

Centre Cívic Vil·la Florida

TALLERS ACTIVITATS

De gener a març de 2022

Vil·la Florida



**Ajuntament de
Barcelona**



Ubicat al nucli urbà de Sant Gervasi, el Centre Cívic Vil·la Florida és un espai proper i obert a totes les persones, tan del mateix Districte com de la ciutat. El seu eix característic, que es treballa dins la programació i al territori, és **la cultura de la gastronomia i de l'alimentació**.

L'equipament es troba en una antiga casa senyorial del segle XVI, envoltada pels Jardins de Vil·la Florida. Ofereix activitats educatives, d'oci i cultura: tallers, cicles d'arts escèniques, xerrades, exposicions, jornades temàtiques i festes tradicionals.

Un nou any més, us donem la benvinguda!

ÍNDEX

TALLERS

Inscripcions	pàg. 3
Cuina i nutrició	pàg. 4
Llengua	pàg. 8
Cultura i coneixement	pàg. 11
Cos i ment	pàg. 14
Creatius	pàg. 18
Informàtica i fotografia	pàg. 19
Puntuals per a adults	pàg. 20
Per a gent gran (+ 60 anys)	pàg. 22
Infantils, familiars i per a adolescents	pàg. 25
Puntuals per a famílies	pàg. 27
Hort al balcó	pàg. 28

ACTIVITATS

Difusió cultural	
Veus	pàg. 29
Pantalla BCN	pàg. 31
Itineraris culturals	pàg. 32
Exposicions	pàg. 34
Vine a saber-ne més...	pàg. 35
Altres activitats	
Dia Internacional de les Dones	pàg. 36
Quinzena Dansa Metropolitana 2022: CRONEXIONES	pàg. 36
Activitats familiars	
El petit racó	pàg. 37
Petita butaca	pàg. 37
Espectacles familiars	pàg. 38
Festes tradicionals	pàg. 39
Activitats per a joves	pàg. 40
Activitats per a persones grans	pàg. 40
Hort al balcó	pàg. 42

SUPORT A LA CREACIÓ

Exposes	pàg. 43
L'obra	pàg. 43

APARADOR DE LES ENTITATS

L'amplificador	pàg. 44
Entitats i grups formals	pàg. 44

SERVEIS

Cessions d'espai	pàg. 46
Sala d'estar	pàg. 46
Aula multimèdia	pàg. 46
Racó d'estudi	pàg. 47
Connexió WIFI	pàg. 47

CALENDARI

Gener, febrer i març	pàg. 48
----------------------	---------

CONTRAPORTADA

Mapa	pàg. 51
Contacte	pàg. 51
Horari	pàg. 51

LLEENDA

G	Activitat gratuïta
C	Taller de continuïtat
N	Taller Nou
\$	Suplement en concepte de material
de	Denominació d'estrena

Cal respectar les mesures de seguretat i prevenció de la covid-19 (distàncies, aforaments, ús de mascareta, neteja de mans, no compartir material, altres) segons normativa vigent del moment.

INSCRIPCIONS

- > Les matrícules als tallers de continuïtat i nous tallers d'hivern podran fer-se en els següents horaris, tant si es tracta de tallers presencials com en línia:

Per a les matrícules de continuïtat als tallers d'hivern:

- > Inscripcions en línia a partir de dijous 9 de desembre a les 10 h, en horari interromput i fins al dimarts 14, inclòs, a:
<https://vflorida.inscripcionscc.com>
- > Inscripcions presencials de continuïtat, cal demanar cita prèvia trucant al 93.254.62.65 a partir del divendres 10 de desembre, a partir de les 10h. Les dates per a la inscripció es donaran per al dilluns 13 i el dimarts 14 de desembre. Horari de 10 a 14.30 h i de 15.30 a 20.30 h.

Per a les matrícules als nous tallers d'hivern i les places lliures de continuïtat:

- > Inscripcions en línia a partir del dimecres 15 de desembre a les 10 h, en horari interromput i fins que hi hagi disponibilitat de places:
<https://vflorida.inscripcionscc.com>
- > Inscripcions presencials, cal demanar cita prèvia trucant al 932 546 265 a partir del dimecres 15 de desembre a partir de les 15.30 h. Les dates per a la inscripció es donaran per al dijous 16 de desembre en endavant. Horari de 10 a 14.30 h i de 15.30 a 20.30 h.

Cal tenir en compte que:

Les inscripcions als tallers són **personals i intransferibles**.

El torn d'inscripció presencial als tallers és **per rigorós ordre de sol·licitud de cita prèvia**.

La matrícula es farà efectiva un cop s'hagi abonat l'import corresponent.

En les inscripcions en línia, un cop realitzat el pagament amb targeta, es pot comprovar la confirmació de la plaça dins el perfil d'usuari registrat. En les inscripcions presencials es recomana realitzar el pagament amb targeta bancària.

El centre es reserva el dret de suspendre els tallers que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat.

Per a cada taller es disposa d'una **fitxa descriptiva** en la qual s'explica en detall la metodologia del taller i les especificitats que cal tenir en compte abans de realitzar-lo. Demana-la al punt d'informació.

Per a conèixer els criteris de reducció dels imports, cal dirigir-se al punt d'informació.

NOTA INFORMATIVA: Preus pendents d'aprovació per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona. Per a qualsevol possible dubte cal consultar:

<https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida>

Calendari:

Inici dels tallers: 10 de gener de 2022

TALLERS DE CUINA I NUTRICIÓ

Aquests tallers estan pensats per fer-se presencialment, la seva realització queda subjecte al compliment de les mesures sanitàries vigents i podrien fer que algunes sessions, o la seva totalitat, es desenvolupessin en línia. No es podrà fer manipulació compartida d'estris.

1. CUINA GURMET FÀCIL

N

Dilluns, de 18.30 a 21 h
17 GENER > 14 FEBRER
Preu: 66,55 € (12,5 hores) \$ 20 €

Farem receptes de fàcil elaboració, de cuina de mercat però amb un toc sofisticat. Receptes senzilles però amb les quals puguis sorprendre els teus convidats o actualitzis una mica els àpats de casa. A partir de productes de temporada, prepararem plats creatius amb un toc innovador que et permetran descobrir noves combinacions i sabors. Cuinarem plats que combinin entre ells i tindrem molta cura de la presentació. Receptes modernes i, a la vegada, accessibles.

A càrrec d'Elisabeth Cuevas



2. ARROSSOS I PLATS DE CULLERA

N

Dilluns, de 18.30 a 21 h
21 FEBRER > 14 MARÇ
Preu: 53,24 € (10 hores) \$ 20 €

L'arròs és un aliment bàsic en moltes cultures culinàries, i en la nostra també és present en un dels plats més típics, la paella. A més, és un cereal que tots nosaltres tenim a la cuina, econòmic i a través del qual es poden

aplicar infinitat de tècniques i elaborar múltiples plats originals i saborosos. Des d'una tradicional paella, passant per un risotto o una arròs integral amb verdures. El combinarem també amb plats de cullera, els que venen de gust a l'hivern, amb carn, peix o llegums.

A càrrec d'Elisabeth Cuevas



Foto © andy-hay

3. ESTOFATS D'ARREU

N

Dimarts, de 10 a 12 h
11 GENER > 8 FEBRER
Preu: 53,24 € (10 hores) \$ 16 €

En aquest taller de cinc sessions elaborarem diferents estofats d'arreu del món. Els estofats són plats de carns més dures fetes a baixa cocció amb verdures i espècies per entendre-les i fer-les delicioses. Des de l'existència de les cuines amb foc, es va introduir l'aigua per cuinar i totes les cultures han aplicat de diferent manera la seva versió de l'estofat. Des de l'Índia fins de l'est d'Europa descobrirem diferent sabors. A càrrec de Clara Sivila



4. SOPES RÀPIDES I RECONFORTANTS

N

Dimarts, de 10 a 12 h
15 FEBRER > 15 MARÇ
Preu: 53,24 € (10 hores) \$ 13 €

En aquest taller, elaborarem diferents sopes ràpides i fàcils per fer les nits d'hivern més agradables. Des d'opcions veganes, més tradicionals i més exòtiques, descobrirem diferents tècniques per cuinar-les.

A càrrec de Clara Sivila



5. BÀSICS DE LA CUINA VEGANA

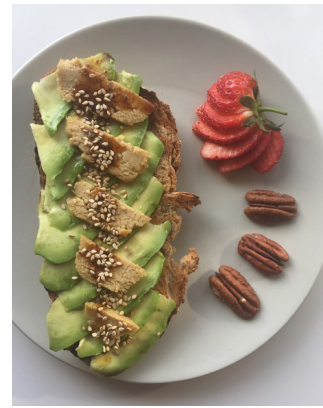
N

Dimecres, de 10 a 12 h
12 GENER > 9 FEBRER
Preu: 53,24 € (10 hores) \$ 18 €

Treballarem les bases de la cuina sense ingredients d'origen animal. Ens endinsarem en les bases de la cuina vegana i parlarem de què hem de tenir en compte quan prescindim d'ingredients d'origen animal per tal de mantenir una alimentació variada i equilibrada. Amb perspectiva d'aprofitament i proximitat, i en general buscant que siguin plats saludables, farem diverses receptes base que després podrem ajustar a les

nostres preferències. Veurem com substituir l'ou, els làctics i la carn a diferents plats, i aprendrem a fer seitan casolà, formatges vegans, salses i hummus..., i també algun dolç 100% vegetal. Es tindran en compte opcions sense gluten i sense soja quan sigui possible.

A càrrec de Zero Waste BCN



6. CUINA STREET FOOD DEL MÓN

N

Dimecres, de 10 a 12 h
16 FEBRER > 16 MARÇ
Preu: 53,24 € (10 hores) \$ 18 €

En aquest cicle coneixerem el menjar de carrer més tradicional de diferents països i n'elaborarem versions adaptades sense ingredients d'origen animal. Ho farem des de la senzilla i adaptant les receptes a productes de proximitat quan sigui possible. En cada sessió adaptarem receptes de menjar mexicanes, japoneses, xilenes i d'altres llocs del món.

A càrrec de Zero Waste BCN



Foto © ZeroWasteBCN

7. CUINA VEGETARIANA DEL MÓN

N

Dimecres, de 18.45 a 20.45 h
12 GENER > 9 FEBRER
Preu: 53,24 € (10 hores) \$ 17 €

En aquest taller farem receptes vegetarianes de diferents cultures del món, coneixeràs ingredients nous, combinacions creatives i moltes idees perquè puguis cuinar amb vegetals plats saborosos i saludables.

A càrrec d'Ivanna Gómez de comerfeliz.net



Foto © webvilla

8. CUINA EN MINIATURA

N

Dijous, de 12.30 a 15 h
13 GENER > 10 FEBRER
Preu: 66,55 € (12,5 hores) \$ 19 €

Un taller on aprendràs a elaborar aperitius actuals, tapes sorprenents, molt adients per començar un sopar o acompanyar una copa de cava ben fred, un vermut o una copa de vi abans d'un sopar d'estiu en companyia dels vostres amics, familiars o, simplement, per a un sopar en parella. Amb presentacions diferents (gotets, culleres, mini plates, broquetes...). Vine, gaudeix-ne, aprèn i sorpren els teus convidats i convidades.

A càrrec d'Elisabeth Cuevas



9. ENTRANTS I RECEPTES AMB MASSES

N

Dijous, de 12.30 a 15 h
17 FEBRER > 17 MARÇ
Preu: 66,55 € (12,5 hores) \$ 16 €

Les masses donen molt de joc a la cuina ja que ens permeten fer preparacions delicioses i originals en poc temps i aprofitar millor els aliments. Descobrirem les varietats que trobem al mercat, des de la pasta de full, passant per la pasta fil o d'altres orientals menys conegudes i que ens ajudaran a donar un toc diferent a molts dels nostres plats.

A càrrec d'Elisabeth Cuevas



10. T'AGRADA MENJAR PERÒ NO SAPS CUINAR?

N

Divendres, d'11 a 14 h
14 GENER > 11 FEBRER
Preu: 79,86 € (15 hores) \$ 20 €

Si t'agrada menjar, vols cuinar i no saps per on començar, et donarem eines, trucs i receptes per fer-ho realitat de manera tan fàcil que trobaràs el gust de saber què has posat en els plats que prepares i estaràs més satisfet que no pas si ho fa algú per a tu.

A càrrec d'Eulàlia Fargas



Foto © dusan-jovic

11. LA CUINA DEL CALAMAR

N

Divendres, de 18 a 21 h
14 GENER > 11 FEBRER
Preu: 79,86 € (15 hores) \$ 25 €

El calamar és un dels reis de la nostra cuina. N'hi ha a totes les costes mediterrànies i atlàntiques. Hi ha, calamars i calamarsets, calamarsins, calamanxins, calamarsots, etc, que solem anomenar amb el nom d'origen basc de xiprons.

Es poden fer de moltes maneres: a la planxa, fregits, guisats amb patates, amb la seva tinta, a la bruta, amb sutge (Eivissa), farcits, amb salsa verda com a l'Alguer.

A càrrec d'Eulàlia Fargas



Foto © edward-howell

12. MAPA CULINARI

N

Divendres, d'11 a 14 h
18 FEBRER > 18 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores) \$ 20 €

El mapa culinari de Catalunya és tan ampli que hauríem de cuinar anys per incloure-ho tot. Farem cuina de muntanya, de secà i de vora mar. Tres microclimes que ens dona una varietat d'aliments, que ens nodreix i ens equilibra la dieta.

A càrrec d'Eulàlia Fargas



Foto © becca-lapert

13. RECEPTES DE TOTA LA VIDA

N

Divendres, de 18 a 21 h
18 FEBRER > 18 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores) \$ 20 €

Receptes recollides de cuiners que ens han fet gaudir de les seves menges i, sobretot, que ens han transmès el gust per la cuina. Tot plegat amb receptes senzilles i tradicionals.

A càrrec d'Eulàlia Fargas



Foto © becca-lapert

TALLERS DE LLENGUA

Aquests tallers estan pensats per fer-se presencialment, la seva realització queda subjecte al compliment de les mesures sanitàries vigents i podrien fer que algunes sessions, o la seva totalitat, es desenvolupessin en línia.

14. INICIACIÓ AL RUS

Dilluns, de 11.45 a 13.15 h
10 GENER > 14 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Curs d'iniciació a la llengua dels tsars, parlada per més de 280 milions de persones al món. Entendre les indicacions de l'aeroport, preguntar a quina hora surt l'autobús o com arribar a l'hotel, per exemple, pot ser tota una odissea sense unes nocions de rus.

En aquest taller es proporcionaran les eines bàsiques necessàries per a poder comunicar-se de manera pràctica en aquest idioma. Si t'interessa viatjar a algun dels següents països: Rússia, Bielorrússia, Ucraïna, el Kazakhstan, Kirguizistan, o, en menor mesura, a algun dels altres països que van constituir l'URSS o Mongòlia, o si senzillament vols iniciar-te en aquest idioma, no dubtis a inscriure-t'hi.

A càrrec d'Acadèmia Usik



Foto © nikolay-vorobyev

15. ANGLÈS DES DE ZERO

Dijous, de 19 a 20.30 h
13 GENER > 17 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Taller de llengua per a persones sense domini de l'idioma. Les classes inspiren l'aprenentatge fent que els aspectes bàsics de l'anglès siguin divertits.

S'hi introduiran la gramàtica i el vocabulari a través d'imatges, converses i jocs. També se centrarà en la pronunciació i els accents mitjançant cançons i activitats. N'aprendreu sense adonar-vos-en!

A càrrec d'Acadèmia Usik



Foto © bernard-hermant

16. ANGLÈS, UN PAS MÉS A LA GRAMÀTICA

Dimarts, de 10 a 11.30 h
11 GENER > 15 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Taller molt dinàmic amb el propòsit de millorar tant la nostra gramàtica i el vocabulari com la nostra fluïdesa en la conversa. S'ha de tenir un nivell mitjà d'anglès.

A càrrec d'Acadèmia Usik



Foto © Ivan-shilov

17. SPEAKING ENGLISH

Dimecres, de 19.30 a 21 h
12 GENER > 16 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Taller basat en la conversa. Parlarem sobre temes diferents com esports, aficions, música, cinema, naturalesa, viatges, menjars del món i altres. Aprenem vocabulari i frases fetes, per a parlar l'anglès com un nadiu. Es realitzaran exercicis de comprensió auditiva per poder entendre diferents accents de l'anglès. Recomanat un nivell preintermedi.

A càrrec d'Acadèmia Usik



Foto © Nicolas-koutoulas

18. INICIACIÓ AL FRANCÈS

Dimecres, de 16 a 17.30 h
12 GENER > 16 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

En aquest taller descobrirem la llengua del país veí. A través d'activitats lúdiques ens proposarem conèixer les situacions de comunicació més bàsiques i intentarem resoldre els problemes de gramàtica, de comprensió i de pronunciació que es presenten a l'hora de parlar francès.

Al ser un curs de continuïtat, és important que les persones tinguin una base de francès.

A càrrec de Marie Nuc

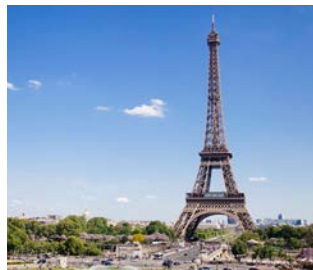


Foto © anthony-dellanoix

19. CONVERSA FRANCÈS

Dimecres, de 17.45 a 19.15 h
12 GENER > 16 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Taller on ens comunicarem a partir de diferents suports per millorar el nostre nivell de francès. És necessari tenir coneixements de francès que permetin mantenir una conversa fluïda sobre temes d'actualitat i de la vida quotidiana.

A càrrec de Marie Nuc



Foto © cristianasz

20. FRANCÈS AVANÇAT A TRAVÉS DE LES CANÇONS

Dimecres, de 10 a 11.30 h
12 GENER > 16 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

L'objectiu d'aquest taller és acostar-se a través de cançons a diferents aspectes socio-culturals francesos que han marcat la història del país durant els segles XX i XXI.

Estudiarem les lletres de les cançons i després debatem junts sobre la temàtica desenvolupada per la persona que cantant. Es preferible tenir un nivell B2.

A càrrec de Florence Tessier



Foto © chris-kardis

21. ITÀLIA BÀSIC

Dimarts, de 19 a 20.30 h
11 GENER > 15 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Taller d'italià per als qui ja saben una mica la llengua italiana i els agradaria saber-ne més. Aprendre a utilitzar correctament els verbs i nou vocabulari. L'enfocament didàctic és essencialment comunicatiu. Taller molt participatiu on tot el que s'aprèn es posa en pràctica. Per a amenitzar el taller algunes tardes escoltarem la lletra de famoses cançons italianes. Passarem una estona agradable al mateix temps que agafarem confiança amb l'idioma. Recomanat un nivell elemental. A càrrec d'Acadèmia Usik



Foto © Gian Scarborough

22. ITÀLIA, UN PAS MÉS

Dimarts, de 19 a 20.30 h
11 GENER > 15 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Taller destinat a persones amb uns coneixements intermedis previs i que volen refrescar-los (que ja coneixen els articles definits i indefinits, singular i plural d'articles i noms, el present, el passat i els verbs reflexius). S'aprofundirà en els usos dels pronoms, els temps passats dels verbs i l'imperatiu. Aprendre a fer sol·licituds de manera formal i informal, donar consells i expressar opinions sobre temes quotidians. Es farà èmfasi en el vocabulari de viatges, menjar i oci!

A càrrec de Filippo Eracli



Foto © kawik83

23. CONVERSAZIONE ITALIANO

Dimarts, de 17.15 a 18.45 h
11 GENER > 15 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Taller de conversa en italià destinat a la pràctica oral de la llengua. Parlarem sobre temes relacionats amb la cultura italiana. Les converses seran en grup i cadascú podrà refrescar els seus coneixements o adquirir-ne de nous. Per fomentar la conversa, en aquest taller es tracten alguns temes de gramàtica, només per entendre aspectes puntuals de la llengua, de la forma i de l'estructura.

A càrrec de Filippo Eracli



Foto © YannGar

24. ALEMANY BÀSIC

Dimarts, de 17.30 a 19 h
11 GENER > 15 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Guten Tag! Wie geht's?

Vols aprendre alemany de forma amena i divertida?

En aquest curs ens iniciarem en el món de l'alemany. Aprendre a poc a poc a presentar-nos, els números, els dies de la setmana, a parlar sobre els nostres interessos, diàlegs del dia a dia, què vam fer ahir i molt més! T'animem a descobrir-ho amb nosaltres? Un taller que t'ajudarà a adquirir els coneixements bàsics per comunicar-te en alemany! *Willkommen im Kurs, Willkommen in Deutschland!*

A càrrec d'Ainara Tudanca



Foto © fotograferende

25. APROFUNDIM EN ALEMANY

Dimarts, de 19.15 a 20.45 h
11 GENER > 15 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Durant el primer Trimestre hem consolidat la base per endinsar-nos en el món de les declinacions. Sabem identificar el gènere de les paraules, quan utilitzar el nominatiu, l'Akkusativ i el Dativ i ho volem posar en pràctica en situacions reals! També donem un pas més en les estructures verbals. Veurem els verbs separables, l'imperatiu i el condicional. *Gespräche, Lesungen i Hören* també ens esperen! Tot això a través de dinàmiques de jocs que ens ajudaran a aprendre passant-ho bé. Bist du bereit? Atreveix-te a parlar en alemany! *Wir warten auf dich!*

A càrrec d'Ainara Tudanca



Foto © christian-wiediger

TALLERS DE CULTURA I CONEIXEMENT

Aquests tallers estan pensats per fer-se presencialment, la seva realització queda subjecte al compliment de les mesures sanitàries vigents i podrien fer que algunes sessions, o la seva totalitat, es desenvolupessin en línia.

26. HISTÒRIA DE L'ART: L'ESPLENDOR DEL RENAISSANCE ITALIÀ

Dilluns, de 10.15 a 11.45 h
10 GENER > 14 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

L'art renaixentista italià va ser un dels moments més representatius i bells de la història d'aquest país. El taller s'enfoca en el període del Renaixement italià com a primera manifestació d'un art modern, en el qual s'examinarà, en detall, la vida i obra dels pintors, escultors i arquitectes més importants del se-

gle XV i XVI com Bramante, Tiziano, Giorgione i Tintoretto entre d'altres. L'objectiu d'aquest taller és aportar una perspectiva global sobre l'evolució i el context històric del Renaixement i adquirir un coneixement profund i aclaridor d'aquest moment artístic tan determinant per al pensament i l'art europeu posterior.

A càrrec de Maria Concetta Marino



Foto © Francesco Gasparetti

27. DONES

N

Dilluns, de 17.30 a 19 h
10 GENER > 21 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Hi ha moltes vides, experiències i perfils de dones que encara queden ocults en els amagatalls de la història. Malgrat la gran quantitat de documents que han sortit a la llum gràcies a la valuosa labor de la historiografia feminista realitzada a partir de la segona meitat del segle XX, són moltes les dones de la història de les quals es parla poc, sobretot quan es té en compte el valuós arxiu de les seves vivències femenines. A través d'aquest taller, proposem realitzar un recorregut pels perfils biogràfics de les dones que han fet història, en alguns casos totalment ignorades. Recuperarem les seves petjades i parlarem dels seus camins fatigosament conquistats amb extraordinària tenacitat i consciència en el més variats camps del saber. A càrrec de Maria Concetta Marino



Foto © aljaysa-dalivar

28. L'ART DE VIURE

C

Dilluns, de 19.15 a 20.45 h
10 GENER > 21 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

La pressió de la tecnologia en les nostres vides, l'esclat de la pandèmia de covid 19, l'aguditzar-se de les tensions socials i l'amenaça d'incipients desastres ambientals ens recorden cada dia que, com a éssers

humans, no som ni invencibles ni autosuficients. Com es defineix la vida? Quines són les nostres responsabilitats cap als nostres congèneres o altres formes de vida que habiten el planeta? Com podem construir altres formes de coexistència i transformació més respectuoses amb nosaltres mateixos i els altres? Necessitem una reflexió profunda per a intentar buscar respostes a totes aquestes qüestions i per a fer-ho ens submergirem en la història de l'art, l'humanisme, la filosofia, la ciència i les ciències socials intentant enfocar-les des de diferents perspectives. A càrrec de Maria Concetta Marino



Foto © nathan-dumiao

29. ESCRIPTURA I EXPERIÈNCIA DE VIDA

N

Dimarts, d'11 a 12.30 h
11 GENER > 15 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Aquest taller d'escriptura i experiència de vida ens obrirà camí per aprendre a desenvolupar un text narratiu basant-nos en el nostre trajecte vital, en els episodis històrics i el context que ens envolten, per tal de poder escriure un relat curt, llarg o, fins i tot una novel·la, de la qual siguem protagonistes o testimonis.

A càrrec de Martí Ramos Arús



Foto © aaron-burden

30. CONEGUEM L'ÒPERA

C

Dimecres, de 18.30 a 20 h
12 GENER > 16 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Amb l'objectiu d'apropar-nos a la bellesa i complexitat de l'òpera descobrirem aspectes fascinants de les òperes més conegudes de la història de la música. Les sessions es dividiran en dues parts: en la primera, s'exposaran diversos conceptes i aspectes tècnics i històrics de les diferents òperes que es treballaran i, posteriorment, a la segona part, s'exemplificaran els conceptes amb la projecció de diversos materials audiovisuals. A càrrec de Joan Martínez Colás



Foto © boamihnos

31. ESTIL DE VIDA RESIDU ZERO

N

Dijous, de 19 a 21 h
3 MARÇ > 24 MARÇ
Preu: 42,59 € (8 hores) \$ 10 €

En aquest taller es farà un recorregut per diferents àmbits de la vida quotidiana amb una mirada crítica respecte als residus i al malbaratament. Es buscaran alternatives de consum i més respectuoses amb el medi ambient i la salut i es construiran solucions conjuntes.

S'elaboraran productes de neteja, cosmètica, d'aprofitament alimentari, i farem una breu introducció a l'*upcycling* tèxtil. A càrrec de Zero Waste BCN



Foto © Zero Waste BCN

VISITA ELS MUSEUS DE BARCELONA

C

Quan ens acostem a un museu, una galeria o un centre cultural estem aprenent una cosa nova o alguna cosa que s'escapava del nostre coneixement. Sol·lem emocionar-nos i sentir-nos més feliços i ens inspirem cap a reptes positius per a la nostra societat compartint l'experiència de la visita amb altres persones. Aquest taller pretén fomentar aquest tipus d'experiències i acostar l'art a la societat. Una guia experta guiarà el grup cap a aquestes experiències enriquidores visitant de setmana en setmana les exposicions temporals ofertes per les més importants institucions museístiques i centres culturals de la ciutat de Barcelona.

32. GRUP 1

Dimecres, d'11 a 12.30 h
19 GENER > 23 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores) \$ 20 € aproximadament en concepte d'entrades

A càrrec de Maria Concetta Marino

33. GRUP 2

Dimecres, de 12.30 a 14 h
19 GENER > 23 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores) \$ 20 € aproximadament en concepte d'entrades

A càrrec de Maria Concetta Marino

34. GRUP 3

Dijous, de 12.30 a 14 h
20 GENER > 24 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores) \$ 20 € aproximadament en concepte d'entrades

A càrrec de Maria Concetta Marino



Foto © JoanTheDots

TALLERS DE COS I MENT

Aquests tallers estan pensats per fer-se presencialment, la seva realització queda subjecte al compliment de les mesures sanitàries vigents i podrien fer que algunes sessions, o la seva totalitat, es desenvolupessin en línia.

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

La gimnàstica abdominal hipopressiva treballa la musculatura abdominal reforçant-la i augmentant el to del sòl pelvià sense perjudicar-lo. Aquesta tècnica millora la figura, redueix el ventre i evita el mal d'esquena i la incontinència urinària.

35. GRUP 1

Dilluns, de 10.15 a 11.15 h
10 GENER > 14 MARÇ
Preu: 53,24 € (10 hores)
 A càrrec de Mireia Ortuño

36. GRUP 2

Dilluns, d'11.30 a 12.30 h
10 GENER > 14 MARÇ
Preu: 53,24 € (10 hores)
 A càrrec de Mireia Ortuño

37. GRUP 3

Dilluns, de 18.30 a 19.30 h
17 GENER > 21 MARÇ
Preu: 53,24 € (10 hores)
 A càrrec de Marta Álvarez

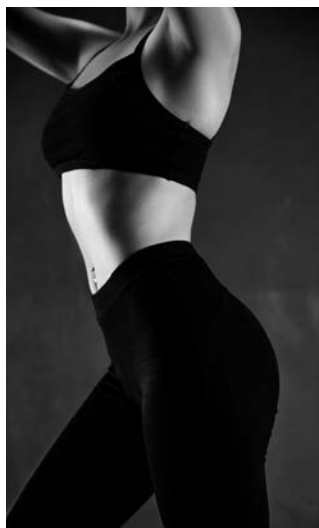


Foto © tammy-gann

38. HIPOPILATES SUAU

Dilluns, de 19.45 a 20.45 h
17 GENER > 21 MARÇ
Preu: 53,24 € (10 hores)

En aquest taller treballarem la musculatura abdominal reforçant-la i augmentant el to del sòl pelvià. Preveu una possible incontinència i podem corregir males postures treballant també la musculatura de l'esquena. Realitzarem una petita introducció a exercicis de pilates.

A càrrec de Marta Álvarez



Foto © helen-thomas

39. ESQUENA SANA

Dimarts, de 18.30 a 20 h
11 GENER > 15 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Pateixes de mal d'esquena, tens les cervicals carregades o et molestes les lumbars? En aquest taller treballarem la tonificació i l'elasticitat per tal que les nostres activitats quotidianes es desenvolupin amb normalitat i millorarem la salut de l'esquena.

A càrrec de Sant Andreu Pas a Pas

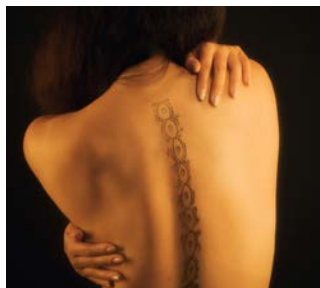


Foto © chris-jiang

40. MARXA NÒRDICA

Dimecres, de 17 a 18 h
19 GENER > 23 MARÇ
Preu: 53,24 € (10 hores)

La marxa nòrdica consisteix en caminar amb bastons dissenyats per a aquesta activitat. Aquesta activitat es realitzarà fora del centre. La marxa nòrdica millora la coordinació de braços i cames i millora la postura corporal i ajuda a enfortir la musculatura a part d'altres beneficis. Al ser una activitat de continuïtat, cal haver fet abans marxa nòrdica. Cal dur els bastons de casa.

A càrrec de Marta Álvarez



Foto © mr-autilapom-pradipong

ZUMBA®

La gimnàstica abdominal hipopressiva treballa la musculatura abdominal reforçant-la i augmentant el to del sòl pelvià sense perjudicar-lo. Aquesta tècnica millora la figura, redueix el ventre i evita el mal d'esquena i la incontinència urinària.

41. GRUP dimecres

Dimecres, de 19 a 20 h
12 GENER > 16 MARÇ
Preu: 53,24 € (10 hores)

A càrrec de Silvia Caupapé

42. GRUP dijous

DIJOUS, de 18 a 19 h
13 GENER > 17 MARÇ
Preu: 53,24 € (10 hores)

A càrrec de Silvia Caupapé



Foto © US Air Force

43. TAI-TXÍ

Dimarts i dijous, de 10 a 11h
11 GENER > 17 MARÇ
Preu: 106,48 € (20 hores)

En aquest taller aprendrem moviments bàsics de txikung, una eina saludable d'origen xinès que té en compte aspectes relacionats amb la medicina tradicional xinesa i harmonitza el cos i la ment tenint present l'ambient i la natura. Físicament ens ajuda a treballar la postura, les articulacions, la columna i l'equilibri, tot tonificant músculs, tendons i lligaments.

A càrrec de Harald V Uccello



Foto © Elvert Barnes

44. TAIJI QIGONG I MEDITACIÓ

Dimarts, de 18.45 a 20.15 h
11 GENER > 15 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

En aquest taller aprendrem moviments bàsics de *Tai-Txi qigong* (*txikung*). En l'àmbit físic ens ajuden a treballar la postura, les articulacions, la columna i l'equilibri tonificant músculs, tendons i lligaments. El *qigong* ens ajuda a la concentració, la coordinació i l'equilibri. Els seus moviments ajuden a treballar la memòria i reduir l'estrès, i milloren el nostre estat d'ànim. També introduïm l'espai de la meditació per estar en calma i quietud deixant reposar els pensaments centrant l'atenció en la respiració.

A càrrec d'Àsia Salut



Foto © Angel Rubi

45. MINDFULNESS, GESTIÓ EMOCIONAL I REDUCCIÓ DE L'ESTRÈS

Dilluns, de 12 a 13.30 h
10 GENER > 14 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Vols gaudir d'una ment més en calma i augmentar el teu benestar? L'estil de vida actual, canviant i imprevisible, les preses i la multitasca entre d'altres, facilita que moltes de les situacions estressants ens semblin nor-

mals, però això a la llarga té un impacte en la nostra salut i les nostres capacitats per afrontar els reptes que la vida ens planteja.

No totes les persones responem de la mateixa manera davant una situació estressant, la ment i com ens relacionem amb el nostre diàleg intern juguen un paper important en la gestió de l'estrès i en el nostre benestar. Amb la pràctica de Mindfulness, obtindràs un recull de recursos per augmentar els nivells de consciència, alleugerir les càrregues emocionals i reduir els nivells d'estrès per optimitzar la presa de decisions i gestionar les crisis i els desafiaments del dia a dia. Alternarem elements teòrics amb exercicis pràctics de Mindfulness (diferents tipus de meditació, consciència plena a la vida quotidiana).

A càrrec de Laura Casas



Foto © chen-mizrach

46. GESTIÓ EMOCIONAL, COM POTENCIAR-LA?

Dimecres, de 17 a 18.30 h
12 GENER > 23 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

El benestar emocional està molt lligat a la salut. En aquest taller adquirirem recursos pràctics per a fer front a les situacions que ens solen crear inestabilitat emocional amb l'objectiu d'aconseguir un major autoconeixement, una millor gestió de

les nostres emocions, un control de l'estrès i una millora de la qualitat de vida.

Tractarem temes com la qualitat dels vincles amb el nostre entorn, la comunicació assertiva i no violenta i les necessitats d'autocura.

A càrrec de Laura Casas



Foto © julien-l

47. REEDUCACIÓ DEL MOVIMENT I LA POSTURA CORPORAL

Dijous, de 19.30 a 21 h
13 GENER > 17 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Tots hem tingut algun cop mal d'esquena o a les articulacions i, a vegades, problemes més greus com poden ser desviacions de la columna, vertígens i migranyes, ciàtica, genolls trencats... Tots aquests problemes es poden prevenir, millorar i, fins i tot, corregir totalment mitjançant una bona col·locació del cos. Aquesta disciplina està indicada per a qualsevol edat i dotada d'una base física fonamental per a desenvolupar les tasques diàries. Mitjançant exercicis senzills, reeduquem el cos i l'ensenyem a treballar correctament.

A càrrec de Sant Andreu Pas a Pas



Foto © oia-gochia

48. BODY BALL

Divendres, de 17.30 a 18.30 h
14 GENER > 18 MARÇ
Preu: 53,24 € (10 hores)

Taller de ball individual. En cada sessió ballarem un estil musical diferent de forma individual: salsa, txi-txi-txi, *bachata*, *merengue*, *tango*, *lindy-hop*, *rock and roll*, *xarleston*, entre d'altres.

Activitat amb opcions de conciliació familiar: Dansa creativa P4

A càrrec de Sant Andreu Pas a Pas



Foto © steventopolo

TALLERS CREATIUS

Aquests tallers estan pensats per fer-se presencialment, la seva realització queda subjecte al compliment de les mesures sanitàries vigents i podrien fer que algunes sessions, o la seva totalitat, es desenvolupessin en línia. No es pot compartir material entre les persones que hi participin.

49. DIBUIX I PINTURA
(Figura humana)

Dimarts, de 18 a 20 h
11 GENER > 15 MARÇ
Preu: 106,48 € (20 hores)

En aquest taller deixem llibertat a l'hora d'escollir la tècnica. Tant podem dibuixar com pintar amb aquarel·la, oli, acrílic o altres materials.

Quant a la temàtica, aquest trimestre treballarem la figura humana. A partir de model al natural, farem diferents exercicis on aprendrem a treballar el conjunt, a observar els ritmes del cos, també farem treballs més elaborats on aprendrem a construir la figura sencera o parts del cos humà. I també jugarem amb algun exercici on experimentarem i ens deixarem anar més.

Com a conclusió, cal entendre que el coneixement de la figura també ens servirà per aplicar-lo en l'observació de conjunt de les altres temàtiques del dibuix i la pintura.

A càrrec de Núria Boix



Foto © ciprian-boliciuc

50. PINTURA CREATIVA

Dijous, de 12.15 a 14.15 h
13 GENER > 17 MARÇ
Preu: 106,48 € (20 hores)

Proposem un taller de pintura lliure on podem experimentar diferents tècniques pictòriques.

Treballarem amb diferents formats aprofundint en les capacitats expressives de cadascú i gaudint del procés com a camí d'aprenentatge.

A càrrec de Pati Baztán



Foto © mick-haupt

RESTAURACIÓ DE
MOBLES

És necessari portar un moble petit que tingui com a màxim el volum d'una cadira.

51. GRUP 1

Dijous, de 16.45 a 18.45 h
13 GENER > 17 MARÇ
Preu: 106,48 € (20 hores) \$ 14 €
 A càrrec d'Helena Riera

52. GRUP 2

Dijous, de 19 a 21 h
13 GENER > 17 MARÇ
Preu: 106,48 € (20 hores) \$ 14 €
 A càrrec d'Helena Riera



Foto © simone-secc

TALLERS D'INFORMÀTICA I FOTOGRAFIA

Aquests tallers estan pensats per fer-se presencialment, la seva realització queda subjecte al compliment de les mesures sanitàries vigents i podrien fer que algunes sessions, o la seva totalitat, es desenvolupessin en línia.

53. INSTAGRAM PER A
PRINCIPIANTS

Dilluns, de 16.15 a 17.45 h
10 GENER > 14 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Si al final t'has decidit per tenir un perfil a Instagram per veure «de què va això» però no tens ni idea de per on començar, aquest és el teu taller! Descobriràs com pots utilitzar Instagram des de zero, des de com crear un perfil fins a fer ús dels seves funcions.

Prepararem la imatge o vídeo amb múltiples efectes fotogràfics com filtres, etc., Veure'm la importància d'una estratègia adequada al peu de foto o descripció de la imatge, que despertis reaccions, entendrem l'ús dels *hashtags* o etiquetes, per posteriorment compartir aquestes imatges a la xarxa social. Pel que fa a materials, només necessitaràs un telèfon intel·ligent amb càmera de fotos i connexió a Internet pròpia. A càrrec de Maria Martínez



Foto © mikla-baumstier

54. INICIACIÓ A
L'ORDINADOR

Dijous, de 16.30 a 18 h
13 GENER > 17 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Si ja ets usuari o usuària de l'ordinador, ja utilitzes correu electrònic i Internet, però vols avançar en el coneixement de les possibilitats de l'ordinador, aquest és el teu taller! Treballarem diferents temes com ara el Word, Power Point i Excel, la gestió d'arxius i carpetes (cercar, copiar, moure, retallar i crear) entre carpetes i entre l'ordinador i el una memòria USB i eines de Google (calendari, traductor, mapes, recerques bitllets avio, tren, etc). Farem pràctica amb el correu electrònic, l'ús i la gestió avançada de l'agenda de contactes; esborrarem l'historial de recerques i privacitat, i navegarem d'incògnit. També farem servir el bloc de notes i el Paint.

A càrrec de Maria Martínez



Foto © fabian-riera

55. COM PODEM TREURE PARTIT DEL MEU MÒBIL

C

Dijous, de 18.15 a 19.45 h
13 GENER > 17 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Tens un mòbil i intueixes que hi podries fer més coses però no saps com? En aquest curs podem descobrir com fer-ho! El taller vol donar a conèixer les possibilitats que té un tel·lèfon intel·ligent. Aprendre la personalització de la seva aparença o la configuració de comptes de correu, xarxes socials... També aprendrem a descarregar-nos aplicacions útils i provarem algunes relacionades amb la informació, la comunicació i l'entreteniment.

I si tens el mòbil ple i no pots fer més fotos o instal·lar-hi aplicacions noves, veurem quins elements ocupen més espai i com

podem fer neteja d'arxius innecessaris i aplicacions que no fem servir. Materials, només necessitaràs un tel·lèfon intel·ligent amb càmera de fotos i connexió a internet pròpia.

A càrrec de Maria Martínez



Foto © rahul-charabarty

TALLERS PUNTUALS PER A ADULTS

Aquests tallers estan pensats per fer-se presencialment, la seva realització queda subjecte al compliment de les mesures sanitàries vigents i podrien fer que algunes sessions, o la seva totalitat, es desenvolupessin en línia.

56. COMUNICACIÓ ASSERTIVA I NO VIOLENTA

N

Dissabte, d'11 a 13 h
29 GENER
Preu: 10,65 € (2 hores)

Saps què és l'assertivitat? Expresses la teva opinió? Et costa dir que no?

En aquest monogràfic, coneixerem què és la comunicació assertiva, els diferents estils comunicatius (passiu, agressiu i assertiu) així com tècniques d'assertivitat que ens ajudin a relacionar-nos de manera honesta, directa i respectuosa, establint relacions sanes i properes amb les altres persones. A càrrec de Laura Casas



Foto © priscilla-du-prez

57. SAPS QUÈ DESENCADENA L'ESTRÈS I COM POTS GESTIONAR-LO?

N

Dissabte, d'11 a 13 h
12 FEBRER
Preu: 10,64 € (2 hores)

L'estrès és un dels grans protagonistes de la vida moderna. Situacions del dia a dia poden fer que ens sentim sota pressió o al límit i ens poden produir un desequilibri en el nostre cos i en la nostra ment. En aquest monogràfic aprendrem què és l'estrès, que fa què es desencadeni i com pot afectar-nos. Veurem recursos per gestionar-lo de manera que ens ajudi a respondre davant situacions estressants a fi d'obtenir una millora del nostre benestar.

A càrrec de Laura Casas

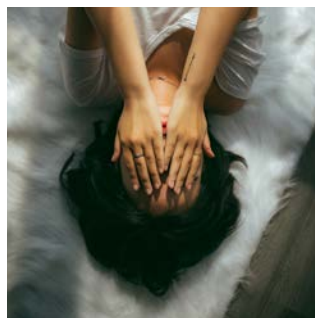


Foto © anthony-iran

58. TEATRE VIU!

N

Dissabte, de 10 a 13 h
26 FEBRER
Preu: 15,97 € (3 hores)

En aquest taller intentarem crear un punt de trobada i treballar, a través d'exercicis i jocs teatrals, aspectes com la comunicació davant de públic, l'imaginari, el cos, la veu, la creativitat, l'expressió emocional i física, la mediació amb l'entorn, l'oratoria, la declamació, el treball en equip, la memòria, el text teatral, el compromís, la solidaritat, l'esperit crític... Tot això i més en un espai segur i lliure de prejudicis! Vine a divertir-te fent teatre i fent pinya!

A càrrec de Felix Herzog

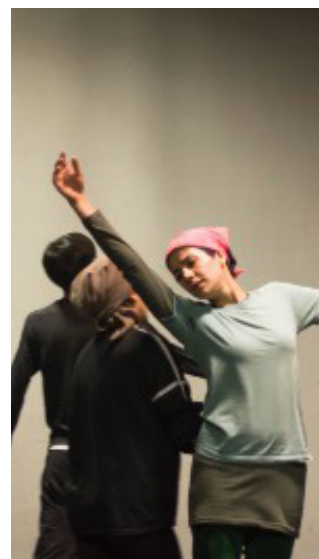


Foto © javad-esmaeli

59. COACHING: PASSA A L'ACCIÓ I ASSOLEIX OBJECTIUS

N

Dissabte, d'11 a 13 h
12 MARÇ
Preu: 10,65 € (2 hores)

Veurem què és el *coaching* i com, mitjançant un recull d'eines, ens aporta estratègies per a assolir objectius, facilita el pas a l'acció i ens encamina cap a l'autoconeixement i el canvi. És un tipus d'entrenament per cobrir el buit existent entre on som i on volem ser tot contribuint al creixement i al benestar personal.

A càrrec de Laura Casas



Foto © amy-hirsch

TALLERS PER A GENT GRAN (+60 ANYS)

Aquests tallers estan pensats per fer-se presencialment, la seva realització queda subjecte al compliment de les mesures sanitàries vigents i podrien fer que algunes sessions, o la seva totalitat, es desenvolupessin en línia.

IOGA

En aquests tallers practiquem *hatha* yoga. Comencem amb meditació, estiraments o es-calfaments. Acabarem amb tècniques de relaxació. La finalitat dels tallers és una millora i coneixement del cos i la ment, integrant l'equilibri fins i tot a nivell emocional.

60. DILLUNS GRUP 1

Dilluns, de 10 a 11 h
10 GENER > 14 MARÇ
Preu: 43,92 € (10 hores)

A càrrec de l'Associació Esportiva de Sarrià

61. DILLUNS GRUP 2

Dilluns, de 11.15 a 12.15 h
10 GENER > 14 MARÇ
Preu: 43,92 € (10 hores)

A càrrec de l'Associació Esportiva de Sarrià

62. DIMECRES I DIVENDRES GRUP 3

Dimecres i divendres, de 10 a 11 h
12 GENER > 18 MARÇ
Preu: 87,85 € (20 hores)

A càrrec de l'Associació Esportiva de Sarrià



Foto © dylan-gillis

63. GIMNÀSTICA SUAU

Dimarts i dijous, d'11.15 a 12.15 h
11 GENER > 17 MARÇ
Preu: 87,85 € (20 hores)

Mantenir-se actiu és quelcom que ens proporciona benestar i ens ajuda a acceptar els canvis que es van produint al cos amb el pas dels anys. Farem sessió de cura corporal i mental molt complet amb exercicis de respiracions, estiraments, mobilitat, equilibris i relaxació amb música en viu. Enfocarem la pràctica buscant cuidar la mobilitat general del cos i les seves diferents parts. Sentir una millora en el dia a dia tant en l'ànim com en l'àmbit físic! En mantenir-se actiu, es millora el benestar general! Serà també un espai per a passar un bon moment i socialitzar.

A càrrec d'Aymeric Bourguinat



Foto © mark-timberlake

64. ESTIRAMENTS PER A LA GENT GRAN

Dimecres i divendres, de 12 a 13 h
12 GENER > 18 MARÇ
Preu: 87,85 € (20 hores)

En aquest taller practicarem els estiraments amb calma i serenor per arribar a les tensions més profundes per poder-les millorar. Iniciarem amb mobilització suau, seguirem amb els estiraments i finalitzarem amb una relaxació.

A càrrec d'Associació Esportiva de Sarrià



Foto © rowan-chestnut

MEMÒRIA

En aquest taller proposarem un treball un treball d'entrenament que previngui possibles alteracions de la memòria i / o ajudi a mantenir-la. Proposar un programa d'exercicis de la memòria i de qualitats que tinguin especial incidència en aquesta, com poden ser: treball de l'atenció, el llenguatge, l'orientació espacial i temporal, entre les més destacades. Combinar exercicis de memòria a nivell escrit i a nivell oral. Combinar el treball individual, per parelles i en grup, per tal de fomentar no només les qualitats cognitives, sinó també la relació, comunicació entre els membres del grup i l'auto-estima.

65. GRUP 1

Divendres, de 10 a 11 h
14 GENER > 18 MARÇ
Preu: 43,92 € (10 hores)

A càrrec d'Associació Esportiva de Sarrià

66. GRUP 2

Divendres, de 11.15 a 12.15 h
14 GENER > 18 MARÇ
Preu: 43,92 € (10 hores)

A càrrec de l'Associació Esportiva de Sarrià



Foto © sigmund

67. FRANCÈS ELEMENTAL

Dilluns, de 17 a 18.30 h
10 GENER > 14 MARÇ
Preu: 65,88 € (15 hores)

Es necessiten coneixements elementals de francès que permetin poder expressar-se prou per a presentar-se, explicar gustos, passatemp i parlar en general sobre temes de societat i de cultura diversos. Es treballarà sobretot l'expressió oral, però també es revisaran conceptes gramaticals.

A càrrec de Florence Tessier



Foto © leonard-cotte

68. ANGLÈS NIVELL AVANÇAT



Dimarts, de 17 a 18,30 h
11 GENER > 15 MARÇ
Preu: 65,88 € (15 hores)

Practiquem conversa mitjançant un article, notícia, exercici d'exàmens oficials mentre millorem encara més el nivell amb vocabulari nou. Es recomana tenir un nivell avançat *First Certificate – Advanced*.

A càrrec d'Acadèmia Usik



Foto © Ivan-shilov

69. ANGLÈS CONVERSA

Divendres, de 10.30 a 12 h
14 GENER > 18 MARÇ
Preu: 65,88 € (15 hores)

Taller basat en la conversa. Parlarem sobre temes diferents com esports, aficions, música, cinema, naturalesa, viatges, menjars del món i altres. Aprendrem vocabulari i frases fetes, per parlar l'anglès com un nadiu. Es realitzaran pràctiques de conversa per parelles o grups petits. També hi haurà temps de divertir-se una mica amb jocs en anglès. En definitiva, farem un taller dinàmic on, a més de millorar l'anglès, passarà el temps volant. Es recomana un nivell intermedi d'anglès.

A càrrec d'Acadèmia Usik



Foto © Brett-Jordan

70. PINTURA EN TOTS ELS NIVELLS



Dimarts, de 10.30 a 12.30 h
11 GENER > 15 MARÇ
Preu: 87,85 € (20 hores)

A partir del color o els grafismes crearem les nostres obres. L'oli, l'aquarel·la, el pastell o el carbonet, el llapis, la tinta, etc., són les nostres eines per treballar i expressar. Després d'una xerrada prèvia amb l'alumnat, cadascú podrà escollir la tècnica i temàtica més convenient o que més l'atreuï i s'anirà acompanyant cada persona segons el nivell i les necessitats que tingui. Un curs per compartir estones agradables amb els companys i companyes, per treballar, aprendre i, el més important, gaudir i enriquir-se amb el món del color!

A càrrec de Núria Boix



Foto © rfig-ali-Idho

DIBUIX I PINTURA

A partir del color o els grafismes creem les nostres obres. L'oli, l'aquarel·la, el pastell o el carbonet, el llapis, la tinta, etc., són les nostres eines per treballar i expressar. Després d'una xerrada prèvia amb l'alumnat, cadascú podrà escollir la tècnica i temàtica més convenient o que més l'atreuï i s'anirà acompanyant cada persona segons el nivell i les necessitats que tingui. Un curs per compartir estones agradables amb els companys i companyes, per treballar, aprendre i, el més important, gaudir i enriquir-se amb el món del color!

71. GRUP 1

Dimecres, de 16 a 18 h
12 GENER > 16 MARÇ
Preu: 87,85 € (20 hores)

A càrrec d'Isabel Feliu



72. GRUP 2

Dimecres, de 18.15 a 20.15 h
12 GENER > 16 MARÇ
Preu: 87,85 € (20 hores)

A càrrec d'Isabel Feliu



Foto © rfig-ali-Idho

TALLERS INFANTILS, FAMILIARS I PER A ADOLESCENTS

Aquests tallers estan pensats per fer-se presencialment, la seva realització queda subjecte al compliment de les mesures sanitàries vigents i podrien fer que algunes sessions, o la seva totalitat, es desenvolupessin en línia.

73. DANSA CREATIVA (cursant de P4 a P5)

Divendres, de 17.30 a 18.30 h
14 GENER > 18 MARÇ
Preu: 30,47 € (10 hores)



Foto © agnone

74. TEATRE VIU! (de 7 a 10 anys)



Dijous, de 17.30 a 19.30 h
13 GENER > 17 MARÇ
Preu: 60,94 € (20 hores)

En aquest taller posarem especial èmfasi en el joc teatral i la improvisació lliure. Es treballarà la consciència de l'espai i veurem conceptes com el tema, la trama, el personatge, el fet teatral, el diàleg, la comunicació, el conflicte...



Foto © alec-gomes

75. DESODORANT SENSE TÒXICS (de 12 a 16 anys)

N

Divendres, de 17.30 a 19.30 h
14 GÈNER > 14 GÈNER
Preu: 6,09 € (2 hores) \$ 2 €

Saps què hi ha en el teu desodorant? En aquest taller aprendrem més sobre alguns dels ingredients que contenen alguns desodorants i antitranspirants industrials i parlarem d'alternatives més sostenibles i saludables. Prepararem algunes receptes casolanes de desodorants a base d'ingredients senzills d'origen vegetal i els personalitzarem al nostre gust amb olis essencials.

Caldrà portar dos pots petits amb tapa per emportar-se mostres dels desodorants preparats. A càrrec de Zero Waste BCN



Foto © Zerowaste

76. HIDRATANT PER ALS LLAVIS SENSE TÒXICS (de 12 a 16 anys)

N

Divendres, de 17.30 a 19.30 h
21 GÈNER > 21 GÈNER
Preu: 6,09 € (2 hores) \$ 3 €

Parlarem de les diferents opcions d'olis, ceres i mantegues d'origen vegetal.

Veurem quines són més adients per a la nostra pell, per als llavis o inclús per als cabells. Prepararem una barreta hidratant per als llavis amb productes naturals i sense tòxics que cada persona s'endurà a casa. Caldrà portar un pot o capseta per endur-se l'hidratant sòlid de llavis.

A càrrec de Zero Waste BCN



Foto © britney-weng

77. MODA ÈTICA I UPCYCLING (de 14 a 18 anys)

N

Dilluns, de 19 a 21 h
10 GÈNER > 10 GÈNER
Preu: 6,09 € (2 hores)

En aquesta sessió parlarem de la indústria de la moda i el seu impacte ambiental i humà, i veurem alternatives de consum més sostenible i ètiques. Qüestionarem els principis de l'anomenada *fast fashion* i veurem mesures que podem prendre a casa per reduir l'impacte ambiental associat a la roba. Transformarem samarretes velles en un cordó llarg de drapet per a poder fer macramé, bijuteria i moltes altres coses.

Caldrà portar samarretes velles de casa (de punt de cotó o barreja) i unes tisores.

A càrrec de Zero Waste BCN



Foto © Zero waste

TALLERS PUNTUALS PER A FAMÍLIES

Aquests tallers estan pensats per fer-se presencialment, la seva realització queda subjecte al compliment de les mesures sanitàries vigents i podrien fer que algunes sessions, o la seva totalitat, es desenvolupessin en línia.

78. TEATRE VIU! (de 6 a 10 anys)

N

Dissabte, de 10.30 a 13 h
22 GÈNER
Preu adult + 1 o 2 infants:
13,31 € (2,5 hores)
Preu adult + 3 o més infants:
26,62 € (2,5 hores)

En aquest taller farem les primeres passes en el llenguatge escènic i treballarem a partir del joc teatral, l'espontaneïtat, la improvisació lliure, la consciència de l'espai i l'imaginari, la personificació d'elements com animals, objectes o altres persones, l'expressió corporal, la coordinació, la projecció de la veu, la presència en escena... Tot això ho farem integrant grans i petits a través de jocs teatrals i exercicis d'improvisació! Us hi apunteu?

A càrrec de Félix Herzog



Foto © felix-herzog

79. TEATRE VIU! (de 6 a 10 anys)

N

Dissabte, de 10.30 a 13 h
12 FEBRER
Preu adult + 1 o 2 infants:
13,31 € (2,5 hores)
Preu adult + 3 o més infants:
26,62 € (2,5 hores)

En aquest taller farem les primeres passes en el llenguatge escènic i treballarem a partir del joc teatral, l'espontaneïtat, la improvisació lliure, la consciència de l'espai i l'imaginari,

la personificació d'elements com animals, objectes o altres persones, l'expressió corporal, la coordinació, la projecció de la veu, la presència en escena... Tot això ho farem integrant grans i petits a través de jocs teatrals i exercicis d'improvisació! Us hi apunteu?

A càrrec de Félix Herzog



Foto © felix-herzog

80. TEATRE VIU! (de 6 a 10 anys)

N

Dissabte, de 10.30 a 13 h
5 MARÇ
Preu adult + 1 o 2 infants:
13,31 € (2,5 hores)
Preu adult + 3 o més infants:
26,62 € (2,5 hores)

En aquest taller farem les primeres passes en el llenguatge escènic i treballarem a partir del joc teatral, l'espontaneïtat, la improvisació lliure, la consciència de l'espai i l'imaginari, la personificació d'elements com animals, objectes o altres persones, l'expressió corporal, la coordinació, la projecció de la veu, la presència en escena... Tot això ho farem integrant grans i petits a través de jocs teatrals i exercicis d'improvisació! Us hi apunteu?

A càrrec de Félix Herzog

TALLERS DE L'HORT AL BALCÓ

Aquests tallers estan pensats per fer-se presencialment, la seva realització queda subjecte al compliment de les mesures sanitàries vigents i podrien fer que algunes sessions, o la seva totalitat, es desenvolupessin en línia.

Aquest hivern teniu l'oportunitat d'aprendre l'art de l'horticultura al balcó i totes les cures que calen per a aquesta estació de l'any. Aquests tallers es fan conjuntament amb les famílies que participen en el projecte d'Hort al Balcó del Vil·la Florida.

81. L'HORT A L'HIVERN: ROTACIONS I ASSOCIACIONS DE CULTIUS

Dilluns, de 18 a 20 h

17 GENER

Preu: 14,74 € (2 hores)

En aquesta formació aprendrem a planificar el nostre hort per als propers cultius d'hivern, així com l'associació entre les diferents plantes i les rotacions de cultiu per a l'aprofitament efectiu de la terra.

A càrrec de Tarpuna Cooperativa



82. LA BIODIVERSITAT A L'HORT: CULTIU I REPRODUCCIÓ DE PLANTES COMPANYYES

Dilluns, de 18 a 20 h

21 FEBRER

Preu: 14,74 € (2 hores)

S'apropa l'estació més fructífera de l'any i hem d'encabir les diferents varietats de plantes que podem començar a cultivar al nostre hort. La pol·linització és una qüestió clau de cara a aconseguir un major rendiment del nostre trosset de terra. En aquest taller aprendrem nocions sobre les relacions reproductives dels cultius.

A càrrec de Tarpuna Cooperativa



Juntament amb els tallers, les activitats completen una programació variada per als diferents públics. Aquest hivern hi trobareu el cicle musical "Veus", el cicle "Pantalla BCN", els ja tradicionals "Vine a saber-ne més", els itineraris culturals, el nostre "Petit Racó" i la "Petita Butaca" per a tota la família, a banda d'espectacles i molta més programació que descobrireu en les següents pàgines.

Per un tema de prevenció, les activitats del C. C. Vil·la Florida poden patir alguns canvis. Informa't al punt d'informació de les mesures de prevenció del moment. Us recordem que caldrà inscripció prèvia a totes les activitats. Us recomanem que feu la inscripció en línia per evitar cues i aglomeracions.

DIFUSIÓ CULTURAL

VEUS

G

El cicle "Veus", és un cicle musical en petit format on la veu és l'autèntica protagonista. Vine a gaudir de concerts íntims i amb temes molt personals, de la mà de músics amb llarga i curta trajectòria musical.

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com>

ANTHUS: EL FANTÀSTIC MÓN DE CHET BAKER

G

Dijous 10 de febrer, a les 19 h

Anthus és considerat per la crítica musical com una de les millors veus masculines de jazz del país i Pol Omedes s'ha destacat en els últims anys com un dels trompetes més aclamats de Catalunya. Avui aquests dos artistes del nostre panorama jazzístic sumen talent, art i passió per presentar una proposta seductora i vibrant: un homenatge al cantant i trompeta Chet Baker, una de les icones més efervescentes de la història del jazz.

Després de gires per festivals europeus com a Itàlia, Àustria, França com també del nostre país, Anthus i Pol ens regalen una vetllada inoblidable amb temes de swing en estat pur i de balades captives que van ser interpretades pel gran Chet Baker. Un jazz íntim, elegant i seductor.

Ells són: Anthus (veu), Pol Omedes (trompeta) i Néstor Giménez (piano)

Gènere musical: jazz clàssic - swing

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com>



GESSAMÍ BOADA

G

Dijous 17 de febrer, a les 19 h

Gessamí Boada, una de les veus amb més personalitat del panorama actual està duent a terme la gira amb *On començo jo* (Segell Microscopi, 2020), el seu segon treball, on s'allunya del jazz amb onze noves cançons més properes a un pop amb sonoritats electròniques i de l'indie, però mantenint l'essència de cantautora que la caracteritza. Com a White Flowers (Segell Microscopi, 2018), el seu disc de debut, ha fet tàndem amb el pianista i productor Kquimi Saigi i, junts, han coproduït les cançons durant mesos per trobar una nova estètica musical pròpia experimentant. Amb una veu versàtil, plena de matisos i molt expressiva, ens canta lletres profundes que parlen de canvis, de l'emergència climàtica, de l'empatia i de connectar-se amb un mateix.

Al cicle "Veus", Gessamí Boada, acompanyada del seu teclat i de la seva guitarra, farà un repàs a la seva carrera en un format íntim però a la vegada fascinant.

Gènere musical: pop amb sonoritats electròniques i de l'indie
Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com>



CHERIE B

G

Dijous 24 de febrer, a les 19 h

Cherie B és la *chanson française* clàssica que sentien els nostres avis al tocadiscs, amb un repertori inspirat en el París dels anys cinquanta, i un amor per la poesia i la nostàlgia de Piaf, Aznavour i Brel. Aquest trio ens delectarà amb una tarda de grans clàssics per recordar els grans amors passats.

Ells són: Sevine Abi Aad (veu), Gilles Estoppey (piano) i Oscar Neira (saxofon)

Gènere musical: *Chanson Française*

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com>



PATRYCIA

db

G

Dijous 10 de març, a les 19 h

Cantant i compositora barcelonina, va compondre la seva primera cançó quan només tenia 7 anys i des d'aleshores no ha parat de posar música a tot el que ha sentit i ha viscut.

Patrycia ens presenta les cançons del seu últim EP amb cançons que van des del pop fins al rock, passant pel folk, l'indie i la música d'autor. Ho fa en un format íntim on pren protagonisme la paraula, amb

lletres cuidades, crítica i reflex de la societat que ens envolta, amb una visió en femení.

Una veu molt personal plena de matisos i un estil únic que no deixa indiferent.

Gènere musical: pop, rock, folk, indie...

Programació dins del 8 M Dia de la Dona

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com>



PANTALLA BCN

G

L'Institut de Cultura de Barcelona, a través de la Barcelona Film Commission, vol estimular i consolidar la difusió de la cinematografia realitzada, rodada o produïda a Barcelona, i donar-la a conèixer a la ciutadania. Aquesta és la voluntat del programa "Pantalla Barcelona", que apropa el cinema recent fet amb el talent de la nostra ciutat als diferents districtes de Barcelona, a través de les pantalles dels centres cívics.

LAS NIÑAS

G

Dimecres 9 de febrer, a les 19 h

Espanya, 1992. La Cèlia ha crescut sense qüestionar mai res d'allò que l'envolta. L'arribada de la Brisa a l'escola de monges on estudia i la seva nova amistat amb un grup de noies més grans que ella, l'empeny a descobrir una realitat que ja no té res a veure amb la desfasada educació que rep, tant a casa com a l'escola. Té 13 anys i la pubertat farà que s'encari a tot allò que fins ara ha significat comoditat i seguretat, inclosa la relació amb la seva mare. Pel·lícula rodada a Gimènells i el Pla de la Font.

Gènere: Drama

Direcció: Pilar Palomero

Durada: 97'

Edats: No apte per a menors de 7 anys



LA HIJA DE UN LADRÓN

G

Dimecres 16 de febrer, a les 19 h

Sara (Greta Fernández) ha estat sola tota la seva vida. Té 22 anys i un bebè, el seu desig és formar una família al costat del seu germà petit i el pare del seu fill, Dani (Àlex Monner). El seu pare, Manuel (Eduard Fernández), després d'anys d'absència, en sortir de la presó decideix reaparèixer a les seves vides. La Sara sap que ell és el principal obstacle en els seus plans i pren una decisió difícil: allunyar-lo d'ella i del seu germà.

Gènere: Drama social

Direcció: Belén Funes, Marçal Cebrian

Durada: 102'

Edats: Apte per a tots els públics



MY MEXICAN BRETZEL

G

Dimecres 23 de febrer, a les 19 h

Diari íntim d'una dona de classe benestant, Vivian Barrett, il·lustrat per les filmacions casolanes del seu marit Lleó, un ric industrial, entre els anys quaranta i seixanta del segle passat. La pel·lícula és també un melodrama clàssic en el qual Douglas Sirk i Todd Haynes, tenen els sentiments a flor de pell. Un viatge a coll a través de la vella Europa. Un somni romàntic.

Gènere: Documental

Direcció: Núria Giménez

Lorang

Durada: 74'

Edats: Apte per a tots els públics



Cal inscripció prèvia a <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida> a partir del 24 de gener.

ITINERARIS CULTURALS

Recuperem els itineraris a peu de ciutat, per descobrir curiositats i història sobre la nostra ciutat.

Us recordem que per fer segura aquesta activitat caldrà que mantinguem distància de seguretat i portem la mascareta en tot moment.

Inscripcions en línia a partir de dimecres 15 de desembre a les 10 h, a <https://vflorida.inscripcionscc.com>

Inscripcions presencials amb cita prèvia, a partir del dijous 16 de desembre, a les 10 h (Cal demanar cita prèvia a partir del 15 de desembre a les 15.30 h al 93 254 62 65).

El centre es reserva el dret de suspendre l'itinerari, que no tingui un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat.

SARRIÀ. VENTS, TORRENTS, TORRES I CONVENTS

Dimarts 25 de gener, a les 11 h

Preu: 8,78 € (2 hores)



Les peculiaritats de Sarrià com a lloc idíl·lic per a les famílies riques i el clergat no són pas coincidència. Si avui dia els seus carrers encara ens recorden la vila que va ser, tampoc és fruit de l'atzar. Ni tan sols el seu "esperit sarrianenc" liderat per les classes populars és una carambola. Tots aquests fets i trets tenen una explicació en la seva llarga his-

tòria i unes motivacions que cal cercar en el Sarrià de l'annexió, el de fa cent anys.

Un itinerari que visita el cementiri fins a arribar al barri antic.

A càrrec de Sonia Tres, de Viaje a la Barcelona Secreta



CARRERONS EMBLEMÀTICS I AMB ENCANT QUE ENS COMUNIQUEN AMB LA HISTÒRIA DE LA CIUTAT

Dimarts 22 de febrer, a les 11 h
Preu: 8,78 € (2 hores)

Preus pendents d'aprovació per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona. Cada zona de Barcelona té el seu encant. Des dels barris amb més història de la ciutat fins a d'altres de més moderns, passant pels que originàriament van ser poblacions independents i van acabar annexats a la ciutat de Barcelona. Us convidem a visitar els passatges del Crèdit, Madoz, Baccardí, de la Pau, del Dormitori de Sant Francesc i de la Banca. Parlarem dels seus arquitectes, farem també referència a algunes altres obres seves, ens centrarem en els detalls com els baixos sostres, els mascarons, elements ornamentals i ens sorprendrem d'algunes de les seves curiositats....

A càrrec de Vera Ravera, gestora cultural



Foto © Vera Ravera

BARCELONA, CIUTAT D'INDIANS: COMERÇ TRANSATLÀNTIC I TRANSFORMACIÓ URBANA

Dimarts 22 de març, a les 11 h
Preu: 8,78 € (2 hores)

Els germans Vidal-Quadras, Antonio López, Dorotea de Chopitea i Josep Xifré van ser alguns dels indians que després de fer fortuna a les Amèriques van contribuir amb la seva riquesa a la transformació de Barcelona. Durant aquesta passejada recorrerem el llegat encara visible que ens van deixar i descobrirem les seves sorprenents biografies. L'esclavisme, el colonialisme, la consolidació de la indústria i la banca o el creixement urbà de Barcelona seran alguns dels temes que tractarem.

A càrrec d'Alba Casaramona Gual



Foto © Vera Ravera

EXPOSICIONS

"FAUNA"

G

Del 3 al 31 de gener

Els animals parlen un llenguatge universal, sense ego ni prejudicis. Al món natural no es jutja el bé i el mal. Son lliures d'expressar-se com son. En aquesta exposició els animals parlen i la interpretació del missatge diu més d'un mateix que d'ells. Sèrie d'il·lustracions animals gravades amb linòleum i matrius de cartró.

A càrrec d'Ana Molina (@molag.lab)



"MY MEXICAN BRETZEL"

G

De l'1 al 28 de febrer

Exposició de fotogrames de la pel·lícula *My Mexican Bretzel* dirigida per Núria Giménez Lorang, una de les obres cinematogràfiques més suggerents i destacades del 2021.

A càrrec de Núria Giménez Lorang

Inauguració i vernissatge: dimecres 2 de febrer a les 19 h, amb la presència de la directora i visita comentada



Visionament i xerrada: "My Mexican Bretzel"

G

Visionat i xerrada sobre la pel·lícula *My Mexican Bretzel* amb la nostra tallerista i historiadora d'art Maria Concetta, per aprofundir en el seu univers estètic i visual i poder comentar el que mostra i el que suggereix la pel·lícula. Activitats gratuïtes dins del cicle "Pantalla Barcelona".

Visionament: dimecres 23 de febrer, a les 19 h

Xerrada: dilluns 28 de febrer, a les 19 h

Cal inscripció prèvia a <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida> a partir del 7 de febrer a les 10 h.

"MARCADAS"

G

De l'1 al 31 de març

"Marcadas" és un projecte d'investigació artística que es defineix com a feminista i multidisciplinar. El punt de partida és mostrar i generar debat sobre les marques que el sistema patriarcal ha deixat als nostres cossos, les nostres ments i els nostres sentits. PER contribuir a des-normalitzar les opressions per poder evitar-les, apedaçar, afrontar-les i esperem que algun dia eliminar-les.

Programació dins del 8 M Dia de la Dona

A càrrec d'Andrea Ruiz (@mespapaia)



Taller vinculat a l'exposició: "MIRANT-NOS AMB ULLS PRÒPIS"

G

Dilluns 14 de març, a les 19 h

Taller gratuït

Aquest taller és una invitació a reflexionar sobre el cos i la imatge pròpia. Revisarem els cànons de bellesa imposats, i, a través d'activitats, investigarem com ens sentim amb el nostre cos actual i passat i crearem una mirada amable per tornar-nos a mirar sense judicis.

A càrrec d'Andrea Ruiz (@mes-papaia)

Programació dins del 8 M Dia de la Dona

Cal inscripció prèvia a <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida> a partir del 28 de febrer a les 10 h.



VINE A SABER-NE MÉS...

Aquest hivern, noves propostes de nutrició i alimentació en el nostre showcooking de productes de temporada! Aprendre a cuinar-los de la mà del xef David Sanmartin; mentrestant, la Mercè Gonzalo, diplomada en nutrició humana i dietètica, ens parlarà sobre les propietats del producte. Es realitzarà una degustació dels productes cuinats. No us ho podeu perdre!

Cal inscripció prèvia a <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida>, a partir del 14 de febrer, a les 10 h.

SHOWCOOKING: LA MADUIXA

G

Dimarts 1 de març, a les 18.30 h

Sabíeu que les maduixes tenen substàncies beneficioses per al cor tal com, curiosament, ens suggereixen la seva forma i color? Sabíeu que també ens poden ajudar a prevenir l'envel·liment, a tonificar els ronyons i a prevenir les càries?



SHOWCOOKING: EL PEBROT VERMELL

G

Dimarts 15 de març, a les 18.30 h

El pebrot té una quantitat elevada d'aigua (92% del pes), és baix en calories i proteïnes, quasi no ens aporta greixos i constitueix una bona font de fibra. El pebrot destaca per la quantitat de vitamines antioxidants.



ALTRES ACTIVITATS

DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

G

El dia 8 de març se celebra el Dia internacional de les Dones. Al centre cívic ens sumem a aquesta fita i ho fem oferint-vos diverses activitats, que segur són del vostre interès. Per consultar totes aquestes activitats, farem un programa específic amb totes elles, consulta'l a la web!

CRONEXIONES

G

Divendres 25 de març, 17.30 h

CRONEXIONES (improvisació cronometrada) busca la forma d'establir una nova comunicació entre públic i artistes: entre tots, es crea una peça irreplicable. Cronexiones acota l'espai de la creació a 30 minuts: tot allò que pugui passar, ha de ser dins d'aquest límit. Es també un retorn a la comunió espai-públic-artistes, fora de la convenció dels espais teatrals. Vol ser un espai de comunicació i reflexió sobre el fet artístic.

Són una petita peça d'art efímer basada en el flamenc i la dansa espanyola. Un regal improvisat de la parella creadora per als espectadors.

A càrrec de l'Ass. d'Arts del Moviment La Tacones, amb Anna Pérez i Pol Jiménez

Programació dins la QUINZENA DANSA METROPOLITANA 2022

Lloc: Jardins de Vil·la Florida

Durada: 60'

dansa
metropolitana ■



ACTIVITATS FAMILIARS

EL PETIT RACÓ

Activitats divertides i creatives que serveixen d'excusa per ser un punt de trobada i convivència entre els infants i els adults. Conviure aprenent, jugant, prenent decisions conjuntes, tot divertint-nos. Adults i infants gaudiran d'un matí familiar per aprendre i riure!

QUI VA SER MARIE CURIE ?



Dissabte 5 de febrer,
d'11 a 12.30 h

Coneixes la Marie Curie? Vine i descobrirem qui va ser! Una química pionera experta en radioactivitat, que els seus descobriments van permetre fer les radiografies. Reflexionarem sobre què veiem a simple vista i ho descobrirem a través d'una reacció química, farem SLIME RADIOACTIU!

A càrrec de Luciferases

Edat recomanada: a partir de 5 anys



Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> a partir del 24 de gener, a les 10 h.

PETITA BUTACA

T'agrada el cinema? Tens ganes de gaudir de cinema infantil de bona qualitat i gratuït? Doncs apunta't a la cita del Petita Butaca. Es tracta d'una nova proposta d'activitat dirigida a nenes i nens de 4 a 12 anys i a les seves famílies, que es desenvoluparà un divendres a la tarda.

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> (espectacles i conferències, activitats familiars), a partir del 25 de febrer, a les 10 h.

ENS COMUNIQUEM AMB LES MANS



Dissabte 19 de març,
d'11 a 12.30 h

En aquest taller, tota la família aprendrà a comunicar-se i a expressar-se sense fer servir la veu, només amb l'expressió facial, el cos, i, sobretot, les mans! Aprendrem que convivim amb una altra llengua que no coneixem i que ens permet expressar-nos d'una manera molt més rica. Amb aquest petit tast, de ben segur que tindreu més ganes d'aprendre llengua de signes i poder expressar-vos d'una manera diferent a més de trencar barreres de comunicació. Us atreviu a provar-ho?

A càrrec de "la maièutica"

Edat recomanada: a partir de 6 anys



Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> a partir del 28 de febrer, a les 10 h.

ZOG, DRACS I HEROÏNES



Divendres 11 de març, a les 17.30 h

El Zog és un drac que va a escola per aprendre a volar, a treure foc per la boca i a raptar princeses. No se'n surt massa bé, però va superant els obstacles gràcies a l'amistat d'una princesa que l'ajuda i li fa entendre que no han de ser el què el món espera d'ells. Una història acompanyada de quatre curts protagonitzats per nenes valentes i imaginatives.

Públic: A partir de 3 anys

Durada del programa: 60 minuts

Aforament limitat

Programació dins del 8 M Dia de la Dona



ESPECTACLES FAMILIARS

Espectacles plens de màgia, de colors, d'imaginació i de fantasia perquè tota la família en pugui gaudir i per passar una estona amb la companyia dels personatges més curiosos que et transporten als mons més màgics.

LA CIGALA I LA FORMIGA

Diumenge 30 de gener, a les 12 h

Preu: 3,30 €

Pots comprar les entrades en línia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> des del dilluns 17 de gener a les 10 h fins a les 11.30 h del mateix dia de l'espectacle.

Aquesta és la història de la Gala, una simpàtica cigala cantant a qui treballar, no li agrada massa! La formiga Miga la seva gran amiga, l'abella Bella i el ratolí Serafí ajudaran a la Gala i li faran veure que treballar i cantar és possible!! El treball, l'esforç, l'amistat i el saber compartir són presents en aquesta versió que "La Petita Brownie i Cia." fa de la faula "La Cigala i la Formiga".

A càrrec de La Petita Brownie i Cia.

Aforament limitat



EL LLEÓ NO EM FA POR

Diumenge 6 de març, a les 12 h

Preu: 3,30 €

Pots comprar les entrades en línia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> des del dilluns 21 de febrer a les 10 h fins a les 11.30 h del mateix dia de l'espectacle.

Lleó, zebra, mico, tortuga, ovella, ratolí... veniu amb mi? Jugarem a cuït i amagar amb el llop, li farem un petó a la lluna i pessigolles al lleó perquè no faci por. Són històries d'animals que s'expliquen amb titelles, instruments ètnics i cançons populars i tradicionals. El lleó no em fa por és un espectacle de "musicosetes" senzill i alegre que ens parla de sentiments i valors, especialment pensat per a infants de fins a 3 anys.

A càrrec de Cia Pam i Pipa

Edat recomanada: De 0 a 3 anys



FESTES TRADICIONALS

CARNESTOLTES

ACTIVITAT FAMILIAR

Dissabte 19 de febrer, d'11 a 12.30 h

Per Carnaval, tot s'hi val! Així que hem decidit fer un 2x1, no t'ho pensis i vine a gaudir d'un matí on podràs fer un taller de maquillatge d'allò més creatiu a càrrec de l'escola "Thuya". I mentre esperes el teu torn, podràs decorar el teu antifaç de galeta per degustar-lo un cop hagi acabat el taller.

Edat recomanada: A partir de 4 anys



Foto © Sandy Millar

Cal inscripció prèvia a partir del 31 de gener a <https://vflorida.inscripcionscc.com>

ACTIVITATS PER A JOVES

GENERACIÓ 2.0.

Tallers de cuina i nutrició per a joves d'entre 17 i 22 anys

Dimarts de l'1 al 22 de febrer, de 18.30 a 20.30 h

Places limitades

Tens plats que t'encanten però no saps cuinar-los? Et veus com-partint, cuinant i aprenent nutrició i cuina en grup? Si la teva resposta és que sí, aquest és el teu taller GRATUÏT!

Per formar part de la Generació 2.0. has de tenir entre 17 i 19 anys, interès per la cuina i pel que menges, i, sobretot, ganes de conèixer gent, d'aprendre i de passar-ho bé!

A càrrec de David Sanmartín i Maria Alcolado

Cal inscripció prèvia **a partir del 10 de gener** <https://vflorida.inscripcionscc.com>

ACTIVITATS PER A PERSONES GRANS

Activitats obertes i gratuïtes adreçades a majors de 60 anys

La programació i la realització de totes aquestes activitats queda subjecte al compliment de les mesures sanitàries vigents.

DANSA DE SALA EN LÍNIA

C G

A partir del 11 de gener

GRUP 1: Iniciació: els dimarts, d'11.15 a 12.15 h

GRUP 2: Perfeccionament: els dimarts, de 12.30 a 13.30 h

Grups informals de dansa de sala en línia. Un ball individual pensat per ballar en grup.

A càrrec de Rafel i Francesc Moliner, del Col·lectiu de Gent Gran de Vil·la Florida



CORAL DE LA GENT GRAN DE LA VIL·LA FLORIDA

C G

A partir del 12 de gener

Els dimecres, de 17 a 19 h

Cantaires de Sant Gervasi, us animem a participar d'aquesta coral tots els dimecres a la tarda, on entonareu el vostre do de pit i podreu viure trobades amb

d'altres corals i diferents actuacions. Vine i afina la teva veu!

A càrrec del Col·lectiu de Gent Gran de Vil·la Florida.



GRUP DE TEATRE DE GENT GRAN "MOLT PARTICULAR"

C G

A partir del 12 de gener

Els dimecres, de 19.15 a 21 h

Grup de teatre de Gent Gran que es reuneix cada dimecres al vespre per preparar petites peces de teatre. Si us interessa el teatre, deixeu el vostre contacte al punt d'informació del centre i la responsable del grup contactarà amb vosaltres!

A càrrec del Col·lectiu de Gent Gran de Vil·la Florida.



EXERCICIS DINÀMICS PER MILLORAR LA NOS- TRA QUALITAT DE VIDA

C-G

Aquest taller s'impartirà quinzenalment.

A partir del 12 de gener

GRUP 1: els dimecres,
de 12.30 a 13.30 h

A partir del 20 de gener

GRUP 2: els dijous,
de 12.30 a 13.30 h

Aquest és un entrenament a través del cos per arribar a la ment i potenciar l'harmonia entre tots dos.

A càrrec de Maria Lluïsa Bagué, del Col·lectiu de Gent Gran de Vil·la Florida



Foto © Alejandro Prieto Amaro

DIA MUNDIAL DEL TEATRE

G

Dimecres 23 de març,
a les 18 h

El Dia Mundial del Teatre se celebra el 27 de març de cada any i va ser creat per l'Institut Internacional del Teatre (ITI) el 1961. El seu objectiu principal és donar a conèixer el que el teatre representa per a la cultura a tot el món. El grup de teatre de la gent gran vol reivindicar aquesta data i ens delectarà amb una obra de teatre.



Foto © Alejandro Prieto Amaro

Cal inscripció prèvia a partir del 9 de març a <https://vflorida.inscripcionscc.com>

XERRADA MAREA PENSIONISTA

G

**Data per concretar, propera
al dimarts 8 de març, horari
de tarda**

Xerrada informativa per conèixer la situació general del sistema públic de pensions, fent ressò principalment de la bretxa de gènere que existeix encara avui dia pel que fa a les pensions i la dona. Per a més informació consulta a la nostra web o truca'ns al 932 546 265. A càrrec del grup Marea Pensionista de Sarrià-Sant Gervasi



**Marea Pensionista
Sarrià-Sant Gervasi**

**Programació dins del 8 M Dia
de la Dona**

Cal inscripció prèvia a partir
del 21 de febrer a <https://vflorida.inscripcionscc.com>

HORT AL BALCÓ

El Centre Cívic disposa de diverses jardineres gestionades per famílies seleccionades per sorteig entre totes les sol·licituds rebudes. La gestió de les jardineres és anual i durant aquest període s'apren quins són els millors cultius de temporada i ecològics, i com cultivar-los. Es proposen diverses formacions, dutes a terme per experts en l'art de l'hort al balcó, i es donen eines perquè després d'aquest any d'aprenentatge les famílies siguin autosuficients en la gestió del seu propi hort. El balcó del Centre Cívic resta obert a les famílies en l'horari habitual del centre.

En cas de voler participar-hi pots omplir la butlleta que trobaràs al nostre web i fer-la arribar per correu electrònic a ccvilaflorida@qsl.cat (si vols participar durant el curs 2021-2022).

Per un tema de prevenció, la gestió de l'hort ha sofert algunes alteracions. Informa't al centre de les mesures de prevenció.



SUPORT A LA CREACIÓ

EXPOSES?

Ets un/a artista plàstic/a, fotògraf/a, dibuixant... i tens moltes ganes d'exposar la teva obra? Envia'ns la informació al ccvilafiorida@qsl.cat posant com a assumpte: "Exposes?"

Deixa'ns les teves dades i, després de valorar la teva proposta, ens posarem en contacte.



L'OBRAJOR

El centre cívic Vil·la Florida disposa d'un servei de cessió d'espais i infraestructures per a aquelles persones, grups o companyies artístiques que ho necessitin, amb la finalitat de donar veu i oportunitat a artistes emergents per a desenvolupar els seus projectes.

Les sol·licituds estan subjectes a la disponibilitat de sales de l'equipament. Podeu veure imatges i informació tècnica dels espais obrint el vincle: <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida/p/633/cessions-despais>

Si teniu un projecte coent-se a l'obraior i necessiteu un espai per assajos o per mostrar-ho, cal que feu la sol·licitud enviant un correu electrònic a ccvilafiorida@qsl.cat, indicant com assumpte: l'Obraior, i la persona responsable del projecte contactarà amb vosaltres.

APARADOR DE LES ENTITATS

Es tracta d'un servei de treball conjunt amb les associacions i entitats sense ànim de lucre ubicades al barri de Sant Gervasi i al Districte de Sarrià - Sant Gervasi, que té per objectiu mostrar la feina que es realitza des d'aquests espais, així com el treball que s'hi desenvolupa en quant a la promoció de valors positius per a la població.

L'AMPLIFICADOR

Es tracta d'un nou projecte que neix amb l'objectiu d'esdevenir un espai de trobada i difusió per donar a conèixer una entitat, associació o fundació que treballi valors de cooperació, d'integració, d'igualtat, etc. dins del territori. Com un amplificador augmenta l'amplitud o la intensitat d'un so, el Centre Cívic vol amplificar la vostra veu, donant-vos cabuda dins la seva programació.

Si us interessa presentar la vostra entitat al Centre Cívic, podeu posar-vos en contacte amb nosaltres a través del correu electrònic ccvilafiorida@qsl.cat, posant en l'assumpte: "l'Amplificador", i la persona responsable del projecte contactarà amb vosaltres per tal de definir les línies d'actuació de cara a presentar la vostra entitat a través d'una xerrada, exposició, etc.

ENTITATS I GRUPS FORMALS

COL·LECTIU DE LA GENT GRAN DE VIL·LA FLORIDA

El Col·lectiu de la Gent Gran de Vil·la Florida és un grup de persones majors de 60 anys que dinamitzen les activitats de lleure i participen conjuntament i activament en les propostes per a la gent gran que organitza el Centre Cívic i el Districte de Sarrià - Sant Gervasi, així com en els òrgans participatius que s'estableixen al barri i al Districte.



ASSOCIACIÓ DE VEÏNS DE SANT GERVASI DE CASSOLES

L'Associació de Veïns de Sant Gervasi de Cassoles és l'entitat que representa els veïns i veïnes del barri. Treballa per donar resposta a les necessitats socials, fomentar activitats lúdiques, impulsar millores a l'espai urbà i integrar els diferents organismes de la zona. Podeu consultar les propostes de l'associació en un tauler ubicat a l'entrada del Centre Cívic, o posar-vos-hi en contacte directament. Els trobareu als dimarts i dijous, de 18 a 20 h, o bé per telèfon (93 434 48 13) o correu electrònic (avsantgervasi@gmail.com).

COR ALBADA DE L'AGRUPACIÓ COR MADRIGAL

El Cor Albada és el cor juvenil de l'Agrupació Cor Madrigal. Actualment, el formen unes 25 persones joves d'entre 16 i 25 anys, i el seu horari d'assaig és els dissabtes, de 10 a 13 h. Podeu trobar-ne més informació al seu web: www.agrupaciocormadrigal.org/albada.



Degut al compliment de les mesures sanitàries, aquestes entitats poden quedar sense presencialitat al Centre Cívic. Si vols contactar amb elles, posa't en contacte amb el Punt d'Informació.

SERVEIS

El centre cívic disposa d'un servei de cessió d'espais de l'equipament (a preus públics) per a les empreses, particulars i entitats sense ànim de lucre que ho necessitin. Podeu demanar més informació al punt d'informació, trucant al 93 254 62 65, o bé consultant el web <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida/p/633/cessions-despaïs>

Per prevenció, us informem que les cessions d'espai queden condicionades en compliment de les mesures sanitàries vigents.

CESSIONS D'ESPAI

El centre cívic disposa d'una sala d'estar on poder consultar el vostre ordinador portàtil, utilitzar-la com a lloc de trobada amb amics i amigues, etc.

La sala d'estar és un espai per a tothom i s'hi pot accedir durant l'horari d'obertura del centre cívic. Si ets menor de 16 anys has de venir acompanyat o acompanyada d'una persona adulta.



Per prevenció, us informem que la sala d'estar podrà romandre tancada en compliment de les mesures sanitàries vigents.

AULA MULTIMÈDIA

L'aula multimèdia disposa d'un horari diari de lliure accés per a les usuàries i usuaris que vulguin gaudir-ne. Els horaris varien cada trimestre i cal consultar-los al punt d'informació del centre cívic.

Per fer ús de l'aula multimèdia cal signar un compromís de bon ús de l'aula amb el qual s'accepta la normativa. Si ets menor de 16 anys has de venir acompanyat o acompanyada d'una persona adulta. Abans d'accedir a la sala cal recollir un ratolí al punt d'informació i deixar un document d'identitat mentre se'n faci ús.

En el cas que el centre cívic hagi de fer ús de la sala dins dels horaris oberts, es notificarà mitjançant cartells col·locats a la mateixa aula.

Per prevenció, us informem que la sala multimèdia podrà romandre tancada en compliment de les mesures sanitàries vigents.

RACÓ D'ESTUDI

En períodes puntuals el centre cívic habilitarà un espai per estudiar. Si tens necessitat d'espai, consulta al punt d'informació del Centre Cívic, al 93 254 62 65, o envia'ns un correu electrònic a ccvilafiorida@qsl.cat.

CONNEXIÓ WI-FI

Tot el centre cívic està equipat amb el servei **BARCELONA Wi-Fi** perquè us pugueu connectar a Internet lliurement des dels vostres dispositius.

EL TEU EQUIPAMENT SOSTENIBLE

El centre cívic és signant del Compromís Ciutadà per la Sostenibilitat 2015-2022 i disposa d'un projecte de sostenibilitat i reciclatge on s'intenta minimitzar l'ús del paper i d'altres materials fungibles, així com d'altres accions que millorin la nostra responsabilitat i preocupació per la sostenibilitat.

Amb motiu de les mesures de prevenció, alguns serveis de l'equipament es poden veure afectats durant aquest període. Informa-te'n al punt d'informació.

GENER

Data	Horari	Resum activitat
1>31 GENER	10-21 h	Exposició: "FAUNA"
25 GENER	11 h	Itinerari: Sarrià. Vents, torrents, torres i convents
30 GENER	12 h	Espectacle familiar: La cigala i la formiga

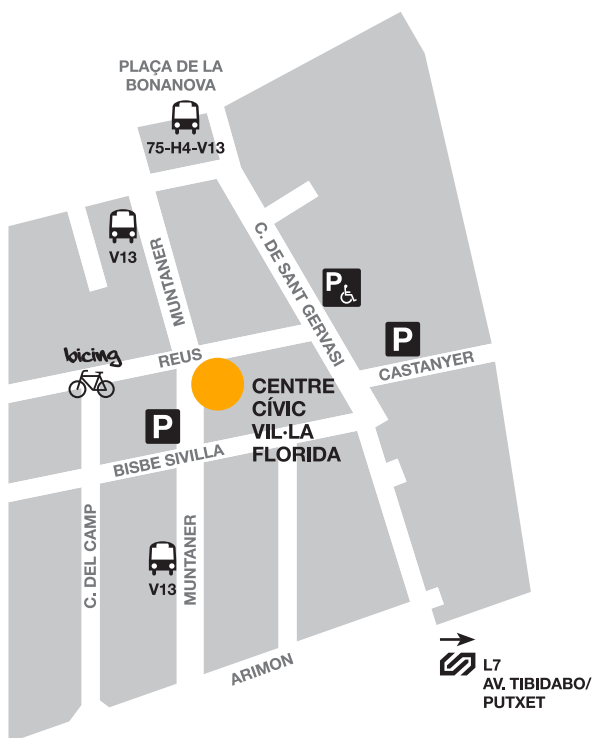
FEBRER

Data	Horari	Resum activitat
1>28 FEB	10-21 h	Exposició: "My mexican bretzel"
Dimarts 1>22 FEB	18.30-20.30 h	Generació 2.0
5 FEBRER	11-12.30 h	Petit Racó: Qui va ser Marie Curie?
9 FEBRER	19 h	Pantalla BCN: <i>Las niñas</i>
10 FEBRER	19 h	Veus: <i>Anthus: el fantàstic món de Chet Baker</i>
16 FEBRER	19 h	Pantalla BCN: <i>La hija de un ladrón</i>
17 FEBRER	19 h	Veus: Gessamí Boada
19 FEBRER	11-12.30 h	Festes tradicionals, carnestoltes
22 FEBRER	11 h	Itinerari: Carrerons emblemàtics i amb encant que ens comuniquen amb la història de la ciutat
23 FEBRER	19 h	Pantalla BCN: <i>My mexican bretzel</i>
24 FEBRER	19 h	Veus: Cherie B
28 FEBRER	19 h	Xerrada: "My mexican bretzel"

MARÇ

Data	Horari	Resum activitat
1>31 MARÇ	10-21 h	Exposició: "Marcadas"
1 MARÇ	18.30 h	Showcooking: La maduixa
6 MARÇ	12 h	Espectacles familiars: El lleó no em fa por
8 MARÇ	18.30 h	Xerrada: "Marea pensionista"
10 MARÇ	19 h	Veus: Patrycia
11 MARÇ	17.30 h	Petita butaca: Zog, dracs i heroïnes
14 MARÇ	19 h	Taller: "Mirant-nos amb ulls propis"
15 MARÇ	18.30 h	Showcooking: El pebrot vermell
19 MARÇ	11-12.30 h	Petit racó: Coneguem la llengua de signes
22 MARÇ	11 h	Itinerari: Barcelona, ciutat d'indians: comerç, transatlàntic i transformació urbana
23 MARÇ	18 h	Dia Internacional del Teatre
25 MARÇ	17.30 h	Quinzena Dansa Metropolitana 2022: Cronexiones

MAPA



CONTACTE

C/ Muntaner, 544
C/ Reus, 1
08022 Barcelona
Tel.: 93 254 62 65
ccvilalflorida@qsl.cat

Barcelona.cat/ccvil.laflorida
Subscriu-te al nostre butlletí entrant al web

FB: facebook.com/CentreCivicVilaFlorida
IG: instagram.com/vilaflorida
TW: twitter.com/ccvilalflorida

FGC: Putxet, Av. Tibidabo
BUS: V13, H4, 75, H6, 123
Bicing carrer Reus amb Muntaner

Gestió tècnica a càrrec de QSL Serveis Culturals

HORARIS

Dilluns a divendres,
de 10 a 21 h
Dissabtes,
de 10 a 13 h



Places d'aparcament
per a persones amb
la targeta de mobilitat
reduïda (les targetes
poden ser de titular o
de no conductor) a:
c/ Sant Gervasi de
Cassoles, 88
c/ Muntaner, 544

**Districte de
Sarrià - Sant Gervasi**

