

## ITINERARIS CULTURALS

Preu: 5 €, tret que es digui el contrari. Inscripcions al 934 322 489 o presencialment a la Casa del Rellotge

## SECRETS DE LA BARCELONA MEDIEVAL

**Divendres 8 de maig, sortida des de la Casa del Rellotge a les 16.50 h**

**Itinerari a càrrec de Pedro Guerrero** de Viaje a la Barcelona Secreta Barcelona té un gran llegat medieval ple de petites històries amagades i grans secrets a simple vista, que no sempre coincideixen amb la nostra visió d'aquesta època fosca.

## MEAM, Museu Europeu d'Art Modern

**Divendres 12 de juny, sortida des de la Casa del Rellotge a les 17 h**

**Visita guiada**  
Coneixerem l'ampli fons de pintures i escultures de realisme figuratiu modern que té aquest museu.

## ACTIVITATS ESTABLES

## GRUP DE CONVERSA EN CATALÀ. XERREM-JUNTS

**Dilluns, de 18.30 a 20 h**  
**Casa del Rellotge**

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

## GRUP DE COSTURA

**Dijous, de 19 a 21 h**  
**Casa del Rellotge**

## CLUB DE FOTOGRAFIA

**Trobades quinzenals**  
**Casa del Rellotge**

Reunions i activitats d'aficionats a la fotografia. Més informació: CC Casa del Rellotge i clubfcr@gmail.com

## CURSOS DE CATALÀ PER ADULTS

**Sala Pepita Casanellas**

Informació i inscripció: Consorci per a la Normalització Lingüística de Barcelona. Carrer Guitard, 17 o 934 912 797

## TALLER DE PINTURA I DIBUIX

**Dijous, d'11.30 a 13.30 h**  
**Casa del Rellotge**

Espai de creació al voltant de la pintura, el collage i el dibuix. Taller integrador i participatiu on ampliar les possibilitats socials i expressives de tots els participants. Organització: Xarxa Sense Gravetat Activitat gratuïta, cal inscripció prèvia a info@redsingravedad.org i presencialment al CC Casa del Rellotge

## AUTODEFENSA PER A DONES

**Divendres, de 16.30 a 18 h**  
**Del 24 d'abril al 26 de juny**  
**Casa del Rellotge**

Aprendrem com defensar-nos de les agressions presents en la nostra quotidianitat. Per això utilitzarem tècniques físiques combinades amb eines més reflexives d'autoco-neixement individual i col·lectiu. Organització: Xarxa Sense Gravetat Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia a info@redsingravedad.org i presencialment al CC Casa del Rellotge.

## TEMPS EN FAMÍLIA

Cicle d'activitats gratuïtes inter-generacionals especialment dirigit a les famílies.

## MEDIACIÓ FAMILIAR

**Dimecres 1, 8 i 15 d'abril,**  
**de 18 a 19.30 h**

**Activitat a càrrec de Mariona Garriga**  
Crearem un espai íntim, amable i confidencial per conversar i aprendre sobre la gestió de conflictes en l'àmbit familiar. Compartirem experiències i treballarem eines bàsiques de gestió emocional, per convertir el conflicte en una oportunitat de creixement personal i familiar.

## ART I EMOCIONS

**Dimecres 6, 13 i 20 de maig,**  
**de 18 a 19.30 h**

**Sessions d'expressió artística per a famílies a càrrec de Kathya Adsuar**  
**6 maig – Dibuixem.** Fem dibuixos i il·lustracions per connectar amb la nostra part més creativa.  
**13 maig – Retrats familiars.** Mitjançant el collage juguem a retratar-nos a nosaltres mateixes i als altres.  
**20 maig – Una gran obra.** Experimentarem amb l'art i expressarem com ens hem sentit durant el taller.  
*És recomanable portar roba còmoda, que permeti el moviment. En l'última sessió és recomanable portar algun element de protecció per la pintura o roba de recanvi.*

## QUAN SIGUI GRAN VULL... PINTAR, FER UN HORT I FER GELATS

**Dimecres 3, 10 i 17 de juny,**  
**de 18 a 19.30 h**

**Activitat familiar a càrrec de Nikoletta Theodoridi**  
Taller amb degustació, on aprendrem en família a fer àpats saludables i amb productes frescos i de temporada amb receptes creatives.  
**3 juny – Donut de fruites.** Preparem el nostre donut amb fruites de temporada i guarnicions artesanes.  
**10 juny – Hort.** Juguem amb la terra i creem junts un petit hort comestible amb mini arbres, flors i fruites.  
**17 juny – Gelats.** Saps com es fa un gelat? En preparem un amb fruites de temporada.

## EXPOSICIONS

## UNCERTAIN FUTURE

**Del 14 al 29 de maig. Inauguració: dijous 14 de maig a les 19 h**  
**Espai expositiu Casa del Rellotge**

**Exposició fotogràfica a càrrec de Daniel Rot, Núria Barcia, Olga Montalbán, Esteve Pallarès i Francesc Gómez**  
Treball de final de grau d'Il·luminació, captació i tractament d'imatge de l'escola EMAV (Escola de Mitjans Audiovisuals) de Barcelona. Amb aquestes imatges representen des d'un punt de vista del gènere de la ciència-ficció, diversos i possibles escenaris que afrontarà el planeta terra, així com el futur de les pròximes generacions, a conseqüència dels desastres mediambientals, causats pel mateix ésser humà.

## REFLEJOS

**A partir del 4 de juny. Inauguració: dijous 4 de juny a les 19 h**  
**Espai expositiu Casa del Rellotge**

**Exposició fotogràfica a càrrec del Club de Fotografia Casa del Rellotge**

## SALA PEPITA CASANELLAS

A la primavera sortim al jardí, els espectacles es faran a l'exterior de la Sala i seran gratuïts. Propostes sorprenents que no us podeu perdre. Us preguem puntualitat!

## MATINALS PER A TOTA LA FAMÍLIA

## BREAKEN BROKEN DREAMS

**Diumenge 19 d'abril, a les 12 h**  
**Per a tota la família**

**Comèdia física, improvisació i manipulació de hula hoops a càrrec d'Amelia Cadwallader**

Maple Staplegun s'ha escapat de la seva oficina i ara vol demostrar al món que no és una secretària qualsevol. Equipada amb hula hoops, articles d'oficina i una actitud estrafolària, Maple està preparada per fer-nos comprendre que no tot el que veiem és el que sembla....

## EL CRUCE

**Diumenge 10 de maig**  
**3 representacions. Cada 20 minuts entren 35 persones / Primera representació a les 12 h**

A partir de 4 anys  
**Teatre d'objectes a càrrec de la Cia. A2manos**

Espectacle que explora les múltiples possibilitats expressives del Tangram, l'ancestral trencacloques d'origen xinès. Una reflexió sobre la valentia i la recerca d'alternatives.

## TOT SOL... I NÚVOL

**Dissabte 20 de juny, a les 12 h**  
**Per a tota la família**

**Clown a càrrec de la Cia. LePuant**

Un pallaso, una cadira i una malleta: tres companys de viatge. Ara fa sol, ara fa núvol i ara sol... i núvol. "Tot sol" en busca d'un indret, d'amor i de felicitat; "Tot sol" és en busca de... companyia; "...i núvol" per allò que ens agradaria dir i no ens atrevim. "Tot sol... I núvol", un espectacle proper i molt humà, on tots ens hi sentirem identificats.

## CINEMA D'IGUALTAT

Cicle d'entrada gratuïta, centrat en temes de gènere i socials amb col·loqui posterior del CC La Cadena. Com a novetat es projectarà una pel·lícula a la Sala Pepita Casanellas. La resta de films els podreu veure al CC La Cadena. La temàtica tractada a la sessió s'aborda al cicle de Dóna't més de la setmana següent.

## UNA CUESTIÓN DE GÉNERO

**Dijous 16 d'abril, a les 18 h**

Biopic sobre la jutgessa del Tribunal Suprem dels EUA. Ruth Bader Ginsburg, la segona dona de la història (després de Sandra Day O'Connor) que en va formar part.

## DIVENDRES EN ESCENA

## THREE COOL CATS

**Divendres 24 d'abril, a les 20 h**

**Música a càrrec de Doc Scanlon (baix), Juli Aymi (clarinet, saxo i percussió), Mikha Violin (guitarra i banjo)**

Jazz tradicional, swing, rock'n'roll i molta energia.

## INTERNA SOLEDAD + ALL INCLUSIVE

**Divendres 15 de maig, a les 20 h**

**2 peces de dansa la primera a càrrec de Marta Ruiz i la segona a càrrec de la Cia. UnaiUna**

*Interna Soledad* ens proposa un treball de contrast entre el control i el descontrol tant emocional com a físic. Posa de manifest la pobresa interna, la por i la sol·licitud que té cada individu. *All-Inclusive* parla de la figura del turista «el guiri». Però què passa quan nosaltres viatgem i som els guiris? Quan sense voler, reproduïm el clixé que tant ens fa riure. Com es refereix a nosaltres la gent dels països que visitem? Són preguntes que planteja aquesta proposta, amb molta energia i sentit de l'humor.

## CABARET NOSOLOCIRCO

**Divendres 19 de juny, a les 20 h**

**Cabaret a càrrec de José Luis Redondo, Juana Beltrán, Celso Pereira i Francesca Lissia**

Successió de números de circ on reunirem tècniques tan variades com els portés acrobàtics, la manipulació i l'equilibri sobre objectes, els verticals, els fuets i sobretot la participació del públic i molt d'humor. *Aquesta activitat forma part de la Festa Major de la Marina.*

## FESTA MAJOR DE LA MARINA

## CONCURS DE PAELLES

**Diumenge 21 de juny,**  
**a partir de les 10.30 h**

Consulteu-ne les bases a **www.casadelrellotge.net** i a la **Casa del Rellotge.**

Us animem a venir als Jardins de Can Farrero per preparar una paella individual o col·lectiva i sobretot passar un dia fantàstic en companyia de la família i/o els amics i amigues. La inscripció és gratuïta i cal fer-la al CC Casa del Rellotge.

## SERVEI DE SUPORT A LA PARTICIPACIÓ I A LA CREACIÓ

## SERVEI CESSIÓ D'ESP AIS

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.

## AUTOSERVEI DE LABORATORI FOTOGRAFIC

Laboratori amb ampliadores per a fotografies en blanc i negre i color. L'espai ofereix amb el preu els líquids. Reserves per telèfon o presencialment al centre. Per fer-ne ús, cal tenir coneixement i experiència en el funcionament del laboratori. Més detalls a: **www.casadelrellotge.net**

## CONNEXIÓ WIFI

Tot l'equipament té connexió lliure a Internet mitjançant el servei Barcelona Wifi.

## Centre Cívic Casa del Rellotge Sala Pepita Casanellas

# PROGRAMACIÓ CULTURAL

Abril - Maig - Juny 2020



Ajuntament de Barcelona





## Període d'inscripcions

Les inscripcions es fan presencionalment al CC Casa del Rellotge. Les places dels grups s'adjudicaran per estrictre ordre d'inscripció i pagament. El pagament presencial dels tallers es formalitzarà només mitjançant targeta bancària i ingrés bancari.

Informe-vos-en al mateix Centre sobre:

Reducció i subvenció dels imports per a aturats i persones amb discapacitat d'entre el 33% i el 64%, per a un taller amb el 50% de descompte; reducció i subvenció dels imports per a persones amb discapacitat igual o superior del 65% per a un taller amb el 75% de descompte. **Inscripcions només presencials i aportant la documentació en el moment de la inscripció.**

La inscripció es considerarà efectiva només quan es formalitzi el pagament del total de la quota. No s'acceptaran pagaments en efectiu. Alguns tallers inclouen un suplement per material. Només en el cas que no es faci el taller es retornaran els diners de la matrícula. No es faran devolucions passades les 3 setmanes de la data de cancel·lació del taller. Places limitades. Els grups han de tenir un mínim de persones inscrites perquè es puguin impartir.

Tots els tallers es realitzaran a la Casa del Rellotge, excepte en cas que s'indiqui una altra ubicació. Les sessions dels tallers que es desenvolupin a la Sala Pepita Casanellas podran sofrir canvis d'hores i dates en funció de les necessitats d'ús de la sala per part de l'Ajuntament.

**Inscripcions:** a partir del 23 de març

**Inici de tallers:** el 13 d'abril  
**Final de tallers:** el 15 de juny  
Del 22 al 26 de juny es considera setmana de recuperacions.

**N** NOU TALLER

**H** NOU HORARI

### TALLERS

#### ARTS MANUALS

### ARTS PLÀSTIQUES

**Dimarts**, de 19 a 21 h  
Inici: 14 d'abril (9 sessions)  
Preu trimestre: 48,78 €

Un espai per a qualsevol projecte artístic que vulguem aprendre a desenvolupar, explorant diferents tècniques artístiques.

### ESCULTURA

**Dimarts**, de 10.30 a 12 h  
Inici: 5 de maig (4 sessions)  
Preu trimestre: 24,60 €

Fem escultura a partir del modelat amb fang, treballant el volum i l'espai, des del dibuix al modelatge.

### ESMALTS AL FOC SOBRE METALL

**Dimarts**, d'11 a 13.30 h  
Inici: 21 d'abril (2 sessions)  
Preu trimestre: 20,50 €

Crea peces mitjançant una fina planxa de coure que es retalla, s'esmalta i s'enforna.

### PINTURA

**GRUP A: Dilluns**, de 19 a 21 h (8 sessions)  
**GRUP B: Dimecres**, de 19 a 21 h (9 sessions)  
Inici: 20 d'abril i 15 d'abril  
Preu trimestre: 43,36 € (Grup A) i 48,78 € (Grup B)

#### EXPRESSIÓ I MOVIMENT

### BALLEM MÚSICA DELS 80

**Dimecres**, de 18 a 19.30 h  
Inici: 15 d'abril (9 sessions)  
Sala Pepita Casanellas  
Preu trimestre: 55,35 €

Fes exercici amb les coreografies dels musicals i les cançons d'aquesta dècada (des de Duran Duran a Police passant per Michael Jackson).

### BALLS DE SALÓ

**Dimecres**, de 19.30 a 21 h  
Inici: 15 d'abril (9 sessions)  
Sala Pepita Casanellas  
Preu trimestre: 55,35 €

### DANSA CONTEMPORÀNIA

**Divendres**, de 18.45 a 20.15 h  
Inici: 8 de maig (7 sessions)  
Preu trimestre: 43,05 €

### DANSES URBANES PER INFANTS (6-11 anys)

**Dimarts**, de 17.30 a 19 h  
Inici: 14 d'abril (9 sessions)  
Sala Pepita Casanellas  
Preu trimestre: 55,35 €

### SALSA

**Dimarts**, de 19.30 a 20.30 h  
Inici: 14 d'abril (9 sessions)  
Sala Pepita Casanellas  
Preu trimestre: 36,90 €

### ZUMBA

**Dijous**, de 19 a 20 h  
Inici: 23 d'abril (9 sessions)  
Sala Pepita Casanellas  
Preu trimestre: 36,90 €

#### SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

### AIKIDO

**Dilluns**, de 19.30 a 21 h  
Inici: 20 d'abril (8 sessions)  
Preu trimestre: 49,20 €

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

### ESTIRAMENTS I HIPOPRESSIUS

**Dijous**, de 17.15 a 18.15 h  
Inici: 23 d'abril (9 sessions)  
Preu trimestre: 36,90 €

### IOGA INICIACIÓ

**GRUP A: dilluns**, de 17.15 a 18.15 h  
**GRUP B: dilluns**, de 18.30 a 19.30 h  
Inici: 20 d'abril (8 sessions)  
Preu trimestre: 32,80 €

### IOGA PRINCIPIANTS

**GRUP A: dilluns i dimecres**, de 10.15 a 11.15 h  
**GRUP B: dilluns i dimecres**, de 17.15 a 18.15 h  
Inici: 20 d'abril (17 sessions)  
Preu trimestre: 59,67 €

Intensitat de baixa a mitjana.

### IOGA AVANÇAT

**GRUP C: dimarts i dijous**, de 19.30 a 20.30 h  
Inici: 21 d'abril (18 sessions)  
Preu trimestre: 63,18 €

Intensitat de mitjana a mitjana-alta.

### IOGA SUAU

**Dimarts i dijous**, de 18.30 a 19.30 h. Inici: 21 d'abril (18 sess.)  
Preu trimestre: 63,18 €  
Per a persones majors de 60 anys.

### IOGA PER A EMBARASSADES

**Divendres**, d'11 a 12 h  
Inici: 17 d'abril (9 sessions)  
Preu trimestre: 36,90 €

T'ajudarà a viure l'embaràs de forma conscient i a preparar-te per a un part més serè, ajudant a desenvolupar la flexibilitat, la força i l'energia a través del moviment, la respiració i la meditació.

### IOGA POSTPART AMB NADONS

**Dimarts**, de 17.30 a 18.30 h  
Inici: 14 d'abril (9 sessions)  
Preu trimestre: 36,90 €

Consisteix en exercicis respiratoris i físics per tonificar el cos, especialment el sol pèlvic, incorporant el nadó en la pràctica i respectant les necessitats de tots dos. *Per a dones amb infants fins a 7 mesos.*

### YIN YANG IOGA

**GRUP D: dilluns i dimecres**, de 18.15 a 19.15 h  
Inici: 20 d'abril (17 sessions)  
Preu trimestre: 59,67 €

Fusió del Vinyasa amb el Hatha ioga, dues pràctiques que es complementen, com el Yin i el Yang. Combinarem sessions dinàmiques i vigoroses amb altres més pausades i meditatives.

### PILATES

**Dimarts**, de 12 a 13 h  
Inici: 14 d'abril (9 sessions)  
Preu trimestre: 36,90 €

Exercicis centrats en la postura dels músculs centrals que ajuden a mantenir l'equilibri del cos i que són essencials per mantenir la columna vertebral.

### SHIATSU

**Dijous**, de 10.30 a 12.30 h  
Inici: 7 de maig (4 sessions)  
Preu trimestre: 16,40 €

Tècnica de massatge que utilitza la pressió dels dits, mans i colzes per alliberar la tensió de músculs i articulacions. El seu objectiu és millorar la salut i la nostra vitalitat, estimulant la capacitat d'autocura que té el nostre organisme. *Cal que cada alumne porti una tovallola gran o manta de viatge.*

### TAITXÍ

**Dimarts**, de 10.30 a 11.30 h  
Inici: 14 d'abril (4 sessions)  
Preu trimestre: 16,40 €

#### IDIOMES

### ANGLÈS INICIACIÓ

**Dilluns**, de 16.45 a 18.15 h  
Inici: 20 d'abril (8 sessions)  
Preu trimestre: 49,20 €  
Per començar des de zero.

Taller anual que va començar el setembre.

### ANGLÈS ELEMENTAL

**Dilluns**, de 18.15 a 19.45 h  
Inici: 20 d'abril (8 sessions)  
Preu trimestre: 49,20 €

### ANGLÈS INTERMEDI

**Dilluns**, de 19.45 a 21.15 h  
Inici: 20 d'abril (8 sessions)  
Preu trimestre: 49,20 €

Si ja pots mantenir una conversa i t'interessa aprendre noves estructures i vocabulari per progressar una mica més en un grup d'activitats comunicatives i interactives.

#### TALLERS MONOGRÀFICS

### MEDITACIÓ IOGA NIDRA I HATHA SUAU, AMB OLIS ESSENCIALS

**Dimarts 14 d'abril**, de 18.45 a 20.15 h (1 sessió)  
Preu: 6,15 €

Sessió de ioga, estiraments i torsions suaus per despertar el cos i prendre consciència de la respiració, que ens ajudarà a trobar un estat emocional de calma i relaxació.

### PROPIETATS OLIS ESSENCIALS

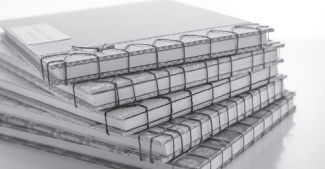
**Dimarts 28 d'abril**, de 18.45 a 20.15 h (1 sessió)  
Preu: 6,15 €

Breu introducció al món de l'Aromateràpia, el seu origen, els processos d'obtenció, els tipus i les seves propietats. Coneixerem com ens ajuden a harmonitzar el nostre cos i les nostres emocions.

### ENQUADERNACIÓ JAPONESA

**Divendres 8 de maig**, de 18 a 21 h (1 sessió)  
Preu: 17,30 € (12,30 € inscripció + 5 € de material)

Endinsa't en el món de l'enquadernació artesanal amb aquesta tècnica d'origen oriental. Es compona de fulls que s'uneixen amb el llom al descobert i mostrant la costura decorativa amb nusos i formes orgàniques.



### CUINA FREDA SALUDABLE (nou cicle de tallers monogràfics)

Preu de cada taller: 11,20 € (8,20 € inscripció + 3 € de material) 1 sessió

### PATÉS VEGETALS

**Dimarts 5 maig**, de 19 a 21 h  
Els patés vegetals són fàcils de preparar i són una opció nutritiva i saludable per acompanyar entrepans, amanides o picar entre hores.

### SUSHI CREATIU

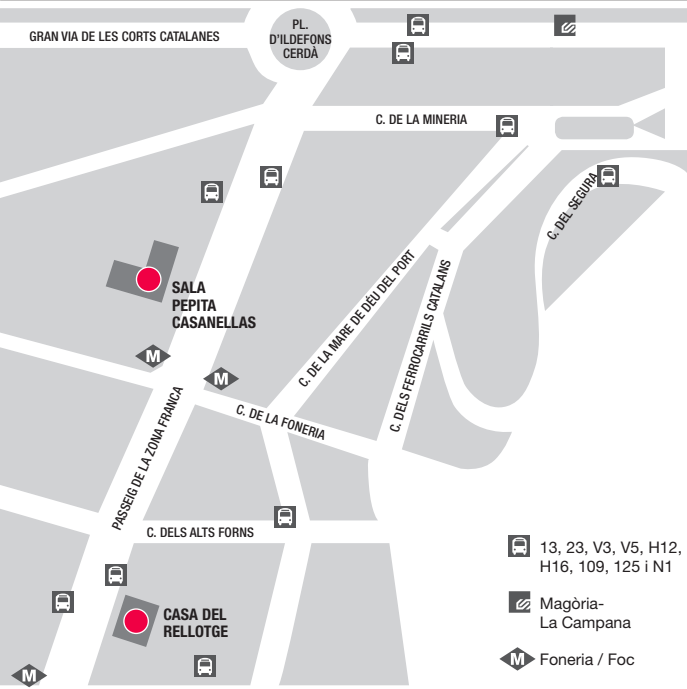
**Dimarts 12 maig**, de 19 a 21 h  
Cuinarem *Temarisushi* i *Oshisushi*, dos tipus de sushi poc coneguts, amb formes originals i divertits de preparar. Ho farem amb ingredients senzills i sense peix cru.



### BÁHN MÌ: ENTREPANS VIETNAMITES

**Dimarts 19 maig**, de 19 a 21 h  
Entrepà típic de la cuina vietnamieta, de baguette de pa blanc i farcits de porc, paté o pollastre i verdures. Ple de contrast de sabors i textures.

#### MAPA



#### ADREÇA

**Centre Cívic Casa del Relotge**  
Pg. Zona Franca, 116, interior · 08038 Barcelona · Tel. 934 322 489  
De dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 21.30 h

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

#### PER A MÉS INFORMACIÓ

www.casadelrelotge.net · informacio@casadelrelotge.net  
www.facebook.com/cccasadelrelotgesalapepita  
@cccasadelrelotge

#### GESTIÓ CÍVICA

**Unió Entitats la Marina** · Mare de Déu de Port, 363 · Tel. 933 313 842

**Districte de Sants-Montjuïc**