

Centre Cívic Navas

PROGRAMACIÓ TALLERS

Juliol 2022

Navas



“Pensem massa i sentim molt poc...”

EL GRAN DICTADOR de Charles Chaplin

Ajuntament de
Barcelona



ÍNDEX

TALLERS	pàg. 08
----------------	---------

SALUT	pàg. 08
--------------	---------

EXPRESSIÓ	pàg. 09
------------------	---------

CREATIVITAT	pàg. 14
--------------------	---------

IDIOMES	pàg. 15
----------------	---------

RECURSOS	pàg. 16
-----------------	---------

LLEGENDA

N NOVETAT

S SEMINARI

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

A causa de la situació excepcional que estem vivint amb la Covid19, hem adaptat les activitats del centre a la nova situació. Per aquests motius, la inscripció als tallers, seminaris i itineraris del període Juliol es faran de la següent forma:

DEL 13 AL 30 DE JUNY

OBERTES A TOTHOM

- Inscripcions **ONLINE**.
- A partir de les 9.30 h del dilluns, 13 de juny tant per les inscripcions web com per les presencials.
- Les inscripcions presencials al centre seran **EXCLUSIVAMENT per a persones amb descomptes**: de dilluns a divendres de 9.30 a 14 h i de 16 a 20 h, caldrà aportar tota la documentació en el moment de la inscripció.

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

NORMATIVA ESPECÍFICA INSCRIPCIONS ONLINE

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

NORMATIVA ESPECÍFICA DELS SEMINARIS

- Cal registrar-se com a usuari/ària del Centre.
- **Cal fer la inscripció online per cadascun dels seminaris.**
- A partir de 7 dies abans de la data d'inici del seminari, no es retornaran els diners de la inscripció, en tots els casos.
- L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la el seminari/itinerari per no arribar al mínim de places establertes.

NORMATIVA GENERAL DE LES INSCRIPCIONS

Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

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

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

- **La inscripció ha de fer-se ONLINE a través de la pàgina web ccnavas.cat.**

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

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

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

- **Les persones** en situació d'atur i les persones amb discapacitat superior al 33 % **que s'acullin al descompte per a un taller, han de fer la inscripció presencialment**, en el període establert per aquests descomptes (**del 13 al 30 de juny**) i **han de portar tota la documentació** en el moment de fer la inscripció.

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

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

Sense cap documentació no s'aplicarà aquest descompte i si manca alguna documentació, l'han de portar abans del **dijous 30 de juny**. A partir d'aquesta data, no s'accepten més inscripcions amb aquests descomptes. El descompte només és aplicable a un taller, sempre que hi hagi places disponibles (no inclou seminaris, itineraris, tallers infantils, tallers familiars ni els intensius de juliol) i **no te caràcter retroactiu**.

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

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

NORMATIVA GENERAL DE LES INSCRIPCIONS

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

MESURES COVID CENTRE CÍVIC NAVAS

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

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

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

Mesures individuals:

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

TIPOLOGIA D'ACTIVITATS PERÍODE JUNY-JULIOL 2021

FORMAT: HÍBRID PRESENCIAL I ONLINE

- Activitat presencial que es pot adaptar a format online en cas de que les autoritats sanitàries així ho indiquin amb el mateix horari i professorat.
- Durant tot el període, es prioritzarà la formació presencial però, si per motius sanitaris el centre ha de tancar i no pot obrir, s'oferirà la mateixa activitat online. Aquestes activitats estan senyalitzades amb el format híbrid presencial i online.
- Així, en cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la que ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) aquesta activitat s'adaptarà per a que pugui realitzar-se de forma virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a la xarxa internet. El nombre d'hores, sessions i horaris seran els mateixos. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no donarà dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions realitzades virtualment.
- La plataforma de cursos virtual serà Zoom i se'ls hi facilitarà l'enllaç a través del correu electrònic.
- És necessari tenir accés a equipament informàtic (ordinador, portàtil, tauleta, mòbil, etc.) amb connectivitat a internet i una adreça de correu electrònic per poder seguir el treball telemàtic.

FORMAT: PRESENCIAL

- Activitat que s'ofereix exclusivament en format presencial.
- Així, en cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la que ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) aquesta activitat s'ajornarà i es recuperarien les classes no realitzades. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no donarà dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions ajornades ja que es realitzaran en quan sigui possible.

FORMAT: ONLINE

- Activitat que s'ofereixen exclusivament en format online.
- La plataforma de cursos virtual serà Zoom i se'ls hi facilitarà l'enllaç a través del correu electrònic.
- És necessari tenir accés a equipament informàtic (ordinador, portàtil, tauleta, mòbil, etc.) amb connectivitat a internet i una adreça de correu electrònic per poder seguir el treball telemàtic.

TALLERS

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

SALUT

TAI-TXI I TÈCNiques XINESES

DEL 4 AL 18 DE JULIOL
Grup A: dilluns de 9.30 a 11 h

DEL 7 AL 21 DE JULIOL
Grup B: dijous d'11.45 a 13.15 h

Preu: 23.25 € (3 sessions)
A càrrec d'Isabel Fernández

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



foto: pexels

RISOTERAPIA

DEL 5 AL 19 DE JULIOL
Dimarts de 18 a 19.30 h
Preu: 23.25 € (3 sessions)
A càrrec d'Encarna Cervantes

Vine a descobrir com el riure, a través de jocs i dinàmiques senzilles, t'ajudarà a alliberar tensions, millorar l'estrès i a generar un estat de benestar positiu i agradable.

L'ART DE MEDITAR

DEL 6 AL 20 DE JULIOL
Dimecres de 17 a 18 h
Preu: 15.50 € (3 sessions)
A càrrec de: Johanna Lozada

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

MARXA NÒRDICA

DEL 7 AL 21 DE JULIOL
Dijous de 9 a 11 h
Preu: 31 € (3 sessions)
A càrrec de: Fernando Bartolomé de Nordic Walking Terapèutic (NWT)

Acosta't a aquesta activitat física moderada i saludable, apropiada per tota les edats. Les rutes seran al voltant de Barcelona (accés amb Rodalies). **Uns dies abans que comenci el taller us indicarem on serà la primera sessió. Cal dur els pals per l'activitat.**



foto: pexels

TALLERS

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

EXPRESSIÓ

Expressió

MÈTODE PILATES

DEL 4 AL 18 DE JULIOL

Grup A: dilluns de 18 a 19 h

Grup B: dilluns de 19 a 20 h

Grup C: dilluns de 20 a 21 h

A càrrec d'Arlenys Bonsanto

DEL 7 AL 21 DE JULIOL

Grup D: dijous de 18 a 19 h

Grup E: dijous de 19 a 20 h

Grup F: dijous de 20 a 21 h

A càrrec d'Evi Charalampidou

DEL 8 AL 22 DE JULIOL

Grup H: divendres de 9.30 a 10.30 h

A càrrec de Toni Torres

Preu: 15.50 € (3 sessions)

El mètode Pilates és un sistema d'entrenament físic i mental que uneix el dinamisme i la força muscular, la ment, la respiració i la relaxació. **Cal dur** màrrega, tovallola o pareo.



foto: pexels

ZUMBA

DEL 5 AL 19 DE JULIOL

Grup A: dimarts de 20 a 21 h

A càrrec de Toni Torres

DEL 29 DE JUNY

AL 13 DE JULIOL

Grup B: dimecres de 10 a 11 h

A càrrec de Silvia Anguera

DEL 6 AL 20 DE JULIOL

Grup C: dimecres de 19 a 20 h

Grup D: dimecres de 20 a 21 h

A càrrec de l'Assoc. De ball Alocubano

DEL 7 AL 21 DE JULIOL

Grup E: dijous de 20 a 21 h

A càrrec de Toni Torres

DE L'1 AL 15 DE JULIOL

Grup F: divendres de 10 a 11 h

A càrrec de Silvia Anguera

Preu: 15.50 € (3 sessions)

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



foto: pexels

TALLERS

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

IOGA-RELAXACIÓ

DEL 4 AL 18 DE JULIOL

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 23.25 € (3 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

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



foto: pexels

IOGA

DEL 5 AL 19 DE JULIOL

Dimarts de 9.30 a 11 h

A càrrec d'Abby Parra

Preu: 23.25 € (3 sessions)

Aprèn postures per tonificar, estirar el cos i respirar correctament. **Cal dur** màrrega, tovallola o pareo.

ESTIRAMENTS

DEL 5 AL 19 DE JULIOL

Grup A: dimarts d'11 a 12. h

Preu: 15.50 € (3 sessions)

A càrrec d'Abby Parra

DEL 8 AL 22 DE JULIOL

Grup B: divendres de 10.30 a 12 h

Preu: 23.25 € (3 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

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

GAC

(Glutis, Abdominals i Cames)

DEL 5 AL 19 DE JULIOL

Grup A: dimarts de 19 a 20 h

A càrrec de: Toni Torres

DEL 29 DE JUNY

AL 13 DE JULIOL

Grup B: dimecres d'11 a 12 h

A càrrec de: Silvia Anguera

DE L'1 AL 15 DE JULIOL

Grup C: divendres d'11 a 12 h

A càrrec de: Silvia Anguera

Preu: 15.50 € (3 sessions)

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

TALLERS

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

HATHA IOGA

DEL 6 AL 20 DE JULIOL

Grup A: dimecres de 9.30 a 11 h

A càrrec d'Abby Parra

Grup B: dimecres de 18 a 19.30 h

A càrrec de: Johanna Lozada

Preu: 23.25 € (3 sessions)

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



foto: pexels

IOGA PER EMBARASSADES

DEL 7 AL 21 DE JULIOL

Dijous de 17 a 18 h

Preu: 15.50 € (3 sessions)

A càrrec d'Evi Charalampidou

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

ASHTANGA VINYASA IOGA

DEL 7 AL 21 DE JULIOL

Grup A: dijous de 17.30 a 19 h

Grup B: dijous de 19 a 20.30 h

Preu: 23.25 € (3 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

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

TONIFICACIÓ

DEL 7 AL 21 DE JULIOL

Dijous de 19 a 20 h

Preu: 15.50 € (3 sessions)

A càrrec de Toni Torres

Activitat d'intensitat mitjana que combina el treball cardiovascular i muscular, millorant la força i la resistència del cos en general. A partir d'uns exercicis específics, es busca millorar la postura i prevenir lesions. **Cal dur** màrrega i tovallola o pareo.



foto: pexels

TALLERS

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

MANTENIMENT SUAU

DEL 8 AL 22 DE JULIOL

Divendres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 15.50 € (3 sessions)

A càrrec de Toni Torres

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



foto: pexels

EXPRESSIÓ

Balls i danses

TALLER DE SALSA SINGLE

DEL 4 AL 18 DE JULIOL

Dilluns de 11.30 a 13 h

Preu: 23.25 € (3 sessions)

A càrrec de: Claudia Fuentes

La salsa es un conjunt de ritmes afrocaribenys fusionats amb jazz i altres estils. Aquest curs, proposa aprendre els passos bàsics de la salsa sense necessitat de parella, és un estil de ball més lliure i autònom. Dirigint a qui vulgui passar una bona estona ballant amb o sense experiència prèvia.

DANSA ORIENTAL

DEL 4 AL 18 DE JULIOL

Dilluns de 17.30 a 19 h

Preu: 23.25 € (3 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

Vine a conèixer aquesta dansa ancestral que ens permet connectar amb l'essència femenina, equilibrant cos i ment. Es caracteritza pels seus moviments suaus i fluidos, dissociant i coordinant alhora les diferents parts del cos.



foto: Johanna Lozada

TALLERS

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

TALLER DE FLOW LLATÍ

DEL 4 AL 18 DE JULIOL

Dilluns de 17 a 18.30 h

Preu: 23.25 € (3 sessions)

A càrrec de: Claudia Fuentes

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



foto: pixabay

BALL ACTIU

DEL 5 AL 19 DE JULIOL

Dimarts de 17 a 18.30 h

Preu: 23.25 € (3 sessions)

A càrrec d'Ildefons Vilanova

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

RITME - BALL

DEL 6 AL 20 DE JULIOL

Dimecres d'11.15 a 12.15 h

Preu: 15.50 € (3 sessions)

A càrrec d'Encarna Cervantes

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

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

DEL 6 AL 20 DE JULIOL

Dimecres d'11.30 a 13 h

Preu: 23.25 € (3 sessions)

A càrrec d'Ildefons Vilanova

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



foto: istock

TALLERS

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

DANSA AFROCARIBENYA

DEL 6 AL 20 DE JULIOL

Dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 23.25 € (3 sessions)

A càrrec de: Nayan Jaimes

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

EXPRESSIÓ

Teatre

COMENÇA L'ESPECTACLE

DEL 6 AL 20 DE JULIOL

Dimecres de 12.15 a 13.45 h

Preu: 23.25 € (3 sessions)

A càrrec d'Encarna Cervantes

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



foto: pexels

CREATIVITAT

Expressió plàstica

QUADRE O SALVAMANTELLS DE TRENCADÍS

DEL 4 AL 18 DE JULIOL

Dilluns de 18 a 20 h

Preu: 31 € (3 sessions)

Material: 8 €

A càrrec de Raquel Nériz

Vine a crear un quadre o salvamantell amb trencadís utilitzant la mateixa tècnica que empraven els artesans en l'època modernista per realitzar els mosaics. Utilitzarem rajoles de diferents colors i realitzarem un bonic disseny amb elles. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

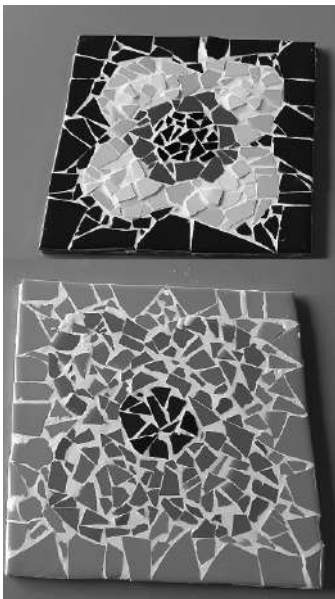


foto: Raquel Nériz

TALLERS

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

URBAN SKETCHING

DEL 5 AL 19 DE JULIOL

Grup A: dimarts de 18 a 20 h

DEL 8 AL 22 DE JULIOL

Grup B: divendres de 10 a 12 h

Preu: 31 € (3 sessions)

A càrrec de: Sergio Moreno

Aprèn a gaudir amb el dibuix. Coneixeràs la tècnica i tots els recursos artístics per crear el teu propi quadern de dibuix urbà. Dibuiràs en l'exterior en diferents localitzacions, utilitzant materials, com l'aquarel·la i els retoladors. En cas de previsió de mal temps, les classes es realitzaran en el Centre. **Uns dies abans que comenci el taller us indicarem on serà la primera sessió. El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.** No són necessaris coneixements previs.



foto: Sergio Moreno

PINTURA A L'OLI

DEL 7 AL 21 DE JULIOL

Dijous de 19.15 a 21.15 h

Preu: 31 € (3 sessions)

A càrrec de: Gabriela Galileo

Seguirem introduint-nos en el món de la pintura, repassant les nocions de dibuix, composició, color, tècnica i nous recursos per realitzar les nostres obres. **Calen coneixements bàsics de dibuix o pintura. El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

IDIOMES

PRESENTATION WORKSHOP

DEL 5 AL 19 DE JULIOL

Grup A: dimarts de 10 a 11.30 h

DEL 6 AL 20 DE JULIOL

Grup B: dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 23.25 € (3 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

Vols fer una presentació que mantingui a tothom absort o vols adormir el teu públic?

T'ensenyarem a fer una presentació informativa i entretinguda en anglès. Es tracta d'un taller pràctic on practicareu amb les vostres pròpies presentacions. **Cal com a mínim un Nivell Intermediat. Cal dur ordinador i carregador.**

Continguts: Planificació del material, frases d'ús habitual, organització i actuació.



foto: pexels

TALLERS

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

EMAIL WRITING

12 DE JULIOL

Grup A: dimarts de 10 a 12 h

14 DE JULIOL

Grup B: dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

A càrrec d'Amiable Language Services

Tens problemes per expressar-te amb claredat en anglès en els correus electrònics? Aquest breu taller és per a tu. T'ensenyarem com escriure correus electrònics eficaços. Es tracta d'un curs pràctic on participareu activament escrivint i contestant correus electrònics. **Cal com a mínim un Nivell Pre-Intermediate. Cal dur ordinador i carregador.** Continguts: regles per escriure correus electrònics, frases per a emails generals i llengua per a matèries específiques.



foto: pexels

RECURSOS

REMEIS TRADICIONALS AMB PLANTES CATALANES

7 I 14 DE JULIOL

Dijous de 10.30 a 12.30 h

Preu: 20.65 € (2 sessions)

Material: 10 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Les plantes i herbes remeieres han estat usades des de fa molts anys a Catalunya per guarir tot tipus de dolències i malestars. Aprendre sobre remeis que preparaven les dones de diferents indrets e Catalunya, coneixerem les plantes remeieres més tradicionals i aprendrem a fer tintures, unguents i olis.

A la 1^a sessió cal dur: dos pots de vidre buits amb tapa d'entre 200 i 300 ml.

A la 2a sessió cal dur: un pot de vidre amb tapa.



foto: pexels

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

BÀSICS DE L'HORT URBÀ

14 DE JULIOL

Dijous de 18 a 21 h

Preu: 15.50 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Parlarem d'alguns conceptes bàsics de l'hort en espais més reduïts. Comentarem els requisits bàsics, maneres de regar, insectes beneficiosos i dels que hem d'estar més pendents, plantes adventícies, remeis ecològics per a diferents problemes de les plantes i molt més. També coneixerem les olles de rec, un sistema d'auto-rec emprat des de fa milers d'anys. Cadascú en fabricarà una de manera senzilla i se l'emportarà a casa. **Cal dur** un parell de tacs de suro i/o una pedra plana d'aproximadament 4 cm de diàmetre. **Si teniu** porteu també una llima metàl·lica, martell i tornavís gruixut.



foto: Zero Waste BCN

KIT BÀSIC DE COSMÈTICA

18 DE JULIOL

Dilluns de 18 a 21 h

Preu: 15.50 € (1 sessió)

Material: 7 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Farem una breu introducció a la cosmètica natural i parlarem dels possibles problemes a nivell ambiental i de la nostra salut d'alguns dels ingredients que porten els productes convencionals. Prepararem les nostres versions accessibles de pasta de dents, desodorant, exfoliant, hidratant de llavis una pols multiús que serveix de xampú d'emergència, desodorant de peus i més! Cadascú personalitzarà les seves preparacions amb olis essencials segons els aromes que més li agradin i després s'ho emportarà a casa. **Cal dur** tres pots de vidre petits amb tapa (tipus mostra de melmelada, d'uns 15-20 ml) i dos pots de vidre amb tapa de mida mitjana (d'uns 100-150 ml, com de puntes d'espàrrec, salsa de tomàquet...)



foto: Zero Waste BCN

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

APRENEM A FER SABÓ

20 DE JULIOL

Dimecres de 10.30 a 12.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

Material: 3 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprendrem les bases de l'elaboració del sabó amb greix i sossa càustica. Revisarem amb cura totes les precaucions necessàries i prepararem un sabó d'ús cosmètic. També explicarem com fer-lo amb oli de cuina aprofitat, i entendrem la base de la recepta per poder-la adaptar segon el tipus de sabó que vulguem fer, amb qualsevol oli. **Cal dur** un envàs petit per emportar-se una mostra de sabó a casa: servirà un bric de beguda, net i esbandit i unes tisores per tallar-lo a la mida en el taller.



foto: pexels

FARCELLS DE PLANTES PER CREMAR

21 DE JULIOL

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Farem una mirada des de diferents perspectives culturals, històriques i ètiques a l'ús de les herbes per cremar i fer-ne fum, i veurem per què hauríem d'evitar comprar farcells de palo santo (fusta sagrada) i sàlvia blanca a nivell ambiental i ètic. Aprendrem com i per què es feia el cremat d'herbes a Catalunya, i quines maneres sostenibles i respectuoses hi ha de fer els nostres propis farcellets d'herbes. Cadascú n'elaborarà les seves pròpies combinacions, que després es podrà emportar a casa. **Cal dur** tisores. Es proporcionarà el material necessari, però si algú vol portar alguna planta o flor fresca per afegir-la als farcells, pot fer-ho de manera addicional.



foto: pexels

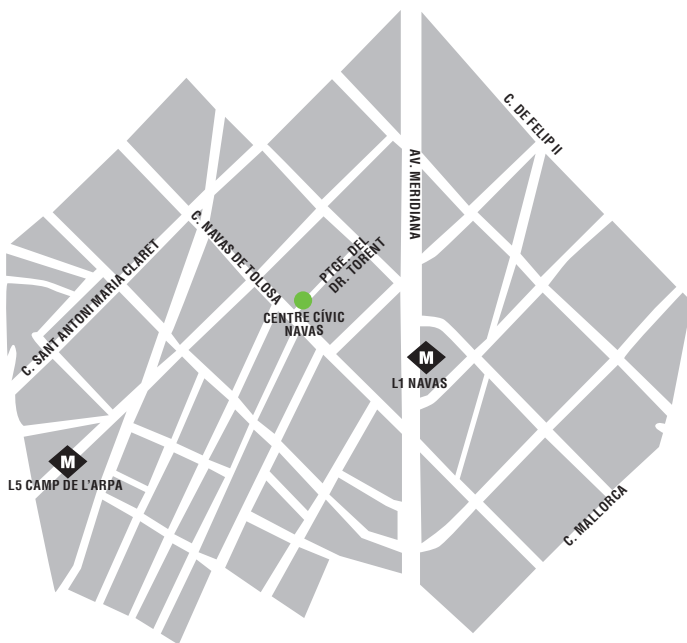
TALLERS

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



foto: Centre Cívic Navas

MAPA



ADREÇA

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

HORARIS

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

PER A MÉS INFORMACIÓ

ccnavas.cat
ccnavas@bcn.cat
twitter.com/navascc
facebook.com/ccnavas
instagram.com/ccnavas

INFORMACIÓ ADDICIONAL



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

**Districte de
Sant Andreu**