



Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx

PROGRAMACIÓ TRIMESTRAL

Gener - març del 2019

Josep M. Trias i Peitx

Ajuntament de
Barcelona



ACTIVITATS DESTACADES pàg. 4

DIA DE LA DONA - 8 DE MARÇ	pàg. 4
CICLE MEDI AMBIENT	pàg. 5

TALLERS I MONOGRÀFICS pàg. 6

MUSICALS	pàg. 6
ARTÍSTICS	pàg. 7
BALLS I DANSES	pàg. 8
SALUT I BENESTAR	pàg. 9
ACTIVITATS MIGDIA	pàg. 13
RECURSOS	pàg. 13
TASTOS HEDONISTES I NUTRICIÓ	pàg. 14
LLENGÜES	pàg. 16
RECURSOS PER A FAMÍLIES	pàg. 17
ACTIVITATS EN FAMÍLIA	pàg. 18
ACTIVITATS INFANTILS I JUVENILS	pàg. 19
ESPAI D'INFORMÀTICA	pàg. 20

ACTIVITATS CULTURALS pàg. 21

EXPOSICIONS	pàg. 21
SORTIDES CULTURALS	pàg. 22
CONFERÈNCIES/CINEMA	pàg. 25
CICLE: MEDI AMBIENT	pàg. 26
CICLE: AUTOCONeixEMENT I MEDITACIÓ	pàg. 27
PIANO OBERT	pàg. 27
CONCERTS I ARTS ESCÈNIQUES	pàg. 28

LUDETECA LA TARDOR pàg. 30

XX CICLE "CLÀSSICA A LES CORTS" pàg. 35

ENTITATS pàg. 38

AGENDA pàg. 39

LLEGGENDA**ACTIVITAT
GRATUÏTA****NOVETAT****ACTIVITAT
FAMILIAR****TAQUILLA
INVERSA**

DATES D'INSCRIPCIONS ALS TALLERS

NOVETAT: ARA JA POTS FER LA TEVA RENOVACIÓ EN LÍNIA (excepte promoció i/o subvenció d'atur).

RENOVACIONS: del 19 de novembre fins al 2 de desembre.

NOVES INSCRIPCIONS: del 3 de desembre fins a exhaurir places.

Horari: de 10 a 13 h i de 17 a 20 h

Inici d'activitats: dilluns 14 de gener

Final d'activitats: dissabte 23 de març

Els tallers consten de 10 sessions, d'un dia a la setmana.

Important: de tots els tallers ja se n'ha fet un trimestre, excepte d'aquells on figuri una N de nou.

Preu taller d'1 hora a la setmana: 49,73 €

Preu taller d'1,5 hores a la setmana: 74,60 €

Preu taller infantil i juvenil: 41,10 €

Preu promoció 2 activitats: * 75,75 €

* Promoció vàlida per a dues activitats de matí i/o migdia d'1 hora cadascuna.

DATES D'INSCRIPCIONS A LA LUDOTECA

RENOVACIONS: del 19 de novembre al 2 de desembre

NOVES INSCRIPCIONS: a partir del 3 de desembre i després de l'inici del trimestre fins a exhaurir places.

Horari: de 10 a 13 h i de 16.30 a 19.30 h

Inici del trimestre: dimarts 8 de gener

Final del trimestre: divendres 12 d'abril

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS PRESENCIALS

- El pagament del taller es farà per targeta o imposició.
- En cas d'imposició bancària, no es considerarà en cap cas ocupada la plaça fins que no es presenti el rebut bancari, com a màxim dos dies després de la reserva de plaça.
- En cap cas no es reservarà plaça per telèfon. Les inscripcions es faran presencialment i per ordre d'arribada.
- En les inscripcions a la Ludoteca cada persona pot inscriure-hi un màxim de dos infants més.
- Si hi ha vacants, es gestionaran les llistes d'espera per rigorós ordre d'inscripció.
- En cas de llista d'espera, les famílies hauran de complir una assistència i participació mínima i continuada al servei. Les famílies perdran la plaça en cas d'un mes d'absència continuada sense comunicació al centre. La seva plaça passarà automàticament al primer de la llista d'espera i així successivament.
- El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants. Aquest mínim està a disposició dels usuaris.
- En cas que un usuari es doni de baixa en un taller al

qual s'ha inscrit, haurà de notificar-ho durant el període de devolucions (del 19 de novembre a l'11 de gener).

• L'import es retornarà mitjançant targeta o transferència bancària.

• **Una vegada començats els tallers, el 14 de gener, no es retornarà l'import de la inscripció.** Només es retornarà l'import, durant les dues primeres setmanes del curs, a les persones que presentin un informe mèdic que demostrï que no poden fer el taller.

• La possibilitat de canvi de taller només es considerarà durant la primera setmana dels cursos i no s'abonarà cap diferència.

• El centre es reserva el dret a canviar de professorat en cas necessari.

• Es prega a totes les persones assistents que siguin puntuals perquè els tallers puguin començar i acabar en l'horari marcat de les classes.

• El centre declina tota responsabilitat per pèrdua de material i d'objectes de valor econòmic o personal.

• Les persones que estiguin a l'atur tindran un descompte del 50% en el preu d'un taller al trimestre.

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS EN LÍNIA

Les inscripcions podran efectuar-se a través de la pàgina web barcelona.cat/ccjosepmtriasipeitx

- Per a totes les activitats les places són limitades.
- Cada persona podrà fer un màxim de tres inscripcions.
- Un cop feta la inscripció, només es retornarà l'import durant el període de devolucions.
- Promoció i subvenció d'atur no disponible en línia.

ACTIVITATS DESTACADES

Voleu rebre informació de les nostres activitats? Envieu-nos un correu a ccjosepmtriasipeitx@lleuresport.cat i us remetrem setmanalment el butlletí digital de les propostes d'activitats que es fan al Centre.

ACTIVITATS DESTACADES

DIA DE LA DONA 8 DE MARÇ

EXPOSICIÓ DE PINTURA:
“DωNα • WωMαN •”

DE L'1 AL 29 DE MARÇ
A càrrec de Marta Darder

Per a més informació, vegeu la pàg. 22

RUTA DE LES DONES DE LA BARCELONA REBEL

DIJOURS 7 DE MARÇ
A LES 17 h

Per a més informació, vegeu la pàg. 24

DOCUMENTAL: *DONA PAGESA.* *SOLSONÈS, TERRA DE MASIES*

DIJOURS 7 DE MARÇ
A LES 19 h

Per a més informació, vegeu la pàg. 25

CONCERT D'ACOUSTIC GUIRI EXPLOSION

DIVENDRES 8 DE MARÇ
A LES 20 h

Per a més informació, vegeu la pàg. 29

CICLE MEDI AMBIENT

PINTA LA MÚSICA!

DIMARTS 12 DE FEBRER
A LES 17.30 h

Per a més informació, vegeu la pàg. 26

CALCULADORA ENERGÈTICA: QUANTA ENERGIA UTILITZES A CASA?

DIMECRES 13 DE FEBRER
A LES 12.30 h

Per a més informació, vegeu la pàg. 26

DOCUMENTAL: *SEA OF LIFE*

DIMARTS 19 DE FEBRER
A LES 19 h

Per a més informació, vegeu la pàg. 26
a *Sea of life*

FES-TE UNA BOSSA RECICLADA

DIJOUS 21 DE FEBRER
A LES 18.30 h

Per a més informació, vegeu la pàg. 27



Fotografia: pixabay.com

TALLERS I MONOGRÀFICS

Per causes alienes al centre, el professorat pot canviar.

Nota a les persones usuàries: informem que, tal com indica el BOPB aprovat el gener del 2018, els preus aprovats per a les activitats de cursos i tallers corresponents a l'any 2018 començaran a aplicar-se a partir de l'1 de setembre del 2018.

MUSICALS

ARTÍSTICS

BALLS I DANSES

SALUT I BENESTAR

ACTIVITATS MIGDIA

RECURSOS

TASTOS HEDONISTES I NUTRICIÓ

LLENGÜES

RECURSOS PER A FAMÍLIES

ACTIVITATS EN FAMÍLIA

ACTIVITATS INFANTILS I JUVENILS

ESPAI D'INFORMÀTICA

TALLERS I MONOGRÀFICS

MUSICALS

Important: de tots els tallers ja se n'ha fet un trimestre, excepte d'aquells on figuri una **N**

UKELELE

Grup A (bàsic): dilluns de 17.30 a 18.30 h

Grup B (des de zero):
dijous de 20.30 a 21.30 h
Professional: Irene Rivas

N

S'ha de dur l'ukelele.

GUITARRA

Grup A (bàsic): dilluns de 18.30 a 19.30 h

Professional: Irene Rivas

Grup B (mitjà): dilluns de 20.30 a 21.30 h

Grup C (assoliment): dilluns de 19.30 a 20.30 h

Professional: Henry Menrath

Grup D (des de zero):
dijous de 19.30 a 20.30 h
Professional: Irene Rivas

N

S'ha de dur la guitarra.



Fotografia: Pixabay

TALLER DE CANT: ALLIBERA LA TEVA VEU

Dilluns de 20 a 21.30 h
Professional: Carla Coppa

Vine a cantar en grup! Treballarem la connexió amb el cos, la respiració diafragmàtica, el ritme i l'exploració vocal. Proposta musical i de creixement personal.

ARTÍSTICS

DIBUIX I PINTURA

Grup A: dilluns de 12 a 13.30 h
Grup B: dijous de 10 a 11.30 h
Grup C: dijous d'11.30 a 13 h
Professional: Anna Bafalluy

DIBUIX

Dilluns de 18 a 19.15 h
Professional: Marina Tsartsara

S'ha de dur llapis 3B, carbonet, bloc d'esbós A3 i goma. Aprendrem a dibuixar i experimentar a partir d'una manera diferent de mirar. Obert a tots els nivells.

HISTÒRIA DE L'ART

G

Dimarts de 10 a 11.30 h
Professional: Sr. Cuevas

PROJECTE FOTOGRÀFIC

N

Dimecres d'11 a 12.30 h
Professional: Rodrigo Stocco

Utilitzant els recursos tècnics de la càmera fotogràfica, crearem un projecte narratiu de fotografies amb un mateix fil conductor. S'han de tenir coneixements bàsics de fotografia i portar una càmera digital rèflex o compacta amb opcions manuals.

FOTOGRAFIA CREATIVA

N

Dimecres de 19 a 20.30 h
Professional: Rodrigo Stocco

Aprendrem a usar els recursos tècnics per fer fotografies nocturnes, macrofotografies i jugarem amb les velocitats i el flaix extern. S'han de tenir coneixements bàsics de fotografia.

MÀQUINA DE COSIR AVANÇAT

Dijous de 18 a 19.30 h
Professional: Almudena Díaz

S'ha de dur la màquina de cosir, fil, teixit de cotó, i tenir coneixements mitjans de costura a màquina.

MÀQUINA DE COSIR BÀSIC

Dijous de 19.30 a 21 h
Professional: Almudena Díaz

S'ha de dur la màquina de cosir, fil i un tros de teixit de cotó per fer proves, i cal tenir coneixements bàsics de cosir a màquina.

PATCHWORK (labor de retalls)

Dijous de 19.30 a 21 h
Professional: Alicia Corripio

TEATRE

Dissabte de 12 a 13.30 h
Professional: Núria Asin

Do-it-yourself (DIY): MONEDER RECICLANT UN BRIC

N

25 de gener
Divendres de 18 a 20 h
Preu: 13,79 € (1 sessió)
Suplement de material: 2,50 €
Professional: 4 Racons

S'ha de dur un bric net, tisores, un tros de tela de 30 x 30 cm i veta adherent (velcro).

DIY: MARC MODERNISTA

N

15 de febrer
Divendres de 18 a 20 h
Preu: 13,79 € (1 sessió)
Suplement de material: 2 €
Professional: 4 Racons

S'ha de dur un marc que tingueu per casa, el cartó de tubs de paper de vàter o cuina i un pinzell per pintar el cartó.

BALLS I DANSES

BALL EN LÍNIA

Grup A: dilluns de 9 a 10 h
Grup B: dimecres de 12 a 13 h
Professional: Elisabeth Castejón

ZUMBA

Grup A (gold-iniciació): dilluns de 10.30 a 11.30 h
Professional: Eva Pérez
Grup B: dimecres de 20.30 a 21.30 h
Professional: Silvia Caufapé
Grup C (suau): dijous de 19.30 a 20.30 h
Grup D: dijous de 20.30 a 21.30 h
Professional: Miriam Ferre

SEVILLANES

Dilluns de 13 a 14 h
Professional: Elisabeth Castejón

FITNESS DANCE

Grup A: dilluns de 20.30 a 21.30 h
Grup B: divendres de 20.30 a 21.30 h
Professional: Emanuele Sasso

PILATES AERÒBIC

Dimarts de 19.30 a 20.30 h
Professional: Air Active

BALLS DE SALÓ

Dimarts de 20.30 a 21.30 h
Professional: Francis Sanahuja

Cal inscriure-s'hi en parella.



Fotografia: Pixabay

EXPRESSIÓ LLATINA PER A DONES

Dimecres de 18.30 a 19.30 h
Professional: Olga Aceña

BALLS LLATINS SENSE PARELLA

Dimecres de 19.30 a 20.30 h
Professional: Olga Aceña

DANSA ORIENTAL

Divendres de 18.30 a 19.30 h
Professional: Johanna Lozada

DANSA CONTEMPORÀNIA

Divendres de 19.30 a 20.30 h
Professional: Emanuele Sasso

SEVILLANES FIRA D'ABRIL

N

Dissabte de 9.30 a 12 h
Del 16 al 23 de febrer (2 sessions)
Preu: 24,87 €
Professional: Elisabeth Castejón

Taller exprés per aprendre les nocions bàsiques per gaudir de la Fira d'Abril.

SALUT I BENESTAR

MANTENIMENT SUAU

Grup A: dilluns de 10 a 11 h
Grup B: dimecres de 9 a 10 h
Grup C: dimecres de 10 a 11 h
Professional: Elisabeth Castejón
Grup D: dijous de 18.30 a 19.30 h
Professional: Nati Aguilar

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

N

Dilluns de 12 a 13 h
Professional: Elisabeth Castejón

Gimnàstica i psicomotricitat per millorar la capacitat pulmonar i aeròbica.

MARXA NÒRDICA

Grup A (iniciació): dilluns de 10.15 a 11.45 h
Professional: Air Active
Grup B: dimarts de 12 a 13.30 h
Professional: Nordic Walking Teràpèutic

El grup A és d'iniciació i s'ha de dur els bastons propis. El grup B ja porta diversos trimestres fets i no és necessari dur els bastons propis, si no es vol. Ambdós grups faran sortides per parcs de Barcelona. Els usuaris i les usuàries s'han de presentar al punt de trobada indicat en cada cas. Informeu-vos-en a la recepció.

HATHA IOGA

Grup A: dilluns de 17 a 18.30 h
Professional: Tony Rueda
Grup C (intens): dimecres de 19.30 a 20.30 h
Professional: Celeste Ayús
Grup D: dijous de 9 a 10 h
Professional: Gabriel Puentes
Grup E : dijous de 18.30 a 19.30 h
Professional: Emanuele Sasso

ACTIVA'T

Dilluns de 18.30 a 19.30 h
Professional: Francis Sanahuja

TAITXÍ

Dilluns de 18.30 a 19.30 h
Professional: Gabriel Puentes

MÈTODE PILATES

Grup A: dilluns de 19.30 a 20.30 h
Professional: Emanuele Sasso
Grup B: dimarts de 9 a 10 h
Professional: Sònia Camps
Grup C: dimarts de 19.30 a 20.30 h
Professional: Francis Sanahuja
Grup D (intens): dimecres de 12 a 13 h
Professional: Sònia Camps
Grup E (suau): dijous d'11 a 12 h
Professional: Air Active
Grup F: dijous de 19.30 a 20.30 h
Professional: Nati Aguilar
Grup G: divendres de 9 a 10 h
Grup H (intens): divendres d'11 a 12 h
Professional: Sònia Camps
Grup I: dilluns de 19.30 a 20.30 h
Professional: Gabriel Puentes

MINDFULNESS I RELAXACIÓ

N

Grup A: dilluns de 19.30 a 20.30 h
Grup B: dilluns de 20.30 a 21.30 h
Professional: Marina Tsartsara

Espai i temps per desprendre'ns del dia i reduir l'estrès. Treballarem eines com el *mindfulness*, el *body scanning*, *focusing* i altres pràctiques meditatives i de relaxació integral.

IOGUILATES

Dilluns de 20.30 a 21.30 h
Professional: Gabriel Puentes

IOGA

Grup A: dimarts de 10 a 11 h

Professional: Gabriel Puentes

Grup B: dimarts de 18.30 a 19.30 h

Professional: Emanuele Sasso

Grup C: dimarts de 18.30 a 19.30 h

Professional: Johanna Lozada

Grup D (iniciació):

dijous de 12 a 13 h

Professional: Air Active

Grup E:

dijous de 17.30 a 18.30 h

Professional: Celeste Ayús



EDUCACIÓ POSTURAL

Grup A: dilluns de 12 a 13 h

Grup B: dimarts d'11 a 12 h

Grup C: dijous de 10 a 11 h

Professional: Air Active

OSTEOPILATES

Dimarts de 12 a 13 h

Professional: Air Active

ESTIRAMENTS

Dimarts de 16.30 a 17.30 h

Professional: Johanna Lozada

ASHTANGA VINYASA IOGA

Dimarts de 17.30 a 18.30 h

Professional: Johanna Lozada

FLEX & TONO

Dimarts de 20.30 a 21.30 h

Professional: Air Active

Tonificarem la faixa abdominal, el sòl pelvià i treballarem l'elasticitat.

GAC: glutis, abdominals i cames

Dimecres d'11 a 12 h

Professional: Elisabeth Castejón

ESQUENA SANA

Dimecres de 13 a 14 h

Professional: Elisabeth Castejón

IOGA I CONSCIÈNCIA CORPORAL

Dimecres de 18.30 a 19.30 h

Professional: Ignasi Bosacoma

PILATES EN MOVIMENT

Dimecres de 20.30 a 21.30 h

Professional: Celeste Ayús

Taller dirigit a prendre consciència del cos, reforçar l'esquena, el centre i les cames combinat amb una part més lúdica.

ABDOMINALS HIPOPRESSIUS

Dijous de 20.30 a 21.30 h
Professional: Josep Llata

Les embarassades i les persones amb hipertensió consulteu el metge.

SÒL PELVIÀ

Divendres de 10 a 11 h
Professional: Sònia Camps

Les embarassades i les persones amb hipertensió consulteu el metge.

HIPOPILATES

Divendres de 17.30 a 18.30 h
Professional: Air Active

IOGA RELAXACIÓ

Divendres de 19.30 a 20.30 h
Professional: Johanna Lozada



Fotografia: Pixabay

DEFENSA PERSONAL

Divendres de 20.30 a 21.30 h
Professional: Alexandre Moreira

Tècniques per saber defensar-se davant d'una agressió.

RELAXACIÓ CONTRA L'ESTRÈS

Del 19 de gener al 2 de febrer
Dissabte de 12 a 13.30 h
Preu: 22,38 € (3 sessions)
Professional: Nerea Moreno

Aprendrem a identificar i gestionar l'estrès mitjançant tècniques de respiració, de meditació i de gimnàstica mental.

MINDFULNESS, BMC® I MALALTIES CRÒNIQUES

N

2 i 9 de febrer (2 sessions)
Dissabte de 10 a 12 h
Preu: 19,90 €
Professional: Marina Tsartsara

Usarem eines del *mindfulness* i el BMC®, com la meditació, la respiració conscient i l'expressió artística, per prendre consciència en el present de la malaltia i transformar el malestar i el dolor en creixement personal. Seminari de treball psicocorporal.

ACTIVITATS MIGDIA

PILATES MIGDIA

Dilluns de 14.15 a 15.15 h
Professional: Elisabeth Castejón

ANGLÈS CONVERSA MIGDIA

Dimarts de 14.15 a 15.15 h
Professional: Equip Judith Verbraken

MEDITACIÓ MIGDIA

Dimarts de 15.30 a 16.30 h
Professional: Johanna Lozada

IOGA MIGDIA

Dimecres de 14.15 a 15.15 h
Professional: Gabriel Puentes

RECURSOS

TERÀPIA DEL RIURE

Dilluns d'11 a 12 h
Professional: Elisabeth Castejón

ENTRENA LA MEMÒRIA AMB MANDALES

Dilluns de 12 a 13 h
Professional: Elisabeth Castejón

N

Exercitem la memòria amb instruccions definides per arribar a completar i acolorir el mandala propi. Cal dur una capsa de 36 llapis de colors.

EQUILIBRI EMOCIONAL

N

Dimarts de 18.30 a 20 h
Professional: Ingrid Vieira

Aprendràs la importància d'identificar i sentir les emocions per alliberar-te de les creences limitants i pensar de manera diferent. Transforma el teu ego en el teu millor amic.

TALLER DE LECTOESCRITURA

G

Nivell 1: dijous de 10 a 11.30 h
Nivell 0: dijous d'11.30 a 12.30 h
Professional: Banc Solidari

FONS D'ARMARI

N

25 de gener (1 sessió)
Divendres de 17.30 a 20.30 h
Preu: 20,69 €
Professional: Sílvia Uceda d'Armario Feliz



Fotografia: Pixabay

AUTOMAQUILLATGE BÀSIC

N

8 de febrer (1 sessió)
Divendres de 17.30 a 21.30 h
Preu: 19,90 €
Suplement de material: 4 €
Professional: Anna Mundet

Cal dur el maquillatge que tingueu a casa i un mirall de peu.

RUTINA BEAUTY PER A L'HIVERN

N

15 de febrer (1 sessió)
Divendres de 18 a 20 h
Preu: 13,79 €
Professional: Sílvia Uceda d'Armario
Feliz

TENDÈNCIES DE MODA 2019

N

19 de febrer (1 sessió)
Dimarts de 19.30 a 21.30. h
Preu: 13,79 €
Professional: Sílvia Uceda d'Armario
Feliz

ORDRE I ARMARIS EFICIENTS

N

22 de febrer i 1 de març (2 sessions)
Divendres de 17.30 a 20.30 h
Preu: 29,84 €
Professional: Sílvia Uceda d'Armario
Feliz

Inspirat en el mètode de Marie Kondo.

AUTOMAQUILLATGE EYELINERS

N

8 de març (1 sessió)
Divendres de 17.30 a 21.30 h
Preu: 19,90 €
Suplement de material: 4 €
Professional: Anna Mundet

Cal dur el maquillatge que tingueu a casa i un mirall de peu.

AUTOMAQUILLATGE PER A CASAMENTS

N

22 de març (1 sessió)
Divendres de 17.30 a 21.30 h
Preu: 19,90 €
Suplement de material: 4 €
Professional: Anna Mundet

Cal dur el maquillatge que tingueu a casa i un mirall de peu.

TASTOS HEDONISTES I NUTRICIÓ

COM CAL INTERPRETAR LES ETIQUETES DELS ALIMENTS

N

21 de gener (1 sessió)
Dilluns de 17 a 18.30 h
Preu: 10,35 €
Professional: Salvador Bonshoms

Donarem claus per ajudar a interpretar el que diuen les etiquetes dels aliments per aconseguir una alimentació més saludable.

TAST DE CERVESES

N

Grup A: dimarts de 19.30 a 21.30 h
22 de gener (1 sessió)

Grup B: divendres de 19.30 a 21.30 h
22 de febrer (1 sessió)

Preu: 13,79 €

Suplement de material: 10 €

Professional: Demos Bertran @elvinet

Breu introducció a l'elaboració de la cervesa, estils i perfils diferents. Mostrem com tastar-les i com poder-les identificar. Cal dur dos gots.



Fotografia: Pixabay

AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES

N

1 de febrer (1 sessió)

Divendres de 18 a 20 h

Preu: 13,79 €

Suplement de material: 2 €

Professional: Mercè Homar

Els casos més habituals són la intolerància o al·lèrgia al gluten i a la lactosa, però n'hi ha molts més. Veurem com identificar els aliments que cal evitar, així com els diferents cereals que no contenen gluten, i us oferirem alternatives per substituir els productes làctics en cremes, salses, creps, postres, plats principals, etc.

TAST DE VINS CATALANS

N

Grup A: divendres de 19.30 a 21.30 h
De l'1 al 8 de febrer (2 sessions)

Grup B: dimarts de 19.30 a 21.30 h
Del 5 al 12 de març (2 sessions)

Preu: 19,90 €

Suplement de material: 12 €

Professional: Demos Bertran @elvinet

Dos dies intensos per fer un recorregut per diferents zones vinícoles catalanes descobrint vins blancs, rosats i negres amb les seves varietats. Cal dur dues copes.

TAST DE CAVES

N

Grup A: dimarts de 19.30 a 21.30 h
12 de febrer (1 sessió)

Grup B: divendres de 19.30 a 21.30 h
22 de març (1 sessió)

Preu: 13,79 €

Suplement de material: 10 €

Professional: Demos Bertran @elvinet

La versatilitat de les bombolles del cava va més enllà del les postres per esdevenir el vi rei de la taula. Cal portar dues copes de vi o cava.

LA SALUT DELS OSSOS I LES ARTICULACIONS

N

1 de març (1 sessió)
Divendres de 18 a 20 h
Preu: 13,79 €
Suplement de material: 2 €
Professional: Mercè Homar

Descobrirem que la llet no és l'únic aliment ric en calci i que el calci no és l'únic mineral que cal tenir en compte. Parlarem de com cuinar i utilitzar les algues, el sèsam, verdures d'hivern, llavors i espècies per enfortir les articulacions i evitar artrosi, artritis i osteoporosi.



Fotografia: Pixabay

TAST DE GINTÒNICS

N

8 de març (1 sessió)
Divendres de 19.30 a 21.30 h
Preu: 13,79 €
Suplement de material: 15 €
Professional: Demos Bertran @elvinet

Descobreix els secrets dels gintònics i aprèn a trobar la millor combinació possible entre diferents ginebres i tòniques. Cal portar dos gots grossos o dues copes grosses.

LLENGÜES

Important: de tots els tallers ja se n'ha fet un trimestre, excepte d'aquells on figuri una **N**

ALEMANY CONVERSA BÀSICA

Dimecres de 20 a 21 h
Professional: Equip Judith Verbraken

S'han de tenir coneixements bàsics d'alemany.

ANGLÈS DES DE ZERO

Grup A: dilluns de 9.30 a 11 h
Professional: Equip Judith Verbraken
Grup B: dilluns de 20 a 21 h
Professional: Laura Blanch

Ja se n'ha fet un trimestre.

ANGLÈS BÀSIC

Grup A: dilluns de 18.30 a 20 h
Professional: Laura Blanch
Grup B: dimecres de 17 a 18.30 h
Grup C: dilluns de 18.30 a 20 h
Professional: Equip Judith Verbraken

ANGLÈS MITJÀ

Grup A: dijous de 10.30 a 12 h
Professional: Marina Torres
Grup B: dilluns d'11 a 12.30 h
Professional: Equip Judith Verbraken

Cal saber els temps verbals *simple present*, *simple past*, *present continuous*, *present perfect*, *future* i *conditionals*.

ANGLÈS CONVERSA

Grup A: dilluns de 17 a 18.30 h

Professional: Laura Blanch

Grup B: dimarts de 20 a 21.30 h

Grup C:

dimecres de 18.30 a 20 h

Professional: Equip Judith Verbraken



ANGLÈS PER VIATJAR

Dijous de 12 a 13.30 h

Professional: Marina Torres

Cal saber *simple present* i *simple past* (nivell elemental)

FRANCÈS DES DE ZERO

Dimarts de 17.30 a 18.30 h

Professional: Equip Judith Verbraken

Ja se n'ha fet un trimestre.

FRANCÈS BÀSIC

Dimecres de 10 a 11.30 h

Professional: Equip Judith Verbraken

FRANCÈS CONVERSA

Grup A: dimarts de 18.30 a 20 h

Grup B: dimecres d'11.30 a 13 h

Professional: Equip Judith Verbraken

ITALIÀ DES DE ZERO

Dimarts de 18.30 a 19.30 h

Professional: Maria José López

Ja se n'ha fet un trimestre.

ITALIÀ MITJÀ

Dimarts de 19.30 a 20.30 h

Professional: Maria José López

ITALIÀ CONVERSA I GRAMÀTICA

Dimarts de 20.30 a 21.30 h

Professional: Maria José López

RECURSOS PER A FAMÍLIES

10 TIPS (RECOMANACIONS) IMPRESCINDIBLES PER A FAMÍLIES DEL SEGLE XXI



Dimecres de 17.20 a 18.50 h

Del 16 de gener al 13 de febrer

Preu: 37,30 € (5 sessions)

Professional: Irene Fondevilla

Reflexionarem entorn dels reptes que tenim avui dia: com gestionar les noves tecnologies, com podem establir-ne els límits i com podem comunicar-ho assertivament als nostres fills. Coneixerem què en diuen els experts i com ho podem aplicar a la nostra llar. Adreçat a pares amb infants d'entre 2 i 10 anys.

SUCRE I ALIMENTACIÓ INFANTIL

N

18 de gener (1 sessió)
Divendres de 18 a 20 h
Preu: 13,79 €
Suplement de material: 2 €
Professional: Mercè Homar

El consum habitual de sucre és un risc per a la salut: obesitat, diabetis, malalties degeneratives, cardiovasculars, etc. Sabem quant de sucre els oferim als nostres fills? logurts, galletes, cereals, pizza, plats precuinats. Hi ha alternatives saludables.

SER PARE O MARE: LA TASCA MÉS DIFÍCIL I DIVERTIDA DEL MÓN

N

Dimecres de 17.20 a 18.50 h
Del 20 de febrer al 20 de març
Preu: 37,30 € (5 sessions)
Professional: Irene Fondevilla

Alguna vegada t'has preguntat si actues com un bon pare o mare? Reflexionarem sobre la nostra tasca educadora, com posar límits, com construir una bona autoestima, i com gestionar les emocions de la família per teixir una relació positiva amb els fills. Adreçat a pares amb infants d'entre 2 i 10 anys.

ACTIVITATS EN FAMÍLIA

L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. Es requereix la participació activa de l'adult. Cal dur una tovallola.

PRIMERS PASSOS EN ANGLÈS

Grup A (de 2 a 3 anys): dilluns de 17.15 a 18.15 h
Grup B (de 3 a 4 anys): dilluns de 18.15 a 19.15 h
Professional: Ivana Duzanec

Es requereix la participació activa de l'adult.

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS (de 2 a 10 mesos)

Dimarts d'11.30 a 12.30 h
Professional: Carla Coppa

MÚSICA EN FAMÍLIA (d'1 a 2 anys)

Dimarts de 12.30 a 13.30 h
Professional: Carla Coppa

PSICOMOTRICITAT PER A NADONS (no caminants)

Dimarts de 16.15 a 17.30 h
Professional: Marina Tsartsara

Basat en el Body-Mind Centering (BMC®).

MASSATGE PER A NADONS (de 2 a 10 mesos)

N

Grup A: dissabte d'11 a 12 h

Del 18 de gener al 1 de febrer

Grup B: divendres d'11.30 a 12.30 h

Del 8 al 22 de març

Preu: 14,92 € (3 sessions)

Professional: Amàlia Rivero

S'ha de dur una tovallola i oli o crema de massatge.

JOCS SENSORIALS PER A NADONS (de 2 a 10 mesos)

N

Del 8 de febrer a l'1 de març

Divendres d'11.30 a 12.30 h

Preu: 19,90 € (4 sessions)

Professional: Amàlia Rivero

ACTIVITATS INFANTILS I JUVENILS

ZUMBA KIDS

Grup A (de 6 a 8 anys): dilluns de 17.30 a 18.30 h

Professional: Lorena Pérez

Grup B (de 8 a 13 anys): dimecres de 17.30 a 18.30 h

Professional: Sílvia Caufapé

ROBÒTICA LEGOWEDO (de 6 a 9 anys)

Dimecres de 17.30 a 18.30 h

Preu: 57 € (10 sessions)

Professional: CreaTIC

Cal dur l'ordinador portàtil amb el programari necessari instal·lat (consulteu-ho a la recepció). Cal haver cursat el primer trimestre d'aquest taller.

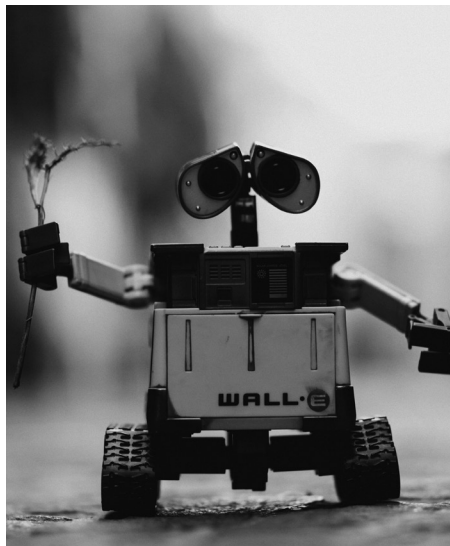
TECNOLOGIA CREATIVA (de 9 a 12 anys)

Dimecres de 18.30 a 19.30 h

Preu: 57 € (10 sessions)

Professional: CreaTIC

Cal dur l'ordinador portàtil amb el programari necessari instal·lat (consulteu-ho a la recepció). Cal haver cursat el primer trimestre d'aquest taller.



Fotografia: Pixabay

COMMERCIAL DANCE

Grup A (de 8 a 10 anys): dimecres de 17.30 a 18.30 h

Grup B (de 10 a 13 anys): divendres de 17.30 a 18.30 h

Grup C (a partir de 14 anys): divendres de 18.30 a 19.30 h

Professional: Lorena Pérez

BALLET (de 5 a 7 anys)

Dijous de 17.30 a 18.30 h

Professional: Emanuele Sasso

DIBUIX (de 9 a 15 anys)

Dijous de 17.30 a 19 h

Professional: Marina Tsartsara

S'ha de dur un bloc d'esbós A4, 1 llapis HB, 1 llapis 2B, goma i maquinaeta.

HIP HOP (de 8 a 12 anys)

Dijous de 17.30 a 18.30 h

Professional: Lorena Pérez



Fotografia: Pixabay

ESPAI D'INFORMÀTICA

Important: de tots els tallers ja se n'ha fet un trimestre. S'ha de dur l'ordinador portàtil.

MÓN GOOGLE

Dimecres de 9.30 a 11 h

Professional: Elsa Ramos

Descobreix totes les aplicacions gratuïtes que pots usar amb Google tant des del teu ordinador com des del teu mòbil o tauleta. Cal dur un d'aquests dispositius.

INTERNET I INFORMÀTICA BÀSICA

Dimecres d'11 a 12.30 h

Professional: Elsa Ramos

Aprèn a treure rendiment, d'una manera divertida i fàcil, del teu ordinador portàtil i gaudeix de la gran finestra d'internet. Cal dur l'ordinador portàtil.

INFORMÀTICA A LA CARTA

Dimecres de 12.30 a 14 h

Professional: Elsa Ramos

Pregunta tots aquells dubtes que tens i ningú no et respon sobre el món de la informàtica i internet. Cal dur l'ordinador portàtil.

ACTIVITATS CULTURALS

EXPOSICIONS

SORTIDES CULTURALS

CONFERÈNCIES/CINEMA

CICLE: MEDI AMBIENT

CICLE: AUTOCONeixEMENT I MEDITACIÓ

PIANO OBERT

CONCERTS I ARTS ESCÈNIQUES

Voleu rebre informació de les nostres activitats? Envieu-nos un correu a ccjosepmtriasipeitx@lleuresport.cat i us remetrem setmanalment el butlletí digital de les propostes d'activitats que es fan al Centre.

ACTIVITATS CULTURALS

EXPOSICIONS

G

Mostres de fotografia, pintura, escultura, il·lustració... Esdevenim un espai de comunicació entre artista i espectador. Us interessa donar a conèixer la vostra obra? Envieu-nos la vostra proposta a: ccjosepmtriasipeitx@lleuresport.cat
Horari: de 9 a 21 h

“PRESOS POLÍTICS A L'ESPANYA CONTEMPORÀNIA”

Del 3 al 30 de gener

Fotografia

Professional: Santiago Sierra. Organitzat per Òmnium Cultural Les Corts Vestíbul

Santiago Sierra presenta 24 fotografies en blanc i negre de rostres pixelats que fan referència a 74 presos polítics de posicions molt diverses. Retrats sense noms, descrits com a presos polítics, amb descripcions que permeten identificar-los.



Fotografia: Santiago Sierra

“ENTRE LLIBRES I COLORS”

Del 4 al 28 de febrer

Il·lustració infantil

Professional: Gemma Zaragüeta

Vestíbul

En aquesta exposició veurem l'obra de la il·lustradora Gemma Zaragüeta que ha anat desenvolupant els darrers deu anys. Veurem una evolució de l'estil i la varietat de tècniques utilitzades.



Fotografia: Gemma Zaragüeta

DωNα • WωMαN •

De l'1 al 29 de març

Pintura

Professional: Marta Darder

Vestíbul

DωNα, l'omega i l'alfa, fi i principi de totes les coses, l'univers, l'etern començar, l'infinit a l'abast.

El dret de les dones a ser com necessitin ser; ser com es vulgui. Ser arbre. Ser futbolista, trapezista, funambulista. Ser cada una a la seva manera. I, si es vol, ser diverses, múltiples i canviants.



Fotografia: Marta Darder

SORTIDES CULTURALS

Cal inscriure-s'hi prèviament.

RUTA PER LA BARCELONA MAÇÒNICA

**DIMARTS 15 DE GENER
A LES 10.30 h**

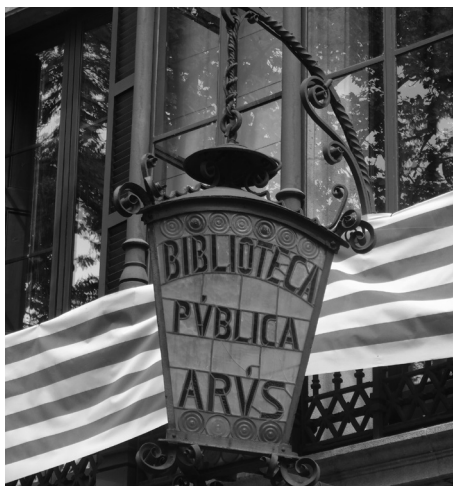
Punt de trobada: entrada de la Biblioteca Arús (passeig de Sant Joan, 26)

Guia: Jorge Pisa, historiador i guia cultural

Durada: 2 h 30 min

Preu: 12,43 € per persona

Què és la maçoneria? On són els seus orígens? Quins han estat els maçons barcelonins més il·lustres? I on podem seguir les seves pistes? Descobreix tot això i molt més amb la ruta de la Barcelona maçònica.



Fotografia: [wikicommons.org](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Arv_Biblioteca_P%C3%BAblica.jpg)

RUTA DE LA SETMANA TRÀGICA



DIJOUS 24 DE GENER A LES 17 h

Punt de trobada: monument a Colom (entre els dos lleons que miren al mar)
Guia: Salvador Lou, historiador i guia de Barcelona Rebelde
Durada: 2 h
Preu: 9,95 € per persona

Ruta guiada sobre els esdeveniments viscuts a Barcelona el mes de juliol del 1909, que li van donar a la ciutat l'àlies de la Rosa de Foc. El rebuig a la guerra del Marroc va comportar l'aixecament més gran conegut fins avui contra les lleves forçades. Un passeig pels escenaris de la gran

vaga general, les barricades, els llocs on es van incendiar edificis religiosos i la posterior repressió per part de l'Exèrcit.



Fotografia: [ajuntament.barcelona.cat/arxiu.municipal](https://arxiu.municipal.barcelona.cat/)

RUTA PEL BARRI DEL POBLENOU

DIMARTS 5 DE FEBRER A LES 10.30 h

Punt de trobada: sortida de l'estació de metro Poblenou (L4)
Guia: Jorge Pisa, historiador i guia cultural
Durada: 2 h
Preu: 9,95 € per persona

Aquesta ruta ens permetrà conèixer la història de la "Manchester catalana", un dels barris més industrialitzats de Barcelona des del segle XIX. Farem un recorregut a través dels edificis que van ser seus de grans indústries i coneixem una mica més a fons la història i els racons més característics del barri.



Fotografia: [wikicommons.org](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Barceloneta_Industria.jpg)

RUTA GUERRA CIVIL I REVOLUCIÓ

N

DIJOUS 21 DE FEBRER A LES 17 h

Punt de trobada: porta de la Biblioteca Gòtic – Andreu Nin (la Rambla, 32)

Guia: Salvador Lou, historiador i guia de Barcelona Rebelde

Durada: 2 h

Preu: 9,95 € per persona

Ruta guiada en la qual ens endinsarem en el primer any de la Guerra Civil a Barcelona. Un any en el qual van conviure la guerra amb un profund procés revolucionari i les creixents tensions dins de la rereguarda republicana. Una ruta per reviu els combats del 19 de juliol, les expropiacions i col·lectivititzacions, la sortida de les milícies cap a Aragó o els enfrontaments dels fets de maig. Una ruta carregada de memòria i història.



Fotografia: ajuntament.barcelona.cat/arxiumunicipal

RUTA DE LES DONES DE LA BARCELONA REBEL

N

DIJOUS 7 DE MARÇ A LES 17 h

Punt de trobada: monument a Colom (entre els dos lleons que miren al mar)

Guia: Salvador Lou, historiador i guia de Barcelona Rebelde

Durada: 2 h

Preu: 9,95 € per persona

Ruta guiada per més de set dècades, des del 1909 fins a mitjan anys vuitanta, en la qual parlarem del rol específic de les dones lluitadores en els principals aixecaments i processos revolucionaris esdevinguts a Barcelona. Coneixerem dones que van ser peça clau en la Setmana Tràgica, les protagonistes de la vaga de dones del 1918, les milicianes de la Guerra Civil o les militants clandestines sota el franquisme. Coneix quan i com es van aconseguir algunes de les grans conquestes històriques, com el dret al vot, a l'avortament o el divorci, però també els grans passos enrere que es van imposar durant llargs períodes del segle XX.



Fotografia: ajuntament.barcelona.cat/arxiumunicipal

RUTA PER LA BARCELONA MEDIEVAL

N

DIMARTS 19 DE MARÇ
A LES 10.30 h

Punt de trobada: escales Catedral de Barcelona.

Guia: Jorge Pisa, historiador i guia cultural

Durada: 2 h

Preu: 9,95 € per persona

Ruta per conèixer el patrimoni i la història medieval de la ciutat de Barcelona.



Fotografia: wikimedia.org

CONFERÈNCIES/CINEMA

G

Sala d'actes
Aforament limitat

“VIATGES ALTERNATIUS”

DIMARTS 26 DE FEBRER
A LES 20 h

Professional: grup de Meetup Viajes y Cultura

Cansats de les destinacions de sol i platja i dels viatges organitzats, el grup

de Meetup Viajes y Cultura ens reunim l'últim dimarts de cada mes per parlar de les nostres experiències al voltant del món. Explicarem algunes de les històries més anecdòtiques i divertides que hem anat recollit durant els últims mesos.



Fotografia: Jorge Cuervo

DOCUMENTAL: DONA PAGESA. SOLSONÈS, TERRA DE MASIES

DIJOUS 7 DE MARÇ
A LES 19 h

Dona pagesa. Solsonès, terra de masies recull les transformacions de la vida a pagès a la comarca del Solsonès, dels anys vint a l'actualitat. La mirada de la dona pagesa, a través de les seves històries de vida, permetrà a l'espectador endinsar-se en aquest món.



Fotografia: Dona Pagesa

CICLE: MEDI AMBIENT

G

PINTA LA MÚSICA!

DIMARTS 12 DE FEBRER

A LES 17.30 h

Entrada lliure amb aforament limitat

Et proposem una experiència artística: pintar escoltant música en directe. El grup Sounding Images (piano i violoncel) tocarà en directe mentre es projecten imatges. Això serà font d'inspiració perquè puguis pintar allò que et suggereixi. La temàtica serà la natura i la música, ja que l'acció està emmarcada dins el cicle Medi Ambient. Cal que cadascú porti el material i el paper amb el qual vol pintar. Hi haurà 15 cavallets i taules per poder pintar. A l'hora de triar la tècnica, tingueu en compte que hauríeu d'acabar la vostra obra en aproximadament una hora. Tothom hi està convidat!



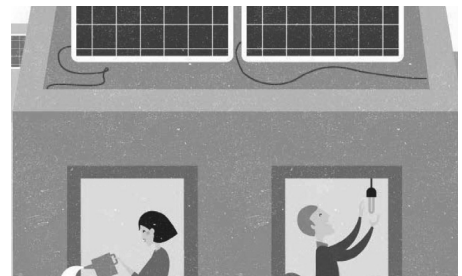
Fotografia: pixabay.com

CALCULADORA ENERGÈTICA: QUANTA ENERGIA UTILITZES A CASA?

**DIMECRES 13 DE FEBRER,
A LES 12.30 h**

Professional: programa "Carrega't d'energia". Ajuntament de Barcelona.
Activitat gratuïta però cal inscriure-s'hi prèviament.

Vols aprendre quin és el teu consum d'energia, fer-ne seguiment i saber quina eficiència tens respecte a altres habitatges similars? Aquest és el teu taller! T'explicuem l'aplicació web que et permetrà fer-ho. Es recomana dur una factura d'electricitat i un ordinador portàtil per persona o cada dues persones. Cal reservar plaça mitjançant el web o a la recepció del centre cívic.



Fotografia: Programa Carrega't d'Energia

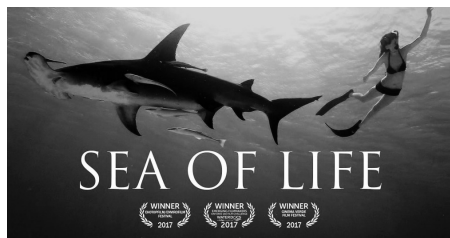
DOCUMENTAL: *SEA OF LIFE*

**DIMARTS 19 DE FEBRER,
A LES 19 h**

Professional: programa "Carrega't d'energia". Ajuntament de Barcelona.
Activitat gratuïta.

Sea of Life, amb experts de renom i una impressionant cinematografia submarina, porta els espectadors a

fer un viatge provocador, a través dels ecosistemes més impactants i amenaçats del planeta i el moviment que hi ha per salvar-los.



Fotografia: Sea of Life

FES-TE UNA BOSSA RECICLADA

**DIJOUS 21 DE FEBRER,
A LES 18.30 h**

Professional: Almudena Díaz
Activitat gratuïta.

En aquest taller cosirem una bossa reciclant una pancarta publicitària que us donarem. Serà un bossa molt fàcil de fer, podeu venir sol, en parella, amb la mare, amb el fill, tothom hi és benvingut. Pretén ser un taller per passar-ho bé i d'ajuda mútua. És recomanable que porteu la vostra màquina de cosir, ja que doncs el centre només en tindrà una per compartir. I si no vols portar-la però tens coneixements, també pots venir a donar un cop de mà a la resta de gent.



Fotografia: www.costurasecret.com

CICLE: AUTOCONEIXEMENT I MEDITACIÓ

MEDITACIÓ

**DIMECRES 16 DE GENER, 20 DE
FEBRER I 6 DE MARÇ,
A LES 19.30 h**
**I DISSABTE 23 DE MARÇ,
A LES 11 h**

Professional: M. Carmen Ruano, terapeuta

Amb la pràctica de la meditació entrenarem la ment per conèixer-nos més i arribar a la nostra consciència. Descobrirem com som i les qualitats que podem despertar en nosaltres, ja que algunes romanen adormides. Com sempre, farem una xerrada introductòria i després la meditació.

PIANO OBERT

Hores per convenir
Sala d'actes
Cal inscriure-s'hi prèviament.

Encara no sabeu que el nostre magnífic piano està esperant que el vinguin a tocar? Molts músics s'han beneficiat ja d'aquest projecte. Feu la vostra reserva per correu electrònic a:
ccjosepmtriasipeitx@lleuresport.cat

CONCERTS I ARTS ESCÈNIQUES

G

Lloc: Sala d'actes
Aforament limitat

Recollida d'entrades fins a 15 minuts
abans de l'inici a la recepció del centre.

TEATRE: *EL LENTO* *NAUFRAGIO DE LA ESTÉTICA*

TI

DIVENDRES 18 DE GENER
A LES 20 h

Professional: escrita i interpretada per
Gonzalo Funes i dirigida per Mai Rojas

Un actor frustrat naufraga entre bamboles acompanyat pel fantasma d'un amor perdut. Un bufó provocador polemiza sobre l'ofici de ser actor. Un obrer humil d'una petita sala de teatre juga a interpretar les històries més intenses d'amor, de bogeria i de mort. No poder percebre la bellesa de les coses amb claredat fa que tot es confongui. La realitat sembla somni i el món oníric es torna realment tangible. En aquest context trobem el nostre protagonista, esquivant onades de confusió i vents d'injustícia, esperant de poder descobrir, a la llunyania, la costa, bella i sublim.



Fotografia: www.labadabdoc-teatro.com

CUBA DENTRO DE UN PIANO

DIVENDRES 1 DE FEBRER
A LES 20 h

Professional: Heidi Figueroa (musicòloga cubana) i Rafael Balmaseda (pianista cubà)

Compositors cubans dels segles XIX i XX. Un recorregut per la vida i l'obra de quatre compositors representatius de la millor música "cultura" cubana, formats a Europa i amb una forta influència dels compositors europeus contemporanis.

Comentaris sobre els gèneres *contradanza*, *danza* i *danzón*.



Fotografia: Rafael Balmaseda

ACOUSTIC GUIRI EXPLOSION

DIVENDRES 8 DE MARÇ
A LES 20 h

Acoustic Guiri és un quintet que té la seva principal inspiració en el jazz *manouche*, un estil nascut a França als anys trenta i personificat per l'inaltimitable guitarrista Django Reinhardt i el virtuós violinista Stéphane Grappelli. La proposta musical de la banda barreja una formació instrumental molt pròpia d'aquest estil amb una veu femenina càlida que transporta al blues i al soul. Amb el swing al seu cor, Acoustic Guiri ofereix al seu públic un viatge entre composicions pròpies i estàndards de jazz arreglats amb cura, pensant tant a adreçar-se als iniciats com a nous aficionats a aquesta música. Elegància, energia i delicadesa són qualificatius que formen part de l'univers musical del quintet.

Veu: Julie Hamar

Violí: Fanny Abela

Guitarres: Pierre-Arnaud Bourhis i Francisco Asensio

Contrabaix: François Georges-Picot

<http://acousticguirixplosion.com/>



Fotografia: www.acousticguirixplosion.com

PIANO SOLISTA, CANT LÍRIC I PIANO A QUATRE MANS DEL SEGLE XIX

DIVENDRES 15 DE MARÇ
A LES 20 h

Els pianistes Alí Rafael Durán i Laura Pujol presenten, de manera didàctica, obres solistes i a quatre mans de grans compositors del romanticisme. A més, les cantants Jessica Luis i Raquel Campomas participen en aquest concert amb obres de cant líric indispensables en la història musical.



Fotografia: Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx

LUDOTECA LA TARDOR

LUDOTECA LA TARDOR

NENS I NENES DE 0-3 ANYS I FAMÍLIES

Espai: ludoteca

Dies: dimecres i divendres

Horari: de 10 a 13 h

Preus: 2 dies: 19,48 €

1 dia: 9,73 €

Descomptes:

2 dies 2n germà/ana: 12,96 €

1 dia 2n germà/ana: 6,48 €

2 dies 3r germà/ana: 6,43 €

1 dia 3r germà/ana: 3,21 €

Espai de psicomotricitat: sala 5

Horari de psicomotricitat: dimecres de
10.30 a 13 h

Estimulació musical per a infants: dos
dimecres al trimestre vindrà una espe-
cialista a fer una sessió d'estimulació i
sensibilització musical per a infants.

Horari música: d'11.30 a 12.30 h

Places: 20 per dia

Consisteix en un espai de trobada on
infants i adults comparteixen una es-
tona de joc. Aquest espai té com a fi-
nalitat fomentar la relació infant-adult
respecte al joc, en un entorn agradable
que organitza una sèrie atractiva d'acti-
vitats trimestrals per als més petits/es.

Normativa: Les famílies han de com-
plir una assistència i participació míni-
ma i continuada al servei. Les famílies
perdran la seva plaça en cas d'un mes
d'absència sense justificació o comuni-
cació. La seva plaça passarà automàti-
cament al primer de la llista d'espera i
així successivament.

NENS I NENES DE 4-6 ANYS

Dies: dilluns, dimecres i divendres
(2 dies a escollir)
Horari: de 16.30 a 19.30 h
Preu: 19,48 €
Descomptes:
2n germà/ana: 12,96 €
3r germà/ana: 6,43 €
En cas que no quedin places per als dos
dies es dona l'opció d'inscriure's un dia:
1 dia: 9,73 €
2n germà/ana: 6,48 €
3r germà/ana: 3,21 €
Places: 25 per dia

Oferim un espai de joc lliure i espontani, on es treballa seguint el calendari festiu a través de tallers, manualitats, jocs, contes, cançons, danses, etcètera, que estimulin la creativitat, i segons l'edat dels/les participants, a fi de fomentar la interacció entre infants, la cooperació i el respecte mutu.

NENS I NENES DE 7-12 ANYS

Dies: dimarts i dijous
Horari: de 16.30 a 19.30 h
Preu: 19,48 €
Descomptes:
2n germà/ana: 12,96 €
3r germà/ana: 6,43 €
Places: 20 per dia

Oferim un espai de trobada on es fomenta l'educació en valors a través de la cooperació, la igualtat, el respecte mutu i la cura del medi ambient. Tot a partir del joc lliure, espontani i d'activitats guiades. Al llarg del trimestre es treballa amb un centre d'interès concret que inclou tota mena d'activitats. A més, es pot dedicar una estona a fer tasques de l'escola.

DISSABTES EN FAMÍLIA (portes obertes)

G

DISSABTES 19 DE GENER i 16 i 23 DE FEBRER

Horari: de 10 a 13 h

S'ofereix un espai de joc lliure entre infants i les seves famílies per fomentar el temps de lleure compartit. També obrim el servei de ludoteca a totes les famílies que durant la setmana no en poden fer ús. Els dissabtes que hi hagi activitats i espectacles familiars (més informació a la pàgina següent) la ludoteca romandrà tancada. Ens podreu trobar a la sala d'actes del centre.

CASAL DE SETMANA SANTA

N

DE DILLUNS A DIJOUS

Dies: dilluns 15, dimarts 16, dimecres 17 i dijous 18 d'abril
Horari: de 9 a 13 h
Lloc: Ludoteca
Preu: 50 €
Places: 20 infants

Coneixes la llegenda del conill de Pasqua? Vine a gaudir d'uns dies d'activitats plàstiques i manualitats molt creatives relacionades amb aquesta llegenda. Podràs fer tot un seguit de tallers relacionats amb la pintura, l'escultura i l'estampació que, a més, podràs emportar-te a casa.

Inscripcions a partir del dilluns 18 de febrer de 10 a 13 h i de 16.30 a 20 h a la recepció del centre.

ACTIVITATS DESTACADES

G

GRAN RUA DE CARNESTOLTES DEL DISTRICTE DE LES CORTS

DISSABTE 2 DE MARÇ

Horari: a les 16.30 h

Lloc: jardins de Bacardí

Vine a gaudir en família de la Rua de Carnestoltes del barri de les Corts mostrant les disfresses fetes per nosaltres mateixos. I, a més, després de la desfilada pels carrers del barri lluint les nostres fantàstiques disfresses, podrem gaudir de la gran festa final del carnestoltes. Per a més informació:

ludotecalatardor@bcn.cat

o al telèfon 93 448 04 99

MATINALS EN FAMÍLIA

G

DEL JOC AL TEATRE EN FAMÍLIA

DISSABTE 12 DE GENER

Horari: 11 h

Lloc: Sala d'actes

Professional: Maria Voronkova

La interacció dels nens i les nenes amb els pares i mares en un entorn d'aprenentatge comú estableix nous vincles d'empatia. Aquest taller està plantejat perquè a través de jocs teatrals (que impliquen el cos, la veu i les emocions) pares i mares puguin gaudir conjuntament amb els seus fills i filles d'una manera diferent de jugar, aprendre i relacionar-se. Durant la sessió

farem una sèrie de jocs i dinàmiques grupals que ens apropiaran, a grans i menuts, a l'essència del teatre: a l'expressió corporal, a la comunicació no verbal i, sobretot, a la cooperació de grup independentment de l'edat, del gènere o la procedència. Activitat pedagògica vinculada al XX Cicle de Música Clàssica a les Corts.

UN VIATGE PER CUBA, TU ETS LA CLAU!

DISSABTE 9 DE MARÇ

Horari: 11 h

Lloc: Sala d'actes

Professional: Maria Lilia Cano i Yadira Ferrer

El duo integrat per la cantant Yadira Ferrer i la pianista Maria Lilia Cano ens ofereix un concert en família, on fareu un recorregut pels gèneres més coneguts de la música cubana. *Un viatge per Cuba, tu ets la Clau!* és un títol que ens convida a participar d'aquest concert, on el públic tindrà un paper fonamental portant els diferents ritmes de gèneres com la contradansa, l'havanera, la rumba o el *son*. Participareu d'una manera interactiva cantant i fent sonar els instruments i les cèl·lules rítmiques més destacats del folklore cubà i tots plegats farem aquest concert transatlàntic!

Activitat pedagògica vinculada al XX Cicle de Música Clàssica a les Corts.

PROGRAMACIÓ FAMÍLIES

GENER: “QUIN FRED!”

FEM UN NINOT DE NEU

Divendres 11
Lloc: ludoteca
Horari: a partir de les 10 h

PINTEM FLOCS DE NEU

Divendres 18
Lloc: ludoteca
Horari: a partir de les 10 h

QUI VIU AQUÍ?

Divendres 25
Lloc: ludoteca
Horari: a partir de les 10 h

**FEBRER: “JA ARRIBA
EL CARNESTOLTES”**

FEM UN ANTIFAÇ

Divendres 1
Lloc: ludoteca
Horari: a partir de les 10 h

**FEBRER I MARÇ: “ENS PREPAREM
PER AL CARNESTOLTES”**

**PREPAREM LES DISFRESSES PER LA
RUA DEL DISTRICTE DE LES CORTS**

Dimecres 6, 13, 20 i 27 de febrer
Divendres 8, 15 i 22 de febrer i 1 de març
Dissabte 16 i 23 de febrer

Lloc: ludoteca
Horari: a partir de les 10 h
Cal inscriure-s'hi prèviament.

MARÇ: “DESCOBRIM”

**EXPERIMENTEM
AMB PASTA DE FARINA I SAL**

Divendres 8
Lloc: ludoteca
Horari: a partir de les 10 h

MEMORY GEGANT

Divendres 15
Lloc: ludoteca
Horari: a partir de les 10 h

FEM UN COLLAGE DE PRIMAVERA

Divendres 22
Lloc: ludoteca
Horari: a partir de les 10 h

PINTEM UNA FLOR

Divendres 29
Lloc: ludoteca
Horari: a partir de les 10 h

ABRIL: “UN TOC BEN DOLÇ”

EXPERIMENTEM AMB XOCOLATA

Divendres 5
Lloc: sala 5
Horari: de 10 h a 11 h

CUINA DE PRIMAVERA

Divendres 12

Lloc: ludoteca

Horari: a partir de les 10 h

EXPOSICIÓ “VISCA EL CARNAVAL!”

Lloc: vestíbul de la 4a planta

Horari: del 8 al 22 de març de 9 a 20 h

VISITES ESCOLARS

Les visites escolars són activitats semidirigides, adaptades a cada nivell educatiu i acompanyades per educadors i educadores de la ludoteca, que pretenen contribuir a l'educació infantil mitjançant el joc com a principal eina pedagògica.

FINALITAT I OBJECTIUS

Les visites escolars tenen com a finalitat oferir activitats per al desenvolupament dels infants mitjançant el joc, de manera lliure i espontània, i contribuir al desenvolupament dels aspectes cognoscitius i afectius de la personalitat dels individus des de la infància per facilitar-ne la inserció al medi sociocultural on han de viure i afavorir-ne la complementarietat educativa (educació formal - educació no formal).

FUNCIONAMENT GENERAL

Consisteixen en sessions d'una hora de durada que s'ofereixen els dimarts i dijous, de 10 a 11 h o d'11 a 12 h.

la temàtica de les quals serà escollida pels professors i professores o responsables del grup en la reserva. A més, s'ofereix la possibilitat de combinar-les amb activitats de la Biblioteca les Corts - Miquel Llongueras, situada al mateix edifici (més informació: 934 493 107 i www.bcn.cat/bibllongueras).

ACTIVITATS PROPOSEADES

LLARS D'INFANTS

1. Activitat d'estimulació sensorial
2. Joc simbòlic
3. Psicomotricitat

EDUCACIÓ INFANTIL

1. Joc simbòlic
2. Psicomotricitat

EDUCACIÓ PRIMÀRIA

1. Coneguem els jocs d'arreu del món
2. Jocs d'avui, jocs d'ahir
3. Elabora el teu joc
4. Activitat d'educació en valors

COST I CONDICIONS PER A LA RESERVA

El cost de la sessió és de 16,17 € per grup. El pagament es farà mitjançant imposició o transferència bancària. Cal reservar la plaça amb un mínim de 15 dies d'antelació.

Telèfon: 934 480 499

A/e: ludotecalatardor@bcn.cat

XX CICLE CLÀSSICA A LES CORTS

XX CICLE CLÀSSICA A LES CORTS

Horari: 18 h

Lloc: Sala d'actes

Preu: entrada general 4,50 €

Infants menors de 12 any: gratis

Venda d'entrades: anticipadament a partir del dilluns de la mateixa setmana del concert i fins que s'exhaureixin les entrades.

Aforament limitat

CONCERT LÍRIC IRENE MAS SALOM

DIUMENGE 13 DE GENER A LES 18 h

Preu: entrada general 4,50 €

Concert líric a càrrec d'Irene Mas, guanyadora del Concurs Internacional de Música de les Corts. Interpretarà obres de: C. Debussy, F. Schubert, H. Wolf, E. Toldrà i d'altres.
Irene Mas Salom: soprano
Marc Serra: piano

Presentació del cicle a càrrec de Joan Vives, músic i locutor redactor de Catalunya Música.



Fotografia: www.irenenmas-soprano.com

HOMENATGE A FRÉDÉRIC CHOPIN (1810-1849)

**DIUMENGE 27 DE GENER
A LES 18 h**

Preu: entrada general 4,50 €

El programa del concert interpretat pel pianista Rafael Balmaseda recordarà l'obra del gran compositor i pianista Frédéric Chopin, any en què es compleix el 170è aniversari de la seva mort.

Rafael Balmaseda: piano



Fotografia: Néstor Rial

SALUT D'AMOUR - Romanticisme per violí i piano

**DIUMENGE 10 DE FEBRER
A LES 18 h**

Preu: entrada general 4,50 €

La violinista Ala Voronkova, acompanyada al piano per Guerassim Voronkov, ens presenta *Salut d'amour*, una gran selecció d'obres impregnades del més pur sentiment "romàntic" de compositors tan diversos com Elgar, Kreisler, Grieg, Mendelssohn, Bach o Wieniawski. Entremig, però, trobarem altres peces més emblemàtiques i virtuositiques com *Tzigane* de Ravel o la *Introducció i tarantel·la* de Sarasate. Ala Voronkova: violí
Guerassim Voronkov: piano



Fotografia: Voronkova

BALLANT CUBA

F

**DIVENDRES 22 DE FEBRER
A LES 18 h**

Preu: entrada general 4,50 €

El duo integrat per la cantant Yadira Ferrer i la pianista Maria Lilia Cano, les dues de nacionalitat cubana i graduades al nostre país, ens conviden a fer un viatge sonor per la història de la música cubana. Entre música i poesia ens interpretaran diferents gèneres tradicionals cubans, començant per la contradansa, la dansa per a piano i l'havanera, passant pel bolero i els cants negres, i acabant amb el *son* i la rumba. Podreu fer un recorregut virtual per la cultura musical cubana amb un concert divertit i emocionant.

Yadira Ferrer: cantant
Maria Lilia Cano: piano



Fotografia: Yadira Ferrer i Maria Lilia Cano

UN VIATGE PER CUBA, TU ETS LA CLAU!

G F

DISSABTE 9 DE MARÇ

Horari: 11 h

Lloc: Sala d'actes

Preu: entrada gratuïta

Professional: Maria Lilia Cano i
Yadira Ferrer

El duo integrat per la cantant Yadira Ferrer i la pianista Maria Lilia Cano ens ofereix un **concert en família**, on fareu un recorregut pels gèneres més coneguts de la música cubana.

Un viatge per Cuba, tu ets La Clau! és un títol que ens convida a participar d'aquest concert, on el públic tindrà un paper fonamental portant els diferents ritmes de gèneres com la contradansa, l'havanera, la rumba o el *son*. Participareu d'una manera interactiva cantant i fent sonar els instruments i les cèl·lules rítmiques més destacats del folklore cubà, i tots plegats farem aquest concert transatlàntic!

Activitat organitzada per Ludoteca La Tardor



Barcelona Obertura
Spring Festival

Obertura City+

Durant el mes de març, el Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx col·labora amb el festival Barcelona Obertura Spring Festival. Podeu reservar les entrades a:
barcelonaobertura.com
a partir del 5 de desembre.

OBC - GRANS QUINTETS DE CORDA

G

DILLUNS 11 DE MARÇ A LES 20.30 h

Lloc: Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx
Preu: entrada gratuïta

Obres de Mozart i Brahms

MOZART: Quintet de corda en mi bemoll major, K614 "Hausmusik"

BRAHMS: Quintet de corda en sol major, opus 111

Raúl García Marián, violí; Ana Galán, violí; Jennifer Stahl, viola; David Derri-co, viola; Olga Manescu, violoncel.

CONJUNT DE CORDA DEL GRAN TEATRE LICEU

G

DIMARTS 12 DE MARÇ A LES 20.30 h

Lloc: Centre Cívic Tomasa Cuevas
Preu: entrada gratuïta

Obres de Beethoven i Xostakóvitx.

Ludwig van Beethoven (1770-1827):

Quartet per a corda número 3 en re major, opus 18

Dmitri Xostakóvitx (1906-1975):

Quartet per a corda número 3 en fa major, opus 73

ENTITATS

Agrupació Sociocultural l'Esfera

Coral: (assaig) dilluns i dijous de 20 a 21.30 h

Aula d'Extensió Universitària Les Corts Oest

Horari d'atenció al públic: dimecres de 18 a 20 h. Més informació: aulalescortsoest@gmail.com

Banc Solidari

Horari d'atenció al públic: de dilluns a divendres de 10.30 a 13 h, i de dilluns a dijous de 17 a 20 h
Més informació: 934 480 238 i www.bancsolidari.org

Grup de dol

Parelles: dijous de 17 a 20 h
Pares: divendres de 17 a 20 h
Organitzat pel Banc Solidari.
És un espai per donar suport a totes les persones que han perdut un ésser estimat. Activitat quinzenal.

Associació de Dones Elisenda de Montcada

Horari d'atenció al públic: dimecres de 17 a 20 h

Associació Catalana d'Afectats de Fibromiàlgia

1a visita amb hora concertada al telèfon:
650 40 57 01

ALTRES SERVEIS CESSIÓ D'ESPAIS

El Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx disposa d'una sala d'actes, dues sales polivalents i dues aules que posa a disposició tant d'entitats com de particulars i empreses.

Són sales que s'adapten a diverses activitats:

- Reunions
- Concerts

-
- Assajos musicals
 - Tallers

Preus públics per a particulars i empreses:

- Sala d'actes: 70 €/h + IVA

- Sales polivalents: 15 €/h + IVA. Preus especials per a organitzacions sense ànim de lucre.

Consulteu-ne la disponibilitat i el pre-supost:

inmajimenez@lleuresport.cat

AMB TU I PER A TU PROCESSOS PARTICIPATIUS CONVOCATÒRIA DEL CLUB LA BOHEME

El grup motor Club La Bohème pretén crear un espai de reflexió i d'intercanvi d'opinions entre especialistes, músics emergents, entitats i ciutadans, amb la finalitat de decidir conjuntament una programació estable del Cicle Clàssica a Les Corts.

ESPAI DE COCREACIÓ

És un servei d'acompanyament per al desenvolupament de projectes d'investigació artística, de tot tipus de disciplines. Sales per assajar, connexió amb el teixit associatiu del barri, espai per mostrar els vostres projectes, etcètera.

AULES A LA CARTA

El Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx us ofereix l'oportunitat per fer l'activitat que vulgueu encara que no aparegui en la nostra programació. Poseu-vos en contacte amb nosaltres, digueu quantes persones sou i quina activitat voleu fer amb els preus públics del centre. Nosaltres us proporcionarem professorat i horaris disponibles.

ccjosepmtriasipeitx@lleuresport.cat

AGENDA CULTURAL DEL CENTRE CÍVIC I DE LA LUDOTECA LA TARDOR

GENER				
Del 3 al 30	De 9 a 21 h	"Presos polítics a l'Espanya contemporània"	Exposició	Pàg. 21
Dissabte 12	A les 11 h	Del joc al teatre en família	Matinal en família	Pàg. 32
Diumenge 13	A les 18 h	Concert líric Irene Mas Salom	Clàssica Les Corts	Pàg. 35
Dimarts 15	A les 10.30 h	Ruta per la Barcelona maçònica	Sortida	Pàg. 22
Dimecres 16	A les 19.30 h	Despertem la nostra consciència: meditació	1a Conferència taller	Pàg. 27
Divendres 18	A les 20 h	<i>El lento naufragio de la estética</i>	Teatre	Pàg. 28
Dijous 24	A les 17 h	Ruta la Setmana Tràgica	Sortida	Pàg. 23
Diumenge 27	A les 18 h	Homenatge a Frédéric Chopin (1810-1849)	Clàssica Les Corts	Pàg. 36
FEBRER				
Divendres 1	A les 20 h	<i>Cuba dentro de un piano</i>	Concert	Pàg. 28
Dissabte 2	A les 16.30 h	Gran rua de Carnestoltes de les Corts	Activitat comunitària	Pàg. 32
Del 4 al 28	De 9 a 21 h	"Entre llibres i colors"	Exposició	Pàg. 22
Dimarts 5	A les 10.30 h	Ruta pel barri del Poblenou	Sortida	Pàg. 23
Diumenge 10	A les 18 h	<i>Salut d'amour</i> - Romanticisme per violí i piano	Clàssica Les Corts	Pàg. 36
Dimarts 12	A les 17.30 h	Pintar la música	Taller experimental	Pàg. 26
Dimecres 13	A les 12.30 h	Quanta energia utilitzes a casa?	Conferència taller	Pàg. 26
Dimarts 19	A les 19 h	Documental: <i>Sea of life</i>	Cinema	Pàg. 26
Dimecres 20	A les 19.30 h	Despertem la nostra consciència: meditació	2a Conferència taller	Pàg. 27
Dijous 21	A les 17 h	Ruta Guerra Civil i revolució	Sortida	Pàg. 24
Dijous 21	A les 18.30 h	Fes-te una bossa reciclada	Taller	Pàg. 27
Divendres 22	A les 18 h	Ballant Cuba	Clàssica Les Corts Familiar	Pàg. 36
Dimarts 26	A les 20 h	"Viatges alternatius"	Conferència	Pàg. 25
MARÇ				
Del 1 al 29	De 9 a 21 h	"DoNα • WoMaN •"	Exposició	Pàg. 22
Dimecres 6	A les 19.30 h	Despertem la nostra consciència: meditació	3a Conferència taller	Pàg. 27
Dijous 7	A les 17 h	Ruta de les dones de la Barcelona rebel	Sortida	Pàg. 24
Dijous 7	A les 19 h	<i>Dona pagesa. Solsonès, terra de masies</i>	Cinema	Pàg. 25
Divendres 8	A les 20 h	Acoustic Guiri Explosion	Concert	Pàg. 29
Dissabte 9	A les 11 h	<i>Un viatge per Cuba, tu ets la clau!</i>	Matinal en família	Pàg. 32
Dilluns 11	A les 20.30 h	OBC - Grans quintets de corda	Clàssica Les Corts	Pàg. 37
Dimarts 12	A les 20.30 h	Conjunt de corda del Gran Teatre del Liceu	Clàssica Les Corts	Pàg. 37
Divendres 15	A les 20 h	Piano solista, cant líric i piano a quatre mans del segle XIX	Concert	Pàg. 29
Dimarts 19	A les 10.30 h	Ruta per la Barcelona medieval	Sortida	Pàg. 25
Dissabte 23	A les 11 h	Despertem la nostra consciència: meditació	4 Conferència taller	Pàg. 27

MAPA



Bus: H8, 75, 54, D20,
52, L12, L50, L57, L61, L62,
L64, L65, L68, L71, 567, 113
Metro: L5 i L9 Sud Collblanc
Tram: T1, T2, T3

ADREÇA	HORARIS
--------	---------

**CENTRE CÍVIC JOSEP M.
TRIAS I PEITX**
Riera Blanca, 1-3
Tel. 934 480 499
08028 Barcelona

HORARIS

Horari d'obertura:
De dilluns a divendres, de 9 a 21.30 h
Dissabtes, de 9 a 14 h

INFORMACIÓ ADDICIONAL	PER A MÉS INFORMACIÓ
-----------------------	----------------------



Adaptat per a persones amb mobilitat reduïda

PER A MÉS INFORMACIÓ

barcelona.cat/ccjosepmtriasipeitx
ccjosepmtriasipeitx@lleuresport.cat
Facebook.com/ccjosepmtriasipeitx
Twitter: @ccjmtriasipeitx