

PROGRAMACIÓ CULTURAL

CARNESTOLTES

DIJOUS GRAS

Dijous 28 febrer,
a partir de les 17 h
Jardins de Can Farrero
Gratuït
Animació a càrrec de Xip Xap

Ha arribat la Reina Carnestoltes i tots i totes ens hem de preparar per fer xerinxola sense parar! Maquilla't, posa't color a la cara i participa a la taronjada. Hi haurà un grill de taronja amb sucre per a tothom. Hi col·labora La Marina Viva. Lectura oficial del pregó de Carnestoltes 2019.

DIMECRES DE CENDRA

Dimecres 6 de març,
a partir de les 17 h
Jardins de Can Farrero
Gratuït
Animació a càrrec de Grimpallunes

S'acaba la gresca i la disbauxa. Ves-tiu-vos de dol i acompanyeu-nos a l'enterrament de la sardina que comptarà amb un seguici a càrrec dels Diables de Port. Xocolatada per a tothom. Hi col·labora La Marina Viva, Dones del Club de Petanca Casa del Relloige, Comando Choclateras i Diables de Port.

EXPOSICIONS

PUNTS DE VISTA

Del 7 de gener a l'1 de febrer
Lloc: espai expositiu
Casa del Relloige

Exposició a càrrec del Club de Fotografia Casa del Relloige.

VEÏNS

Del 7 al 29 de març.
Lloc: espai expositiu
Casa del Relloige
Exposició fotogràfica a càrrec de Paula Cortés Martínez

Habitant d'una casa, d'un carrer, d'un barri, d'una població etc., en relació a un altre que està en un altre estatge de la mateixa casa o en una casa situada a prop, en el mateix carrer, en el mateix barri...

TEMPS PER A TU

De 18 a 19.30 h

Activitats adaptades a totes les edats per divertir-se aprenent en família. Professionals de diferents àmbits ens proposaran dinàmiques interessants i divertides amb una metodologia participativa, inclusiva, solidària i cooperativa.

OBSERVAR EL SILENCI

Dimecres 9, 16 i 23 de gener

La paraula anglesa mindfulness no es pot traduir de forma literal al català, de manera que fem servir les expressions atenció plena o consciència plena. Aprendre diverses tècniques de mindfulness que utilitzen la pràctica del silenci per ajudar a sintonitzar la ment i connectar-la amb els pensaments, sensacions i emocions que experimentem en el moment present.

A càrrec de Aurora Portillo i Ruth Chacón.

FEINA I CONCILIACIÓ FAMILIAR

Dimecres 30 de gener

Activitat adreçada als adults, programació paral·lela d'activitat per als infants. Es tractaran aspectes dels drets relacionats amb la maternitat i paternitat, així com amb la cura de familiars.

A càrrec de BARCELONA ACTIVA.

BIODANSA EN FAMÍLIA

Dimecres 6, 13 i 20 de febrer

Eina de fonaments pedagògics que, mitjançant la vivència integradora, facilita processos d'aprenentatge emocional. Espai d'expressió i enfortiment dels vincles efectius entre els membres d'una mateixa família, amb els altres i el seu entorn.

A càrrec de Erbenia Bento.

DRETS LABORALS BÀSICS

Dimecres 27 de febrer

Activitat adreçada a les persones adultes de forma paral·lela a activitats per a infants. Dirigida a totes les persones interessades a conèixer els drets bàsics d'una relació de treball, aprendre a llegir un contracte amb agilitat i entendre la nòmina i salari.

A càrrec de BARCELONA ACTIVA.

TALLER DE MEDIACIÓ EN FAMÍLIA

Dimecres 6, 13 i 20 de març

Cada setmana es treballarà un tema relacionat amb la mediació i gestió de conflictes.

A càrrec de Mariona Garriga.

BARCELONA ACTIVA A LA MARINA

Dimecres 27 de març

Activitat adreçada a les persones adultes de forma paral·lela a activitats per a infants.

Es tractaran els recursos que Barcelona Activa té a la Marina per ajudar persones en atur o precarietat laboral, a millorar la seva ocupabilitat i apropar-se al mercat laboral.

A càrrec de BARCELONA ACTIVA.

ITINERARIS CULTURALS

MNAC: LIBERXINA, POP I NOUS COMPORTAMENTS ARTÍSTICS

Divendres 25 de gener,
a les 10.15 h
Gratuït. Inscripció prèvia.

Les propostes artístiques que es van produir a Catalunya durant la segona meitat de la dècada dels anys seixanta del segle XX, que compartien els ideals de renovació generacional i revolució que van esclatar en diversos nuclis internacionals, es presentaran en aquesta mostra, coincidint amb els 50 anys del maig del 68.

Organitza: centre cívic La Cadena.

MNAC: ART, DONES, MEMÒRIA I LLUITA

Divendres 8 de març,
a les 10.15 h
Gratuït. Inscripció prèvia.

Coneixerem els canvis en el paper i la consideració de les dones al llarg de la història a través d'un recorregut transversal per algunes obres des les col·leccions del museu.

Organitza: centre cívic La Cadena.

Cada trimestre podreu gaudir del itineraris culturals organitzats pels centres cívics de La Marina.

SALA PEPITA CASANELLAS

MATINALS PER A TOTA LA FAMÍLIA

SWINGABADI

Diumenge 13 de gener, a les 11 h
Entrada gratuïta

Espectacle a càrrec de la Cia. Swingabadi

L'espectacle tracta de reproduir les aventures de dibuixos animats antics i oblidats amb música en directe mentre el públic col·labora amb els efectes de so.

LA LLIBRERIA MÀGICA

Diumenge 10 de febrer, a les 11 h
Entrada gratuïta

Espectacle a càrrec de la Cia. Peixos i peixeres

El senyor Ramon s'encarrega de copiar els contes d'arreu del món perquè no desapareguin i així, tots els nens i nenes els puguin llegir en un futur. El Joan, el seu jove aprenent, s'encarrega de les tasques més feixugues de la llibreria. La feina dels dos protagonistes es veurà trastocada per l'arribada de la Marta, una carterera molt especial, amb un paquet màgic. I també per la presidenta de la societat Pensa Poc, Elena Tocanassos, que amenaça amb destruir la llibreria.

TRANSFORMACIÓ

Diumenge 10 de març, a les 11 h
Entrada gratuïta

Espectacle a càrrec de la Cia. Desparpajo Clown

Espectacle en el qual la protagonista desmitifica el mite de la dona perfecta, guapa i ordenada. Actuació original i atrevida que barreja les titelles, el circ i la manipulació d'objectes.

DIVENDRES EN ESCENA

UP BEAT JAZZ

Divendres 18 de gener, a les 20 h
Entrada gratuïta

Concert a càrrec de la Groovaloo Quartet

Actuació molt especial on sentirem una combinació de jazz d'avantguarda amb el millor funk.

ALAN PARDO EN CONCERT

Divendres 15 de febrer, a les 20 h
Entrada gratuïta

Alan Pardo presenta el seu projecte més personal amb uns temes en els quals el blues, el rock i el pop es barregen majestuosament. Amb l'acompanyament de Sam Babler al baix i Tomàs Ors a la bateria.

ASSASSINES

Divendres 15 de març
Entrada gratuïta

Espectacle a càrrec de la Cia de teatre La Flor Innata

Un cabaret-contemporani que reflexiona en clau d'humor sobre el paper de la dona en l'actualitat. L'obra ha tingut una gran acollida pel públic i ha guanyat el premi a Millor Espectacle de la 22a Mostra de Teatre de Barcelona.

Nota: Aforament limitat. No es permetrà l'entrada a la sala un cop començat l'espectacle.

SERVEI DE SUPORT A LA PARTICIPACIÓ I A LA CREACIÓ

TEATRE SOCIAL

A càrrec de l'associació ImpactaT intervencions teatrals. Organització: Fundació Mans a les mans i centre cívic Casa del Relloige. Taller per a joves del barri.

ENTRUITA'T

Dissabte 23 de febrer,
a les 11.30 h

Inscripcions a CC Casa del Relloige, CC La Cadena i al Mercat de la Marina. Organització: La Marina Viva. Concurs gastronòmic on la truita és el plat protagonista. Porta la teva truita al mercat de la Marina.

GRAN BALL DE CARNAVAL

Dissabte 2 de març, a les 22 h
Sala Pepita Casanellas

Activitat oberta a tots els veïns i veïnes del barri de la Marina. Ball de carnaval amb orquestra. Venda d'entrades a la Unió d'Entitats de la Marina.

SERVEI CESSIÓ D'ESPAIS

Disposem d'espais de lloguer per a persones, grups i entitats amb sol·licitud prèvia. Consulteu-ne les tarifes i les normes d'ús al web del centre.

Centre Cívic Casa del Relloige Sala Pepita Casanellas

PROGRAMACIÓ

Gener - Febrer - Març 2019



Ajuntament de Barcelona



Període d'inscripcions

Les inscripcions es fan presencialment a la Casa del Rellotge i en línia, al web www.casadelrellotge.net

Les places dels grups s’adjudicaran per estricte ordre d’inscripció i pagament. El pagament presencial dels tallers es formalitzarà només mitjançant targeta bancària. No s’acceptarà el pagament en efectiu. Reducció i subvenció dels imports als cursos: Informeu-vos-en al mateix centre.

Places limitades. Els grups han de tenir un mínim de persones inscrites perquè es puguin impartir.

Tots els tallers tenen una durada d’11 setmanes, excepte que s’indiqui un altra durada.

Renovacions: del 10 al 14 de desembre
Inscripcions: a partir del 17 de desembre
Inici de tallers: el 7 de gener
Final de tallers: el 22 de març

Del 25 al 29 de març es considera setmana de recuperacions.

TALLERS

ARTS MANUALS

PINTURA

GRUP A: Dilluns, de 19 a 21 h
GRUP B: Dimecres, de 19 a 21 h
Casa del Rellotge
Preu trimestre: 48,71 €

ARTS PLÀSTIQUES

Dimarts, de 19 a 21 h
Casa del Rellotge
Preu trimestre: 48,71 €

Un espai per a qualsevol projecte artístic que vulguem aprendre a desenvolupar, ja sigui a través del dibuix, l’aquarel·la, la ceràmica…

ESMALTS AL FOC SOBRE METALL

Dijous, de 18 a 20.30 h
Casa del Rellotge
Preu trimestre: 96,50 €

Crea les teves peces mitjançant una fina planxa de coure que es retalla, s’esmalta i s’enforma.

COSTURA CREATIVA

Dimecres, de 19 a 21 h
Casa del Rellotge
Preu trimestre: 77,20 €

Cal tenir nocions bàsiques de costura a màquina i portar-ne una.

EXPRESSION I MOVIMENT

BALLEM MÚSICA DELS 80

Dimecres, de 18 a 19.15 h
Sala Pepita Casanellas
Preu trimestre: 48,25 €

Diverteix-te i fes exercici amb petites coreografies de música d’aquesta dècada (Duran Duran, Police, Michael Jackson) i amb cançons dels grans musicals de l’època (Fame, Flashdance, Dirty dancing).

BALLS DE SALÓ

Dimecres, de 19.30 a 21 h
Sala Pepita Casanellas
Preu trimestre: 58 €

ZUMBA

GRUP A: Dimarts, de 18 a 19 h
GRUP B: Dimarts, de 19 a 20 h
Sala Pepita Casanellas
Preu trimestre: 38,60 €

AFROBEAT

Divendres, de 17 a 18 h
Casa del Rellotge
Preu trimestre: 38,60 €

Dansa fruit de la combinació de la música ioruba i el funk, popularitzada a l’Àfrica als anys 70, amb moviments polirítmics i improvisacions.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

AIKIDO

GRUP A: dilluns, de 19.30 a 21 h
GRUP B: divendres, de 19.30 a 21 h
Casa del Rellotge
Preu trimestre: 57,89 €

Art marcial d’origen japonès que promou una visió diferent d’allò que és marcial.

GIMNÀSTICA PER A GENT GRAN

Dimarts i dijous, de 17 a 18 h
Casa del Rellotge
Preu trimestre: 60,90 €

IOGA INICIACIÓ

Dilluns, de 18.45 a 20 h
Casa del Rellotge
Preu trimestre: 48,25€

Adreçat a persones que mai l’han practicat i volen conèixer els beneficis del ioga.

IOGA PRINCIPIANTS

GRUP A: dilluns i dimecres, de 10.15 a 11.30 h
GRUP B: dilluns i dimecres, de 17 a 18.15 h
Casa del Rellotge
Preu trimestre: 74,53 €

Adreçat a persones que l’han practicat de manera puntual. Intensitat de baixa a mitja.

IOGA INTERMEDI

GRUP C: dimarts i dijous, de 19.45 a 21 h

GRUP D: dilluns i dimecres, de 18.15 a 19.30 h
Casa del Rellotge
Preu trimestre: 74,53 €

Intensitat de mitja a mitja-alta.

IOGA SUAU

Dimarts i dijous, de 18.30 a 19.45 h
Casa del Rellotge
Preu trimestre: 74,53 €

Per a més grans de 60 anys.

IOGA PER A EMBARASSADES

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h
Casa del Rellotge
Preu trimestre: 38,60 €

La pràctica de ioga durant l’embaràs t’ajudarà a mantenir un bon estat físic i emocional. Recomanat a partir del segon trimestre d’embaràs.

IOGA POSTPART AMB NADONS

Dilluns, de 17.30 a 18.30 h
Casa del Rellotge
Preu trimestre: 38,60 €

Espai de trobada amb el teu nadó, una vegada es té l’alta mèdica, per enfortir el cos després del part. Per a dones amb infants fins a 7 mesos.

MEDITACIÓ

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Casa del Rellotge
Preu trimestre: 38,60 €

Pràctica de relaxació que ens ajudarà a estar bé amb un mateix i amb el món que ens envolta.

ESTIRAMENTS INICIACIO

Dimarts, de 17 a 18.15 h
Casa del Rellotge
Preu trimestre: 48,25 €

Exercicis d’intensitat baixa indicats per a persones que vulguin començar amb l’activitat física.

ESTIRAMENTS I HIPOPRESSIUS MITJÀ-AVANÇAT

Dijous, de 17 a 18.15 h
Casa del Rellotge
Preu trimestre: 48,25 €

Treballarem l’estirament per mantenir una bona qualitat funcional del cos, i també els abdominals hipopressius, mitjançant un conjunt d’exercicis i tècniques posturals.

IDIOMES

ANGLÈS ELEMENTAL

Dilluns, de 19.30 a 21 h
Casa del Rellotge
Preu trimestre: 57,90 €

Si ja tens una mica de coneixements de l’anglès, aquest és el teu curs.

TALLERS MONOGRÀFICS

LA SALUT DIGESTIVA

Dijous 17 de gener, a les 18.30 h

Casa del Rellotge. Gratuït

Si tenim el sistema digestiu dèbil o no saludable, ho podrem veure reflectit a nivell integral del nostre cos.

ALIMENTACIÓ PER A LA MENOPAUSA

Dijous 14 de febrer, a les 18.30 h
Casa del Rellotge. Gratuït

Encara que hi hagi pautes generals beneficioses per a la menopausa, cal adaptar-les a l’alimentació i estil de vida de les teves necessitats en concret.

ACTIVITATS ESTABLES

Dimarts, de 10 a 12 h
Casa del Rellotge
Més informació: coordinadoralaboralmarinazf@gmail.com

COORDINADORA LABORAL LA MARINA-ZONA FRANCA

Dimarts, de 10 a 12 h
Casa del Rellotge
Més informació: coordinadoralaboralmarinazf@gmail.com

Assemblees, debats, planificació d’activitats i consultes. Pre-carierat laboral, atur i pensions.

CLUB DE FOTOGRAFIA

Trobades quinzenals. **Més informació: Casa del Rellotge i clubfcr@gmail.com**

Reunions i activitats d’aficionats a la fotografia.

ACTIVITATS ESTABLES

GRUP DE CONVERSA EN CATALÀ. XERREM-JUNTS

Dilluns, de 18.30 a 20 h
Casa del Rellotge

Organització: CAL i Òmnium Cultural de Sants-Montjuïc. Més informació: Casa del Rellotge o CAL 934 159 002
Dirigit a persones que volen iniciar-se o millorar la parla del català.

ASSOCIACIÓ GUINEO-CATALANA

Divendres, de 18.30 a 20 h
Casa del Rellotge

Més informació: 609 978 647 o generacionguineocatalana@gmail.com
Coral Bisila. Repertori de cançoner típic de Guinea Equatorial i de Catalunya. Vine a cantar i, si tens un instrument, ens pots acompanyar.

TALLER DE RETRAT

Dijous, d’11.30 a 13.30 h
Casa del Rellotge

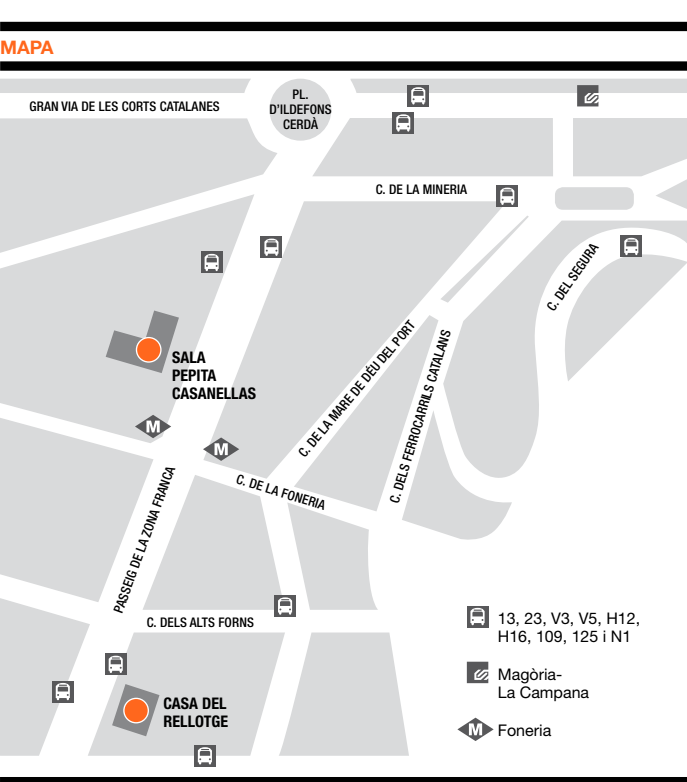
Organització i inscripcions a Xarxa Sense Gravetat. Tel. 615 247 821 info@redsingravedad.org
Us convidem a pintar retrats per connectar amb la pintura, el volum, la llum i l’ombra, els colors... Retratar els altres i autoretratar-se, i així aprendre o millorar la nostra tècnica. Pintem per compartir un món creatiu i com a camí per conèixer-nos!

AUTODEFENSA PER A DONES

Divendres, de 16.30 a 18 h
Casa del Rellotge

Inscripcions a Xarxa Sense Gravetat. Més informació: 615 247 821 o info@redsingravedad.org.
Aprendrem com defensar-nos de les agressions presents en la nostra quotidianitat. Utilitzarem tècniques físiques combinades amb eines més reflexives d’autoconeixement individual i col·lectiu.

CONSORCI PER A LA NORMALITZACIÓ LINGÜÍSTICA CNL DE BARCELONA Delegació de Sants-Montjuïc



ADREÇA

Centre Cívic Casa del Rellotge
Pg. Zona Franca, 116 · 08038 Barcelona
Tel. 934 322 489 · info@casadelrellotge.org
Horari: de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 21.30 h
www.casadelrellotge.org

Sala Pepita Casanellas
Pg. Zona Franca, 185 · 08038 Barcelona · Tel. 932 563 730
Horari: de dilluns a divendres de 8 a 21 h

GESTIÓ CÍVICA

Unió Entitats la Marina
Mare de Déu de Port, 363 · Tel. 933 313 842
barcelona.cat/sants-montjuic

Districte de Sants-Montjuïc

N NOU TALLER

H NOU HORARI