

Centre Cívic Joan Oliver
"Pere Quart"

INNOVACIÓ SOCIAL

Octubre - desembre 2017



Ajuntament de
Barcelona



ÍNDEX

**REUTILITZACIÓ,
REPARACIÓ I INTERCANVI** pàg. xxx

TALLERS HÀBITS SALUDABLES pàg. xxx

TALLERS TECNOLÒGICS pàg. xxx

TALLERS COENTITATS pàg. xxx

A LA CUINA INCLUSIVA pàg. xxx

CONFERÈNCIES pàg. xxx

EXPOSICIONS ESPECIALITZADES pàg. xxx

ESPAI DE REPARACIÓ COMUNITARI pàg. xxx



Foto: pixabay

FEM TOTS PLEGATS UN RETORN A LA SOCIETAT

Voleu formar part de la nostra comunitat? Voleu rebre informació de les nostres activitats?

Informe-u-vos dels grups oberts de cocreació. Envieu-nos un correu a: perequart@lleuresport.cat i us farem arribar setmanalment el butlletí digital de les propostes d'activitats que podeu fer al Centre.



foto: pixabay

REUTILITZACIÓ, REPARACIÓ I INTERCANVI

G

LA CASA "ECOSOSTENIBLE": DECORACIONS ECO LòGIQUES

DIMECRES 4 D'OCTUBRE

De 19 a 21 h

Gratuït

Places màximes: 15

A càrrec de Maria Fiter, dissenyadora de

CREARE

Activitat centrada en l'ús artístic de materials reciclats amb l'objectiu de decorar la llar. Els participants podran veure idees de decoració "ecosostenible" i conèixer materials i tècniques aplicables.

Si us animeu, també podeu portar un petit objecte de casa per personalitzar-lo amb paper maixé.



Foto: Creare

LA MODA ACTUAL I EL RECICLATGE

DIMECRES 18 D'OCTUBRE

De 19 a 21 h

Places màximes: 15

A càrrec de Marco Migliorisi, dissenyador de

CREARE

Vine i descobreix els materials de reciclatge més usats en la moda actual. El Marco ens explicarà com iniciar-nos en el món del patronatge. A partir d'un patró mostra, podrem fer un petit objecte de moda, des d'una cartera fins a un cinturó.



Foto: Creare

RECICLA AMB SCRAPBOOKING

DIMECRES 25 D'OCTUBRE

De 19 a 21 h

Places màximes: 15

A càrrec de Gemma, Núria, Àngels i Mariona de 4 Racons.

En aquest taller ens iniciarem a l'scrapbook tot creant targetes en forma de cartells per decorar la casa o per regalar com a part del *packaging* d'un embolcall de regal.

Reciclarem cartons i papers que tinguem per casa i aprendrem algunes de les tècniques que s'utilitzen a l'hora de fer creacions d'scrapbook. La temàtica que proposem seria fer una targeta de Nadal però també podeu decidir fer-la sobre un altre tema.



Foto: 4 racons

ESTIL DE VIDA RESIDU ZERO

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimarts de 19 a 20 h

Places màximes: 16

A càrrec de Xènia Elias i Salmerón, co-creadora de Zero Waste Bcn.

Es tracta d'un acompanyament pràctic a les persones interessades a dur un estil de vida més sostenible i ètic envers les persones, el medi ambient i la nostra pròpia salut.

És un apropament multidisciplinari cap a un estil de vida sostenible, en què es tractaran temes de cuina, es faran petites manualitats, s'elaboraran remeis casolans, es donaran alguns consells d'agricultura urbana, es parlarà de reciclatge i compra ètica, etc.



Foto: pixabay

TALLERS HÀBITS SALUDABLES

G

EL PLAER DE PARTICIPAR

G

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dijous de 16.30 a 17.30 h

Places màximes: 12

A càrrec de Pilar Cases, pedagoga i formadora en diverses àrees de creixement personal.

Quina és la nostra reacció davant dels canvis socials i tecnològics? Aquest taller, adreçat a la gent gran, els hi aportarà eines per millorar la seva qualitat de vida, ja que els permetrà entendre millor l'etapa que estem vivint.

COACHING EMOCIONAL

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 20 a 21.30 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 16

A càrrec d'Agnès C. Malik, de Business Witches.

El benestar emocional com a leitmotiv del taller ens portarà a trobar l'equilibri desitjat entre emocions, sentiments i desitjos.

“Estic convençuda que les eines per viure la vida de forma responsable, conscient i plena, estan dins de cada un de nosaltres i que només necessitem que algú ens les mostri i ens ensenyi com utilitzar-les”.

Agnès C. Malik

POSA UNA CARNÍVORA A LA TEVA VIDA

G

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dijous de 19 a 20.30 h

Places màximes: 12

A càrrec de Toni Sole, comunicador.

El Toni és un enamorat de les plantes, principalment de les que, per la seva especificitat, ens ofereixen quelcom curiós. En aquest cas ens endinsarem en el món de les plantes carnívores, des dels seus orígens passant per les aportacions de Darwin per arribar a la seva reproducció. Un viatge que va del fantàstic a la ciència i en què totes les experiències s'aniran recollint en un blog.



Foto: Toni Sole

APRENDRE A FER PA ARTESANAL

17 I 18 D'OCTUBRE

De 19 a 21 h

Preu: 19,89 € + 3 € material

Places màximes: 12

A càrrec de l'obraador Ca la Nydia de Tossa de Mar

El pa és un aliment bàsic de la nostra dieta. No obstant això, sovint ens venen subproductes de forneria que no tenen la mínima qualitat nutritiva ni organolèptica. D'uns anys ençà, professionals artesans estan recuperant les tècniques tradicionals i reivindicant el pa de qualitat.

En aquesta línia, us proposem entrar en el món del pa. Us presentarem els diferents tipus de farines, elaborarem massa mare, i aprendrem a fer pa seguint mètodes artesanals. El curs es clourà amb un tast dels millors pans de Barcelona.

COQUES

14 I 15 DE NOVEMBRE

De 19 a 21 h

Preu: 19,89 € + 3 € material

Places màximes: 12

A càrrec de l'obraador Ca la Nydia de Tossa de Mar

La coca és una de les nostres tradicions gastronòmiques més arrelades. Si mai intenteu explicar a un estranger què és una coca, us mirarà perplex: tot és una coca, res és una coca! però fins i tot els nostres infants més menuts la reconeixen!

En la sessió treballarem les coques, dolces i salades. Com a plat únic o com berenar. Com a creació i equilibri. La coca, la germana gran de la pizza!

MONOGRÀFICS HÀBITS SALUDABLES

G

Aforament limitat

CICLE NEUROCIÈNCIA

G

SUPERA LES FERIDES EMOCIONALS DEL PASSAT

DILLUNS 16 D'OCTUBRE

De 19 a 20.30 h

A càrrec d'Oriol Lugo i Ana Farré, psicòlegs i experts en teràpies neurocientífiques de l'Owl Institute

Monogràfic que combina explicacions científiques i exercicis pràctics i dinàmics.

En aquesta sessió coneixerem què són les ferides emocionals, quines ferides portem acumulades, les tècniques d'equilibri cerebral i la superació i el creixement després del dolor.

GESTIÓ DE LES RELACIONS I ELS CONFLICTES EN LA FAMÍLIA

DILLUNS 13 DE NOVEMBRE

De 19 a 20.30 h

A càrrec d'Oriol Lugo i Ana Farré, psicòlegs i experts en teràpies neurocientífiques de l'Owl Institute

Monogràfic que combina explicacions científiques i exercicis pràctics i dinàmics.

Aquí l'equip de l'Owl Institute ens parlarà de les relacions dins de la família, com gestionar els conflictes, les pautes pel dia a dia i el treball amb les experiències doloroses.

APRÈN I DESAPRÈN: CANVIA LES TEVES ULLERES DE LA REALITAT

DILLUNS 11 DE DESEMBRE

De 19 a 20.30 h

A càrrec d'Oriol Lugo i Ana Farré, psicòlegs i experts en teràpies neurocientífiques de l'Owl Institute

Monogràfic que combina explicacions científiques i exercicis pràctics i dinàmics.

Treballarem com aprenem i com podem arribar a desaprendre, per veure els mecanismes cerebrals que ens permeten fer canvis en les nostres perspectives.

CICLE TÒXICS DEL DIA A DIA

G

Aforament limitat

A les 19 h

A càrrec d'Espai Ambiental, entitat especialitzada en projectes d'educació ambiental.

Espai Ambiental crea projectes de comunicació i educació ambiental amb la participació social com a valor afegit. En aquest cas ens presenta uns tallers inclosos a la seva campanya "Tox! Tox! Qui hi ha?". Una activitat interactiva destinada al públic adult en què es fa una breu introducció al concepte genèric de "tòxic"; a més de proporcionar-nos eines senzilles per identificar-los i evitar-los. Aquest nou cicle de monogràfics se centrarà en temes que generen gran preocupació com els tòxics a la roba, als cosmètics i als elements infantils.

TÒXICS ALS ELEMENTS INFANTILS

DIMARTS 17 D'OCTUBRE

LA VIDA DE LES JOGUINES ELÈCTRIQUES

DIMARTS 12 DE DESEMBRE

TALLERS TECNOLÒGICS

G

AUTO-APRENENTATGE EN XARXA

DEL 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE

Dimecres de 19.30 a 21h

Places màximes: 12

A càrrec de Jean-François Colas, facilitador de l'aprenentatge obert en línia.

Jean-François ens donarà a conèixer una àmplia varietat d'oportunitats per a un aprenentatge d'alta qualitat obert a tothom a través d'Internet; un potencial massiu per democratitzar l'educació al llarg de la vida.

TALLERS CO-

G

Els tallers CO- d'innovació social volen facilitar la creació conjunta sense cap tipus de barreres i així sumar emocions, creativitat, coneixement i sobretot, les ganes que tothom té de compartir experiències.

TALLER DE PENSAMENT CREATIU I INNOVADOR

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimarts de 18 a 19 h

Places màximes: 20

A càrrec de Jordi Folck, creador polifacètic.

Taller de pensament creatiu i innovador; un viatge cap a la transformació interior. Mai no és tard per a una renovació i per destruir patrons mentals i mirar el futur d'una manera engrescadora. L'objectiu és desenvolupar el pensament alternatiu mitjançant les nostres habilitats.

Please wait...



Cancel

I'm thinking!

ENTITATS A LA CUINA INCLUSIVA

El Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart" posa a disposició de les entitats i/o escoles de diversitat funcional o d'altres col·lectius amb mobilitat reduïda una cuina adaptada per fer-hi tallers, amb l'objectiu de poder experimentar i treballar l'autonomia de les persones en un entorn adaptat.

Si voleu dur a terme algun taller al centre, poseu-vos en contacte amb nosaltres.

LES CORTS CENTRE OCUPACIONAL

El Centre Ocupacional Les Corts és el primer projecte fet realitat per la Coordinadora d'Entitats de Persones amb Disminució de les Corts. És un establiment d'atenció diürna adreçat a persones amb discapacitat, que té per objecte facilitar serveis de teràpia ocupacional.

Dilluns d'11 a 13 h

T.O. ARIADNA

T.O. Ariadna fa tallers de cuina a persones amb discapacitat intel·lectual (persones amb suport intermitent) sobre manipulació d'aliments i alimentació equilibrada, per aplicar-la a la seva vida quotidiana i així desenvolupar la seva autonomia personal.

El procés consistirà en la preparació d'unes fitxes per a l'elaboració de les receptes, fer la llista dels aliments necessaris per fer la recepta, anar a comprar al mercat i tastar la recepta un cop acabada.

Dimecres d'11 a 13 h

CENTRE OCUPACIONAL PAIDEIA

L'any 2014 va obrir les portes el Centre Ocupacional, que neix de les ganes de seguir creixent dels professionals del Col·legi Paideia i de la Fundació Paideia.

Dijous d'11 a 13 h

CONFERÈNCIES

G

AUTO-APRENENTATGE EN XARXA

DIMARTS 19 DE SETEMBRE

De 19 a 20.30 h

A càrrec de Jean-François Colas, facilitador de l'aprenentatge obert en línia.

Jean-François ens presentarà el nou taller sobre "Auto-aprenentatge en xarxa", els anomenats MOOCs, cursos de prestigioses universitats disponibles gratuïtament a Internet.

COM FER DIANA EN EL TEU PÚBLIC OBJECTIU

DIMECRES 27 DE SETEMBRE

D' 11 a 13 h

A càrrec de la Fundació Emprèn, entitat que fomenta l'economia social i sostenible.

Aprofundint en el màrqueting estratègic, els participants us podreu aproximar a les diferents modalitats i recursos de segmentació del públic objectiu d'una campanya amb la finalitat de rendibilitzar al màxim els recursos emprats.

CONTROL FÀCIL DE L'ECONOMIA DOMÈSTICA

DILLUNS 2 D'OCTUBRE

De 19 a 21 h

A càrrec de Jordi Montañés Palau, llicenciat en ciències econòmiques.

El Jordi ens donarà respostes a les preguntes: per què necessitem pressupostar i controlar? o què és un pressupost i com es fa? Parlarem de la previsió de despeses i ingressos, l'estimació dels guanys o les pèrdues i com registrar els ingressos i les despeses reals. Tot plegat per controlar fàcilment la nostra economia domèstica.

ASPECTES FINANCERS BÀSICS PER A PERSONES EMPRENEDORES

DIMECRES 29 DE NOVEMBRE

D' 11 a 13 h

A càrrec de Fundació Emprèn, entitat que fomenta l'economia social i sostenible.

Podreu conèixer sota el guiatge d'experts, i en llenguatge planer, els aspectes bàsics de finances i conceptes econòmics que tot emprenedor ha de tenir en compte per poder fer una bona gestió de la seva empresa.

EXPOSICIONS ESPECIALITZADES

LES CIUTATS INVISIBLES

DEL 2 AL 25 DE NOVEMBRE

Autoria: Isabel Rodríguez

Aquesta exposició mostra el suggeriment, l'inacabat, l'impossible, allà on es crea l'espai de les possibilitats: les ciutats invisibles, les contínues, les amagades, les dels signes, les de la forma, les que conflueixen en un univers caòtic que esdevé un univers creatiu, on la mirada pot entreveure el misteri: paisatges ignots que viatgen cap a paisatges interns. Isabel Rodríguez amb aquesta incitació creativa ens vol mostrar un joc en què les regles són la quietud, la contemplació, l'exploració dels signes...

MAKING OF DE "LES CIUTATS INVISIBLES"

DIJOUS 23 DE NOVEMBRE

De 19 a 20.30 h

A càrrec d'Isabel Rodríguez.

Un taller dedicat especialment a les persones usuàries de pintura i dibuix, i a tots els amants de l'art que vulguin conèixer sota el guiatge de l'artista com un món imaginari va prenent forma i es transforma en una gran exposició. "En tinc prou amb un retall que s'obre al bell mig d'un paisatge incongruent, unes llums que afloren en la boira... per pensar que a partir d'aquí aplegaré tros per tros la ciutat perfecta, feta de fragments barrejats per la resta, d'instantants separats per intervals, de senyals que un envia i no sap qui els rep".

PRESENTACIÓ DE L'EXPOSICIÓ "LES CIUTATS INVISIBLES"

DIJOUS 2 DE NOVEMBRE

A les 19 h

A càrrec d'Isabel Rodríguez.

Aprofitarem la inauguració de l'exposició perquè l'artista ens presenti les seves obres, des de la seva concepció fins a la seva materialització. "Les taques, les subtileses i línies, les transparències i opacitats assenyalen llocs que la nostra ment inventa, ens interroga sobre què veiem i què imaginem i en aquesta confluència de signes s'instal·len aquests paisatges inventats que els proposo".



Foto: pixabay

ON VAN ELS RESIDUS?

DE L'1 AL 22 DE DESEMBRE

Autoria: Ajuntament de Barcelona, Medi Ambient i Serveis Urbans – Ecologia Urbana.

L'exposició ens ofereix informació a través de mecanismes i jocs interactius, diagrames, textos, vídeos i diferents objectes tridimensionals sobre on van a parar els residus que generem, els processos de transformació i, si és possible, en quin material o producte reciclat es converteixen. D'una manera fàcil i amena, mitjançant materials audiovisuals i interactius, coneixerem com es gestionen i quin és el destí final de vuit tipus de residus: ampolles de cava, brics, càpsules de cafè, roba, frigorífics, olis de cuina, fluorescents i residus orgànics. L'exposició vol resoldre dubtes o prejudicis que té la ciutadania i demostrar que reciclar té uns beneficis mediambientals, econòmics i socials per tal de normalitzar-ne encara més la pràctica.

ESPAI DE REPARACIÓ COMUNITARI

G

DEL 8 DE NOVEMBRE AL 20 DE DESEMBRE

Dimecres de 19 a 20.30 h

A càrrec d'Alexandre Jodar, artesà del Taller Mussol.

Aprofita l'espai de reparació comunitari gratuït que oferim per posar a punt casa teva. Aquí trobaràs un servei de suport i assessorament que vol promocionar la reparació i el manteniment per així evitar el malbaratament i la generació de residus.

- **8 de novembre:** Electricitat i estalvi
- **15 de novembre:** Com podem estalviar aigua?
- **22 de novembre:** Consells per restaurar fusta.
- **29 de novembre:** Fes una porta corredissa amb palets.
- **13 de desembre:** Com recuperar petits aparells domèstics.
- **20 de desembre:** Com tapar esquerdes.



Foto: cc Pere Quart

EL PROJECTE CO-TEATRE, LA NOVA COMPANYIA DEL BARRI DE LES CORTS

El taller de CO-teatre ha evolucionat i s'ha convertit en la Companyia Pere Quart. Això vol dir que projectes que neixen des de la creació conjunta, sense matisos, troben continuïtat creixent i demanen futur.

COMPANYIA DE TEATRE PERE QUART

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 17.30 a 19 h

A càrrec de Marta Guzman, directora de teatre i educadora social.

Del taller de Co-teatre neix aquesta companyia que rep el nom del Centre Cívic disposada a fer del teatre una eina de comunicació i un espai de relació.



Foto: cc Pere Quart



MAPA



METRO: L5 Badal - L3 Les Corts

BUS: H8, H10, 50, 54, 70, 75, V3, D20, N2, N14

BICING: a 50 metres


ADREÇA

CENTRE CÍVIC JOAN OLIVER
"PERE QUART"
Comandant Benítez, 6
Tel. 93 339 82 61

HORARIS

Horari del Centre:
De dilluns a divendres de 9
a 14 i de 16 a 23 h
Dissabte i diumenge de 10
a 14 h

INFORMACIÓ ADDICIONAL

 Adaptat per a persones
amb mobilitat reduïda

MÉS INFORMACIÓ

[ajuntament.barcelona.cat/ccivics/
perequart](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/perequart)
a/e: perequart@lleuresport.cat
facebook: Centre Cívic Joan
Oliver Pere Quart
twitter: @CCPere Quart

**Districte de
les Corts**

@BCN_LesCorts