

Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart"

PROGRAMA D'ACTIVITATS

Juliol - setembre del 2021

Joan Oliver "Pere Quart"

Ajuntament de
Barcelona



ÍNDIX

CURSOS I TALLERS	pàg. 05
ARTS PLÀSTIQUES	pàg. 05
HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS	pàg. 06
LLENGÜES	pàg. 06
SALUT I BENESTAR	pàg. 07
PER A GENT GRAN	pàg. 09
MONOGRÀFICS GRATUÏTS!	pàg. 09



INSCRIPCIONS

INICI D'ACTIVITATS JULIOL: dilluns, 28 de juny

INICI D'ACTIVITATS SETEMBRE: dilluns, 6 de setembre

INSCRIPCIONS PRESENCIALS

A partir del 15 de juny, en horari de secretaria, de 10 a 14 i de 16 a 20 h

INSCRIPCIONS EN LÍNIA

A partir del 15 de juny

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS PRESENCIALS AL CENTRE

Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- Es considera la plaça ocupada quan s'hagi fet el pagament.

- Les inscripcions s'han de fer de manera presencial i per ordre d'arribada. En cap cas no es reserva plaça per telèfon.

- Cada persona es pot inscriure en un màxim de tres tallers i pot inscriure-hi un màxim de dues persones més.

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

- En cas que la persona usuària es doni de baixa d'un taller en què s'hagi inscrit, ha de notificar-ho durant el període de devolucions (fins el 25 de juny).

- Una vegada començats els tallers, no es retornen els diners de la inscripció, excepte a les persones que presentin un informe mèdic per justificar que no poden assistir-hi, i amb un termini màxim d'un mes després del trimestre que cal retornar.

- El centre es reserva el dret a canviar el professorat en cas necessari.

- Es recuperaran les classes perdudes per causes alienes a l'alumnat.

- No es pot fer un canvi puntual d'horari d'una clas-

se de qualsevol taller si no hi ha el consens del 100% de les persones inscrites, i només a iniciativa del centre.

- El material fungible que sigui necessari per al taller es a càrrec de l'alumnat. En la informació de cada taller s'especifica quin és aquest plus econòmic.

- El centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions de les persones usuàries. Per aquest motiu us demanem que no deixeu a l'equipament cap material de valor, ni econòmic ni personal.

- L'acompanyament de les persones amb discapacitat que necessitin suport per fer l'activitat es exempt del pagament de la matrícula.

- Les persones que estiguin a l'atur tenen un descompte del 50% en el preu d'un taller al trimestre.

En aquest cas, cal aportar la vida laboral i el padró actualitzat dels últims tres mesos.

Tanmateix, les persones residents al municipi amb algun tipus de discapacitat tenen una reducció segons diferents criteris establerts al BOPB.

En aquest cas, cal aportar el padró actualitzat dels últims tres mesos i la targeta acreditativa.

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS EN LÍNIA

- Les inscripcions es poden fer per mitjà del web ajuntament.barcelona.cat/ccivics/perequart.

- Per a totes les activitats, les places són limitades.

- Cada persona pot formalitzar un màxim de tres inscripcions en el cas dels cursos i tallers.

- Recordeu que amb una adreça electrònica concreta només es pot registrar una persona. Si voleu registrar una altra persona heu d'utilitzar una altra adreça.

- Una vegada començats els tallers, no es retornen els diners de la inscripció, excepte a les persones que presentin un informe mèdic per justificar que no poden assistir-hi, i amb un termini màxim d'un mes després del trimestre que cal retornar.

CURSOS I TALLERS

ARTS PLÀSTIQUES
HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS
LLENGÜES
SALUT I BENESTAR
PER A GENT GRAN
MONOGRÀFICS GRATUÏTS!

TALLERS

ARTS PLÀSTIQUES

DIBUIX I PINTURA

DEL 30 DE JUNY AL 21 DE JULIOL

Dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: 31 €

Places màximes: 8

DEL 8 AL 22 DE SETEMBRE

Dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: 23,26 €

Places màximes: 8

Cal dur fulls de paper volum o d'apunts, carbó, goma i un drap.

PINTURA AMB AQUAREL·LA

DE L'1 AL 22 DE JULIOL

Dijous de 10 a 11.30 h

Preu: 31 €

Places màximes: 8

DEL 9 AL 23 DE SETEMBRE

Dijous de 10 a 11.30 h

Preu: 23,26 €

Places màximes: 8

Cal portar paper d'aquarel·la, colors, pinzells, llapis i goma.

HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

RISOTERÀPIA

DEL 30 DE JUNY AL 21 DE JULIOL

Dimecres de 12 a 13 h

Preu: 20,67 €

Places màximes: 8

DEL 8 AL 22 DE SETEMBRE

Dimecres de 12 a 13 h

Preu: 15,50 €

Places màximes: 8

Riure és una necessitat vital amb el mateix grau d'importància que respirar, menjar, beure i dormir. Riure ens fa produir més defenses en el sistema immunològic. És una tècnica que produeix beneficis mentals i emocionals.

LLENGÜES

ANGLÈS BÀSIC

DEL 7 AL 21 DE JULIOL

Dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 23,26 €

Places màximes: 8

DEL 8 AL 22 DE SETEMBRE

Dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 23,26 €

Places màximes: 8

ANGLÈS INTERMEDI

DEL 5 AL 19 DE JULIOL

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 23,26 €

Places màximes: 8

DEL 6 AL 20 DE SETEMBRE

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 23,26 €

Places màximes: 8

Aprofundeix els teus coneixements d'anglès i amplia vocabulari i gramàtica.

ANGLÈS CONVERSA

DEL 7 AL 21 DE JULIOL

Dimecres de 18.45 a 20.15 h

Preu: 23,26 €

Places màximes: 8

DEL 8 AL 22 DE SETEMBRE

Dimecres de 18.45 a 20.15 h

Preu: 23,26 €

Places màximes: 8

Parlarem sobre temes d'actualitat per millorar l'expressió i la fluïdesa oral. Cal tenir un nivell intermedi d'anglès pel que fa a comprensió i expressió oral.

ANGLÈS CONVERSA BÀSICA

DEL 5 AL 19 DE JULIOL

Dilluns d'11.30 a 12.30 h

Preu: 15,50 €

Places màximes: 8

DEL 6 AL 20 DE SETEMBRE

Dilluns d'11.30 a 12.30 h

Preu: 15,50 €

Places màximes: 8

Conversarem sobre diferents temes de la vida en general, practicarem aspectes gramaticals i refrescarem vocabulari a un nivell bàsic.

SALUT I BENESTAR

IOGA

DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Grup A: dimarts d'11 a 12.30 h

DEL 30 DE JUNY AL 21 DE JULIOL

Grup B: dimecres de 18 a 19.30 h

Preu: 31 €

Places màximes: 8

DEL 7 AL 21 DE SETEMBRE

Grup A: dimarts d'11 a 12.30 h

DEL 8 AL 22 DE SETEMBRE

Grup B: dimecres de 18 a 19.30 h

Preu: 23,26 €

Places màximes: 8

Aprendrem postures per tonificar, estirar el cos i respirar correctament. Cal dur manta o tovallola.

ESQUENA SANA

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dilluns de 12 a 13 h

Preu: 20,67 €

Places màximes: 8

DEL 6 AL 20 DE SETEMBRE

Dilluns de 12 a 13 h

Preu: 15,50 €

Places màximes: 8

Farem exercicis a la cadira i dempeus en què obrim entre vèrtebres i corregim la postura de l'esquena.

També farem una tonificació lleu del cos, sempre guardant una postura correcta de l'esquena.

PILATES

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Grup A: dilluns de 10.30 a 11.30 h

Grup B: dilluns de 18 a 19 h

DEL 30 DE JUNY AL 21 DE JULIOL

Grup C: dimecres de 13 a 14 h

DEL 1 AL 22 DE JULIOL

Grup D: dijous de 19 a 20 h

Preu: 20,67 €

Places màximes: 8

DEL 6 AL 20 DE SETEMBRE

Grup A: dilluns de 10.30 a 11.30 h

Grup B: dilluns de 18 a 19 h

DEL 8 AL 22 DE SETEMBRE

Grup C: dimecres de 13 a 14 h

DEL 9 AL 23 DE SETEMBRE

Grup D: dijous de 19 a 20 h (nivell 1)

Preu: 15,50 €

Places màximes: 8

Descobreix el mètode Pilates, un sistema d'entrenament físic i mental que uneix el dinamisme i la força muscular, la ment, la respiració i la relaxació. Cal dur roba còmoda, mitjons i tovallola.

TXIKUNG

DEL 5 AL 19 DE JULIOL

Dilluns de 19 a 20 h

Preu: 15,50 €

Places màximes: 8

DEL 6 AL 20 DE SETEMBRE

Dilluns de 19 a 20 h

Preu: 15,50 €

Places màximes: 8

Combat l'ansietat, el cansament i l'estrès diari equilibrant la ment i enfortint la salut, mitjançant moviments suaus.

TAITXÍ

DEL 6 AL 20 DE JULIOL

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 15,50 €

Places màximes: 8

DEL 7 AL 21 DE SETEMBRE

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 15,50 €

Places màximes: 8

Mitjançant aquestes tècniques mil·lenàries de moviments harmònics, treballarem per mantenir la flexibilitat i el benestar corporal.

GIM SUAU

DEL 28 DE JUNY AL 21 DE JULIOL

Dilluns i dimecres de 10 a 10.45 h

Preu: 31 €

Places màximes: 8

DEL 6 AL 22 DE SETEMBRE

Dilluns i dimecres de 10 a 10.45 h

Preu: 23,26 €

Places màximes: 8

Activitat per millorar la mobilitat articular i la forma física. Adreçat a persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda. Cal dur roba còmoda, calçat apropiat, tovallola i aigua.

ESTIRAMENTS

DEL 28 DE JUNY AL 21 DE JULIOL

Grup A: dilluns i dimecres d'11 a 11.45 h

DEL 29 DE JUNY AL 22 DE JULIOL

Grup B: dimarts i dijous de 18 a 18.45 h

Preu: 31 €

Places màximes: 8

DEL 6 AL 22 DE SETEMBRE

Grup A: dilluns i dimecres d'11 a 11.45 h

DEL 7 AL 23 DE SETEMBRE

Grup B: dimarts i dijous de 18 a 18.45 h

Preu: 23,26 €

Places màximes: 8

Tècnica dolça per estirar els músculs, relaxar i disminuir l'estrès i millorar la postura i l'equilibri. Cal dur tovallola.

PER A GENT GRAN

TALLER DE MEMÒRIA

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dilluns de 13 a 14 h

Preu: 8,56 €

Places màximes: 8

DEL 6 AL 20 DE SETEMBRE

Dilluns de 13 a 14 h

Preu: 6,42 €

Places màximes: 8

Taller per mantenir jove i activa la ment mentre exercitem la memòria, millorem l'autoestima i ens relacionem amb els altres.

MONOGRÀFICS GRATUÏTS!

Aquest taller són fruit de les activitats complementàries de l'exposició "Capitalisme. Ego i ésser". Podeu visitar l'exposició del 22 de juny al 26 de juliol.

Aquesta exposició d'escultura forma part del circuit d'exposicions programat per la Xarxa de Centres Cívics de Barcelona.

NOVEL·LA NEGRE

DIMARTS 6 DE JULIOL

De 18 a 20 h

Preu: activitat gratuïta

Places màximes: 8

En aquest monogràfic farem una introducció a com escriure una novel·la o relat de gènere negre criminal. Aprenem les bases d'aquesta narrativa, com crear tensió i conflicte, com documentar-nos, com escollir localitzacions i crear una trama que faci que el lector vulgui continuar llegint.

CERÀMICA

DIJOUS 8 DE JULIOL

De 17 a 19 h

Preu: activitat gratuïta

Places màximes: 8

Decoració d'una peça amb diferents tècniques d'impressió en fang. Amb engalbes i tintes directes.

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL (L'EGO)

DIMECRES 30 DE JUNY

De 19 a 20.30 h

Preu: activitat gratuïta

Places màximes: 8

Aprendrem com controlar l'ego per aconseguir seguretat, autoconfiança o qualitat de vida.

VISITA A L'EXPOSICIÓ I CREACIÓ PLÀSTICA

A les 18 h

Preu: activitat gratuïta

Places màximes: 8

Aquest monogràfic constarà de dues activitats:

COM ES POT VEURE UNA EXPOSICIÓ?

DILLUNS 28 DE JUNY

Des de la mirada d'un altre artista, com és el Jesús Teodoro Martín, farem una visita guiada a l'exposició posant èmfasi en cadascuna de les peces: examinarem la tècnica, l'expressió de les obres, el significat, els sentiments...

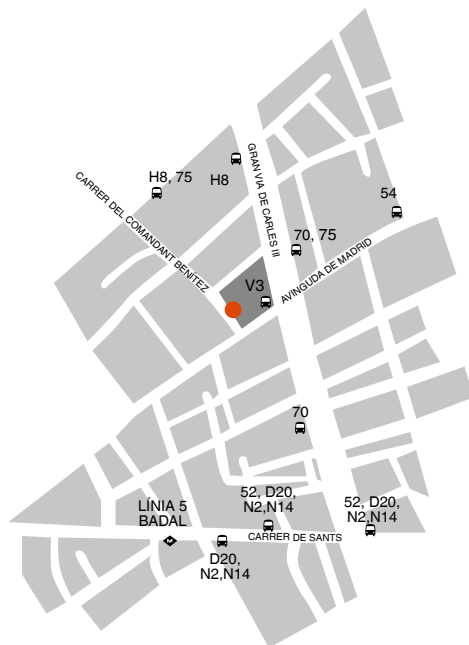
CREACIÓ D'UNA OBRA

DILLUNS 5 DE JULIOL

A partir de l'anàlisi de l'exposició, crearem una nova obra, amb el seguiment del Jesús Teodoro Martín. Farem una visita guiada a l'exposició posant èmfasi en cadascuna de les peces: examinarem la tècnica, l'expressió de les obres, el significat, els sentiments...

MAPA

METRO: L5 Badal - L3 Les Corts
BUS: H8, 50, 54, 70, V3, D20, N2, N14
BICING: a 50 metres



ADREÇA

CENTRE CÍVIC JOAN OLIVER "PERE QUART"

Comandant Benítez, 6

Tel.: 933 398 261

Web: ccperequart.com o bcn.cat/lescorts

A/e: perequart@lleuresport.cat

HORARIS

Horari de la recepció del centre:

De dilluns a divendres de 9 a 14 i de 16 a 21 h

Horari d'obertura del centre:

De dilluns a divendres de 9 a 23 h

Dissabtes i diumenges de 10 a 14 h

INFORMACIÓ ADDICIONAL



Adaptat per a persones amb mobilitat reduïda

PER A MÉS INFORMACIÓ

ajuntament.barcelona.cat/ccivics/perequart

A/e: perequart@lleuresport.cat

Facebook: Centre Cívic Joan

Oliver Pere Quart

Twitter: @CCPere Quart

Districte de les Corts

@BCN_LesCorts