

---

Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart"

---

# PROGRAMA DE TALLERS

---

Octubre-diciembre del 2021

---

Joan Oliver "Pere Quart"



Ajuntament de  
Barcelona



**CURSOS I TALLERS**

<b>ARTS PLÀSTIQUES</b>	<b>pàg. 04</b>
<b>ART I DISSENY</b>	<b>pàg. 05</b>
<b>MÚSICA I VEU</b>	<b>pàg. 05</b>
<b>HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS</b>	<b>pàg. 05</b>
<b>SOSTENIBILITAT I MEDI AMBIENT</b>	<b>pàg. 07</b>
<b>INFORMÀTICA I COMUNITAT DIGITAL</b>	<b>pàg. 08</b>
<b>LLENGÜES</b>	<b>pàg. 09</b>
<b>BALLS I DANSES</b>	<b>pàg. 11</b>
<b>SALUT I BENESTAR</b>	<b>pàg. 12</b>
<b>CÀPSULES DE CUINA</b>	<b>pàg. 15</b>
<b>TALLERS PER A ENTITATS A LA CUINA INCLUSIVA</b>	<b>pàg. 17</b>
<b>TALLERS PER A GENT GRAN</b>	<b>pàg. 18</b>
<b>INFANTS I ADOLESCENTS</b>	<b>pàg. 19</b>
<b>TALLER &amp; CO</b>	<b>pàg. 19</b>

## INSCRIPCIONS

### INSCRIPCIONS PRESENCIALS

A partir del dimarts 7 de setembre, en horari de secretaria, de 10.00 a 14.00 i de 16.00 a 20.00 h.

### INSCRIPCIONS EN LÍNIA

A partir del dimarts 7 de setembre, a partir de les 10.00 h.

A les 9.00 h es farà l'entrega de números per ordre d'arribada.

\*Les inscripcions presencials es prioritzen per a les persones que tenen dificultats de registre en línia. Recomanem, recomanem que feu la vostra inscripció en línia si disposeu dels recursos i coneixements necessaris.

## 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 presencials es prioritzen per a les persones que tenen dificultats de registre en línia. Recomanem, recomanem que feu la vostra inscripció en línia si disposeu dels recursos i coneixements necessaris.
  - 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 29 de setembre).
- 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 classe 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 és 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](http://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.
  - 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 29 de setembre).
  - Cal tenir present que mentre estiguem en aquesta situació de la covid-19, la normativa i les mesures poden anar canviant en funció de les ordenances institucionals.

# CURSOS I TALLERS

\*Informem que, a banda de les dates festives, el 7 de desembre no hi haurà cap sessió de tallers.

## ACTIVITATS PRESENCIAL

- Activitat que s'ofereix en format presencial, però, si per motius sanitaris el centre ha de tancar, o no es permet fer-los presencialment, aquesta mateixa activitat es farà en línia amb el mateix horari, a través de la plataforma Zoom.
- Així, en cas de força major derivada de la crisi sanitària actual o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat en la modalitat presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament), aquesta activitat s'adaptarà perquè es pugui fer de manera virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a internet. El nombre d'hores, sessions i horaris seran els mateixos. Aquesta variació no suposa que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no dona dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions fetes virtualment.
- Si us inscriviu a aquests cursos, significa que accepteu fer-los en línia quan sigui necessari.

## ARTS PLÀSTIQUES

### DIBUIX I PINTURA

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE

**Grup A:** dilluns, de 18.00 a 19.30 h

**Grup B:** dilluns, de 19.40 a 21.10 h

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

**Grup C:** dimecres, de 10.00 a 11.30 h

**Grup D:** dimecres, de 11.40 a 13.10 h

Preu: 77,50 €

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

### PINTURA AMB AQUAREL·LA

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

Dijous, de 10.00 a 11.30 h

Preu: 77,50 €

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

### PINTURA DE RETRAT

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

Dijous, d'11.40 a 13.10 h

Preu: 77,50 €

En aquest taller aprendrem les diferents tècniques fins que arribem a representar l'aparença visual d'un rostre. Cal portar llapis núm. 2B i 6B i paper de dibuix DIN A3.

### CERÀMICA

#### DEL 7 D'OCTUBRE AL 25 DE NOVEMBRE

Dijous, de 16.00 a 18.00 h

Preu: 82,67 €

Una introducció a les diferents formes de modelar el fang, elaborar objectes i iniciar-te en el disseny i l'escultura. Descobrirem l'ampli ventall de decoració de les figures de fang.

## CURSOS I TALLERS

### ESPAI D'ART OBERT

G

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

Dimecres de 16.00 a 17.30 h

Professional: Montserrat Rigol, acompanyament artístic.

El Taller Obert del Centre Cívic Joan Oliver – Pere Quart és una activitat en col·laboració amb el Grup CHM Salut Mental, entitat que desenvolupa un programa d'art comunitari, l'ArtCom, amb l'objectiu de fomentar la participació en projectes de creació artística que impulsen processos de creació col·laborativa i de lògica comunitària.

Aquest és un espai obert a qualsevol disciplina artística on poder compartir coneixements i experimentar, col·laborar i crear amb altres persones projectes relacionats amb l'art.

### ART I DISSENY

#### COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR (iniciació)

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 21 DE DESEMBRE

Dimarts, de 17.00 a 18.30 h

Preu: 77,50 €

Aprendrem com funciona el mecanisme i farem treballs senzills amb els quals podrem practicar fins treure'ns la por a aquesta gran eina. Per a aquest taller cal portar màquina de cosir.

#### COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 21 DE DESEMBRE

Dimarts de 18.40 a 20.10 h

Preu: 77,50 €

Desenvoluparem peces de vestir a través del patronatge pràctic emmotllant patrons senzills de revistes de moda per adaptar-los a les necessitats de les models. Per a aquest taller cal portar màquina de cosir.

## MÚSICA I VEU

### GUITARRA

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

**Grup A:** divendres, de 18.00 a 19.00 h (nivell bàsic)

**Grup B:** divendres, de 19.10 a 20.10 h

Preu: 51,67 €

Aprendrem a tocar aquest instrument i així podrem interpretar les cançons que més ens agradin. Cal dur una guitarra clàssica.

## HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

### NOVEL·LA NEGRA

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

Divendres, de 17.30 a 19 h

Preu: 77,50 €

En aquest curs farem una introducció sobre com escriure una novel·la o relat de gènere negre criminal. Aprendre 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 o lectora vulgui continuar llegint.

### ESCRIU LA TEVA NOVEL·LA

**DEL 5 D'OCTUBRE AL 21 DE DESEMBRE**

Dimarts, de 19.10 a 20.40 h  
Preu: 77,50 €

Tens un projecte de novel·la o relat llarg? Vols escriure la teva història? En aquest curs treballarem els primers capítols del teu projecte, el narrador i el punt de vista, l'estil i la veu pròpia.

### INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

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

Dimecres, de 20.00 a 21.30 h  
Preu: 77,50 €

Descobrirem noves habilitats de vida i benestar. Aconseguirem els nostres objectius i superarem qualsevol obstacle.

### POÈTIK TOK

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

Dimarts de 17.00 a 18.00 h  
Preu: 30,49 €

Professional: Miguel Escobar, artista multidisciplinari compromès amb les lletres.

Poètik ens vol mostrar una utilització creativa de la xarxa social Tik Tok amb la possibilitat de fer poesia visual. Coneixerem la màgia de la poesia treballant conceptes com ara: cinètica i poesia, *slam poetry*, l'engany dels sentits... fins a acabar amb un projecte final personal.



Foto: Miguel Escobar

### LA VOSTRA HISTÒRIA

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

Dijous, de 17.00 a 18.00 h  
Preu: 51,67 €

\*Aplicuem el preu públic familiar en aquest taller. Així, doncs, per a aquest preu podran assistir dues persones (adult- infant / adult-jove...)

Places màximes: 12

Professional: Miguel Escobar, artista multidisciplinari compromès amb les lletres.

Això sí que és una altra història! Una activitat que vol unir diferents generacions a través de l'escriptura. Així que us donem l'oportunitat si voleu explicar la vostra història en forma de cançó, de poesia o qualsevol altre format.

Requisits: dues persones de diferents generacions i una història.



Foto: Pixabay

### SOSTENIBILITAT I MEDI AMBIENT

#### ESTIMADES MALES HERBES

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

Dijous, de 19.00 a 20.30 h  
Preu: 45,74 €

Professional: Toni Solé, apassionat de les plantes.

Amb Toni Solé posem en pràctica tallers d'innovació social. En aquests tallers la participació de tots els integrants és essencial, d'aquesta manera es posa la creativitat col·lectiva a l'abast de tothom pel bé comú. També és important destacar el paper de la xarxa social WhatsApp, que es crea al grup paral·lelament al taller, amb la intenció de reforçar la comunicació, el coneixement i així poder compartir experiències i dubtes.

En aquest taller ens centrarem en les males herbes, aquelles fantàstiques plantes que no han estat convidades a estar on estan, i que amb el factor sorpresa neixen entre materials artificials gens propicis a la seva existència.



Foto: Toni Solé

#### ESCLTURA SOSTENIBLE

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

Dimecres de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 30,49 €

Professional: Miguel Escobar, artista multidisciplinari compromès amb el planeta.

Recicla fusta creant obres d'art al costat de l'artista Miguel Escobar. Coneixerem les fustes i les tècniques necessàries per treballar-les. Crearem la nostra peça a partir d'un dibuix, una forma imaginada, un sentiment, una paraula, una sensació...



Foto: Miguel Escobar

## ESPAI DE REPARACIÓ COMUNITARI



**17, 24 DE NOVEMBRE I 1, 15 DE DESEMBRE**

Dimecres, de 19.00 a 20.30 h

Professional: Alexandre Jodar, artesà del Taller Mussol.

Aprofita l'espai de reparació comunitari per posar a punt casa teva. Aquí trobaràs un servei de suport i assessorament que vol promocionar la reparació i el manteniment per així evitar el malbaratament i la generació de residus.

- **17 de novembre:** com podem reparar petits aparells elèctrics.
- **24 de novembre:** com podem millorar la instal·lació elèctrica.
- **1 de desembre:** com podem millorar la instal·lació d'aigua.
- **15 de desembre:** com podem restaurar la fusta.

## INFORMÀTICA I COMUNITAT DIGITAL

### INTERNET (iniciació)

**DEL 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE**

Dilluns, de 9.30 a 11.00 h

Preu: 77,50 €

Aprendrem a fer cerques per internet, a enviar correctament un correu electrònic, etc.

### OFIMÀTICA INICIACIÓ

**DEL 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE**

Dilluns, d'11.10 a 12.40 h

Preu: 77,50 €

Aprendrem les funcions principals de l'ordinador. Saber com funciona i les seves eines.

### INICIA'T AL WINDOWS 10

**DEL 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE**

Dilluns, de 16.30 a 18.00 h

Preu: 77,50 €

Curs bàsic per saber utilitzar el W10, on aprendrem a fer-lo funcionar i totes les novetats que aporta aquest sistema operatiu.

## MULTIMÈDIA: ÀUDIO, FOTO I VÍDEO

**DEL 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE**

Dilluns, de 18.10 a 19.40 h

Preu: 77,50 €

Vols aprendre a editar, organitzar i fer vídeos amb les teves fotos i vídeos? Amb programes gratuïts

## MÓN GOOGLE

**DEL 5 D'OCTUBRE AL 21 DE DESEMBRE**

Dimarts, de 9.30 a 11.00 h

Preu: 77,50 €

Aprendrem totes les eines i recursos que pots treure de Google.

## WINDOWS 10 AVANÇAT

**DEL 5 D'OCTUBRE AL 21 DE DESEMBRE**

Dimarts, d'11.10 a 12.40 h

Preu: 77,50 €

L'objectiu és seguir assentant les bases i aprofundir en coneixements més específics i avançats. Calen coneixements bàsics d'informàtica.

## TELÈFONS INTEL·LIGENTS (MÒBIL)

**DEL 5 D'OCTUBRE AL 21 DE DESEMBRE**

Dimarts, de 12.50 a 13.50 h

Preu: 51,67 €

Curs dirigit a persones amb mòbils amb sistema Android. T'ensenyarem tot el que has de saber per treure'n el màxim partit. Cal dur el mòbil.

## LLENGÜES

### ANGLÈS BÀSIC

**DEL 5 D'OCTUBRE AL 21 DE DESEMBRE**

Dimarts, de 17.30 a 19.00 h

Preu: 77,50 €

Curs pensat per a qui vulgui iniciar-se en l'anglès.

### ANGLÈS BÀSIC INTERMEDI

**DEL 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE**

**Grup A:** dilluns, de 17.00 a 18.30 h

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

**Grup B:** dimecres, d'11.30 a 13.00 h

**Grup C:** dimecres, de 20.20 a 21.50 h

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

**Grup D:** divendres, de 9.30 a 11.00 h

Preu: 77,50 €

## CURSOS I TALLERS

Si ja has fet algun curs d'anglès i domines el present simple, els possessius i els demostratius, les preguntes i les negacions, aquest és el teu nivell.

### ANGLÈS INTERMEDI

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE

**Grup A:** dilluns, de 10.00 a 11.30 h

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

**Grup B:** dijous, de 10.00 a 11.30 h

Preu: 77,50 €

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

### ANGLÈS INTERMEDI AVANÇAT

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 21 DE DESEMBRE

Dimarts, de 12.00 a 13.30 h

Preu: 77,50 €

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

### ANGLÈS CONVERSA

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 21 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimarts, de 19.10 a 20.40 h

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

**Grup B:** dimecres, de 17.00 a 18.30 h

**Grup C:** dimecres, de 18.40 a 20.10 h

Preu: 77,50 €

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 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE

**Grup A:** dilluns, d'11.40 a 12.40 h

Preu: 51,67 €

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

### FRANCÈS

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

Dijous, de 17.00 a 18.30 h (nivell bàsic intermedi)

Preu: 77,50 €

### FRANCÈS CONVERSA

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

Dijous, de 18.40 a 20.10 h

Preu: 77,50 €

Dirigit a persones que ja saben parlar francès i que volen practicar la conversa, amb la finalitat de millorar-ne la comprensió i l'expressió oral de manera fluida. Calen coneixements mínims de francès pel que fa a comprensió i expressió oral.

## CURSOS I TALLERS

### ALEMANY

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

Dimecres, de 17.30 a 19.00 h (nivell bàsic-intermedi)

Preu: 77,50 €

Aquest curs és ideal per a persones que ja tenen nocions de la llengua alemanya i que volen millorar la gramàtica i la conversa. Cal tenir coneixements d'alemany.

### BALLS I DANSES

#### COUNTRY (iniciació)

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE

Dilluns, de 12.00 a 13.00 h

Preu: 51,67 €

Per iniciar-te en la pràctica d'aquest ball que aporta dinamisme i coordinació.

#### COUNTRY INICIACIÓ-INTERMEDI

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 21 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimarts, de 21.00 a 22.00 h

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

**Grup B:** dijous, de 21.00 a 22.00 h

Preu: 51,67 €

Per als qui ja tenen el nivell d'iniciació assolit i volen noves combinacions de passos i coreografies.

### COUNTRY INTERMEDI

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

Dijous, de 22.00 a 23.00 h

Preu: 51,67 €

Avançarem amb noves coreografies i combinacions de passos.

### COUNTRY INTERMEDI-AVANÇAT

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 21 DE DESEMBRE

Dimarts, de 22.00 a 23.00 h

Preu: 51,67 €

### ZUMBADANCE

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

**Grup A:** dijous, de 18.00 a 19.00 h

**Grup B:** dijous, de 19.10 a 20.10 h

Preu: 51,67 €

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

### LINE DANCE

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

Dimecres, de 21.30 a 22.30 h

Preu: 51,67 €

Ball en línia adreçat a tothom que vulgui aprendre coreografies noves i ritmes diferents.

### BALLS DE SALÓ

**DEL 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE**  
 Dilluns, de 21.00 a 22.00 h  
 Preu: 51,67 €

Descobreix el món dels balls de saló. En els diferents trimestres, aprendrem els passos bàsics per ballar tot tipus de balls. Cal inscriure-s'hi amb parella.

### SEVILLANES

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

Divendres, de 12.00 a 13.00 h (nivell iniciació-mitjà)  
 Preu: 51,67 €

Cal tenir coneixements bàsics per fer aquest taller, en què aprendrem nous moviments i treballarem la coordinació, la simetria del cos, el sentit del ritme i la flexibilitat.

### FLAMENC

**DEL 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE**

Dilluns, de 17.00 a 18.00 h  
 Preu: 51,67 €

### BALL EN LÍNIA

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

Divendres, d'11.00 a 12.00 h  
 Preu: 51,67 €

### RITMES LLATINS

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

Dijous, de 19.00 a 20.00 h  
 Preu: 51,67 €

Salsa, merengue, bachata o txa-txa-txa són alguns dels balls que trobareu en aquest taller. No cal parella.

### SALUT I BENESTAR

#### CLUB 33

**DEL 4 D'OCTUBRE AL 21 DE DESEMBRE**  
 Preu: 100,67 €

Ús lliure de les activitats de salut i benestar: estiraments, pilates dinàmic, ioga grups D i F i abdominal.

#### IOGA

**DEL 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE**

**Grup A:** dilluns, de 20.15 a 21.15 h  
**DEL 5 D'OCTUBRE AL 21 DE DESEMBRE**  
**Grup B:** dimarts, de 20.00 a 21.00 h

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

**Grup C:** dimecres, d'11.00 a 12.30 h  
**Grup D:** dimecres, de 13.00 a 14.00 h  
**Grup E:** dimecres, de 20.00 a 21.00 h  
**DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE**  
**Grup F:** divendres, de 13.00 a 14.00 h  
 Preu: 1 h, 51,67 €; 1,30 h, 77,50 €

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

#### IOGA SUAU

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

Divendres, de 10.00 a 11.00 h  
 Preu: 51,67 €

Per a persones amb mobilitat reduïda. Farem estiraments, torsions, equilibri i tècniques de respiració. Cal dur manta o tovallola.

#### HIPOPRESSIUS

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

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h  
 Preu: 51,67 €

Per enfortir i tonificar la part abdominal, estimular els òrgans i recuperar la salut del sòl pelvià. Cal dur tovallola.

### ESQUENA SANA

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

**Grup A:** dimecres, de 19.00 a 20.00 h  
**DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE**  
**Grup B:** dijous, de 13.00 a 14.00 h  
 Preu: 51,67 €

Farem exercicis en una cadira i drets, en els quals obrirem l'espai entre vèrtebres i corregirem la postura de l'esquena. També farem una tonificació lleu del cos, sempre mantenint una postura correcta de l'esquena.

#### IOGA PILATES

**DEL 5 D'OCTUBRE AL 21 DE DESEMBRE**

Dimarts, de 21.00 a 22.00 h  
 Preu: 51,67 €

Descobreix aquesta disciplina en la qual el ioga i el pilates es fusionen. Cal dur roba còmoda, mitjons i tovallola.

#### PILATES

**DEL 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE**

**Grup A:** dilluns, de 18.10 a 19.10 h (nivell 0)  
**DEL 5 D'OCTUBRE AL 21 DE DESEMBRE**  
**Grup B:** dimarts, de 10.00 a 11.00 h (nivell 0)  
**Grup C:** dimarts, de 19.00 a 20.00 h (nivell 0)

**DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE****Grup D:** dimecres, de 19.00 a 20.00 h (nivell 1)**DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE****Grup E:** dijous, de 19.00 a 20.00 h (nivell 1)**Grup F:** dijous, de 20.10 a 21.10 h (nivell 1)

Preu: 51,67 €

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.

**PILATES DINÀMIC****DEL 5 D'OCTUBRE AL 21 DE DESEMBRE**Dimarts, de 13.00 a 14.00 h  
Preu: 51,67 €**ABDOMINALS****DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE**Dijous, de 13.00 a 14.00 h  
Preu: 51,67 €

Millora la tècnica i la condició física i mental a través d'exercicis dinàmics, funcionals i respiratoris amb què es treballa la part abdominal. Cal dur roba còmoda, tovallola i aigua.

**TXIKUNG****DEL 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE**Dilluns, de 19.00 a 20.00 h  
Preu: 51,67 €

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

**TAITXÍ****DEL 5 D'OCTUBRE AL 21 DE DESEMBRE**Dimarts, de 19.00 a 20.00 h  
Preu: 51,67 €

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

**POSA'T +****DEL 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE****Grup A:** dilluns i dimecres, de 10.00 a 10.45 h**DEL 5 D'OCTUBRE AL 16 DE DESEMBRE****Grup B:** dimarts i dijous, de 9.00 a 9.45 h  
**Grup C:** dimarts i dijous, de 10 a 10.45 h  
Preu: 77,50 €**TONIFICACIÓ****DEL 5 D'OCTUBRE AL 16 DE DESEMBRE**Dimarts i dijous, de 20.15 a 21.00 h  
Preu: 77,50 €

Exercicis i jocs per aconseguir una bona tonificació, elasticitat i resistència. Cal dur roba còmoda, calçat apropiat, tovallola i aigua.

**GIM SUAU****DEL 5 D'OCTUBRE AL 16 DE DESEMBRE**Dimarts i dijous, de 18.00 a 18.45 h  
Preu: 77,50 €

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 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE**Dilluns i dimecres, de 13.00 a 13.45 h  
Preu: 77,50 €

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

**ESTIL DANCE****DEL 5 D'OCTUBRE AL 16 DE DESEMBRE**Dimarts i dijous, de 20.15 a 21.00 h  
Preu: 77,50 €

Varietat de coreografies i d'estils al ritme de la música més animada. Cal dur roba còmoda, calçat apropiat i aigua.

**MOVIMENT CONSCIENT (MOEMBA)****DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE**Dimecres, de 18.00 a 19.00 h  
Preu: 51,67 €

Per enfortir el cos i guanyar mobilitat de manera suau a través del ball i del moviment.

**RELAXACIÓ I ESTIRAMENTS****DEL 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE**Dilluns, de 19.15 a 20.15 h  
Preu: 51,67 €

Farem exercicis de relaxació, respiració i estiraments, que ens portaran al fet que trobis un espai i un moment per a tu, per connectar i guanyar energia i força corporal.

**CÀPSULES DE CUINA****ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES PER A NENS****DILLUNS 4 D'OCTUBRE**De 19.00 a 21.00 h  
Preu: 10,33 € + 6 € de material

Vols fugir de la brioixeria industrial però sense invertir gaire temps? Aprendre a preparar solucions ràpides i saludables com pans de pessic 100% integrals i sense sucre, barretes de cereals, entrepans originals i galetes. I tot sense farines ni sucres refinats.



**RECEPTES LOW CARB PER PERDRE PES O MANTENIR-LO****DILLUNS, 18 D'OCTUBRE**

De 19.00 a 21.00 h

Preu: 10,33 € + 6 de material

Creus que menges poc però no aconseguixes perdre pes? En aquest taller aprendrem a menjar per activar el metabolisme substituint els hidrats de carboni per greixos i proteïnes saludables.

**CUINA ITALIANA****DEL 19 AL 26 D'OCTUBRE**

Dimarts, de 19.15 a 21.15 h

Preu: 20,66 € + 8 € de material

En aquest curs farem un repàs per la gastronomia italiana aprenent diferents tècniques i plats típics italians.

**CUINA SALUDABLE DE TARDOR****DILLUNS, 8 DE NOVEMBRE**

De 19.00 a 21.00 h

Preu: 10,33 € + 6 € de material

Farem receptes saludables amb ingredients de temporada i de proximitat com ara castanya, moniato, carbassa, magrana, garrofa, etcètera, i en farem receptes que agradin a petits i grans. Cremes de verdures, xips de moniato, verdures al forn, amanides coloristes, pastís de pastanaga...

**BATCH COOKING****DEL 9 AL 23 DE NOVEMBRE**

Dimarts, de 19.15 a 21.15 h

Preu: 30,99 € + 12 € de material

Per a tothom qui no té temps per cuinar cada dia, aprendrem a preparar el menjar per a tota la família o per a un mateix i a organitzar-se per optimitzar el temps.

**CUINEM VERDURES PER FER LA NOSTRA DIETA MÉS SALUDABLE****DILLUNS, 22 DE NOVEMBRE**

De 19.00 a 21.00 h

Preu: 10,33 € + 6 € de material

En aquest taller cuinarem verdures variades de forma senzilla, ràpida i saludable amb l'objectiu d'aconseguir uns dinars i uns sopars saludables i variats invertint poc temps a la cuina. Farem cremes de verdures, quiches, saltats, amanides...

**SOPARS RÀPIDS I NUTRITIVS PER MENJAR EN FAMÍLIA****DILLUNS, 13 DE DESEMBRE**

De 19.00 a 21.00 h

Preu: 10,33 € + 6 € de material

En aquest taller farem receptes creatives i originals amb sabors que agraden als infants perquè et sigui més senzill incorporar aliments saludables a la seva dieta.

**BROUS COM A BASE DE QUAALSEVOL RECEPTA****DEL 14 AL 21 DE DESEMBRE**

Dimarts, de 19.15 a 21.15 h

Preu: 20,66 € + 8 € de material

Els brous són el secret per donar gust als menjars. Aprendrem a fer els brous base que fan els restaurants per preparar arrossos, guisats, salses...

**APERITIVS FÀCILS I SALUDABLES****DILLUNS, 20 DE DESEMBRE**

De 19.00 a 21.00 h

Preu: 10,33 € + 6 de material

Aprendrem a fer aperitius saludables per compartir amb amics i familiars, com ara xips de verdures, patés i formatges vegetals per untar, brotxetes, minigotets, barquetes, etc.

**CUINEM PER A UNA FESTA SENSE RESIDUS****DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE**

Dimecres, de 19.30 a 21 h

Preu: 45,74 €

A càrrec de Nikoletta Theodoridi, creadora de sObres Mestres.

Taller molt participatiu dirigit a les persones que volen menjar bé, sa i més variat. Aprendrem receptes fàcils, alhora que s'evita generar residus, que ens serviran per a diferents ocasions, com ara un pícnic, una festa d'aniversari, etc. Presentarem i posarem a la disposició dels nostres usuaris i usuàries el nostre

"kit stop residus".

**TALLERS PER A ENTITATS A LA CUINA INCLUSIVA**

G

Si sou una entitat o col·lectiu de l'espai d'inclusió de les Corts 20+20+20, i voleu gaudir d'un d'aquests tallers gratuïts al centre, poseu-vos en contacte amb nosaltres a [perequart@lleuresport.cat](mailto:perequart@lleuresport.cat). Aquest trimestre us hi oferim:

**CIGRONS AMB BLEDES I IOGURT****DIJOUS, 14 D'OCTUBRE**

D'11.00 a 13.00 h

Places màximes: 10

Professional: Alicia Rolon, la *mamma Alicia*.

La *mamma Alicia* ens presenta una cuina saludable amb producte fresc de temporada, aquesta vegada en forma de cigrons amb bledes i iogurt.

**CARBASSA AMB LLENTIES I FORMATGE BLAU****DIJOUS, 11 DE NOVEMBRE**

D'11.00 a 13.00 h

Places màximes: 10

Professional: Alicia Rolon, la *mamma Alicia*.

La *mamma Alicia* ens presenta una cuina saludable amb producte fresc de temporada, aquesta vegada en forma de carbassa amb llenties i formatge blau.

El Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart" posa a disposició de les entitats o escoles de discapacitat o d'altres col·lectius amb mobilitat reduïda una cuina adaptada per fer-hi tallers, amb l'objectiu de poder experimentar i treballar l'autonomia de les persones en un entorn adaptat.

Si voleu fer algun taller al centre, poseu-vos en contacte amb nosaltres a perequart@lleuresport.cat.

### Grups actuals al centre:

### LES CORTS CENTRE OCUPACIONAL

El Centre Ocupacional Les Corts és el primer projecte fet realitat per la Coordinadora d'Entitats de Persones amb Discapacitat de les Corts. És un establiment d'atenció diürna adreçat a persones amb discapacitat, que té per objecte facilitar serveis de teràpia ocupacional.

Dilluns, d'11.00 a 13.00 h

### TO ARIADNA

TO Ariadna organitza tallers de cuina amb persones amb discapacitat intel·lectual (persones amb suport intermitent) sobre manipulació d'aliments i alimentació equilibrada, perquè apliquin els coneixements adquirits a la seva vida quotidiana i així desenvolupin la seva autonomia personal.

Dijous, d'11.00 a 13.00 h

### PER A GENT GRAN

#### COR JOVE

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

**Grup A:** dilluns i dimecres, d'11.00 a 12.00 h

**DEL 5 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE**

**Grup B:** dimarts i dijous, d'11.00 a 12.00 h

**Grup C:** dimarts i dijous, de 12.00 a 13.00 h

Preu: 38,52 €

#### MANTENIMENT DEL MATÍ

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

Dilluns i dimecres, de 9.00 a 10.00 h

Preu: 38,52 €

#### ACTIVA-MENT

**DEL 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE**

**Grup A:** dilluns, de 13.00 a 14.00 h

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

**Grup B:** dijous, de 13.00 a 14.00 h

Preu: 27,70 €

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

**ANUL·LAT PER PROTOCOL COVID**

### INFANTS I ADOLESCENTS

#### EVOLUCIÓ DE LA DANSA

**DEL 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE**

Dilluns, de 18.00 a 19.00 h

Edat: de 3 a 6 anys

Preu: 27,70 €

Aprendrem els primers passos de la dansa, un recorregut per tots els diferents balls, en què el ritme, la coordinació i l'harmonia del cos seran els principals objectius.

#### TALLERS CO-

Els tallers CO- d'innovació social volen facilitar la creació conjunta sense cap mena de barreres i així sumar emocions, creativitat, coneixement i, sobretot, les ganes que tothom té de compartir experiències.

#### GRUP DE DANSA "EN MOVIMENT"

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

Dijous, de 17.00 a 18.00 h

Preu: 30,49 €

Professional: Eva Fajardo, ballarina professional.

Juntament amb el Grup CHM Salut Mental continuem passejant pels diferents estils de la dansa per ballar i fer un exercici de creació col·lectiva.

Descobreix un llenguatge corporal propi amb el qual sentir, expressar i comunicar lliurement. Balla a la vida!



Foto: Pixabay

### COMPANYIA DE TEATRE PERE QUART

**DEL 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE**

Dilluns, de 17.30 a 19.00 h

Preu: 45,74 €

Professional: Marta Guzmán, directora de teatre i educadora social

La pràctica de teatre és una disciplina en què millor s'aprecia la relació entre cultura i felicitat. Des d'aquesta visió seguim fent teatre com una eina de comunicació i un espai de relació.



Foto: Pixabay

---

## MAPA

---

METRO: L5 Badal - L3 Les Corts  
BUS: H8, H10, 52, 54, 70, V3, D20, N2, N3, N14  
BICING: a 50 metres



---

## ADREÇA

---

CENTRE CÍVIC JOAN OLIVER "PERE QUART"  
Comandant Benítez, 6  
Tel.: 933 398 261  
Web: [ccperequart.com](http://ccperequart.com) o [bcn.cat/lescorts](http://bcn.cat/lescorts)  
A/e: [perequart@lleuresport.cat](mailto:perequart@lleuresport.cat)

---

## HORARIS

---

Horari de la recepció del centre:  
De dilluns a divendres, de 9.00 a 14.00 i de  
16.00 a 21.00 h  
Horari d'obertura del Centre:  
de dilluns a divendres, de 9.00 a 23.00 h  
Dissabtes i diumenges, de 10.00 a 14.00 h

---

## INFORMACIÓ ADDICIONAL

---



Adaptat per a persones amb  
mobilitat reduïda

---

## PER A MÉS INFORMACIÓ

---

[ajuntament.barcelona.cat/ccivics/  
perequart](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/perequart)  
A/e: [perequart@lleuresport.cat](mailto:perequart@lleuresport.cat)  
Facebook: Centre Cívic Joan  
Oliver Pere Quart  
Twitter: @CCPere Quart