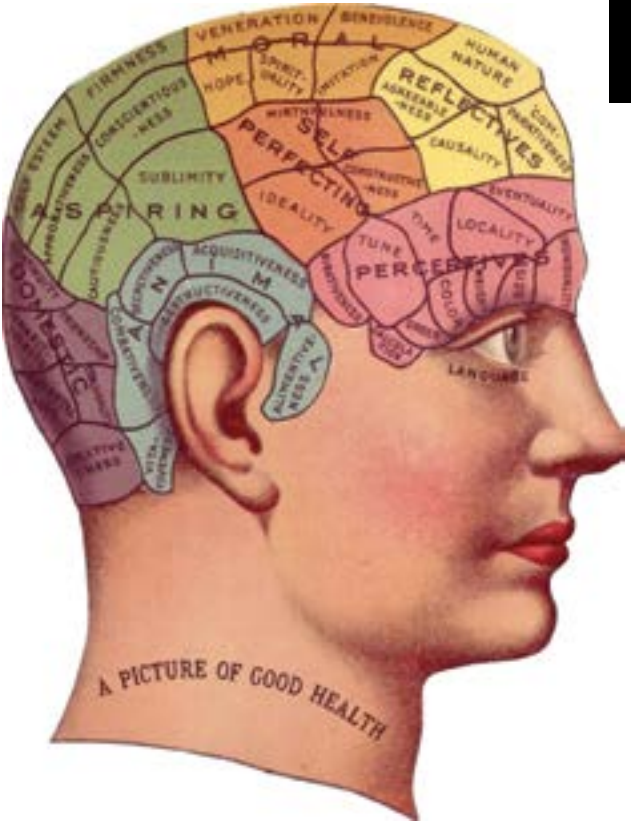


Centre Cívic Joan Oliver
"Pere Quart"

INNOVACIÓ SOCIAL

Gener- març del 2019

Joan Oliver "Pere Quart"



Ajuntament de
Barcelona



ÍNDEX

CURSOS I TALLERS pàg. 03

**TALLERS PER A ENTITATS
A LA CUINA INCLUSIVA** pàg. 11

EXPOSICIONS pàg. 12

DEBATS I CONFERÈNCIES pàg. 14

CURSOS I TALLERS

Art i disseny

MONOGRÀFIC: MATERIALITZA LES TEVES IDEES

N

DISSABTES 16 I 23 DE MARÇ

De 10.30 a 13.30 h

Preu: 27,59 €

Places màximes: 15

Professional: Sonia Esplugas. És artista visual i dinamitzadora de processos creatius.

Ha treballat com a il·lustradora freelance i com a professora associada a la Facultat d'Educació de la UB. Des de fa més de deu anys es dedica a impartir tallers orientats a alliberar el potencial creatiu i, recentment, també acompanya persones a apoderar-se creativament donant forma a les seves idees.

Com puc polir els meus talents per donar forma a les meves idees? Sovint les persones creatives estem plenes de mals hàbits, ens falten eines per organitzar-nos, sistematitzar i sostenir les accions necessàries que ens portin a fer allò que imaginem. Tots i totes tenim un enorme potencial creatiu per desenvolupar; conèixer-lo i alliberar-lo ens omple de sentit, ens sana i ens fa més crítics i més lliures.

Sostenibilitat i medi ambient

D'UN BRIC A UN GRAVAT

DIMECRES 16 DE GENER

De 19 a 21 h

Preu: 9,95 €

Places màximes: 15

Professional: Núria Mercader, especialista en reciclatge decoratiu. Per fer aquest taller cal portar alguns brics de casa.



Foto: 4 Racons

D'UN BRIC A UN MONEDER

DIMECRES 30 DE GENER

De 19 a 21 h

Preu: 9,95 €

Places màximes: 15

Professional: Núria Mercader, especialista en reciclatge decoratiu.

Per fer aquest taller cal portar un bric i una tela de 30 x 30 de casa.

MINIJARDINS AQUÀTICS. DECORACIÓ SOSTENIBLE

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dijous de 19 a 20.30 h

Preu: 39,02 €

Places màximes: 12

Professional: Toni Solé, apassionat de les plantes

Treballarem els dissenys d'aquest món aquàtic ple de vida i de màgia creant suports i estructures que complementin la decoració. I afegirem un component tecnològic gràcies a la col·laboració amb l'Ateneu de Fabricació de les Corts; també treballarem amb materials reciclats.

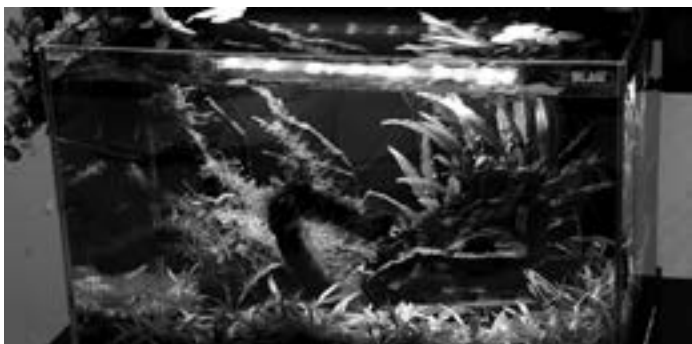


Foto: Toni Sole

ESPAI DE REPARACIÓ COMUNITARI

6, 13, 20 i 27 DE FEBRER I 6 DE MARÇ

Dimecres de 19 a 20.30 h

Professional: Alexandre Jodar, artesà del Taller Mussol.

Aprofita l'espai de reparació comunitari 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.

- 6 de febrer: Com podem reparar petits aparells elèctrics.
- 13 de febrer: Com podem millorar i mantenir la instal·lació elèctrica.
- 20 de febrer: Com podem reparar objectes de roba.
- 27 de febrer: Restauració de la fusta.
- 6 de març: Com podem millorar i mantenir la instal·lació d'aigua.

Humanitats i ciències socials

PROGRAMAR PER RESOLDRE UNA NECESSITAT SOCIAL

DEL 15 DE GENER FINS AL 19 DE MARÇ

Dimarts de 19 a 20.30 h

Places màximes: 12

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

Aprendrem en línia a programar amb l'objectiu de resoldre un problema social. Jean-François ens ensenyarà el llenguatge de l'era digital amb els MOCC (curs en línia obert i massiu), i comprovareu que senzill que és començar a programar. Benvinguts a la cocreació digital!

Informàtica i comunitat digital

PROGRAMA VIDEOJOCOS AMB PYTHON

DEL 7 DE GENER FINS A L'11 DE MARÇ

Dilluns de 19 a 20.30 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 15

Professional: Rafael Laguna, professor de desenvolupament de videojocs.

La nova màquina de Pere Quart obre tot un espai virtual que s'ha d'omplir de jocs i cultura. Us convidem a aprendre a fer videojocs i posar la vostra imaginació al límit amb l'ajuda del Rafael.



Foto: pyxabay

Vida saludable

TALLER BÀSIC DE VISIÓ NATURAL MÈTODE BATES

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Dilluns d'11 a 12 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Professional: Joana Garcia, educadora visual

Taller orientat a incorporar hàbits que ajuden a recuperar la vista sigui quin sigui el problema visual: miopia, hipermetropia, astigmatisme, presbícia, etc. Els fonaments del Mètode Bates són el relaxament, el moviment i la centralització. Aprendre a disminuir la tensió i la fatiga ocular i ampliar la consciència sobre com funciona la visió, mitjançant eines que faciliten el procés de recuperació visual, és a dir, tornar a veure-hi de manera natural. Utilitzarem diferents recursos: moviment del cos amb música, activitats amb el sol, aprendre a llegir per no cansar els ulls, tècniques de relaxament dels ulls i el cos, recuperació de l'agudesesa visual tant de lluny com de prop, etc.

CIRCUIT DE SALUT

DEL 7 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dilluns i dimecres de 15 a 16 h

Preu: 72,97 €

Places màximes: 20

Farem un recorregut per diverses disciplines, per aprendre a tenir una ment sana i un cos sa. Farem tallers de relaxació, correcció postural, taitxí, pilates, i confeccionarem una dieta saludable. Cada especialitat serà impartida per diferents talleristes del centre.

ESTIL DE VIDA RESIDU ZERO

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Dilluns de 19 a 20.30 h

Preu: 39,02 €

Places màximes: 20

Professional: Xènia i Irina de l'Associació Zero Waste BCN

Un taller on es parlarà de la reducció, reutilització i reciclatge de residus des d'una visió pràctica, parant molta atenció a la reducció del malbaratament alimentari. L'Associació Zero Waste BCN ens donarà eines i assessorament especialitzat.

ALIMENTACIÓ ENERGÈTICA

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimecres d'11.30 a 12.30 h Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Professional: Ricard Cunill

Taller teòric per adquirir uns coneixements bàsics sobre alimentació energètica oriental (xinesa) i occidental (mediterrània), que ens ajudin a mantenir la nostra salut i benestar. La metodologia es basarà a parlar de receptes, a explicar com cuinar els aliments per aprofitar-ne al màxim les propietats (verdures, llegums, algues, miso...) i quan és adequat menjar cada cosa.

CUINA VEGETARIANA PER A NO VEGETARIANS (ECO)

DEL 18 DE FEBRER AL 4 DE MARÇ

Dilluns de 19.30 a 21.30 h

Preu: 29,84 € + 10 € de material

Places màximes: 12

Professional: Maria Alcolado, dietista i re-educadora alimentària

Amb la Maria veurem com és possible seguir una alimentació saludable i rica en nutrients basada només en aliments vegetals. Tots els ingredients seran de temporada, de proximitat i ecològics.

ORGANITZACIÓ A LA CUINA O BATCH COOKING

DEL 15 AL 22 DE MARÇ

Divendres de 17 a 19.30 h

Preu: 14,92 € + 8 € de material

Places màximes: 12

Professional: Maria Alcolado, dietista i re-educadora alimentària

Cuinar més el diumenge per cuinar menys durant la setmana! Aquest és el lema del batch cooking o cuina en línia; dedicar una sessió de 2-3 hores a preparar diferents aliments i plats per després fer combinacions ràpides durant la setmana. No oblideu el davantal i la carmanyola!

NEUROCIÈNCIES PER MILLORAR EL TEU DIA A DIA

Cada cop són més freqüents les situacions d'estrès, ansietat, depressió... Aquestes afectacions venen donades per un desequilibri en el pla mental, emocional i corporal. Els avenços en el camp de les neurociències ens aporten uns coneixements que ens ajuden a trobar l'equilibri emocional. Farem tres monogràfics que combinen explicacions científiques i exercicis pràctics dirigits per Ana Farré i Oriol Lugo, psicòlegs de l'Owl Institute.



Foto: Owl Institute

AUTOESTIMA EN EL DIA A DIA

DILLUNS 14 DE GENER

De 19 a 20.30 h

Preu: 10,34 €

Places màximes: 15

Aprendrem què és l'autoestima i com podem transformar-la. Co-neixerem les tècniques per canviar la nostra autoimatge i autoe-ficàcia.

ALLEUGERIR TENSIONS I PREOCUPACIONS

DILLUNS 11 DE FEBRER

De 19 a 20.30 h

Preu: 10,34 €

Places màximes: 15

Punts per treballar:

- Com ens afecten les preocupacions del dia a dia?
 - La motxilla emocional.
 - Transformació dels records i de les tensions futures.
 - Tècniques mentals per a la gestió dels esdeveniments dolorosos.
-

ACTIVAR LA CREATIVITAT I LA CAPACITAT DE SUPERACIÓ

DILLUNS 11 DE MARÇ

De 19 a 20.30 h

Preu: 10,34 €

Places màximes: 15

Amb l'equip de l'Owl Institute treballareu els vostres recursos interns per connectar amb la creativitat i la superació, mitjançant tècniques mentals que us faran visualitzar solucions creatives.

TALLERS CO-

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

DANSA EN CO-

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

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, passejarà pels diferents estils de la dansa per ballar i fer un exercici de creació col·lectiva.

Hi col·laborarà el centre de creació de dansa La Caldera, que ens convidarà a fer unes sessions a les seves instal·lacions envoltats de professionals, on també podrem observar el treball dels seus residents. També tindrem la visita de creadors de dansa que ens enriquiran alguna sessió amb la seva professionalitat.

COMPANYIA DE TEATRE PERE QUART

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Dilluns de 17.30 a 19 h

Professional: Marta Guzmán, directora de teatre i educadora social

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

TALLERS PER A ENTITATS A LA CUINA INCLUSIVA

Si sou una entitat inclusiva de les Corts i voleu gaudir d'un taller amb la nostra dietista, contacteu amb nosaltres. Farem la reserva de l'activitat per ordre d'arribada de sol·licitud.

VEGGIE BURGERS

DIMARTS 12 DE FEBRER

De 10 a 12 h

Places màximes: 12

Professional: Maria Alcolado, dietista

Voleu preparar hamburgueses vegetals casolanes i saludables? Es poden fer molts tipus d'hamburgueses amb cereals integrals, llegums i verdures. Explicarem tècniques i trucs per aconseguir una bona textura, aspecte i gust. Cuinarem amb aliments de temporada, de proximitat i ecològics.

CRESTES SALADES

DIMARTS 12 DE MARÇ

De 10 a 12 h

Places màximes: 12

Professional: Maria Alcolado, dietista

Ens agraden les crestes, coques i quiches però volem alternatives més saludables? Veurem com una mateixa massa ens serveix per fer crestes, cassoles, coques, etc. Cuinarem amb aliments de temporada, de proximitat i ecològics.

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 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 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 organitza tallers de cuina per a persones amb discapacitat intel·lectual (persones amb suport intermitent) sobre manipulació d'aliments i alimentació equilibrada, perquè apliquin els coneixements adquirits a la seva vida quotidiana i així desenvolupin 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 de les ganes de seguir creixent dels professionals del col·legi Paideia i de la Fundació Paideia.

Dijous d'11 a 13 h

EXPOSICIONS

"POEGRAFIES"

DE L'1 DE MARÇ AL 30 D'ABRIL

Autoria: Miriam G. Troncho i Rodolfo del Hoyo

Exposició amb fotografies de Miriam G. Troncho i poemes de Rodolfo del Hoyo. El projecte sorgeix a partir de llargues converses entre fotògrafa i poeta on tots dos troben punts de confluència que consideren interessants per explorar artísticament.

Es fan visites guiades, sobretot per a col·lectius amb necessitats especials.



Foto: Miriam G. Troncho

ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES DE L'EXPOSICIÓ:

PRESENTACIÓ DE LES OBRES COCREADES A PERE QUART

DIMECRES 13 DE MARÇ

De 20 a 21 h

Presentació de les fotografies i lectura dels textos relacionats que han desenvolupat en un treball de cocreació usuaris del CHM i el grup d'escriptura creativa del centre.

RECONSTRUCCIONS, de Rodolfo del Hoyo

DIJOURS 21 DE MARÇ

De 19 a 20 h

Espectacle poètic i musical amb les veus de Rodolfo del Hoyo, Margarida Codina i José Luis Lozano.

Música i cançó de José Luis Lozano. Fotografies: Miriam G. Troncho. Il·lustracions: Laura Borràs Dalmau.

EL BRES DE LES FARGUES, de Conxita Jiménez

DIJOURS 28 DE MARÇ

De 19 a 20 h

Poesia, música, vídeo en homenatge a les oliveres mil·lenàries d'Uldecona que estan sent destruïdes per l'especulació. Espectacle obert a tothom però dedicat sobretot als usuaris del taller de minijardins aquàtics del centre.

M'HE EMPASSAT LA LLUNA I OSTATGES

DIMECRES 10 D'ABRIL

De 19 a 20 h

Espectacle poètic amb música, dansa i audiovisual a càrrec de la poeta Marta Pérez Sierra.

Ballarí: Pol Jiménez

Imatges: Enric Macià

UNA SESSIÓ DEDICADA A LA DISCAPACITAT VISUAL

DIMECRES 17 D'ABRIL

De 19 a 20 h

Sessió amb el grup de persones amb discapacitat visual en col·laboració amb el Club de Lectura de l'ONCE.

CONTACONTES I TALLER D'IL·LUSTRACIÓ

DIMARTS 25 D'ABRIL

D'11 a 12 h

Contacontes i taller d'il·lustració per a infants a càrrec de la il·lustradora Laura Borràs Dalmau. Activitat per a escoles.

DEBATS I CONFERÈNCIES

PROGRAMAR PER RESOLDRE UNA NECESSITAT SOCIAL

DIMARTS 8 DE GENER

De 19 a 20 h

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

Vols aprendre a programar amb l'objectiu de resoldre un tema important per a la teva comunitat?

Apreneu a la vegada que resoleu un problema social.

Material necessari: curiositat i desig d'aprendre i crear col·lectivament.

CICLE TERTÚLIES D'AUTOR A AUTOR

Hora: 19 h

Posem-nos còmodes i participem en les converses entre l'escriptor Jordi Folck i els autors i autores d'aquells llibres "excel·lents" que tan li hauria agradat escriure al mateix Folck.

Totes les tertúlies s'enregistraran en format Youtube per nodrir el Canal Creativitat 3.5 del Jordi Folck.

Professional: Jordi Folck, escriptor i comunicador.

LA LECTURA POLIÉDRICA. METÁFORAS PARA HABLAR DE LECTURA

DIMARTS 15 DE GENER

En aquesta primera sessió parlarem del llibre de Jesús Ballaz i Francisco Rincón:

La lectura polièdrica. metáforas para hablar de lectura.

Variopinta Ediciones, 2015

VESTIDAS PARA UN BAILE EN LA NIEVE

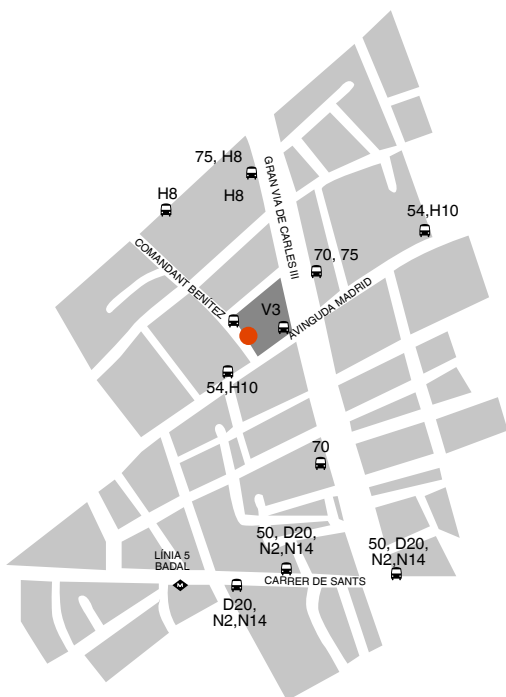
DIMARTS 19 DE MARÇ

La segona sessió estarà dedicada al llibre

Vestidas para un baile en la nieve de Monika Zgustová

Galaxia Gutenberg, 2018

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

c/e: perequart@lleuresport.cat

facebook: Centre Cívic Joan

Oliver Pere Quart

twitter: @CCPere Quart



**Districte de
les Corts**

@BCN_LesCorts