)

A partir del visionat de pel·lícules seleccionades de la cartellera de la temporada, s'analitzaran els diferents aspectes que defineixen l'obra cinematogràfica: elements del llenguatge cinematogràfic, argument, escola o moviment, etc. El taller també pretén fomentar la participació activa dels alumnes a l'hora de debatre sobre els temes i continguts de cada pel·lícula i intentar aprofundir en el debat del fons i la forma del discurs fílmic. Les pel·lícules es veuran en versió original subtitulada. Les entrades són a càrrec de cada alumne.

A càrrec de Judith Vives.

TALLERS DE COS I MENT

GIMNÀSTICA ABDOMINAL
HIPOPRESSIVA

La gimnàstica abdominal hipopressiva treballa la musculatura abdominal reforçant-la i augmentant el to del sòl pelvià sense perjudicar-lo. Aquesta tècnica millora la figura, redueix el ventre, evita mals d'esquena i la incontinència urinària.

25. GRUP 1

Dilluns de 10 a 11 h
2 OCTUBRE > 11 DESEMBRE
Preu: 49,73 € (10 hores)
A càrrec de RSP. Fisioterapeutes especializados.

26. GRUP 2

Dilluns d'11.15 a 12.15 h
2 OCTUBRE > 11 DESEMBRE
Preu: 49,73 € (10 hores)
A càrrec de RSP. Fisioterapeutes especializados.

27. GRUP 3

Dilluns de 18.30 a 19.30 h
2 OCTUBRE > 11 DESEMBRE
Preu: 49,73 € (10 hores)
A càrrec de Marta Álvarez.

28. GRUP 4

Dilluns de 19.30 a 20.30 h
2 OCTUBRE > 11 DESEMBRE
Preu: 49,73 € (10 hores)
A càrrec de Marta Álvarez.



Foto © Pamp

29. ESTIRAMENTS

Dimecres de 17.30 a 19 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 67,14 € (13,5 hores)

A càrrec d'Associació Esportiva de Sarrià.

FITNESS DANCE

30. GRUP 1

Dilluns i dijous de 18 a 19 h
2 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 94,49 € (19 hores)
A càrrec de Nicole Sidoine.

31. GRUP 2

Dilluns de 19.15 a 20.15 h
2 OCTUBRE > 11 DESEMBRE
Preu: 49,73 € (10 hores)
A càrrec de Nicole Sidoine.



Foto © US Air Force

32. GIMNÀSTICA SUAUI

Dimarts i dijous d'11 a 12 h
3 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 94,49 € (19 hores)

A través de diferents tècniques: exercicis de respiració, reducció postural, coordinació memòria, gimnàstica de baix impacte i alt rendiment, estiraments i relaxació s'aconsegueix harmonia entre tonicitat i flexibilitat corporal millorant l'estat de benestar general.

A càrrec de Carolina Alejos.

33. COS EN FORMA

Dimarts de 12.15 a 13.15 h
3 OCTUBRE > 12 DESEMBRE
Preu: 49,73 € (10 hores)

A càrrec de Carolina Alejos.

34. NORDIC WALKING

Dimarts de 19 a 20.30 h
3 OCTUBRE > 12 DESEMBRE
 Preu: 74,60 € (15 hores)

Marxa nòrdica o caminar amb bastons és un esport molt saludable i adient per a totes les edats; ens ajuda a descarregar el pes que reben els turmells i els genolls, repartint la càrrega per tot el cos, reforçant els braços i espatlles i posant en marxa una gran quantitat de músculs de les cames, del tronc i dels braços, a la vegada que es treballa el sistema cardiovascular i respiratori. El taller es realitza fora de l'equipament. A càrrec d'Associació Esportiva de Sarrià.



Foto © Gabor from Hungary

35. QIGONG PER A LA SALUT

N

Dimarts de 19 a 20.30 h
3 OCTUBRE > 12 DESEMBRE
 Preu: 74,60 € (15 hores)

L'objectiu del taller de Qigong és augmentar i mantenir la nostra energia vital per tal d'obtenir un millor benestar físic, mental i emocional. Ajuda a la prevenció i reducció de l'estrès, millora la mobilitat i la coordinació del cos a través dels exercicis, augmenta l'atenció i la concentració. A càrrec d'Àsia Salut.



Foto © badneyimages

36. TAI-TXI

Dimarts i dijous de 10 a 11 h
2 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
 Preu: 94,49 € (19 hores)

El tai-txi es caracteritza pels seus moviments lents i harmònics que aporten benestar físic, equilibri emocional i calma mental. Regula les funcions dels sistemes fisiològics: cardiovascular, respiratori i digestiu. Aporta tranquil·litat i alegria. És fàcil d'aprendre i practicar correctament. La seva pràctica manté la bona salut. A càrrec d'Àsia Salut.

IYOGA

37. GRUP MATÍ

Dimecres de 10 a 11.30 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
 Preu: 67,14 € (13,5 hores)
 A càrrec d'Associació esportiva de Sarrià.

38. GRUP TARDA

Dimecres de 19.30 a 21 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
 Preu: 67,14 € (13,5 hores)
 A càrrec de Marie Nuc.

39. COSMÈTICA NATURAL

N

Dimecres de 19.30 a 21 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
 Preu: 67,14 € (13,5 hores) \$ 8 €

En aquest taller ens endinsarem en el fascinant món de les plantes, els olis vegetals, els olis essencials i els seus usos en cosmètica natural, higiene i salut. Descobrirem com preparar cosmètics 100% naturals de forma fàcil i senzilla adaptats a cada tipus de pell. Omplirem el nostre necesser de cremes hidratants, olis perfumats i molt més. A càrrec d'Anna Serrano.

40. TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ I RESPIRACIÓ

Dijous de 17.45 a 19.15 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
 Preu: 67,14 € (13,5 hores)

A càrrec de Sant Andreu Pas a pas.

41. REEDUCACIÓ DEL MOVIMENT I LA POSTURA CORPORAL

Dijous de 19.30 a 21 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
 Preu: 67,14 € (13,5 hores)

A càrrec de Sant Andreu Pas a pas.



Foto © Nikolai Kashirin

42. BODY SWING

Divendres de 17.30 a 18.30 h
6 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
 Preu: 49,73 € (10 hores)

Posa't en forma a ritme de swing! Ball individual que treballa passos dels diferents estils de ball amb música swing, en forma de petites coreografies, centrant-se sobretot en el treball cardiovascular i de tonificació del cos. A càrrec d'Eva Mosquera.

43. PILATES

Divendres de 19.30 a 21 h
6 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
 Preu: 74,60 € (15 hores)

A càrrec d'Associació Esportiva de Sarrià.



Foto © teammarche

TALLERS CREATIUS

44. EXPERIMENTEM AMB PINTURA L'ART

Dilluns de 19 a 21 h
2 OCTUBRE > 11 DESEMBRE
 Preu: 99,46 € (20 hores)

Ens endinsarem en propostes experimentals com la foto transferència, el monotip, la creació de segells, pintures al guix i un munt de tècniques que t'ajudaran a expressar-te com et sentis més còmode. A càrrec de Marisa Stinga.

45. DIBUIX I PINTURA

Dimarts de 18 a 20 h
3 OCTUBRE > 12 DESEMBRE
 Preu: 99,46 € (20 hores) \$ 5 €

En aquest taller treballarem el món del dibuix i la pintura, partint del nivell que necessiti cada persona. Tant pel que s'inicia per primera vegada com per la gent que ja ha treballat i té més ganes d'aprofundir. Es treballarà la tècnica que la persona decideixi. A càrrec de Núria Boix.



Foto © Marco Verch

46. DIBUIX I PINTURA

Dimecres de 10:30 a 12:30 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
 Preu: 89,52 € (18 hores) \$ 5 €

En aquest taller treballarem el món del dibuix i la pintura, partint del nivell que necessiti cada persona. Tant pel que s'inicia per primera vegada com per a la gent que ja hi ha treballat i té més ganes d'aprofundir. Es treballarà la tècnica que la persona decideixi.

A càrrec de Núria Boix.



Foto © ergpöcker

47. DIBUIX DEL MOVIMENT

Dijous de 10 a 12 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
 Preu: 89,52 € (18 hores)

Treballarem a partir d'apunts ràpids el dibuix de la figura humana. Potenciarem la lleugeresa i simplicitat del traç per trobar la pròpia expressivitat. Estudiarem el moviment del cos i experimentarem amb diferents tècniques de dibuix.

A càrrec de Glòria Vives.

48. PINTURA CREATIVA

Dijous de 12.15 a 14.15 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
 Preu: 89,52 € (18 hores)

Proposem un taller de pintura lliure on experimentar diferents tècniques pictòriques. Treballarem amb diferents formats. Aprofundint en les capacitats expressives de cadascú i gaudint del procés com a camí d'aprenentatge.

A càrrec de Glòria Vives.

RESTAURACIÓ DE MOBLES

És necessari portar un moble petit que tingui com a màxim el volum d'una cadira.

49. GRUP 1

Dijous de 17 a 19 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
 Preu: 89,52 € (18 hores) \$ 14 €
 A càrrec d'Helena Riera.

50. GRUP 2

Dijous de 19 a 21 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
 Preu: 89,52 € (18 hores) \$ 14 €
 A càrrec d'Helena Riera.



Foto © Photos

TALLERS D'INFORMÀTICA I FOTOGRAFIA

51. COMPOSICIÓ FOTOGRAFICA

N

Dilluns de 18 a 19.30 h
2 OCTUBRE > 11 DESEMBRE
 Preu: 74,60 € (15 hores)

La fotografia com llenguatge comprèn més que la mera tècnica. En aquest taller treballarem composició com a mètode per esprémer la teva creativitat. Seguint petites guies de treball guanyarem protagonisme i autenticitat i aprendrem que la composició no només inclou allò que veiem, sinó també com captem i en quines condicions.

A càrrec de Luis Giménez.



Foto © Fernando Ruiz Altamirano

52. FOTOGRAFIA GASTRONÒMICA

N

Dilluns de 19.30 a 21 h
2 OCTUBRE > 11 DESEMBRE
 Preu: 74,60 € (15 hores)

T'agrada fer fotografies de menjar però el resultat no és el que desitges? Descobreix els aspectes claus per a realitzar una bona fotografia gastronòmica. Treballarem la llum, composició, materials i edició fotogràfica per aconseguir el resultat òptim.

A càrrec de Luis Giménez.



Foto © Hotel de la Paix Genève

53. WORD AVANÇAT

N

Dimarts de 10.30 a 12 h
3 OCTUBRE > 12 DESEMBRE
 Preu: 74,60 € (15 hores)

El taller pretén que aquells usuaris que ja saben utilitzar de forma bàsica el programa Microsoft Word, aprenguin a utilitzar les opcions més avançades de Word per poder treure el màxim partit al programa i fer creacions atractives i pràctiques. En alguns casos inclús podrem combinar-ho amb dades provinents de l'Excel. Si-gues un virtuós en l'edició de text!

A càrrec de Marta Rico.



Foto © Jeroen Benmink

54. CRAFTY DIGITAL

N

Dimarts de 12.15 a 13.45 h
3 OCTUBRE > 12 DESEMBRE
 Preu: 74,60 € (15 hores)

Curs adreçat a aquelles persones que tenen alguna afició, ja sigui la pintura, la fotografia, que els agradi viatjar, etc... i que els agradaria poder explicar-la al món. Les eines que es treballarien es basarien en l'elaboració d'un web gratuït, aprendre les possibilitats de les xarxes socials i quines ens aniran millor per la nostra tasca de difusió, adquirir nocions bàsiques de disseny i fotografia i crear cartells i imatges impactants i comunicatives. Obre una finestra al món on mostrar el que fas!

A càrrec de Marta Rico.

55. CRACKS DE L'ORDINADOR

Dimecres de 10.30 a 12 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 67,14 € (13,5 hores)

Si ja ets usuari de l'ordinador, ja utilitzes l'e-mail, però vols practicar aspectes com ara la gestió d'arxius i carpetes o avançar en el coneixement de les possibilitats de l'ordinador, aquest és el teu taller! Treballarem nivells avançats de Word, gestió d'arxius i carpetes, edició d'imatge i de vídeo, i eines de Google (calendari, blog, etc.).

A càrrec de Marta Rico.



Foto © Trostle

56. QUÈ FAIG AMB EL MEU MÒBIL?

Dimecres de 12.15 a 13.45 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 67,14 € (13,5 hores)

El taller vol donar a conèixer les possibilitats que té un mòbil *smartphone*. Explicarem quines són les bases de funcionament d'aquest aparell. També veurem opcions per fer còpia del que tenim al mòbil al núvol o al nostre ordinador. Descarregarem aplicacions útils i aprendrem a utilitzar-les. Cal portar *smartphone* amb connexió a internet pròpia.

A càrrec de Marta Rico.



Foto © Japaneupentana.se

57. APRENEM A NAVEGAR PER INTERNET

Dijous de 10.30 a 12 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 67,14 € (13,5 hores)

En aquest taller aprendrem d'una manera efectiva, fàcil i divertida a moure'ns d'una manera segura per internet des de l'ordinador, tauleta i/o mòbil i a treure-li tot el profit. Veurem com trobar a internet imatges, vídeos, música, pel·lícules, mapes, vols, entrades, ofertes i algunes sorpreses més.

A càrrec de Lucía Campás.

58. FOTOGRAFIA AMB SMARTPHONE

Dijous de 12.15 a 13.45 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 67,14 € (13,5 hores)

Taller on treballarem la fotografia d'una manera molt fàcil amb diferents aplicacions que podem tenir en el nostre *smartphone*, com ara Instagram. Aprendrem algunes lleis de composició, enquadrament, llum... per prendre millors fotografies de retrat, en grup, paisatge o de viatge. Aprendrem també la posterior edició des d'aplicacions com ara Snapseed, a posar filtres, a muntar-les en un vídeo amb música de fons amb l'app Videoshow i les diferents maneres de com compartir-les i publicar-les, des de Google Fotos a Instagram.

A càrrec de Lucía Campás.

TALLERS PER A GENT GRAN (+60 ANYS)

IOGA

59. GRUP 1

Dilluns de 10 a 11 h
2 OCTUBRE > 11 DESEMBRE
Preu: 29,26 € (10 hores)
 A càrrec d'Associació Esportiva de Sarrià.

60. GRUP 2

Dilluns d'11 a 12 h
2 OCTUBRE > 11 DESEMBRE
Preu: 29,26 € (10 hores)
 A càrrec d'Associació Esportiva de Sarrià.

61. GRUP 3

Dimecres i divendres de 10 a 11 h
4 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
Preu: 55,59 € (19 hores)
 A càrrec d'Associació Esportiva de Sarrià.

62. GRUP 4

Dimecres i divendres d'11.05 a 12.05 h
4 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
Preu: 55,59 € (19 hores)
 A càrrec d'Associació Esportiva de Sarrià.

63. GRUP 5

Dimecres i divendres de 12.10 a 13.10 h
4 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
Preu: 55,59 € (19 hores)
 A càrrec d'Associació Esportiva de Sarrià.



Foto © Federico Zanone

64. ESTIRAMENTS PER A GENT GRAN

Dimecres i divendres de 12 a 13 h
4 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
Preu: 55,59 € (19 hores)

A càrrec d'Associació Esportiva de Sarrià.

FRANCÈS

Es necessiten coneixements elementals de francès que permetin presentar-se, expressar gustos, parlar de passatems i, en general, poder expressar-se encara que de manera molt bàsica sobre temes diversos. Es treballarà sobretot l'expressió oral, però també es revisaran conceptes gramaticals.

65. GRUP DILLUNS

Dilluns de 17 a 18.30 h
2 OCTUBRE > 11 DESEMBRE
Preu: 43,89 € (15 hores)
 A Càrrec de Florence Tessier.

66. GRUP DIJOURS

Dijous de 17 a 18.30 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 39,50 € (13,5 hores)
 A Càrrec de Florence Tessier.

ANGLÈS GRAMÀTICA I CONVERSA

Taller pràctic amb un enfocament comunicatiu que ens ajudarà a mantenir una conversa en un anglès elemental alt. Per poder continuar avançant en el domini de la llengua, a més a més s'aniran introduint nous conceptes gramaticals. Atès que el nivell és elemental alt, s'han de tenir determinades nocions consolidades d'aquesta llengua per poder participar-hi.

67. GRUP DILLUNS

Dilluns de 19 a 20.30 h
2 OCTUBRE > 11 DESEMBRE
Preu: 43,89 € (15 hores)
 A càrrec de Ruth Bruguera.

68. GRUP DIVENDRES

Divendres de 10.30 a 12 h
6 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
Preu: 43,89 € (15 hores)
 A càrrec de Barcelona English Garden.

69. ANGLÈS. LET'S TALK!

Dimarts de 17 a 18.30 h
3 OCTUBRE > 12 DESEMBRE
Preu: 43,89 € (15 hores)

És necessari tenir un bon domini de la llengua pel que fa a nocions gramaticals, així com ser capaç de parlar i expressar-se amb fluïdesa. És important tenir certa habilitat de comprendre i parlar sobre temes diversos. A càrrec de *Barcelona English Garden*.

70. PINTURA

Dimarts de 10.30 a 12.30 h
3 OCTUBRE > 12 DESEMBRE
Preu: 58,52 € (20 hores)

A càrrec de *Nuria Boix*.

DIBUIX I PINTURA**71. GRUP DIMARTS**

Dimarts de 16 a 18 h
3 OCTUBRE > 12 DESEMBRE
Preu: 58,52 € (20 hores)
 A càrrec de *Isabel Feliu*.

72. GRUP DIVENDRES

Divendres de 16.30 a 18.30 h
6 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
Preu: 58,52 € (20 hores)
 A càrrec de *Isabel Feliu*.



Foto © Jennifer Rensel

MEMÒRIA**73. GRUP 1**

Dijous d'11.30 a 12.30 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 26,33 € (9 hores)

A càrrec de *Associació Esportiva de Sarrià*.

74. GRUP 2

Dijous de 12.30 a 13.30 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 26,33 € (9 hores)

A càrrec de *Associació Esportiva de Sarrià*.

75. MEMÒRIA I INFORMÀTICA

Divendres de 12 a 13 h
6 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
Preu: 29,26 € (10 hores)

A càrrec de *Associació Esportiva de Sarrià*.



Foto © comprock

TALLERS PER A JOVES**76. ROBÒTICA**
(12 a 16 anys)

N

Dijous de 18 a 19.30 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 39,50 € (13,5 hores)
\$ 20 €

Una bona manera per entendre el món actual on vivim i la revolució tecnològica que estem presenciant és comprendre la lògica i l'estructura computacional que hi ha darrera. Ens introduïrem a la programació de manera molt pràctica i mitjançant una de les eines més visuals i amb material molt senzill d'utilitzar.

A càrrec de *Aprentik*.



Foto © Lance Fisher

77. EL JOC DEL TEATRE
(16 a 20 anys)

N

Dijous de 18 a 19.30 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 39,50 € (13,5 hores)

Taller per gaudir de forma creativa del teatre. Aprendrem de nosaltres mateixos i dels altres. Treballarem sempre a partir de jocs actorals per explorar, desinhibint-nos i sorprendre'ns de les nostres pròpies capacitats, utilitzarem l'expressió corporal i la veu. Treballarem les emocions, la improvisació i el treball en grup. El teatre és un mirall on podem viure cada moment intensament i expressar-nos lliurement.



Foto © Hernán Piliara

TALLERS INFANTILS**78. TALLER DE MÚSICA PER ALS PETITS**
(2 a 3 anys)

Divendres de 17.30 a 18.30 h
6 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
Preu adult: 49,73 € (10 hores)
Preu infant: 32,19 € (10 hores)

A càrrec de *Musicologics*.

79. DANSA CREATIVA
(cursant P3)

Dimarts de 17.30 a 18.30 h
3 OCTUBRE > 12 DESEMBRE
Preu: 29,26 € (10 hores)

A càrrec de *Musicologics*.



Foto © Sara Ristic

80. DANSA CREATIVA
(cursant P4 a P5)

Dimecres de 17.30 a 18.30 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 26,33 € (9 hores)



Foto © Pressfoto.ru

81. PLAYING IN ENGLISH
(cursant 1r a 2n)

Dilluns de 17.30 a 18.30 h
2 OCTUBRE > 11 DESEMBRE
Preu: 29,26 € (10 hores)

A càrrec de Barcelona English Garden.

82. PLAYING IN ENGLISH
(cursant P4 a P5)

Divendres de 17.30 a 18.30 h
6 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
Preu: 29,26 € (10 hores)

A càrrec de Barcelona English Garden.

83. PETITS CUINERS
(cursant 1r i 2n)

Dimecres de 17.30 a 18.30 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 26,33 € (9 hores) € 15 €

En aquesta edat de descobrir-ta facilitarem una millor relació dels nens amb el menjar a través de la manipulació directa d'aliments diversos i de la pràctica de diverses maneres de coure'ls i presentar-los.
A càrrec d'Irene Cordoní.



Foto © woodeyworldworks

84. PETITS CUINERS
(cursant 3r i 4t)

Divendres de 17.30 a 18.30 h
6 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
Preu: 29,26 € (10 hores) € 15 €

En aquesta edat de descobrir-ta facilitarem una millor relació dels nens amb el menjar a través de la manipulació directa d'aliments diversos i de la pràctica de diverses maneres de coure'ls i presentar-los.
A càrrec d'Irene Cordoní.

85. JOVES XEFS
(cursant 5è i 6è)

Dijous de 17.30 a 18.30 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 26,33 € (9 hores) € 15 €

Taller en el que aprendrem trucs i receptes per cuinar saludable aprofitant productes de temporada i de proximitat. Farem plats deliciosos i molt nutritius!
A càrrec d'Irene Cordoní.

TALLERS PUNTUALS

UNA MIRADA GASTRONÒMICA A LA CUINA VEGETARIANA DEL MÓN!

En la proposta de tallers puntuals de cuina apostem per apropar-vos cuines aquesta vegada vegetarianes d'arreu del món; algunes amb receptes tradicionals i molt conegudes i d'altres més desconegudes tot i ser unes *delicatessen* als seus països. Sabors diferents i especials que no et deixaran indiferent. T'hi apuntes?

86. LA MILLOR CUINA VEGETARIANA GREGA

Dissabte de 10 a 12.30 h
7 OCTUBRE
Preu: 12,43 € (2,5 hores) € 10 €

La gastronomia grega està plena de menjars aptes per a vegetarians. Una de les receptes més populars són els *Tzatziki* o els *Dolmades* i aquestes seran algunes receptes que podrem tastar i cuinar en aquest taller que ens farà transportar-nos a través del nostre paladar al Temple de Poseidón o a l'acropolis d'Atenes.
A càrrec de Laurier Ngilimana.



Foto © Lasya Dolyk / Wikipedia

87. LA MILLOR CUINA VEGETARIANA MEXICANA

Dissabte de 10 a 12.30 h
4 NOVEMBRE
Preu: 12,43 € (2,5 hores) € 10 €

Qui no ha tastat mai les *quesadillas*? En aquest taller aprendrem a fer-les amb farcits aptes per a vegetarians. També podrem aprendre a fer els *totopos*. T'ho perdràs?
A càrrec de Laurier Ngilimana.



Foto © Marco Verch

88. POSTRES VEGETARIANES DE LA CUINA TURCA

Dissabte de 10 a 12.30 h
2 DESEMBRE
Preu: 12,43 € (2,5 hores) € 10 €

En aquest taller i per acabar els monogràfics de la tardor us volem fer tastar deliciosos postres veganes de la cuina Turca, com ara el *Cezerye* o el *Lokum* entre d'altres. Mai tastaràs unes postres tan dolces i delicioses.
A càrrec de Laurier Ngilimana.



Foto © Kultigin / Wikipedia

FAMILIARS DE CUINA

Quina millor manera que passar una estona en família que fer-ho entre els fogons. Us proposem dos tallers ben diferents però amb una cosa en comú, amb els dos tallers passarem una molt bona estona tots plegats. Per una banda, la tradició de tots sants de fer postres dolços i llaminers, per altra aperitius de nadal amb un toc molt saludable. Us en llepareu els dits!

89. DOLÇOS SALUDABLES DE TOTS SANTS

(a partir de 4 anys)

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
14 OCTUBRE

Preu adult: 9,95 € (2 hores)
Preu infant: 6,44 € (2 hores)
\$ 3 €

Al voltant de les festes de Tots Sants, l'1 de novembre, és tradició preparar una gran varietat de postres, sobretot dolços i en molts casos, amb fruits secs i sucre refinat com a ingredients principals. Si t'agraden les galetes, vine a experimentar com fer-ne sense sucre i a més que siguin delicioses! Utilitzarem productes de temporada i ecològics.

A càrrec de Mesquemenjar.



Foto © Marco Verch



Foto © Marco Verch

90. APERITIUS PER NADAL

(a partir de 4 anys)

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
23 DESEMBRE

Preu adult: 9,95 € (2 hores)
Preu infant: 6,44 € (2 hores)
\$ 3 €

Aprofitem que al Nadal augmenten el nombre de celebracions familiars per gaudir dels preparatius amb els més petits de la casa. Prepararem plats festius que sorprendran als vostres convidats. Us proposem receptes molt senzilles com a entrants a base de tartaletes amb patés, miniquiches de bollets o coca de formatge de cabra entre d'altres. Ideal per passar una estona ben divertida en família. Utilitzarem productes de temporada i ecològics.

A càrrec de Mesquemenjar.

HORT AL BALCÓ

Aquesta tardor teniu l'oportunitat d'aprendre l'art de l'horticultura al balcó i totes les cures que calen per a aquesta estació de l'any.

91. INTRODUCCIÓ AL CULTIU EN JARDINERES I PLANTACIÓ DE TARDOR

Dilluns de 14.30 a 16.30 h
9 D'OCTUBRE

Preu: 13.79 € (2 hores)

Us ensenyarem quines característiques de cultiu té una jardineria de balcó i quines espècies són les més idònies per plantar i cultivar en aquesta temporada.

A càrrec de Tarpuna Cooperativa.



Foto © Manel Zúñiga

92. FERTILITAT, CURA I NUTRICIÓ DE L'HORT

Dilluns de 14.30 a 16.30 h
20 DE NOVEMBRE

Preu: 13.79 € (2 hores)

Aprendrem a tenir cura de les nostres plantes: quin tipus d'adob els cal, quines necessitats atmosfèriques són les adequades, quin tipus de malalties i plagues hi ha en aquesta època de l'any.

A càrrec de Tarpuna Cooperativa.



Foto © CCVF

TALLERS D'HORT I JARDINERIA URBANA SOSTENIBLE

Programa d'educació ambiental per augmentar el verd a casa i a la ciutat. Gaudeix cada trimestre del curs 2017/2018 d'un taller gratuït d'horticultura urbana i fem de Barcelona una ciutat verda!

L'HORT VERTICAL

G

Dissabte 4 de novembre de 10.30 a 12 h

Aquest taller ens ensenyarà a plantar una hortalissa de tardor en un hort vertical.

Sovint, les nostres cases no disposen d'espai suficient per a poder tenir-hi un hort o fins i tot, una taula de cultiu. Crear un petit hort vertical i penjar-lo de la paret pot ser una bona solució per a poder plantar alguna hortalissa a casa nostra. S'explicarà la diferència entre els murs verds i els jardins verticals.

A càrrec de La Fàbrica del Sol.

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia **a partir del dia 20 de setembre** per telèfon al: 932 546 265 o correu electrònic ccvilafiorida@qsl.cat



Foto © Sembrana natura

PETITES BAMBOLINES

Petites Bambolines, un cicle de teatre de petit format, que farà les delícies dels amants del teatre gràcies a diferents companyies teatrals tan amateurs com de llarga trajectòria.

Veniu a gaudir de la millor narració oral, de la comèdia, els monòlegs, la improvisació... Troba la teva proposta i gaudeix-ne!

DES DE DINS - FESTIVAL UN MUNT DE MOTS

G

Dijous 19 d'octubre a les 19.30 h

Noemí Caballer Balust, filla de Maria Josep Balust Murugó, néta d'Elies Balust Jové, campaner i pregoner a Salàs de Pallars, un poble minúscul del prepirineu de Lleida...

Així comença una sessió de contes tribut al món rural i oral d'on prové la narradora.

La Noemí ens sorprèn amb contes i xafarderies d'àvies i veïnes, històries plenes d'un quotidià surrealisme. Històries de festa major, de l'emigració a les Amèriques, del *mandongo*, de la quotidianitat de la gent de muntanya, i les peripècies d'uns personatges entranyables.

A càrrec de: Noemí Caballer

Narració oral (Adults/Català)



Noemí Caballer

ERÓGENAS

de G

Dijous 26 d'octubre a les 19.30 h

"Erógenas" és una divertida comèdia que mitjançant l'humor, la música, el ball i la memòria ens condueix a una Habana prohibida de sexe, amor i fuga. Un viatge eròtic per l'experiència sexual d'una dona cubana des de la seva adolescència fins a la maduresa.

Direcció i adaptació: Selene Perdomo

Text: Exorcisme Final de Yovana Martínez

Poesia: Zoe Valdés

A càrrec de: Teatro Fragmentario Selene Perdomo CIA

Comèdia per adults (Castellà)



Selene Perdomo CIA

DE REPENTE EL ÚLTIMO VERANO

G

Dijous 2 de novembre a les 19.30 h

A la Nova Orleans de 1937, una rica vídua, la senyora Vener, ofereix al doctor Cukrowucz els diners per crear un hospital amb la condició que practiqui una lobotomia a la seva neboda Catherine. La senyora Veber està pertorbada per la mort a Europa del seu fill Sebastian, amb qui viatjava tots els estius, menys el darrer en què en Sebastian va preferir viatjar amb la seva cosina Catherine.

A càrrec de: Cia Pros&Contres

Drama (Castellà)

Aquesta obra pertany a un intercanvi amb el centre cívic Guinardó.



Cia Pros&Contres

MORFENAUTAS

G

Dijous 9 de novembre a les 19.30 h

Després d'un temps sense gaire contacte, un grup de cinc amics es tornen a reunir pel funeral d'una companya, Lucía. Afectats pel context i algunes cerveses, els joves decideixen colar-se a la seva antiga escola i entrar a la seva antiga classe de sisè de primària, el darrer curs que van fer plegats. L'escenari, l'alcohol i la reunió del grup, els portarà a recordar els vells temps, veure l'evolució que han fet i adonar-se com els conflictes d'abans els segueixen afectant encara.

Autors: Miguel i Jana Errando

Drama (Adults/Castellà)



Morfenautes / Festival Multis

ITINERARIS CULTURALS: DESCOBREIX BARCELONA

Vine a descobrir nous secrets i curiositats sobre la ciutat que ens envolta, itineraris per mirar la ciutat des d'un altra perspectiva.

DESCOBRINT LA BARCELONA MAÇÒNICA

Dimecres 18 d'octubre a les 10.30 h

Preu: 5.01 € (2,5-3 hores) 3 € en concepte d'entrada a la Biblioteca Arus

Qui eren els maçons? Satanistes, espiritistes, alquimistes? Quan apareixen a Barcelona? Per què Franco estava obsessionat amb el contuberni judeomaçònic? Descobrint la Barcelona Maçònica és una ruta clara, transparent i gens mística sobre la petjada maçònica a la nostra ciutat.

A càrrec de Meritxell Carreres.



Foto © latitudes

MERCÈ RODOREDÀ I GRÀCIA: GUERRA, EXILI I POSTGUERRA

Dimecres 15 de novembre a les 10.30 h

Preu: 5.01 € (2,5-3 hores)

Amb aquest itinerari tractarem els esdeveniments vinculats a la Guerra Civil que embolcallaren la vida i la producció artística de Mercè Rodoreda. Passejarem per Gràcia, visitarem el refugi antiaeri de la Plaça Revolució i, per descomptat, ens aturarem a la Plaça del Diamant que dona nom a una de les obres més llegides de l'autora i que ens servirà com a fil conductor de la ruta.

A càrrec d'Alba Casaramona.



Plaça del Diamant © Wikipedia

EL MERCAT GALVANY I LA SETMANA TRÀGICA

Dimecres 13 de desembre a les 10.30 h

Preu: 5.01 € (2,5-3 hores)

L'antic Camp de Galvany va ser un dels principals escenaris de la Setmana Tràgica: revoltes populars, saqueigs i crema de convents seran els fets que ens acompanyaran al llarg d'aquest itinerari. Tot això va esdevenir en un moment d'embranchada constructora que perseguia créixer i convertir-se en un barri modern i urbà, a versemblança del veí Eixample. El Mercat de Galvany és l'edifici que millor representa l'arribada de la modernitat al barri, una construcció que va transformar les terres de la família Castelló-Galvany en el cor comercial que encara fa bategar el barri.

A càrrec de Sonia Tres.



Foto © Enfo / Wikipedia

Inscripcions a partir del 9 de setembre a les 10.30 h, online a <https://vflorida.inscripcionscc.com> i presencial a partir del 12 de setembre de 10.30 a 14.30 h i de 16.30 a 20.30 h.

Les inscripcions als itineraris culturals es realitzaran fins a tres dies abans de la realització de l'activitat. En tractar-se d'una activitat puntual no es realitzen devolucions. El Centre es reserva el dret de **suspendre l'itinerari** que no tingui un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat.

EXPOSICIONS

ANGOIXA I PLENITUD

De l'1 al 30 de setembre

Es basa en un recull de fotografies que formen el reflex del jo personal en autoretrats i retrats d'altres que representen l'estrès i angioixa que viu l'ésser humà sota els rols de vida que exigeix la societat d'avui en dia per ser feliç (la part més consumista, injusta, desequilibrada) i la part paisatgística que representa el despeniment d'aquests lligams a la societat que es dona quan el jo es mostra davant la naturalesa. Breument, és una crítica als lligams i responsabilitats que exigeix la societat vers l'alliberació i plenitud de ser un mateix davant d'una imatge tan immaterial i fora de consum com pot ser un paisatge. **Inauguració i vernissatge amb la presència de l'autora:** dijous 7 de setembre a les 19 h

A càrrec d'Angela Mercadal.



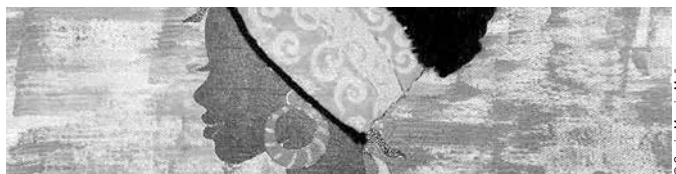
Foto © Angela Mercadal

ENTRE COLORS I TEXTURES

Del 2 al 31 d'octubre

L'autora presenta un "pinzell de dos sentits", dos estils diferents: un de modern, lliure, de tècnica acrílica, amb siluetes estilitzades, colors vius i textures palpables i l'altre de més acadèmic i clàssic. Alguns dels moderns estan inspirats en l'estil de l'artista plàstic Arthur Maillard i també fan referència a les ètnies africanes.

A càrrec de *Sonia Murcia Muñoz*.



© Sonia Murcia Muñoz

TORRES DE TORRES

Del 2 al 30 de novembre

"En un món que tots sentim cada cop més brusc i de vegades hostil, el missatge de Torres de Torres convenç i agrada." Aquesta és una de les moltes referències que ha escrit sobre la pintora el crític d'art Jaume Socias Palau, una artista que porta tota la vida pintant i exposant a espais com la Galeria Kreisler, entre d'altres.

Inauguració i vernissatge amb la presència de l'autora i petita xerrada sobre la pintora a càrrec del crític d'art Jaume Socias Palau: Divendres 3 de novembre a les 18 h

A càrrec de *Torres de Torres*.



© Torres de Torres

PAISATGES DEL SILENCI

De l'1 al 16 de desembre

"La meua pintura sovint beu de la poesia. Algunes poesies em toquen l'ànima i em fan somiar una realitat diferent... potser millor... una mirada vers nosaltres mateixos, despullats del món. Així és com represento paisatges solitaris, espais enigmàtics, arquitectures inusuals, temples futuristes... que volen ser observats des de la contemplació i el misteri. Majoritàriament, empro tècnica mixta –oli, acrílic i/o collage– sobre tela o fusta en format mitjà o petit."

Inauguració i vernissatge amb la presència de l'autora: divendres 1 de desembre

A càrrec de *Pepa Vila*.



© Pepa Vila

XERRADES

VINE A SABER MÉS DE... PRODUCTES DE TEMPORADA

Aquesta tardor, noves propostes de nutrició i alimentació! Apreneu a les **18.30 h** com cuinar el producte amb el **show cooking** del **Xef David Sanmartin** i, a partir de les **19 h**, no us perdeu la xerrada divulgativa sobre les propietats del producte. Es realitzarà una degustació dels productes cuinats!

ESPECIAL MONIATO

Dimarts 24 d'octubre a les 19 h

El moniato és una planta originària dels tròpics de l'Amèrica central que ha estat cultivada des de fa més de 8.000 anys. Aquesta hortalissa rica en hidrats de carboni complexos i sucres ha passat a formar part de la nostra cuina en aquesta època de l'any. Vine i descobrireu sorprenents receptes en les quals el moniato és el protagonista! A càrrec de *Maria Alcolado de mesquemenjar*.



Foto © Prociencias, Moscas

ESPECIAL CAQUI

Dimarts 21 de novembre a les 19 h

El caqui amb el seu color ataronjat i la seva textura ferma és un fruit ric en vitamina C i amb una activitat antioxidant d'efectes beneficiosos que disminueixen el risc de certes malalties degeneratives. Ja sigui consumit com a fruita fresca, melmelada o púding, descobrirem aquestes i altres maneres d'introduir-lo a la nostra dieta!

A càrrec de *Maria Alcolado de mesquemenjar*.



Foto © Daurnith

ACTIVITATS FAMILIARS

UN RACÓ PER A LA FAMÍLIA

Activitats divertides i creatives serveixen d'escusa per ser un punt de trobada i convivència entre els infants i els adults. Conviure jugant, aprenent, prenent decisions conjuntes tot divertit-nos! Adults i infants gaudiran d'un matí familiar per aprendre i riure...

Cal inscripció prèvia a partir del **20 de setembre** per telèfon al 932 546 265 o correu electrònic ccvilafiorida@qsl.cat.

BOMBONS DE CASTANYES

Dissabte 21 d'octubre de 10.30 a 12 h

Vine a gaudir de la tardor i d'un matí divertit fent amb els nens uns bombons ben divertits i boníssims, fets amb castanyes i d'altres ingredients que hauràs de descobrir en aquest racó familiar.

Edat recomanada a partir de 4 anys.

AUTORETRAT

G

Dissabte 18 de novembre
d'11 a 12.30 h

T'agradaria fer-te un retrat a l'estil Andy Warhol? Heu de portar una foto, frontal, en blanc i negre i mida DinA4. Farem un monotip amb tintes i paper professional. Quedarà tan bonic que t'ho voldràs emmarcar!

A càrrec de Marisa Stinga.

Edat recomanada a partir de 4 anys.

MOVEM EL COS AL RITME DE LA MÚSICA

G

Dissabte 2 de desembre de
10.30 a 12 h

En aquesta trobada amb família escoltarem el nostre cos mentre el belluguem al so de la música. Amb aquesta activitat volem fomentar l'expressió artística del nostre cos i enfortir la relació entre infants i adults.

Edat recomanada a partir de 4 anys.

ESPECTACLES FAMILIARS

Espectacles plens de màgia, de colors, d'imaginació i de fantasia perquè tota la família en pugui gaudir i passar una estona acompanyats dels personatges més curiosos que et transporten als mons més màgics.



Foto © Tanaka Teatre

NO TINC POR

Diumenge 3 de desembre a
les 12 h

Preu: 3,19 €

Venda d'entrades a partir de
les 11.30 h

Una dolça història per descobrir tot el que té de bo la nit. Avui és la primera nit que en Pere dorm sol. És hora d'anar a llit i en Pere té por del silenci de l'habitació, de la tempesta, de la foscor i del monstre que hi ha dins de l'armari. La Lluna, la seva amiga, inventarà històries i jocs per ajudar-lo a enfrontar-se i vèncer aquestes pors. Junts descobriran que la nit té moltes coses extraordinàries i que amb el poder de la imaginació podem canviar, fins i tot, els nostres malsons. NO TINC POR és una experiència divertida i propera, on tots ens hi veurem reflectits. Una història que pretén ser un ajut pels més petits per aprendre a dormir i pels grans per acompanyar-los en aquesta difícil aventura. L'aventura d'anar a dormir.

A càrrec de Tanaka Teatre.

Edat recomanada de 2 a 8 anys.

Aforament limitat.



Foto © Justin P. Brown

Aforament limitat.

ACTIVITATS PER A JOVES

GENERACIÓ 2.0

TALLERS DE CUINA I NUTRICIÓ PER A JOVES!

G

Tots els divendres del 3 de novembre a l'1 de desembre
de 19 a 21 h

Tens entre 17 i 29 anys? T'interessa la cuina? Vols saber què menges? Què en saps de nutrició? Inscriu-te al punt d'informació del Centre Cívic a **a partir del 20 de setembre** i viu el que menges avui, la teva salut de demà! **Places limitades.**

Calendari de sessions de tardor:

3 NOVENBRE	Hamburgueses veganes de rovellons i arròs integral
10 NOVENBRE	Dips, crackers de llavors i patés originals
17 NOVENBRE	Sopa Ramen
24 NOVENBRE	Postres dolços de temporada
1 DESEMBRE	Fideuà i arros negre de "señorito"

Cal inscripció prèvia **a partir del 20 de setembre** al centre cívic Vil·la Florida, per telèfon al 932 546 265 o correu electrònic ccvilaflorida@qsl.cat.

SERVEIS PER A JOVES

DENOMINACIÓ D'ESTRENA

Tens entre 17 i 29 anys i tens un grup de música, una peça de teatre o de dansa de petit format, ets un cantautor o cantautora... i vols actuar al Centre Cívic Vil·la Florida, t'oferim un espai per fer-ho realitat. Envia'ns la informació al ccvilaflorida@qsl.cat, a l'assumpte posa *Denominació d'estrena* i deixa'ns les teves dades perquè ens posarem en contacte amb tu.

EXPOSES?

Tens entre 17 i 29 anys i ets un artista plàstic, fotògraf, dibuixant... i tens moltes ganes d'exposar la teva obra? Envia'ns la informació al ccvilaflorida@qsl.cat, a l'assumpte posa *Exposes?* i deixa'ns les teves dades perquè ens posarem en contacte amb tu.



Foto © Carol Soler

ESTRENES AUDIOVISUALS

Disposem d'un auditori amb capacitat per a 80 persones i de les infraestructures necessàries per projectar el teu curtmetratge, documental, migmetratge, webserie... en format digital. Envia'ns la informació al ccvilaflorida@qsl.cat, a l'assumpte posa *Estrenes audiovisuals* i deixa'ns les teves dades perquè ens posarem en contacte amb tu.



Foto © Donostia Kultura

ESPAI DE CREACIÓ

Si tens entre 16 i 29 anys i estàs participant en la creació de projectes de tipus acadèmic, emprenedoria, d'auto-ocupació, produccions artístiques o projectes socioculturals vine al centre cívic Vil·la Florida on disposaràs d'un espai habilitat per a treballar en el teu projecte. Envia la demanda al ccvilaflorida@qsl.cat, a l'assumpte posa *Espai de creació* i deixa'ns les teves dades perquè ens posarem en contacte amb tu.

RACÓ D'ESTUDI

En períodes puntuals el Centre Cívic habilitarà un espai per estudiar. Consulta al punt d'informació del Centre Cívic, al 932 546 265, a la web <http://ccivics.bcn.cat/vil.laflorida> o enviant un mail a ccvilaflorida@qsl.cat els horaris d'obertura de l'espai.



Foto © John Leo

PANEL·L D'INFORMACIÓ JUVENIL

A l'entrada del Centre Cívic trobaràs un Panell d'Informació Juvenil amb la informació de diferents activitats que hi ha a la ciutat i que poden ser del teu interès.

ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN

CORAL DE LA GENT GRAN DE LA VIL·LA FLORIDA

G

A partir del 13 de setembre
Tots els dimecres de 17 a 19 h

Si esteu interessats en la música i el cant, veniu a participar d'aquesta coral que tots els dimecres a la tarda es reuneix per assajar i preparar trobades amb d'altres corals i algunes actuacions.

A càrrec del Col·lectiu de Gent Gran de Vil·la Florida.



Coral Gent Gran

GRUP DE TEATRE DE GENT GRAN "MOLT PARTICULAR"

G

A partir del 13 de setembre
Tots els dimecres de 19 a 20.30 h

Si esteu interessats amb el teatre veniu a participar del grup de teatre "Molt particular". Es preparen petites peces teatrals sota la direcció del grup que es representen en diferents activitats i mostres al llarg de l'any.
A càrrec del Col·lectiu de Gent Gran de Vil·la Florida.



Gent Gran "Molt particular"

BALLS DE SALÓ EN LÍNIA

G

A partir 3 i 5 d'octubre
GRUP 1: els dimarts d'11 a 12 h
GRUP 2: els dijous d'11 a 12 h

Si t'agrada ballar, però no tens parella... aquest és el teu taller! Aprén totes les passes necessàries per convertir-te en un autèntic ballarí professional. I, sobretot, gaudeix de la companyia d'altres persones que com tu si senten música no poden parar de moure's.

A càrrec de Rafel i Francesc Moliner, del Col·lectiu de Gent Gran de Vil·la Florida.

Cal inscripció prèvia a partir del dia 20 de setembre per estricte ordre d'arribada. S'hi podran inscriure un màxim de dues persones comptant a la persona que realitza la inscripció.



Foto © Michela Simoncini

EXERCICIS DINÀMICS PER MILLORAR LA NOSTRA QUALITAT DE VIDA

G

A partir del 5 d'octubre
Els dijous de 12.15 a 13 h

Aquest és un entrenament a través del cos per arribar a la ment i potenciar l'harmonia entre tots dos.

A càrrec de Maria Lluïsa Bagué, del Col·lectiu de Gent Gran de Vil·la Florida.

Cal inscripció prèvia a partir del dia 20 de setembre per estricte ordre d'arribada. S'hi podran inscriure un màxim de dues persones comptant a la persona que realitza la inscripció.

TROBADA DE CORALS

G

Dimecres 20 de desembre a les 17.30 h

La coral del Col·lectiu de la Gent Gran de Vil·la Florida serà l'amfitriona del concert de Nades on es convidarà a participar d'altres grups de cantaires per tal de viure una tarda plena de música i caliu i així celebrar l'arribada del Nadal.

A càrrec de la Coral del Col·lectiu de la Gent Gran de Vil·la i convidats, amb la col·laboració del grup de Teatre, teatre Molt Particular.



Foto © delphimedia

DIA INTERNACIONAL SENSE COTXES

XERRADA: PREVENCIÓ D'ACCIDENTS

G

Dimarts 19 de setembre a les 18.30 h

Xerrada que pretén conscienciar tots els assistents, siguin conductors o vianants, sobre les conductes imprudents que es realitzen en la vida diària i de les seves conseqüències. Una invitació a la reflexió personal sobre el risc d'aquestes actituds que poden provocar conseqüències irreversibles.

A càrrec de Stop Accidentes.
Organitza: Centre Cívic Vil·la Florida

Lloc: Auditori centre cívic.



Foto © Amanda Mills



Foto © tomwieden

PER UNA MOBILITAT SOSTENIBLE!

CONT(E)MINATS!

G

Divendres 22 de setembre a les 17 h

Contes al voltant de la mobilitat sostenible i l'ecologia.

A càrrec de la Gina Clotet.

Organitza: Biblioteca Sant Gervasi-Joan Maragall

Lloc: Carrer Reus (entre c/ Sant Gervasi de Cassoles i c/ Muntaner)

FES-TE VISIBLE

G

Divendres 22 de setembre a les 18 h

Taller infantil de creació de reflectants, a partir de material reutilitzable (CD's). Tant per portar a la motxilla com a les rodes de la bicicleta. Dins aquesta activitat, es donen missatges de prevenció d'accidents, relacionats amb els hàbits d'autoprotecció per circular amb seguretat fent-nos veure com a vianants o ciclistes.

A càrrec de Stop Accidentes.

Activitat recomanada per infants a partir de 5 anys.

Organitza: Centre Cívic Vil·la Florida

Lloc: Carrer Reus (entre c/ Sant Gervasi de Cassoles i c/ Muntaner)

SKATE PARK

G

Divendres 22 de setembre de 17 a 19.30 h

Circuit urbà de skate on aprendrem petits trucs per dominar la taula amb els professionals de Doctown, una escola de Skate per a tothom que vulgui aprendre aquesta disciplina esportiva en un entorn pedagògic i controlat.

A càrrec de Doctown, escuela de skate.

Organitza: Centre Cívic Vil·la Florida

Lloc: Carrer Reus (entre c/ Sant Gervasi de Cassoles i c/ Muntaner)



Foto © 3CENT

BIBLIOCURTS

PROJECCIÓ BARCELONA EN CURT 2

G

Divendres 24 de novembre a les 19 h a la sala d'actes del Centre Cívic Vil·la Florida

Projecció de curtsmetratges de la secció Barcelona en curt de Bibliocurts, el festival de curtsmetratges de Biblioteques de Barcelona. Barcelona en curt és la secció del festival que presenta curtsmetratges de ficció i no-ficció amb localitzacions a Barcelona. Es comptarà amb la presència d'alguns dels directors que després de la projecció contestaran les preguntes dels assistents.

Organitza: Biblioteca Sant Gervasi-Joan Maragall



FESTIVAL DE
CURTMETRATGES
BIBLIOTEQUES
DE BARCELONA

HORT AL BALCÓ

El Centre Cívic disposa de diverses jardineres gestionades per tot tipus de famílies seleccionades per sorteig entre totes les famílies sol·licitants. La gestió de les jardineres és anual i durant aquest període s'aprenen quins són els millors cultius de temporada i ecològics i com cultivar-los. Es proposen diverses formacions anuals dutes a terme per experts en l'art de l'hort al balcó. Pretenem donar eines perquè després d'aquest any d'aprenentatge les famílies siguin autosuficients en la gestió d'un propi hort al balcó. El balcó del Centre Cívic queda obert per a les famílies en l'horari habitual del centre.



Foto © Gaeil/S

Com cada tardor iniciem les formacions per començar a preparar el cultiu de tardor.

FESTES TRADICIONALS

CASTANYADA: ORIGAMI DE HALLOWEEN

G

Dissabte 28 d'octubre a les 10.30 h

Activitat familiar.

Vine a construir un munt de personatges de Halloween utilitzant la tècnica de l'Origami. L'origami o papiroflèxia és l'art japonès del plegament del paper amb aquesta senzilla tècnica i una mica de paciència aconseguirem fer carbasses, fantasmes, castells encantats... i molt més.

T'animes a aprendre una mica d'Origami i crear personatges de Halloween amb nosaltres?

Amb els personatges d'origami finalitzats baixarem a la Biblioteca Sant Gervasi-Joan Maragall a sentir un conte sobre bruixes, bruixots i fantasmes.

Cal inscripció prèvia **a partir del 20 de setembre** al centre cívic Vil·la Florida, per telèfon al 932 546 265 o correu electrònic ccvilafiorida@qsl.cat.



Foto © origami-instructions

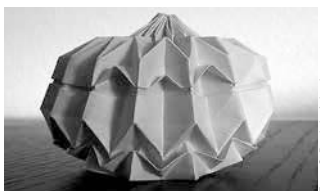


Foto © Daniele Adams

GIMCANA "EL BON PASTORET"

G

Dissabte 16 de desembre a les 11 h

Diuen els refranys populars que... "Des del maig a Sant Miquel de pastor tothom pot fer" o que "Per Nadal, el bon pastor va a adorar amb el sarró"... Però què cal saber per ser un bon pastor? Us proposem una gimcana familiar amb diferents proves que haureu de superar per endur-vos el carnet del Bon Pastoret i així aprendre tot el que cal per ser pastor d'ovelles!

Activitat conjunta en el Centre Cívic Vil·la Florida, la Biblioteca Sant Gervasi-Joan Maragall i el Mercat de Sant Gervasi.



Foto © Escola Santa Anna

APARADOR DE LES ENTITATS

ASSOCIACIÓ DE VEÏNS DE SANT GERVASI

GRUP DE GANXET

G

Dimarts de 17 a 20 h

A partir del **3 d'octubre**, si t'agrada el ganxet i compartir la teva afició amb més gent, aquest és el teu grup! Vine a aprendre noves tècniques, assessora i deixa't assessorar! I, principalment, vine a passar una bona estona!

Organitza: Conxita Santidrià, membre de l'Associació de Veïns de Sant Gervasi de Cassoles.

XERRADES MÈDIQUES: VACUNACIÓ PER A ADULTS

G

Dimecres 25 d'octubre a les 19 h

Si tens dubtes sobre quines vacunes cal posar-se per prevenir les malalties pròpies de les estacions de tardor i hivern, vine a aquesta xerrada i les intentarem respondre.

Organitza: l'Associació de Veïns de Sant Gervasi de Cassoles.

ASSOCIACIÓ ESPANYOLA CONTRA EL CÀNCER. UNITAT DE DISTRICTE SARRIÀ-SANT GERVASI.

DIA INTERNACIONAL DEL CÀNCER DE MAMA

16 d'octubre a partir de les 17.30 h

Col·loqui. Vine a passar la tarda amb nosaltres. Tenim molt per viure.

A càrrec de l'Associació Espanyola Contra el Càncer, Districte de Sarrià-Sant Gervasi.



MERCADILLO SOLIDARI

Dimecres 13, dijous 14 i divendres 15 de desembre de 10 a 20.30 h. Dissabte 16 de desembre de 10 a 14 h.

Apropa't al *Mercadillo Solidari* que organitza l'AECC del Districte de Sarrià-Sant Gervasi en favor de la lluita contra el càncer i col·laboreu amb aquest intercanvi Solidari de Nadal.

Trobareu objectes decoratius, complements de moda o per a la llar. Contes, joguines, manualitats, articles de papereria, guarniments nadalencs, productes d'alimentació artesanal. Fira d'art.

A càrrec de l'Associació Espanyola Contra el Càncer, Districte de Sarrià-Sant Gervasi.



NO SOMOS INVISIBLES

TOTS PINTEM! UNA EXPERIÈNCIA DE CREIXEMENT PERSONAL

G

Dissabte 25 de novembre a les 11 h

L'associació *No somos invisibles* és una entitat sense ànim de lucre, formada principalment per persones amb paràlisi cerebral, constituïda per dos objectius fonamentals: el primer, la inclusió social de les persones amb paràlisi cerebral i d'altres discapacitats similars; el segon, difondre i promoure els valors humans en tots els àmbits socials.

En motiu de la celebració del Dia Internacional de Persones amb discapacitat, l'entitat *No somos invisibles* ens proposa un taller familiar de Pintura amb Licorni, un instrument utilitzat per pintar sense l'ús de les mans.

Activitat Familiar gratuïta. Places limitades. Inscripcions a partir del 20 de setembre a la recepció del centre cívic, per correu electrònic a ccvilaflorida@qsl.cat o per telèfon al 932 546 265.

Per a més informació sobre l'entitat podeu consultar el següent enllaç <http://nosomosinvisibles.org>.



www.nosomosinvisibles.org

ACTIVAMENT

L'entitat Activament, col·lectiu actiu de persones amb l'experiència del trastorn mental proposa un taller de cuina saludable per totes les persones que en vulguin gaudir. Més informació: www.activament.org

TALLER DE CUINA SALUDABLE PER AL TEU COS I LA TEVA MENT

G

Dimecres d'11.30 a 14.30 h

4 OCTUBRE > 29 DE NOVEMBRE

25 d'octubre sessió teòrica a les 15 h

Curs de cuina saludable amb una vessant vegetariana. Som el que mengem i el funcionament del nostre cervell també depèn en gran manera dels aliments que consumim. Per això en aquest taller parlarem de quins són els ingredients que no poden faltar en la nostra cuina i aprendrem a utilitzar-los en receptes senzilles i saboroses per al dia a dia. Última sessió de cloenda amb creacions de receptes per part dels alumnes.

Sessió teòrica a càrrec de Mireia Tarres (licenciada en Medicina i Màster en medicina naturista, postgrau en nutrició clínica i salut pública i coaching nutricional).

Set sessions pràctiques a càrrec d'Ivanna Gómez.

El taller és gratuït però té un suplement de material de 24 € que cal abonar a Activament. Places limitades.

Per inscriure-us només cal que envieu un correu a estrafal@gmail.com o truqueu al 609 044 803.



MOSTRA D'ENTITATS

Dissabte 21 d'octubre d'11 a 14 h

Trobada de les entitats del barri de Sant Gervasi. Presentació de les entitats i dels projectes.

Activitat gestionada amb l'Associació de Veïns de Sant Gervasi.

ENTITATS I GRUPS FORMALS

COL·LECTIU DE LA GENT GRAN VIL·LA FLORIDA

El col·lectiu de la Gent Gran de Vil·la Florida és un grup de persones majors de 60 anys que dinamitzen i participen conjuntament d'activitats de lleure. A més a més, participen activament de les propostes per la Gent Gran que dinamitza el Districte de Sarrià-Sant Gervasi i dels òrgans participatius que s'estableixen al barri i al Districte de Sarrià-Sant Gervasi. També col·laboren en activitats intergeneracionals organitzades pel centre cívic Vil·la Florida.

Si esteu interessats en formar-hi part només cal que us adreceu al punt d'informació del Centre Cívic per deixar les vostres dades. De seguida es posaran en contacte amb vosaltres. Animeu-vos-hi!

ASSOCIACIÓ DE VEÏNS DE SANT GERVASI

Horari: dimarts i dijous de 18 a 20 hores, de l'1 de setembre al 15 de juliol al despatx d'entitats del Centre Cívic.

Podeu consultar les propostes de l'Associació en un panell ubicat a l'entrada del Centre Cívic.

Telèfon: 934 344 813

avsantgervasi@gmail.com

AECC (ASSOCIACIÓ ESPANYOLA CONTRA EL CÀNCER)

Si esteu interessats en demanar una cita per rebre informació sobre els recursos psicosocials que l'Associació contra el Càncer pot oferir als pacients oncològics i als seus familiars podeu enviar un correu electrònic a sarria@aecc.es

També podeu participar de les activitats periòdiques que l'entitat proposa per difondre la seva tasca i per captació de recursos.

COR ALBADA DE L'AGRUPACIÓ COR MADRIGAL

El Cor Albada és el cor juvenil de l'Agrupació Cor Madrigal. Actualment, el cor el formen uns 40 joves entre 16 i 25 anys. A partir del 9 de setembre.

Podeu trobar més informació a la web: www.agrupaciocormadrigal.org/albada

Horari d'assaig: dissabtes de 10.15 a 13.15 h

OFERTA PERMANENT

APARADOR DE LES ENTITATS

Servei de treball conjunt amb les associacions, entitats i serveis sense ànim de lucre ubicades al barri de Sant Gervasi i districte de Sarrià-Sant Gervasi principalment per tal de mostrar la feina que es realitza i com es treballa per difondre valors per fer un món millor. Si sou d'una entitat i voleu difondre les vostres accions us podeu posar en contacte amb el Centre Cívic enviant un correu a ccvilafloreda@qsl.cat o trucant al telèfon: 932 546 265 i treballarem en conjunt per preparar-ne una acció informativa.

CESSIÓ D'ESPAIS

El centre cívic Vil·la Florida disposa d'un servei per a empreses, particulars i entitats no lucratives que necessitin fer ús d'un espai de l'equipament regulat per preus públics. Podeu demanar més informació al punt d'informació del Centre Cívic o trucant al telèfon: 932 546 265 o bé al web <http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida/p/633/cessions-despaix>

AULA MULTIMÈDIA, ESPAI DE LLIURE ACCÉS

L'aula multimèdia disposa d'un horari diari de lliure accés per als usuaris que en vulguin gaudir. Els horaris varien cada trimestre i cal consultar-los al punt d'informació del Centre Cívic.

Per fer ús de l'aula multimèdia cal signar un compromís de bon ús de l'aula on s'accepta la normativa. Si ets menor de 16 anys has de venir acompanyat o acompanyada d'una persona adulta. Abans d'accedir a la sala cal recollir un ratolí al punt d'informació i deixar un document d'identitat mentre se'n faci ús.

En el cas que el Centre Cívic faci ús de la sala multimèdia per a activitats dirigides dins dels horaris oberts ho notificarà mitjançant cartells que col·locarà a la mateixa aula.

SALA D'ESTAR

El Centre Cívic disposa d'una sala d'estar on podeu jugar a jocs de taula, llegir la premsa o revistes, consultar el vostre ordinador portàtil, utilitzar-la com a lloc de trobada amb amics i amigues, etc. Disposem d'alguns jocs de taula, de la premsa diària i d'algunes revistes especialitzades.

La sala d'estar és un espai per a tothom i s'hi pot accedir durant l'horari d'obertura del Centre Cívic.

WI-FI

Tot el Centre Cívic està equipat amb el servei BARCELONA Wi-Fi perquè us pugueu connectar a Internet lliurement des dels vostres dispositius.

CAFETERIA - RESTAURANT

El centre cívic Vil·la Florida disposa d'un servei de Cafeteria Restaurant on podeu esmorzar, berenar o gaudir d'un menú complet i saludable al migdia. Una aposta per la bona cuina amb productes de proximitat. També podeu gaudir de la terrassa assolellada mentre esmorzeu o feu el vermut.
Telèfon de consultes horàries i reserves: 932 540 732

SOSTENIBILITAT

El Centre Cívic es signant del Compromís Ciutadà per la Sostenibilitat 2015-2022 i disposa d'un projecte de sostenibilitat i reciclatge on s'intenta minimitzar l'ús del paper i d'altres materials fungibles així com d'altres accions que millorin la nostre responsabilitat i preocupació per la sostenibilitat.

SETEMBRE

1-30 SET	10-21 h	EXPOSICIÓ: Angoixa i plenitud
7-SET	19 h	INAUGURACIÓ EXPOSICIÓ: Angoixa i plenitud
19-SET	18.30 h	XERRADA: Prevenció d'accidents
22-SET	17-19.30 h	DIA INTERNACIONAL SENSE COTXES: Conte, taller i skate park

OCTUBRE

2-31 OCT	10-21 h	EXPOSICIÓ: Entre colors i textures
18-OCT	10.30 h	ITINERARI CULTURAL: Descobrint la Barcelona Maçònica
19-OCT	19.30 h	PETITES BAMBOLINES: Des de dins
16-OCT	17.30 h	DIA INTERNACIONAL DEL CÀNCER DE MAMA
21-OCT	10.30-12 h	UN RACÓ PER A LA FAMÍLIA: Bombons de castanya
21-OCT	11 a 14 h	MOSTRA D'ENTITATS
24-OCT	18.30 h	XERRADA: Vine a saber més de... especial Moniato
25-OCT	19 h	XERRADA: Vacunes per adults
26-OCT	19.30 h	PETITES BAMBOLINES: Erógenas
28 OCT	10.30 h	UN RACÓ PER LA FAMÍLIA: Origami de Halloween

NOVEMBRE

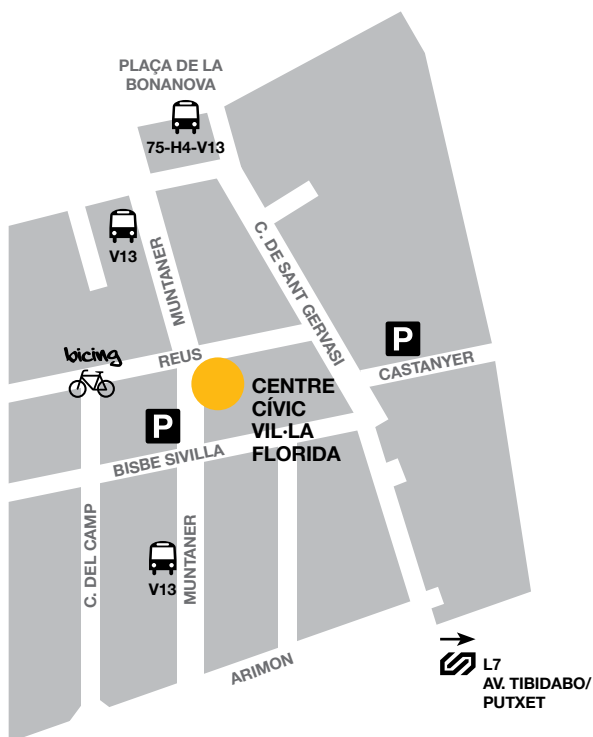
2-30 NOV	10-21 h	EXPOSICIÓ: Torres de Torres
2-NOV	19.30 h	PETITES BAMBOLINES: De repente el último verano
3-NOV	18 h	INAUGURACIÓ EXPOSICIÓ: Torres de Torres
4-NOV	10 h	SEMBRA NATURA: L'hort vertical
9-NOV	19.30 h	PETITES BAMBOLINES: Morfenautas
12-NOV	12 h	ESPECTACLE FAMILIAR: En John i la caixa de música
15-NOV	10.30 h	ITINERARI CULTURAL: “Mercè Rodoreda i Gràcia: guerra, exili i postguerra”
18-NOV	11-12.30 h	UN RACÓ PER A LA FAMÍLIA: Autoretrat
21-NOV	18.30 h	VINE A SABER-NE MÉS DE: Especial caqui
24-NOV	19 h	BIBLIOCURTS: Barcelona en curt 2
25-NOV	11 h	TOTS PINTEM! Activitat familiar a càrrec de nosomosinvisbles.org

DESEMBRE

1-16 DES	10-21 h	EXPOSICIÓ: Paisatges del silenci
1-DES	19 h	INAUGURACIÓ EXPOSICIÓ: Paisatges del silenci
2-DES	10.30-12 h	UN RACÓ PER A LA FAMÍLIA: Movem el cos a ritme de música
3-DES	12 h	ESPECTACLE FAMILIAR: No tinc por
13-DES	10.30 h	ITINERARI CULTURAL: El mercat Galvany i la Setmana Tràgica
13-14-15 DES	10 a 20.30 h	AECC: Mercadillo solidari
16-DES	10 a 14 h	AECC: Mercadillo solidari
16-DES	11 h	GIMCANA “EL BON PASTORET”
20-DES	17.30 h	TROBADA DE CORS: a càrrec del Cor de la Gent Gran i cors convidats



MAPA



ADREÇA

c/ Muntaner, 544
c/ Reus, 1
08022 Barcelona
Telèfon: 932 546 265
ccvilaflorida@qsl.cat
BARCELONA.CAT/CCVIL.LAFLORIDA
facebook.com/CentreCivicVilaFlorida
instagram.com/vilaflorida
twitter.com/ccvilaflorida

FGC: Putxet, Avda. Tibidabo
BUS: V13, H4, 75, H6, 123
Bicing: c/ Reus, 23 (estació 327)

Gestió tècnica a càrrec de QSL,
Serveis Culturals

HORARIS

De dilluns a divendres
de 10 a 21 h

Dissabtes
de 10 a 13 h

**Districte de
Sarrià-Sant Gervasi**
bcn.cat/villaflorida

