

---

**Centre Cívic Joan Oliver  
“Pere Quart”**

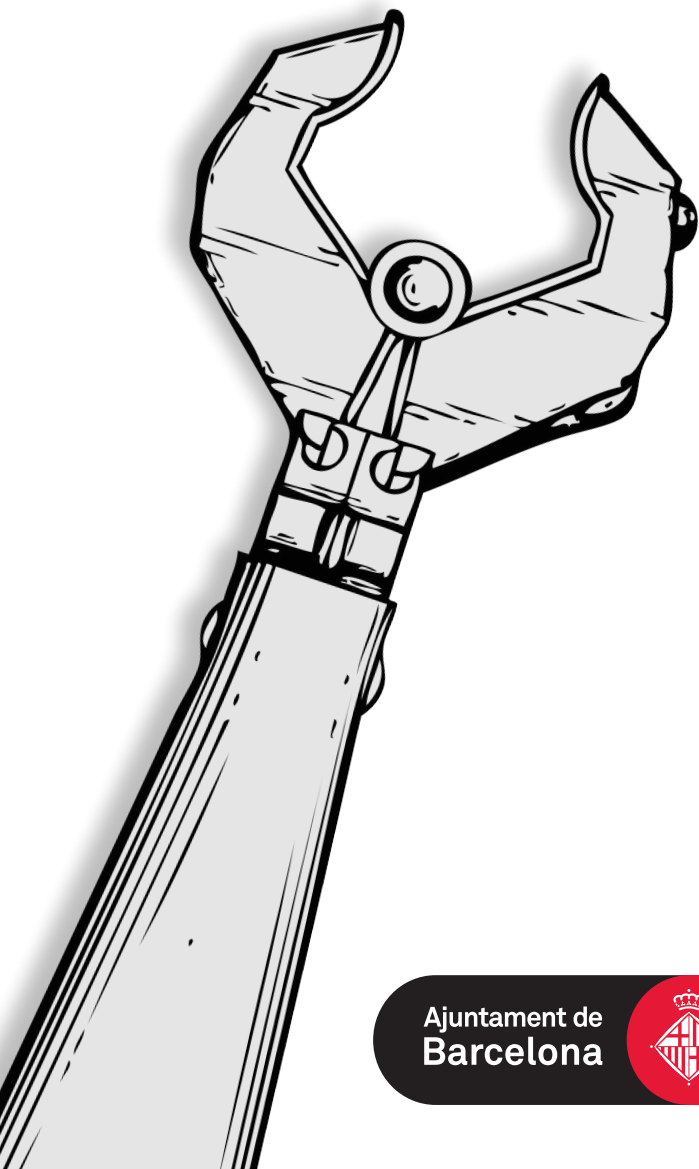
---

# **INNOVACIÓ SOCIAL**

---

**Abril - juny 2018**

---



**Ajuntament de  
Barcelona**



---

**ÍNDEX**

---

|                                              |         |
|----------------------------------------------|---------|
| <b>REUTILITZACIÓ, REPARACIÓ I INTERCANVI</b> | pàg. 03 |
| <b>TALLERS HÀBITS SALUDABLES</b>             | pàg. 04 |
| <b>TALLERS TECNOLÒGICS</b>                   | pàg. 07 |
| <b>TALLERS CO-</b>                           | pàg. 08 |
| <b>ENTITATS A LA CUINA INCLUSIVA</b>         | pàg. 09 |
| <b>CONFERÈNCIES</b>                          | pàg. 11 |
| <b>EXPOSICIONS ESPECIALITZADES</b>           | pàg. 13 |
| <b>ESPAI DE REPARACIÓ COMUNITARI</b>         | pàg. 15 |

---

---

**FEM TOTS PLEGATS  
UN RETORN A LA SOCIETAT**

---

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

Informe-vos dels grups oberts de cocreació. Envieu-nos un correu a: [perequart@lleuresport.cat](mailto: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

### LLUMETES DECORATIVES

#### DIMECRES 4 D'ABRIL

De 19 a 21 h

Places màximes: 12

Professional: Gemma, Núria, Àngels i Mariona de 4 Racons

Veniu a crear reciclant materials i amb la tècnica del *découpage* la vostra tira de llums primaveral.

El material necessari per fer l'activitat és: pinzell, retalls de robes de cotó variats, tisores, cola *découpage* i retolador a l'aigua.



Foto: 4 racons

## FLORS DE CARTRÓ

### DIMECRES 18 D'ABRIL

De 19 a 21 h

Places màximes: 15

Professional: Gemma, Núria, Àngels i Mariona de 4 Racons

Taller de reciclatge de cartró per a la creació de flors úniques i originals. A partir del reciclatge d'oueres aprendrem a fer diverses decoracions florals.

El material necessari per fer l'activitat és: oueres, pintures, pinzell i elements decoratius.



Foto: 4 racons

## TALLERS HÀBITS SALUDABLES

### PASTISSERIA I DOLÇOS SALUDABLES (ECO)

#### 10 i 11 D'ABRIL

Preu: 19,89 € + 8 € de material

De 19 a 21 h

Places màximes: 12

Professional: Maria Alcolado, dietista i reeducadora alimentària

Aprendrem a substituir el sucre refinat per aliments més nutritius, com les fruites deshidratades, per fer dolços i gaudir de la pastisseria saludable. Prepararem un *brownie*, uns bombons, flams, pastissos, galetes i alguna sorpresa més.

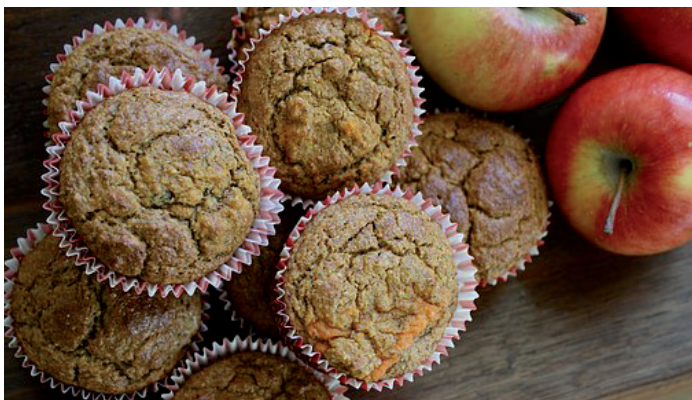


Foto: Pixabay

## HAMBURGUESES VEGETALS (ECO)

**24 i 25 D'ABRIL**

Preu: 19,89 € + 8 € de material

De 19 a 21 h

Places màximes: 12

Professional: Maria Alcolado, dietista i reeducadora alimentària

Prepararem hamburgueses vegetals casolanes i saludables amb cereals integrals, llegums i verdures. Explicarem tècniques i trucs per aconseguir una bona textura, aspecte i gust. També farem salses d'acompanyament.



Foto: Pixabay

---

## LES FLORS DE LES CORTS

---

N

### DEL 3 AL 31 DE MAIG

Dijous de 19 a 20.30 h

Places màximes: 12

Professional: Toni Solé, cultivador de plantes

En Toni s'ha proposat dotar-nos de les diferents eines i possibilitats que ens ofereix l'apassionant món de les plantes. Així, aprendrem com podem omplir els nostres balcons de les Cortes de plantes originals i, sobretot, a fer-ho amb molt de gust.

---

## MÈTODE PLAY

---

G

### DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dilluns de 19 a 20.30 h

Professional: Sergio Ochoa, *coach*

En Sergio vol desenvolupar la nostra millor versió amb el mètode Play. Dins d'un món cada cop més virtual, tornarem al contacte humà per detectar els obstacles personals i definir uns hàbits que ens permetin portar un estil de vida Play.



Foto: Halfron Dynamics



## TALLERS TECNOLÒGICS

G

### AUTOAPRESENTATGE EN XARXA



**DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY**

Dimecres de 19.30 a 21 h

Places màximes: 12

Professional: Jean-François Colas, facilitador de l'aprenentatge obert en línia

En Jean-François posa a les nostres mans una àmplia varietat d'oportunitats per a un aprenentatge d'alta qualitat obert a tothom a través d'internet, els anomenats *MOOC*.



Foto: pixabay.com

### PROGRAMA VIDEOJOCES



**DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY**

Dijous de 19 a 20.30 h

Places màximes: 12

Professional: Rita Barrachina, *cultura digital i ludificació*

La màquina de Pere Quart segueix obrint tot un espai virtual que estem omplint de jocs i experiències des de la cultura *maker*. Us convidem a aprendre a fer videojocs i dur la vostra imaginació al límit!

---

## TALLERS CO-

---

G

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

---

## DANSA EN CO-

---

**DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY**

Dijous de 16:45 a 18 h

Places màximes: 14

Professional: Elisabet Ferrer, ballarina professional

---

Juntament amb el Grup CHM salut mental es crearà un grup que, des de la iniciació, passarà pels diferents estils de la dansa per ballar i fer un exercici de creació col·lectiva.



Foto: pixabay.com

---

## CREACIÓ D'UN POSTLLIBRE

---

**12, 19 i 26 D'ABRIL**

Dijous de 19 a 20 h

Places màximes: 10

Professional: Col·lectiu d'artistes 4 Elements



---

Els artistes de 4 Elements ens acompanyaran en el procés de creació d'un postllibre. Un cop s'hagi creat l'obra, podrà formar part de l'exposició "Postllibres, neollibres, no llibres: un viatge de reinterpretació".

---

## **MILLORANT L'ESPAI CUINA**

---

### **DIMARTS 22 DE MAIG**

D'11 a 13 h

Places màximes: 14

Professional: Lluís Sabadell, expert en cocreació

---

Convidem les entitats del barri a fer un treball de cocreació amb l'objectiu de millorar la nostra cuina en l'aspecte inclusiu i facilitador.

---

## **ENTITATS A LA CUINA INCLUSIVA**

---

Si sou una entitat del districte de les Corts i treballeu amb col·lectius en risc d'exclusió social, ara podreu gaudir de les activitats que us proposem trimestralment per a entitats, amb una dietista professional i de manera gratuïta. La inscripció es farà per ordre d'arribada de les sol·licituds dels grups, i sempre que compleixi les condicions esmentades anteriorment. Una mateixa entitat es podrà beneficiar d'una d'aquestes activitats trimestralment.

---

## **ACTIVITATS A DISPOSICIÓ DE LES ENTITATS DEL DISTRICTE**

---

---

## **RECEPTES AMB MADUIXES I CIRERES (ECO)**

---

### **DIMARTS 15 DE MAIG**

D'11 a 13 h

Places màximes: 12

Professional: Maria Alcolado, dietista i reeducadora alimentària

---

---

Prepararem receptes de cremes saludables i saboroses per no avorrir-nos aquest hivern. Cuinarem amb ingredients de temporada, proximitat i ecològics. Cal portar dues carmanyoles.

Les maduixes i les cireres són dolces, sucoses i molt nutritives, una delícia per a tothom! La primavera és el seu moment de màxima maduresa i la millor manera de degustar-les és menjar-les directament com a fruites, tot i que veurem com incorporar-les a la cuina i elaborar plats sorprenents i saludables, com un gaspatxo, amanida o tàrtar i un pastís.

El Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart" posa a disposició de les entitats i les 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 fer algun taller al centre, poseu-vos en contacte amb nosaltres.

Actualment ja tenim tres grups que faran activitats a la nostra cuina.

---

## **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 equipament d'atenció diürna adreçat a persones amb discapacitat, que té com a finalitat facilitar serveis de teràpia ocupacional.

Dilluns d'11 a 13 h

---

## **T.O. ARIADNA**

---

T.O Ariadna fa tallers de cuina amb persones amb discapacitat intel·lectual (persones amb suport intermitent) sobre manipulació d'aliments i alimentació equilibrada perquè ho apliquin a la vida quotidiana i puguin desenvolupar la seva autonomia personal.

Dimecres d'11 a 13 h

---

## **CENTRE OCUPACIONAL PAIDEIA**

---

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

Dijous d'11 a 13 h

---

## CONFERÈNCIES

---

G

---

### CONNECTAT AL MÈTODE PLAY

---

#### **DIMARTS 3 D'ABRIL**

De 19 a 20 h

Professional: Sergio Ochoa, *coach*

En Sergio ens presentarà la dinàmica i l'objectiu del taller que farà a Pere Quart per poder desenvolupar la nostra millor versió gràcies al mètode Play.

---

### EL MODEL COOPERATIU

---

#### **DIMARTS 10 D'ABRIL**

De 19 a 20 h

Professional: Federació de Cooperatives de Catalunya

La Federació de Cooperatives de Catalunya ens ofereix l'oportunitat de conèixer com funciona el model cooperatiu.

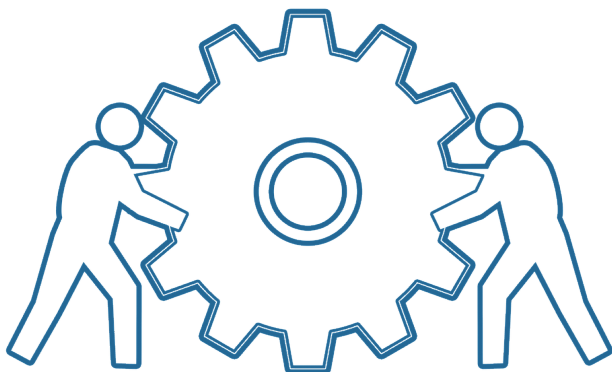


Foto: pixabay.com

---

## PRESENTACIÓ DEL LLIBRE “T’HO DIRÉ CANTANT”

---

**DIVENDRES 20 D’ABRIL**

De 19 a 20 h

Professional: Jordi Folck

---

Jordi Folck ens presentarà el seu nou llibre *T’ho diré cantant*. L’actor Adrián Ardila ens llegirà uns fragments del llibre i Marc Dantuvi i Israel Duran posaran el granet de música que requereix la presentació.

---

---

## EN BICICLETA PER BARCELONA

---

**DIMARTS 15 DE MAIG**

De 19 a 20 h

Professional: J. Gabriel Gallart, Departament de Comunicació d’Ecologia Urbana

---

La utilització de la bicicleta com a mitjà de desplaçament a Barcelona s’ha convertit en una de les alternatives més adients i sostenibles per a la mobilitat urbana i, de retruc, ha repercutit en la millora de la qualitat de vida dels seus habitants.

---



Foto: pixabay.com

---

## COCORO: Benvinguda a la revolució més íntima

---

**DIMECRES 30 DE MAIG**

A les 19 h

Professional: Clara Guasch, codirectora de [www.cocoro-intim.com](http://www.cocoro-intim.com)

---

---

Van néixer fa poc més d'un any a Barcelona a través de la cooperativa Femmefleur, i estan provocant una revolució molt íntima! Les Cocoro són unes calcetes absorbents, reutilitzables, còmodes i boniques que serveixen per a la menstruació, el flux vaginal i les pèrdues d'orina lleus. Us explicarem com va sorgir la idea, com es van convertir en realitat, com funcionen i per què és tan important que hi hagi alternatives a les compreses d'un sol ús. Les podreu veure i tocar, i fer tantes preguntes com tingueu.

---

## **FOTOGRAFIA VIRTUAL**

---

### **DIMARTS 12 DE JUNY**

De 19 a 20 h

Professionals: Salvador Bolarín i Iñaki González, de Photography & CGI

---

Els professionals de Photography & CGI ens presentaran un taller força atractiu, tant si veniu del gremi com si sou estudiants de qualsevol matèria relacionada amb la fotografia, amb l'objectiu de trobar respostes reals a les necessitats del mercat laboral. Els fotògrafs fan servir la llum i la composició com ho han fet durant segles els pintors. Ara, amb el desenvolupament de la indústria digital és imprescindible el coneixement i el domini de tècniques fotogràfiques digitals en el món dels efectes visuals.

---

## **EXPOSICIONS ESPECIALITZADES**

---

---

### **TOTHOM LLEGEIX... I TU?**

**POSTLLIBRES, NEOLLIBRES, NO LLIBRES: UN VIATGE DE REINTERPRETACIÓ**

---

### **DEL 6 D'ABRIL AL 18 DE MAIG**

Professionals: Jordi Folck, escriptor i fotògraf; i el col·lectiu artístic 4-Elements

---

Us proposem una exposició en la qual el llibre, l'escriptura i la lectura es troben dins d'una relació natural, i a vegades en contextos i formats inusuals. Un lloc creat per acollir art i fomentar la creació a través de tallers dels artistes.

---

## ACTIVITATS PARAL·LELES DE L'EXPOSICIÓ:

---

---

### PRESENTACIÓ DE L'EXPOSICIÓ

---

#### **DIVENDRES 6 D'ABRIL**

De 19 a 20 h

Professionals: Jordi Folck, escriptor i fotògraf; i el col·lectiu artístic 4-Elements

---

Presentació de les dues exposicions en les quals el llibre és el protagonista. Jordi Folck ens presentarà les seves fotos en les quals les persones queden enlluernades per l'atracció irresistible del llibre. 4-Elements ens farà reflexionar sobre la identitat del llibre a través de la seva exploració i transformació.

A l'espai de l'exposició podrem veure dibuixos de Jesús-Teodoro Martín i els seus alumnes de dibuix i pintura, juntament amb els petits relats del grup d'escriptura creativa, coordinats per Laura Gomera.



Foto: 4 elements

---

### PRESENTACIÓ DE TREBALLS D'ESCRITURA CREATIVA

---

#### **DIMECRES 11 D'ABRIL**

De 19 a 20 h

Professional: Laura Gomara

---

Els alumnes del taller d'escriptura creativa presentaran les seves creacions, que formen part de l'exposició dedicada al món del llibre i les lletres que durant aquells dies ens acompanyarà al centre.

## ESPAI DE REPARACIÓ COMUNITARI

G

**16, 23 i 30 DE MAIG I 6 i 13 DE JUNY**

Dimecres de 19 a 20.30 h

Professional: Alexandre Jodar, artesà del Taller Mussol

Aprofiteu l'espai de reparació comunitari gratuït que us oferim per posar a punt casa vostra. Aquí hi trobareu un servei de suport i assessorament que vol promocionar la reparació i el manteniment per evitar el malbaratament i la generació de residus.

**-16 de maig:** Com reparar petits aparells elèctrics.

**-23 de maig:** Com millorar i mantenir la instal·lació elèctrica.

**-30 de maig:** L'ús del trepant.

**-6 de juny:** Restauració de la fusta.

**-13 de juny:** Com millorar i mantenir la instal·lació d'aigua.



Foto: Centre Cívic Pere Quart

## COMPANYIA DE TEATRE PERE QUART

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

## COMPANYIA DE TEATRE PERE QUART

**DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY**

Dilluns de 17.30 a 19 h

Professional: Marta Guzmán, directora de teatre i educadora social

Del taller de Co-teatre sorgeix aquesta companyia, que rep el nom del centre cívic, disposada a fer del teatre una eina de comunicació i un espai de relació.



---

## MAPA

---



---

## HORARIS

---

Horari del centre:

De dilluns a divendres, de 9 a 14 h i de 16 a 23 h

Dissabte i diumenge de 10 a 14 h

---

## PER A MÉS INFORMACIÓ

---

[ajuntament.barcelona.cat/ccivics/perequart](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/perequart)

c/e: [perequart@lleuresport.cat](mailto:perequart@lleuresport.cat)

facebook: Centre Cívic Joan

Oliver Pere Quart

twitter: @CCPere Quart

---



**Districte de  
les Corts**

@BCN\_LesCorts