

Centre Cívic Teixonera

TALLERS, CICLES I ESPECTACLES

Gener, febrer i març
de 2020

Teixonera



25
anys
Centre Cívic
Teixonera

Ajuntament de
Barcelona



INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Del 2 al 9 de gener de 2020.

De dilluns a divendres de 9.30 a 13.30 h i de 16 a 20 h.

En el cas dels tallers càpsules les inscripcions finalitzen una setmana abans de l'inici del taller.

Inscripcions en línia:

ajuntament.barcelona.cat/ccivics/teixonera

PROCÉS D'INSCRIPCIÓ

Una persona pot fer un màxim de tres inscripcions per a un mateix taller.

Per formalitzar les inscripcions són imprescindibles les dades següents:

- Nom i cognoms
- DNI, NIE o passaport
- Data de naixement
- Adreça postal completa
- Número de telèfon

El pagament es pot fer en línia, en efectiu o amb targeta de crèdit.

Tallers infantils i familiars: les inscripcions es fan presencialment a nom del pare/mare o tutor i no disposen de subvenció per a aturats.

És indispensable que el pare/mare o tutor del/la menor empleni un document, mitjançant el qual cedeix el tractament de les seves dades, així com l'acceptació o no dels seus drets d'imatge.

En el cas dels **tallers familiars**, les inscripcions preveuen la participació d'un adult i com a màxim dos infants al seu càrrec.

Subvencions per a aturats i persones amb diversitat funcional: les inscripcions amb subvenció solament es poden fer presencialment i durant el període d'inscripcions. La data màxima per presentar la documentació serà dijous 17 de gener.

Inici dels tallers: **la setmana del 13 de gener de 2020**

NORMATIVA DE CANVIS I DEVOLUCIONS

Canvis de taller

Per fer un canvi de taller o d'horari, cal sol·licitar-ho presencialment o per correu electrònic, com a data màxima abans de l'inici de la segona sessió del taller, independentment de si s'ha assistit a la primera sessió o no, i sempre que hi hagi places disponibles.

Devolucions

Per rebre la devolució voluntària de l'import del taller trimestral, cal notificar-ne la baixa presencialment o per correu electrònic, com a data màxima, just abans d'iniciar-se la segona sessió, independentment de si s'ha assistit a la primera sessió o no. Un cop transcorregut aquest període de temps, ja no es retornarà per cap motiu l'import del taller. En el cas dels tallers càpsula la data màxima és abans de l'inici del taller.

En efectiu: es farà a partir de la segona setmana del començament del taller, ja sigui per canvi de taller o per devolució, i independentment del motiu. El Centre Cívic avisarà de la data per poder recollir els diners.

Amb targeta: es farà la devolució sempre que es presenti el rebut del pagament amb la targeta i es faci 30 dies després de la data del pagament. La devolució es farà en efectiu si no es poden complir tots dos requisits.

En línia: les devolucions, les farà el departament d'administració en un termini màxim de 5 dies laborables després d'haver rebut la sol·licitud presencialment o per correu electrònic. S'avisaran els interessats perquè comprovin que els diners ja s'han reintegrat al compte corresponent.

*El Centre es reserva el dret de suspendre els tallers que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat.

*Aquests preus són susceptibles de canvi d'acord amb l'increment anual de l'IPC i dels preus que s'aprovin al plenari de l'Ajuntament de Barcelona al desembre de 2019.

LLEGENDES:



NOVETAT



CÀPSULA



ACTIVITAT GRATUÏTA

AGENDA DE TALLERS | HIVERN 2020

INFORMÀTICA I COMUNITAT DIGITAL

1. INFORMÀTICA DES DE ZERO



Iniciació a la informàtica per a persones que tenen pocs coneixements i volen familiaritzar-se amb l'ordinador i els programes bàsics.

Horari: dimecres de 19 a 20.30 h

Durada: del 15/01 al 18/03

Preu: 54,81 € (10 sessions)

Tallerista: Per determinar

LLENGÜES

2. ANGLÈS 1

Nivell elemental. Adreçat a persones que s'inicien o tenen pocs coneixements d'anglès.

Horari: dilluns de 19 a 20.30 h

Durada: del 13/01 al 16/03

Preu: 54,81 € (10 sessions)

Tallerista: Amiable Language Services

3. ANGLÈS 2

Nivell mitjà. Adreçat a persones que ja han fet algun taller d'anglès amb anterioritat.

Horari: dimecres de 19 a 20.30 h

Durada: del 15/01 al 18/03

Preu: 54,81 € (10 sessions)

Tallerista: Amiable Language Services

4. ANGLÈS CONVERSA

Taller de conversa en el que es tracten temes variats per tal de practicar i millorar la parla de l'anglès. Adreçat a persones amb un nivell mitjà.

Horari: dimecres de 20.30 a 22 h

Durada: del 15/01 al 18/03

Preu: 54,81 € (10 sessions)

Tallerista: Amiable Language Services

5. FRANCÈS 1

Nivell elemental. Adreçat a persones que s'inicien o tenen pocs coneixements de francès.

Horari: dijous de 20.30 a 22 h

Durada: del 16/01 al 19/03

Preu: 54,81 € (10 sessions)

Tallerista: Amiable Language Services

6. FRANCÈS CONVERSA

Taller de francès adreçat a aquelles persones que tenen coneixements de francès i volen practicar-lo mantenint converses de temes actuals i entretinguts.

Horari: dijous de 19 a 20.30 h

Durada: del 16/01 al 19/03

Preu: 54,81 € (10 sessions)

Tallerista: Amiable Language Services

7. "ITALIANO PER TUTTI". INICIACIÓ

Nivell elemental. Adreçat a persones que s'inicien o tenen pocs coneixements d'italià.

Horari: dimarts de 18.30 a 20 h

Durada: del 14/01 al 17/03

Preu: 54,81 € (10 sessions)

Tallerista: Amiable Language Services

8. LLENGUA DE SIGNES

Iniciació a la comunicació en la llengua de signes, llenguatge que utilitza tot el cos, des de les mans fins a l'expressió facial, per a poder comunicar-se.

Horari: dimarts de 18.45 a 20.15 h

Durada: del 14/01 al 17/03

Preu: 54,81 € (10 sessions)

Tallerista: Associació APSO

SALUT I ACTIVITAT FÍSICA

9. IOGA. MATÍ GRUP A

La pràctica del ioga redueix l'estrès, la sensació d'ansietat i ajuda a combatre els símptomes de la depressió. Mitjançant la pràctica d'asanas (postures), controlant els corrents vitals per mitjà de la respiració i coneixent tècniques de relaxació s'aprèn a dominar el cos. Cal portar-hi roba còmoda i mitjons.

Horari: dilluns i dimecres de 9.10 a 10.10 h

Durada: del 13/01 al 18/03

Preu: 73,08 € (20 sessions)

Tallerista: Concha Jurado

10. IOGA. MATÍ GRUP B

Horari: dilluns i dimecres de 10.10 a 11.10 h

Durada: del 13/01 al 18/03

Preu: 73,08 € (20 sessions)

Tallerista: Concha Jurado

11. IOGA. TARDA GRUP C

Horari: dilluns i dimecres de 18 a 19 h

Durada: del 13/01 al 18/03

Preu: 73,08 € (20 sessions)

Tallerista: Concha Jurado

12. IOGA. TARDA GRUP D

Horari: dilluns i dimecres de 19 a 20 h

Durada: del 13/01 al 18/03

Preu: 73,08 € (20 sessions)

Tallerista: Concha Jurado

13. MEDITACIÓ I IOGA NIDRA

Connectar amb el cos a través de l'observació conscient i l'atenció plena. La meditació millora la consciència del cos i la ment, fa augmentar el rendiment d'un mateix, la concentració, el desenvolupament, la memòria i la creativitat, entre d'altres.

Horari: dilluns de 19 a 20.30 h

Durada: del 13/01 al 16/03

Preu: 54,81 € (10 sessions)

Tallerista: Antoni Moletí

14. COMBO ESTIRAMENTS + CORRECCIÓ POSTURAL + PILATES

Estiraments de totes les cadenes musculars, potenciant les postures correctes del cos amb exercicis de pilates. Per a totes les edats.

Horari: dimarts de 9.30 a 11 h

Durada: del 14/01 al 17/03

Preu: 54,81 € (10 sessions)

Tallerista: Emanuele Sasso

15. DANSAFIT. GRUP A

Ball i gimnàstica que s'inspira en les músiques llatina i internacional, adequat per cremar calories. Taller d'intensitat alta.

Horari: dimarts d'11 a 12 h

Durada: del 14/01 al 17/03

Preu: 36,54 € (10 sessions)

Tallerista: Emanuele Sasso

16. DANSAFIT. GRUP B

Horari: dijous d'11 a 12 h

Durada: del 16/01 al 19/03

Preu: 36,54 € (10 sessions)

Tallerista: Emanuele Sasso

17. DYNAMIC PILATES. GRUP A

Exercicis que es basen en moviments controlats, conscients i coordinats amb la respiració. El Dynamic pilates consisteix en un entrenament més actiu enfortint i activant el múscul. Taller d'intensitat mitjana-alta.

Horari: dimarts de 17 a 18 h

Durada: del 14/01 al 17/03

Preu: 36,54 € (10 sessions)
Tallerista: Associació Esportiva Sant Andreu

18. DYNAMIC PILATES. GRUP B

Horari: dijous de 17 a 18 h
Durada: del 16/01 al 19/03
Preu: 36,54 € (10 sessions)
Tallerista: Associació Esportiva Sant Andreu

19. MINDFULNESS

Recurs que promou viure la vida amb més plenitud i gaudir d'un major benestar, energia i entusiasme, amb la finalitat de prendre consciència del cos físic, mental i emocional.
Horari: dimarts de 19 a 20.30 h
Durada: del 14/01 al 17/03
Preu: 54,81 € (10 sessions)
Tallerista: Inma Jodar Heredia

20. TONIFICACIÓ TOTAL

Treball cardiovascular i tonificació muscular amb elements i al ritme de la música. Intensitat mitjana.
Horari: dimarts de 20 a 21 h
Durada: del 14/01 al 17/03
Preu: 36,54 € (10 sessions)
Tallerista: Paqui Castillo

21. DEFENSA FEMENINA

Es treballa la seguretat i l'autoconfeiança ajudant a l'apoderament per tal d'afrontar qualsevol situació de risc. L'entrenament consisteix a treballar conjuntament el cos i la ment, aprenent les nocions bàsiques de la defensa personal.
Horari: dimarts de 21 a 22 h
Durada: del 14/01 al 17/03
Preu: 36,54 € (10 sessions)
Tallerista: Enrique Dorado

22. ZUMBA GOLD



Zumba® Gold és el curs perfecte per a qui busca una classe de Zumba® que recrei els moviments originals que tant agraden, però a una menor intensitat i

sense impacte. S'adapta a qui fa temps que no fa cap activitat física i a gent amb necessitats especials, degut a lesions o altres particularitats físiques.

Horari: dimarts de 10 a 11 h
Durada: del 14/01 al 17/03
Preu: 36,54 € (10 sessions)
Tallerista: Sant Andreu Pas a Pas

23. ZUMBA A. DIMECRES

La Zumba® s'inspira en la música llatina i internacional per cremar calories mitjançant el ball. Treball aeròbic d'intensitat alta.
Horari: dimecres de 20 a 21 h
Durada: del 15/01 al 18/03
Preu: 36,54 € (10 sessions)
Tallerista: Enrique Dorado

24. ZUMBA B. DIMECRES

Horari: dimecres de 21 a 22 h
Durada: del 15/01 al 18/03
Preu: 36,54 € (10 sessions)
Tallerista: Enrique Dorado

25. ZUMBA C. DIJOUS

Horari: dijous de 20 a 21 h
Durada: del 16/01 al 19/03
Preu: 36,54 € (10 sessions)
Tallerista: Sant Andreu Pas a Pas

26. GAC



Treball intens de la musculatura de glutis, abdominals i cames. Tonificació de cada una de les zones per adquirir força i modelar el cos.
Horari: dimecres de 19.30 a 20 h
Durada: del 15/01 al 18/03
Preu: 18,27 € (10 sessions)
Tallerista: Enrique Dorado

27. ABDOMINALS



Es treballarà la tonificació de la musculatura abdominal, mitjançant un ampli ventall d'exercicis, no agressius, que ajudaran a millorar la postura corporal.

Horari: dimecres de 20 a 21 h
Durada: del 15/01 al 18/03
Preu: 36,54 € (10 sessions)
Tallerista: Associació Esportiva Sant Andreu

28. ESTIRAMENTS I CORRECCIÓ POSTURAL

Classe estàtica per treballar l'estirament de totes les cadenes musculars. Per a totes les edats.

Horari: dijous de 10 a 11 h
Durada: del 16/01 al 19/03
Preu: 36,54 € (10 sessions)
Tallerista: Emanuele Sasso

29. TALLER DE MEMÒRIA



Tens la sensació que et falla la memòria? Es treballaran tècniques i estratègies per aprendre alguns recursos amb l'objectiu de mantenir el cervell actiu.

Taller recomanat especialment per a persones majors de 60 anys.

Horari: dijous de 10.30 a 12 h
Durada: del 16/01 al 19/03
Preu: 50,28 € (10 sessions)
Tallerista: Fernando Aranciva

30. GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA. GRUP A

Tècnica per enfortir la musculatura del sòl pelvià i la faixa abdominal. S'aconsegueix evitar i prevenir possibles problemes d'incontinència urinària i de descensos vaginals, tant a la matriu com a la bufeta.

Per a persones amb problemes de columna o hèrnia discal i que han d'enfortir la faixa abdominal sense perjudicar el sòl pelvià. Contraïndicat per a embarassades i persones amb la tensió arterial alta.

Horari: dijous de 19 a 20 h
Durada: del 16/01 al 19/03
Preu: 36,54 € (10 sessions)
Tallerista: Montse Baños

31. GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA. GRUP B

Horari: dijous de 20 a 21 h
Durada: del 16/01 al 19/03
Preu: 36,54 € (10 sessions)
Tallerista: Montse Baños

32. TAIJI QIGONG DELS ANIMALS

Exercicis inspirats en pràctiques xamàniques molt antigues de caràcter ritual i guerrer. Es relacionen amb els 5 elements i amb la correspondència dels diferents òrgans. Els exercicis dels 5 animals combinen ment, figura i respiració.

Horari: divendres de 19 a 20 h
Durada: del 17/01 al 20/03
Preu: 36,54 € (10 sessions)
Tallerista: Roberto Ondarra

33. PILATES. DISSABTE

Entrenament físic i mental que ajuda a la coordinació, postura i alineació del cos mitjançant una respiració conscient.

Horari: dissabte de 10.30 a 12 h
Durada: del 18/01 al 21/03
Preu: 54,81 € (10 sessions)
Tallerista: Associació Esportiva Sant Andreu

ARTESANIA, TÈXTIL I ARTS DECORATIVES

34. CÀPSULA D'ÀLBUM RECICLAT SCRAP



Construcció d'un àlbum de fotos amb material reciclat. Un bon regal, un àlbum on recopilar aquelles imatges dels moments més especials. Només s'han de portar fotografies i ganes d'aprendre!

Horari: divendres de 18 a 20 h
Durada: 7 i 14 de febrer
Preu: 14,62 € (2 sessions)
Cost del material: 8 € a càrrec de l'alumne
Tallerista: Jessica Casanova

ARTS VISUALS I PLÀSTIQUES

35. PINTURA I DIBUIX MATÍ

Dirigit a totes aquelles persones que desitgin introduir-se al món de la pintura i el dibuix, i vulguin desenvolupar la seva sensibilitat. Es treballaran totes les tècniques pictòriques: oli, acrílics, carbonet, sanguina, pastel, aquarel·la i tinta.

Material a càrrec de l'usuari.

Horari: dimecres de 10 a 12 h

Durada: del 15/01 al 18/03

Preu: 73,08 € (10 sessions)

Tallerista: Silvia G. Armesto

36. PINTURA I DIBUIX TARDA

Horari: dijous de 19.30 a 21.30 h

Durada: del 16/01 al 19/03

Preu: 73,08 € (10 sessions)

Tallerista: Silvia G. Armesto

MÚSICA I VEU

37. GUITARRA ESPANYOLA

Un recorregut pel món de les 6 cordes.

Harmonia i repertori clàssic de la guitarra espanyola. S'aprendran els acords i diferents "voicings" (dibuixos) per poder fluir sense problemes! Cal portar-hi la guitarra.

Horari: dimecres de 18.30 a 20 h

Durada: del 15/01 al 18/03

Preu: 54,81 € (10 sessions)

Tallerista: Esteban Boero

ARTS ESCÈNIQUES I BALLS

38. BACHATA

Ball sensual, romàntic i rítmic que es balla en parella. S'aprendrà el seu ritme, la interpretació de la música, des dels passos més bàsics fins a les figures més complexes. No cal apuntar-s'hi amb parella.

Horari: dilluns de 21 a 22 h

Durada: del 13/01 al 16/03

Preu: 36,54 € (10 sessions)

Tallerista: Sant Andreu Pas a Pas

39. BALLE T GYM

Fusió de la tècnica del ballet clàssic amb la gimnàstica, on es combinen estiraments, tonificació i treball cardiovascular. Es treballarà l'equilibri i la flexibilitat, millorant la postura i reduint el greix corporal. No es necessiten coneixements previs de ballet.

Horari: dimarts de 19 a 20.30 h

Durada: del 14/01 al 17/03

Preu: 54,81 € (10 sessions)

Tallerista: Sant Andreu Pas a Pas

40. DANSA DEL VENTRE

Iniciació a la dansa oriental que connecta amb la sensualitat, al mateix temps que enforteix la musculatura i modela el cos.

Horari: dimarts de 20.30 a 22 h

Durada: del 14/01 al 17/03

Preu: 54,81 € (10 sessions)

Tallerista: Per determinar

41. DANCEHALL

Dansa urbana que es caracteritza per moviments sensuais i enèrgics, amb referències a la dansa africana i jamaicana, i barrejada amb moviments del hip-hop.

Horari: dijous de 18 a 19 h

Durada: del 16/01 al 19/03

Preu: 36,54 € (10 sessions)

Tallerista: Associació Esportiva Sant Andreu

42. SALSA PER A TOTHOM

Classes de salsa en parella on es treballarà al llarg del curs les bases d'aquest ball i es coneixeran els estils que més es ballen a Barcelona: salsa L.A. i la salsa cubana. Un taller ple de ritme, diversió i bon ambient. No cal apuntar-s'hi amb parella.

Horari: dijous de 21 a 22 h

Durada: del 16/01 al 19/03

Preu: 36,54 € (10 sessions)

Tallerista: Sant Andreu Pas a Pas

43. SWING SOLO

S'aprendran moviments i passos per gaudir de la música swing sense haver de ballar amb parella. Les classes són divertides i dinàmiques, ideals per carregar-se d'energia i millorar l'agilitat i la rapidesa de moviments.

Horari: divendres de 20 a 21.30 h

Durada: del 17/01 al 20/03

Preu: 54,81 € (10 sessions)

Tallerista: Barcelona SwingCats

44. DANSA COUNTRY

Dansa basada en coreografies preestabertes de diferents nivells de dificultat i amb els ritmes típics de la música country. Balls principalment en línia, també en parella i cercle.

Horari: divendres de 20 a 21.30 h

Durada: del 17/01 al 20/03

Preu: 54,81 € (10 sessions)

Tallerista: Xavier Badiella

45. BALLS DE SALÓ INICIACIÓ

Recomanable assistir-hi amb parella. Primer trimestre: vals, pasdoble, fox i txa-txa-txa.

Segon trimestre: swing, rock i tango. Tercer trimestre: salsa, merengue i bachata.

Horari: dissabte de 17 a 18.30 h

Durada: del 18/01 al 21/03

Preu: 54,81 € (10 sessions)

Tallerista: Jordi Traver

46. BALLS DE SALÓ AVANÇAT

Cal apuntar-s'hi amb parella.

Horari: dissabte de 18.30 a 20 h

Durada: del 18/01 al 21/03

Preu: 54,81 € (10 sessions)

Tallerista: Jordi Traver

TALLERS FAMILIARS

La tarifa comprèn la participació d'un adult i com a màxim dos infants.

47. ZUMBA EN FAMÍLIA

Taller familiar per gaudir de la música llatina fent exercici d'una manera ben divertida!

Edat: infants a partir de 6 anys

Horari: dimarts de 19 a 20 h

Durada: del 14/01 al 17/03

Preu familiar (recomanable un infant per adult): 51,67 € (10 sessions)

Tallerista: Paqui Castillo

48. SONGS IN ENGLISH

Iniciació a l'anglès a través de les cançons, tot jugant i passant una bona estona amb els més petits de la casa. Un espai per gaudir amb família cantant i ballant.

Edat: infants d'1 a 3 anys

Horari: dimecres de 17.30 a 18.30 h

Durada: del 15/01 al 18/03

Preu familiar (recomanable un infant per adult): 51,67 € (10 sessions)

Tallerista: KIDDo. Language fun-Smart Learning

49. BABY MUSIC

Sensibilització musical per a nadons i les seves famílies. Mitjançant la música, els massatges i els contes s'estimula la sensibilització del nadó a la vegada que es fomenta el vincle entre el nadó i el seu pare i mare.

Una activitat on els pares obtindran eines per relaxar-se, estimular-se i expressar-se amb la seva criatura tot passant una estona d'allò

més agradable amb altres famílies.

Edat dels infants: fins als 3 anys

Horari: dijous de 17 a 18 h

Durada: del 16/01 al 19/03

Preu familiar (recomanable un infant per adult):

46,50 € (9 sessions)

Tallerista: Laia Camps. Enfoc Musical

El dijous 20 de febrer no hi haurà classe

TALLERS PER A INFANTS, ADOLESCENTS I JOVES

50. ROBÒTICA

Dissenyar, construir i programar un robot a la vegada que es millora la creativitat i es des-
perta l'esperit innovador dels infants.

Edats: dels 7 als 12 anys

Horari: dijous de 17.30 a 19 h

Durada: del 16/01 al 19/03

Preu: 45,71 € (10 sessions)

Cost del material: 15 € a càrrec de l'alumne

Tallerista: Per determinar

51. PRACTICA L'ANGLÈS JUGANT

Mitjançant el joc i la diversió s'ensenyaran uns coneixements bàsics de la llengua anglesa als infants aprendran l'anglès mentre juguen i es diverteixen.

Edat: de 5 a 6 anys

Horari: dimecres de 17.30 a 18.30 h

Durada: del 15/01 al 18/03

Preu: 30,47 € (10 sessions)

Tallerista: Amiable Language Services

52. GUITARRA ESPANYOLA INFANTS

S'ensenyarà la tècnica d'aquest instrument mitjançant una pedagogia adaptada als infants i als seus interessos amb una selecció de temes adients a l'edat dels participants.

Cal portar-hi la guitarra.

Edat: a partir dels 9 anys

Horari: dimecres de 17.30 a 18.30 h

Durada: del 15/01 al 18/03

Preu: 30,47 € (10 sessions)

Tallerista: Esteban Boero

53. DANSA ACROBÀTICA

Fusió de la dansa i les acrobàcies al ritme de la música a la vegada que s'ensenyarà a fer la tombarella, la roda, la vertical i es treballarà l'equilibri.

Edat: de 5 a 8 anys

Horari: dilluns de 18 a 19 h

Durada: del 13/01 al 16/03

Preu: 30,47 € (10 sessions)

Tallerista: Lucia Giménez

54. DANSA JAZZ INFANTIL

Es treballaran diferents coreografies amb cançons actuals i jocs musicals amb la finalitat d'iniciar-se o millorar el ritme musical, la coordinació en el ball, la percepció espacial i el treball en grup.

Edat: de 4 a 7 anys

Horari: dimarts de 17.30 a 18.30 h

Durada: del 14/01 al 17/03

Preu: 30,47 € (10 sessions)

Tallerista: Sant Andreu Pas a Pas

55. INICIACIÓ AL BALLE CLÀSSIC

Mitjançant jocs relacionats amb la música, s'iniciarà als infants en els primers passos i tècnica del ballet clàssic. S'impartirà la tècnica de centre, barra i diagonals.

Es potenciarà l'elasticitat, la força, la coordinació en el ball, la percepció espacial i el treball en grup.

Edats: a partir de 6 anys

Horari: dimecres de 17.30 a 18.30 h

Durada: del 15/01 al 18/03

Preu: 30,47 € (10 sessions)

Tallerista: Sant Andreu Pas a Pas

56. HIP HOP

N

S'ensenyaran els passos bàsics d'aquesta dansa urbana, amb la creació de coreografies i es millorarà la coordinació i l'agilitat tot divertint-se al ritme de la música.

Edats: a partir de 8 anys.

Horari: divendres de 18 a 19 h

Durada: del 17/01 al 20/03

Preu: 30,47 € (10 sessions)

Tallerista: Associació Esportiva Sant Andreu

CICLES I ESPECTACLES HIVERN 2020

AL MES DE GENER

G

XERRADES

Dimarts 14 de gener, a les 18 h
PARLEM-NE? ESPAI DE TROBADA
PER A FAMÍLIES: “NO M’AGRADEN LES
VERDURES!”

Dirigida a totes aquelles persones que hagin sentit aquesta frase a l'hora de menjar. Xerrada dissenyada a petició de moltes famílies preocupades amb aquest tema. Parlarem de la importància que té per a la salut dels nostres infants si es mengen verdures i els efectes energètics que tenen també. Aprofundirem en les conseqüències nefastes que tindria el fet de criar-los a força de menjar ràpid, menjar escombraries o calories buides. S'ensenyarà i es lliurarà un dossier amb trucs i receptes per incloure verdures en la dieta i així superar aquesta fase de rebuig de la millor manera possible! A càrrec de Carolina Harboe, mare, nutricionista, terapeuta i cooking coach. Els nadons són benvinguts a la xerrada. Aforament limitat. Es recomana inscripció prèvia. Inscripcions en línia: <http://ajuntament.barcelon.cat/ccivics/teixonera>

PORTÀTIL EN MOVIMENT

Workshops especialitzats i gratuïts. Adreçats a persones amb coneixements en alguna disciplina relacionada amb el moviment i les arts escèniques (teatre, dansa, circ i altres disciplines).

Dissabte 25 de gener, de 10.30 a 13.30 h
ESPAI I ESCOLTA

Treballarem dinàmiques de l'espai, observarem i descobrirem com ens relacionem amb l'espai i com escoltem en escena. Treballarem les emocions, com creem les relacions i els vincles a través de l'espai i els cossos. Esbrinarem la informació

dramàtica que ens dona un personatge en un espai determinat i com podem aplicar això a la creació escènica.

A càrrec de Marià Llop, fundador de la companyia La Llarga i ajudant de direcció de l'espectacle Bruels.

<https://www.lallarga.cat>

Places limitades. Cal inscripció prèvia abans del 24 de gener. Inscripcions en línia: <http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/teixonera>

ENGLISH KULTUR KLUB

Dimarts 28 de gener, de 19.30 a 21 h

Activitat oberta i gratuïta d'anglès on l'objectiu és parlar i practicar l'idioma, de manera activa i amena, amb l'ajuda d'una persona professional i qualificada que guiarà la sessió. Activitat bimensual. Apunta't al Klub! Cal inscripció prèvia. Aforament limitat. Inscripcions en línia: <http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/teixonera>

EXPOSICIÓ

Del 7 al 28 de gener
“Feliços 25!”

Exposició fotogràfica del casal infantil i recopilació de cartells d'activitats del Centre Cívic en homenatge als 25 anys del Casal Infantil i el Centre Cívic Teixonera. El 21 de gener de 1995 es va inaugurar el Centre Cívic Teixonera i, des de llavors, ha esdevingut un equipament de totes i tots, on es promou la participació i convivència apropant la cultura als veïns i veïnes del barri. Durant aquests 25 anys s'ha anat adaptant a l'evolució de la Teixonera, de la seva gent i del territori, i s'ha intentat donar resposta a les necessitats plantejades. 25 anys de cultura, de gent i de barri.

SORTIDA CULTURAL



Dissabte 1 de febrer, a les 11 h
“LA HISTÒRIA DE LA MODEL”

La presó que pretenia ser un model a seguir

La Model es va idear amb l'objectiu de ser un centre penitenciari exemplar. Aixecada a l'extraradi de la Barcelona de 1904, la presó ocupava dues illes de l'Eixample i estrenava un disseny arquitectònic innovador en forma de panòptic: partint d'un cos central poligonal –on s'ubicaven els vigilants– naixien radialment sis galeries amb unes 600 cel·les on s'allotjaven els presos.

Al llarg del segle XX, durant el Franquisme i a mesura que Barcelona anava creixent, les cel·les d'aquest recinte van acollir milers de presos polítics.

Visita guiada a càrrec de Maria Vallverdú, historiadora.

Punt de trobada: a les 11 h a la porta de la presó. Carrer d'Entença, 155

Places limitades.

Cal inscriure-s'hi prèviament a partir de dimarts 7 de gener.

Inscripcions en línia: <http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/teixonera>



Dimarts 4 de febrer, a les 17.30 h
FEM SABÓ AMB OLI APROFITAT

Donarem un segon ús a l'oli que fem servir a la llar preparant sabó de la manera més tradicional. Aquest sabó es podrà fer servir per rentar plats o roba, i aprendrem també com es fa el sabó cosmètic, apte per a la nostra pell.

Material que cal dur per fer l'activitat: tàper petit per endur-se una mostra del sabó i 250 ml d'oli usat i filtrat. Activitat intergeneracional adreçada a pares, mares, avis i àvies amb els seus infants.

A càrrec de Zerowaste Barcelona.
Places limitades.

Cal inscripció prèvia tant del menor com de l'adult. Recordeu que la plaça del menor anirà també a nom de l'adult que fa la inscripció.
Inscripcions en línia: <http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/teixonera>

CULTUR CLUB CATALÀ

Dimarts 11 de febrer, de 19.30 a 21 h

Sessió dirigida per una persona professional on de manera amena i entretinguda practicarem el català parlat. Espai compartit amb altres persones que, com tu, volen perdre la por a parlar en català.

Cal inscripció prèvia.

Aforament limitat.

Inscripcions en línia: <http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/teixonera>

EXPLICA'M UN CONTE

Dimarts 18 de febrer, a les 18 h

“CONTES DISFRESSATS”

Un dia, tot de contes avorrits van decidir jugar a disfressar-se, a ser diferents, a viure històries esbojarrades, i vet aquí tot el que va passar... a càrrec de Susagna Navó. Adreçat a infants de 4 a 9 anys, acompanyats d'un adult.

Cal inscripció prèvia tant del menor com de l'adult. Recordeu que la plaça del menor anirà també a nom de l'adult que fa la inscripció.

Aforament limitat.

Inscripcions en línia: <http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/teixonera>

MINICONCERT AL VESPRE

Dijous 20 de febrer, a les 19 h

AINHOA DEL PILAR

Jove artista emergent que busca un lloc en el món de música. L'Ainhoa Del Pilar ens delectarà amb una actuació on combinarà versions de música moderna, pop i rock. Interpretarà temes en espanyol, anglès i català amb l'acompanyament de la seva guitarra.

CARNAVAL AL BARRI DE LA TEIXONERA

Dissabte 22 de febrer

A les 11 h Rua de Carnaval al carrer, concurs de disfresses.

A les 12 h Espectacle d'animació a la plaça de la Vall d'Hebron.

Activitat per a públic familiar. Sortida des del Centre Cívic Teixonera.

Consulta'n la informació específica.

XERRADES

Dimarts 25 de febrer, a les 18 h

“BUSQUES FEINA? PRIMERS PASSOS PER TROBAR FEINA”

Sessió monogràfica de recerca de feina. Coneixes els teus punts forts i saps què demana el mercat laboral? Tens un currículum atractiu? El vols millorar? T'has registrat a portals de recerca de feina? Saps enviar i adjuntar el teu currículum? Vols

formar-te per millorar les teves possibilitats d'èxit? Vols que t'ajudem a buscar feina?

A càrrec de Silvia Vilalta de Tuc Tuc a la feina. Després de la xerrada es podrà concertar hora per un tracte més personalitzat. Aforament limitat. Cal inscripció prèvia. Inscripcions en línia: <http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/teixonera>

EXPOSICIÓ

Del 4 al 25 de febrer

“COLLSEROLA CREMA”

Exposició fotogràfica a càrrec d'Antonio Silva. En aquesta exposició, el veí del barri de Roquetes pretén reflectir i donar a conèixer la situació que viu la muntanya de Collserola entre els trams de Nou Barris i Horta-Guinardó, on cada any milers d'arbres es cremen a causa d'incendis provocats. Amb aquestes fotografies vol conscienciar la ciutadania de Barcelona de la importància de tenir cura dels espais verds dels quals gaudim, i que són els pulmons de la ciutat. Exposició feta amb la col·laboració de l'Arxiu Històric de Roquetes Nou Barris

AL MES DE MARÇ

G

SETMANA DE LA DONA

EXPLICA'M UN CONTE

Dimarts 3 de març, a les 18 h

“QUINES, UNES, ELLES”

Les dones són les protagonistes d'aquesta activitat i de cada un dels contes que s'hi expliquen. En ells, hi apareixen diferents models de personatges femenins en les històries: dones desacomplexades, dones que fan accions que transcendeixen l'espai privat, dones que es rebel·len, dones orgulloses de ser com són, dones que transformen la seva realitat i la dels més propers, etc.

Amb aquesta activitat es pretén oferir una sèrie de referents positius femenins, que reforcin el trencament dels estereotips sobre els rols dels homes i les dones en la societat, arrelats en molts dels contes tradicionals.

A càrrec d'Anna Casals
Adreçada a infants de 6 a 12 anys,
acompanyats d'un adult.
Cal inscripció prèvia tant del menor com de
l'adult. Recordeu que la plaça del menor anirà
també a nom de l'adult que fa la inscripció.
Aforament limitat.
Inscripcions en línia: [http://ajuntament.
barcelona.cat/ccivics/teixonera](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/teixonera)

XERRADA

Dimecres 4 de març, a les 17.30 h "DONA APODERA'T: IMPULSA LA TEVA VIDA DES DE LA TEVA REALITAT"

Quan ens sentim desbordades per les
dificultats de la vida, és fàcil desanimar-se i
sentir que no podem fer-hi res.
Com canviar aquesta dinàmica perjudicial?
L'acceptació de la realitat és el punt de
partida si volem fer canvis profunds, que ens
portin a un apoderament, com a dones.
A càrrec de Anna Rosa Martínez, coach
professional.
Aforament limitat.
Inscripcions en línia: [http://
ajuntament.barcelona.cat/ccivics/teixonera](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/teixonera)

DE MARXA AMB LA GENT GRAN

Dijous 5 de març, a les 17.30 h "TO BE FEMINIST": ESTAMPACIÓ DE SAMARRETES PER AL DIA DE LA DONA



Activitat intergeneracional en la qual
estamparem samarretes i totebags amb lemes
i símbols feministes. Activitat adreçada a
mares i filles, àvies i netes, tietes i nebodeses...
A càrrec de Patri Gómez. Places limitades.
Cal inscripció prèvia tant del menor com de

l'adult. Recordeu que la plaça del menor anirà
també a nom de l'adult que fa la inscripció.
Cal portar samarreta o bossa de cotó de
casa. Inscripcions en línia: [http://ajuntament.
barcelona.cat/ccivics/teixonera](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/teixonera)

SORTIDA CULTURAL

Dissabte 7 de març, a les 11 h "DONES BARCELONINES"

Passejarem pels carrers i places de la part
antiga de la ciutat i recordarem aquests
personatges femenins del nostre passat que
sovint el temps i una societat centrada en la
figura de l'home ha fet oblidar.
En aquest itinerari recorrerem el centre de la
ciutat de Barcelona cercant petjades de dones
que han deixat empremta al llarg de la història,
des de la Barcelona romana fins al dia d'avui.
Coneixerem, a més, com va evolucionar la
ciutat, comprendrem les estructures socials
de l'època antiga i medieval i coneixerem
algunes dones destacades de la nostra
història i com es va crear i desenvolupar el
moviment feminista en l'edat contemporània.
Punt de trobada: A les 11 h al Palau de la
Virreina, Rambla, 99

Places limitades. Cal inscriure-s'hi prèviament
a partir de dimarts 11 de febrer. Inscripcions
en línia: [http://ajuntament.barcelona.cat/
ccivics/teixonera](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/teixonera)

ACTE DIA DE LA DONA DTE. HORTA-GUINARDÓ

Dissabte 14 de març DIA DE LA DONA

Acte conjunt treballat des de diferents
equipaments municipals de Districte.
Activitat intergeneracional. Consulteu-ne la
informació específica.

RACÓ DIGITAL INFANTS / CLICK@TS

Dimarts 10 i 17 de març, de 18 a 19.30 h FES EL TEU PROPÍ INSTRUMENT AMB PLASTILINA

Amb plastilina farem un instrument musical
que després farem sonar amb l'ajuda de
makey makey d'aquesta manera combinarem
manualitats i programació.

Activitat adreçada a infants de 6 a 12 anys.
Dues sessions d'una hora i mitja
Activitat gratuïta. Places limitades. Cal
inscripció prèvia, per part del tutor/a del
menor.

SORTIDA CULTURAL

Dijous 12 de març, a les 18 h

“DIVERSITATS DE CULTE A HORTA- GUINARDÓ”

L'islam és una religió abrahàmica monoteïsta basada en l'Alcorà. Va ser fundada al segle VII i té 1.300 milions de fidels a tot el món. Vols saber qui era el profeta Mahoma i quins són els cinc pilars de l'Islam? Et convidem a visitar el Centre Cultural Islàmic del Carmel per conèixer en profunditat i descobrir de primera mà totes les particularitats d'aquesta fe.

Punt de trobada: A les 18 h Centre Cívic Teixonera (c. d'Arenys, 75)

Amb la col·laboració del Servei de Convivència i d'Interculturalitat d'Horta Guinardó.

Places limitades. Cal inscriure-s'hi prèviament a partir de dimarts 11 de febrer. Inscripcions en línia: <http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/teixonera>

CULTUR CLUB CATALÀ

Dimarts 24 de març, de 19.30 a 21 h

Sessió dirigida per un professor on, de manera amena i entretinguda, practicarem el català parlat. Espai on practicar i parlar amb altres persones que, com tu, volen perdre la por a parlar en català.

Cal inscripció prèvia. Aforament limitat. Inscripcions en línia: <http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/teixonera>

PORTÀTIL EN MOVIMENT

Dissabte 28 de març, de 10.30 a 13.30 h

MÈTODE DE LABORATORI URBÀ

Mitjançant la metodologia del joc es treballaran diferents estils de ball; el Popping, el Locking i el House Dance. La finalitat és descobrir nous processos creatius i

aconseguir crear un repertori de moviments utilitzant els passos bàsics dels tres estils.

A càrrec d'Osmar Fusion, actualment professor resident a l'escola Spank the Baby Barcelona i estudiant de danses urbanes des de fa 30 anys.

Places limitades. Cal inscripció prèvia abans del 27 de març. Inscripcions en línia: <http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/teixonera>



ENGLISH KULTUR KLUB

Dimarts 31 de març, de 19.30 a 21 h

Classe dirigida, oberta i gratuïta d'anglès on l'objectiu és parlar i practicar l'idioma, de manera pràctica i amena, sempre amb l'ajuda d'un professor qualificat que guiarà la sessió. Activitat bimensual. Apunta't al Klub!

Aforament limitat. Cal inscripció prèvia. Inscripcions en línia: <http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/teixonera>

EXPOSICIÓ

Del 3 al 27 de març

SASTRAKA

Males herbes que arrelen i dones que s'alliberen.

Exposició d'il·lustracions a càrrec de Jone Bengoa



T@XO.NET

ESPai PERIFÈRIC

Espai polivalent per a tothom: internet, alfabetització telemàtica, xerrades, formació, lectura i estudi, llengua, intercanvi de llibres i molt més.

SERVEIS PERMANENTS

T@XO [INTER] NET

Servei gratuït d'ordinadors per connectar-se a Internet.

Horari: de dilluns a divendres d'11.30 a 14 h i dimecres de 17 a 19 h

HORARI ASSISTIT D'ORDINADORS

Si tens alguns dubtes bàsics i necessites aclarir-los, aquí t'hi ajudem!

Horari: dimecres de 10 a 11 h

ESPai D'ESTUDI

La sala d'estudi és un servei pensat per donar suport a l'estudi. L'accés és per a tots/es els/les estudiants de 14 anys en endavant.

Horari: els matins: de dilluns a divendres d'11.30 a 14 h, i les tardes de dilluns, en horari de 16.45 a 19 h, dimecres i dijous, de 16.45 a 21 h i divendres de 19 a 21 h

PUNT D'INTERCANVI DE LLIBRES

El Centre Cívic Teixonera disposa d'un punt d'intercanvi de llibres. Agafa tots els llibres que et vingui de gust llegir i/o deixa els que ja no facis servir. S'accepten tot tipus de llibres en bon estat, excepte diccionaris, enciclopèdies i manuals. Donem una nova vida als llibres!

Horari: en l'horari d'obertura de l'equipament, sempre que la sala no estigui ocupada.

PUNT DE TROBADA VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA

Vols practicar la llengua catalana?

Fes-te voluntari o aprenent lingüístic i vine a l'espai t@xonet a conversar!

Més informació a: <http://www.cpnl.cat/xarxa/cnlbarcelona/voluntaris/>

Horari: de dilluns a dijous de 9 a 11.30 h

ALTRES SERVEIS

CASAL INFANTIL

Tel. 93 256 33 82

Horari d'informació:

De gener a juny i d'octubre a desembre: de dimarts a divendres de 15.30 a 17 h

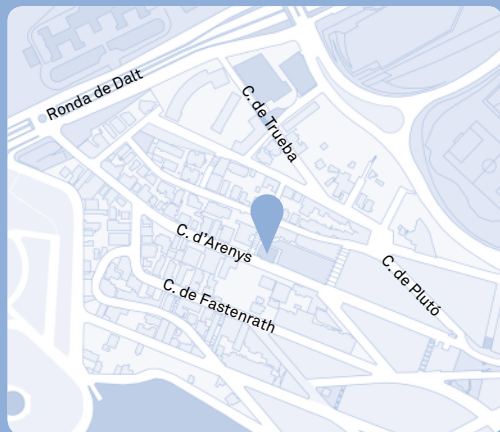
Juliol: dijous de 15.30 a 17 h

Setembre: de dimarts a divendres de 15.30 a 17 h i de 15.30 a 16.45 h

PIAD. PUNT D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A DONES

Els Punts d'Informació i Atenció a les Dones (PIAD) unifiquen el seu número de telèfon i s'incorporen així al telèfon d'atenció telefònica de serveis socials el 936 197 311, en horari de dilluns a divendres de 9 a 14 h i de dilluns a dijous de 16 a 19 h, en el qual es podrà sol·licitar informació sobre el servei, demanar, canviar o anul·lar una cita, entre moltes d'altres consultes. Us recordem que també es pot sol·licitar cita prèvia per a ser ateses presencialment en els horaris que s'indiquen en cada PIAD. En el PIAD d'Horta-Guinardó són els dilluns de 9 a 10 h i els dimarts de 18 a 19 h. Mes informació a www.bcn.cat/dona

Centre Cívic Teixonera



Arenys, 75. 08035 Barcelona.

Tel. 93 256 33 88

Bus: H4, V15, 19, 27, 60, 119

Metro: Vall d'Hebron (L3-L5). El Coll-La Teixonera (L5).

Sortida c/ Arenys

ajuntament.barcelona.cat/ccivics/teixonera

ccteixonera@qsl.cat

facebook.com/ccteixonera

twitter.com/ccteixonera

instagram.com/ccteixonera

**Districte
d'Horta-Guinardó**