

Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart"

# PROGRAMA D'ACTIVITATS

Gener - març del 2019

Joan Oliver "Pere Quart"

Ajuntament de  
Barcelona



---

## ÍNDEX

---

<b>CURSOS I TALLERS</b>	pàg. 05
<b>ARTS PLÀSTIQUES</b>	pàg. 05
<b>ART I DISSENY</b>	pàg. 06
<b>SOSTENIBILITAT I MEDI AMBIENT</b>	pàg. 08
<b>MÚSICA I VEU</b>	pàg. 09
<b>HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS</b>	pàg. 09
<b>INFORMÀTICA I COMUNITAT DIGITAL</b>	pàg. 10
<b>LLENGÜES</b>	pàg. 12
<b>BALLS I DANSES</b>	pàg. 14
<b>MONOGRÀFICS SALUT I BENESTAR</b>	pàg. 22
<b>CÀPSULES DE CUINA</b>	pàg. 22
<b>INFANTS I ADOLESCENTS</b>	pàg. 25
<b>CÀPSULES DE CUINA INFANTIL</b>	pàg. 25
<b>PER A GENT GRAN</b>	pàg. 26
<b>TALLERS CO-</b>	pàg. 27
<b>TALLERS PER A ENTITATS A LA CUINA INCLUSIVA</b>	pàg. 28
<b>ACTIVITATS INFANTILS I FAMILIARS</b>	pàg. 30
<b>ESPECTACLES INFANTILS</b>	pàg. 30
<b>MATINS EN FAMÍLIA</b>	pàg. 32
<b>DIADES, FESTES I TRADICIONS</b>	pàg. 33
<b>ESPECTACLES I CONCERTS</b>	pàg. 34
<b>CICLE BARCELONA DISTRICTE CULTURAL</b>	pàg. 35
<b>CICLE CINEMA DONES DEL MÓN</b>	pàg. 37
<b>EXPOSICIONS</b>	pàg. 38
<b>CONFERÈNCIES</b>	pàg. 41
<b>ACTIVITATS SOLIDÀRIES</b>	pàg. 43
<b>ACTIVITATS ESPECÍFIQUES PER A LA GENT GRAN</b>	pàg. 44
<b>CASAL DE LA GENT GRAN</b>	pàg. 45
<b>ENTITATS</b>	pàg. 46
<b>ALTRES SERVEIS</b>	pàg. 47
<b>AGENDA</b>	pàg. 48

---



---

## INSCRIPCIONS

---

### RENOVACIONS

Del 26 de novembre al 7 de desembre en horari de secretaria de 9 a 14 i de 16 a 21 h

### INSCRIPCIONS PRESENCIALS

A partir del 10 de desembre en horari de secretaria de 9 a 14 i de 16 a 21 h

### INSCRIPCIONS EN LÍNIA

A partir del 10 de desembre, a les 9 h

**INICI D'ACTIVITATS:** 7 de gener

**FINAL D'ACTIVITATS:** 14 de març

---

## NORMATIVA D'INSCRIPCIONS PRESENCIALS AL CENTRE

---

Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- Es considerarà la plaça ocupada quan s'hagi efectuat el pagament.
- Les inscripcions es faran de manera presencial i per ordre d'arribada. En cap cas no es reservarà plaça per telèfon.
- Cada persona es pot inscriure en un màxim de tres tallers i pot inscriure-hi un màxim de dues persones més.
- El Centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants.
- En cas que la persona usuària es doni de baixa d'un taller en què s'hagi inscrit, haurà de notificar-ho durant el període de devolucions (**del 2 al 4 de gener**).
- Una vegada començats els tallers, no es retornaran els diners de la inscripció, excepte a les persones que presentin un informe mèdic per justificar que no poden assistir-hi, i amb un termini màxim d'un mes després del trimestre a retornar.
- El Centre es reserva el dret a canviar el professorat en cas necessari.
- Es recuperaran les classes perdudes per causes alienes a l'alumnat.
- No es podrà fer un canvi puntual d'horari d'una classe de qualsevol taller si no hi ha el consens del 100% de les persones inscrites, i només a iniciativa de la direcció.
- El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'alumnat. En la informació de cada taller s'especificarà quin és aquest plus econòmic.
- El Centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions de les persones usuàries. Per aquest motiu us demanem que no deixeu a l'equipament cap material de valor, ni econòmic ni personal.
- L'acompanyament de les persones amb discapacitat que necessitin suport per fer l'activitat estarà exempt del pagament de la matrícula.
- No hi haurà cap descompte especial per a les persones sòcies del casal de la gent gran.
- **Les persones que estiguin a l'atur tindran un descompte del 50% en el preu d'un taller al trimestre. En aquest cas, s'haurà de portar la vida laboral i el padró actualitzat dels últims tres mesos.**

---

## NORMATIVA D'INSCRIPCIONS EN LÍNIA

---

- Les inscripcions es podran fer a través de la pàgina web: [ajuntament.barcelona.cat/ccivics/perequart](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/perequart).
  - Per a totes les activitats, les places són limitades.
  - Cada persona podrà formalitzar un màxim de tres inscripcions en el cas dels cursos i tallers.
  - Recordeu que amb una adreça electrònica concreta només es pot registrar una persona. Si voleu registrar una altra persona haureu d'utilitzar una altra adreça.
  - Una vegada començats els tallers, no es retornaran els diners de la inscripció, excepte a les persones que presentin un informe mèdic per justificar que no poden assistir-hi, i amb un termini màxim d'un mes després del trimestre a retornar.
-

**PROGRAMACIÓ PER DIES**

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>MATÍ</b>	Manteniment del matí	Posa't B i C Cor jove B i C	Manteniment del matí	Posa't B i C Cor jove B i C	Country iniciació B Country mitjà B
	Posa't + A Cor jove A	Pilates B Pilates dinàmic	Posa't A Cor jove A	Pilates abdominal	Ball en línia Sevillanes B
	Estiraments A Anglès mitjà A	Anglès mitjà avançat A	Estiraments A loga D	Anglès mitjà B Conversa anglès bàsic B	loga H loga suau
	Anglès conversa bàsica A	Informàtica i internet	loga E Dibuix i pintura C	Francès B Pintura amb aquarel·la	Anglès bàsic mitjà D Dibuix i pintura D
	Informàtica per a tothom	Google	Iniciació al dibuix i pintura	Pintura de retrat	Activa-ment
	Informàtica zero	Iniciació a la costura amb màquina de cosir	Alimentació energètica	Conèixer Barcelona	loga per a embarassades
	Món digital	Iniciació al patronatge	Circuit de salut		
	Mètode Bates	Viatjar per Barcelona			
	Circuit de salut				
	<b>TARDA</b>	Flamenc	Gim suau	Dansa del ventre	Ceràmica
Sevillanes A		Posa't D i E	Pilates D	Gim suau	Ritmes llatins
Pilates fusió		Zumbadance A	loga pilates B	Posa't D i E	
Dansa i teatre infantil		Bollywood	Estiraments B loga F	Zumbadance B i C	
Pilates A loga meditació		Taitxí Estil dance	Correcció postural	Estil dance Pilates E i F	
Estiraments B		Pilates C loga C	Hipopressius	Alemany A i B	
Balls de saló		Anglès bàsic A	Iniciació al cant	Francès A	
Txikung loga A		Anglès mitjà avançat B	Escriu la teva novel·la	Francès conversa Jardins aquàtics	
Anglès bàsic mitjà A		Anglès conversa A			
Italià mitjà		Patronatge			
Italià bàsic		Costura amb màquina de cosir			
Iniciació a la costura amb màquina de cosir		Resoldre necessitats socials			
Dibuix i pintura A i B					
Estil de vida residu zero					
Vídeo jocs amb Python					
<b>NIT</b>		Country iniciació A	Country iniciació mitjà A	Line Dance loga G	Country iniciació mitjà B
	Country avançat	loga pilates A Country mitjà avançat		Country mitjà A	

---

# CURSOS I TALLERS

---

## ARTS PLÀSTIQUES

ART I DISSENY

SOSTENIBILITAT I MEDI AMBIENT

MÚSICA I VEU

HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

INFORMÀTICA I COMUNITAT DIGITAL

VIDEOJOCs

LLENGÜES

BALLS I DANSES

SALUT I BENESTAR

CÀPSULES DE CUINA

INFANTS I ADOLESCENTS

CÀPSULES DE CUINA INFANTIL

TALLERS CO-

ESPAI DE REPARACIÓ COMUNITARI  
PER A GENT GRAN

---

## TALLERS

---

---

### ARTS PLÀSTIQUES

---

---

#### DIBUIX I PINTURA

---

#### DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

**Grup A:** dilluns de 18 a 19.30 h

**Grup B:** dilluns de 19.30 a 21 h

Professional: Anna Bafalluy

#### DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

**Grup C:** dimecres de 10 a 11.30 h

#### DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

**Grup D:** divendres de 10 a 11.30 h

Professional: Jesús Teodoro Martín

Preu: 74,60 €

Places màximes: 14

---

Treballarem paral·lelament les disciplines del dibuix i la pintura. Cal dur fulls de paper volum o d'apunts, carbonet, goma i un drap.

---

#### INICIACIÓ AL DIBUIX I PINTURA

---

#### DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimecres d'11.30 a 13 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 14

Professional: Jesús Teodoro Martín

---

Sense tenir cap coneixement en la tècnica del dibuix, aprendrem a pintar desenvolupant la creativitat i a expressar-nos. Cal portar colors, pinzells, llapis i goma.

---

#### PINTURA AMB AQUAREL·LA

---

#### DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dijous de 10 a 11.30 h

Preu: 74,60 €

---

---

Places màximes: 14

Professional: Jesús Teodoro Martín

---

Aprendrem a pintar amb aquesta tècnica. Cal portar paper d'aquarel·la, colors, pinzells, llapis i goma.

---

---

## **PINTURA DE RETRAT**

---

**DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ**

Dijous d'11.30 a 13 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 14

Professional: Jesús Teodoro Martín

---

En aquest taller aprendrem les diferents tècniques fins a arribar a representar l'aparença visual d'un rostre. Cal portar llapis núm. 2B i 6B i paper de dibuix DIN A3.

---

---

## **CERÀMICA**

---

**DEL 10 DE GENER  
AL 28 DE FEBRER**

Dijous de 16 a 18 h

Preu: 79,57 €

Places màximes: 14

Professional: Yolanda Martínez

---

Una introducció a les diferents formes de modelar el fang, elaborar objectes i iniciar-te en el disseny i l'escultura. Descobrirem l'ampli ventall de decoració de les figures de fang.

---

---

## **ART I DISSENY**

---

---

### **PATRONATGE**

---

**DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ**

Dimarts de 17 a 18.30 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 12

Professional: Luismi Galiano

---

Aprendrem a adaptar i modificar el teu patró base. Farem un prototip en roba del patró que tens a mida de faldilla recta, cos recte i pantaló recte. Fareu modificacions i petites transformacions.

---

---

### **COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR**

---

**DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ**

Dimarts de 18.30 a 20 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 12

Professional: Luismi Galiano

---

Seguirem aprenent a utilitzar els diferents accessoris i fent nous projectes. Per a aquest taller cal portar màquina de cosir.

---

---

### **INICIACIÓ A LA COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR**

---

**DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ**

Dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 12

Professional: Marisol Saavedra

---

Aprendrem les nocions bàsiques per fer un projecte tèxtil. Coneixerem el material bàsic de la costura, les parts de la màquina, els accessoris i com fer diferents punts. Per a aquest taller cal portar màquina de cosir.

---

**INICIACIÓ AL PATRONATGE**

---

**N****DEL 8 DE GENER  
AL 12 DE MARÇ**

Dimarts d'11.30 a 13 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 12

Professional: Marisol Saavedra

Aprendrem a adaptar i modificar el teu patró base. Farem un prototip en roba del patró que tens a mida de faldilla recta, cos recte i pantaló recte. Fareu modificacions i petites transformacions.

---

**D'UN BRIC A UN GRAVAT**

---

**N****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**

---

**N****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.

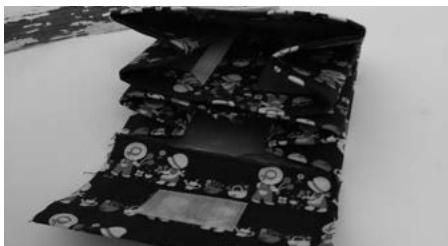


Foto: 4 Racons

---

**MONOGRÀFIC:  
MATERIALITZA LES  
TEVES IDEES**

---

**N****G****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**

---

---

### **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 Solé

---

## **ESPAI DE REPARACIÓ COMUNITARI**

---

**G**

**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.



Foto: CC Pere Quart



---

## MÚSICA I VEU

---

---

### INICIACIÓ AL CANT

---

#### DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimecres de 20.05 a 21.05 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Professional: Alicia Corfield

---

Aprendrem a trobar la nostra pròpia veu i potenciar-la. Les classes seran en grup i d'un nivell bàsic.

---

---

### GUITARRA

---

#### DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

**Grup A:** divendres de 18 a 19 h (nivell bàsic)

**Grup B:** divendres de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 10

Professional: Héctor Osvaldo Flores

---

Aprendrem a tocar aquest instrument i així podrem interpretar les cançons que més ens agradin. Cal dur una guitarra clàssica.

---

---

### PERCUSSIÓ INTERGENERACIONAL

---

#### DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Divendres de 18 a 19 h

Places màximes: 20

Professional: Eudald Llobera, percussionista.

---

Taller de percussió en família conduït per un músic professional. Una experiència de

---

relació i cooperació, a través del ritme i tècniques musicals, entre persones de diferents edats per a un enriquiment personal i de grup.

---

## HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

---

---

### CONÈIXER BARCELONA

---

#### DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dijous de 10 a 11.30 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 15

Professional: Materia Bcn

---

Aquest taller es farà dins del centre el primer dia, i la resta, fora del centre en format de sortida cultural.

---

---

### VIATJA PER BARCELONA

---

#### DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 15

Professional: Materia Bcn

---

Un taller dedicat a visitar museus, galeries d'art i exposicions temporals a la ciutat de Barcelona. Ens acostarem a les manifestacions artístiques i culturals presents a Barcelona, a través de visites comentades a museus, galeries, fundacions i centres culturals. Viatjarem entre l'art i la història.

---

---

**ESCRIU LA TEVA NOVEL·LA**

---

**DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ**

Dimecres de 17.30 a 19 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 12

Professional: Laura Gomara

---

Tens un projecte de novel·la o relat llarg? Vols escriure la teva història? En aquest curs treballarem els primers capítols del teu projecte, el narrador i el punt de vista, l'estil i la veu pròpia.

---

**ESCRIU LA TEVA NOVEL·LA INICIACIÓ**

---

**N****DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ**

Dimecres de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Professional: Laura Gomara

---

Tens un projecte de novel·la o relat llarg? Vols escriure la teva història? En aquest curs treballarem els primers capítols del teu projecte, el narrador i el punt de vista, l'estil i la veu pròpia

---

**INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL**

---

**DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ**

Dimecres de 20 a 21 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 14

Professional: Félix López

---

Descobreix noves habilitats de vida i benestar. Aconsegueix els teus objectius i supera qualsevol obstacle.

---

---

**INFORMÀTICA I COMUNITAT DIGITAL**

---

---

**INFORMÀTICA I INTERNET DES DE ZERO**

---

**DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ**

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 12

Professional: Elsa Ramos

---

Vols aprendre a moure't amb el teu ordinador? Agafa el tren de les noves tecnologies de manera pràctica i divertida.

---

**INFORMÀTICA I INTERNET PER A TOTHOM**

---

**DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ**

Dilluns d'11 a 12.30 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 12

Professional: Elsa Ramos

---

Continuació del trimestre anterior en què aprenem a guardar fotos, a fer recerques per internet, a enviar correctament un correu electrònic. Cal tenir uns coneixements mínims d'informàtica.

---

**MÓN DIGITAL**

---

**DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ**

Dilluns de 12.30 a 14 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 12

Professional: Elsa Ramos

Continuació del trimestre anterior en què aprendrem a moure'ns per internet.

---

## **MÓN GOOGLE**

---

### **DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ**

Dimarts de 9.30 a 11 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 12

Professional: Elsa Ramos

Continuació del trimestre anterior en què descobrirem com moure'ns pel món de Google: mapes, traducció, notes...

---

## **INFORMÀTICA I INTERNET INICIACIÓ**

---

### **DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ**

Dimarts d'11 a 12.30 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 12

Professional: Elsa Ramos

Continuació del trimestre anterior en què descobrirem totes les possibilitats del teu ordinador.

---

## **TELÈFONS INTEL·LIGENTS (MÒBIL)**

---

### **DEL 8 DE GENER AL 5 DE FEBRER**

Dimarts de 12.30 a 14 h

Preu: 37,30 €

Places màximes: 12

Professional: Elsa Ramos

Per treure el màxim profit al teu telèfon intel·ligent.

---

## **TAULETA TÀCTIL (TABLET)**

---

### **DEL 19 DE FEBRER AL 19 DE MARÇ**

Dimarts de 12.30 a 14 h

Preu: 37,30 €

Places màximes: 12

Professional: Elsa Ramos

Per iniciar-se en l'ús de les tauletes i conèixer quines utilitats ofereixen.

---

## **PROGRAMAR PER RESOLDRE UNA NECESSITAT SOCIAL**

---

**G**

### **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 comprovarem que senzill que és començar a programar. Benvinguts a la cocreació digital!



Foto: pyxabay

---

**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.

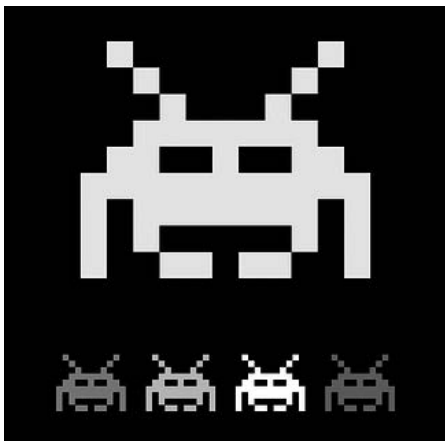


Foto: Pixabay

---

**LLENGÜES**

---

\*Aquests tallers són una continuació del trimestre anterior

---

**ANGLÈS BÀSIC**

---

**DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ****Grup A:** dimarts de 17.30 a 19 h

Professional: Sonia Camps

**DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ****Grup B:** dimecres d'11.30 a 13 h

Professional: Amiable Language Services

Preu: 74,60 €

Places màximes: 12

---

Actualment, l'anglès és l'idioma més utilitzat. Aquí teniu l'oportunitat d'aprendre'l. Adreçat a aquelles persones que vulguin iniciar-se en l'aprenentatge de l'anglès.

---

**ANGLÈS BÀSIC INTERMEDI**

---

**DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ****Grup A:** dilluns de 17 a 18.30 h

Professional: Amiable Language Services

**DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ****Grup B:** dimecres de 10 a 11.30 h**Grup C:** dimecres de 20 a 21.30 h

Professional: Sònia Camps

**DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ****Grup D:** divendres de 9.30 a 11 h

Professional: Amiable Language Services

Preu: 74,60 €

Places màximes: 12

---

Si ja has fet algun curs d'anglès i domines el present simple, els possessius i els demostratius, les preguntes i les negacions, aquest és el teu nivell.

---

## ANGLÈS INTERMEDI

---

### DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

**Grup A:** dilluns de 10 a 11.30 h

Professional: Alejandro Solozábal

### DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

**Grup B:** dijous de 10 a 11.30 h

Professional: Amiable Language Services

Preu: 74,60 €

Places màximes: 12

---

Aprofundeix els teus coneixements d'anglès i amplia vocabulari i gramàtica.

---

## ANGLÈS INTERMEDI AVANÇAT

---

### DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

**Grup A:** dimarts de 12 a 13.30 h

**Grup B:** dimarts de 19 a 20.30 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 12

Professional: Sònia Camps

---

Consolida els teus coneixements d'anglès i amplia vocabulari i gramàtica.

---

## ANGLÈS CONVERSA

---

### DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

**Grup A:** dimarts de 20.30 a 22 h

### DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

**Grup B:** dimecres de 17 a 18.30 h

**Grup C:** dimecres de 18.30 a 20 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 12

Professional: Sònia Camps

---

Practica l'anglès mitjançant una conversa dirigida. Parlaràs sobre temes d'actualitat per millorar l'expressió i la fluïdesa oral. Cal tenir un nivell *intermediate* d'anglès pel que fa a comprensió i expressió oral.

---

## ANGLÈS CONVERSA BÀSICA

---

### DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

**Grup A:** dilluns d'11.30 a 12.30 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Professional: Alejandro Solozábal

### DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

**Grup B:** dijous d'11.30 a 13 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 12

### DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

**Grup C:** dilluns de 14 a 15 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Professional: Amiable Language Services



---

Conversarem sobre diferents temes de la vida en general, practicarem aspectes gramaticals i refrescarem vocabulari a un nivell bàsic.

---

## ITALIÀ

---

### DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

**Grup A:** dilluns de 18.30 a 20 h  
(nivell mitjà)

**Grup B:** dilluns de 20 a 21.30 h  
(nivell bàsic)

Preu: 74,60 €

Places màximes: 12

---

**Professional:** Amiable Language Services

---

Inicia't en la llengua italiana i descobreix-ne la gramàtica, la fonètica, el vocabulari, etc.

---

## FRANCÈS

---

### DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

**Grup A:** dijous de 17 a 18.30 h  
(nivell bàsic)

**Grup B:** dijous de 10 a 11.30 h  
(nivell mitjà)

Preu: 74,60 €

Places màximes: 12

**Professional:** Valerie Hocq

---

Nivell bàsic. Destinat a persones que volen començar a aprendre l'idioma. Podran adquirir nocions bàsiques per comunicar-se en situacions senzilles de la vida quotidiana.

Nivell mitjà. Adreçat a persones amb un mínim de coneixements pel que fa a comprensió i expressió oral que vulguin adquirir coneixements més profunds per conversar en francès.

---

## FRANCÈS CONVERSA

---

### DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dijous de 18.30 a 20 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 12

**Professional:** Valerie Hocq

---

Adreçat a persones que ja saben parlar francès i que volen practicar la conversa, amb la finalitat de millorar-ne la comprensió i l'expressió oral de manera fluïda. Calen coneixements mínims de francès pel que fa a comprensió i expressió oral.

---

## ALEMANY

---

### DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

**Grup A:** dijous de 17 a 18 h (nivell mitjà)

**Grup B:** dijous de 18 a 19 h (nivell bàsic mitjà)

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

**Professional:** Sònia Camps

---

Aquest curs és ideal per a persones que ja tenen nocions de la llengua alemanya i que volen millorar en la gramàtica i la conversa. Cal tenir coneixements d'alemany.

---

## BALLS I DANSES

---

---

### BALLS DE SALÓ

---

### DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Dilluns de 20 a 21 h (mitjà)

Preu: 49,73 €

Places màximes: 30

**Professional:** Alicia Corfield

---

Descobreix el món dels balls de saló. En els diferents trimestres, aprendrem els passos bàsics per ballar tot tipus de balls. Cal inscriure-s'hi amb parella.

---

### DANSES DE BOLLYWOOD

---

### DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dimarts de 18 a 19 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 25

**Professional:** Nataraja Dance

---

Una barreja exòtica entre dansa clàssica de l'Índia, dansa folklòrica (coneguda com *bhanga*) i la dansa del ventre.

---

## COUNTRY INICIACIÓ

---

### DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

**Grup A:** dilluns de 21 a 22 h

Professional: Félix López

### DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

**Grup B:** divendres de 9 a 10 h

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 49,73 €

Places màximes: 25

---

Per iniciar-te en la pràctica d'aquest ball que ens aporta dinamisme i coordinació.

---

## COUNTRY INICIACIÓ-INTERMEDI

---

### DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

**Grup A:** dimarts de 21 a 22 h

### DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

**Grup B:** dijous de 21 a 22 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 25

Professional: Félix López

---

Per als que ja tenen el nivell d'iniciació assolit i volen noves combinacions de passos i coreografies.

---

## COUNTRY INTERMEDI

---

### DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

**Grup A:** dijous de 22 a 23 h

Professional: Félix López

### DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

**Grup B:** divendres de 10 a 11 h

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 49,73 €

Places màximes: 25

---

Avançarem amb noves coreografies i combinacions de passos.

---

## COUNTRY INTERMEDI-AVANÇAT

---

### DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dimarts de 22 a 23 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 25

Professional: Félix López

---

Avançarem amb noves coreografies i combinacions de passos.

---

## COUNTRY AVANÇAT

---

### DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Dilluns de 22 a 23 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 25

Professional: Félix López

---

Avançarem amb noves coreografies i combinacions de passos.

---

## ZUMBADANCE

---

### DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

**Grup A:** dimarts de 21 a 22 h

### DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

**Grup B:** dijous de 18 a 19 h

Professional: Sant Andreu Pas a Pas

**Grup C:** dijous de 19 a 20 h

Professional: Miriam Macías

Preu: 49,73 €

Places màximes: 20

---

Ball gimnàstic, eficaç i fàcil de seguir que s'inspira en la música llatina internacional per cremar calories, millorar la condició física, la coordinació i proporcionar benestar al cos i a la ment, reduint l'estrès. Cal portar tovallola i aigua.

---

## DANSA DEL VENTRE

---

### DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 18

Professional: Nerea Moreno

---

Dansa ancestral que ens permet connectar amb l'essència femenina, equilibrant cos i ment.

---

## LINE DANCE

---

### DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimecres de 21.30 a 22.30 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 18

Professional: Félix López

---

Ball en línia adreçat a tothom que vulgui aprendre coreografies noves i ritmes diferents.

---

## SWING AMB PARELLA

---

### DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dijous de 21 a 22 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 24

Professional: Swing Les Corts

---

El swing va néixer a finals de la dècada del 1920 a Harlem, Nova York, i ràpidament es va estendre per tot Europa. És

---

un ball ple d'energia, de vitalitat i de bon humor! N'aprendrem els passos bàsics per poder-nos moure per totes les pistes de ball amb molt swing. Cal inscriure-s'hi amb parella.

---

## SEVILLANES

---

### DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

**Grup A:** dilluns de 18 a 19 h (nivell avançat)

Professional: Isabel Oliva

### DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

**Grup B:** divendres de 12 a 13 h (nivell iniciació-mitjà)

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 49,73 €

Places màximes: 20

---

Nivell avançat: cal tenir coneixements bàsics per fer aquest taller, en què aprendrem nous moviments i treballarem la coordinació, la simetria del cos, el sentit del ritme i la flexibilitat.

Nivell mitjà: ens iniciarem en els moviments, la posició dels braços i els girs.

---

## FLAMENC

---

### DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Dilluns de 17 a 18 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 18

Professional: Isabel Oliva

---

Aprendrem les diferents varietats del flamenc, a més dels moviments que l'acompanyen. Seguirem el ritme i desenvoluparem l'expressió corporal amb les parts del cos.



---

## BALL EN LÍNIA

---

### DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Divendres d'11 a 12 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 20

Professional: Elisabet Castejón

---

Ball dirigit a tothom que vulgui aprendre coreografies noves i ritmes diferents.

---

---

## RITMES LLATINS

---

### DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Divendres de 20 a 21 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 20

Professional: Pere López

---

Salsa, merengue, bachata o txa-txa-txa són alguns dels balls que trobareu en aquest taller. No cal parella.

---

---

## SALSA AMB PARELLA

---

### DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Divendres de 21 a 22 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 20

Professional: Pere López

---

Aprendrem els passos bàsics de la salsa per anar introduint diverses figures típiques. Cal inscriure-s'hi amb parella.

---

---

## SALUT I BENESTAR

---

---

### CLUB 33

---

### DEL 7 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Preu: 72,97 €

Places màximes: 30

---

Ús lliure de les activitats de salut i benestar: estiraments grup A, pilates dinàmic, ioga grups E i H, ioga pilates grup B i pilates abdominal.

---

---

### IOGA

---

### DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

**Grup A:** dilluns de 20 a 21 h

**Grup B:** dilluns de 21 a 22 h

Professional: Ignasi Bosacoma

---

### DEL 15 DE GENER AL 19 DE MARÇ

**Grup C:** dimarts de 20 a 21 h

Professional: Néstor Gabriel Puentes

---

### DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

**Grup D:** dimecres d'11 a 12.30 h

Professional: Lina Mariño

**Grup E:** dimecres de 13 a 14 h

**Grup F:** dimecres de 20 a 21 h

**Grup G:** dimecres de 21 a 22 h

Professional: Ignasi Bosacoma

---

### DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

**Grup H:** divendres de 13 a 14 h

Professional: Maribel López

Preu: 1 h, 49,73 €; 1,30 h, 74,60 €

Places màximes: 10

Places màximes: 18 (en horari de dimecres i migdies)

---

---

Aprendrem postures per tonificar, estirar el cos i respirar correctament. Cal dur manta o tovallola.

---

## **IOGA SUAU**

---

### **DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ**

Divendres de 10 a 11 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 10

Professional: Maribel López

---

Per a persones amb mobilitat reduïda fa-rem: estiraments, torsions, equilibri i tècniques de respiració.  
Cal dur manta o tovallola.

---

## **CORRECCIÓ POSTURAL**

---

### **DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ**

Dimecres de 18 a 19 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 10

Professional: Maribel López

---

Exercicis pràctics per ensenyar al teu cos la postura correcta en caminar, estar drets, asseguts, a fi de millorar la salut i la força vital. Cal dur tovallola.

---

## **HIPOPRESSIUS**

---

### **DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ**

**Grup A:** dimecres de 19 a 20 h

**Grup B:** dimecres de 20 a 21 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 10

Professional: Maribel López

Cal dur tovallola.

---

Per enfortir i tonificar la part abdominal, estimular els òrgans i recuperar la salut del sòl pelvià.

---

## **IOGA MEDITACIÓ**

---

### **DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ**

Dilluns de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Professional: Alicia Corfield

---

Per mitjà de tècniques de relaxació i de concentració, aprendrem a alliberar la consciència i conèixer-nos millor. Cal dur manta o tovallola.

---

## **IOGA PILATES**

---

### **DEL 15 DE GENER AL 19 DE MARÇ**

**Grup A:** dimarts de 21 a 22 h

Places màximes: 10

Professional: Néstor Gabriel Puentes

---

### **DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ**

**Grup B:** dimecres de 19 a 20 h

Professional: Alicia Corfield

Preu: 49,73 €

Places màximes: 16

---

Descobreix aquesta disciplina en la qual el ioga i el pilates es fusionen. Cal dur roba còmoda, mitjons i tovallola.

---

## **PILATES**

---

### **DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ**

**Grup A:** dilluns de 19 a 20 h (nivell 0)

Professional: María Reina

---

**DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ****Grup B:** dimarts de 10.30 a 11.30 h

(nivell 0)

Professional: Sònia Camps

---

**DEL 15 DE GENER AL 19 DE MARÇ****Grup C:** dimarts de 19 a 20 h (nivell 0)

Professional: Néstor Gabriel Puentes

---

**DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ****Grup D:** dimecres de 18.30 a 19.30 h

(nivell 1)

Professional: María Reina

---

**DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ****Grup E:** dijous de 19 a 20 h (nivell 1)**Grup F:** dijous de 20 a 21 h (nivell 1)

Professional: Sònia Camps

Preu: 49,73 €

Places màximes: 10

Places màximes: 18 (en horari de migdies, matins i dilluns a la tarda)

---

Descobreix el mètode Pilates, un sistema d'entrenament físic i mental que uneix el dinamisme i la força muscular, la ment, la respiració i la relaxació. Cal dur roba còmoda, mitjons i tovallola.

Nivell 0: aquest nivell està indicat per a gent que no hagi tingut contacte amb aquest mètode.

Nivell 1: aquest nivell està indicat per a gent que ja ha fet algun trimestre d'aquesta activitat.

---

**PILATES FUSIÓ**

---

---

**DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ**

Dilluns de 18 a 19 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 16

Professional: María Reina

---

Combinació del mètode Pilates amb exercicis de tonificació, treball cardiovascular i estiraments. Cal dur tovallola.

---

**PILATES ABDOMINAL**

---

---

**DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ**

Dijous de 13 a 14 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 20

Professional: Alicia Corfield

---

Millora la teva tècnica i la teva condició física i mental a través d'exercicis dinàmics, funcionals i respiratoris que treballen la part abdominal. Cal dur roba còmoda, tovallola i aigua.

---

**PILATES DINÀMIC**

---

---

**DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ**

Dimarts de 13 a 14 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 14

Professional: Alicia Corfield

---

Disciplina del pilates en què s'utilitzen pilotes, gomes elàstiques, pesos, etc. Activitat d'intensitat alta. Cal dur roba còmoda, mitjons, tovallola i aigua.

---

**TXIKUNG**

---

---

**DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ**

Dilluns de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 8

Professional: Ricard Cunill

---

Combat l'ansietat, el cansament i l'estrès diari equilibrant la ment i enfortint la salut, mitjançant moviments seus.

---

**TAITXÍ**

---

**DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ**

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 14

Professional: Ricard Cunill

Mitjançant aquestes tècniques mil·lenàries de moviments harmònics, treballarem per mantenir la flexibilitat i el benestar corporal.

---

**POSA'T +**

---

**DEL 7 DE GENER AL 13 DE MARÇ****Grup A:** dilluns i dimecres de 10 a 10.45 h**DEL 8 DE GENER AL 14 DE MARÇ****Grup B:** dimarts i dijous de 9 a 9.45 h**Grup C:** dimarts i dijous de 10 a 10.45 h**Grup D:** dimarts i dijous de 19 a 19.45 h**Grup E:** dimarts i dijous de 20 a 20.45 h

Professional: Maria Reina

Preu: 74,60 €

Places màximes: 25

Manteniment del cos amb exercicis i jocs per aconseguir una bona tonificació, elasticitat, resistència i força del cos. Cal dur roba còmoda, calçat apropiat, tovallola i aigua.

---

**GIM SUAU**

---

**DEL 8 DE GENER AL 14 DE MARÇ**

Dimarts i dijous de 18 a 18.45 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 25

Professional: Maria Reina

Activitat per millorar la mobilitat articular i la forma física. Adreçat a persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda. Cal dur roba còmoda, calçat apropiat, tovallola i aigua.

---

**ESTIRAMENTS**

---

**DEL 7 DE GENER AL 13 DE MARÇ****Grup A:** dilluns i dimecres de 13 a 13.45 h

Professional: Alicia Corfield

**Grup B:** dilluns i dimecres de 20 a 20.45 h

Professional: Maria Reina

Preu: 74,60 €

Places màximes: 20

Tècnica dolça per estirar els músculs, relaxar i disminuir l'estrès i millorar la postura i l'equilibri. Cal dur tovallola.

---

**ESTIL DANCE**

---

**DEL 8 DE GENER AL 14 DE MARÇ**

Dimarts i dijous de 20 a 20.45 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 20

Professional: Míriam Macias

Varietat de coreografies i d'estils al ritme de la música més animada. Cal dur roba còmoda, calçat apropiat i aigua.

---

**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

**N**

---

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'agudesa visual tant de lluny com de prop, etc.

---

## **IOGA PER A EMBARASSADES**

---

**N**

### **DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ**

Divendres de 9 a 10 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 10

Professional: Maribel López

---

Per viure aquest procés de la manera més sana i relaxada possible, desenvolupant confiança i adaptant el moviment als canvis naturals que es produeixen durant l'embaràs. Recomanable a partir del tercer mes de gestació.

---

## **CIRCUIT DE SALUT**

---

**N**

### **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**

---

**N**

### **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.

## MONOGRÀFICS DE SALUT I BENESTAR

### 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.

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. Coneixerem les tècniques per canviar la nostra autoimatge i autoeficàcia.

### 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 treballarem els vostres recursos interns per connectar amb la creativitat i la superació, mitjançant tècniques mentals que us faran visualitzar solucions creatives.

## CÀPSULES DE CUINA

N

\*Cal portar un davantal i dues carmanyoles.

### CUINA DE L'AMÈRICA LLATINA

#### DEL 9 AL 30 DE GENER

Dimecres de 17 a 19 h

Preu: 39,78 € + 12 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

---

Si t'agrada viatjar gastronòmicament i, sobretot, els països llatinoamericans, aquest és el teu curs. Aprendre a fer receptes de Mèxic, Colòmbia, el Brasil, l'Argentina, entre d'altres. Farem *pão de queijo*, empanada colombiana i argentina, *tacos* entre moltes altres coses.

---

## PLATS DE MAR

---

### DEL 10 AL 17 DE GENER

Dijous de 17 a 19 h

Preu: 19,89 € + 7 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

---

En aquest curs aprendrem a fer una gran varietat de plats amb peix i marisc. Des de cuinar-los a la cassola, en cru tipus *cebiche* o a la japonesa, alguna sípia estofada. Aprendre a elaborar un fumet per fer un bon arròs. Traurem profit de tot el que ens dona l'hivern i ho combinarem amb el peix o el marisc, per arribar a plats deliciosos.

---

## CROQUETES

---

### DEL 10 AL 17 DE GENER

Dijous de 19.15 a 21.15 h

Preu: 19,89 € + 6 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

---

Aprendre a elaborar la base de les croquetes i moltes de les seves variants. En farem de pollastre, bolets, formatge blau amb pera i nous, pernil salat i, també, la variant japonesa de la croqueta amb gambes o, fins i tot, de xocolata!

---

## QUINEM AMB TUBERCLES

---

### DE L'11 AL 25 DE GENER

Divendres de 17 a 19 h

Preu: 29,84 € + 9 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

---

Els tubercles formen part de la nostra terra i els tenim una mica oblidats, tot i les seves aportacions a la nostra salut. Tots coneixem les patates, però també tenim el nyam, la mandioca, el moniato, el rave i la remolatxa. Amb tots ells cuinarem delicioses receptes, cremes, cassoles, acompanyant carns i peixos i, fins i tot, postres!

---

## CUINA DE TEMPORADA

---

### DEL 24 DE GENER AL 21 DE FEBRER

Dijous de 19.30 a 21.30 h

Preu: 49,73 € + 15 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

---

L'hivern és ple de productes deliciosos i nosaltres aprendrem a cuinar-los de moltes maneres diferents. Traurem profit de les carxofes, el fonoll, la remolatxa i els cítrics. Farem alguna crema, peix, estofats, i algunes postres.

---

## PASTISSOS D'ARA I SEMPRE

---

### DE L'1 AL 15 DE FEBRER

Divendres de 17 a 19 h

Preu: 29,84 € + 9 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

---

Un curs perquè puguis recuperar els gustos dels pastissos de la teva àvia, mare o de la teva pastisseria de sempre. Aprendràs a fer el pastís de formatge, el pastís de pomes, el de llimona merengada, el tiramisú o, fins i tot, les magdalenes o un pa de pessic.

---

## **CUINA TRADICIONAL DELS PAÏSOS CATALANS**

---

### **DEL 6 AL 27 DE FEBRER**

Dimecres de 17 a 19 h

Preu: 39,78 € + 12 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

---

El poc temps per cuinar sembla que és el culpable que a les olles de casa ja no si senti el xup-xup tradicional. Cuinarem receptes catalanes de les comarques que il·lustraran les bases de la cuina catalana: picades, mar i muntanya, cuina de cassola, sempre fent servir ingredients tradicionals i de tardor. Farem aperitius, plats i dolços. Passarem també per les illes Balears i pel País Valencià.

---

## **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.

---

## **NOMÉS GALETES**

---

### **DEL 22 DE FEBRER AL 8 DE MARÇ**

Divendres de 17 a 19 h

Preu: 29,84 € + 9 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

---

Sempre hi ha un bon moment per menjar una galeta, i a més la podem triar, segons el nostres desitjos, salada o dolça. No hi ha res millor que una galeta casolana per alegrar algú, per fer una pausa, per prendre un te. En aquest curs tastarem una selecció deliciosa de galetes. Totes són fàcils i ràpides de fer, com les *cookies*, les de formatge o unes Oreo casolanes.

---

## **ESMORZARS DE DIUMENGE**

---

### **DEL 28 DE FEBRER AL 21 DE MARÇ**

Dijous de 19.30 a 21.30 h

Preu: 39,78 € + 12 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

---

Vine a preparar deliciosos esmorzars Diumenges Ideals per als diumenge d'hivern. Farem ous ferrats diferents, plats amb pasta, cuinarem amb fruites i cereals i amanides diverses!

---

## **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!

---

## INFANTS I ADOLESCENTS

---

---

### DANSA I TEATRE PER A NENS I NENES

---

#### DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Dilluns de 18 a 19 h

Edat: de 3 a 6 anys

Preu: 41,10 €

Places màximes: 10

Professional: Judith Chacón

Aprendrem els primers passos de la dansa i del teatre a partir de jocs, en què el ritme, la coordinació i l'harmonia del cos seran els principals objectius.

---

## CÀPSULES DE CUINA INFANTIL

---

N

\*Cal portar un davantal i dues carmanyoles.

---

### MAGDALENES DE PASTANAGA AMB COBERTURA DE CREMA DE FORMATGE

---

#### DILLUNS 14 DE GENER

De 18 a 19.30 h

Edat: de 8 a 12 anys

Preu: 6,16 € + 2 € de material

Places màximes: 12

Professional: Anabel González

Ens convertirem en uns autèntics pastissers fent *carrot cake* en versió individual. Un clàssic de la rebosteria anglosaxona amb pastanaga i nous que de ben segur ens encantarà.

---

### COOKIES DE POMA I AVELLANES I COOKIES DE TARONJA I XOCOLATA

---

#### DILLUNS 21 DE GENER

De 18 a 19.30 h

Edat: de 8 a 12 anys

Preu: 6,16 € + 2 € de material

Places màximes: 12

Professional: Anabel González

Com que ja sabem fer *cookies* americanes bàsiques, avui introduïrem ingredients diferents i veurem que les galetes amb fruita també són molt bones.

---

### GOTETS DE CHEESECAKE AMB DOS COULIS

---

#### DILLUNS 4 DE FEBRER

De 18 a 19.30 h

Edat: de 8 a 12 anys

Preu: 6,16 € + 2 € de material

Places màximes: 12

Professional: Anabel González

Aprendrem a fer la crema de formatge i el cruixent de galeta sense utilitzar el foc. Només el necessitarem per preparar els nostres deliciosos *coulis*. Cadascú s'endurà casa dos gotets, un de cada gust. Tot junt, unes postres fantàstiques.

---

**GALETES DECORADES  
AMB FONDANT**

---

**DILLUNS 18 DE FEBRER**

De 18 a 19.30 h

Edat: de 8 a 12 anys

Preu: 6,16 € + 2 € de material

Places màximes: 12

Professional: Anabel González

Aprofitant l'època de carnaval i les disfresses, decorarem galetes! Serà un taller només de diversió. Cada nen trobarà quatre galetes que haurà de decorar seguint uns models propis de carnestoltes.

---

**MAGDALENES  
CASOLANES DE NATA**

---

**DILLUNS 4 DE MARÇ**

De 18 a 19.30 h

Edat: de 8 a 12 anys

Preu: 6,16 € + 2 € de material

Places màximes: 12

Professional: Anabel González

Farem les magdalenes de tota la vida, amb la cobertura de sucre, aquelles que ens agraden per esmorzar i berenar amb un bon got de llet.

---

**PANCAKES  
(CREPS AMERICANES)**

---

**DILLUNS 18 DE MARÇ**

De 18 a 19.30 h

Edat: de 8 a 12 anys

Preu: 6,16 € + 2 € de material

Places màximes: 12

Professional: Anabel González

Aprendrem a fer *pancakes* clàssics i també de xocolata. Els acompanyarem amb melmelada casolana feta per nosaltres i fruita fresca.

---

**PER A GENT GRAN**

---

---

**COR JOVE**

---

**DEL 7 DE GENER AL 13 DE MARÇ****Grup A:** dilluns i dimecres d'11 a 12 h**DEL 8 DE GENER AL 14 DE MARÇ****Grup B:** dimarts i dijous d'11 a 12 h**Grup C:** dimarts i dijous de 12 a 13 h

Preu: 36,55 €

Places màximes: 30

Professional: María Reina

Manteniment del cos mitjançant exercicis i jocs per aconseguir un bon estat de salut.

---

**MANTENIMENT DEL MATÍ**

---

**DEL 7 DE GENER AL 13 DE MARÇ**

Dilluns i dimecres de 9 a 10 h

Preu: 36,55 €

Places màximes: 30

Professional: María Reina

Manteniment del cos mitjançant exercicis i jocs. Amb una intensitat mitjana. Cal dur roba còmoda, calçat apropiat, tovallola i aigua.

---

**ACTIVA-MENT**

---

**DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ**

Divendres de 13 a 14 h

---

**Preu: 18,27 €**

**Places màximes: 12**

**Professional: Elisabet Castejón**

---

Taller per mantenir jove i activa la ment mentre exercitem la memòria, millorem l'autoestima i ens relacionem amb els altres.

---

## TALLERS CO-

G

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, cassoletes, 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

---

# ACTIVITATS INFANTILS I FAMILIARS

---

G

---

## ACTIVITATS INFANTILS I FAMILIARS

---

Voleu rebre informació de les nostres activitats? Entreu al web: <http://ajuntament.barecelona.cat/ccivics/perequart> i registreu-vos al butlletí digital.

Setmanalment rebreu les nostres propostes d'activitats.

---

## ESPECTACLES INFANTILS

---

Hora: 18 h (obertura al públic a les 17.45 h)

---

### EL PETIT MÓN DELS SOMNIS

---

#### **DIVENDRES 25 DE GENER**

Professional: **BAT AUDICIONS**

A través de la "fada dels bons somnis" i "l'atrapasomnis" ens acostarem al món dels somnis, un espai on somiar és un plaer i on aprendrem a lluitar contra els malsons amb músiques d'estils i ritmes variats. Descobrirem personatges ben divertits com l'Hug, un fantasma que té por d'ell mateix, i veurem com amb la màgia de la música, els somnis poden ser de molts colors diferents. En aquesta audició no més s'estimula l'oïda, sinó també la vista, ja que al ritme pausat o rítmic de la música hi afegirem elements visuals per incentivar l'apropament als nens i nenes, tot treballant la coordinació, la memòria auditiva, l'expressió rítmica i corporal... Això sí, sense deixar mai de cantar i passar-nos-ho bé.



Foto: BAT AUDICIONS

**Amb motiu del Dia Escolar de la No-Violència i la Pau**

## LA FINESTRA INDISCRETA

**DIVENDRES 1 DE FEBRER**

Professional: Marina Sáez

Us proposem una activitat amb perspectiva de gènere. Veurem i comentarem el conte interactiu *La Finestra Indiscreta*, un projecte editorial interactiu que vol trencar els prejudicis culturalment assignats a nens i a nenes, fent èmfasi en la idea que aquestes idees preconcebudes limiten les respectives expectatives de vida i possibilitats de desenvolupament personal. Durant la segona part de l'activitat, elaborarem una col·lecció de postals en relació amb l'interactiu mitjançant la tècnica de l'estampació.



Foto: Marina Sáez

## ELEFANTE Y MIGUEL

**DIVENDRES 15 DE MARÇ**

Professional: Dekimba

*Elefante y Miguel* és un conte que explora dos temes importantíssims: les emocions dels infants i la captivitat dels animals. El Miguel coneix l'Elefante i aprèn a estimar-lo tant que només vol la seva felicitat. Per això, emprendre una meravellosa aventura d'apoderament per aconseguir el benestar del seu nou i gegant amic. Després del contacontes, construirem i pintarem l'Elefante amb materials reutilitzats.



Foto: Dekimba

## MATINS EN FAMÍLIA

Hora: 11.30 h

### EL VIATGE MÉS BONIC DEL MÓN

#### DIUMENGE 20 DE GENER

Professional: La Boia Teatre

*El viatge més bonic del món*, basat en el conte de Miquel Obiols *El quadre més bonic del món*, és un espectacle infantil on es treballa el teatre visual i de titelles creant un món màgic on petits i adults es poden submergir.

Explica la història de tres taques de colors que s'escapen del taller del pintor Joan decidides a conèixer món i omplir-lo de color. Viatgen per mar fins a la ciutat, deixant un rastre de color per allà on passen i revolucionant-ho tot. El pintor les persegueix de prop, decidit a domar-les. Junes aconseguiran fer el quadre més bonic del món.

En acabar l'espectacle, el públic assistent podrà crear els titelles reciclats amb els personatges de l'espectacle i, a més, gaudir de veure de prop els titelles i apropar-se a l'escenografia amb els artistes.



Foto: La Boia Teatre

## ANTOLOGIA PER JOGLARS

*Partint de la poesia lírica catalana del segle XI fins als nostres dies*

### DIUMENGE 24 DE MARÇ

Professional: Teatre Tot Terreny

Un repàs de la història de Catalunya mitjançant l'evolució de la llengua i la poesia, que, acompanyat d'intervencions musicals, mostra la repercussió que els fets històrics tenen en la producció poètica a Catalunya.



Foto: Teatre Tot Terreny



---

# DIADES, FESTES I TRADICIONS

---

G

---

DIADES, FESTES I TRADICIONS

---

---

## LA TEVA DISFRESSA EN UNA TARDA!

---

**DIVENDRES 15 DE FEBRER**

A les 18 h

Professional: Marina Sáez

---

Voleu venir a fabricar-vos les vostres pròpies disfresses de carnestoltes amb materials reciclats? Farem disfresses de vehicles elèctrics a partir de caixes de cartó pintades per nosaltres mateix@s. Taxis, cotxes de bombers, policia, locomotores, ambulàncies... Ja sabeu quin vehicle triareu?



---

## BARCELONA FUNKY TRAINING

---

**DISSABTE 16 DE FEBRER**

A les 17 h

---

Festival bimensual representatiu del moviment cultural del hip hop. Adreçat a ballarins i ballarines, adeptes i simpatitzants d'aquest moviment amb entrada gratuïta, sense limitació d'edat. És un espai d'intercanvi de coneixements, d'experiències, estils de

---

ball i visions sobre el món de les danses urbanes gràcies a la participació de ballarins de renom nacional i internacional que ajuden a entendre els veritables orígens i valors del moviment cultural.

Un dels esdeveniments més esperat i més ben valorat entre els amants de la música i les danses urbanes, sobretot gràcies al magnífic ambient de respecte, qualitat i creació que s'hi respira.



Foto: Barcelona Funky Training

---

## PER CARNAVAL, INSTAGRAM!

---

**DEL 25 DE FEBRER A L'1 DE MARÇ**

---

Durant aquesta setmana, l'equip del centre us proposa un repte! Omplim de festa i guarnim d'alegria Instagram del centre! Tothom hi serà benvingut! I recordeu: al carnaval... tot s'hi val!



Foto: Pixabay

---

# ESPECTACLES I CONCERTS

---

G

---

Cal inscriure's prèviament a les activitats. Ja ho podeu fer des de les inscripcions en línia que trobareu al nostre web <http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/> o bé de manera presencial.

---

---

### **RECONSTRUCCIONS**, de Rodolfo del Hoyo

---

**DIJOUS 21 DE MARÇ**

A les 19 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

---

**DIJOUS 28 DE MARÇ**

A les 19 h

---

Poesia, música, vídeo en homenatge a les oliveres mil·lenàries d'Ulldecona que estan sent destruïdes per l'especulació.

Espectacle obert a tothom però dedicat sobretot als usuaris del taller de minijardins aquàtics del centre.

---

---

## **CICLE BARCELONA DISTRICTE CULTURAL**

---

L'Institut de Cultura de Barcelona posa a l'abast de la ciutadania, i en centres de proximitat com són els centres cívics, una programació de companyies i grups de qualitat, amateurs en vies de consolidar-se i professionals, amb una varietat de

---

llenguatges artístics.

No us perdeu l'oportunitat de viure aquests espectacles i connectar amb els i les artistes amb els quals podreu tenir una petita conversa en acabar l'espectacle.

---

---

### **ALLEGRO MA NON TROPPO**

---

**DIVENDRES 8 DE FEBRER**

A les 20 h

Professional: Zero En Conducta

---

De vegades l'amor és cec i d'altres... els amants són invisibles. *Allegro ma non troppo* no és una història: en són diverses. La història d'una carícia, les peripècies d'un llum articulat per escriure-li al seu amor il·luminat per la seva pròpia llum, les vivències d'un misteriós ésser que no es veu però que es deixa sentir... Totes aquestes peces per formar un mosaic en el qual una parella, de tant ballar, acaba per embolicar-se. Titelles corporals, manipulació d'objectes, dansa i mim corporal, es troben per enriquir totes les seves possibilitats. Amb l'arribada de Julieta al projecte, són dos en escena i continuen amb la investigació proposada per la companyia. *Allegro ma non troppo* és el resultat d'aquest procés. Un resultat que proposa nous reptes, nous llenguatges i noves possibilitats a l'hora de comptar.



Foto: Zero En Conducta

---

**BASKET BEAT – UN NOSALTRES  
ABANS QUE UN JO**

---

**DIVENDRES 22 DE FEBRER**

A les 20 h

Professional: Big Band Basket Beat Barcelona

La Big Band Basket Beat Barcelona (BBBBB) presenta un espectacle original i explosiu que demostra tres coses: 1. que és possible fer música amb pilotes de bàsquet, 2. que l'art no és propietat exclusiva d'uns pocs escollits, i 3. que malgrat les nostres diferències (de trajectòria vital, de criteris artístics, generacionals...), els integrants de la BBBBB hem sabut trobar un espai comú en el qual abocar, de manera col·lectiva, les nostres inquietuds i la nostra creativitat.



Foto: Big Band Basket Beat Barcelona

---

**LABORATORIA, UNA MUJER FUE  
LA CAUSA**

---

**DIVENDRES 8 DE MARÇ**

A les 20 h

Professional: Aina Núñez, dansa; Anna Colom, cant; Cristina López, cant; Isabelle Laudenbach, guitarra

Laboratoria és un projecte multidisciplinari que pretén ser un canal d'experimentació per a quatre dones que comparteixen el flamenc com a llenguatge comú i que, a part de dialogar amb ell, pretenen transcendir-lo. La gènesi d'aquest laboratori és la

feminitat, i a *Una mujer fue la causa* reflexionem i creem sobre aquesta condició tan nostra. Estimem la tradició flamenca i sempre trobem un lloc per homenatjar-la a la nostra manera. Però la idea d'aquest laboratori és explorar les capacitats creatives del flamenc i treballar amb els seus límits. Buscar-los, definir-los, moure'ls, superar-los o, fins i tot, plasmar-los. La incorporació de nous elements artístics com el text, la dramaturgia, les projeccions o tecnologies modernes (com la *loop station*) és una manera d'investigar sobre un llenguatge diferent i propi que es desvinculi de les etiquetes existents.



Foto: Laboratoria

---

**QUAN NO TOCÀVEM DE PEUS A  
TERRA**

---

**DIVENDRES 22 DE MARÇ**

A les 20 h

Professional: Circ Pistolet

*Quan no tocàvem de peus a terra...* és un espectacle autobiogràfic sobre l'amistat de dos amics adaptada lliurement al circ a través dels equilibris acrobàtics. És un viatge al passat, a aquelles tardes d'estiu, plenes de jocs i de bones estones, a vegades rient, a vegades suant, però sempre gaudint, acompanyades d'emocions genuïnes i de complicitat, buscant l'equilibri fràgil entre dues persones. En aquest espectacle, Circ

Pistolet posa sobre la pista les seves experiències més personals. Veurem les influències del circ tradicional sota la coneguda fórmula del “més difícil encara”, l’humor i la frescor típics del circ català i una posada en escena que beu directament del circ contemporani.



Foto: Circ Pistolet

---

# CICLE CINEMA

## DONES

## DEL MÓN

---

G

Voleu rebre informació de les nostres activitats? Entreu al web <http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/perequart> i registreu-vos al butlletí digital.

Setmanalment rebreu les nostres propostes d'activitats.

**Hora:** 18.30 h

**Organitzat** per la Taula de Dones les Corts  
**Amb el suport** de Docs Barcelona i del Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart"

**DIMECRES 13 DE FEBRER I 13 DE MARÇ**



Foto: Pixabay

---

# EXPOSICIONS

---

---

**"BOTIGUES CREADORES"**

---

**DEL 7 AL 21 DE GENER**

Hi col·laboren dissenyadors i dissenyadores participants de la convocatòria de l'Estenedor'18.

Amb el suport de l'Associació les Corts Comarques 08028

El projecte de l'Estenedor'18 és acollit per les "Botigues creadores" del barri. Si vols veure els dissenys de les diferents marques que han passat aquest any pel centre, pots mirar al nostre web on trobar-les.



Foto: Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart"

---

**L'ESTENEDOR, impulsor de projectes de disseny de moda**

---

**DEL 14 DE GENER AL 17 DE FEBRER**

(Fotografia i mostra de dissenys)

Autoria: Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart" i dissenyadors i dissenyadores participants de la convocatòria de l'Estenedor'18.

**Inauguració:** 17 de gener, a les 19 h

Presentació del projecte treballat durant el 2018 i obertura de la nova convocatòria de l'Estenedor'19.

L'Estenedor celebra la seva desena edició! Obertura de la nova convocatòria de l'Estenedor'19. Projecte impulsor de projectes de disseny de moda obert a persones emprenedores que volen potenciar la seva marca. Si vols ser un dels nostres Estenedors, consulta les bases de la convocatòria al nostre web.



Foto: Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart"

---

**"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.

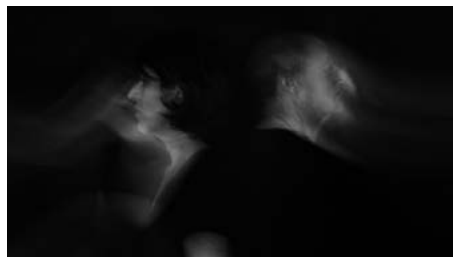


Foto: Miriam G. Troncho

---

**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'Ulldecona 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.



---

# CONFERÈNCIES

---

G

---

## CONFERÈNCIES

---

Voleu rebre informació de les nostres activitats? Entreu al web <http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/perequart> i registreu-vos al butlletí digital.

Setmanalment rebreu les nostres propostes d'activitats.

---

### 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.

---

### PRESENTACIÓ DE POEGRAFIES

---

#### **DIVENDRES 1 DE MARÇ**

De 19 a 20 h

Professional: Miriam G. Troncho i Rodolfo del Hoyo

Inauguració de l'exposició amb visita guiada i lectura dels poemes exposats.

---

## "DONES I INTUÏCIÓ, LA NOSTRA FORÇA"

---

**DIMECRES 6 DE MARÇ**

A les 18.30 h

---

Professional: Mei Samarra, terapeuta formada en diverses disciplines, especialitzada en l'ús i ensenyament de la intuïció des de fa quinze anys. Professora internacional de tècniques com Or Verd i F.R.I., formació en recursos intuïtius. Codirectora de l'escola Alquímia.

I si la intuïció femenina fos un valuós recurs oblidat? Comprovada científicament, la intel·ligència intuïtiva s'ha convertit en un valor a l'alça, i les dones en som avantatjades. Aquesta conferència s'orienta a prendre consciència de les nostres particularitats femenines, per poder fer passos que ens ajudin a aprofitar-les al màxim.

---

## 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 poliédrica. metáforas para hablar de lectura.*

*La lectura poliédrica: metáforas para hablar de la lectura*

Jesús Ballaz – Francisco Rincón

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

*Vestidas para un baile en la nieve*

Monika Zgustová

Galaxia Gutenberg, 2018

---

# ACTIVITATS SOLIDÀRIES

---

G

---

ACTIVITATS SOLIDÀRIES

---

---

## COUNTRY CONTRA EL CÀNCER

---

**DIUMENGE 3 DE FEBRER**

D'11 a 13 h

Amb la col·laboració de: One & Friends

---

El càncer és una de les principals causes de mort a Espanya. Un de cada dos homes i una de cada tres dones seran diagnosticats de càncer al llarg de la seva vida. Sabies que aproximadament el 30% dels càncers es podrien evitar amb un estil de vida saludable? Reflexionem...

**\* La recaptació íntegra anirà destinada a l'Associació Espanyola contra el Càncer - les Corts, per donar suport psicosocial i benestar a les persones malaltes de càncer i familiars.**



Foto: Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart"

---

# ACTIVITATS ESPECÍFIQUES PER A LA GENT GRAN

---

G

---

ACTIVITATS SOLIDÀRIES

---

---

## CASAL DE NADAL INTERGENERACIONAL

---

### DEL 2 AL 4 DE GENER

D'11 a 13 h

Preu: 29,84 €

\* El preu del taller inclou la participació d'una persona adulta amb un màxim de dos infants. A partir de més de dos infants caldrà formalitzar una nova inscripció pel mateix import de preu genèric.

---

Des del centre us tornem a proposar un casal intergeneracional per a les festes nadalenes. Menjar és en si mateix un acte de compartir, però cuinar en família ofereix una riquesa complementària, ja que el que cadascú fa i aporta alimenta els altres i això brinda un plaer invaluable per als membres de la família, que més que res comparteixen el seu amor. Vine i comparteix temps de qualitat amb els més petits a la nostra cuina



---

Amb motiu del Dia Mundial de la Poesia  
***DONA-FOC, LA DONA QUE ES CREMA***

---

### DIMECRES 20 DE MARÇ

A les 18 h

Professional: Cia. les Fugitives

---

---

## ACTIVITATS ESPECÍFIQUES PER A LA GENT GRAN

---

---

Un espectacle poètic que combina versos, música i feminitat, mentre ret homenatge a la figura de la dona poeta.

És un recital elegant, rítmic i entretingut, que agrada tant als amants de la lírica com als que creuen que la poesia no fa per a ells.

Horari del Casal al Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart":

De dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20 h

Dissabtes i diumenges de 10 a 14 h

---

## MANUALITATS

---

**DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ**

Dilluns de 16 a 19 h

---

Taller de manualitats adreçat a la gent gran

---

## BINGO

---

**DEL 8 DE GENER AL 21 DE MARÇ**

Dimarts a les 17 h

---

## ESPAI DE JOCS DINAMITZATS

---

**DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ**

Dimecres a les 17 h

---

Espai de jocs de taula dinamitzats per una professional

---

## CAMINADES

---

**DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ**

Dijous de 9.30 a 10.30 h

---

Caminada pel barri acompanyats per un professional

---

---

## TALLER DE CORAL

---

**DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ**

Dijous de 10.30 a 12.30 h

---

Coral de gent gran, especialitzada en cançons de pel·lícules

---

---

## INFORMACIÓ MULTIMÈDIA PER A LA GENT GRAN

Servei de consultes sobre noves tecnologies. Cal demanar cita prèviament al telèfon 934 098 846.

\*Per a més informació, consulteu el programa específic d'activitats de gent gran.

---

---

## CASAL DE LA GENT GRAN

---

Horari del Casal al Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart":

De dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20 h

Dissabtes i diumenges de 10 a 14 h

Informació i inscripcions:

Horari: dimarts i dijous de 17 a 19 h

Preu: gratuït

---

## BALL DEL DIVENDRES

Dies: 18 de gener, 15 de febrer i 29 de març

Horari: de 17.15 a 19.45 h

---

## BALLS DEL DIUMENGE

Dies: 13 de gener, 10 de febrer i 10 de març

Horari: de 17 a 20 h

---

---

# ENTITATS

---

---

## ENTITATS

---

---

### **Fundació Emprèn**

Treballa per fer possible la inserció laboral activa, tant ajudant-vos a crear la vostra pròpia empresa com col·laborant amb vosaltres en la recerca de feina mitjançant el programa Incorpora. Un dilluns al trimestre.

### **Associació de Veïns les Corts Sud**

Fa reunions periòdiques al centre per tractar diferents temàtiques de l'associació. Primer i tercer dimarts de cada mes de 20 a 21 h.

### **Associació Catalana de la Síndrome de Fatiga Crònica**

Treballen per la difusió i divulgació de la SFC, així com per a la millora de la qualitat de vida, tant de la persona malalta com de la seva família. Cada dimarts de 16 a 18 h.

### **Taller Ocupacional Ariadna**

Associació de pares i mares i tutores de persones amb discapacitat intel·lectual, creada l'any 1994, amb la finalitat de millorar la qualitat de vida de les persones adultes amb discapacitat intel·lectual. Fan activitats físiques al centre. Dijous d'11 a 12 h.

### **Club Esportiu Jeroni de Moragas**

Grup de gimnàstica rítmica per a persones amb diversitat funcional. Assajos cada dimecres de 17.30 a 18.30 h.

### **Centre d'Higiene Mental - CHM**

L'associació Centre d'Higiene Mental les Corts treballa aspectes relacionats amb els serveis socials i laborals, i les tuteles, sempre amb una visió integradora de la salut mental en la seva promoció i prevenció.

### **Curs de monitoratge adaptat**

Grup d'alumnes de Paideia que fan un curs de capacitat per a ajudants de monitors i monitores de lleure. Dimarts i dijous de 15 a 16.30 h

---

---

**Sambarabits**

Grup de percussió. Assajos els dissabtes d'11 a 13 h

**Swing Band les Corts**

Grup de música i swing. Assajos els dilluns de 20.30 a 22.30 h

---

**Autoservei de begudes**

Vestidors, armariets i dutxes  
Barcelona Wi-Fi ciutadà

La programació pot tenir canvis. Us recomanem que consulteu la nostra pàgina web o bé que ens truqueu per telèfon.

---

**ALTRES SERVEIS**

---

**Sala d'exposicions i espais expositius**

Un lloc dedicat als artistes. Si vols que tothom pugui gaudir del teu art, anima't i envia'ns la teva petició perquè puguem programar la teva exposició dins les activitats trimestrals del centre.

**Cessió d'espais**

Cessió d'espais a persones o grups i col·lectius interessats a fer trobades, conferències, festes, etc. Consulteu-ne preus i condicions.

**Cuina adaptada**

Prioritzen els projectes amb entitats i/o col·lectius de diversitat funcional o mobilitat reduïda.

**Punt d'intercanvi de llibres**

Compartim cultura intercanviant llibres. Porta i canvia un llibre que tinguis a casa per un altre que no hagi llegit.

**Taules participatives obertes per a la programació d'activitats**

Si voleu fer propostes d'activitats per a la programació del trimestre següent, deixeu la vostra adreça electrònica a la recepció del centre i us informarem de les dates de les trobades.

## AGENDA

### GENER

Del 2 al 4 de gener	D'11 a 13 h	CASAL DE NADAL INTERGENERACIONAL	Activitat per a la gent gran	Pàg. 44
Dimarts 8 de gener	De 19 a 20 h	PROGRAMAR PER RESOLDRE UN PROBLEMA SOCIAL	Conferència	Pàg. 11
Diumenge 13 de gener	A les 17 h	BALL DEL DIUMENGE	Activitat de gent gran	Pàg. 45
Dilluns 14 de gener	A les 18 h	MAGDALENES DE PASTANAGA AMB COBERTURA DE CREMA DE FORMATGE	Activitat infantil	Pàg. 25
Del 14 de gener al 17 de febrer	En horari d'obertura del centre	L'ESTENEDOR: impulsor de projectes de disseny de moda	Exposició	Pàg. 39
Dimarts 15 de gener	A les 19 h	LA LECTURA POLIÉDRICA	Cicle Tertúlies a Autor	Pàg. 42
Dijous 17 de gener	A les 19 h	INAUGURACIÓ EXPOSICIÓ: L'ESTENEDOR	Exposició	Pàg. 39
Divendres 18 de gener	A les 17.15 h	BALL DEL DIVENDRES	Activitat de gent gran	Pàg. 45
Diumenge 20 de gener	A les 11.30 h	EL VIATJE MÉS BONIC DEL MÓN	Matins en família	Pàg. 32
Dilluns 21 de gener	A les 18 h	COOKIES DE POMA I AVELLANES I COOKIES DE TARONJA I XOCOLATA	Activitat infantil	Pàg. 25
Divendres 25 de gener	A les 18 h	EL PETIT MÓN DELS SOMNIS	Espectacles infantils	Pàg. 30



## AGENDA

### FEBRER

Divendres 1 de febrer	A les 11.30 h	LA FINESTRA INDISCRETA	Matins en família	Pàg. 31
Diumenge 3 de febrer	D'11 a 13 h	COUNTRY CONTRA EL CÀNCER	Activitats solidàries	Pàg. 43
Dilluns 4 de febrer	A les 18 h	GOTETS DE <i>CHEESCAKE</i> AMB DOS <i>COULIS</i>	Activitat infantil	Pàg. 25
Dimecres 6 de febrer	A les 19 h	COM PODEM REPARAR PETITS APARELLS ELÈCTRICS	Bricolatge domèstic	Pàg. 08
Divendres 8 de febrer	A les 20 h	ALLEGRO MA NON TROPPO	Espectacle	Pàg. 35
Diumenge 10 de febrer	A les 17 h	BALL DEL DIUMENGE	Activitat de gent gran	Pàg. 45
Dimecres 13 de febrer	A les 19 h	COM PODEM MILLORAR I MANTENIR LA INSTAL·LACIÓ ELÈCTRICA	Bricolatge domèstic	Pàg. 08
Dimecres 13 de febrer	A les 18.30	CINEFÒRUM DONES	Cinema	Pàg. 38
Divendres 15 de febrer	A les 18 h	LA TEVA DISFRESSA EN UNA TARDA	Estona en família	Pàg. 33
Divendres 15 de febrer	A les 17.15 h	BALL DEL DIVENDRES	Activitat de gent gran	Pàg. 45
Dilluns 18 de febrer	A les 18 h	GALETES DECORADES AMB FONDANT	Activitat infantil	Pàg. 24
Dimecres 20 de febrer	A les 19 h	COM PODEM REPARAR OBJECTES DE ROBA	Bricolatge domèstic	Pàg. 08
Divendres 22 de febrer	A les 20 h	BASKET BEAT - <i>UN NOSALTRES ABANS QUE UN JO</i>	Espectacle	Pàg. 36
Dissabte 16 de febrer	A les 17 h	BARCELONA FUNKY TRAINING	Activitat per a tots els públics	Pàg. 33

**MARÇ**

Divendres 1 de març	De 19 a 20 h	PRESENTACIÓ DE POEGRAFIES	Conferència	Pàg. 39
De l'1 de març al 30 d'abril	En horari d'obertura del centre	POEGRAFIES	Exposició	Pàg. 39
Dilluns 4 de març	A les 18 h	MAGDALENES CASOLANES DE NATA	Activitat infantil	Pàg. 26
Dimecres 6 de març	A les 18.30 h	DONES I INTUÏCIÓ, LA NOSTRA FORÇA	Conferència	Pàg. 42
Divendres 8 de març	A les 20 h	LABORATORIA, UNA MUJER FUE LA CAUSA	Espectacle	Pàg. 36
Diumenge 10 de març	A les 17 h	BALL DEL DIUMENGE	Sortides culturals	Pàg. 45
Dimecres 13 de març	A les 18.30 h	CINEFÒRUM DONES	Cinema	Pàg. 38
Dimecres 13 de març		PRESENTACIÓ OBRES COCREADES POEGRAFIES	Presentació	Pàg. 40
Divendres 15 de març	A les 18 h	ELEFANTE Y MIGUEL	Espectacles infantils	Pàg. 31
Dilluns 18 de març	A les 18 h	PANCAKES (CREPS AMERICANES)	Activitat infantil	Pàg. 26
Dimarts 19 de març	A les 19 h	VESTIDAS PARA UN BAILE EN LA NIEVE	Cicle Tertúlies a Autor	Pàg. 42
Dimecres 20 de març	A les 18 h	DONA-FOC, LA DONA QUE ES CREMA	Activitat per a la gent gran	Pàg. 44
Dijous 21 de març	A les 19 h	RECONSTRUCCIONS	Espectacles	Pàg. 35
Divendres 22 de març	A les 20 h	QUAN NO TOCÀVEM DE PEUS A TERRA	Espectacle	Pàg. 36
Diumenge 24 de març	A les 11.30 h	ANTOLOGIA PER JOGLARS	Matins en família	Pàg. 32
Dijous 28 de març	A les 19 h	EL BRES DE LES FARGUES	Espectacles	Pàg. 35
Divendres 29 de març	A les 17.15 h	BALL DEL DIVENDRES	Activitat de gent gran	Pàg. 45

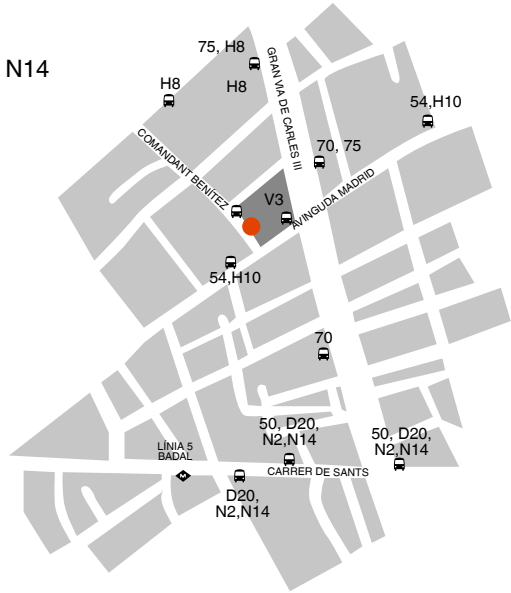


---

## MAPA

---

METRO: L5 Badal - L3 Les Corts  
BUS: H8, H10, 50, 54, 70, V3, D20, N2, N14  
BICING: a 50 metres



---

## ADREÇA

---

CENTRE CÍVIC JOAN OLIVER "PERE QUART"

C/ Comandant Benítez, 6

Tel. 933 398 261

Web: [ccperequart.com](http://ccperequart.com) o [bcn.cat/lescorts](http://bcn.cat/lescorts)

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

---

## HORARIS

---

Horari de la recepció del Centre:

De dilluns a divendres de 9 a 14 i de 16 a 21 h

Horari d'obertura del Centre:

De dilluns a divendres de 9 a 23 h

Dissabtes i diumenges de 10 a 14 h

---

## INFORMACIÓ ADDICIONAL

---



Adaptat per a persones amb mobilitat reduïda

---

## PER A MÉS INFORMACIÓ

---

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

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

Facebook: Centre Cívic Joan

Oliver Pere Quart

twitter: @CCPere Quart

**Districte de les Corts**

@BCN\_LesCorts