

Centre Cívic Vil·la Florida

TALLERS ACTIVITATS

D'abril a juny de 2022

Vil·la Florida

**Ajuntament de
Barcelona**





Foto coberta i guardes © adrienne-leonard

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 i cinema, xerrades, exposicions, jornades temàtiques, activitats familiars i festes tradicionals, entre d'altres.

Us donem la benvinguda!

ÍNDEX

TALLERS

Inscripcions	pàg. 3
Cuina i nutrició	pàg. 4
Llengua	pàg. 7
Cultura i coneixement	pàg. 10
Cos i ment	pàg. 12
Creatius	pàg. 18
Informàtica i fotografia	pàg. 19
Puntuals per a adults	pàg. 20
Per a gent gran (+ 60 anys)	pàg. 21
Infantils, familiars i per a adolescents	pàg. 24
Puntuals per a famílies	pàg. 25
Hort al balcó	pàg. 26

ACTIVITATS

Difusió cultural	
Argumenta BCN	pàg. 27
Barcelona Film Fest	pàg. 28
Miratges	pàg. 29
Itineraris culturals	pàg. 30
Mostra d'entitats i serveis	pàg. 31
Vine a saber-ne més...	pàg. 31
Jornades gastronòmiques	pàg. 32

Exposicions i activitats vinculades	pàg. 33
-------------------------------------	---------

I a més:	
Concurs de Microrelats de Sant Jordi	pàg. 34

Activitats familiars	
El petit racó	pàg. 35
Petita butaca	pàg. 36
Espectacles familiars	pàg. 36
Festes tradicionals	pàg. 37

Activitats per a joves	
Generació 2.0	pàg. 37

Activitats per a persones grans	
Sant Jordi	pàg. 38
Festa Radars	pàg. 38
Activitats regulars	pàg. 39

Hort al balcó	pàg. 40
---------------	---------

SUPORT A LA CREACIÓ

Exposes	pàg. 41
L'obrador	pàg. 41

APARADOR DE LES ENTITATS

L'amplificador	
Vine a conèixer la tasca que desenvolupa...	
La llar Mossèn Lluís Vidal	pàg. 42
Centre Sant Francesc d'Assís	pàg. 42

Entitats i grups formals	pàg. 43
--------------------------	---------

SERVEIS

Cessions d'espai	pàg. 44
Sala d'estar	pàg. 44
Aula multimèdia	pàg. 44
Racó d'estudi	pàg. 45
Connexió wifi	pàg. 45
El teu equipament sostenible	pàg. 45

CALENDARI

Abril, maig i juny	pàg. 46
--------------------	---------

CONTRAPORTADA

Mapa	pàg. 49
Contacte	pàg. 49
Horari	pàg. 49

LLEGENDA

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 la normativa vigent del moment.

INSCRIPCIONS

> Les matrícules als tallers de continuïtat i nous tallers de primavera podran fer-se en els següents horaris:

Per a les matrícules de continuïtat als tallers de primavera:

> Inscripcions en línia: a partir de dilluns 14 de març a les 10 h, en horari ininterromput, i fins diumenge dia 20 de març a les 00.00 h a: <https://vflorida.inscripcionscc.com>

> Inscripcions presencials: cal demanar cita prèvia trucant al 932 546 265 a partir del dimecres dia 9 de març a les 10 h. Les dates per a la inscripció es donaran per al dilluns 14, dimarts 15, dimecres 16, dijous 17 o divendres 18, en horari de 10 a 14.30 h i de 15.30 a 20.30 h.

Per a les matrícules als nous tallers de primavera i les places lliures de continuïtat:

> Inscripcions en línia: a partir del dilluns 21 de març a les 10 h, en horari ininterromput, i fins que hi hagi disponibilitat de places a: <https://vflorida.inscripcionscc.com>

> Inscripcions presencials: cal demanar cita prèvia trucant al 932 546 265 a partir del dimecres 16 de març a les 10 h. Les dates per a la inscripció es donaran per al dilluns 21 de març 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.

Calendari:

Inici dels tallers: 19 d'abril de 2022

TALLERS DE CUINA I NUTRICIÓ

CUINA GURMET FÀCIL N

Farem receptes de fàcil elaboració, de cuina de mercat, però amb un toc sofisticat: receptes senzilles 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. Receptes modernes i, a la vegada, accessibles.

1. GRUP dilluns tarda

Dilluns, 18.30 a 21 h

25 ABRIL > 16 MAIG

Preu: 53,24 € (10 hores) \$ 19 €

A càrrec d'Elisabeth Cuevas

2. GRUP dijous matí

Dijous, de 10 a 12.30 h

21 ABRIL > 19 MAIG

Preu: 66,55 € (12,5 hores) \$ 20 €

A càrrec d'Elisabeth Cuevas

3. TAPES I PLATERETS N

Dilluns, de 18.30 a 21 h

23 MAIG > 13 JUNY

Preu: 39,93 € (7,5 hores) \$ 20 €

Si t'agrada fer petits tastets, cuina en versió miniatura, fer menús com si fos un llarg aperitiu, en aquest taller aprendrem a preparar tapes tradicionals i pla-

tets més innovadors. Gaudirem de la cuina moderna, la de tota la vida, creativa i sempre amb presentacions de petit format, brotxetes, mini-platets, gotets o culleres, alguns dels quals es poden convertir en un primer o un segon.

A càrrec d'Elisabeth Cuevas



Foto © Elisabeth Cuevas

4. SOPARS SALUDABLES N

Dimarts, de 10 a 12 h

19 ABRIL > 17 MAIG

Preu: 53,24 € (10 hores) \$ 16 €

En aquest taller elaborarem plats que no donin gaire feina per als sopars d'entre setmana que ens fan anar de bòlid. Propostes equilibrades per enriquir els teus sopars, sense haver de patir per la salut.

A càrrec de Clara Sivila



Foto © Karolina-Kolodziejczak

5. RODA EL MÓN. CUINA INTERNACIONAL N

Dimarts, de 10 a 12 h

24 MAIG > 21 JUNY

Preu: 53,24 € (10 hores) \$ 17 €

En aquest taller elaborarem menjars exòtics d'altres països on, a més, aprendrem nocions de les bases de la cuina internacional, així com curiositats i origen dels plats. Farem un viatge ràpid pel món, sabent més sobre els ingredients, les receptes i la cultura d'altres gastronomies.

A càrrec de Clara Sivila



Foto © elias-montano

6. PROTEÏNES VEGETALS N

Dimecres, de 10 a 12 h

4 MAIG > 25 MAIG

Preu: 42,59 € (8 hores) \$ 12 €

Vols portar una alimentació a base de vegetals, però et preocupen les proteïnes? En aquest taller entendrem què són les proteïnes i on les podem trobar, i farem preparacions amb alt contingut de proteïna. Veurem diferents maneres de preparar els llegums (hamburgueses, cremes...) i els trucs per ajustar textures i sabors. També aprendrem a preparar el tofu de manera gustosa i a fer bistecs de seitan casolans.

A càrrec de Zero Waste BCN



Foto © elias-olson

7. DOLÇOS VEGANS N

Dimecres, de 10 a 12 h

1 JUNY > 22 JUNY

Preu: 42,59 € (8 hores) \$ 15 €

Si t'agraden els dolços però vols evitar els ingredients animals, tens intolerància a la lactosa o has d'evitar els ous, aquest taller és per a tu. Farem magdalenes, caramel, crema de xocolata i avellanes, galetes daneses..., un munt de receptes 100% veganes per a tothom que es deleix pel dolç.

A càrrec de Zero Waste BCN



Foto © geronimo-giqueaux

8. CUINA FRESCA I ACOLORIDA

N

Dijous, de 10 a 12.30 h
26 MAIG > 16 JUNY
Preu: 53,24 € (10 hores) \$ 19 €

Farem plats frescos i estiuencs, plens de color i fàcils de cuinar; des d'un gaspatxo verd, passant per uns daus de salmó amb olives seques, amb ingredients de temporada, algun tàrtar diferent i, fins i tot, algunes postres.

A càrrec d'Elisabeth Cuevas



Foto © Elisabeth Cuevas

9. ELS NOSTRES CLÀSSICS

N

Divendres, d'11 a 14 h
22 ABRIL > 13 MAIG
Preu: 63,89 € (12 hores) \$ 18 €

Farem aquells plats que ens recorden a diumenge, a casa, els de sempre. Aquells que ens reconforten i que tenim a la nostra memòria gustativa.

A càrrec d'Eulàlia Fargas



Foto: Blaney/istock

10. CUINAR AMB FLORS

N

Divendres, de 18 a 21 h
22 ABRIL > 13 MAIG
Preu: 63,89 € (12 hores) \$ 18 €

A la primavera tenim flors diverses i ornamentals comestibles i amb unes aromes espectaculars. Donarem color als nostres plats i els aromatitzarem.

A càrrec d'Eulàlia Fargas



Foto © alexa-soh

11. AMANIDES PER AL BON TEMPS

N

Divendres, d'11 a 14 h
20 MAIG > 17 JUNY
Preu: 79,86 € (15 hores) \$ 22 €

Ara que s'acosta el bon temps, vé de gust fer plats tebis i fresquets. En aquest taller donarem idees per diversificar els vostres àpats. Com una amanida de brots tendres, de llagostins, la clàssica de bacallà i patata.... Jugarem amb colors i textures i en farem de clàssiques i de no tant clàssiques.

A càrrec d'Eulàlia Fargas



Foto © sebastien-coman

12. CUINA TOT TERRENY

N

Divendres, de 18 a 21 h
20 MAIG > 17 JUNY
Preu: 79,86 € (12 hores) \$ 22 €

No us passa que, de vegades, us manca inspiració a la cuina? El ritme de vida actual no ens permet gaudir tot el que voldríem davant els fogons. En aquest taller farem receptes bones, fàcils i ràpides que, de ben segur, incloureu en els vostres receptaris de cuina. Receptes de tot tipus, escabets, amanides, arrossos, gelats... Per a tots els gustos!

A càrrec d'Eulàlia Fargas



Foto © baq-daling

TALLERS DE LLENGUA

13. ANGLÈS DES DE ZERO

C

Dijous, de 19 a 20.30 h
21 ABRIL > 16 JUNY
Preu: 71,87 € (13,5 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

14. ANGLÈS, UN PAS MÉS A LA GRAMÀTICA

Dimarts, de 10 a 11.30 h
19 ABRIL > 21 JUNY
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 © van-shilov

15. **SPEAKING ENGLISH**

Dimecres, de 19.30 a 21 h
20 ABRIL > 22 JUNY
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 una persona nativa. Es realitzaran exercicis de comprensió auditiva per poder entendre diferents accents de l'anglès. Recomanat un nivell preintermedi.

A càrrec d'Acadèmia Usik



Foto © NicolasKoutoulas

16. **FRANÇAIS DES DE ZERO**

Dimecres, de 16 a 17.30 h
20 ABRIL > 22 JUNY
Preu: 79,86 € (15 hores)

En aquest taller descobrirem les bases del francès, de la seva gramàtica, pronunciació i tot el necessari per poder comunicar-nos en les situacions més habituals amb la gent d'aquest país veí. No es necessari tenir coneixements bàsics de francès.

A càrrec de Marie Nuc



Foto © anthony-dellanoix

17. **CONVERSA FRANCÈS**

Dimecres, de 17.45 a 19.15 h
20 ABRIL > 22 JUNY
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

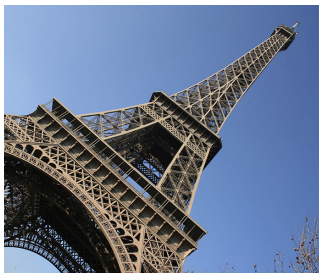


Foto © cristinaaz

18. **ITALIÀ, UN PAS MÉS**

Dimarts, de 19 a 20.30 h
19 ABRIL > 21 JUNY
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. Aprenem 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

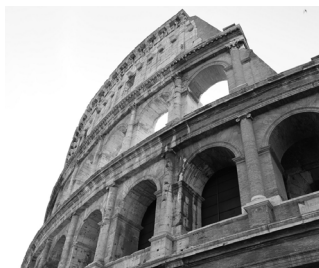


Foto © kawika83

19. **CONVERSAZIONE ITALIANO**

Dimarts, de 17.15 a 18.45 h
19 ABRIL > 21 JUNY
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 © Yamirar

20. **ALEMANY BÀSIC**

Dimarts, de 17.30 a 19 h
26 ABRIL > 28 JUNY
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. Aprenem a poc a poc a presentar-nos, a parlar sobre els nostres interessos, diàlegs del dia a dia, què vam fer ahir i molt més! T'animes a descobrir-ho amb nosaltres? Un taller que t'ajudarà a adquirir els coneixements bàsics per poder viatjar a Alemanya i comunicar-te en alemany! *Willkommen im Kurs, Willkommen in Deutschland!*

A càrrec d'Ainara Tudanca



Foto © fotografieren.de

21. **APROFUNDIM EN ALEMANY**

Dimarts, de 19.15 a 20.45 h
26 ABRIL > 28 JUNY
Preu: 79,86 € (15 hores)

Durant el segon trimestre hem treballat diferents temàtiques de vocabulari i hem consolidat la base del món de les declinacions. Ja sabem quan utilitzar el Nominatiu, l'Akkusatiu i el Dativ. Ara toca endinsar-nos en el món dels temps verbals: verbs regulars i irregulars, verbs separables, l'imperatiu, el condicional, verbs modals i molt més. *Gespräche, Lesungen i Hören* també ens esperen! Tot això a través de dinàmiques de jocs que ens ajudaran a aprendre passant-ho molt bé. *Bist du bereit? Atreix-te a parlar en alemany! Wir warten auf dich!*

A càrrec d'Ainara Tudanca



Foto © christian-wiediger

TALLERS DE CULTURA I CONEIXEMENT

22. HISTÒRIA DE L'ART:
L'ESPLENDOR DEL
RENAIXEMENT ITALIÀ

Dilluns, de 10.15 a 11.45 h
25 ABRIL > 20 JUNY
Preu: 63,89 € (12 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 segle XV i XVI, com van ser 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 Giampetelli

23. DONES

Dilluns, de 17.30 a 19 h
25 ABRIL > 20 JUNY
Preu: 63,89 € (12 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 els més variats camps del saber.

A càrrec de Maria Concetta Marino



Foto © alyssa-díavar

24. L'ART DE VIURE

Dilluns, de 19.15 a 20.45 h
25 ABRIL > 20 JUNY
Preu: 63,89 € (12 hores)

La pressió de la tecnologia en les nostres vides, l'esclat de la pandèmia de la 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? Qui nes 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

25. ESCRIPTURA I
EXPERIÈNCIA DE VIDA

Dimarts, d'11 a 12.30 h
19 ABRIL > 21 JUNY
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 en el context que ens envolta, per tal de poder escriure un relat curt, llarg o, fins i tot una novel·la, de la qual som protagonistes o n'hem estat testimonis.

A càrrec de Martí Ramos Arús



Foto © aaron-burden

26. CONEGUEM L'ÒPERA

Dimecres, de 18.30 a 20 h
20 ABRIL > 22 JUNY
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

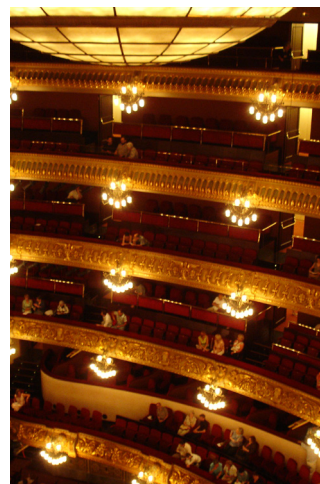


Foto © Iserminhos

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.

27. GRUP 1

Dimecres, d'11 a 12.30 h
20 ABRIL > 22 JUNY
Preu: 79,86 € (15 hores) \$ 20 €
aproximadament en concepte d'entrades

A càrrec de Maria Concetta Marino

28. GRUP 2

Dimecres, de 12.30 a 14 h
20 ABRIL > 22 JUNY
Preu: 79,86 € (15 hores) \$ 20 €
aproximadament en concepte d'entrades

A càrrec de Maria Concetta Marino

29. GRUP 3

Dijous, de 12.30 a 14 h
21 ABRIL > 16 JUNY
Preu: 71,87 € (13,5 hores) \$ 20 €
aproximadament en concepte d'entrades

A càrrec de Maria Concetta Marino

30. GRUP 4

Dimarts, de 11.30 a 13 h
19 ABRIL > 21 JUNY
Preu: 71,87 € (13,5 hores) \$ 20 €
aproximadament en concepte d'entrades

A càrrec de Maria Concetta Marino

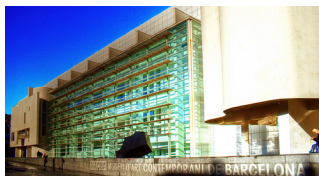


Foto © JoanTheDots

TALLERS DE COS I MENT

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

C

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.

31. GRUP 1

Dilluns, de 10.15 a 11.15h
25 ABRIL > 20 JUNY
Preu: 42,59 € (8 hores)

A càrrec de Mireia Ortuño

32. GRUP 2

Dilluns, d'11.30 a 12.30h
25 ABRIL > 20 JUNY
Preu: 42,59 € (8 hores)

A càrrec de Mireia Ortuño

33. GRUP 3

Dilluns, de 18.30 a 19.30 h
25 ABRIL > 20 JUNY
Preu: 42,59 € (8 hores)

A càrrec de Marta Álvarez

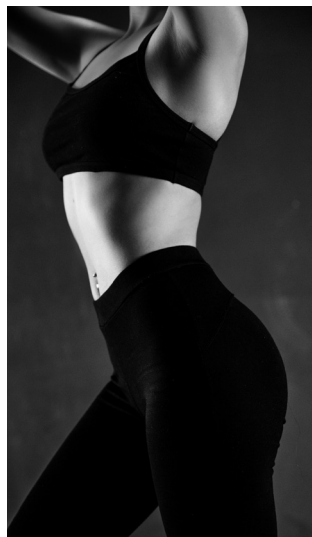


Foto © tanny-gann

34. RESOLUCIÓ DE CONFLICTES I HABILITATS COMUNICATIVES

N

Dilluns, de 19 a 20.30 h
25 ABRIL > 20 JUNY
Preu: 63,89 € (12 hores)

T'agradaria aprendre a resoldre conflictes amb d'altres persones? Vols saber comunicar-te de manera transparent però, alhora, respectuosa? En aquest taller integrarem una sèrie d'habilitats mediadores útils per a la resolució de situacions complexes, a més de les claus per a comunicar-se assertivament amb els altres. Aprofundirem en la gestió de les emocions difícils i en trobar l'equilibri personal que ens permeti assumir amb més garanties els reptes vitals. A càrrec d'Ismael Clavero



Foto © alif-kusuma

35. HIPOPILATES SUAU

C

Dilluns, de 19.45 a 20.45 h
25 ABRIL > 20 JUNY
Preu: 42,59 € (8 hores)

En aquest taller treballarem la musculatura abdominal reforçant-la i augmentant el to del sòl pelvià. Permetrà preveure una possible incontinència i poder 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

36. SALSA

N

Dimarts, de 10 a 11 h
19 ABRIL > 21 JUNY
Preu: 53,24 € (10 hores)

La salsa és el ball en parella per excel·lència: rítmic, alegre i divertit. Ballar salsa sempre transforma el nostre dia en una experiència més rica i jovial. Aprendre passos bàsics individuals i en parella, descobrint voltes, seqüències i desplaçaments, sempre divertint-nos al so d'aquesta música plena d'energia!

A càrrec d'Aymeric Bourguinat

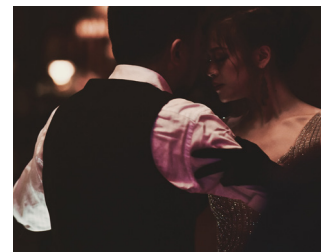


Foto © preillumination-self

37. CONVIURE AMB EL DOLOR CRÒNIC

N

Dimarts, de 10 a 11.30 h
19 ABRIL > 21 JUNY
Preu: 79,86 € (15 hores)

Quan el dolor arriba no acostuma a fer-ho sol, sinó que ve acompanyat d'una sèrie d'emocions negatives com ara la tristesa, la ràbia o l'ansietat, que ens fan viure pitjor la situació i ens fan baixar l'estat d'ànim. En aquest taller aprendrem a acceptar i també a reduir el dolor i el sofriment que duu en paral·lel mitjançant una sèrie de tècniques de relaxació i mindfulness, junt amb eines de gestió emocional que ens faran millorar la nostra qualitat de vida. A càrrec d'Ismael Clavero



Foto © adrian-swartz

38. ESQUENA SANA

Dimarts, de 18.30 a 20 h
19 ABRIL > 21 JUNY
Preu: 79,86 € (15 hores)

Pateixes de mal d'esquena, tens les cervicals carregades o et molesten les lumbar? 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 d'Associació Esportiva Districte IX Sant Andreu

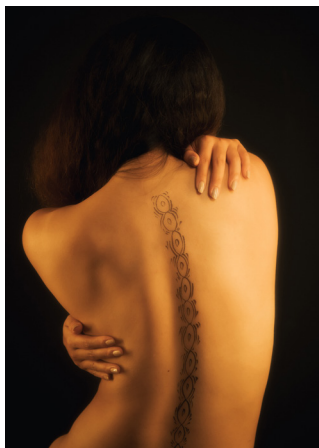


Foto © chris-jiang

39. COSMÈTICA NATURAL

N

Dimarts, de 19 a 21 h
26 ABRIL > 14 JUNY
Preu: 85,18 € (16 hores) \$ 20 €

En aquest cicle aprendrem a interpretar els llistats d'ingredients que porten alguns productes que podem trobar al supermercat i el seu impacte ambiental i en el nostre cos. Coneixerem alternatives de consum i prepararem receptes senzilles a base d'ingredients d'origen vegetal com pasta de dents, desodorant, xampú en pols, barreges d'olis vegetals, etc, per tenir cura de la cara, sabó i moltes altres. A cada sessió ens emportarem una mostra de producte a casa. A càrrec de Zero Waste BCN



Foto © brooke-lark

40. MARXA NÒRDICA

C

Dimecres, de 17 a 18 h
20 ABRIL > 22 JUNY
Preu: 53,24 € (10 hores)

La marxa nòrdica consisteix a caminar amb bastons dissenyats per a aquesta activitat. Millora la coordinació de braços i cames i millora la postura corporal, ajudant a enfortir la musculatura, a part d'altres beneficis. En tractar-se d'una activitat de continuïtat, cal haver fet abans marxa nòrdica i dur els bastons de casa. Aquesta activitat es realitzarà fora del centre. A càrrec de Marta Álvarez



Foto © mr-saithaporn-paibang

41. RELAXACIÓ I MEDITACIÓ

N

Dijous, de 10 a 11 h
21 ABRIL > 16 JUNY
Preu: 47,92 € (9 hores)

Amb música en viu (concos, so de la natura, flauta), ens endinsarem a través de la iniciació a tècniques de respiració, visualització, meditació i relaxació. Aprendrem a gestionar millor la nostra ment i emocions i a relaxar-nos profundament. Cada cop més, serem capaços de viure més positivament tots els aspectes de les nostres vides i reemplaçar l'estrès, la por o la depressió, per l'autocura, la gratitud i el benestar. També farem postures físiques, estiraments, i automassatge per preparar i despertar el cos.

A càrrec d'Aymeric Bourguinat

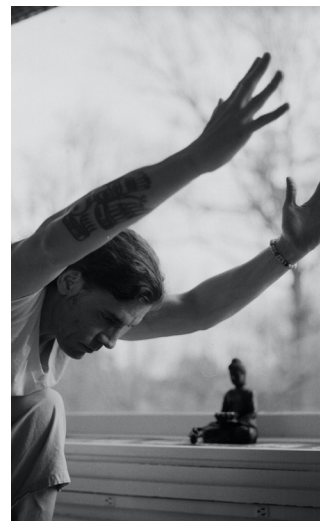


Foto © kean-fedida

42. ZUMBA®

C

Dijous, de 18 a 19 h
21 ABRIL > 16 JUNY
Preu: 47,92 € (9 hores)

A càrrec de Silvia Caupapé Gaudirem de classes dirigides en les quals es realitzen exercicis aeròbics al ritme de música llatina amb la finalitat de mantenir un cos saludable i desenvolupar, enfortir i donar flexibilitat al nostre cos.



Foto © US Air Forces

43. TAI TXÍ

Dimarts i dijous, de 10 a 11 h
19 ABRIL > 21 JUNY
Preu: 101,16 € (19 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
19 ABRIL > 21 JUNY
Preu: 79,86 € (15 hores)

En aquest taller aprendrem moviments bàsics de *Taitxi qigong* (*txikung*). En l'àmbit físic ens ajuda a treballar la postura, les articulacions, la columna i l'equilibri tonificant músculs, tendons i lligaments. El *qigong* ens ajuda a la concentració i la coordinació. 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 i 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
25 ABRIL > 20 JUNY
Preu: 63,89 € (12 hores)

Vols gaudir d'una ment més en calma i augmentar el teu benestar? L'estil de vida actual, canviant i imprevisible, les presses i la multitasca, entre d'altres, faciliten que moltes de les situacions estressants ens semblin normals, 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 teoria i 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.

A càrrec de Laura Casas

47. REEDUCACIÓ DEL MOVIMENT I LA POSTURA CORPORAL

Dijous, de 19.30 a 21 h
21 ABRIL > 16 JUNY
Preu: 71,87 € (13,5 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 d'Associació Esportiva Districte IX Sant Andreu



Foto © chen-mitrah

46. EINES PER DIRIGIR LA TEVA VIDA

Divendres, de 10.30 a 12 h
22 ABRIL > 17 JUNY
Preu: 71,87 € (13,5 hores)

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 i reduir els obstacles interns per a una millora de l'empoderament. Abordarem temes com la qualitat dels vincles amb el nostre entorn, la comunicació amb nosaltres mateixos/es i els altres, els valors i les creences, afrontar les pors i centrant-nos en el que realment volem obtenir.

A càrrec de Laura Casas



Foto © Julien-I

48. BODY BALL

Divendres, de 17.30 a 18.30 h
22 ABRIL > 17 JUNY
Preu: 47,92 € (9 hores)

Taller de ball individual. En cada sessió ballarem un estil musical diferent de forma individual: salsa, *txa-txa-txa*, *bachata*, *merengue*, tango, *lindy-hop*, *rock and roll*, *xarleston*, entre d'altres. Activitat amb opcions de conciliació familiar: Dansa creativa P4 - P5.

A càrrec d'Associació Esportiva Districte IX Sant Andreu



Foto © stevendagob

TALLERS CREATIUS

49. DIBUIX I PINTURA
(Figura humana)

Dimarts, de 18 a 20 h
19 ABRIL > 21 JUNY
Preu: 106,48 € (20 hores)

En aquest taller deixem llibertat a l'hora d'escollir la tècnica. Tant podem dibuixar, com pintar en aquarel·la, oli, acrílic o altres materials. Es faran unes propostes de treball, però la correcció serà individual, adaptada al nivell de cada persona, tant siguin iniciats com gent que comença per primera vegada. Quant a la temàtica d'aquest trimestre, aprofitem la primavera per sortir a pintar paisatge. Buscarem diferents punts de la ciutat amb varietat de paisatges: jardins, places o mar, on puguem jugar amb diferents composicions i gammes de colors. El primer dia de classe compondrem el curs entre tot el grup, perquè segons el temps també podem fer sessions de paisatge des del taller. Iniciar-se o continuar gaudint del món del dibuix i la pintura a partir del paisatge!

A càrrec de Núria Boix



Foto © cyprian-boiciuc

50. PINTURA CREATIVA

Dijous, de 12.15 a 14.15 h
21 ABRIL > 16 JUNY
Preu: 95,83 € (18 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 © meck-haupt

RESTAURACIÓ DE
MOBLES

Iniciació a la restauració i/o modernització de mobles vells i antics. Fonaments bàsics.

A partir d'una petita peça de mobiliari portada per cada usuari/a de casa, passarem per tots els processos de restauració i/o renovació: anàlisi, neteges, desinsectacions, nutricions i acabats. Sessions pràctiques amb suport teòric. Dedicarem a cada apartat les sessions necessàries en funció de cada peça. 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
21 ABRIL > 16 JUNY
Preu: 95,83 € (18 hores) \$ 14 €
 A càrrec d'Helena Riera

52. GRUP 2

Dijous, de 19 a 21 h
21 ABRIL > 16 JUNY
Preu: 95,83 € (18 hores) \$ 14 €
 A càrrec d'Helena Riera



Foto © simone-secci

TALLERS D'INFORMÀTICA I FOTOGRAFIA

53. INICIACIÓ A
L'ORDINADOR

Dijous, de 16.30 a 18 h
21 ABRIL > 16 JUNY
Preu: 71,87 € (13,5 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 programes com ara el Word, Power Point i Excel, la gestió d'arxius i carpetes (cercar, copiar, moure, retallar i crear), connexions entre l'ordinador i una memòria USB i eines de Google (calendari, traductor, mapes, recerques de bitllets d'avió, 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-keana

54. COM PODEM
TREURE PARTIT DEL
NOSTRE MÒBIL

Dijous, de 18.15 a 19.45 h
21 ABRIL > 16 JUNY
Preu: 71,87 € (13,5 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 telèfon 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 en 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 telèfon intel·ligent amb càmera de fotos i connexió a internet pròpia.

A càrrec de Maria Martínez



Foto © rahul-chakraborty

TALLERS PUNTUALS PER A ADULTS

55. SAPS QUINES SÓN LES EMOCIONS PRIMÀRIES I COM GESTIONAR-LES?

N

Dimecres, de 19 a 21 h
27 ABRIL
Preu: 10,65 € (2 hores)

D'emocions en tenim moltes, però n'hi ha quatre que les portem de naixement i que són universals: alegria, tristesa, por i ràbia. Saps quina funció natural adaptativa tenen cadascuna d'elles? Quina és la millor forma de gestionar-les amb equilibri? En aquest monogràfic aprendrem tot això i veurem recursos per a gestionar les emocions davant situacions complexes o difícils.

A càrrec d'Ismael Clavero



Foto © hello-milk

56. LA GELOSIA I L'ENVEJA: COM POSITIVITZAR-LES?

N

Dimecres, de 19 a 21 h
11 MAIG
Preu: 10,65 € (2 hores)

Són el mateix la gelosia i l'enveja? Quines diferències hi ha? Són emocions naturals o són apreses? Gelosia i enveja són dues emocions considerades negatives que poden arribar a ser destructives tant per a qui les pateix com per a la persona contra la que la projectem. Però, podem transformar aquests sentiments en quelcom positiu? En un motor estimulador per a les nostres

vides? En aquest monogràfic aprendrem aquests aspectes i, a més, practicarem recursos que ens ajudin a transformar emocions negatives en constructives i tenir més confiança en nosaltres mateixos.

A càrrec d'Ismael Clavero



Foto © pro-church-media

57. QUINS BENEFICIS TÉ MEDITAR?

N

Dimecres, de 19 a 21 h
1 JUNY
Preu: 10,65 € (2 hores)

Meditar és quelcom místic? O és un camí lògic i pràctic que, a més, la ciència està demostrant que té beneficis tangibles en el nostre cervell i el nostre benestar emocional?

En aquest monogràfic veurem quins són els darrers descobriments que ha fet la ciència sobre aquesta pràctica mil·lenària i, a més, practicarem tècniques concretes de relaxació i meditació que ens ajudaran a estar molt millor en el nostre dia a dia.

A càrrec d'Ismael Clavero

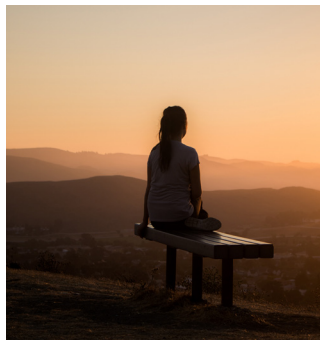


Foto © sage-friedman

TALLERS PER A GENT GRAN (+60 ANYS)

IOGA

C

En aquests tallers practiquem *hatha yoga*. Comencem amb meditació, estiraments o escalfaments. Acabem 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.

58. DILLUNS

Dilluns, de 10 a 11 h
25 ABRIL > 20 JUNY
Preu: 35,14 € (8 hores)

A càrrec de l'Associació Esportiva de Sarrià



Foto © madison-lavem

59. DIMECRES I DIVENDRES

Dimecres i divendres,
de 10 a 11 h
20 ABRIL > 22 JUNY
Preu: 83,45 € (19 hores)

A càrrec de l'Associació Esportiva de Sarrià

60. GIMNÀSTICA SUAU

C

Dimarts i dijous,
d'11.15 a 12.15 h
19 ABRIL > 21 JUNY
Preu: 83,45 € (19 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 completa, 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. Mantenir-se actiu fa millorar el benestar general! Serà també un espai per a passar un bon moment i socialitzar.

A càrrec d'Aymeric Bourguinat



Foto © mark-limbetake

61. PILATES

N

Dimecres, de 10 a 11 h
20 ABRIL > 22 JUNY
Preu: 43,92 € (10 hores)

Treballarem la respiració, la flexibilitat i la força. Un treball d'exercicis d'intensitat baixa on se segueix la metodologia de pilates. Es realitzen exercicis fluids i suaus de forma relaxada, acompanyats del control de la respiració.

A càrrec de Mireia Ortuño



Foto © junsong-lee

62. ESTIRAMENTS PER A LA GENT GRAN

Dimecres i divendres,
de 12 a 13 h
20 ABRIL > 22 JUNY
Preu: 83,45 € (19 hores)

En aquest taller practicarem els estiraments amb calma i serenor per arribar a les tensions més profundes i poder millorar-les. 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 d'entrenament que previngui possibles alteracions de la memòria i / o ajudi a mantenir-la, un programa d'exercicis de la memòria que tingui especial incidència en aquesta, com poden ser: treball de l'atenció, el llenguatge, l'orientació espacial i temporal, entre les més destacades. Combinarem exercicis de memòria a nivell escrit i a nivell oral i també el treball individual amb el treball 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'autoestima.

63. GRUP 1

Divendres, de 10 a 11 h
22 ABRIL > 17 JUNY
Preu: 39,53 € (9 hores)

A càrrec d'Associació Esportiva de Sarrià

64. GRUP 2

Divendres, de 11.15 a 12.15 h
22 ABRIL > 17 JUNY
Preu: 39,53 € (9 hores)

A càrrec de l'Associació Esportiva de Sarrià

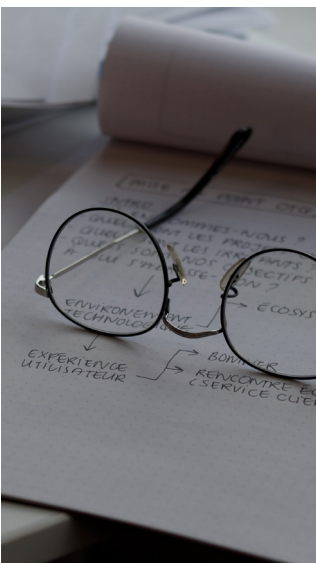


Foto © sigmund

65. FRANCÈS ELEMENTAL

Dilluns, de 17 a 18.30 h
25 ABRIL > 20 JUNY
Preu: 52,71 € (12 hores)

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



Foto © leonard-cotte

66. ANGLÈS NIVELL AVANÇAT

Dimarts, de 17 a 18.30 h
19 ABRIL > 21 JUNY
Preu: 65,88 € (15 hores)

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

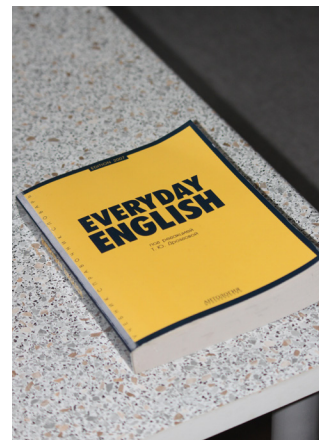


Foto © wan-shiow

67. PINTURA EN TOTS ELS NIVELLS

Dimarts, de 10.30 a 12.30 h
19 ABRIL > 21 JUNY
Preu: 87,85 € (20 hores)

En aquest taller deixem llibertat a l'hora d'escollir la tècnica i la temàtica per pintar. Tant podem dibuixar com pintar amb aquarel·la, oli o altres materials. Pel que fa a la temàtica, podem treballar directament del natural a partir de bodegons o figura humana o utilitzar la foto com a recurs per realitzar la nostra obra plàstica.

A càrrec de Núria Boix



Foto © rita-ale-roho

DIBUIX I PINTURA

Taller pràctic d'ensenyament individualitzat.

És important que reviseu la fitxa penjada al nostre web, per tal de portar el material el primer dia.

68. GRUP 1

Dimecres, de 16 a 18 h
20 ABRIL > 22 JUNY
Preu: 87,85 € (20 hores)

A càrrec d'Isabel Feliu

69. GRUP 2

Dimecres, de 18.15 a 20.15 h
20 ABRIL > 22 JUNY
Preu: 87,85 € (20 hores)

A càrrec d'Isabel Feliu



Foto © riqi-ali-ridho

TALLERS INFANTILS, FAMILIARS I PER A ADOLESCENTS

70. DANSA CREATIVA
(cursant de P4 a P5)

Divendres, de 17.30 a 18.30 h
22 ABRIL > 17 JUNY
Preu: 27,42 € (9 hores)

Ens endinsarem en les cançons i treballarem els moviments a través de la música, tot gaudint d'una tarda divertida i enriquidora. A càrrec d'Associació Esportiva Districte IX Sant Andreu



Foto © agnone

71. JOVES XEFS
(de 7 a 11 anys)

Dimarts, de 17.30 a 19.30 h
7 JUNY > 21 JUNY
Preu: 18,28 € (6 hores) \$ 7,5 €

Treu el petit xef que tens dins, fes els teus primers passos a la cuina, diverteix-te cuinant i aprenent a menjar sa.

A càrrec d'Alicia Orellana (La Mamma Alicia)



Foto © hannah-tasker

72. FEM FORMATGES
VEGANS! (de 16 a 22 anys)

Dissabte, d'11 a 13 h
4 DE JUNY > 4 DE JUNY
Preu: 6,09 € (2 hores) \$ 5 €

Gaudeixes d'una dieta vegana o t'ho estàs pensant? Si ets de les persones que poses formatge a tot arreu, hauràs de buscar un substitutiu a la llet de vaca o de cabra. Parlarem de les alternatives als formatges tradicionals i veurem quins ingredients podríem fer servir de forma senzilla i amb bon resultat. Vine a aquesta càpsula de dues hores i aprèn a fer-los tu mateix/a!

A càrrec de Zero Waste BCN

73. UKELELE PER A
JOVES (de 12 a 22 anys)

Dissabtes, d'11 a 12h
30 ABRIL > 18 JUNY
Preu: 24,38€ (8 hores)

Tens ganes de tocar l'ukelele quan te'n vas de viatge amb els teus amics i amigues i no saps ni com s'agafa? Vols demostrar que et coneixes els *hits* més èpics de la història i que, a més a més, els saps cantar i tocar? Apunta't a les classes i aprèn de la manera més fàcil per acabar sent la reina o el rei de la festa. Material: Porta el teu ukelele. No cal tenir coneixements musicals.

A càrrec de Escola de Música Virginia Blanch (Horta)



Foto © richarddybome

74. ABLETON LIVE: PRO-
DUEIX LA TEVA MÚSICA!
(de 16 a 22 anys)

Dilluns, de 17.30 a 19.30 h
30 MAIG > 20 JUNY
Preu: 24,38 € (8 hores)

Ableton Live és un programari de producció musical que ofereix totes les eines necessàries per a produir música de tot tipus. De fet, la majoria de música que escoltes ha estat creada amb aquest sistema. Si t'interessa crear les teves idees, sigui per a tu o per a les teves amistats, aquí aprendràs a desenvolupar-te començant des de zero. Material: si tens portàtil, porta'!! A càrrec de Javier Salthu

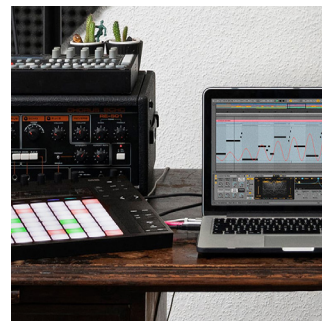


Foto © Javier Salthu

TALLERS PUNTUALS PER A FAMÍLIES

75. CUINA EN FAMÍLIA
- LASANYA DE CARN I
VERDURES
(a partir de 5 anys)

Dissabte, de 10.30 a 12.30 h
30 D'ABRIL
Preu adult + 1 o 2 infants : 10,65 € (2 hores) \$ 6 €
Preu adult + 3 o més infants: 21,30 € (2 hores)

En aquest taller ens centrarem a fer receptes divertides per cuinar en família. A la cuina sempre s'han necessitat moltes mans i podrem cuinar tots junts, gaudint de l'experiència. En aquest taller prepararem una lasanya de carn i verdures.

A càrrec de Clara Sivila



Foto © matheus-felick

76. CUINA EN FAMÍLIA - PIZZES

(a partir de 5 anys)

N

Dissabte, de 10.30 a 12.30 h

14 MAIG

Preu adult + 1 o 2 infants : 10,65

€ (2 hores) \$ 6€

Preu adult + 3 o més infants:

21,30 € (2 hores)

En aquest taller ens centrarem a fer receptes divertides per cuinar en família. A la cuina sempre s'han necessitat moltes mans i podrem cuinar tots junts, gaudint de l'experiència. En aquest taller elaborarem pizzes i cuinarem nosaltres la massa.

A càrrec de Clara Sivila



Foto © kevin

TALLERS DE L'HORT AL BALCÓ

Aquesta primavera teniu l'oportunitat d'aprendre com es combaten de forma ecològica les diferents plagues que poden sorgir en aquesta època de l'any. Aquest taller és extensible a qualsevol usuari/usuària que hi tingui interès i es fa conjuntament amb les famílies que participen en el projecte d'Hort al balcó. Així, la part més pràctica es realitza a les taules de cultiu de les famílies

77. L'HORT A L'ESTIU: CONTROL ECOLÒGIC DE PLAGUES I MALATIES

Dilluns, de 18 a 20 h

16 DE MAIG

Preu: 14,74 € (2 hores)

En aquesta formació aprendreu a controlar d'una forma ecològica les plagues i malalties que durant aquesta època de l'any comencen a aparèixer: l'oïdi, el pugó, els llimacs, els àcars, etc. A càrrec de Tarpuna Cooperativa



Les activitats culturals inclouen una programació variada per als diferents públics. Aquesta primavera hi trobareu cicles de dansa, cinema, gastronomia, divulgació, a més dels ja tradicionals “Vine a saber-ne més”, els itineraris culturals, els “Petit Racó” i “Petita Butaca”, entre moltes d’altres sorpreses.

Aquest trimestre, a més, Sant Gervasi està de celebració. Es commemora el 25è aniversari del centenari de l’annexió de Sant Gervasi a Barcelona i us convidem a totes i tots a gaudir de les activitats relacionades que anirem anunciant en les properes setmanes.

Et recordem que cal inscripció prèvia a totes les activitats i que es recomana fer les inscripcions en línia, per tal d’evitar cues i aglomeracions. Si us plau, en cas que t’inscriguis i després no puguis assistir, t’agraïrem que ens ho comuniquis per tal de poder alliberar la plaça.

DIFUSIÓ CULTURAL

ARGUMENTA BCN

La Xarxa de Centres Cívics de Barcelona presenta la segona edició d’aquest programa de conferències, on experts en diferents matèries compartiran coneixements amb els i les participants, amb una mirada crítica.

Aquesta segona edició s’emmarca en “La por al segle XXI. Entre la incertesa i la perplexitat en un món complex”. A més de CC Casa Golferichs, que ja va participar en la primera edició, s’hi sumen el CC Torre Llobeta, el CC Navas i el CC Vil·la Florida.

Us presentem, doncs, una programació innovadora de quatre sessions que esperem sigui del vostre gust.

CADA ÈPOCA EL SEU MONSTRE. ELS MONSTRES INTERIORS EN LES ARTS VISUALS

Dimarts 29 de març, 19 h

A càrrec de Maria Concetta Marino i Daniel López del Rincón. Modera: Marta Piñol.

ELS REPTES CIENTÍFICS EN LA REALITAT DEL DIA A DIA. COM ENS HEM D’ALIMENTAR?

Dimarts 19 d’abril, 19 h

A càrrec de Mercè Gonzalo. Modera: Toni Pou.

LA POR DE L’ALTRE. RECONeixEM LES DONES QUE ENS CUIDEN?

Dimarts 3 de maig, 19 h

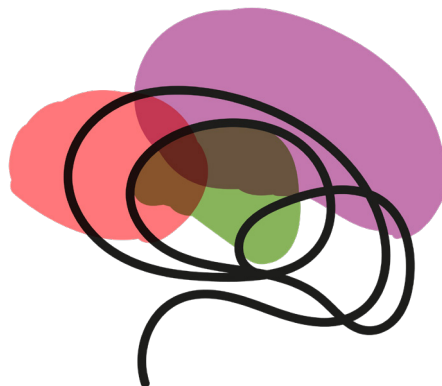
A càrrec de Carmen Juarez i Florencia Brizuela. Modera: João França.

ELS PERILLS DE LA ROBOTITZACIÓ. QUIN FUTUR TÉ LA MEVA FEINA? PARLEM DE TECNOLOGIA I TREBALL.

Dimarts 17 de maig, 19 h

A càrrec de Santiago García i Ricard Bonastre. Modera: Ramon Sangüesa.

Cal inscripció prèvia a <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida> tres setmanes abans de cada activitat.



ARGUMENTA BCN

BCN FILM FEST

El Festival Internacional de Cinema de Barcelona-Sant Jordi (BCN FILM FEST) proposa una selecció de pel·lícules del panorama internacional relacionades en un sentit ampli amb la literatura i/o la història. Seguint aquest criteri, la programació de la Secció Oficial està dedicada, de manera preferent, a les adaptacions d’obres literàries, les produccions amb rerefons històric i els films biogràfics sobre personalitats rellevants.

Aquest any, la secció IMPRESCINDIBLES del BCN FILM FEST 2022 està centrada en JEREMY THOMAS, el productor de títols com El último emperador, Soñadores, El cielo protector...



INSIGNIFICÀNCIA

G

Dimecres 27 d'abril, a les 19 h

Albert Einstein es troba a Nova York per oferir una xerrada sobre el seu últim treball. Quan es retira a l'hotel, troba Marilyn Monroe a la seva habitació. L'actriu i el científic conversen sobre temes com la teoria de la relativitat, el sexe o la política. La situació es complica quan irrompen en l'habitació el senador McCarthy i el boxejador Joe DiMaggio, exmarit de Marilyn.

Gènere: Comèdia

Direcció: Nicholas Roeg

Intèrprets: Michael Emil, Theresa Russell, Tony Curtis, Gary Busey

Guió: Terry Johnson

Producció: Jerrey Thomas

Durada: 109'

Edats: No apte per a menors de 13 anys



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

MIRATGES

G

Vespre de dansa: Dijous 12 de maig, 19 h

Dansa al jardí: Diumenge 15 de maig, 12 h

El cicle de dansa "Miratges" pretén apropar la dansa i els seus diferents estils a tots els públics. Amb aquest objectiu es realitzen dues jornades ben diferenciades: el Vespre de dansa, on s'exhibeixen peces més íntimes i properes al públic aprofitant l'espai reduït de l'Auditori del Centre Cívic, i la Dansa al jardí, on es mostren peces de dansa més visuals i més festives, idònies per a gaudir als Jardins de Vil·la Florida.

Cal inscripció prèvia a <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida> a partir del 25 d'abril.

S'editarà un fulletó específic i podreu consultar també la programació al web del Centre Cívic.



Foto © Juli Rodríguez

ITINERARIS CULTURALS

Aprofitant que aquest any és el cinquantè aniversari del naixement de Pepe Carvalho, conegut personatge de les obres de Manuel Vázquez Montalbán, us hem programat una interessant ruta que parla del personatge i de l'autor, i de la seva relació amb la serra de Collserola. No us la perdeu!

RECORREGUT LITERARI MANUEL VÁZQUEZ MONTALBÁN A VALLVIDRERA

G

Dimarts 17 de maig, a les 11 h

Preu: 8,78 € (2 hores) + 2 € en concepte de lloguer de ràdio guia, que caldrà abonar en efectiu i amb l'import exacte a la persona guia, el dia de l'itinerari.

Començarem el nostre itinerari a la Biblioteca Collserola – Josep Miracle, inaugurada el 2002 per donar servei als barris de Vallvidrera, Tibidabo i Les Planes. A través d'aquesta ruta i de les figures de l'escriptor i el seu cèlebre personatge, ens apropiem a Vallvidrera, tot coneixent els espais relacionats amb Montalbán i Carvalho. Amanirem la ruta amb la lectura de textos creats per l'autor. I és que com ell mateix deia: "Una de las ventajas de vivir en Vallvidrera es que te puedes despedir de toda una ciudad con una sola mirada.". No envà es traslladà a viure-hi als anys 70.

A càrrec de Conèixerbcn

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionescc.com> a partir del 21 de març a les 10 h. També es pot fer inscripció presencialment (en aquest cas, cal demanar cita prèvia per a matricular-se a partir del dimecres 16 de març).

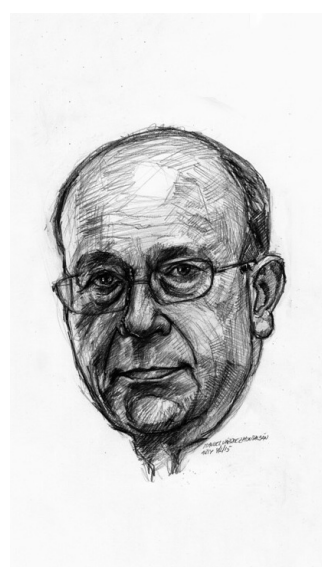


Foto © Arturo Espinosa (BY-NC-SA)

MOSTRA D'ENTITATS I SERVEIS

Dissabte 28 de maig, de 10 a 14 h

El proper dissabte 28 de maig, de 10 a 20 h, es realitza al carrer Muntaner la Mostra de Comerç de primavera (organitzada per l'Associació de Comerciants). Dins d'aquesta mostra, s'ubica també la Mostra d'entitats i serveis, organitzada pel Centre Cívic Vil·la Florida.

Apropa't i coneix de primera mà la tasca que realitzen algunes de les entitats que tenen seu al Districte de Sarrià- Sant Gervasi, i coneix també els serveis municipals que tens més a prop de casa.

Organitza: Centre Cívic Vil·la Florida

Col·labora: Centre Cívic Pere Pruna, Biblioteca Sant Gervasi - Joan Maragall, Associació de Comerciants (Barnavasi), Associació de veïns de Sant Gervasi i altres entitats convidades del districte.



VINE A SABER-NE MÉS...

A punt d'entrar a l'estiu, 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, Mercè Gonzalo, diplomada en nutrició humana i dietètica, ens parlarà sobre les propietats del producte. No us ho podeu perdre!

Cal inscripció prèvia a <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida>, a partir del 17 de maig a les 10 h.

SHOWCOOKING: L'ALVOCAT

Dimarts 7 de juny, a les 18.30 h

L'alvocat és un exemple de bon disseny alimentari: es tracta d'un superaliment amb unes propietats nutricionals quasi úniques en relació amb el tipus de composició greixosa. Els científics confirmen l'evidència de les propietats que tradicionalment li han atribuït els pobles que fa milers d'anys que el consumeixen. Si tens curiositat, vine a preparar receptes sorprenents amb aquest ingredient!

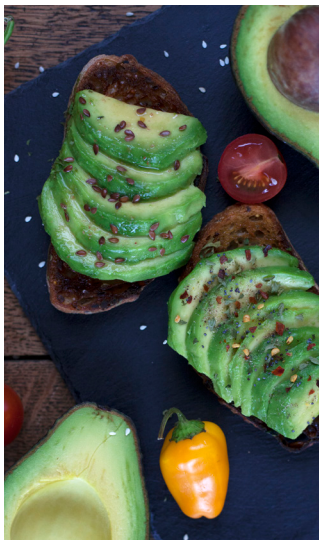


Foto © Kpokenustsy Net

SHOWCOOKING: L'ALL VS. L'ALL NEGRE

Dimarts 14 de juny, a les 18.30 h

La història de l'all es remunta fa segles a l'Àsia Central i s'ha estès fins aquí al llarg del temps, fins a ser el més comú de trobar en els nostres horts. Té múltiples efectes beneficiosos –i fins i tot medicinals– sobre l'organisme, sempre que es consumeixi cru: és un antibiòtic, antihistamínic, anticoagulant, redueix el colesterol i un llarg etcètera. Quan aquest el deixes fent un envelliment i després una fase de curació, es torna de color negre i la seva olor ens pot recordar a la regalèsia. Aquest all fermentat que el coneixem com a “all negre” és originari de l'illa de Japó i, com l'all blanc, també l'hem acollit com a nostre. Vine a acabar de conèixer-los!



Foto © Kpokenustsy Net

JORNADES GASTRONÒMIQUES

De l'11 al 18 de juny

Setena edició d'aquesta setmana plena de tallers, showcookings i xerrades..., per parar un instant el nostre ritme de vida i sentir, respirar, menjar sa i gaudir de la vida.

Aquest any, volem donar una volta al món, apropar-nos a les diferents cuines fascinants que podem trobar a altres països. I volem fer-ho de la vostra mà. També volem dedicar un racó familiar a l'agricultura sostenible, participant en el Cicle de l'Agricultura Sostenible que s'organitza des del Districte.

Les activitats són gratuïtes i obertes a tothom, però per assegurar-ne la qualitat i el bon funcionament requereixen d'una inscripció prèvia.

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> a partir del dilluns dia 16 de maig.

S'editarà un fulletó específic i podreu consultar també la programació al web del Centre Cívic.



EXPOSICIONS I ACTIVITATS VINCULADES

ARA FA 100 ANYS

De l'1 al 17 d'abril

Exposició creada pel Centre Cívic Can Castelló en motiu del Centenari de l'Annexió del barri de Sarrià a Barcelona. Aquesta mostra relaciona el barri de Sant Gervasi amb l'època de l'agregació de Sarrià, oferint al/la visitant tot un recull de qualitat de fotografies, mapes i textos. Esperem que la gaudiu!
Programació dins el Centenari de l'Annexió del barri de Sarrià a Barcelona.



IL·LUSTRADORES I SANTA JORDINA

Del 18 al 30 d'abril

Exposició col·lectiva de dones il·lustradores que ens dibuixaran què significa per a elles la tradició de Sant Jordi. Ja coneixem el tòpic d'aquesta tradició i l'antiguitat de la llegenda, i la moralina ens pot semblar una mica desfasada. Entra en les ments d'elles i descobreix com senten aquesta festivitat.
Programació dins la festivitat de Sant Jordi.



Foto © Laia Carrea Crespo

EXPOSICIÓ DINS DEL CICLE "MIRATGES"

De l'1 al 30 de maig

Recull dels millors moments de les actuacions que es van realitzar durant el cicle "Miratges" de l'any passat.
A càrrec de Judit Rodríguez.

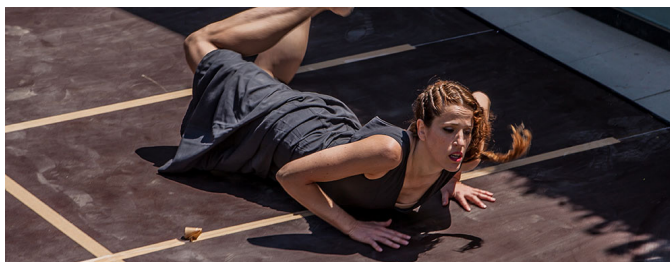


Foto © Judit Rodríguez

"ALTA TECNOLOGIA TRAVESTI"

De l'1 al 30 de juny

Per a aquesta ocasió, l'artista Rubén Antón ens presenta per primera vegada aquesta col·lecció única de retrats vectorials que enalteixen la memòria històrica d'artistes trans, de gran influència dins i fora de la nostra comunitat artística, i promou la lluita per una llei integral trans més que necessària.

A càrrec de Rubén Antón.



Programació dins del 28J, Dia Internacional de l'Orgull LGTBQ+

Xerrada vinculada a l'exposició: "REFERENTS TRANS"

Dilluns 20 de juny, a les 19 h



Rubén Antón, artista de l'exposició "ALTA TECNOLOGIA TRAVESTI", i l'escriptora Tania Navarro, que recentment ha publicat el seu llibre *La infancia de una transexual y la dictadura*, ens faran reflexionar, amb les seves obres, sobre una societat que va ser molt dura amb les minories.

A càrrec de Rubén Antón.

Programació dins del 28J, Dia Internacional de l'Orgull LGTBQ+

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionescc.com> a partir del dilluns dia 30 de maig.

I A MÉS...

III CONCURS DE MICRORELATS DE SANT JORDI

Tercera edició del Concurs de microrelats. En aquesta ocasió, les persones participants han d'escriure relats de Sant Jordi que s'ubiquin al districte de Sarrià-Sant Gervasi, i amb un màxim de 200 paraules.

- De l'1 al 17 d'abril. Termini de presentació dels microrelats.
- Del 19 al 24 d'abril. Es faran les votacions per als premis populars a les nostres xarxes socials, així com la valoració del jurat professional.
- El 25 d'abril. S'anunciaran els guanyadors i guanyadores!



Foto © Autor: Manio.A.P

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, jugar, prenent decisions conjuntes, tot divertint-nos. Adults i infants gaudiran d'un matí familiar per aprendre i riure!

FEM LA PRIMAVERA AMB LES MANS

Dissabte 7 de maig, d'11 a 12.30 h

G



Foto © SaraPaniculata

Sabies que existeixen les flors de paper que semblen naturals i que pots fer-les tu també? Amb l'ajuda de tisores, cola i paper crepè, aprendrem a crear un clavell que semblarà totalment real. Vine amb família i fem un jardí de primavera a mà!

Edat recomanada: a partir de 6 anys

A càrrec de: Sara Abella.

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> a partir del 18 d'abril, a les 10 h.

TALLER DE CAL·LIGRAFIA ÀRAB NASJI

Dissabte 28 de maig, d'11 a 12.30 h

G

Coneixes la cultura àrab? Coneixes els seus plats, les seves llegendes, la seva llengua? Vine en família a conèixer de forma divertida la seva cal·ligrafia, un primer contacte amb la cultura àrab a través d'aquest art gràfic. Aprendrem a sensibilitzar-nos amb tot allò que compartim les cultures àrabs i la catalana!

Edat recomanada: a partir de 6 anys

A càrrec de alQantara, Institut d'Estudis Culturals i Lingüístics



Taller emmarcat dins del Cicle Jornades Gatzara, cicle organitzat per la Fundació Bayt al-Thaqafa per reflexionar entorn el que compartim les cultures àrab i catalana.

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> a partir del 30 d'abril, 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 té lloc un divendres a la tarda.

ANEM A CAÇAR UN OS

Divendres 20 de maig, a les 17.30 h

G

Has anat mai a caçar un os ben gros? Cinc germans aprofiten que els seus pares marxen de casa per sortir a l'aventura! Travessen un camp ple d'herba... xuix, xuix, xuix!, un riu ple d'aigua... glup, glup, glup! i un bosc ple d'arbres... tipiti, tòpiti, tipiti! Però, qui té por de l'os dolent? Ningú! Perquè són molt i molt valents.

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

A càrrec de ModiBand SL.

Públic: A partir de 3 anys

Durada del programa: 60 minuts



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.

CLOWNTES I LLEGENDES

Diumenge 24 d'abril, a les 12 h

Preu: 3,30 €

Edat recomanada: Per a tots els públics

Dos pallassos intentaran explicar-nos una història. Però, sabran representar-la? Una obra de cavallers, monstres, prínceps, princeses, mags, fades, lleons, taurons, camaleons, canalons... Canalons? Lleons? Potser ens hem emocionat massa... Però us podem assegurar que hi haurà personatges per a tots els gustos. Una obra divertida, dinàmica i entretinguda. I ja està, no, que paris d'escriure... Això últim no

ca... En fi, deixa-ho. Fi.

A càrrec de Cia Nyip Nyap
Programació dins la festivitat de Sant Jordi



Foto © Cia Nyip Nyap

Pots comprar les entrades a <https://vflorida.inscripcionscc.com> des del dijous 7 d'abril a les 10 h i fins a les 11.30 h del mateix dia de l'espectacle.

FESTES TRADICIONALS

SANT JOAN

G

ACTIVITAT FAMILIAR

Dissabte 11 de juny, d'11 a 12.30 h

Edat recomanada: A partir de 4 anys

Tindreu més informació al web del Centre Cívic i a les xarxes.



Foto © Clément M.

ACTIVITATS PER A JOVES

GENERACIÓ 2.0.

G

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

Dimarts, del 10 al 31 de maig, de 18.30 a 20.30 h

Places limitades

Tens ganes de cuinar però no en saps prou? Et fa respecte pensar que algun dia hauràs de marxar de casa i no sabràs què cuinar-te, ni a tu ni als teus amics? Doncs si vens a aquest taller GRATUÏT tindràs al costat un xef i una dietista que t'ensenyaran a fer els plats que els demanis, i no cal que en sàpigues que ells et guiaran. Només cal que tinguis entre 17 i 22 anys i ganes d'entrar a la cuina! Adaptable a diferents dietes (vegana, celíaca, etc)

A càrrec de Sara Torra i David Sanmartín.

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> a partir del 4 d'abril

GENERACIÓ 2.0

De 17 a 22 anys

Vine i aprèn a cuinar els teus plats preferits amb una nutricionista i un xef professional.

No pateixis, **no** cal experiència!

ACTIVITAT GRATUÏTA

ACTIVITATS PER A PERSONES GRANS

Activitats obertes i gratuïtes adreçades a majors de 60 anys

SANT JORDI

G

Dimecres 20 d'abril, a les 17.30 h

Vine a viure el Sant Jordi amb la gent gran del Centre Cívic. La Coral us delectarà amb les seves veus angelicals, amb un repertori de cançons tradicionals. Tot seguit, anirem a visitar la Llar Mossèn Lluís Vidal, on el grup de teatre ens representarà una obra teatral de petit format. Un cop finalitzat l'acte gaudirem una estona plegats i en germanor amb els socis de la llar que ens oferiran un petit refrigeri.

Organitza: Col·lectiu de gent gran de Vil·la Florida.

Col·labora: Llar Mossèn Lluís Vidal

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> a partir del dia 1 d'abril. També ho podeu fer presencialment al punt d'informació del Centre Cívic.



Foto © Albert Rodríguez

FESTA RADARS

Dissabte, 18 de juny, matí.

Consulta la programació específica.

RADARS

Fem barri amb les persones grans

Gràcies!

RELAXACIÓ DINÀMICA PER MILLORAR LA NOSTRA QUALITAT DE VIDA

G C

A partir del 25 d'abril

GRUP 1: els dilluns, de 10.30 a 11.45 h

GRUP 2: els dilluns, de 12 a 13.15 h

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

A càrrec de Joan-Enric Puig.



Foto © Alejandro Prieto Amaro

DANSA DE SALA EN LÍNIA

G C

A partir del 19 d'abril fins al 31 de maig

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

G C

A partir del 20 d'abril

Els dimecres, de 17 a 19 h



Grup de cant coral que es reuneix cada dimecres a la tarda per entrenar la veu! A més, el cor de la gent gran de Vil·la Florida participa de trobades de cors a nivell de Districte i ciutat. Si us agrada cantar i passar una bona estona en companyia d'altres cantants, adreceu-vos al punt d'informació del Centre Cívic, on us posaran en contacte amb la responsable del cor. A càrrec del Col·lectiu de Gent Gran de Vil·la Florida.

GRUP DE TEATRE DE GENT GRAN "MOLT PARTICULAR"

G C

A partir del 20 d'abril

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.



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'aprèn 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 en aquest procés de selecció, per tal de poder dur la gestió d'una jardineria durant el curs 2022-2023, pots omplir la butlleta que trobaràs al nostre web i fer-la arribar per correu electrònic a ccvilafloida@qsl.cat abans que acabi el mes de juny.

Informa't al centre de les mesures de prevenció aplicades a l'hort.



SUPORT A LA CREACIÓ

EXPOSES?

Ets un/a artista plàstic/a, fotogràf/a, dibuixant... i tens moltes ganes d'exposar la teva obra? Envia'ns la informació al ccvilaflorida@qsl.cat posant com a assumpte: "Exposes?" Deixa'ns les teves dades i, després de valorar la teva proposta, ens posarem en contacte.



L'OBRADOR

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. Pots veure imatges i informació tècnica dels espais obrint el vincle: <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.la-florida/p/633/cessions-despais>

Si tens un projecte coent-se a l'obrador i necessites un espai per a assajos o per a mostrar-ho, cal que facis la sol·licitud enviant un correu electrònic a ccvilaflorida@qsl.cat, indicant com assumpte: l'Obrador, i la persona responsable del projecte es posarà en contacte amb tu.

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 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 ccvilaflorida@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, ja sigui a través d'una xerrada, exposició, etc.



Foto © PatriciFore

VINE A CONÈIXER LA TASCA QUE DESENVOLUPA...

LA LLAR MOSSÈN LLUÍS VIDAL

Dijous 19 de maig, a les 18 h

La Llar Mossèn Lluís Vidal és un centre on les persones grans es troben. Amb el seu lema "Acolliment, Amistat i Benestar" les persones grans fan amistats, tot participant en les activitats que s'hi organitzen. La proposta d'activitats que s'hi fan és molt diversa:

conferències, tertúlies, sessions de musicoteràpia, exercicis de memòria, cine fòrum, reflexió amb "Vida Creixent", coral, manualitats, excursions, jocs, celebració de festes tradicionals... S'ubiquen al barri de Sant Gervasi, molt a prop del Centre Cívic. Si encara no els coneixes, aquesta és una gran oportunitat per fer-ho.



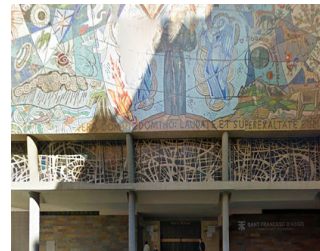
A càrrec de Mercè Riera i l' Eduard Aruga.

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> a partir del dia 25 d'abril. També ho podeu fer presencialment al punt d'informació del Centre Cívic.

CENTRE SANT FRANCESC D'ASSÍS

Dijous 26 de maig, a les 18 h

L'any 2000 es va inaugurar el Centre Sant Francesc d'Assís, a l'Església de Sant Francesc, ampliant les dependències ja existents. Així és com es creen diferents grups per liderar projectes socials de voluntariat adreçats a la comunitat. En aquesta sessió ens presentaran tres dels serveis que ofereixen a la comunitat: el grup de missioners que treballen tot l'any per finançar un projecte de menjador per infants i gent gran, l'Associació de mujeres latinas, que ofereix un lloc de trobada, acollida i formació per a dones llatinoamericanes, i el projecte Mañanas en compañía, que s'ocupa de donar acollida i esmorzar a transeünts i persones sense llar.



A càrrec de Lola Guzmán i altres voluntaris i voluntàries dels diferents projectes socials.

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> a partir del dia 2 de maig. També ho podeu fer presencialment al punt d'informació del Centre Cívic.

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 participen conjuntament i de manera activa 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 els 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 18 i 30 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. També podeu posar-vos-hi en contacte a través del correu electrònic: coralbadaacm@gmail.com



SERVEIS

CESSIONS D'ESPAI

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-despais>

SALA D'ESTAR

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



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. 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.

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.

MARÇ

Data	Horari	Resum activitat
29 MARÇ	19 h	Argumenta: Cada època el seu monstre. Els mostres interiors de la pintura

ABRIL

Data	Horari	Resum activitat
1>ABRIL	10-21 h	Exposició: Ara fa 100 anys!
1>31 ABRIL	10-21 h	Exposició: Il·lustradores: Sant Jordi
1>17 ABRIL	10-21 h	III Concurs de Microrelats
19 ABRIL	19 h	Argumenta: Els reptes científics en la realitat del dia a dia. Com ens hem d'alimentar?
20 ABRIL	17.30 h	Sant Jordi de la gent gran
24 ABRIL	12 h	Espectacle Familiar: "Clowntes i llegendes"
27 ABRIL	19 h	BCN Film Fest: Insignificancia

MAIG

Data	Horari	Resum activitat
1>30 MAIG	10-21 h	Exposició: Miratges
3 MAIG	19 h	Argumenta: Les cures de la família a càrrec de persones migrants
7 MAIG	11-12.30 h	Petit Racó: Fem la primavera amb les mans
10>31 MAIG	18.30 a 20.30 h	Generació 2.0: Tallers de cuina i nutrició per a joves
12 MAIG	19 h	Miratges: vespre de dansa
15 MAIG	12 h	Miratges: dansa al jardí
17 MAIG	11 h	Itinerari cultural: Recorregut literari Manuel Vázquez Montalbán a Vallvidrera

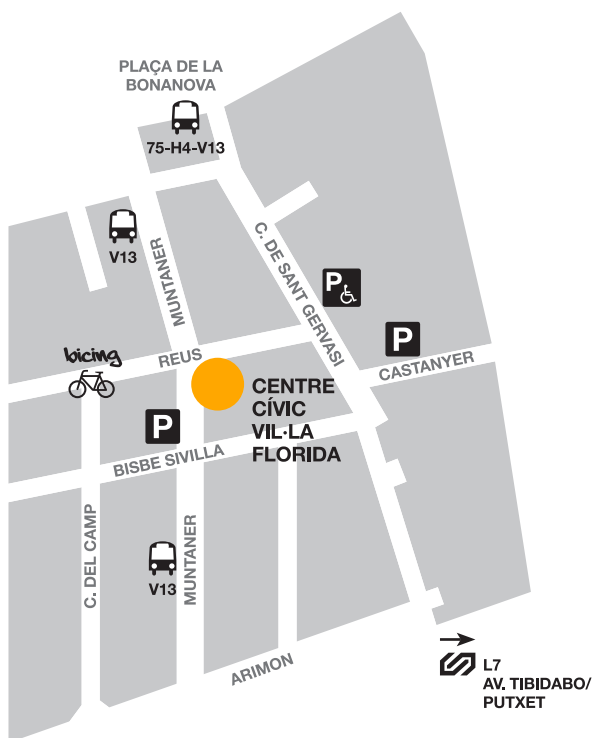
17 MAIG	19 h	Argumenta: Els perills de la robotització. La digitalització i els reptes en les relacions socials i laborals
19 MAIG	18 h	L'amplificador: Vine a conèixer la tasca que desenvolupa la llar Mossèn Lluís Vidal
20 MAIG	17.30 h	Petita Butaca: Anem a caçar un ós
26 MAIG	18 h	L'amplificador: Coneguem els projectes socials de l'Església de Sant Francesc d'Assís
28 MAIG	11-12.30 h	Petit Racó: Taller de calligrafia Àrab Nasji
28 MAIG	10-14 h	Mostra d'Entitats i Serveis

ABRIL

Data	Horari	Resum activitat
1>30 JUNY	10-21 h	Exposició: Alta tecnologia travesti
7 JUNY	18.30 h	Showcooking: L'alvocat
11 JUNY	11-12.30 h	Festes tradicionals: Sant Joan
13-18 JUNY	Consulteu horaris	Jornades gastronòmiques
14 JUNY	18.30 h	Showcooking: L'all vs. L'all negre
18 JUNY	Consulteu horari	Festa Radars



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**

