

Centre Cívic L'Elèctric

ACTIVITATS I TALLERS CULTURALS

D'abril a juny de 2019

L'Elèctric



**Ajuntament de
Barcelona**



ÍNDEX

TALLERS CULTURALS

CRITERIS D'INSCRIPCIONS	pàg. 3
PÚBLIC EN GENERAL	pàg. 3

ACTIVITATS CULTURALS

SANT JORDI	pàg. 6
CICLE AGRICULTURA DE PROXIMITAT	pàg. 6
SCÈNIC	pàg. 6
EXPOSICIONS	pàg. 7
NATURALment	pàg. 8
RUTES I PASSEJADES	pàg. 8
XERRADES	pàg. 9
CALAIX DE SASTRE	pàg. 9
ESPAI MULTIMÈDIA	pàg. 10
ESPAI D'ADOLESCENTS I JOVES	pàg. 11
ESPAI INFANTIL – EL MINIELÈCTRIC	pàg. 12
VII FESTA INFANTIL DE LA PRIMAVERA	pàg. 13

SERVEIS

ESPAI INFANTIL	pàg. 13
ESPAI JOVE	pàg. 13
AULA MULTIMÈDIA	pàg. 13
ESPAI D'ART	pàg. 13
ATENCIÓ A LES ENTITATS	pàg. 13
CESSIÓ I /O LLOGUER D'ESPAIS	pàg. 13

CALENDARI

CALENDARI	pàg. 14
-----------	---------



Identificareu els tallers nous amb aquest símbol

**Renova el curs que estàs fent del 18 al 29 de març
Inscripcions a partir de l'1 d'abril**

Dilluns i dijous, de 10 a 14 h

De dilluns a dissabte, de 16 a 21 h

Ja pots fer la inscripcions en línia

<https://inscripcions.cclelectric.com/ccivic/>

Les inscripcions presencials dels cursos es faran mitjançant targeta de crèdit o en efectiu en el moment de la inscripció.

En cas de donar-se de baixa un cop iniciat el període d'activitats no se'n farà cap devolució.

El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites.

REDUCCIÓ DELS IMPORTS ALS TALLERS

Les persones interessades a acollir-se a la reducció de preus dels tallers s'han d'adreçar a la recepció del Centre Cívic, dins de l'horari d'obertura, i sol·licitar la informació del procediment que cal seguir.

TALLERS PER A PÚBLIC GENERAL**EXPRESSIÓ****CORAL**

**Dimarts, de 17 a 18.30 h
Del 30 d'abril al 25 de juny
(9 sessions)
Preu: 43,45 €**

Vols formar part de la coral del Centre Cívic l'Elèctric? Vine a aprendre les tècniques de respiració i vocalització necessàries per poder ser un artista en els nostres concerts.

Professor: Cristina Escolà

**SALUT I CREIXEMENT PERSONAL****IOGA BÀSIC**

**Dilluns, d'11.30 a 12.30 h
Del 29 d'abril al 17 de juny
(7 sessions)
Preu: 22,53 €**

N

Aprendre a controlar la respi-

ració i la correcció postural, enfortint la musculatura i els ossos, guanyant flexibilitat ens posarem en forma de manera segura.

Professora: Silvia Lezcano

**MÈTODE PILATES GRUP 1**

**Dilluns, de 18.00 a 19.00 h
Del 29 d'abril al 17 de juny
(7 sessions)
Preu: 22,53 €**

MÈTODE PILATES GRUP 2

**Dilluns, de 19.00 a 20.30 h
Del 29 d'abril al 17 de juny
(7 sessions)
Preu: 33,80 €**

Exercicis d'estiraments i enfortiment del cos enfocats a la flexibilitat i la potenciació per tal d'afavorir una bona postura.
Professor: Fernando Obijo d'Air Active

MARXA NÒRDICA

Dilluns, de 17.00 a 18.30 h
Del 29 d'abril al 27 de maig
(5 sessions)
Preu: 24,14 €

Descobreix aquesta activitat esportiva molt completa per a totes les edats i situacions físiques, que apropa la salut a les persones i ajuda a socialitzar-se. L'activitat es realitza a l'aire lliure. Inclou lloguer dels bastons especials de marxa nòrdica.

Professor: Fernando Bartolomé, Nordic Walking Therapeutic
Les sortides es faran des de diferents indrets. Nivell de dificultat: Iniciació



EXCURSIONISME 2.0**N**

Dimecres, de 18.30 a 20.00 h
Del 15 de maig al 19 de juny
(8 sessions, 6 teòriques i 2 pràctiques)
Preu: 38,62 €

Durant sis sessions et mostrem com preparar una sortida a la muntanya i gaudir de la natura amb la utilització de les noves tecnologies, sense oblidar l'essència de l'excursionisme clàssic. Dissabte 8 i 15 de juny, farem dues sortides per Collserola posar en pràctica el que hem après: Orientació amb mapa i brúixola / Orientació amb GPS i telèfons intel·ligents
A càrrec de Jordi Novés de Naturfonting
Nivell de dificultat: Iniciació



RECURSOS

TALLER COSMÈTIQUES NATURALS**N**

Dimarts, de 19 a 20.30 h
Del 28 de maig al 25 de juny
(5 sessions)
Preu: 24,14 € (suplement per ingredients 5 €)

Introducció a la cosmètica natural com a alternativa per tal d'evitar l'ús de productes químics perjudicials per a nosaltres i la natura. Parlarem del perill dels tòxics que porten alguns cosmètics tradicionals. Prepararem receptes senzilles i a base d'ingredients d'origen vegetal que es poden aconseguir fàcilment. Entre d'altres coses prepararem desodorant, xampú en pols, sabó i també inclourem algunes receptes aiurvèdiques.
Professora: Associació Zero Waste Bcn



CUINA A BAIXA TEMPERATURA

Dijous, de 19.00 a 20.30 h
Del 2 al 30 de maig
(5 sessions)
Preu: 24,14 € (suplement per ingredients: 5 €)

Cuinar a baixa temperatura ja no és exclusiu de l'alta gastronomia, ara ja és accessible per a tothom. Vine a descobrir com tenir uns acabats i textures perfectes des del primer dia, a més seràs capaç de preparar les receptes més saludables mitjançant les tècniques més modernes i les més tradicionals. També coneixerem nous productes i tècniques, com per exemple l'heura, pols de ceps, olis infusionats, iogurts vegetals...

Professor: Martí Avilés

EXPRESSIÓ

SEVILLANES

Dimecres, de 19.30 a 21.00 h
Del 8 de maig al 26 de juny

(8 sessions)
Preu: 38,62 €

Curs amb parella o individual. Aprèn un dels balls més tradicionals i característics d'Andalusia nascut a la ciutat de Sevilla.
Professora: Isabel Marsol



BOLLYWOOD

Dijous, de 19.30 a 21.00 h
Del 2 de maig al 27 de juny
(9 sessions)
Preu: 43,45 €

Procedent del mestissatge més pur i agafant les formes lliures d'Occident i les clàssiques hindús.

Professor: Dev – Nataraja Dance



BALLS DE SALÓ

Dissabtes, de 19.00 a 20.30 h
Del 4 de maig al 22 de juny (8 sessions)
Preu: 38,62 €

Amb els balls de saló, podem gaudir amb la parella i els amics aprenent el pas doble, vals, fox, rock, tango, samba, bolero... Coneixerem d'on venen i com es ballen.

Professor: Xavier Perales



FAMILIARS

MASSATGE PER A NADONS

N

Dilluns, de 10 a 11.30 h
Del 29 d'abril al 27 de maig
(5 sessions)
Preu: 24,14 €

A través del massatge creem un vincle entre l'adult i l'infant en els seus primers mesos de vida. Un art que ajuda a comprendre el seu llenguatge no verbal i a respondre de forma respectuosa a les seves demandes.

Professora: Raquel Borrell Memba

BOLLYWOOD INFANTIL

Dijous, de 17.30 a 18.30 h
Del 2 de maig al 27 de juny
(9 sessions)
Preu: 28,97 €

Aquest curs té com a objectiu que els més menuts coneguin la música i els balls d'una cultura totalment diferent, la de l'Índia. Aprendran a explorar, crear i expressar-se mitjançant el moviment i establiran connexions entre les diferents parts del seu cos i la seva ment.

Professora: Diana Aguirre – Nataraja Dance



ACTIVITATS CULTURALS

SANT JORDI

Durant el mes d'abril farem activitats relacionades amb la celebració de Sant Jordi. VEGEU ACTIVITATS ESPECÍFIQUES EN EL PROGRAMA.

Regals per als que estimem. Taller de sabons artesanals.

Dimarts, 9 d'abril, a les 17.30 h

Regals per als que estimem. Taller d'espelmes.

Dimarts, 16 d'abril, a les 17.30 h

"Acampada" contes infantils.

Divendres 26 d'abril, a les 18.00 h

CICLE AGRICULTURA DE PROXIMITAT

VEGEU ACTIVITATS ESPECÍFIQUES EN EL PROGRAMA.

Taller infantil de construcció d'un hotel d'insectes.

El dimecres 5 de juny, a les 17.30 h.

Passeig fins a l'hort de Can Pujades on coneixerem la seva història.

El dijous 6 de juny, a les 18.00 h.

Teatre d'ecologia per a la infància "Un planeta lliure".

El divendres 7 de juny, a les 18.30 h.

I A MÉS A MÉS

Xerrada sobre la menstruació sostenible i saludable.

El dimecres 12 de juny, a les 19.00 h.

Passejada familiar despertant els sentits en el bosc.

El dissabte, 15 de juny, de 10.00 a 13.00 h.

SCÈNIC

Tots els actes són gratuïts

MÚSICA

VENTURI REPUBLIC

Dissabte, 27 d'abril, a les 19 h

Pop sòlid per camins sonors d'optimisme i rebel·lia.

D'ELLS S'HA DIT: "Música amable que inspira bon rotllo." "Recorda aquell pop britànic, elegant i rabiós." "Fan cançons boniques i apassionants." "No tenen cap tensió per a arribar o demostrar res. Són lliures!"



YAKU LUMI

Divendres, 10 de maig, a les 19 h

Grup de música llatinoamericana que ens presenten cançons

amb força i esperit propi, que fan que es pugui crear una atmosfera íntima, que ens transporti a llocs de terres rústiques i plenes d'història.



TEATRE

ACAMPADA. CONTES INFANTILS

Divendres, 26 d'abril, a les 18 h

La música en directe d'una viola i una guitarra ens acompanyaran en aquest viatge fantàstic a través de quatre contes. Ens transportaran al desert, ens duran a la recerca d'una flor màgica, ens presentaran una granota tocada del bolet... i tot mentre cuinem una

gran sopa de pedres!
A càrrec de la companyia De Moment Fantàstics



EL LENTO NAUFRAGIO DE LA ESTÉTICA

Divendres, 3 de maig, a les 19 h

Un actor frustrat naufraga entre bambolines, un bufó provocador polemitzava sobre l'ofici d'actor i un obrer interpretant intenses històries en el context de l'obra.
A càrrec de la Cia. Brancalao

QUITATE. ESPECTACLE DE CIRC

Divendres, 17 de maig, a les 18 h

Una fusió còmica d'artistes de circ ens posa en escena la necessitat del nostre "minut de glòria", que la seva història sigui escoltada i abans que la dels altres, si és possible.
Produït pel Centre de les Arts del Circ Rogelio Rivel i l'ICUB

L'ARBRE DELS DESITJOS. INFANTIL. CONTE+TALLERS+ARBRE

Divendres, 24 de maig, a les 18 h

L'Eric, després de sentir parlar dels arbres dels desitjos, està decidit a trobar el seu. Els seus germans intenten dissuadir-lo dient-li que això no existeix, però, amb perseverança i bona companyia, qui diu que els somnis no es poden realitzar?
A càrrec de la companyia Tirabec



UN PLANETA LLIURE. POESIA ORAL I VISUAL. ECOLOGIA PER LA INFÀNCIA

Divendres, 7 de juny, a les 18.30 h

El nostre planeta viu situacions desfavorables que podem canviar. Nubolaris és la protagonista d'una experiència de rescat animal que la portarà a comprendre que, amb sensibilitat i consciència, un planeta lliure és possible.
A càrrec de la companyia Nubolaris

EXPOSICIONS

"EL VISIBLE I L'INVISIBLE"

Del 15 d'abril al 10 de maig

Aquesta obra basada en la recerca de la simbologia dels àngels, exhibeix un rang expressiu que va des d'una atmosfera mística, fins a influències d'un contrastant expressionisme alemany. Aplicant la tècnica de gravat monotip.
A càrrec de l'artista Meggi Pujols

"SALVANT PERSONES"

Del 13 de maig al 7 de juny

Exposició de fotografies d'Emilio Morenatti, Giulio Piscitelli, Olmo Calvo, Sergi Camara i Yannis Behrakis, sobre el drama de les

persones refugiades que arriben al mar Egeu i al Mediterrani Central.
A càrrec de Proactiva Open Arms



"A PARTIR DE POLIURETÀ"

De l'11 de juny al 5 de juliol

L'art naïf s'aplica al corrent artístic caracteritzat per la ingenuïtat i espontaneïtat de l'autor autodidacte. Aquests quadres estan confeccionats a partir de poliuretà i la imaginació del artista.
A càrrec de Joaquim Mateos i Raig "Kimo"

ACTIVITATS CULTURALS

NATURALment

Activitats gratuïtes. Places limitades, cal inscripció prèvia.

RUTES I PASSEJADES

LES FONTS DEL FONDAL DE VALLVIDRERA

Dissabte, 11 de maig, a les 10 h

Caminada de 8 Km que visita algunes de les fonts més cabaloses i espectaculars de Collserola. Descobriràs petits racons encisadors, envoltats de natura. Passarem pel pantà de Vallvidrera, per l'estació del primer tren elèctric d'Espanya, per una planta embotelladora d'aigua mineral, per alguna de les balconades on podràs veure Barcelona als teus peus, coneixeràs els secrets de la font de la Budellera i més petites històries i curiositats que anirem explicant. Inici i final a l'estació de Baixador de Vallvidrera (FGC). Dur calçat esportiu de muntanya i roba adient al temps del dia de la sortida. Una motxilla, aigua i ganyips o fruita. *A càrrec de Jordi Noves de Naturfonting*
Nivell de dificultat: Iniciació

NISSAGUES DE PODER A LA BARCELONA MEDIEVAL

Dissabte, 18 de maig, de 10 a 13 h

Aquest és un itinerari que explica l'esplendor de Catalunya als segles XIII i XIV a través d'un munt d'edificis que els beneficis econòmics de comerciants, nobles, eclesiàstics, polítics i reis ens van deixar a Barcelona. Cada edifici té el seu passat, alguns foren ocupats per inquisidors, advocats, religiosos fent de polítics i consellers valents. *A càrrec de Meritxell Carreres, guia oficial de Catalunya*
Nivell de dificultat: Iniciació

PASSEJADA PRIMAVERA I TALLER

Dimecres, 29 de maig, a les 16 h

Caminada per Collserola on aprendrem a identificar les

plantes medicinals que trobem al nostre entorn i quines són les seves principals propietats per poder crear la nostra farmaciola natural a casa. Ho farem des del respecte i la consciència amb un ús conscient i responsable. Després de la caminada ens trobarem a L'Elèctric on observarem el procés d'elaboració d'alguns dels remeis bàsics per a la farmaciola. Caminada: 16.00-18.00 h
Taller/demostració 18.30-20.00 h
A càrrec d'Alba Miralpeix
Nivell de dificultat: Iniciació



PASSEJADA I VISITA A CAN PUJADES

Dijous, 6 de juny, a les 18.00 h

Dins del cicle Agricultura de Proximitat de Sarrià-Sant Gervasi, farem una caminada des del Centre Cívic l'Elèctric fins a l'hort de Can Pujades, on coneixerem la història i trajectòria de l'espai, i es farà una visita guiada a l'hort. *A càrrec de la Cooperativa Can Pujades*
Nivell de dificultat: Iniciació

PASSEJADA FAMILIAR DESPERTANT ELS SENTITS EN EL BOSC

Dissabte, 15 de juny, de 10.00 a 13.00 h.

Caminada familiar per l'entorn proper de Collserola. Conectant amb els nostres sentits descobrirem el bosc a la primavera. Una proposta per a petits i grans gaudint de la caminada i coneixent les plantes medicinals, els arbres i els animals que hi habiten. *A càrrec de Alba Miralpeix – Art viu*
Nivell de dificultat: Iniciació

XERRADES

“LA BIODESCODIFICACIÓ”

Divendres, 5 d'abril, a les 18 h

Com prendre consciència de la relació entre la nostra biologia i el món exterior, com ens pot afectar i com pot alterar el nostre sistema nerviós neurovegetatiu. *A càrrec de Marta Casado, experta en biodescodificació*

“EL CORESTEROL I L'ALIMENTACIÓ”

Dimecres, 15 de maig, a les 18 h

Hàbits saludables per prevenir o controlar els nivells de colesterol. Vine a informar-te per millorar la teva qualitat de vida. *A càrrec de Cristina Martín, infermera del CAP les Planes*

“MENSTRUACIÓ SOSTENIBLE I SALUDABLE”

Dimecres, 12 de juny, a les 19 h

Parlarem de les alternatives sostenibles als productes d'higiene femenina tradicionals, parlant de l'impacte al medi ambient i a la salut. Tractarem també la menstruació conscient i donarem alguns consells sobre com apropar-se al cicle de la dona. *A càrrec de l'Associació Zero Waste Bcn*

TERTÚLIA SOBRE LES PORS DE LES PERSONES GRANS. COM AFRONTAR-LES EL MILLOR POSSIBLE?

Dijous, 13 de juny, a les 17.30 h

Entre tots i totes intentarem trobar camins que ens ajudin a portar millor les nostres pors, i a distingir les que, fins i tot, ens poden ser útils i les que directament ens perjudiquen. *A càrrec de Concepció Poch i Avellan, filòsofa, psicopedagoga, escriptora i membre del Grup d'Ètica i Educació. Organitzat pel Departament de Promoció de la Gent Gran de l'Ajuntament de Barcelona*

CALAIX DE SASTRE

Activitats gratuïtes. Places limitades, cal inscripció prèvia.

TORNEIG DE RUMMICUB

Dimecres, 3 d'abril, a les 17 h

Anima't, vine a jugar i a passar una bona estona. *Organitza l'Associació de Gent Gran de les Planes*

TASTET DE SUSHI

Dijous, 4 d'abril, de 18 a 20.30 h.

Vols fer una pinzellada en l'elaboració de diferents tipus de sushi? Apunta't i vine a aprendre a cuinar aquest tastet de cuina japonesa. *A càrrec d'Albert Solaz Oliete*

APRÈN A FER SABONS ARTESANALS

Dimarts, 9 d'abril, a les 17.30 h

Durant aquest divertit taller aprendrem a elaborar sabons de glicerina de manera artesanal a la nostra mida: els afegirem essències, herbes aromàtiques i, fins i tot, els podrem pintar! Apropa't a fer el taller i aprèn a fer el teu propi sabó artesanal! *A càrrec de Monatur*

APRÈN A FER ESPELMES D'OLI RECICLAT

Dimarts, 16 d'abril, a les 17.30 h

Amb aquest taller aprendrem que l'oli de la cuina no té només un sol ús. Un cop utilitzat, no cal que el llencem, el podem fer servir per a moltes coses més, com fabricar espelmes decoratives! Vine al nostre taller i et podràs emportar teva pròpia espelma! *A càrrec de Monatur*

ACTIVITATS CULTURALS

TASTET ACTIVA LA MEMÒRIA

Dimecres, 22 de maig a les 17.30 h

Destinat a estimular la memòria, l'organització, el vocabulari, el càlcul..., per treure un major partit a les nostres habilitats mentals. Per a totes les edats. *A càrrec de Fernando Aranciva*



GRUP DE DONES LES PLANES

Trobades quinzenals, els dilluns de 17 a 19.30 h

Grup per compartir, créixer i gestionar activitats pròpies per a les dones. En aquests trimestre hi ha previst fer sortides al museu del tren d'Igualada, al parc del Laberint i l'exposició del cos humà, entre d'altres activitats.

ESPAI DE TROBADA PER A GENT GRAN

Cada dimecres de 16.30 a 19.30 h

L'Associació de Gent Gran de les Planes es reuneix cada dimecres a l'Elèctric per compartir i gaudir d'un espai comú, i realitzar-hi activitats.

FESTA D'ESTIU

Dimecres, 19 de juny, a les 17 h

Per celebrar l'arribada de l'estiu, el grup de Gent Gran, en col·laboració amb el Grup de Dones, ens animen a ballar amb l'actuació de música en directe a càrrec de Jordi's Duo.

FESTA CLOENDA DE CURSOS

Divendres, 28 de juny, a partir de les 17.00 h farem una gran festa, on els diferents tallers que s'han dut a terme a l'Elèctric, ens mostraran el que han après.

ESPAI MULTIMÈDIA

Totes les activitats són gratuïtes, cal inscripció a totes les activitats.

SERVEI DE CONSULTA MULTIMÈDIA

De dilluns a divendres, de 17.00 a 19.30 h

Tens problemes a l'hora de navegar pel teu ordinador? Vols passar fotografies del mòbil a l'ordinador? Si no te'n surts amb aquests i altres dubtes, passa't per multimèdia i te'ls resoldrem! Recorda de demanar hora. *A càrrec de Marta Forner*

Dimarts, 7 i 14 de maig, de 17.30 a 19.00 h

Et falta seguretat a l'hora de navegar amb el teu mòbil? No saps com desenvolupar-te amb agilitat? En aquest taller aprendrem les seves funcions bàsiques i a introduir-lo en la nostra vida diària. *A càrrec de Marta Forner*

CÀPSULES MULTIMÈDIA PER A INFANTS LLUMS, CÀMERA I ACCIÓ!

Dimecres 1, 8, 15, 22 i 29 de maig, de 17.30 a 18.30 h

Rodar un curt és la millor manera de prendre un primer contacte amb el món audiovisual, descobrir el procés creatiu i despertar una nova vocació. El més petits treballaran en equip i crearan la seva pròpia història a l'Elèctric.

JOVES DIRECTORS. CAPSULA MULTIMÈDIA PER A JOVES

Dilluns, 6 de maig, a les 17.30 h

TALLER: INICIACIÓ A LES TAULETES I TELÈFONS INTEL·LIGENTS

FOTOGRAFIA PER A INSTAGRAMERS. CÀPSULA MULTIMÈDIA PER A JOVES

Dilluns, 3 de juny, a les 17.30 h



TALLER: CRACS DELS MÒBILS INTEL·LIGENTS

Dimarts, 11 i 18 de juny, de 17.30 a 19.00 h

Aquest taller vol donar a conèixer les possibilitats que té un mòbil intel·ligent. Descobreix els millors trucs i aplicacions per al teu telèfon. Aprèn a treure el màxim partit i fes del teu mòbil una eina clau.

A càrrec de Marta Forner

ESPAI D'ADOLESCENTS I JOVES

Un espai plural adreçat a tots els adolescents i joves que vulguin apropar-s'hi. Un punt de trobada, de relació, convivència i participació. **Totes les activitats són gratuïtes. Cal inscripció prèvia. A partir de 12 anys**

SETMANALMENT

ESPORTS DE CONTACTE

Dimarts, de 18.30 a 20.00 h
Del 30 d'abril al 18 de juny

Amb els esports de contacte volem treballar la seguretat física però també l'emocional, i ho farem a partir de l'apoderament i la presa de consciència.

Si vols desfogar-te, fes-ho d'una manera conscient i productiva! Per a joves de 12 a 20 anys. Cal dur guants de boxa preferiblement de 12oz o 14oz.

Amb la col·laboració del projecte Aquí t'escoltem de l'Ajuntament de Barcelona.

MULTIESPORT

Dijous, de 17.00 a 19.30 h
Del 25 d'abril al 20 de juny

Espai per a practicar diversos esports, alguns d'allò més originals i altres de més tradicionals. *Organitzat conjuntament pel C.C. l'Elèctric i els educadors de carrer de Sarrià - Sant Gervasi.*

ACTIVITATS PUNTUALS

CÀPSULA MULTIMÈDIA PER A JOVES DIRECTORS

Dilluns, 6 de maig, a les 17.30 h

Els joves aprendran les nocions bàsiques per rodar un curtmetratge amb el mòbil i, a partir d'aquí, crearan i dirigiran la seva història. Un jurat valorarà les seves pel·lícules i la millor tindrà un premi.

TASTET DE NAGINATA

Divendres, 31 de maig, a les 18 h

Activitat centrada en l'estudi de tècniques de combat amb Naginata, un arma molt utilitzada al Japó feudal i amb una llarga tradició d'utilització sobretot per part de les dones, actualment es practica com a art marcial. Vols conèixer i aprendre aquesta tècnica de combatre?

A càrrec de Leandre Pereira



FOTOGRAFIA PER A INSTAGRAMERS. CÀPSULA

Dilluns, 3 de juny, a les 17.30 h

Aprendrem sobre la importància del color, les formes i l'equilibri. Descobrirem trucs i crearem el nostre diari visual

ACTIVITATS CULTURALS

com autèntics instagramers.
Ho farem tot amb la càmera del
nostre telèfon intel·ligent.

CUINA MINI & JOVE

Dilluns 13 i 27 de maig i 17 de juny. De 17.30 a 19.00 h

ESPAI INFANTIL – MINIELÈCTRIC

Espai lúdic per a famílies i infants de 3 a 11 anys, on poden gaudir de jocs, activitats i tallers. Horari: de dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h. Totes les activitats són gratuïtes i cal inscripció prèvia. Es pot realitzar trucant al 93 205 40 09 o enviant un correu a infants@cclelectric.com. Places limitades.

TALLER DE CIRC

Dijous, 11 d'abril, de 17.30 a 19.30 h

Si tens entre 6 i 12 anys i vols aprendre a muntar en monocicle, fer jocs de malabars, mantenir l'equilibri en les xanques... Apunta-t'hi i vine a divertir-te.

ESPECTACLE INFANTIL “ACAMPADA” (CONTES INFANTILS)

Divendres, 26 d'abril, a les 18 h

PINTURA COMESTIBLE

Dimarts, 28 de maig, de 17.30 a 18.30 h

Taller de pintura comestible de dits amb farina de blat de moro.

CÀPSULES MULTIMÈDIA PER A INFANTS. LLUMS, CÀMERA I ACCIÓ

Dimecres 1, 8, 15, 22 i 29 de maig, de 17.30 a 18.30 h

TALLER DE CONSTRUCCIÓ D'UN HOTEL D'INSECTES

Dimecres, 5 de juny, a les 17.30 h

Celebrarem el Dia Mundial del Medi Ambient mitjançant la construcció d'un hotel d'insectes, aprendrem perquè els insectes i les funcions que realit-

JOCS DE TAULA

**Dilluns, 29 d'abril, 20 de maig
De 17.30 a 20.00 h**

Carcassone, cartes de pòquer, Castel Cards, Dixit, Sushi Go...

zen a la natura són necessàries per nosaltres i com podem ajudar als insectes solitaris a fer més fàcil la seva vida.

A càrrec de Monatur



MINIXEFS EN ACCIÓ

**Dimarts 30 d'abril, 21 de maig i 25 de juny
De 17.30 a 19.00 h**

Taller de cuina dirigit als infants perquè puguin experimentar textures i sabors nous i aprendre a cuinar receptes fàcils per fomentar l'autonomia.

30 d'abril:

Porridge de civada amb poma

21 de maig:

Miniempanades vegetarianes

25 de juny: Barretes de cereals

FES EL TEU CAMELL

Els dimarts de maig i juny de 17.30 a 18.30 h

Vine i aprèn a fer camells amb fulles de palmeres, tal com ho fan en el desert. A partir de 5 anys.

A càrrec d'Abdellah, de Mas Pins

HORT DEL MINIELÈCTRIC

Dijous, 2, 16 i 30 de maig i 13 de juny, de 17.15 a 18.15 h

Aprendrem a cuidar i preparar la terra de l'hort del Minielèctric per cultivar diferents verdures.



FILMS I CRISPETES AL MINIELECTRIC

Dimarts, 14 de maig i 11 de juny, de 17.00 a 19.30 h

Tarda on gaudirem tots junts visualitzant films i curts infantils.

JOCs TRADICIONALS D'INTERIOR I EXTERIOR

Dimarts 4 i 18 de juny, de 17.30 a 18.30 h

Tardes on jugarem a jocs clàssics fent ús de tots els espais (tant interiors com exteriors) de l'Elèctric.



CUINA MINI & JOVE

**Dilluns, 13 i 27 de maig i 17 de juny
De 17.30 a 19.00 h**

Activitat on adolescents i petits gaudiran de delicioses tardes cuinant junts i aprenent els uns dels altres. Alhora serà un espai on es fomenti el menjar saludable.

VII FESTA INFANTIL DE LA PRIMAVERA

Divendres 10 de maig a les 17.30 h

Els tres equipaments de muntanya, el Casal de Barri Can Rectoret, el Centre Cívic Vallvidrera i el Centre Cívic l'Elèctric, estem organitzant una festa de primavera que no et pots perdre. Estigues alerta a la programació, segur que et sorprendrà. T'hi esperem!

SERVEIS

ESPAI INFANTIL

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h

Espai lúdic per a famílies i infants de 3 a 11 anys, on pots gaudir de jocs, activitats i tallers dirigits i també d'activitats lliures.

ESPAI D'ADOLESCENTS I JOVES

De dilluns a divendres, de 17 a 20 h

Servei obert a tots els joves amb l'objectiu de crear un espai obert i dinamitzat perquè els joves siguin els protagonistes de les seves decisions i es puguin crear espais associatius.

ESPAI MULTIMÈDIA

Dilluns i dijous, de 10 a 13 h, i

les tardes de dilluns a divendres, de 16.30 a 20 h

Espai obert a tothom amb quatre ordinadors i amb accés lliure a Internet. Els dies d'activitat programada l'espai romandrà tancat.

SUPORT A LA CREACIÓ

Els dilluns i dijous al matí posem a la teva disposició espais per a la creació.

ESPAI D'ART

Servei d'exposicions: Necessites un espai per exposar-hi la teva obra? Posa't en contacte amb nosaltres.

CESSIÓ I /O LLOGUER D'ESPais

CALENDARI

ABRIL

Dl.	17 h	Espai de trobada del grup de dones de les Planes (quinzenals)
Dc.	16.30 a 18 h	Espai de trobada de la gent gran de les Planes
Dc. 3	17.45 a 19 h	Espai infantil: Jugar i aprendre (de 8 a 12 anys)
Dc. 3	17 h	Torneig de Rummicub. Organitza l'Associació de Gent Gran de les Planes
Dj. 4	18 a 20.30 h	Tastet de sushi. A càrrec d'Albert Solaz
Dv. 5	18 h	Xerrada: "La biodescodificació", a càrrec de Marta Casado
Dl. 8	17.30 a 19 h	Espai Multimèdia. Taller: Aprèn a editar imatges amb el mòbil
Dm. 9	17.30h	Taller de sabons artesanals, a càrrec de Monatur
Dm. 9 i 16	17 h	Espai infantil: Plantarem verdures a l'hort
Dj. 11	17.30 a 19.30 h	Espai infantil: Taller de circ
Fins al 12		Exposició: "Pinzellades de dona" de Lucía Zamudio
Dm. 16	17.30 h	Taller d'espelmes d'oli reciclat, a càrrec de Monatur
Dj. 25	17 a 19.30 h	Espai d'adolescents i joves: Multiesport
Dv. 26	18 h	Espectacle Infantil "Acampada" a càrrec de la Cia. de Moment Fantàstic
Ds. 27	19 h	Scènic: Concert de Venturi Republic
Dm. 30	17.30 a 19 h	Espai infantil: Minichefs en acció (Porridge de civada amb poma)
Dm. 30	18.30 a 20 h	Espai d'adolescents i joves: Esports de contacte
Del 15/04 al 10/05		Exposició "El visible i l'invisible" a càrrec de l'artista Meggi Pujols

MAIG

Dl.	17 h	Espai de trobada del grup de dones de Les Planes (quinzenals)
Dm.	18.30 a 20 h	Espai d'adolescents i joves: Esports de contacte
Dm.	17.30 a 18.30 h	Fes el teu camell (a partir de 5 anys). A càrrec de l'Abdellah
Dc.	16.30 a 18 h.	Espai de trobada de la gent gran de les Planes
Dc.	17.30 a 19 h	Espai d'adolescents i joves: Reforç escolar
Dj.	17 a 19.30 h	Espai d'adolescents i joves: Multiesport
Dv. 3	19 h	Scènic: Teatre "El lento naufragio de la estética" a càrrec de la Cia. Brancalao
Dl. 6	17.30 h	Càpsules Multimèdia per a joves "Joves directors"
Dm. 7 i 14	17.30 a 19 h	Espai multimedia: Taller iniciació a les tauletes i telèfons intel·ligents
Dc. 1-8-15-22 i 29	17.30 a 18.30 h	Càpsules Multimèdia per a Infants "Llums, càmera i acció!!"
Dj. 2-16 i 30	17.15 a 18.15 h	Espai infantil: Hort del Minielèctric
Dv. 10	19 h	Scènic: Concert de Yaku Lumi
Ds. 11	10 h	Passejada "Conèixer les fonts de Vallvidrera", a càrrec de Jordi Noves / Naturfonting
Dl. 13 i 27	17.30 a 19 h	Cuina Mini & Jove (dia 13 creps / dia 27 pizza)
Dm. 14	17 a 19.30 h	Espai infantil: Films i crispetes al Minielèctric
Dc. 15	18 h	Xerrada: "El colesterol i l'alimentació", a càrrec de Cristina Martín, infermera del CAP les Planes

Dv. 17	18 h	Espectacle de Circ “Quitate” a càrrec de l'Escola Rogelio Rivel
Ds. 18	10 a 13 h	Ruta “Nissagues de poder a la Barcelona medieval”, a càrrec de Meritxell Carreres (guia oficial de Catalunya)
DI. 20	17.30 a 20 h	Espai d'adolescents i joves: jocs de taula
Dm. 21	17.30 a 19 h	Espai infantil: Minixefs en acció (miniempanades vegetarianes)
Dc. 22	17.30 h	Tastet Activa la memòria, a càrrec de Fernando Aranciva
Dv. 24	18 h	Scènic: “L'arbre dels desitjos” (infantil), conte+tallers+arbre dels desitjos, a càrrec de la Cia. Tirabec
Dm. 28	17.30 a 18.30 h	Espai infantil: Pintura comestible
Dc. 29	16 h	Passejada primavera + taller, a càrrec d’Alba Miralpeix/Art viu
Dv. 31	18 h	Tastet de Naginata
Del 13/05 al 7/06		Exposició “Salvant persones”, a càrrec de Proactiva Open Arms

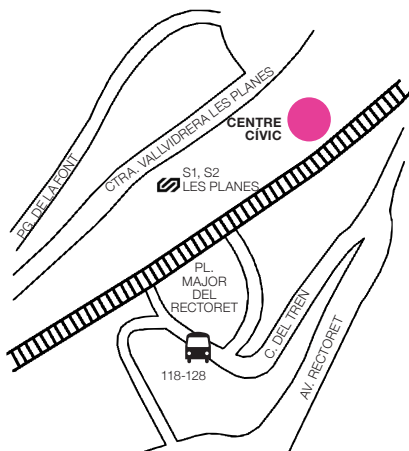
JUNY

DI.	17 h	Espai de trobada del grup de dones de les Planes (quinzenals)
Dm.	18.30 a 20 h	Espai d'adolescents i joves: Esports de contacte (fins al 18 de juny)
Dm.	17.30 a 18,30 h	Fes el teu camell (a partir de 5 anys), a càrrec de l'Abdellah
Dc.	16.30 a 18 h.	Espai de trobada de la gent gran de les Planes
Dc	17.30 a 19 h	Espai d'adolescents i joves: reforç escolar (fins al 19)
Dj.	17 a 19.30 h.	Espai d'adolescents i joves: multiesport (fins al 20 de juny)
DI. 3	17.30 h	Càpsules multimèdia per a joves “Fotografia per a instagramers”
DI. 3 i 17	17.30 a 20 h	Espai d'adolescents i joves: jocs de taula
Dm. 4 i 18	17.30 a 18.30 h	Espai infantil: jocs tradicionals d'interior i exterior
Dc. 5	17.30 h	Espai infantil: Taller de construcció d'un insectotel, a càrrec de Monatur
Dj. 6	18 h	Passejada i visita a l'hort de Can Pujades, a càrrec de la Cooperativa Can Pujades
Dv. 7	18.30 h	Scènic: “Un planeta lliure”, Ecologia per la infància, a càrrec de la Cia. Nubolaris
DI. 10	17.30 a 19 h	Cuina Mini & Jove (truita de verdures)
Dm. 11	17 a 19.30 h	Espai infantil: Films i crispetes al Minielèctric
Dm. 11 i 18	17.30 a 19 h	Espai Multimèdia: Taller Cracs dels mòbils intel·ligents
Dc. 12	19 h	Xerrada: “Menstruació sostenible i saludable”, a càrrec de l'Associació Zero Waste Bcn
Dj. 13	17.15 a 18.15 h	Espai infantil: Hort del Minielèctric
Dj. 13	17.30	Tertulia sobre les pors de la gent gran, a càrrec de Concepció Poch
Ds. 15	10 a 13 h	Passejada familiar despertant els sentits en el bosc, a càrrec d'Alba Miralpeix / Art viu
Dc. 19	17 h	Festa d'estiu a acàrrec de Jordi's Duo
Dm. 25	17.30 a 19 h	Espai infantil: Minixefs en acció (barretes de cereals)
Dv. 28	17 h	Festa Cloenda de cursos
De l'11/06 al 5/07		Exposició “A partir de poliuretà”, a càrrec de l'artista Joaquim Mateos i Raig “Kimo”

Veniu, trieu i
participeu-hi!
Som molt a prop!

ESPAÑA	FRANQUEO PAGADO
	P.D.

MAPA



ADREÇA

Centre Cívic l'Elèctric
Ctra. Vallvidrera a Sant Cugat, km 6.5 08017 Barcelona
Telèfon: 93 205 40 09
cclelectric@cclelectric.com
<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lelectric>
@CCvicLElctric
Facebook. Centre Cívic l'Elèctric
Instagram: Centre Cívic l'Elèctric

 **S1, S2: Les Planes**

  **118 i 128**

A 15 minuts de la plaça Catalunya!

HORARIS

Dilluns i Dijous de 10h a 14h
Dilluns a Dissabte de 16h a 21h

De conformitat amb el Reglament Europeu de Privacitat 679/2016 i la Llei Orgànica, us informem que les vostres dades personals s'incorporaran al fitxer de dades de Gestió i ús d'equipaments, locals i espais municipals del que és titular l'Ajuntament de Barcelona amb la finalitat de la gestió de les activitats i dels usuaris dels equipaments municipals. Podeu exercitar els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició, adreçant-vos per escrit al Registre General de l'Ajuntament: Pl. Sant Jaume 1, 08002 Barcelona, indicant clarament en l'assumpte Exercici de Dret RGPD. L'encarregat de la gestió de les dades com a gestor del centre és Lúdic 3 S.C.C.L i el seu delegat de Protecció de Dades és UNIVER IURIS S.L. (www.uneon.es). Lúdic 3 S.C.C.L c. Diputació 185, pral. 1a. 08011 de Barcelona. ludic3@ludic3.cat.

Gestió tècnica: Lúdic 3

**Districte de
Sarrià-Sant Gervasi**