

Centre Cívic Joan Oliver “PERE QUART”

MONOGRÀFICS

ÒPERA CLÀSSICA I SARSUELA

DIVENDRES 20 D'OCTUBRE

De 12 a 13.30 h

Preu: 6,34 €

Places màximes: 12

A càrrec d'Albert Ferrer

Comentar punts sobre l'origen i el desenvolupament de la sarsuela com a manifestació operística a Espanya amb les seves característiques musicals, tipologies vocals i temàtiques des dels seus orígens, al segle XVII, fins a l'actualitat.

LA CASA “ECOSOSTENIBLE”: DECORACIONS ECOLÒGIQUES

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.

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.

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 cartrons 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.

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

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'obrador 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 reivindiquen 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'obrador 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 beure. Com a creació i equilibri. La coca, la germana gran de la pizza!

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.