

Centre Cívic Navas

# PROGRAMACIÓ TALLERS

Octubre - Desembre 2021

Navas

ACTIVITATS  
PRESENCIALS  
excepte si les autoritats  
sanitàries o requereixen.



*“Somio en pintar i després  
pinto els meus somnis”*

- Vincent Van Gogh

Ajuntament de  
Barcelona



---

**TALLERS** pàg. 08

---

---

**HUMANITATS** pàg. 08

---

---

**CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA** pàg. 09

---

---

**SALUT** pàg. 12

---

---

**EXPRESSIÓ** pàg. 13

---

---

**CREATIVITAT** pàg. 20

---

---

**RECURSOS** pàg. 23

---

---

**INFORMÀTICA** pàg. 28

---

---

**TALLERS EN FAMÍLIA** pàg. 30

---

---

**SEMINARIS** pàg. 32

---

---

**ITINERARIS** pàg. 37

---

---

## INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

---

A causa de la situació excepcional que estem vivint amb la Covid19, hem adaptat les activitats del centre a la nova situació. Aquesta adaptació comporta la reducció del nombre de places en cadascuna d'elles, per tal de garantir les mesures establertes per les autoritats sanitàries.

Per aquests motius, la inscripció als tallers, seminaris i itineraris d'aquest trimestre Octubre-Desembre es faran de la següent forma:

### DEL 2 DE SETEMBRE AL 2 D'OCTUBRE

---

## OBERTES A TOTHOM

---

- Inscripcions **ONLINE**.
- A partir de les 9.30 h del dijous, 2 de setembre tant per les inscripcions web com per les presencials.
- Les inscripcions presencials al centre seran **EXCLUSIVAMENT per a persones amb descomptes**: de dilluns a divendres de 9.30 a 14 h i de 16 a 20 h, caldrà aportar tota la documentació en el moment de la inscripció.

**Inici d'activitats:** dilluns, 4 d'octubre de 2021

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web **ccnavas.cat**.

---

## NORMATIVA ESPECÍFICA INSCRIPCIONS ONLINE

---

- Les inscripcions han d'efectuar-se a través de la pàgina: **ccnavas.cat**
- Per a totes les activitats les places són limitades.
- Les inscripcions són nominals. Cal estar registrat com a usuari de l'equipament.
- Cada persona podrà fer un màxim de quatre inscripcions per sessió.

## NORMATIVA GENERAL DE LES INSCRIPCIONS

Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- L'accés al servei de cursos i tallers requereix inscripció prèvia en les dates establertes.

- Els preus corresponen als aprovats per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona per al 2021.

- **La inscripció ha de fer-se ONLINE a través de la pàgina web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat).**

- Únicament les persones amb descomptes, han de fer la inscripció presencialment al centre aportant tota la documentació.

- El pagament del taller online només es pot fer amb targeta.

- El pagament del taller presencialment es farà per imposició bancària o targeta.

- **Les persones** en situació d'atur i les persones amb discapacitat superior al 33 % **que s'acullin al descompte per a un taller, han de fer la inscripció presencialment**, en el període establert per aquests descomptes **(del 2 de setembre a l'1 d'octubre)** i han de portar **tota la documentació** en el moment de fer la inscripció.

A) Persones en situació d'atur: certificat empadronament de l'Ajuntament de Barcelona i el darrer DARDO o el certificat de vida laboral, tot ha de ser actualitzat.

B) Persones amb discapacitat: certificat empadronament de l'Ajuntament de Barcelona i còpia de la targeta de discapacitat.

**Sense cap documentació no s'aplicarà aquest descompte** i si manca alguna documentació, l'han de portar abans del **divendres 1 d'octubre**. A partir d'aquesta data, no s'accepten més inscripcions amb aquests descomptes. El descompte només és aplicable a un taller al trimestre, sempre que hi hagi places disponibles (no inclou seminaris, itineraris) i **no te caràcter retroactiu**.

- El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, el professor/a o la ubicació d'una activitat, dins l'equipament, si ho considera necessari. El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants. Aquest mínim està a disposició de l'usuari/ària.

- **A partir del dilluns, 4 d'octubre, no es retornaran els diners de la inscripció als tallers, en tots els casos.** L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la el taller per no arribar al mínim de places establertes. L'usuari/ària pot canviar d'activitat a una del mateix import, sempre que hi hagi plaça disponible, durant la primera setmana d'activitat.

---

## NORMATIVA GENERAL DE LES INSCRIPCIONS

---

- Tots els tallers començaran 5 minuts després i acabaran 5 minuts abans de l'hora marcada en el programa. Es recuperaran les classes perdudes per causes alienes a l'usuari/ària.
- A cada activitat s'especifica el nombre de sessions.
- **Activitats híbrides:** aquest trimestre es prioritzarà la formació presencial però, si per motius sanitaris el centre no pot obrir, s'oferirà la mateixa activitat online, sempre que sigui possible. Les activitats en aquest format híbrid, no es retornaran els diners a partir del dilluns 4 d'octubre.
- En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la que ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) aquesta activitat s'adaptarà per a que pugui realitzar-se de forma virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a la xarxa internet. El nombre d'hores, sessions i horaris seran els mateixos. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no donarà dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions realitzades virtualment.
- Aquests possibles canvis seran informats amb antelació així com el suport o plataforma telemàtica des de la que es continuarà oferint l'activitat.
- Aquest trimestre, **el 11 i 12 d'octubre, 1 de novembre, el 4,6, 7 i el 8 de desembre no hi haurà activitat.** Aquestes festivitats ja estan comptades a les sessions de les activitats.
- El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'usuari/ària. En la informació de cada taller s'especificarà quin és aquest plus econòmic.
- Als tallers d'activitat física caldrà dur la pròpia màrrega i el material que indiqui el professorat.
- Hi ha algunes activitats que tenen contraindicacions mèdiques, cal consultar les especificacions a la web.
- En els tallers infantils i familiars, el preu és per infant.
- El centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions dels usuaris/àries. Per aquest motiu us demanem que no deixeu al centre cap material de valor, ni econòmic ni personal. En cas que hi tingueu material, l'hauréu de retirar de les sales o dels magatzems en finalitzar la darrera sessió del trimestre.

---

## NORMATIVA ESPECÍFICA DELS SEMINARIS I ITINERARIS

---

- Cal registrar-se com a usuari/ària del Centre.
- **Cal fer la inscripció online per cadascun dels seminaris i itineraris.**
- A partir de 7 dies abans de la data d'inici del seminari, no es retornaran els diners de la inscripció, en tots els casos.
- L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la el seminari per no arribar al mínim de places establertes.
- En els itineraris és imprescindible facilitar un número de telèfon mòbil per a poder posar-se en contacte.
- En els itineraris el dia de la sortida es pot veure modificat, en funció de la previsió meteorològica.

---

## MESURES COVID CENTRE CÍVIC NAVAS

---

A continuació es detalla el protocol del Centre Cívic Navas pel que fa a la prevenció amb motiu de la covid-19 i també les mesures individuals que hauran de seguir les persones que assisteixin a les activitats del centre.

### **El CC Navas seguirà els següents protocols sempre d'acord amb la normativa vigent:**

- Desinfecció diària de tots els espais.
- A l'entrada del centre i a cada aula hi haurà dispensador de gel hidroalcohòlic.
- L'aforament i la disposició del seients compliran les distàncies de seguretat requerides.
- L'accés i el desallotjament dels espais es farà de manera esglonada i sota control del personal del centre per garantir la distància de seguretat.
- Als espais no es facilitarà cap material en paper. La informació estarà únicament disponible en línia.
- A tots els espais on sigui necessari s'habilitaran diferents horaris per tal de no produir aglomeracions de persones.

### **Mesures individuals:**

- Recorda que a tots el espais del CC Navas cal mantenir una distància de seguretat entre persones de 1.5-2 metres.
- L'ús de la mascareta és obligatori.
- L'accés i el desallotjament dels espais es farà de manera esglonada. Caldrà seguir sempre les senyalitzacions i indicacions del personal del CC Navas.
- Si penses que pots tenir símptomes del covid-19 o has estat en contacte amb algú diagnosticat del virus, queda't a casa i informa'ns. Segur que tenim l'oportunitat de retrobar-nos ben aviat.

---

**TIPOLOGIA D'ACTIVITATS**  
**TRIMESTRE OCTUBRE-DESEMBRE 2021**

---

**FORMAT: HÍBRID PRESENCIAL I ONLINE**

- Aquest trimestre, es prioritzarà la formació presencial però, si per motius sanitaris el centre ha de tancar i no pot obrir, s'oferirà la mateixa activitat online, sempre que sigui possible. Aquestes activitats estan senyalitzades.
- Així, en cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la que ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) aquesta activitat s'adaptarà per a que pugui realitzar-se de forma virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a la xarxa internet. El nombre d'hores, sessions i horaris seran els mateixos. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no donarà dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions realitzades virtualment.
- Aquests possibles canvis seran informats amb antelació així com el suport o plataforma telemàtica des de la que es continuarà oferint l'activitat.

**FORMAT: PRESENCIAL**

- Activitat que s'oferix en format presencial.

**FORMAT: ONLINE**

- Activitat que s'oferixen en format online

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

## HUMANITATS

### ARTISTES I CIUTATS

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dilluns d'11.30 a 13 h

Preu: 62 € (8 sessions)

A càrrec de: Trama SCCL

Format Híbrid: presencial i online

Farem un recorregut visual a partir de la relació que s'estableix entre les obres dels artistes, les seves arrels i les seves trajectòries, tot articulant els continguts amb recursos audiovisuals, diàlegs, lectures i dinàmiques creatives. Posarem èmfasi i visibilitzarem el paper de la dona en el món de la creació artística.

### FILOSOFIA I LITERATURA

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dilluns de 12 a 13.30 h

Preu: 62 € (8 sessions)

A càrrec de Marcos Yañez

Format Híbrid: presencial i online

Quim som? D'on venim? Quin és el sentit de la vida? La filosofia i la literatura han estat lligades des del principi dels temps. Traçarem un recorregut des d'aquestes preguntes i aquest enigmes per a tractar de donar-los resposta a partir dels autors i els llocs on filosofia i literatura es troben.

### SEMINARI DE LES PIRÀMIDES A LA CAIGUDA DE L'IMPERI ANTIC

S

#### DEL 4 al 25 D'OCTUBRE

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Preu: 31 € (3 sessions)

A càrrec de: Núria Castellano, Doctora en Història i Egiptòloga

Format Híbrid: presencial i online

L'Imperi Antic suposa la primera època d'esplendor de l'antic Egipte: la civilització del Nil es converteix en una potència al Mediterrani. Però aquest període també suposa la primera crisi i trencament del país.



foto: pixabay

### LA HISTÒRIA D'EUROPA A TRAVÉS DE LA PINTURA

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dimarts de 19.30 a 21 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec de Marcos Yañez

Format Híbrid: presencial i online

L'art és un testimoni de primera mà dels canvis polítics, socials i culturals més importants. Partint del Renaixement abordarem la història d'Europa des d'una perspectiva multidisciplinària a partir de pintures que s'han convertit en icones no només dels artistes que les varen crear sinó de l'època que les va veure néixer.



## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### VISITEM LA BARCELONA CULTURAL

**DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE**

Dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 66.20 € (8 sessions)

A càrrec d'Emili Balsera, Historiador de Trama SCCL

Format: Presencial

Gaudeix del patrimoni artístic de Barcelona mitjançant visites comentades a museus, centres culturals, etc. El preu de l'entrada als espais artístics no està inclosa. En alguna sessió, pot haver modificacions d'horari en funció de les exposicions a visitar.

### APRÈN A VEURE UNA OBRA D'ART

**DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE**

Dijous d'11.30 a 13 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Sergio Moreno

Format Híbrid: presencial i online

Aprèn com veure, observar i analitzar una obra d'art. Descobriràs com treballaven els grans mestres de l'art universal i et serà molt útil en les teves visites a museus i galeries d'art.



foto: pixabay

### CATALUNYA ENIGMÀTICA II. RUTES I SECRETS DE LES NOSTRES CONTRADES

**DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE**

Divendres de 18.30 a 20 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Àlex Mas

Format Híbrid: presencial i online

Antics cultes, llegendes de tresors, templers i càtars, episodis de la postguerra poc estudiats i que van tenir un important ressò en la societat de l'època... La història del territori català està plena de fets curiosos, anècdotes i personatges enigmàtics que continuarem descobrint.

### CREIXEMENT PERSONAL, ESTILISME I SALUT

**Creixement personal i Estilisme**

### VIURE EN POSITIU

**DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE**

Dilluns de 9.45 a 11.15 h

Preu: 62 € (8 sessions)

A càrrec de: Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach

Format Híbrid: presencial i online

Descobreix com dirigir els pensaments i les emocions en la direcció positiva per tenir una altra visió del passat, esperança envers el futur i gaudir més del present.

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

---

**NEUROCOACHING: COM ENTENDRE EL QUE FAIG I ENFOCAR-ME EN EL QUE VULL FER?**

---

**DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE**

Dimarts de 18 a 19.30 h  
Preu: 69.75 € (9 sessions)  
A càrrec d'Isabel Cayuela,  
Neurocoach i Química  
Format Híbrid: presencial i online

Descobreix l'aplicació pràctica de la neurociència al coaching per ajudar-te a trobar el teu propi equilibri personal. La combinació de les dues disciplines proporciona una gran consciència i autoconeixement que facilita la comprensió d'un mateix i dels altres.

---

**NEUROCIÈNCIA I PNL. LA CIÈNCIA QUE DEMOSTRA LA TÈCNICA**

---

**DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE**

Dimarts de 19.45 a 21.15 h  
Preu: 69.75 € (9 sessions)  
A càrrec d'Isabel Cayuela,  
Neurocoach i Química  
Format Híbrid: presencial i online

Taller teòric i pràctic per introduir-se en la PNL (Programació Neurolingüística) que ens ajuda a ser més conscient de com percebem les situacions, dels nostres comportaments i ens permet canviar aquells que no ens resulten satisfactoris.

---

**MEDITACIÓ I MINDFULNESS, LA PRÀCTICA DEL BENESTAR DES DE LA NEUROCIÈNCIA**

---

**DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE**

Dimecres de 17 a 18.30 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec de: Carme Boó, Formació, Orientació i acompanyament  
Format Híbrid: presencial i online

La meditació i Mindfulness són eines vinculades a la salut ja que contribueixen a el benestar de forma directa: el descens de l'ansietat i l'estrès a nivell físic, i psicològicament ens ajuda a educar el pensament i ordenar les nostres emocions.

---

**MINDFULNESS**

---

**DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE**

Dijous de 9.45 a 11.15 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec de: Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach  
Format Híbrid: presencial i online

Educa la teva atenció per posar-la al servei del teu benestar. El Mindfulness és una pràctica meditativa enfocada a l'atenció, és una actitud davant el nostre dia a dia d'estar present amb una actitud d'apertura, curiositat i acceptació.

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### SEMINARI AUTOESTIMA EN TEMPS DE CANVI

S

**20 DE NOVEMBRE**

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 15.50 € (1 sessió)

A càrrec de: Carme Boó, Formació, Orientació i acompanyament

Format Híbrid: presencial i online

Treballarem l'autoestima des del coneixement, la gestió del pensament i les emocions equilibrades per oferir-nos una cura integral. Una autoestima saludable, ens apropa a la vida satisfactòria i ens ajuda a experimentar sentiments de plenitud.

### SEMINARI AUTOMAQUILLATGE INICIACIÓ

S

**14 I 21 D'OCTUBRE**

Dijous de 18.15 a 21.15 h

Preu: 31 € (2 sessions)

A càrrec d'Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista

Format: Presencial

Adreçat a qui vol introduir-se en el món del maquillatge, també per a qui vulgui actualitzar-se. Farem preparació de la pell, punts de llum, disseny de celles i 3 maquillatges diferents: de dia, per la feina i de nit. **El centre proporcionarà un llistat dels materials/maquillatge que s'ha de portar.**

### SEMINARI AUTOMAQUILLATGE TENDÈNCIES D'HIVERN I NADAL

S

**18 I 25 DE NOVEMBRE**

Dijous de 18.15 a 21.15 h

Preu: 31 € (2 sessions)

A càrrec d'Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista

Format: Presencial

**Per a gent amb nocions de maquillatge.** Farem 4 maquillatges diferents: 2 de nit i 2 de dia, seguint les tendències d'aquest any i Nadal. **El centre proporcionarà un llistat dels materials/maquillatge que s'ha de portar.**



foto: pixabay

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

## SALUT

### TAI-TXI I TÈCNiques XINESES

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

**Grup A:** dilluns de 9.30 a 11 h  
Preu: 62 € (8 sessions)

#### DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE

**Grup B:** dijous d'11.45 a 13.15 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Isabel Fernández  
Format Híbrid: presencial i online

Mitjançant aquestes tècniques mil·lenàries, treballarem per mantenir la flexibilitat i el benestar corporal. La seva pràctica no té límit d'edat. Cal dur màrrega, tovallola o pareo.

## EXERCINT LA MENT

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimarts de 16.15 a 17.45 h  
Preu: 69.75 € (9 sessions)

#### DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

**Grup B:** divendres de 12 a 13.30 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Isabel Cayuela,  
Neurocoach i Química  
Format: Presencial

Curs pensat per a la gent preocupada pels oblitats i les pèrdues de memòria. Es treballaran tècniques i recursos que faran perdre la por i facilitaran una millor qualitat de vida.

## L'ART DE MEDITAR

#### DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Dimecres de 17 a 18 h  
Preu: 51.65 € (10 sessions)  
A càrrec de: Johanna Lozada  
Format Híbrid: presencial i online

La meditació redueix el nivell de cortisol, aporta major consciència i ens ajuda a veure la profunditat de l'ésser. **Cal dur** màrrega, tovallola o pareo.

## MARXA NÒRDICA

#### DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dijous de 9 a 10.30 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec de: Fernando Bartolomé de Nordic Walking Terapèutic (NWT)  
Format: Presencial

Activa't, socialitza i gaudeix de la teva ciutat! Acosta't a aquesta activitat física moderada i saludable per millorar la salut, adequada per tota les edats. **La primera sessió serà en el Centre Cívic. Cal dur** els pals per l'activitat.



foto: Nordic Walking

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

## EXPRESSIÓ

Expressió

## IOGA-RELAXACIÓ

### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 62 € (8 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

Format Híbrid: presencial i online

La pràctica regular de ioga i de relaxació ajuda a mantenir el cos durant més temps jove i sa, la ment desperta i activa, així com un esperit afable i serè. **Cal dur** màrfega, tovallola o pareo.



foto: mega

## MÈTODE PILATES

### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

**Grup A:** dilluns de 18 a 19 h

**Grup B:** dilluns de 19 a 20 h

**Grup C:** dilluns de 20.15 a 21.15 h

Preu: 41.35 € (8 sessions)

A càrrec d'Arlenys Bonsanto

### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

**Grup D:** dimarts de 20.15 a 21.15 h

Preu: 46.50 € (9 sessions)

A càrrec de: Celeste Ayús

### DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

**Grup E:** dimecres de 9.30 a 10.30 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec de: Nil Ortin

### DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE

**Grup F:** dijous de 17.45 a 18.45 h

**Grup G:** dijous de 19 a 20 h

**Grup H:** dijous de 20.15 a 21.15 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec d'Evi Charalampidou

### DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

**Grup I:** divendres de 9.30 a 10.30 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec de: Nil Ortin

Format Híbrid: presencial i online

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** màrfega, cinta elàstica de força mitja i tovallola o pareo.

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### MÈTODE PILATES II NIVELL

**DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE**

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 46.50 € (9 sessions)

A càrrec de: Celeste Ayús

Format Híbrid: presencial i online

Millora la teva tècnica i la teva condició física i mental, a través d'exercicis dinàmics, funcionals i respiratoris. **Cal haver practicat Pilates. Cal dur** màrrega, cinta elàstica de força mitja i tovallola o pareo.



foto: istock

### DEFENSA PERSONAL FEMENINA

**DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE**

Dilluns de 19 a 20.30 h

Preu: 62 € (8 sessions)

A càrrec d'Alexandre Rodrigo, Mestre de Judo i de Defensa Personal

Format: Presencial

La defensa personal proporciona un sentiment de seguretat i d'empoderament. A través de les diferents tècniques del Judo, el cos i la ment s'uneixen per a millorar l'agilitat mental i física i prevenir les agressions. Treballarem per aprendre estratègies de defensa personal. **Cal dur** roba còmoda, tovallola i aigua.

### ZUMBA

**DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE**

**Grup A:** dilluns de 19 a 20 h

**Grup B:** dilluns de 20 a 21 h

Preu: 41.35 € (8 sessions)

A càrrec d'Associació de Ball Alocubano

**DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE**

**Grup C:** dimarts de 20.15 a 21.15 h

Preu: 46.50 € (9 sessions)

A càrrec de: Natàlia Arumi

**DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE**

**Grup D:** dimecres de 10 a 11 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec de: Silvia Anguera

**DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE**

**Grup E:** dijous de 19.15 a 20.15 h

A càrrec d'Associació de Ball Alocubano

**Grup F:** dijous de 20 a 21 h

A càrrec d'Irene Chivite

Preu: 51.65 € (10 sessions)

**DEL 9 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE**

**Grup G:** divendres de 10 a 11 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec de: Silvia Anguera

**DEL 8 D'OCTUBRE A L'11 DE DESEMBRE**

**Grup H:** dissabte de 11.30 a 12.30 h

Preu: 46.50 € (9 sessions)

A càrrec d'Associació de Ball Alocubano

Format Híbrid: presencial i online

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

Ball gimnàstic, eficaç i fàcil de seguir que s'inspira en la música llatina internacional per cremar calories, millorar la condició física, la coordinació i proporciona benestar al cos i a la ment, reduint l'estrès. **Cal dur** tovallola i ampolla d'aigua.



foto: istock

## IOGA

### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimarts de 9.30 a 11 h  
Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec d'Abby Parra

**Grup B:** dimarts de 16.30 a 17.30 h

Preu: 46.50 € (9 sessions)

A càrrec de: Marina Palop

### DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

**Grup C:** divendres de 17.30 a 19 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Marina Palop

Format Híbrid: presencial i online

Aprèn postures per tonificar, estirar el cos i respirar correctament. **Cal dur** màrfega, cinta força mitja o cinturó i tovallola o pareo.

## ESTIRAMENTS

### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimarts d'11.15 a 12.15 h

Preu: 46.50 € (9 sessions)

A càrrec d'Abby Parra

### DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

**Grup B:** divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

Format Híbrid: presencial i online

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

## SÒL PÈLVIC I ABDOMINALS HIPOPRESSIVES

### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimarts de 17 a 18 h

Preu: 46.50 € (9 sessions)

### DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE

**Grup B:** dijous de 10.45 a 11.45 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec de: Josep Llata, graduat en Fisioteràpia, Màster de l'Esport i recuperació en l'activitat física.

Format Híbrid: presencial i online

Practica la gimnàstica hipopressiva i descobreix els múltiples beneficis que aporta. Treballarem a partir d'exercicis

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

teòrics i pràctics i del control de la respiració. **Cal dur** roba còmoda, tovallola i aigua. **Cal consultar les contraindicacions a la web.**

### GAC (Glutis, Abdominals i Cames)

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimarts de 19 a 20 h  
Preu: 46.50 € (9 sessions)  
A càrrec de: Natàlia Arumi

#### DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

**Grup B:** dimecres d'11 a 12 h  
Preu: 51.65 € (10 sessions)  
A càrrec de: Silvia Anguera

Format Híbrid: presencial i online

Els glutis, els abdominals i les cames són els eixos d'aquest taller, on realitzarem exercicis dedicats a enfortir-los i tonificar-los. **Cal dur** màrfega i tovallola o pareo.



foto: istock

## HATHA IOGA

#### DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimecres de 9.30 a 11 h  
A càrrec d'Abby Parra

**Grup B:** dimecres de 18.15 a 19.45 h

A càrrec de Johanna Lozada

Preu: 77.50 € (10 sessions)

#### DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

**Grup C:** divendres de 19.15 a 20.15 h

A càrrec de Marina Palop

Preu: 51.65 € (10 sessions)

Format Híbrid: presencial i online

Aprèn postures per a tonificar el cos i respirar correctament per arribar a un estat de relaxació òptim. **Cal dur** màrfega, tovallola o pareo.

## MANTENIMENT SUAU

#### DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimecres de 10.45 a 11.45 h

#### DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

**Grup B:** divendres de 10.45 a 11.45 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec de: Nil Ortin

Format: Presencial

Activitat per millorar la mobilitat articular, potenciar la musculatura abdominal i lumbar i millorar la forma física. Adreçat a persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda.



## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### IOGA PER EMBARASSADES

**DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE**

Dijous de 16.30 a 17.30 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec d'Evi Charalampidou

Format Híbrid: presencial i online

La pràctica del ioga t'ajuda a preparar-te, física i psicològicament, en aquest període tant satisfactori, reforçant la flexibilitat dels teixits i les articulacions per a un part en positiu i menys dolorós. **Cal dur** màrrega i tovallola o pareo. **Cal consultar les contraindicacions a la web.**

### ASHTANGA VINYASA IOGA

**DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE**

**Grup A:** dijous de 17.30 a 18.30 h

**Grup B:** dijous de 18.45 a 19.45 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

Format Híbrid: presencial i online

L'Ashtanga Vinyasa, és un ioga més dinàmic, on es treballen les postures bàsiques del ioga encadenades amb el vinyasa (respiració i moviment). **Cal dur** màrrega i tovallola o pareo.

### STRETCHING

**DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE**

Dijous de 18 a 19 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec de: M<sup>a</sup> Eugenia Lucero

Format Híbrid: presencial i online

Entrena la teva flexibilitat, millora la teva postura i evita dolors corporals i prevé contractures. Treballarem a través de la gimnàstica postural, els estiraments i la relaxació. **Cal dur** màrrega, tovallola o pareo.



foto: istock

### GIMNÀSTICA SUAU

**DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE**

Divendres de 12 a 13 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec de: Nil Ortin

Format: Presencial

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** màrrega, tovallola i aigua.

### BOLLYBLAST

**DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE**

Divendres de 18 a 19 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec de: Polly Casson

Format Híbrid: presencial i online

Una explosió d'energia i de moviment bàsics del ball Bollywood de l'Índia. Energia, passió i alegria en una classe de ball. **Cal dur** tovallola i aigua.

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### GIMNÀSTICA LOCALITZADA

#### DEL 9 D'OCTUBRE A L'11 DE DESEMBRE

Dissabte de 10.30 a 11.30 h  
Preu: 46.50 € (9 sessions)  
A càrrec de: M<sup>a</sup> Eugenia Lucero  
Format Híbrid: presencial i online

Taller de gimnàstica de nivell moderat, amb exercicis combinats. L'objectiu és enfortir tota la musculatura, millorar la resistència, l'equilibri, coordinació i mobilitat articular general. **Cal dur** màrrega, tovallola o pareo.

### EXPRESSIÓ

#### Balls i danses

#### RITMES LLATINS SENSE PARELLA

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

**Grup A:** dilluns de 16.30 a 18 h  
Preu: 62 € (8 sessions)

#### DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

**Grup B:** dimecres de 12 a 13.30 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Ildefons Vilanova  
Format Híbrid: presencial i online

Aprèn els diferents estils llatins: merengue, salsa, batxata, cúmbia, txatxatxa, conga i mambo. No cal parella.

### DANSA ORIENTAL

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dilluns de 17.30 a 19 h  
Preu: 62 € (8 sessions)  
A càrrec de: Johanna Lozada  
Format Híbrid: presencial i online

Dansa ancestral que ens permet connectar amb l'essència femenina, equilibrant cos i ment.

### TALLER DE FLOW LLATÍ

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dilluns de 19.30 a 21 h  
Preu: 62 € (8 sessions)  
A càrrec de: Claudia Fuentes  
Format Híbrid: presencial i online

Batxata, merengue, salsa, rumba i timba cubana, cúmbia, samba, maracatu... així com balls moderns que han sigut fusionats des de l'element urbà i d'improvisació amb la unió del "flow" Vine a gaudir de la música, el ball i el teu cos.

### BALL ACTIU

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dimarts de 16.30 a 18 h  
Preu: 69.75 € (9 sessions)  
A càrrec d'Ildefons Vilanova  
Format Híbrid: presencial i online

Vine a gaudir del ball d'una forma divertida. Cada cançó té una coreografia molt senzilla que s'aprèn alhora que ballem.

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### RITME - BALL

#### DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Dimecres d'11.15 a 12.15 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec d'Encarna Cervantes

Format Híbrid: presencial i online

Descobreix els múltiples beneficis que aporta el ball, no només en la salut sinó també, com una forma de divertir-se, relacionar-se, conèixer gent i reduir l'estrès del dia a dia i millorar l'estat anímic.

### DANSA AFROCARIBENYA

#### DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Nayan Jaimes

Format Híbrid: presencial i online

Dansa dinàmica i amb molt "sabor" per la percussió i moviments inspirats en la influència africana i en la música caribenya. Apta per totes les edats. Cal dur tovallola i aigua.

### MODERN JAZZ

#### DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Dimecres de 19.30 a 21 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Andrea Rubio

Format Híbrid: presencial i online

El Modern Jazz utilitza el cos per descobrir i desenvolupar la imaginació i la creativitat, així com per alliberar els bloquejos mentals. Utilitza diferents tècniques com les del ballet clàssic, la dansa contemporània i l'expressió corporal.



foto: istock

### BOLLYWOOD

#### DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Divendres de 19.15 a 20.15 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec de: Polly Casson

Format Híbrid: presencial i online

Música i diversió! Aprèn les passes bàsiques d'aquest ball tant energètic i dinàmic de la Índia. Cal dur tovallola i aigua.

### EXPRESSIÓ

#### Teatre

### COMENÇA L'ESPECTACLE

#### DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Dimecres de 12.15 a 13.45 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Encarna Cervantes

Format: Presencial

Taller d'adults on aprendrem a llegir de forma expressiva i comprensiva, a tenir confiança, a millorar l'expressió oral i corporal a través del teatre.

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

## CREATIVITAT

### Expressió plàstica

## DIBUIX ARTÍSTIC

### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dilluns de 19.30 a 21 h

Preu: 62 € (8 sessions)

A càrrec de: Sergio Podadera

Format Híbrid: presencial i online

Descobreix com fer composicions i dibuixos mitjançant el carbonet, les cretes i el grafit. L'observació natural i la creació seran la base de l'activitat. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

## URBAN SKETCHING

### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec de: Sergio Moreno

Format: Presencial

Aprèn a gaudir amb el dibuix. Coneixeràs la tècnica i tots els recursos artístics per crear el teu propi quadern de dibuix urbà. Dibuixaràs en l'exterior en diferents localitzacions, utilitzant diversos materials, com l'aquarel·la i els retoladors. En cas de previsió de mal temps, les classes es realitzaran en el Centre. **La primera sessió serà en el Centre Cívic. El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

## TALLER DE DIBUIX I AQUAREL·LA I

### DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dijous de 10 a 11.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Abby Parra

Format Híbrid: presencial i online

Curs pensat per a qui vulgui iniciar-se en el món de l'aquarel·la però, no te cap nivell de dibuix, composició i maneig de la tècnica. Coneixerem els fonaments bàsics del dibuix, de la composició, de les línies, les formes, la proporció... **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**



foto: Abby Parra

## PINTURA A L'OLI

### DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dijous de 19.30 a 21 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Gabriela Galileo

Format Híbrid: presencial i online

Aprèn a pintar des de l'inici, introdueix-te en el món de la pintura, repassa les nocions de dibuix, composició i color. Pintarem i compartirem experiències. Cal assistir amb tot el material des de la primera classe. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### ART ABSTRACTE. EXPERIMENTA I CREA

#### DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Divendres de 18 a 19.30 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec de: Sergio Moreno  
Format Híbrid: presencial i online

Descobreix tots els recursos creatius i tècnics que tens per realitzar art abstracte. Aprèn noves tècniques experimentals i innova en tècniques tradicionals, utilitzant una gran varietat de materials artístics. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

### SEMINARI DONES ARTISTES

#### DEL 30 D'OCTUBRE AL 13 DE NOVEMBRE

Dissabte de 10.30 a 12.30 h  
Preu: 31 € (3 sessions)  
A càrrec de: María Maldonado  
Format Híbrid: presencial i online

Coneixerem dones artistes i experimentarem amb les seves tècniques (pintura, estampació, foto muntatge, art tribal, escultures amb objectes intervinguts...), jugarem amb els materials i farem les nostres obres d'art. Per participar no cal tenir coneixements d'art només ganes de conèixer les dones artistes i de jugar amb els materials. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

## CREATIVITAT

### Fet a mà

#### EL MÓN DEL PATCHWORK

#### DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Divendres de 18 a 19.30 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec de: Trossets Patchwork  
Format Híbrid: presencial i online

Endinsa't en un espai on aprendràs aquesta tècnica i on confeccionaràs les teves peces de patchwork, creant i gaudint d'una estona de relaxació. **Cal dur** un petit costurer (agulles de cosir i de cap, tisores, fil de cotó, etc.)

### SEMINARI INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR. NIVELL I

**18 I 25 D'OCTUBRE**  
**Grup A:** dilluns de 9.30 a 11.30 h  
**19 I 26 D'OCTUBRE**  
**Grup B:** dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 20.65 € (2 sessions)  
Material: 5 €  
A càrrec de: Marisol Saavedra  
Format: Presencial

Aprèn des de zero el funcionament de la màquina de cosir: tensions, enfilear, diferents puntades... mitjançant exercicis pràctics. Confeccionarem una bossa per endur-te a casa. **Cal dur** tisores, agulles d'enfilear, agulles de cap, fil, centímetre, descosidor i màquina de cosir.

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### SEMINARI INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR. NIVELL II

S

**22 I 29 DE NOVEMBRE**

**Grup A:** dilluns de 9.30 a 11.30 h

**23 I 30 DE NOVEMBRE**

**Grup B:** dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 20.65 € (2 sessions)

Material: 5 €

A càrrec de: Marisol Saavedra

Format: Presencial

Aprèn a cosir corbes amb exercicis pràctics, a fer traus, cosir botons...etc. Confeccionarem un necesser amb cremallera i folre. **Són necessaris coneixements bàsics de costura a màquina** (enfilat i puntada recta). **Cal dur** tisores, agulles d'enfilat, agulles de cap, fil, centímetre, descorsidor i màquina de cosir.



foto: istock

## CREATIVITAT

### Fotografia

### SEMINARI FOTOGRAFÍA AMB EL MÒBIL

S

**DEL 3 AL 24  
DE NOVEMBRE**

Dimecres de 10.30 a 12.30 h

Preu: 41.35 € (4 sessions)

A càrrec de: Rodrigo Stocco,  
fotògraf

Format: Presencial

Aprèn a treure el màxim profit de la càmera fotogràfica del mòbil des de zero. Per una banda, descobrirem com funcionen les càmeres fotogràfiques i per altra, tractarem de la mirada, a través de les regles de composició fotogràfica.

## CREATIVITAT

### Música

### GUITARRA

**DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE  
DESEMBRE**

**Grup A (iniciació-continuació):**  
dimecres de 17.45 a 18.45 h

**Grup B (nivell mig):** dimecres  
de 19 a 20 h

**Grup C (iniciació):** dimecres  
de 20.15 a 21.15 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec de: Sebastián Gómez  
Format Híbrid: presencial i online

---

## TALLERS

---

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

---

Vine i aprèn a tocar o perfeccionar aquest instrument i així podràs interpretar les cançons dels teus grups preferits. **Cal dur** la guitarra clàssica.

**Nivell iniciació-continuació:** seguirem coneixent acords.

**Nivell mig:** s'han de conèixer la majoria dels acords bàsics (Do, Re i Rem, Mi i Mim, Fa...) i saber rasguejar ritmes bàsics.

**Nivell iniciació:** comença des de zero.

---

## RECURSOS

---

---

### XERRADA ALIMENTACIÓ SALUDABLE

---

#### 19 D'OCTUBRE

Dimarts de 10.30 a 12 h

Preu: Gratuït

A càrrec de Servei de Telesistència Municipal

Format: Presencial

Xerrada on s'exposarà les bases per a una alimentació equilibrada i saludable, especialment pensada per a persones grans i les seves necessitats. Es promou l'adquisició d'hàbits saludables i s'explica com manipular aliments de forma segura.

---

### SEMINARI INTRODUCCIÓ A LA COSMÈTICA NATURAL

---

#### 15 DE NOVEMBRE

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Format: Presencial

---

Farem un recorregut pels ingredients de la cosmètica natural i de la tradicional i parlarem de les opcions veganes. Veurem per què pot ser interessant fer servir productes exfoliants, i coneixerem alternatives més saludables i sostenibles als productes habituals. **Cal dur** un pot petit de vidre amb tapa per endur-se mostra de l'exfoliant elaborat.



foto: istock

---

### XERRADA ÚS D'INTERNET, XARXES SOCIALS I TRÀMITS EN LÍNIA

---

#### 16 DE NOVEMBRE

Dimarts de 10.30 a 12 h

Preu: Gratuït

A càrrec de Servei de Telesistència Municipal

Format: Presencial

Xerrada on es presentaran els avantatges que les noves tecnologies poden oferir a les persones grans. S'explicarà el funcionament d'Internet i de les principals xarxes socials, per promoure l'oci i potenciar les relacions sociofamiliars i es mostraran les gestions i tràmits administratius que es poden fer en línia.

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### SEMINARI CURA DE LA PELL AMB OLIS VEGETALS

S

#### 17 DE NOVEMBRE

Dimecres de 10 a 12 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Format Híbrid: presencial i online

Parlarem de les característiques de la pell de la cara, i veurem quines alternatives naturals hi ha per a tenir-ne cura. Explicarem les propietats dels olis vegetals i aprendrem quins són adequats. Veurem com preparar una barreja personalitzada d'olis vegetals per hidratar la pell. L'alumnat s'enduran un comptagotes cosmètic petit a casa amb la seva barreja d'olis.

### XERRADA ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA MÉS FÀCILS I SEGURES

#### 14 DE DESEMBRE

Dimarts de 10.30 a 12 h

Preu: Gratuït

A càrrec de Servei de Teleassistència Municipal  
Format: Presencial

La finalitat del servei de teleassistència és proporcionar les condicions necessàries perquè les persones puguin viure al seu domicili el temps que vulguin, així com millorar la seva qualitat de vida. Es compartiran consells i estratègies per a les activitats quotidianes, amb l'objectiu de fomentar l'autonomia i el sentiment de seguretat personal.

### SEMINARI CELEBREM UN NADAL SOSTENIBLE

S

#### 15 DE DESEMBRE

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Format Híbrid: presencial i online

Veurem com planificar els àpats, com fer regals més sostenibles, diferents maneres d'embolicar amb tela (furoshiki) i altres alternatives. Parlarem de l'augment de l'impacte ambiental que generem a nivell de residus i de malbaratament durant les festes. **Cal dur** un retall de tela gran (forma quadrada) i un objecte per fer proves d'embolicar.

## IDIOMES

### FRANCÈS INICIACIÓ

#### DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimecres de 9.30 a 11 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Pascal Verkest

#### DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE

**Grup B:** dijous de 17.30 a 18.30 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

Format Híbrid: presencial i online



## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

Dirigit a qui vol aprendre l'idioma. Podran adquirir nocions bàsiques per comunicar-se en situacions senzilles de la vida quotidiana.

## FRANCÈS INTERMEDI

### DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimecres d'11.15 a 12.45 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Pascal Verkest

### DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE

**Grup B:** dijous de 18.45 a 19.45 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

Format Híbrid: presencial i online

Dirigit a persones amb un mínim de coneixements a nivell de comprensió i parlat que vulguin refrescar i adquirir coneixements més profunds per conversar en francès.



foto: istock

## FRANCÈS CONVERSA

### DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE

**Grup A:** dijous de 9.30 a 11 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Pascal Verkest

**Grup B:** dijous de 20 a 21 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

Format Híbrid: presencial i online

Dirigit a persones que ja saben parlar francès i que vulguin practicar la conversa, amb la finalitat de millorar-ne l'expressió oral i parlar de manera fluïda. **Calen coneixements a nivell de comprensió i parlat.**

## ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0

### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

**Grup A:** dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 62 € (8 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

### DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

**Grup B:** dimecres de 17.30 a 19 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

Format Híbrid: presencial i online

Curs pensat per a tots aquells que no hagin fet mai anglès i es vulguin iniciar en l'aprenentatge de la llengua des de zero. **Nivell Beginner.**

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.5

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dimarts de 11.15 a 12.45 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec de: Michelle Przemysk

Format Híbrid: presencial i on-line

Curs pensat per a qui tenen una base mínima (present simple, possessius i demostratius, do / don't, can / can't, els números, dies de la setmana, etc.), però segueixen tenint dubtes sobre aspectes bàsics. **Nivell Post-Beginner.**

### ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75

#### DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Dimecres de 19.15 a 20.45 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

Format Híbrid: presencial i on-line

Curs dirigit a l'alumnat que hagi superat el nivell beginner i vulgui aprofundir en els coneixements, així com practicar el que ja coneixen. Si domines el present, saps resoldre situacions quotidianes senzilles (donar informació personal, demanar coses, parlar d'hàbits, gustos, etc) i tens nocions del past simple i alguna forma de futur, aquest es el teu curs. **Nivell Pre-Elementary.**

### ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75 CONTINUACIÓ

#### DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Dimecres d'11.15 a 12.45 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Michelle Przemysk

Format Híbrid: presencial i online

Curs dirigit a l'alumnat que han fet el taller 0.75 i a persones amb un bon coneixement del past simple i el futur (going to) així com coneixements de present perfect. **Nivell Elementary.**

### ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75-2

#### DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Dimecres de 9.30 a 11 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Michelle Przemysk

Format Híbrid: presencial i online

Curs dirigit a l'alumnat del taller 0.75 continuació i a persones amb un bon coneixement del past simple i el futur (going to), així com coneixements de present perfect. **Nivell Post-elementary.**



foto: istock

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

**Grup A:** dilluns d'11.15 a 12.45 h  
Preu: 62 € (8 sessions)  
A càrrec d'Amiable Language  
Services

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

**Grup B CONT:** dimarts de 9.30  
a 11 h  
A càrrec de: Michelle Przemysky

**Grup C:** dimarts de 18.30 a 20 h  
A càrrec d'Amiable Language  
Services

Preu: 69.75 € (9 sessions)  
Format Híbrid: presencial i online

Curs pensat per qui te una base ferma però encara no prou vocabulari per passar al curs següent. Treballem gramàtica, vocabulari, pronunciació, conversa, redacció i lectura, amb moltes explicacions, aclariments i consells per poder arribar al nivell intermig amb més fluïdesa. **Nivell Pre-Intermediate.**

### ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 2

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dilluns de 19.15 a 20.45 h  
Preu: 62 € (8 sessions)  
A càrrec d'Amiable Language  
Services  
Format Híbrid: presencial i online

Pensat per a qui ja tenen interioritzats els temps verbals i molt de vocabulari. Treballem gramàtica, vocabulari, pronunciació, conversa, redacció i lectura. **Nivell Intermediate.**

### ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 2 CONTINUACIÓ

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dilluns de 17.30 a 19 h  
Preu: 62 € (8 sessions)  
A càrrec d'Amiable Language  
Services  
Format Híbrid: presencial i online

**Curs dirigit a l'alumnat del nivell 2** on es seguirà treballant gramàtica, vocabulari, pronunciació, conversa, redacció i lectura, per arribar a una millor fluïdesa de la llengua. **Nivell Post-Intermediate.**

### SPEAK IN ENGLISH

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimarts de 10 a 11 h  
Preu: 46.50 € (9 sessions)

#### DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

**Grup B:** divendres de 10 a 11 h  
Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec d'Amiable Language  
Services  
Format Híbrid: presencial i online

Posa en pràctica l'anglès i comença el dia amb una agradable conversa en aquest idioma. **Cal tenir coneixements d'anglès a nivell de comprensió i parlat. Nivell Pre-Intermediate.**

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### ANGLÈS CONVERSA INTERMEDIATE

#### DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dijous de 18 a 19.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Michelle Przemysk  
Format Híbrid: presencial i on-  
line

Vine a practicar l'anglès mit-  
jançant una conversa dirigida.  
Parlaràs sobre temes d'actua-  
litzat per millorar l'expressió i la  
fluïdesa oral. **Cal tenir coneixements d'anglès a nivell de comprensió i parlat a Nivell Intermediate.**

### ITALIÀ NIVELL MIG

#### DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Divendres de 18.30 a 20 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Amiable Language  
Services

Format Híbrid: presencial i online

Curs d'italià per a persones  
que poden parlar en passat,  
present i futur: revisarem junts  
aquests temps i altres aspectes  
gramaticals i culturals de  
la llengua de Leonardo. **S'han de tenir coneixements de comprensió i parlat.**

## INFORMÀTICA

### Informàtica

#### INICIACIÓ AL WINDOWS 10 I WINDOWS 11

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 62 € (8 sessions)

A càrrec de: Jesús Burjales  
Format: Presencial

Curs bàsic per saber utilitzar  
el Win10 i el Win11 on apren-  
drem a fer-lo funcionar i totes  
les novetats que aporta aquest  
sistema operatiu. **Cal dur un portàtil o tauleta amb W10.**

#### INFORMÀTICA A LA CARTA AMB MON GOOGLE

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dilluns d'11.45 a 13.15 h

Preu: 62 € (8 sessions)

A càrrec de: Jesús Burjales  
Format: Presencial

Pregunta tots aquells dubtes  
que tens i ningú et respon so-  
bre el món de la informàtica i  
internet. Connectar amb orga-  
nismes: metges del CAP, Ge-  
neralitat, transports...comprar  
per Internet (entrades de tea-  
tre, museus, viatges). **Cal dur un portàtil. Calen coneixements bàsics d'informàtica.**

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### INFORMÀTICA 1 AMB PORTÀTIL

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dimarts de 19.30 a 21 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec de: Jordi-Joan Rubí

Format: Presencial

T'agradaria consolidar i aprofundir els teus coneixements d'informàtica d'usuari? Treballarem configuracions i comandaments que us permetran treure-li un rendiment adequat al vostre sistema operatiu Windows. **Calen coneixements d'informàtica. Cal dur** el portàtil.



foto: istock

### CURS DE TABLETS I MÒBILS

#### DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Jesús Burjales

Format: Presencial

Curs dirigit a persones amb tauleta i mòbils amb sistema Android. T'ensenyarem tot el que has de saber per treure-li el màxim partit. **Cal dur** el mòbil o tauleta.

### WINDOWS 10 AVANÇAT I WINDOWS 11

#### DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Dimecres de 18.45 a 20.15 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Jesús Burjales

Format: Presencial

Domina el Win10 i el Win11. L'objectiu és seguir assentant les bases i poder aprofundir en coneixements més específics i avançats. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur** un portàtil o tauleta amb Win10 o Win11.

### INFORMÀTICA 0 AMB PORTÀTIL

#### DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Divendres de 9.30 a 11 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Jordi-Joan Rubí

Format: Presencial

Aprèn a utilitzar el teu portàtil des de 0. **Cal dur** el portàtil.

### SEMINARI LES EINES OFIMÀTIQUES DE GOOGLE. TOTA LA OFICINA AL NÚVOL

#### DEL 22 D'OCTUBRE AL 5 DE NOVEMBRE

Divendres d'11.15 a 12.45 h

Preu: 23.25 € (3 sessions)

A càrrec de: Jordi Joan Rubí

Format: Presencial

S

---

## TALLERS

---

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

---

Coneix el Word, l'Excel i el Power Point online. Els programes de gestió ja no estan als ordinadors. Com accedim al treball ONLINE? Què n'hem de saber? I quins avantatges tenen aquest tipus de programes? **Calen coneixements. Consultar a la web o al Centre quins són. Cal dur el portàtil.**

---

### SEMINARI GESTIÓ DE LES FOTOS DEL MÒBIL, CABLE I NÚVOL

---

S

**DEL 2 AL 30  
DE NOVEMBRE**

Dimarts de 17.45 a 19.15 h

Preu: 38.75 € (5 sessions)

A càrrec de: Jordi Joan Rubí

Format: Presencial

---

Cada vegada és més necessari saber gestionar els continguts generats pels mòbils. Una molt creixent activitat de les xarxes socials, ens convida a prendre a gestionar tots aquests continguts; majoritàriament fotos i vídeos. **Cal dur el mòbil, cable de connexió i un llapis de memòria**

---

### SEMINARI LES APLICACIONS DEL MÒBIL

---

S

**19 I 26 DE NOVEMBRE**

Divendres d'11.15 a 12.45 h

Preu: 15.50 € (2 sessions)

A càrrec de: Jordi Joan Rubí

Format: Presencial

---

Tot allò que cal saber sobre els "habitants" del nostre telèfon, explicat amb senzillesa. Com podem informar-nos del que hi tenim instal·lat? Qui les ha fabricat i per què són, moltes d'elles, gratuïtes? Què fan? Podem controlar-les? **Cal dur el mòbil.**

---

## TALLERS INFANTILS

---

---

### DANSA I EXPRESSIÓ CORPORAL INFANTIL DE 5 A 8 ANYS

---

**DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE  
DESEMBRE**

Dimecres de 17.30 a 19 h

Preu: 50.30 € (10 sessions)

A càrrec de: Claudia Fuentes

Format: Presencial

---

Una invitació a jugar i aprendre a expressar amb el cos. La dansa, a més de ser un art, és un exercici que compta amb múltiples i positius beneficis en la infància, tant físics com psíquics, flexibilitat, coordinació, ritme musical, concentració...etc.

---

## TALLERS EN FAMÍLIA

---

---

### IOGA FAMILIAR DE 4 A 6 ANYS

---

**DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE  
DESEMBRE**

Dimarts de 17.45 a 18.45 h

Preu: 46.50 € preu per infant (9 sessions)

A càrrec de: Marina Palop

Format Híbrid: presencial i online

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

loga en família és una experiència divertida en la que descobrirem els beneficis del loga a través del joc, la diversió, el ball... finalitzant amb una relaxació. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant. **Cal dur** màrrega.



foto: istock

## GIMNÀSTICA POST-PART

### DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dijous de 9.30 a 10.30 h  
Preu: 51.65 € (10 sessions)  
A càrrec de: Josep Llata  
Format Híbrid: presencial i online

A través del mètode hipopressiu, es treballarà la musculatura abdominal, lumbar, el diafragma i sòl pelvià per a la recuperació postpart. L'activitat es pot fer acompanyada del teu nadó. **Cal consultar contraindicacions a la web. Cal dur** màrrega, roba còmoda i una tovallola.

## SEMINARI ART EN FAMÍLIA: 1, 2, 3 MONSTRES (DE 5 A 10 ANYS)

S

### 23 D'OCTUBRE

Dissabte de 10.30 a 12.30 h  
Preu: 10.35 € preu per infant (1 sessió)  
A càrrec de: Maria Maldonado  
Format Híbrid: presencial i online

Dibuixarem els monstres que ens inventarem, els hi posarem un nom i jugarem amb ells. Tot jugant explorarem les nostres pors i com fer-les petites. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant. **Cal dur** paper blanc Dina 4, llapis i o retoladors de colors.

## SEMINARI ART EN FAMÍLIA: FAMÍLIES DEL MÓN DE 5 A 10 ANYS

S

### 27 DE NOVEMBRE

Dissabte de 10.30 a 12.30 h  
Preu: 10.35 € preu per infant (1 sessió)  
A càrrec de: Maria Maldonado  
Format Híbrid: presencial i online

Farem un llibre-collage de la nostra família amb les coses que li agraden a cadascuna de les persones que hi formen part i allò que ens fa gaudir plegades. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant. **Cal dur** fulls de paper, revistes, tisores, cola en barra, fotocopia de fotos de la família, retoladors i llapis de colors.

## SEMINARIS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### SEMINARI FEM LES NOSTRES POSTALS DE NADAL!

S

#### 18 DE DESEMBRE

Dissabte de 10.30 a 12.30 h  
Preu: 10.35 € preu per infant (1 sessió)

A càrrec de: Maria Maldonado  
Format Híbrid: presencial i online

Farem postals molt especials on podreu escriure els vostres desitjos als Reis Mags i al Pare Noël. Estamparem amb els dits, farem collage, dibuixarem i jugarem amb les lletres. **Cal dur** tisores, pegament i cartolina. Dina 4 dels colors que us agradin.

## SEMINARIS

### Cuina i gastronomia

#### ALIMENTACIÓ EN L'ETAPA ESCOLAR: ERRORS HABITUALS, FÀCILS D'EVITAR (ECO)

S

#### 4 D'OCTUBRE

Dilluns de 18 a 20.30 h  
Preu: 10.65 € (1 sessió)  
A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista  
Format: Online amb presenciatat si es permet

Plantejarem qüestions com què passa si els infants/joves no esmorzen i quins aliments els beneficien més per a un bon rendiment intel·lectual. Com hem de tractar l'obesitat infantil o, al contrari, què fer quan res els hi agrada. Si els infants/joves fan esport han

de canviar l'alimentació? Donarem unes pautes bàsiques per a preparar sopars familiars equilibrats tenint en compte els dinars de l'escola. I sobretot us explicarem perquè hem d'evitar el sucre, la brixeria industrial i els aliments processats. Serà un taller teòric i pràctic amb demostració culinària de receptes. Utilitzem productes de proximitat, de temporada i ecològics.

### ELS MILLORS ARROSSOS DEL NOSTRE MEDITERRANI

S

#### 6 I 13 D'OCTUBRE

Dimecres de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 17 € (2 sessions)  
A càrrec de: Diego Molina  
Format: Online amb presenciatat si es permet

T'ensenyarem a fer l'emblemàtic arròs de la Costa Brava o un arròs valencià de muntanya sense oblidar-nos de la nostra millor paella de marisc a la catalana o del impressionant arròs a banda valencià.



foto: istock



---

**ALIMENTACIÓ  
SOSTENIBLE**

---

**S****7 I 14 D'OCTUBRE**

Dijous de 18 a 20 h

Preu: 17 € (2 sessions)

A càrrec d'Alicia Orellana de  
"La Mamma Alicia"Format: Online amb presenci-  
alitat si es permet

---

Cuidant el nostre entorn, menjant de temporada, producte local i mínim malbaratament, estem fent una alimentació sostenible i sana, que no només repercuteix en la nostra salut, sinó que també en el nostre entorn social, econòmic i en la natura. Utilitzem el millor de cada temporada fent plats exquisits i sostenibles.

---

---

**CROQUETES  
UNIVERSALS**

---

**S****19 D'OCTUBRE**

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: Gratuït (1 sessió)

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Format: Online amb presenci-  
alitat si es permet

---

Posarem en pràctica aquesta recepta per a aprofitar menjar a casa i reduir el malbaratament alimentari. Aprendre a fer croquetes sense beixamel ni ou, d'una manera que ens permetrà incloure-hi qualsevol resta de menjar que tinguem a la nevera. Aptes per a persones veganes i explicarem opció sense gluten.

---

---

**CUINA SENSE GLUTEN.  
CAL EVITAR-LO SI NO  
SÓM CELÍACS? (ECO)**

---

**S****20 D'OCTUBRE**

Dimecres de 18 a 20.30 h

Preu: 10.65 € (1 sessió)

A càrrec de: Mercè Homar, nu-  
tricionistaFormat: Online amb presenci-  
alitat si es permet

---

Seminari teòric i pràctic on aprendrem a identificar els aliments que contenen gluten i veurem receptes alternatives sense gluten. Prepararem receptes amb blat sarraí, mill o quinoa. Veurem com podem fer amanides, guisats, crepes, crackers o postres fàcils i gustoses tant per a introduir al dia a dia o per si tenim convidats que no els hi convé el gluten.

**NOTA IMPORTANT:** Les receptes estaran lliures de gluten, encara que **NO** es pot assegurar que no es puguin trobar traces, a causa d'una possible contaminació creuada.

---

---

**FORMATGES VEGANS I**

---

**S****25 D'OCTUBRE**

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Format: Online amb presenci-  
alitat si es permet

---

Parlarem de les alternatives als formatges tradicionals i veurem quins ingredients podem fer servir per elaborar alternatives diferents: tipus curat, cremós, fermentats, amb fongs, etc. Prepararem formatges senzills de fer però amb molt bon resultat i a base d'ingredients fàcils d'aconseguir.

---

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

---

**ESPECIAL CUINA  
AMB BOLETS**

---

**S****27 D'OCTUBRE**

Dimecres de 10.30 a 13 h

Preu: 10.65 € (1 sessió)

A càrrec de: Diego Molina

Format: Online amb presència-  
alitat si es permet

Recaptarem una gran varietat de bolets per ensenyar-te'n com es netegen, manipulen i es cuinen. Els farem en salses, arrossos i guisats...etc.

---

**PIZZA!**

---

**S****28 D'OCTUBRE**

Dijous de 18 a 20 h

Preu: 8.5 € (1 sessió)

A càrrec d'Alicia Orellana de  
"La Mamma Alicia"

Format: Online amb presència-  
alitat si es permet

S'ha acabat menjar pizzes congelades! Vine a aquest seminari on t'ensenyarem a preparar les teves pròpies pizzes casolanes i saboroses. No te'l perdís!

---

**CUINA ANTIINFLAMÀTORIA  
(ECO)**

---

**S****2 DE NOVEMBRE**

Dimarts de 10 a 12.30 h

Preu: 10.65 € (1 sessió)

A càrrec de: Mercè Homar, nu-  
tricionista

Format: Online amb presència-  
alitat si es permet

Cuida l'alimentació en casos d'al·lèrgies, problemes de pell, inflamacions intestinals o artritis. L'objectiu és aclarir quin aliments hem de deixar de consumir i explicarem les propietats terapèutiques dels que cal potenciar. Farem receptes gustoses i variades. Utilitzarem aliments ecològics i de temporada.

---

**ESPECIAL FRICANDÓ**

---

**S****3 DE NOVEMBRE**

Dimecres de 18 a 20.30 h

Preu: 10.65 € (1 sessió)

A càrrec de: Diego Molina

Format: Online amb presència-  
alitat si es permet

El fricandó és una recepta de tardor molt típica a Catalunya. El seu nom significa fregir i consisteix en fregir un aliment i després cuinar-ho en la seva pròpia salsa. Farem diferents fricandós i t'ensenyarem a saber triar una matèria prima adient per cada un.

---

**ESPECIAL TAPES**

---

**S****4 DE NOVEMBRE**

Dijous de 18 a 20 h

Preu: 8.5 € (1 sessió)

A càrrec d'Alicia Orellana de  
"La Mamma Alicia"

Format: Online amb presència-  
alitat si es permet

Farem tapes varies, divertides i per tots els gustos, incloses tapes veggies, no t'ho perdís!

## SEMINARIS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### CANELONS GOURMET PER A FESTES

S

**10 I 17 DE NOVEMBRE**

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 17 € (2 sessions)

A càrrec de: Diego Molina

Format: Online amb presència  
alitat si es permet

Donem-li una volta als tradicionals canelons de carn de Sant Esteve amb aquest taller especial de canelons on farem diverses receptes amb originals farcits i originals beixamels enriquides amb ingredients gourmets com el foie, el confit d'ànec o la brandada de bacallà.



foto: istock

### LA SALUT DELS TEUS OSSOS I ARTICULACIONS (ECO)

S

**11 DE NOVEMBRE**

Dijous de 10 a 12.30 h

Preu: 10.65 € (1 sessió)

A càrrec de: Mercè Homar, nu-  
tricionista

Format: Online amb presència  
alitat si es permet

Descobrirem que la llet no és l'únic aliment ric en calci i que el calci no és l'únic mineral a tenir en compte en la salut dels ossos. Seminari teòric-pràctic on veurem receptes amb ingredients com les algues, el sèsam, verdures de tardor, llavors i espècies. Utilitzarem aliments ecològics i de temporada

### TASTETS DE FRUITES I VER- DURES DE TARDOR. ALIMENTS ESTRELLA! (ECO)

S

**16 I 23 DE NOVEMBRE**

Dimarts de 18 a 20.30 h

Preu: 17 € (2 sessions)

A càrrec de: Mercè Homar, nu-  
tricionista

Format: Online amb presència  
alitat si es permet

Què ens aporta la magrana, el codony, la carbassa, el moniato, el raïm, la castanya o els bolets...? Aprendre com aquests aliments ens poden ajudar a protegir-nos dels refredats, gripes i catarres propis d'aquesta època de l'any. Descobrirem els sabors més dolços de les verdures i farem cremes, estofats i dolços. Utilitzem productes de proximitat, de temporada i ecològics.

### HAMBURGUESES VEGETALS

S

**22 DE NOVEMBRE**

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Format: Online amb presència  
alitat si es permet

Has provat mai de fer hamburgueses vegetals a casa? Les podem fer aprofitant restes de verdura i llegums que tinguem, sense comprar ingredients específics. Aprendre petits trucs per ajustar la textura i donar-hi forma, i prepararem diferents varietats d'hamburgueses 100% vegetals.

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

## ENTRANTS I POSTRES DE NADAL

S

**25 DE NOVEMBRE  
I 2 DE DESEMBRE**

Dijous de 18 a 20 h

Preu: 17 € (2 sessions)

A càrrec d'Alicia Orellana de  
"La Mamma Alicia"

Format: Online amb presenciat  
alitat si es permet

Aquest Nadal prepara els teus entrants i postres amb antelació, i així podràs gaudir dels teus convidats.

## TRUITES VEGANES

S

**29 DE NOVEMBRE**

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Format: Online amb presenciat  
alitat si es permet

Aprendrem a substituir l'ou elaborant receptes 100% vegetals. Veurem els trucs per fer ous remenats vegans i truites de patata o verdura molt saludables i delicioses.

## ESPECIAL APERITIUS ORIGINAL PER NADAL

S

**1 DE DESEMBRE**

Dimecres de 18 a 20.30 h

Preu: 10.65 € (1 sessió)

A càrrec de: Diego Molina

Format: Online amb presenciat  
alitat si es permet

T'ensenyarem aperitius de Nadal fàcils de fer i amb una espectacular presentació amb els que quedaràs com un/a excel·lent amfitrió/ona.

## FEM MAGDALENES VEGANES

S

**3 DE DESEMBRE**

Divendres de 10 a 12 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Format: Online amb presenciat  
alitat si es permet

Per fer magdalenes no cal fer servir ous, llet ni mantega. Amb ingredients molt senzills que sempre tenim a casa prepararem unes delicioses magdalenes per llepar-nos els dits. També aprendrem maneres de personalitzar-les i fer-les encara més llamineres.

## NADAL SOSTENIBLE

S

**9 I 16 DE DESEMBRE**

Dijous de 18 a 20 h

Preu: 17 € (2 sessions)

A càrrec d'Alicia Orellana de  
"La Mamma Alicia"

Format: Online amb presenciat  
alitat si es permet

Decora el teu arbre de nadal i la taula amb galetes. Farem regals comestibles pels teus familiars i amics, molt fàcil de fer i amb zero residus.



foto: Alicia Orellana

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

## ESPECIAL TORTELL DE REIS

S

### 15 DE DESEMBRE

Dimecres de 10 a 13 h

Preu: 10.65 € (1 sessió)

A càrrec de: Diego Molina

Format: Online amb presencialitat si es permet

T'ensenyarem un dels grans postres típics de Nadal: el Tortell de Reis. Trucs de fermentació, amassat, decoració... Perquè assoleixis un dels grans pastissos amb els que ben segur que triomfareu en aquestes festes.



foto: wikipedia.org

## ITINERARIS

### Itineraris

### MOLT IMPORTANT

- Cal inscripció prèvia per cadascun dels itineraris.
- Preu per itinerari: 11.75 €
- A partir de 7 dies abans de la data d'inici de l'itinerari, no es retornaran els diners de la inscripció, en tots els casos.
- L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la l'itinerari per no arribar al mínim de places establertes.
- És imprescindible facilitar un número de telèfon mòbil per a poder posar-se en contacte.
- En funció de la previsió meteorològica, el dia de la sortida es pot veure modificat.

### RUTA PER LA BARCELONA MÀGICA I MISTERIOSA

#### 15 D'OCTUBRE

Divendres a les 10.30 h

Punt de trobada: Passeig de Gràcia 1, al costat de l'Apple Store

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Jordi Pisa

Format: Presencial

La història de Barcelona està plena de llegendes i profecies. Coneixes les profecies que vaticinen la desaparició de la ciutat? que un torrent subterrani, conegut com el riu de Santa Eulàlia, creua el centre de Barcelona? o que el Passeig de Gràcia està ple de ratpenats? Descobreix això i molt més amb la nostra ruta.

## ITINERARIS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### FÀBRQUES I OBRERS A SANTS

#### 16 D'OCTUBRE

Dissabte a les 10 h

Punt de trobada: Parada de metro Plaça de Sants

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Judit Gil

Format: Presencial

Tot voltant per Sants descobrirem el passat ple de fàbriques, obreres i obrers, conflictes laborals, i cooperativisme. Coneixerem històries de conegudes vagues i personatges destacats. Veurem que en queda avui en dia d'aquelles indústries i quins usos se'n fa, al segle XXI, del patrimoni industrial de Sants.



foto: istock

### EL RAVAL, BARRI D'HOSPITALS

#### 6 DE NOVEMBRE

Dissabte a les 10 h

Punt de trobada: Plaça Vicenç Martorell

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Judit Gil

Format: Presencial

Des de l'Edat Mitjana el Raval ha estat un espai destinat a acollir moltes de les institucions caritatives i de salut de la ciutat. En aquest itinerari coneixerem el Raval però també veurem com la pràctica de la medicina ha evolucionat al llarg de més de 500 anys.

### BADALONA MODERNISTA

#### 12 DE NOVEMBRE

Divendres a les 10.30 h

Punt de trobada: Sortida de l'estació de Renfe de Badalona

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Jordi Pisa

Format: Presencial

Acompanya'ns a descobrir el patrimoni modernista de la ciutat de Badalona. Serem testimonis del procés d'industrialització que va afectar la ciutat i els edificis modernistes que va construir la burgesia badalonina de la mà d'un arquitecte de la ciutat, Joan Amigó i Barriga.

### LES RAMBLES DE BARCELONA. HISTÒRIA I PATRIMONI

#### 11 DE DESEMBRE

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: Sortida Metro Catalunya (L3) / inici de Les Rambles

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Jordi Pisa

Format: Presencial

## ITINERARIS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

Les Rambles és un dels vials més populars i transitats de la ciutat de Barcelona. Els seus carrers estan plens de gent, d'anècdotes, d'establiments, de flors, de patrimoni, d'històries i de records que abracen a totes les barcelonines i barcelonins.



foto: istock



## LA BARCELONETA, MÉS ENLLÀ DEL MAR

**18 DE DESEMBRE**

Dissabte a les 10 h

Punt de trobada: A concretar

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Judit Gil

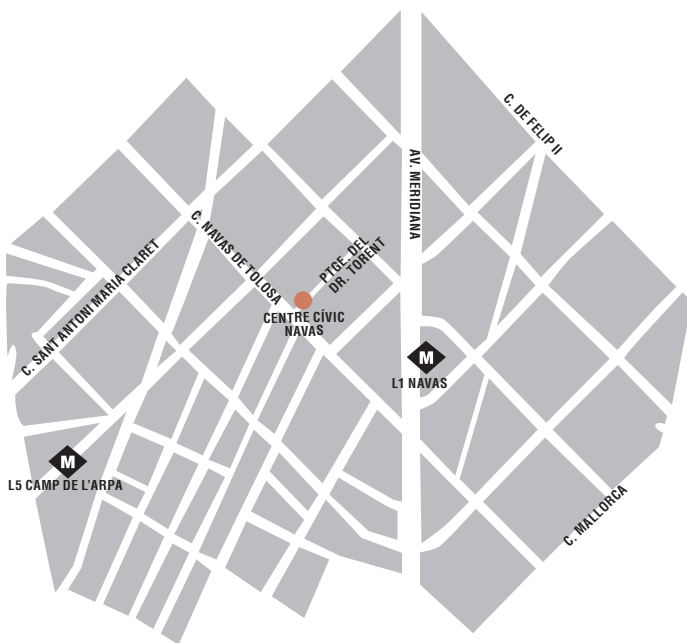
Format: Presencial

La Barceloneta ha estat sempre el barri mariner, el barri dels pescadors. També va ser un barri eminentment obrer i industrial, que va acollir grans fàbriques i va viure revolucions i bullangues. I potser encara menys conegut, el barri també ha estat testimoni de grans fites científiques.



foto: iCentre Cívic Navas

## MAPA



### ADREÇA

Ptge. Dr. Torent, 1  
08027 Barcelona  
Tel. 93 349 35 22  
Bus: H8, V25, 62, 117, 192 i N3  
Metro: Camp de l'Arpa (L5), Navas (L1)

### HORARIS

Dilluns a divendres  
9.30 h – 14.30 h / 16 h – 21.30 h  
Dissabtes  
10 h – 14 h / 16 h – 20 h

### PER A MÉS INFORMACIÓ

[ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)  
[ccnavas@bcn.cat](mailto:ccnavas@bcn.cat)  
[twitter.com/navascc](https://twitter.com/navascc)  
[facebook.com/ccnavas](https://facebook.com/ccnavas)  
[instagram.com/ccnavas](https://instagram.com/ccnavas)

### INFORMACIÓ ADDICIONAL



Adaptat per a persones amb mobilitat reduïda i dotat d'anell magnètic

**Districte de  
Sant Andreu**