

Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx

# PROGRAMACIÓ TRIMESTRAL

Abril-juny del 2022

Josep M. Trias i Peitx

Ajuntament de  
Barcelona



---

**ÍNDEX**

---

---

**INSCRIPCIONS I NORMATIVA** pàg. 3

---

---

**TALLERS I MONOGRÀFICS** pàg. 6

---

<b>SALUT I BENESTAR</b>	pàg. 6
<b>BENESTAR FÍSIC</b>	pàg. 6
<b>BENESTAR EMOCIONAL</b>	pàg. 10
<b>NUTRICIÓ</b>	pàg. 11
<b>ACTIVITATS A L' AIRE LLIURE</b>	pàg. 12
<b>ACTIVITATS DE MIGDIA</b>	pàg. 13
<b>BALLS I DANSES</b>	pàg. 13
<b>ARTS ESCÈNIQUES</b>	pàg. 14
<b>ARTS I ARTESANIES</b>	pàg. 15
<b>DIBUIX MANGA</b>	pàg. 18
<b>MUSICALS</b>	pàg. 19
<b>HUMANITATS</b>	pàg. 19
<b>LLENGÜES</b>	pàg. 20
<b>ESPAI D'INFORMÀTICA</b>	pàg. 22

---

**LUDOTECA** pàg. 23

---

**LLEGENDA****G** ACTIVITAT  
GRATUÏTA**N** NOVETAT**F** ACTIVITAT  
FAMILIAR

Fotografia de portada: freepik

## INSCRIPCIONS ALS TALLERS D'ABRIL-JUNY

Cal fer la inscripció en línia. Les persones que no hi puguin accedir per dificultats tècniques han de trucar al **934 480 499** i demanar cita prèvia per fer la inscripció presencial.

Abans d'inscriure-us a un curs us demanem que llegiu la normativa d'inscripcions.

Les mesures i les normatives poden canviar i ens hem d'adaptar a les ordres institucionals de cada moment.

**INICI DE RENOVACIONS:** dilluns, 28 de febrer

**INICI D'INSCRIPCIONS:** dilluns, 14 de març

**INICI D'ACTIVITATS:** divendres, 1 d'abril

**PERÍODE DE DEVOLUCIONS:** a partir del dilluns 28 de febrer i fins al dissabte 26 de març

**FESTIUS:** el dijous 14 d'abril i el dijous 23 de juny el centre romandrà obert fins a les 14.00 h.

### NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- Es considera que la plaça està ocupada quan s'ha fet el pagament.
- Modalitat d'inscripcions en línia. En cas que no es pugui fer per dificultats tècniques, és imprescindible trucar al centre a partir del 14 de març per demanar cita prèvia.

En cap cas no es reserva plaça per telèfon.

- Cada persona es pot inscriure en un màxim de tres tallers i pot inscriure-hi un màxim de dues persones més. Per registrar una altra persona heu d'utilitzar una altra adreça electrònica.
- La direcció del centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants.
- Les persones que estiguin a l'atur tenen una subvenció del 50% en el preu d'un taller en el trimestre actual presentant la vida laboral (de l'últim mes) o la documentació del SOC (Servei d'Ocupació de Catalunya) i

l'empadronament.

- Així mateix, les persones residents al municipi amb algun tipus de discapacitat o que siguin ateses en algun centre públic de salut mental tenen una reducció del 75% o del 50% segons diversos criteris establerts al BOPB. Cal presentar la documentació acreditativa i l'empadronament.
- En cas que la persona usuària es doni de baixa d'un taller al qual estigui inscrita, ha de notificar-ho durant el període de devolucions.
- Únicament es pot fer la devolució del preu del curs amb un justificant mèdic que demostrï que no es pot dur a terme l'activitat en la qual s'ha inscrit. Aquesta excepcionalitat no és vàlida si ja s'han complert el 50% de les sessions, tant si s'ha assistit a aquest 50% com si no. En els cursos en què el nombre de sessions sigui imparell, aquest percentatge és del 60%.
- En el cas dels tallers que s'hagin d'anul·lar pel fet de no tenir un nombre mínim de participants, es tornarà íntegrament el preu del taller corresponent.

- La direcció del centre es reserva el dret a canviar el professorat en cas necessari.
- Cal tenir present que mentre el centre estigui obert al públic no s'interrompran els tallers presencials, tret que les mesures de prevenció de la covid-19 indiquin noves restriccions de l'activitat.
- El material fungible que sigui necessari per al taller és a càrrec de la persona usuària. En la informació de cada taller s'especifica quin és aquest material.
- La direcció del centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions de les persones usuàries.
- Les persones que n'acompanyin d'altres amb discapacitat que necessitin suport per fer l'activitat estaran exemptes del pagament de la matrícula.
- Totes les persones que pateixin alguna malaltia relacionada amb la pèrdua de la memòria, un trastorn o que segueixin algun tipus de tractament que pugui alterar la seva capacitat psicomotriu o cognitiva han de comunicar-ho a l'hora d'inscriure's a un taller, per tal d'informar-ne el professorat. La direcció del centre en declina tota responsabilitat, de manera que és aconsellable que vagin acompanyades quan entrin i surtin de l'aula on s'imparteix l'activitat.
- En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament

---

d'una activitat que s'havia de fer de manera presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament), aquesta activitat s'adaptarà perquè es pugui dur a terme de manera virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a internet, sempre que això sigui possible. El nombre d'hores, sessions i horaris serà el mateix.

- Aquesta variació no suposa que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no dona dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions fetes virtualment.
- Cal tenir present que mentre estiguem en aquesta situació de la covid-19, les normatives i les mesures poden anar canviant en funció de les ordenances institucionals. Us demanem que si us trobeu malament no vingueu al taller al qual us heu inscrit.
- En cas que un cop iniciat el taller tingueu símptomes de covid-19, ens haureu de trucar al centre per informar-nos-en i així poder aplicar el protocol de seguretat.
- Actualment l'aforament és del 100% de la sala.
- Les persones inscrites a tallers que utilitzin cavallet s'han de responsabilitzar de desinfectar-lo en acabar la classe (amb els productes de neteja que hi ha a l'aula). En cas que no hi hagi aquesta responsabilitat, eliminarem l'ús del cavallet i cada persona n'haurà de portar un de casa cada vegada que vingui a fer el taller.
- És obligatori l'ús de mascareta. Aquesta normativa pot variar en el

---

transcurs de les sessions, i aquesta variació no dona dret a la devolució de la inscripció.

- El centre es fa responsable de complir la normativa sanitària vigent.

---

## **MESURES PER LA COVID-19**

---

A continuació es detalla el protocol del Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx pel que fa a la prevenció amb motiu de la covid-19, i també les mesures individuals que han de seguir les persones que assisteixin a les activitats del centre:

- Desinfecció diària de tots els espais.
- Ventilació de les aules després de cada taller.
- A l'entrada del centre hi ha un dispensador de gel hidroalcohòlic.
- L'aforament i la disposició dels seients han de complir les distàncies de seguretat requerides en cada moment de la pandèmia.
- L'accés i el desallotjament dels espais s'ha de fer de manera esglaonada per garantir la distància de seguretat.
- Accés al centre amb el temps just per començar el curs. Si arribeu amb més de 5 minuts d'antelació cal que espereu al carrer. No es pot fer temps ni al vestíbul ni als espais comuns del centre.
- Cal respectar l'horari d'acabament dels cursos per tal de facilitar la tasca de ventilació per al taller següent.
- Els horaris dels cursos estan adaptats a les mesures actuals de prevenció

---

publicades per la Generalitat de Catalunya, i, per tant, hi ha franges horàries que actualment no es poden oferir.

- L'ús de la mascareta és obligatori dins el centre i durant les activitats. Aquesta normativa pot variar en el transcurs de les sessions, en funció de les ordenances institucionals de cada moment.
- L'accés i el desallotjament dels espais s'ha de fer de manera gradual. Cal seguir sempre les senyalitzacions i indicacions del personal del Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx.
- L'ús de l'ascensor es limita a una persona, excepte en cas de necessitat d'acompanyant.
- Si penseu que podeu tenir símptomes de covid-19 o heu estat en contacte amb algú diagnosticat del virus, quedeu-vos a casa i informeu-nos-en. Segur que tenim l'oportunitat de retrobar-nos ben aviat.
- Les classes d'activitat física es desenvolupen sense calçat de carrer. Podeu portar mitjons o calçat que només feu servir per a l'activitat.
- Recomanem fer ús dels lavabos únicament en cas d'urgència. No hi ha neteja en cada ús dels serveis.

# TALLERS I MONOGRÀFICS

## SALUT I BENESTAR

### BENESTAR FÍSIC

#### MANTENIMENT SUAU

**Grup A:** dilluns, de 9.30 a 10.30 h  
**Grup B:** dimecres, de 9.30 a 10.30 h  
**Grup C:** dijous, de 18.15 a 19.15 h  
Preu: 53,24 € (10 sessions)

Treballarem la musculatura abdominal, la coordinació i l'equilibri sense impacte ni moviments bruscos.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

#### GIMNÀSTICA SUAU

**Grup A:** dilluns de 12.00 a 13.00 h  
**Grup B:** dimarts de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 53,24 € (10 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

#### REACTIVA'T PROGRESSIVAMENT

**Grup A:** dilluns, de 10.45 a 11.45 h  
**Grup B:** dimecres, de 10.45 a 11.45 h  
**Grup C:** dijous, de 10.45 a 11.45 h  
Preu: 53,24 € (10 sessions)

Millora la mobilitat articular, potencia la musculatura abdominal i lumbar i

millorar la forma física.  
Cal dur roba còmoda i mitjons.

### EDUCACIÓ POSTURAL

**Grup A:** tancat  
**Grup B:** dimarts, de 12.00 a 13.00 h  
**Grup C:** dijous, de 9.30 a 10.30 h  
Preu: 53,24 € (10 sessions)

Treball corporal per millorar la postura i estirar el cos de manera correcta.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

### MÈTODE PILATES

**Grup A:** dilluns, de 18.00 a 19.00 h  
**Grup B:** dilluns, de 19.15 a 20.15 h  
Preu: 53,24 € (10 sessions)  
**Grup C:** dilluns, de 10.00 a 11.30 h  
Preu: 79,86 € (10 sessions)  
**Grup D:** tancat  
**Grup F:** dijous de 19.30 a 20.30 h  
**Grup G:** divendres de 10.45 a 11.45 h  
Preu: 53,24 € (10 sessions)

Activitat física destinada a tonificar i a enfortir la musculatura a partir de la correcció postural i la concentració.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

### PILATES AERÒBIC

Dimarts, de 20.30 a 21.30 h  
Preu: 53,24 € (10 sessions)

A més dels beneficis propis del pilates, augmenta el rendiment esportiu i millora la resistència cardiovascular.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

**PILATES EN MOVIMENT**

---

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h  
Preu: 53,24 € (10 sessions)

Taller dirigit a prendre consciència del cos i reforçar l'esquena, la part central del cos i les cames, combinat amb una part més lúdica.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

**HATHA-IOGA**

---

**Grup A:** dilluns, de 17.00 a 18.30 h **N**  
Preu: 79,86 € (10 sessions)

**Grup B:** dimecres, de 18.45 a 19.45 h

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

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

Preu: 53,24 € (10 sessions)

Observacions: el grup C comença divendres 8 d'abril.

Sistema d'entrenament físic i mental que uneix el dinamisme i la força muscular, la ment, la respiració i la relaxació.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

**IOGA**

---

**Grup A:** tancat

**Grup B:** dimarts, de 10.45 a 11.45 h

**Grup C:** dimarts, de 19.15 a 20.15 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

Aprèn postures per tonificar i estirar el cos. Respira correctament per alliberar tensions i arribar a un estat físic i mental saludable.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

**IOGALATES**

---

**Grup A:** dilluns, de 20.00 a 21.00 h

**Grup B:** dimecres, de 12.00 a 13.00 h **N**

Preu: 53,24 € (10 sessions)

Aquesta activitat es nodreix del millor de les tècniques del ioga i del pilates. Enforteix, flexibilitza i tonifica tota la musculatura corporal. Podem afinar i reforçar la zona abdominal, alinear les articulacions i corregir els mals hàbits posturals.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

**IOGA DINÀMIC**

---

Dilluns, de 20.00 a 21.00 h **N**

Preu: 53,24 € (10 sessions)

Practica de forma fluida àssanes per tonificar i estirar el cos. Respira correctament per alliberar tensions i arribar a un estat físic i mental saludable.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

**ESQUENA SANA**

---

**Grup A:** dilluns, de 20.30 a 21.30 h **N**

**Grup B:** divendres, de 12.00 a 13.00 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

Observacions: el grup B comença el divendres 8 d'abril.

Farem exercicis per corregir la postura de l'esquena. També tonificarem lleugerament el cos, sempre mantenint una postura correcta de l'esquena.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

## ASHTANGA VINYASA IOGA

---

Dimarts, de 18.45 a 19.45 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

---

Ashtanga ioga es basa en postures i moviments fluids, lligats a la respiració (estil vinyasa: compassar cada moviment amb una inhalació, retenció o exhalació) i constitueix un sistema de sèries vigorós i exigent. Es treballa el cos àmpliament, la força i la flexibilitat.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

---

## IOGA RELAXACIÓ

---

Divendres, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

Observacions: aquest taller comença el divendres 8 d'abril.

---

Aprèn a obrir i mobilitzar el cos en sincronia amb la respiració, i amplia així la flexibilitat i la força. Respira correctament per alliberar tensions i arribar a un estat físic i mental saludable.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

---

## FLEX & TONO

---

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

---

Millora la mobilitat, l'elasticitat i reforça el to muscular.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

---

## TAITXÍ

---

Dilluns, de 18.45 a 19.45 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

---

Art marcial que pot practicar qualsevol persona i que es basa en una sèrie de moviments harmònics, amb què es treballa la flexibilitat i l'equilibri i es millora el funcionament del sistema cardiovascular.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

---

## TXIKUNG

---

Divendres, de 18.00 a 19.00 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

---

Tècnica oriental en què es treballa en la flexibilitat i l'equilibri i que millora el funcionament del sistema cardiovascular.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

---

## OSTEOPILATES

---

Dijous, de 12.00 a 13.00 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

---

L'activitat es basa en el mètode pilates, però se n'adapten els exercicis perquè resultin més beneficiosos i ajudin a enfortir els ossos i a prevenir possibles fractures.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

---

## SÒL PELVIÀ I ABDOMINALS HIPOPRESSIVES

---

Dijous, de 20.30 a 21.30 h

N

---



---

**Preu: 53,24 € (10 sessions)**  
**Observacions: aquest taller comença el dimarts 21 d'abril.**

---

Exercicis per tonificar el sòl pelvià i estilitzar la cintura. Les embarassades i les persones amb hipertensió no poden fer aquests exercicis.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

### **ESTIRAMENTS TERAPÈUTICS**

---

**Dimarts, d'11.45 a 13.15 h**  
**Preu: 79,86 € (10 sessions)**  
**Observacions: aquest taller comença el dimarts 19 d'abril.**

---

Realitzarem estiraments terapèutics senzills i pràctics amb l'objectiu de recuperar flexibilitat i mobilitat perduda. Així podrem prevenir i reduir dolors i rigidesa tant muscular com articular, que sorgeixen al llarg dels anys, en la vida quotidiana, l'oci i la vida laboral.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

### **ESTIRAMENTS**

---

**Divendres, de 9.30 a 10.30 h**  
**Preu: 53,24 € (10 sessions)**

---

Entrena la flexibilitat, millora la postura i evita dolors corporals i contractures. Treballarem a través de la gimnàstica postural i els estiraments. L'objectiu d'aquest curs és augmentar el rang de moviment articular, tenir una postura millor i reduir tensions musculars diàries.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

### **BODY HARMONIA**

---

**Divendres, de 18.45 a 19.45 h**  
**Preu: 53,24 € (10 sessions)**

---

Programa d'entrenament inspirat en el ioga, el taitxí i el pilates que millora la flexibilitat i t'aporta una sensació de calma, harmonia i benestar físic i mental. Amb la música sincronitzarem els moviments i els diferents estímuls en les capacitats físiques en relació amb la postura, flexibilitat i respiració. Metodologia: treballarem exercicis per tenir una respiració adequada, fluida i contínua, una concentració constant per centrar-se en l'execució adequada dels moviments, que treballaran en la consciència corporal, flexibilitat, força, coordinació i balanç, tot això simultàniament.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

### **TRAINING COMBAT**

---

**Divendres, de 20.00 a 21.00 h**  
**Preu: 53,24 € (10 sessions)**

---

Un curs per a les persones que vulguin fer un programa d'entrenament coreografiat, cardiovascular inspirat en les arts marcials (taekwondo, karate, capoeira, boxa tailandesa, taitxí i boxa). Si vols millorar la teva condició física i millorar la força i resistència muscular, coordinació i flexibilitat, així com cremar moltes calories. No és necessari tenir coneixements d'arts marcials. Metodologia: s'impartirà un mateix entrenament (al ritme de la música) cada setmana, en què

---

s'emfatitzarà la tècnica cada setmana fins que la persona aconsegueixi polir tots els moviments.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

## **BENESTAR EMOCIONAL**

---

---

### **TERÀPIA DEL RIURE**

---

Dilluns, de 9.30 a 10.30 h  
Preu: 53,24 € (10 sessions)

---

Vols descobrir el poder del riure? Utilitzarem jocs per riure en grup, divertir-nos i gaudir mitjançant tècniques d'expressió corporal, la dansa i la respiració perquè el riure surti del cor i del ventre i no del cap.

---

### **MINDFULNESS**

---

Dimarts, d'11.45 a 13.15 h  
Preu: 79,86 € (10 sessions)

---

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 en la vida quotidiana). Aprendre què és Mindfulness i com integrar-lo a la vida quotidiana.

---

## **DE LA FATIGA A LA RESILIÈNCIA**

---

**N**

Dimecres, de 17.00 a 18.30 h  
Del 20 de abril al 8 de juny  
Preu: 63,88 € (8 sessions)

---

En aquest taller aprendràs diferents camins que t'ajudaran a poder adoptar una actitud resilient en moment de fatiga després d'haver viscut una situació d'impacte que perdura en el temps.

Un trajecte on prendràs consciència de la importància de començar per tu per poder impactar en el món. Descobriràs aspectes bàsics necessaris per afrontar els imprevistos que la vida porta i els recursos dels quals disposes per fer-ho.

---

### **AUTOESTIMA**

---

**N**

Dimecres, de 18.45 a 20.15 h  
Del 20 d'abril al 8 de juny  
Preu: 63,88 € (8 sessions)

---

L'autoestima és una competència essencial per al benestar de les persones. És un conjunt de judicis i opinions que emetem sobre nosaltres mateixos, la valoració que fem o el grau d'estima que sentim cap a la nostra persona, les nostres aptituds, les nostres capacitats i habilitats. En aquest taller facilitarem eines per a l'autoconeixement per tal de millorar l'autoestima.

---

**COMUNICACIÓ I INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL**

---

**N**

Dijous, de 18.45 a 20.15 h  
Del 21 de abril al 9 de juny  
Preu: 63,88 € (8 sessions)

---

Ser capaç de comunicar de manera efectiva i clara en públic pot ser un factor determinant per a l'evolució i èxit professional i personal. Comunicar millor i cuidar la manera en què donem a entendre les nostres idees i emocions implica saber que, per expressar-se, cal anar molt més enllà de les paraules.

---

---

**MONOGRÀFIC:  
ESTRATÈGIES PER A  
L'AUTOCURA**

---

**G**

Dimecres 18 i 25 de maig i 1 de juny,  
de 18.45 a 19.45 h  
Activitat gratuïta (3 sessions)  
Professional: Pandora Psicologia

---

**1a SESSIÓ: LA GESTIÓ EMOCIONAL**

Com gestionem les nostres emocions?  
Gestió de forma adaptativa de les nostres emocions: l'autoregulació emocional.

**2a SESSIÓ: L'ANSIETAT I L'ESTRÈS**

La gestió de l'ansietat i les pors.

**3a SESSIÓ: LA PÈRDUA I LA RÀBIA**

La gestió de les pèrdues i la ràbia.

---

---

**NUTRICIÓ**

---

---

**ENFORTEIX LES DEFENSES**

---

**N**

Dimecres, d'11.15 a 12.45 h  
Del 20 d'abril a l'11 de maig  
Preu: 37,61 € (4 sessions)

---

Com podem enfortir les defenses? En aquest curs aprendràs que és indispensable prendre prendre el sol (i si cal prendre un suplement de vitamina D), cuidar l'alimentació, fer activitat física, saber gestionar les emocions, dormir bé, etc.

---

---

**ALIMENTACIÓ DEPURATIVA DE  
PRIMAVERA**

---

Dilluns, d'11.15 a 12.45 h  
Del 25 d'abril al 16 de maig  
Preu: 37,61 € (4 sessions)

---

La primavera és l'època ideal per netejar l'organisme i, en especial, per drenar o depurar el fetge i la vesícula biliar. Vivim en un entorn rodejat de substàncies tòxiques que entren al nostre cos, a través de l'aire, de la pell (cosmètica, productes de neteja...) i fins i tot dels aliments pesticides... Amb aquest taller aprendràs a reduir l'entrada de tòxics a la vegada que descobriràs quina alimentació t'ajudarà a depurar l'organisme i eliminar aquelles substàncies que hagin assimilat i que poden ser perjudicials per a la salut.

---

---

**SALUT DIGESTIVA**

---

Dimecres, d'11.15 a 12.45 h  
Del 18 de maig al 8 de juny  
Preu: 37,61 € (4 sessions)

---

Com podem regular el sistema digestiu i prevenir malalties associades? En aquest curs aprendràs els aliments i les combinacions que t'inflamen i et produeixen males digestions i quins aliments t'ajudaran a regular-ho. Descobriràs com influeix el com i quan mengem i el nostre estil de vida en les digestions. Treballarem a partir de la dieta que segueix cadascú.

---

**ELS PILARS D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE**

---



Dilluns, d'11.15 a 12.45 h  
Del 23 de maig al 20 de juny  
Preu: 37,61 € (4 sessions)

---

Segur que heu sentit molt la frase "Som el que mengem" però en l'alimentació també influeix el com mengem i com vivim. En aquest curs, a més de saber quins aliments ens ajuden a estar forts i sans, aprendràs a entendre el cos com una unitat i que a part de triar bons aliments els hem de saber cuinar adequadament, els hem de menjar amb calma, hem de saber quins horaris ens ajudaran (o perjudicaran) a l'hora de digerir i assimilar els nutrients i la importància d'un mínim d'activitat física per a les digestions.

---

**ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE**

---

---

**MARXA NÒRDICA**

---

**Grup A:** dimarts, d'11.45 a 13.45 h  
**Grup B:** divendres, d'11.45 a 13.45 h  
Preu: 85,18 € (8 sessions)

---

Activitat, apta per a tothom, basada en caminar amb l'ajut d'uns bastons que ens permeten treballar les cames i la part superior del cos, la qual cosa aporta beneficis per a la salut.

Cal dur els bastons per poder fer l'activitat.

---

**MARXA NÒRDICA: SORTIDES**

---



**Grup A:** dimarts, 7 de juny, de 10.00 a 13.00 h  
Preu: 22,14 € (1 sessió)

---

Ruta: des de Sant Adrià fins al parc de la Llacuna, a Montcada i Reixac, vorejant el riu Besòs. Es torna amb Renfe des de Montcada.

Recomanem portar: motxilla amb aigua, peça de fruita o fruita seca i parca o capelina per si de cas.

Observacions: aquesta ruta no té desnivell. Cal dur els bastons per poder fer l'activitat.

**Grup B:** divendres, 10 de juny, de 10.00 a 13.00 h  
Preu: 22,14 € (1 sessió)

---

---

Ruta: del Prat fins a les casetes modernistes de Sant Feliu de Llobregat vorejant el riu Llobregat. Es torna amb Trambaix fins a Barcelona.

Recomanem portar: motxilla amb aigua, peça de fruita o fruita seca i parca o capelina per si de cas.

Observacions: aquesta ruta no té desnivell. Cal dur els bastons per poder fer l'activitat.

---

## ENTRENAMENT FUNCIONAL

---

**Grup A:** dijous, de 19.00 a 20.00 h

**Grup B:** dijous, de 10.30 a 11.30 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

**N**

---

És un tipus d'exercici físic amb l'objectiu d'aconseguir una rutina útil per a qualsevol persona entrenada o no amb material funcional, però sobretot utilitzant el propi pes corporal a través de moviments de cal·listènia.

---

## ACTIVITATS MIGDIA

---

### PILATES MIGDIA

---

Dilluns, de 14.15 a 15.15 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

**N**

---

Realitzarem estiraments terapèutics senzills i pràctics amb l'objectiu de recuperar flexibilitat i mobilitat perdudes. Així previndrem i disminuïrem dolors i rigidesa tan muscular com articular, que sorgeixen al llarg dels anys, en la vida quotidiana, l'oci i la vida laboral.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

### IOGA MIGDIA

---

Dimecres, de 14.15 a 15.15 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

**N**

---

Aprèn postures per tonificar i estirar el cos. Respira correctament per alliberar tensions i arribar a un estat físic i mental saludable.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

## BALLS I DANSES

---

### MOU-TE AMB RITME!

---

Dimarts, de 9.30 a 10.30 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

**N**

---

Diverteix-te ballant al ritme de la música.

Cal dur roba còmoda i mitjons o calçat net per a l'activitat.

---

### EXPRESSIONÍ LLATINA PER A DONES

---

Dimecres, de 18.00 a 19.00 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

---

Practicarem de forma individual al ritme de merengue, salsa, *bachata*, *cúmbia* i mambo.

Cal portar mitjons o calçat nets per a l'activitat.

---

## BALLS LLATINS SENSE PARELLA

Dimecres, de 19.15 a 20.15 h  
Preu: 53,24 € (10 sessions)

Practicarem de forma individual els diferents estils llatins: merengue, salsa, *bachata*, cúmbia, txa-txa-txa, conga i mambo.

Cal portar mitjons o calçat nets per a l'activitat.

## RITMES LLATINS

N

Dimecres de 19.15 a 20.15 h  
Preu: 53,24 € (10 sessions)

Aprèn els diferents estils llatins: merengue, salsa, *batxata*, cúmbia, txa-txa-txa, conga i mambo.

Cal portar mitjons o calçat nets per a l'activitat.

## COMMERCIAL DANCE

Dijous, de 19.15 a 20.15 h  
Preu: 53,24 € (10 sessions)

Ball fàcil i divertit, que ajuda a cremar calories.

Cal dur roba còmoda, ampolla d'aigua i mitjons o calçat net per a l'activitat.

## ARTS ESCÈNIQUES

### INICIACIÓ AL TEATRE I A LA IMPROVISACIÓ

N

Dimarts, de 17.30 a 19.00 h  
Preu: 79,86 € (10 sessions)

Taller per a adults. Aprèn a improvisar de forma expressiva i comprensiva, a tenir confiança, a millorar l'expressió oral i corporal mitjançant la pràctica teatral.

### ESPAI FES TEATRE!

Dissabte, d'11.30 a 13.30 h  
Preu: 16 € per persona (8 sessions)

Si t'agrada el teatre i vols disposar d'un espai obert per a la pràctica teatral, vine a compartir la teva passió. Crearem un grup obert i autodidacte, pensat per crear des de la participació social. Les arts escèniques en general i el teatre en particular seran el punt de partida i l'eix central d'aquest nou espai!

Apunta-t'hi i fes teatre!

Mínim sis persones per obrir l'espai.

Cal una persona que representi el grup per comunicar-se amb la coordinació del centre.



---

## ARTS I ARTESANIES

---

---

### DIBUIX I PINTURA

---

**Grup A:** dilluns, d'11.45 a 13.15 h  
**Grup B:** dijous, de 10.00 a 11.30 h  
**Grup C:** dijous, d'11.45 a 13.15 h  
**Preu:** 79,86 € (10 sessions)

S'expliquen diverses tècniques del dibuix al carbonet i al color. Descobreix com fer composicions i dibuixos al natural i inicia't en els diferents estils pictòrics i tècniques.

Material necessari (adquirit per l'alumnat): carbonet, pintures acríliques, pinzells de pèl de porc, paletina, espàtules, suports (bastidor o fusta o cartó) i bata.

Recomanem adquirir aquest material quan se sàpiga que el taller té les inscripcions mínimes per poder fer-lo. És possible que durant el transcurs del taller es requereixin altres materials no especificats a la llista.

---

### PINTURA JAPONESA. *SUMI-E*

**Dimarts, de 10.00 a 11.30 h**  
**Preu:** 79,86 € (10 sessions)

Aprèn la tècnica de la pintura japonesa, també coneguda com a *Sumi-e*, que traduït del japonès vol dir 'dibuix amb tinta'. És una forma d'art que s'esforça per desentranyar l'essència d'un objecte o una escena amb el menor nombre d'elements possibles acuradament col·locats.

El motiu pictòric es duu a terme sense dibuix preparatori; per tant, el traç ha de ser decidit ("alla prima") i fluid. Començarem pintant els quatre honorables cavallers: l'orquídia, el bambú, el crisantem i el cirerer florit.

Material necessari (adquirit per l'alumnat): tinta xinesa, pinzell japonès gran, mitjà i petit, bloc d'esbós A3 i tres pots de vidre.

Recomanem adquirir aquest material quan se sàpiga que el taller té les inscripcions mínimes per poder fer-lo. És possible que durant el transcurs del taller es requereixin altres materials no especificats a la llista.

---

### TÈCNiques BÀSIQUES DE GANXET PER FER AMIGURUMI

**Dimarts, d'11.45 a 13.15 h**  
**Preu:** 79,86 € (10 sessions)

Amigurumi és un peluix japonès. Abordarem les tècniques bàsiques del ganxet perquè puguis crear ninots basats en una forma senzilla cilíndrica. Aprendre's de manera molt pràctica a teixir diferents figures i formes amb volum.

Material necessari (adquirit per l'alumnat): agulles de ganxet del número 2 i llanes de cotó especial d'amigurumi del mateix gruix que l'agulla de ganxet, dels colors del disseny escollit. Tisores, marcadors de llana, buata de farciment, agulla llanera i botons rodons per als ulls, llibreta i bolígraf per anotar els passos.

Recomanem adquirir aquest material quan se sàpiga que el taller té

les inscripcions mínimes per poder realitzar-lo. És possible que durant el transcurs del taller es requereixin altres materials no especificats a la llista.

---

**DIBUIX I PINTURA:  
RETRAT/AUTORETRAT**

---

**N**

Dissabtes, d'11.45 a 13.15 h  
Preu: 79,86 € (10 sessions)

Curs dirigit a persones interessades a apropar-se al retrat/autoretrat utilitzant les possibilitats que el dibuix i la pintura ofereixen. No calen coneixements previs en aquests àmbits. Des de les capacitats de cada alumne el curs anirà proporcionant els coneixements que permetin captar els trets singulars de la fesomia, l'expressió del rostre en el retrat.

Material necessari (adquirit per l'alumnat): llapis, carbonet, pintures acríliques, aquarel·les i pinzells.

Recomanem adquirir aquest material quan se sàpiga que el taller té les inscripcions mínimes per poder realitzar-lo. És possible que durant el transcurs del taller es requereixin altres materials no especificats a la llista

---

**INICIACIÓ A L'ENQUADERNACIÓ**

---

**N**

Dijous 12 de maig, de 17.00 a 20.00 h  
Preu: 18,80 € + 4 € material (1 sessió)

En aquest taller t'iniciaràs al món de l'enquadrernació realitzant dues llibretes de notes de petit format i un

quadernet amb tapes flexibles i cosit lateral entrellaçat. Aprenderàs els conceptes bàsics de l'enquadrernació i descobriràs les eines bàsiques per poder fer les teves pròpies llibretes.



Fotografia: Cerrusa Restaració

---

**ENQUADERNACIÓ JAPONESA**

---

**N**

Divendres, 13 de maig, de 17.00 a 20.00 h  
Preu: 18,80 € + 5 € material (1 sessió)

En aquesta sessió aprendràs a fer els quatre cosits tradicionals de l'enquadrernació japonesa fent quatre llibretes de tapa tova.

L'enquadrernació japonesa és una tècnica molt característica per enquadrernar llibretes, llibres i àlbums. Es tracta d'una enquadrernació sense llom on les fulles interiors estan unides a les tapes mitjançant fils/cordes. En passar els fils a través dels forats que traspassen les tapes i els fulls interiors, es van generant uns preciosos i singulars patrons geomètrics.





Fotografia: Cerusa Restaració

## ELS SECRETS DE L'ENQUADERNACIÓ COPTE

N

Dijous, 26 de maig, de 17.00 a 20.00 h

Preu: 18,80 € + 5 € material (1 sessió)

En aquest monogràfic d'enquadració, realitzaràs un dels cosits més antics que es coneixen. En aquest taller podràs aprendre els secrets del cosit copte fent una llibreta amb tapa dura i cosit vist.



Fotografia: Cerusa Restaració

## DIBUIX MANGA

### INICIACIÓ AL DIBUIX MANGA

N

Dilluns, de 18.30 a 20.00 h

Inici: dilluns 25 d'abril

Preu: 63,88 € (8 sessions)

Impartit per l'Escola Joso

El manga i l'anime són cada cop més presents a la societat occidental, fins a convertir-se en una cultura coneguda i apreciada mundialment. En aquest taller utilitzarem les tècniques necessàries perquè perfeccionis i estilitzis els teus dibuixos. Durant vuit classes aprendràs les claus per crear personatges atractius, des de la seva anatomia fins a la seva expressivitat. També treballarem com crear una pàgina manga des de zero i les bases perquè sigui dinàmica i interessant.

Si vols aprendre a dibuixar a l'estil japonès, no dubtis a apuntar-te a aquest taller!



Fanart: Dunia Navinés

## MUSICALS

### GUITARREJA POP-ROCK!

**Grup A (bàsic):** dilluns, de 17.30 a 18.30 h

**Grup B (iniciació):** dimarts, de 18.15 a 19.15 h **N**

Preu: 53,24 € (10 sessions)

Aprendràs a tocar la guitarra des de zero d'una manera fàcil i divertida a través de cançons de pop-rock.

Cal dur guitarra.

### TEORIA PRÀCTICA DE LA MÚSICA

Dimarts, de 17.00 a 18.00 h **N**

Preu: 53,24 € (10 sessions)

Melodia, harmonia i ritme són els tres elements en els quals hem d'indagar, per separat, per començar a respondre la pregunta: com funciona la música?

Un híbrid entre classe de teoria musical, solfeig, cant i assaig d'orquestra (percussió corporal o instruments), aquest taller està enfocat a la comprensió de diversos aspectes de la música que es poden aplicar en el moment, de manera lúdica i accessible per a tothom.

No és necessari tenir coneixements musicals previs ni saber tocar instruments.

## HUMANITATS

### ESCRITURA I LECTURA DE RELATS BREUS

Dilluns, de 18.45 a 20.00 h **N**

Del 9 de maig al 20 de juny

Preu: 39,93 € (6 sessions)

Escriu relats breus, inspirats en fotografies i obres d'art famoses, i aprèn a llegir-ho en veu alta. Aquesta pràctica ajuda a l'autocorrecció del que s'ha escrit i a més ens facilita llegir i expressar-nos davant de públic, tant amb el llenguatge verbal com postural.

### LLEGIR I ESCRIURE BREU: A TRAVÉS DE LA NOVEL·LA

Dilluns, de 20.15 a 21.15 h

Del 9 de maig al 20 de juny

Preu: 31,94 € (6 sessions)

Trobarem la inspiració per escriure relats curts a través de la lectura d'una novel·la. I aprendrem a fer resums, crítiques, comentaris i debats literaris... Pot ser sobre una novel·la que hagueu llegit o capítols que llegirem entre tots al curs.



Fotografia: Freepik

---

## LLENGÜES

---

---

### ITALIANO FACILE

---

**N**

Dilluns, de 10.00 a 11.00 h  
Preu: 53,24 € (10 sessions)

---

Taller d'iniciació a la llengua italiana destinat a debutants. Aquest curs et permetrà descobrir amb exercicis senzills el vocabulari de la vida quotidiana, els temps verbals i les regles bàsiques de la gramàtica. Curs dirigit a principiants.

---

---

### PARLIAMO ITALIANO?

---

**N**

Dilluns, de 11.15 a 12.45 h  
Preu: 79,86 € (10 sessions)

---

Taller de conversa dirigit a persones que vulguin practicar la llengua i aprendre nou vocabulari. Curs dirigit a persones amb coneixements de l'idioma.

---

---

### PARLIAMO? LLENGUA I CULTURA ITALIANES

---

**N**

Dimarts, de 19.30 a 21.00 h  
Preu: 79,86 € (10 sessions)

---

Aprendre i practicar l'italià d'una forma amena! Taller interactiu de llengua i cultura italiana adreçat a gent amb un nivell intermedi de la llengua italiana. A través de l'expressió oral i escrita, conversa, comentaris de textos, música i sense oblidar la gramàtica,

---

aprofundirem en els aspectes destacats de la llengua, la cultura i la societat italianes. Cal tenir nivell suficient de la llengua per mantenir una conversa en italià.

---

---

### FRANCÈS DES DE ZERO

---

**N**

Dimecres, de 9.30 a 11.00 h  
Preu: 79,86 € (10 sessions)

---

*Parlez-vous français?* Aquest curs et permetrà descobrir, amb exercicis senzills, el vocabulari de la vida quotidiana, així com les nocions bàsiques de conjugació i gramàtica. I tot, sense gaire esforç, perquè el francès explicat amb claredat... *c'est facile!* Curs dirigit a principiants.

---

---

### FRANCÈS (CONVERSA)

---

Dimarts, de 18.45 a 20.00 h  
Preu: 66,55 € (10 sessions)

---

Taller de conversa dirigit a persones que vulguin practicar la llengua i aprendre nou vocabulari. Xerrarem en francès des del primer dia. Parlarem de cinema, sèries, música, literatura, gastronomia, altres cultures, festivals, temes d'actualitat i tot allò que pugueu trobar interessant. Cal tenir un nivell suficient de la llengua per mantenir una conversa en francès.

---

---

### ANGLÈS DES DE ZERO

---

Dijous, de 17.00 a 18.15 h  
Preu: 66,55 € (10 sessions)  
Observacions: aquest taller va començar fa un trimestre.

---

---

A través d'activitats orals i escrites i amb un punt lúdic, ens iniciarem en la llengua anglesa per tal de poder començar a comprendre-la i fer-la servir.

---

### ANGLÈS (CONVERSA)

---

Dijous, de 9.30 a 11.00 h  
Preu: 79,86 € (10 sessions)

---

Taller de conversa dirigit a persones que vulguin practicar la llengua i aprendre nou vocabulari. Xerrarem en anglès des del primer dia. Parlarem de cinema, sèries, música, literatura, gastronomia, altres cultures, festivals, temes d'actualitat i tot allò que pugueu trobar interessant. Cal tenir un nivell suficient de la llengua per mantenir una conversa en anglès.

---

### FUN WITH ENGLISH

---

Dijous, d'11.15 a 12.45 h  
Preu: 79,86 € (10 sessions)

---

Taller dirigit a persones que ja tinguin un nivell bàsic d'anglès i vulguin aprendre nou vocabulari i practicar el llenguatge quotidià. Fem servir cançons, jocs de rol i vídeos, per gaudir d'un aprenentatge dinàmic.

---

### ANGLÈS CONVERSA. MILLORA EL TEU NIVELL

---

N

Dimecres, de 17.00 a 18.30 h  
Preu: 79,86 € (10 sessions)

---

Taller de conversa enfocat a millorar el teu coneixement i aplicar-lo en el

---

món laboral. Dirigit a persones que vulguin practicar la llengua i aprendre nou vocabulari. En aquest taller practicarem l'entrevista i situacions variades que ens poden ajudar a donar una resposta més encertada.

Cal tenir coneixement mitjà de la llengua.



## ESPAI D'INFORMÀTICA

### TELÈFONS INTEL·LIGENTS I TAULETES

Dimecres, de 9.30 a 11.00 h  
Preu: 79,86 € (10 sessions)

Dirigit a persones que tinguin un telèfon intel·ligent o una tauleta i que tenen algun dubte o volen treure-li més profit amb aplicacions interessants. Cal portar el telèfon o la tauleta.

### INFORMÀTICA A LA CARTA

Dimecres, d'11.15 a 12.45 h  
Preu: 79,86 € (10 sessions)

Planteja tots els dubtes que tens i que ningú et respon sobre el món de la informàtica.

Cal dur l'ordinador portàtil.

### PERD LA POR A L'ORDINADOR

Dijous, de 9.30 a 11.00 h  
Preu: 79,86 € (10 sessions)

En aquest taller et facilitarem eines per perdre la por a tot allò que està relacionat amb el "món digital" i que cada vegada necessitem més per a tasques tan simples com demanar una visita mèdica, comprar per internet, saber com funcionen els núvols o consultar informació veraç, etc.

### INICIA'T AL WINDOWS 10

Dijous, d'11.15 a 12.45 h  
Preu: 79,86 € (10 sessions)

Curs bàsic per saber utilitzar Windows 10, en què aprendrem a fer-lo funcionar i totes les novetats que aporta aquest sistema operatiu.

Cal dur l'ordinador portàtil.



Fotografia: Freepik

# LUDOTECA LA TARDOR

**Inici del trimestre: dimarts, 19 d'abril**

**Final del trimestre: dimecres, 22 de juny**

**RENOVACIONS: del 28 de febrer al 12 de març**

**NOVES INSCRIPCIONS: a partir del 14 de març i fins a exhaurir places**

**La ludoteca, així com tots els infants i famílies, seguirà en tot moment la normativa vigent de seguretat i higiene indicada per l'Ajuntament de Barcelona i el Districte de les Corts. Per tant, en funció dels canvis que es puguin donar, la ludoteca actualitzarà les mesures que cal implementar. Inicialment, aquestes seran les mesures de seguretat i higiene de compliment obligat a la ludoteca, sempre subjectes a possibles canvis:**

## **Mesures d'higiene i seguretat de compliment obligat**

- Rentat de mans amb aigua i sabó al lavabo abans d'entrar a l'espai de ludoteca.
- Ús de mascareta en el cas de les persones adultes i dels nens i nenes de més de 6 anys.
- Desinfecció de mans cada vegada que sortim de l'espai de ludoteca i hi tornem a entrar, per exemple, per anar al lavabo o acompanyar un infant. Desinfecció de mans abans i després d'utilitzar un joc o joguina o material. Trobareu gel hidroalcohòlic a diversos punts de la planta.
- S'estableixen punts de recollida dels infants per sortir; les famílies dels grups 4-6 i 7-12 anys els han d'anar a buscar en aquests punts (els educadors i educadores els han de tornar als familiars prèviament autoritzats). Els nens i nenes del grup de 7-12 poden pujar i baixar sols i només per les escales, amb autorització prèvia dels tutors o tutores legals dels infants.
- No es pot menjar a cap espai de la ludoteca ni de la quarta planta.
- Els bolquers i les tovallolletes de nadons han d'introduir-se en una bossa de plàstic, que s'ha de tancar bé abans de llençar-la a les escombraries.
- Totes les famílies han de signar un document de responsabilitat i compliment abans de fer la inscripció.

## NENS I NENES DE 0-3 ANYS I FAMÍLIES

### Dimecres i divendres

**Horari:** de 10.00 a 13.00 h

**Preus:** 2 dies, 20,08 €; 1 dia, 10,03 €

### Descomptes:

2 dies, 2n germà o germana: 13,36 €

1 dia, 2n germà o germana: 6,68 €

2 dies, 3r germà o germana: 6,63 €

1 dia, 3r germà o germana: 3,31 €

**Espai de psicomotricitat:** sala 5

**Horari de psicomotricitat:**

dimecres, de 10.30 a 13.00 h

**Places:** 12 infants més una única persona adulta per infant

Consisteix en un espai de trobada on infants i adults comparteixen una estona de joc. Aquest espai té com a finalitat fomentar la relació infant-adult respecte al joc, en un entorn agradable que organitza una sèrie atractiva d'activitats trimestrals per als més petits.

**Normativa:** les famílies han de complir una assistència i participació mínima i continuada al servei. Les famílies perdran la plaça en cas d'un mes d'absència sense justificació o comunicació. La seva plaça passarà automàticament al primer de la llista d'espera i així successivament.

## A LA TARDA, LUDOTECA EN FAMÍLIA! ESPAI FAMILIAR PER A NENS I NENES DE 2-5 ANYS I LES SEVES FAMÍLIES

### Dimecres

**Horari:** de 16.30 a 19.30 h

**Preus:** 20,08 € infant més persona adulta

### Descomptes:

2n germà o germana: 13,36 €

3r germà o germana: 6,63 €

**Places:** 12 infants més una única persona adulta per infant

Oferim un espai de trobada i socialització per a nens i nenes de P2, P3, P4 i P5 acompanyats d'una persona adulta per compartir joc lliure i activitats semidirigides amb les altres famílies i infants. Així mateix, es tracta d'un espai on les persones adultes poden compartir les seves experiències sobre l'educació i la criança dels seus nens i nenes. La finalitat d'aquest servei és fomentar relacions positives respecte al joc en família i les relacions amb el grup d'iguals.

## NENS I NENES DE 4-6 ANYS

### Dilluns i divendres

**Horari:** de 16.30 a 19.30 h

**Preu:** 2 dies, 20,08 €; 1 dia, 10,03 €

### Descomptes:

2 dies 2n germà o germana: 13,36 €

1 dia 2n germà o germana: 6,68 €



2 dies 3r germà o germana: 6,63 €

1 dia 3r germà o germana: 3,31 €

**Places: 18**

Oferim un espai de joc lliure i espontani on es treballa seguint el calendari festiu a través de tallers, manualitats, jocs, contes, cançons, danses, etc., que estimulin la creativitat, i segons l'edat dels i les participants, a fi de fomentar la interacció entre infants, la cooperació i el respecte mutu.

## NENS I NENES DE 7-12 ANYS

### Dimarts i dijous

Horari: de 16.30 a 19.30 h

Preu: 2 dies, 20,08 €; 1 dia, 10,03 €

### Descomptes:

2 dies 2n germà o germana: 13, 36 €

1 dia 2n germà o germana: 6,68 €

2 dies 3r germà o germana: 6,63 €

1 dia 3r germà o germana: 3,31 €

**Places: 18**

Oferim un espai de trobada on es fomenta l'educació en valors a través de la cooperació, la igualtat, el respecte mutu i la cura del medi ambient. Tot a partir del joc lliure, espontani i d'activitats guiades. Al llarg del trimestre es treballa amb un centre d'interès concret que inclou tota mena d'activitats. A més, es pot dedicar una estona a fer tasques de l'escola.

## DISSABTES EN FAMÍLIA (PORTES OBERTES)

G F

### ELS DISSABTES 30 D'ABRIL I 11 DE JUNY

Horari: de 10.00 a 13.00 h

Edat: 0-12 anys

**Places:** 12 infants, més una única persona adulta per infant. És obligatori reservar plaça a través del web del centre.

S'ofereix un espai de joc lliure entre infants i les seves famílies per fomentar el temps de lleure compartit. També obrim el servei de ludoteca a totes les famílies que durant la setmana no en poden fer ús.

## ACTIVITATS DESTACADES

G F

### SANT JORDI CREATIU. DIADA DE SANT JORDI

#### DIJOUS, 21 D'ABRIL

Horari: de 17.30 a 19.15 h

Lloc: Jardins del Clot d'En Salvi

En el marc de la diada de Sant Jordi, la Ludoteca La Tardor s'uneix a la iniciativa del Centre Cívic Josep M<sup>a</sup> Trias i Peitx participant en la proposta d'activitats del dijous 21 d'abril. Els nens i nenes del grup de 7-12 anys de la Ludoteca La Tardor, us conviden a fer un seguit de tallers i activitats artístiques que ells i elles han preparat per a vosaltres per celebrar aquest dia de Sant Jordi.

- Taller “Construeix un punt de llibre”, molt divertit per a nens i nenes a partir de 5 anys.
- Taller “Fem una rosa de paper”, per a nens i nenes a partir de 8 anys.
- Taller “Fem estampacions”, per a nens i nenes de 0 a 4 anys.
- Taller “Dissenya la teva pròpia llegenda”, per a totes les edats (les persones adultes també hi estan convidades).

---

**RENOVA LES TEVES JOGUINES**

---

**DISSABTE, 14 DE MAIG****Horari:** de 10.30 a 13.00 h**Lloc:** Plaça Comas (dia de l'intercanvi)

La Ludoteca la Tardor torna a participar a la iniciativa de l'Ajuntament de Barcelona: “Renova les teves joguines. Aquest programa promou la reutilització, el consum responsable i fomenta l'intercanvi de joguines en bon estat.

Participem en col·laboració amb la Ludoteca Guitard.

Per a més informació i recollida de joguines:

ludotecalatardor@bcn.cat o al telèfon 934 480 499.

---

**PROGRAMACIÓ PER  
AL GRUP 0-3 ANYS I  
FAMÍLIES**

---

**ABRIL “LA LLEGENDA DE  
SANT JORDI”**

---

---

**UNS DRACS MOLT SIMPÀTICS!**

---

---

**DIVENDRES, 22****Lloc:** ludoteca**Horari:** a partir de les 10.00 h

---

**ELS COLORS DE LA PRIMAVERA!**

---

**DIVENDRES, 29****Lloc:** ludoteca**Horari:** a partir de les 10.00 h

---

**MAIG: “SURT, SOL SOLET”**

---

---

**FEM UN MOSAIC**

---

**DIVENDRES, 6****Lloc:** ludoteca**Horari:** a partir de les 10.00 h

---

**ESTAMPEM FLORS AMB PINTURA**

---

**DIVENDRES, 13****Lloc:** ludoteca**Horari:** a partir de les 10.00 h

---

**FEM UN MOLÍ DE VENT**

---

**DIVENDRES, 20****Lloc:** ludoteca**Horari:** a partir de les 10.00 h

---

**FEM UN COLLAGE DE  
PRIMAVERA**

---

**DIVENDRES, 27****Lloc:** ludoteca**Horari:** a partir de les 10.00 h

---

**JUNY “ARA QUE FA CALOR...”**

---

---

**ENS TAPEM DEL SOL**

---

**DIVENDRES, 3**

---

Lloc: ludoteca  
Horari: a partir de les 10.00 h

---

---

## FEM UNES ULLERES MOLT DIVERTIDES

---

### DIVENDRES, 10

Lloc: ludoteca  
Horari: a partir de les 10.00 h

---

## JUGUEM AMB AIGUA

---

### DIVENDRES, 17

Lloc: ludoteca  
Horari: a partir de les 10.00 h

---

---

## VISITES ESCOLARS

---

Les visites escolars són activitats semidirigides, adaptades a cada nivell educatiu i acompanyades per educadors i educadores de la ludoteca, que pretenen contribuir a l'educació infantil mitjançant el joc com a principal eina pedagògica.

---

## FINALITAT I OBJECTIUS

---

Les visites escolars tenen com a finalitat oferir activitats per al desenvolupament dels infants mitjançant el joc, de manera lliure i espontània, i contribuir al desenvolupament dels aspectes cognitius i afectius de la personalitat dels individus des de la infància per facilitar-ne la inserció al medi sociocultural on han de viure i afavorir-ne la complementarietat educativa (educació formal - educació no formal).

---

## FUNCIONAMENT GENERAL

---

Consisteixen en sessions d'una hora que s'ofereixen els dimarts i els dijous, de 10.00 a 11.00 h o d'11.00 a 12.00 h. El tema de les sortides l'escull el professorat o els responsables del grup en la reserva. A més, s'ofereix la possibilitat de combinar-les amb activitats de la Biblioteca Les Corts - Miquel Llongueras, situada al mateix edifici (més informació: 934 493 107 i [www.bcn.cat/bibllongueras](http://www.bcn.cat/bibllongueras)).

---

## ACTIVITATS PROPOSADES

---

---

### LLARS D'INFANTS

---

1. Activitat d'estimulació sensorial
  2. Joc simbòlic
  3. Psicomotricitat
- 

---

### EDUCACIÓ INFANTIL

---

1. Joc simbòlic
  2. Psicomotricitat
- 

---

### EDUCACIÓ PRIMÀRIA

---

1. Descobreix els jocs d'arreu del món
  2. Jocs d'avui, jocs d'ahir
  3. Elabora el teu joc
  4. Activitat d'educació en valors
- 

---

## COST I CONDICIONS PER A LA RESERVA

---

El cost de la sessió és de 16,17 € per grup. El pagament s'ha de fer mitjançant imposició o transferència bancària. Cal reservar la plaça amb un mínim de 15 dies d'antelació.  
Telèfon: 934 480 499  
A/e: [ludotecalatardor@bcn.cat](mailto:ludotecalatardor@bcn.cat).