## CICLES

### CINEMA D'IGUALTAT

Cicle d'entrada gratuïta, centrat en temes de gènere i socials amb col·loqui posterior. La temàtica tractada a la sessió s'aborda al cicle de Dóna't més de la setmana següent.

### 20TH CENTURY WOMEN

**Dijous**, 24 d'octubre, a les 18 h

Història d'un adolescent, la seva mare i dues dones més que ajuden a criar-lo en els valors de l'amor i la llibertat a la Califòrnia de 1979.

### 4 MESES, 3 SEMANAS, 2 DÍAS

**Dijous**, 21 de novembre, a les 18 h

Una jove estudiant que pateix un embaràs no desitjat, no se sent preparada per tenir el nadó. El gran problema és que l'avortament és un crim a Romania, de manera que, amb la seva companya Otilia i l'ajuda d'un home conegut com 'Sr. Nadó', tractaran de fer un avortament clandestí a l'habitació d'un hotel.

### TRÁFICO HUMANO

**Dijous**, 12 de desembre, a les 18 h

Quan una jove de setze anys procedent d'Ucraïna, una mare soltera originària de Rússia, una jove de disset anys de Romania i una jove turista esdevenen víctimes d'una xarxa de tràfic de dones, l'equip d'agents que lluita per desemmascarar l'organització que articula aquest horror descobreix una conspiració de proporcions globals.

### 'DONA'T MÉS'

Cicle centrat en l'apoderament de les dones del barri de la Marina, treballant diferents temàtiques i problemàtiques com les emocions, els rols i els estereotips, la violència de gènere o la inserció sociolaboral. Aquest cicle va lligat a la pel·lícula projectada en el cicle Cinema d'igualtat.

**Dijous** 31 d'octubre

Tractarem les discriminacions interracials que pateixen les dones en diferents cultures.

**Dijous** 28 de novembre

Parlarem de com s'aborda la sexualitat de les dones.

**Dijous** 19 de desembre

Explicarem les diferents realitats de la prostitució, tràfic de persones i explotació sexual.

## ITINERARIS CULTURALS

### EL CALL

**Divendres**, 4 d'octubre, sortida des de la Casa del Rellotge a les 16.15 h
Preu: 5 €. Inscripcions al 934 322 489 o presencialment a la Casa del Rellotge

**Itinerari a càrrec de Juan Pardo**
Al segle IX apareix per primera vegada el nom de Montjuïc, "La muntanya del jueu" en català medieval. En aquella època, la comunitat jueva de Barcelona era una de les més nombroses i influents de la península Ibèrica. Aquesta comunitat desapareix abruptament en dos nefastos dies d'agost de 1391 en què el Call és assaltat per una multitud. En aquest recorregut seguirem les petjades dels jueus a la ciutat, on i com vivien, quina era la seva relació amb la majoritària comunitat cristiana, què pensaven i què escrivien i quina és la actualitat de les comunitats jueves a la nostra ciutat.

### INCUBADORA 3D-FACTORY BARCELONA

**Divendres**, 8 de novembre, sortida des de la Casa del Rellotge a les 10.30 h
Preu: 5 €. Inscripcions al 934 322 489, presencialment a la Casa del Rellotge

Visita guiada a la primera incubadora europea d'alta tecnologia en impressió 3D i que forma part de la xarxa d'incubadores d'alta tecnologia europea.

### MNAC, ORIOL MASPONS, LA FOTOGRAFIA ÚTIL

**Divendres**, 13 de desembre, sortida des de la Casa del Rellotge a les 10.15 h
Preu: 5 €. Inscripcions al 934 322 489, presencialment a la Casa del Rellotge

Visita guiada a l'exposició retrospectiva sobre l'obra del fotògraf barceloní i que permetrà fer un recorregut per més de quatre dècades d'intensa activitat en els camps del reportatge, el retrat, la moda i la publicitat.
Ho organitza: centres cívics de la Marina.

imatge cedida per MNAC.
Autor: Oriol Maspons

## CICLE: DISSABTES EN CADENA

Activitats gratuïtes per a tota la família. En totes les sessions trobareu: lectures de contes, jocs de taula, esmorzar així com activitats relacionades amb l'àmbit temàtic d'aquell dia.

### AMB 'I' DE IGUALTAT

**Dissabte** 28 de setembre, a partir de les 11 h

Elaborarem diverses dinàmiques de grup per divertir-nos i millorar el desenvolupament dels valors d'igualtat entre els homes i dones.
***A càrrec de: Xènia Morgado i Alba Prieto.***

### AMB 'M' DE MÚSICA

**Dissabte** 26 de octubre, a partir de les 11 h

Concert de piano amb Chele i violí amb Francisco.

### AMB 'P' DE PALLASA

**Dissabte** 30 de novembre, a partir de les 11 h

"Hem de trobar la nostra amiga perquè s'ha perdut i ens ha de fer el número final de trapezi per a tots i totes les assistents al petit Cirket"
***A càrrec de: Marta Moli. LA FLAPS***

## DONEM SUPORT

### AULA DE SALUT DE GENT GRAN DE LA MARINA

Un seguit de sessions i tallers dirigits a persones més grans de 60 anys. S'hi parlarà de salut física, emocional, alimentació, activitat física.... A càrrec del grup de treball de Gent Gran de la Taula de Salut Comunitària.

## EXPOSICIÓ

### MIAU

Del 28 de novembre al 27 de desembre
Inauguració: divendres 28 de novembre a les 19 h

Imatges per trencar mites sobre els gats.
Exposició a càrrec del Club de Fotografia Casa del Rellotge.

## CESSIÓ D'ESPAIS ENTITATS

### CENTRE CULTURAL ESTRELLES ALTES

### FLAMENC INFANTS

**Dimarts**, de 17.40 a 18.40 h

### FLAMENC I CASTANYOLA INFANTS I JOVES

GRUP A
**Dijous**, de 17.30 a 18.30 h

GRUP B
**Dijous**, de 18.15 a 19.30 h

### JAZZ INFANTS I JOVES

GRUP A
**Dilluns**, de 17.40 a 18.40 h

GRUP B
**Dimecres**, de 17.40 a 18.40 h

GRUP C
**Dimecres**, de 18.40 a 19.40 h

GRUP D
**Dimecres**, de 19.30 a 21 h

## ALTRES SERVEIS

### CESSIÓ D'ESPAIS

El centre disposa d'espais de lloguer per a grups i entitats. Consulteu-ne condicions a la web o bé envieu-nos un correu electrònic a cclacadena@entitatslamarina.org

### SALA WI-FI

Disposem de Barcelona WiFi i oferim sala per a tothom que vulgui fer-ne ús els dilluns, dimecres i divendres, de 9.00 a 13.30 hores.

### PRÈSTEC DE LLIBRES

### VOLS EXPOSAR?

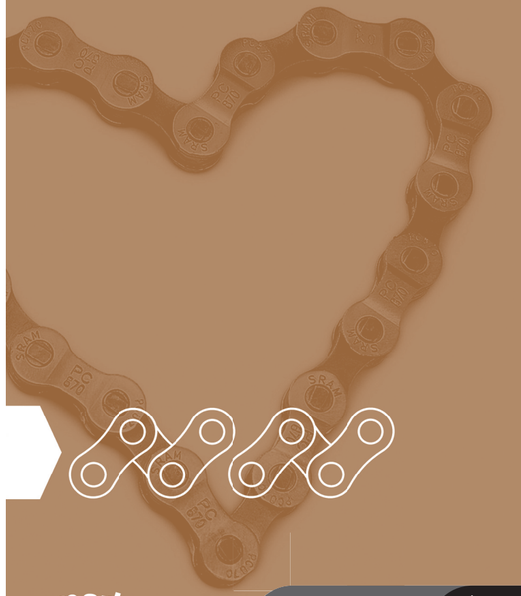
El centre ofereix espai per a propostes artístiques tan d'artistes consolidats com de joves amateurs, i pretén ser, alhora, un espai de difusió.

Centre Cívic La Cadena

# PROGRAMACIÓ CULTURAL

Octubre – Novembre – Desembre 2019

La Cadena



la marina unió d'entitats

Ajuntament de Barcelona

## Període d'inscripcions

**Inscripcions:** a partir del 9 de setembre

Les inscripcions es fan presencialment al CC La Cadena. El pagament dels tallers es farà amb targeta bancària. No s'acceptarà el pagament en efectiu. Els cursos han de tenir un mínim de persones inscrites perquè es puguin impartir. Les places dels grups s'adjudicaran per estricte ordre d'inscripció i pagament.
Les persones que estiguin a l'**atur** poden acollir-se a una reducció del 50% en la tarifa dels tallers.
Les persones amb reconeixement de **discapacitat** d'entre el 33% i el 64% poden acollir-se a una reducció del 50% en la tarifa dels tallers; i aquelles que tinguin un reconeixement igual o més que el 65% poden acollir-se a una reducció del 75% en la tarifa dels tallers.
El descompte només és aplicable a **un taller**.

**Inici de tallers:**
25 de setembre
**Final de tallers:**
5 de desembre
Tots els tallers tenen una durada d'11 setmanes.
Del 9 al 13 de desembre, es considera setmana de recuperacions.

N NOU TALLER

TALLERS

ARTÍSTICS

### BALLET

GRUP A NIVELL 1
**Dimarts**, de 17.30 a 18.30 h
De 4 a 6 anys
*Tallerista: Eulàlia Berguedà*
GRUP B NIVELL 2
**Dimarts**, de 17.30 a 18.30 h
De 4 a 6 anys
*Tallerista: Raquell Klein*
GRUP C NIVELL 1
**Dimarts**, de 18.30 a 19.30 h
De 7 a 9 anys
*Tallerista: Eulàlia Berguedà*
GRUP D NIVELL 2
**Dimarts**, de 18.30 a 19.30 h
De 7 a 9 anys
*Tallerista: Raquell Klein*
Preu: 35,42 €

### BATU - ZUMBA

**Divendres**, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 38,50 €
Tallerista: Lourdes López

Per mantenir el cos saludable i desenvolupar, enfortir i donar flexibilitat al cos amb moviments aeròbics de ball, alternant ritmes llatins i balls moderns.

### FEM ZUMBA

**Dimarts**, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 38,50 €
*Tallerista: Patricia de la Torre*

Ball aeròbic, moviment dansat, ritmes llatins, treball de força i resistència etc. Per passar-s'ho bé amb la música actual i fer divertides i senzilles coreografies en grup.

### INICIACIÓ A LA GUITARRA

**Dimecres**, de 19 a 20 h
Preu: 38,50 €
*Tallerista: Laura Balil*

Cal portar instrument. Adequat per a guitarra clàssica/espanyola o acústica.

### LET'S SWING

**Divendres**, de 19 a 20 h
Preu: 38,50 €
*Tallerista: Fermí Naudí*

Descobrireu un ball dinàmic i creatiu. Es recomana venir en parella, però no és obligatori.

### SWING XARLESTON

**Divendres**, de 18 a 19 h
Preu: 38,50 €
*Tallerista: Fermí Naudí*

Moviments i passos per gaudir de la música swing sense haver de ballar amb una parella.

### ZUMBA MATINS N

**Dimarts i dijous**, de 10 a 11 h
Preu un dia: 38,50 €
Preu dos dies: 77 €
*Tallerista: Patricia de la Torre*

Ball aeròbic, moviment dansat, ritmes llatins, treball de força i resistència etc. Per passar-ho bé amb la música actual i fer divertides i senzilles coreografies en grup.

LLENGÜES

### ANGLÈS ADULTS INICIACIÓ

**Dimarts**, de 19 a 20.30 h
Preu: 57,75€
*Tallerista: Carlos Pérez*

### ANGLÈS ADULTS INTERMEDI

**Dilluns**, de 19 a 20 h
Preu: 38,50 €
*Tallerista: Carlos Pérez*

### JUGUEM A APRENDRE ANGLÈS

GRUP A (de 3 a 5 anys)
**Dilluns**, de 18 a 19 h
*Tallerista: Carlos Pérez*
GRUP B (de 3 a 5 anys)
**Dijous**, de 18 a 19 h
*Tallerista: Cristina Carbonell*
GRUP C (de 6 a 8 anys)
**Dijous**, de 18 a 19 h
*Tallerista: Carlos Pérez*
Preu: 35,42 €

### ÀRAB

INFANTS (de 6 a 12 anys)
**Divendres**, de 17 a 18.30 h

JOVES (de 13 a 18 anys)
**Divendres**, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 53,13 €

Per aprendre de manera interactiva a partir d'una metodologia basada en activitats educatives i divertides.

EXPRESSIÓ, MOVIMENT, SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

### ABDO PRESSIUS N

**Dimecres**, de 10 a 11 h
Preu un dia: 38,50 €
*Tallerista: Núria Rodó*

Exercicis abdominals i del sòl pelvià fets de manera sistemàtica per aconseguir una disminució de la pressió intraabdominal i una activació de la musculatura estabilitzadora i postural.

### HIPO PILATES N

**Dimarts i dijous**,
de 19.30 a 20.30 h
Preu un dia: 38,50 €
Preu dos dies: 77 €
*Tallerista: Núria Rodó*

Treball de gimnàstica abdominal hipopressiva més pilates suau. La gimnàstica abdominal hipopressiva enforteix la musculatura del sòl pelvià, tracta i preveu la incontinència urinària, i millora el to muscular general.

### IOGA HATHA N

GRUP M
**Divendres**, de 9.30 a 10.30 h
GRUP T
**Dilluns i dijous**, de 19.00 a 20.00 h
**Dijous**, de 19.30 a 20.30 h
Preu un dia: 38,50 €
Preu dos dies: 77 €
*Tallerista: Arancha*

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

### ACTIVA'T

**Dimarts i dimecres**,
de 20 a 21 h
Preu un dia: 38,50 €
Preu dos dies: 77 €
*Tallerista: Andrea Ibáñez*

Per treballar exercicis dinàmics aeròbics amb música comercial d'actualitat. Pensat per a la tonificació general del cos, concretament els abdominals, glutis i tronc superior.

### TONIFICACIÓ SUAU

**Divendres**, de 10 a 11 h
Preu: 38,50 €
*Tallerista: Alberto Costas*

Per millorar la mobilitat de la gent gran.

### GAC

**Dilluns**, de 20 a 21 h
Preu: 38,50 €
*Tallerista: Amanda Susena*

Exercicis de tonificació per glutis, abdomen i cames. Activitat física intensa.

### HITT N

**Dimecres**, de 20 a 21 h
Preu: 38,50 €
*Tallerista: Amanda Susena*

L'entrenament intervàlic d'alta intensitat que combina exercicis cardiovasculars amb exercicis de força.

### GIMNÀSTICA DOLÇA N

**Dilluns i dimecres**,
de 9 a 10 h
Preu: 48,62 €
*Tallerista: Alberto Costas*

Exercicis de reforç de les articulacions i la massa muscular d'una manera segura i conscient per millorar la coordinació, l'equilibri, la força per a persones amb mobilitat reduïda.

### GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

**Dilluns i dimecres**,
de 10 a 11 h
Preu: 48,62 €
*Tallerista: Alberto Costas*

Per trencar amb el sedentarisme i mantenir el cos en forma, especialment la flexibilitat; l'agilitat; la força, l'educació postural i el control del cos.

### PILATES

GRUP M1
**Dilluns i dimecres**, d'11 a 12 h
*Tallerista: Alberto Costas*

GRUP M2
**Divendres**, de 9 a 10 h
*Tallerista: Alberto Costas*

GRUP T1
**Dilluns i dimecres**,
de 18 a 19 h
*Tallerista: Amanda Susena*

GRUP T2
**Dimarts i dijous**,
de 17.30 a 18.30 h
*Tallerista: Núria Rodó*

GRUP T3
**Dilluns i dimecres**,
de 19 a 20 h
*Tallerista: Amanda Susena*

GRUP T4
**Dimarts i dijous**,
de 18.30 a 19.30 h
*Tallerista: Núria Rodó*

Preu un dia: 38,50 €
Preu dos dies: 77 €

Sistema d'entrenament físic i mental que uneix el dinamisme i la força muscular, la ment, la respiració i la relaxació.

### MASSATGE PER A NADONS

**Dimecres**, de 10 a 11.30 h
Preu sis sessions: 15 €
Inscripció prèvia al centre.
Inici el 9 d'octubre
*A càrrec de Marta Bosch*

Taller per a pares i mares i nadons que forma part de la Taula d'Infància, Adolescència i Famílies de la Marina (TIAF).

### ESTIMULACIÓ DE LA MEMÒRIA

**Dimarts i dijous**, d'11 a 12 h
Preu: 48,62 €
*Tallerista: Carlos Pérez*

Per estimular i exercitar la memòria, l'atenció i el càlcul mitjançant exercicis, fitxes o música per tal de compensar els descuits i les dificultats per concentrar-se de la gent gran.

MAPA

ADREÇA CENTRE

**Centre Cívic La Cadena**
Mare de Déu de Port, 397 · 08038 Barcelona
933 313 498 · cclacadena@entitatslamarina.org
Entrada adaptada pels patis dels edificis.
ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lacadena
barcelona.cat/sants-montjuic

GESTIÓ CÍVICA

**Unió d'Entitats de la Marina**
Mare de Déu de Port, 363
933 313 842

HORARI

De **dilluns** a **divendres** de 9 a 14 h i de 17 a 22 h.
**Dissabte** de 9 a 13 h i de 17 a 22 h. Les tardes de dissabte el centre obrirà si hi ha activitats.

Districte de Sants-Montjuïc