

Centre Cívic Vil·la Florida

TALLERS ACTIVITATS

D'octubre a desembre de 2022

Vil·la Florida



**Ajuntament de
Barcelona**





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

L'equipament es troba en una antiga casa senyorial del segle XVI, envoltada pels Jardins de Vil·la Florida. Ofereix activitats educatives, d'oci i cultura: tallers, cicles d'arts escèniques 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
Puntuals de cuina	pàg. 7
Llengua	pàg. 8
Cultura i coneixement	pàg. 11
Cos i ment	pàg. 12
Creatius	pàg. 17
Informàtica	pàg. 18
Puntuals per a adults	pàg. 19
Per a persones grans (+60 anys)	pàg. 20
Infantils i per a adolescents	pàg. 24
Puntuals per a famílies	pàg. 25
Hort al balcó	pàg. 26

ACTIVITATS

Difusió cultural	
Argumenta BCN	pàg. 27
Pantalla BCN	pàg. 28
Petites Bambolines	pàg. 28
Itineraris culturals	pàg. 30
Vine a saber-ne més...	pàg. 31
Exposicions i activitats vinculades	pàg. 32
Activitats familiars	
El petit racó	pàg. 34
Petita butaca	pàg. 35
Espectacles familiars	pàg. 36
Un Jardí de nassos	pàg. 36
Festes tradicionals	pàg. 37
Activitats per a persones grans	
Xerrada Educació Financera:	
Els drets com a persones consumidores	pàg. 38
Trobada de cors	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

Aparador de les entitats Dia Mundial dels Drets Humans	pàg. 41
L'amplificador AESPI	pàg. 43
Entitats i grups formals Col·lectiu de la Gent Gran de Vil·la Florida	pàg. 43
Associació de Veïns de Sant Gervasi	pàg. 44
Cor Albada de l'Agrupació Cor Madrigal	pàg. 44

SERVEIS

Cessions d'espai	pàg. 45
Sala d'estar	pàg. 45
Aula multimèdia	pàg. 45
Racó d'estudi	pàg. 45
Connexió wifi	pàg. 45

CALENDARI

Octubre, novembre i desembre	pàg. 46
------------------------------	---------

CONTRAPORTADA

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

LLEENDA

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

El centre civic és un centre inclusiu i obert a tothom. Si tens alguna necessitat concreta, no dubtis en preguntar-nos i l'atendrem encantades.

També som signants del Compromís Ciutadà per la Sostenibilitat 2015-2022 i disposem d'un projecte de sostenibilitat i reciclatge que té per objectiu reduir al màxim els residus i promoure un ús responsable dels recursos. Si tens propostes en aquesta línia, no dubtis en consultar-nos.

INSCRIPCIONS

> Les matrícules als tallers de tardor podran fer-se en els següents horaris:

Inscripcions en línia: a partir del dilluns 5 de setembre 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 dijous 1 de setembre a les 10 h. Les dates per a la inscripció es donaran per al dilluns 5 de setembre en endavant. L'horari per a les matrícules és 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.

En cas d'anul·lació d'alguna sessió, **sempre es buscarà una altra data** per a recuperar-la, afegint-la al final del trimestre.

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.

Informa't al punt d'informació sobre els tallers amb opció de conciliació familiar.

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

Calendari:

Inici dels tallers: 3 d'octubre de 2022

TALLERS DE CUINA I NUTRICIÓ

CUINA GURMET FÀCIL

Farem receptes de fàcil elaboració, de cuina de mercat, però amb un toc sofisticat: receptes senzilles amb les quals puguem 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

3 OCTUBRE > 31 OCTUBRE

Preu: 66,55 € (12,5 hores) \$ 19 €

A càrrec d'Elisabeth Cuevas

2. GRUP dijous matí

Dijous, de 10 a 12.30 h

3 NOVEMBRE > 24 NOVEMBRE

Preu: 53,24 € (10 hores) \$ 18 €

A càrrec d'Elisabeth Cuevas



PREPARA'T PER LES FESTES

N

En aquest taller farem receptes per preparar-nos per les festes de Nadal, pels aniversaris, etc... Està pensat per a aquelles ocasions especials en què volem sorprendre als nostres convidats.

3. GRUP Dijous matí

Dijous, de 10 a 12.30 h

6 OCTUBRE > 27 OCTUBRE

Preu: 53,24 € (10 hores) \$ 19 €

4. GRUP Dilluns tarda

Dilluns, de 18.30 a 21 h

7 NOVEMBRE > 28 NOVEMBRE

Preu: 53,24 € (10 hores) \$ 19 €

A càrrec d'Elisabeth Cuevas



Foto © Elisabeth Cuevas

5. CUINA BRASILEIRA

N

Dimecres, de 19 a 21 h

19 OCTUBRE > 16 NOVEMBRE

Preu: 53,24 € (10 hores) \$ 18 €

El Brasil és molt més que la terra del futbol, platja i carnestoltes. La seva exòtica cuina és una fusió de cultures natives amazònica, europea i africana, traduït en una cuina rica de sabors i sensacions. Revelada per la xef brasilera Patricia Guimarães, en aquest taller farem un petit viatge cap a aquest país tropical per a ensenyar alguns dels plats típics de la seva gastronomia.

A càrrec de Patricia Martins



Foto © Patricia Guimarães

6. DOLÇOS SENSE OU NI LLET

N

Dimecres, d'11 a 13 h

19 OCTUBRE > 2 NOVEMBRE

Preu: 31,94 € (6 hores) \$ 9 €

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 deixi pel dolç.

A càrrec de Zero Waste BCN



Foto © geronimo-gleaux

7. STREET FOOD DEL MÓN

N

Dimecres, d'11 a 13 h

16 NOVEMBRE > 30 NOVEMBRE

Preu: 31,94 € (6 hores) \$ 8 €

La cuina de carrer, l'anomenat Street Food, normalment és menjar ràpid, amb sabors intensos i es menja amb les mans. En aquestes tres sessions farem un viatge a l'Índia, El Salvador i al Japó sense moure'ns del barri, a través de les olors i els sabors a la cuina, i ho farem sense utilitzar ingredients d'origen animal.

A càrrec de Zero Waste BCN



Foto © andy-hay

8. AROMES DE TARDOR

N

Divendres, d'11 a 14 h

7 OCTUBRE > 28 OCTUBRE

Preu: 63,89 € (12 hores) \$ 20 €

Durant la tardor ens trobem amb aliments efímers, de curta durada en els mercats. Un bon exemple són els caquis, els moniatos, el raïm, el codony, la magrana, les castanyes, el sal-sifí, les cols de Brussel·les i els molls. Cuinarem amb receptes que tenen com a protagonistes aquests ingredients i que ens serviran per endinsar-nos als nous sabors. Ens iniciarem amb les primeres cassoles, cremes tèbies i molt més.

A càrrec d'Eulàlia Fargas



Foto © olga-drach

9. ARROSSOS I ESCABETXOS

N

Divendres, de 18 a 21 h
7 OCTUBRE > 28 OCTUBRE
Preu: 63,89 € (12 hores) \$ 20 €

En aquest taller cuinarem un arròs i un escabetx diferent a cada sessió. L'arròs és el cereal amb major importància i més consumit per l'espècie humana, està present en pràcticament totes les cuines del món. És el segon cereal més cultivat a tot el món. Cuinarem arrossos amb diferents tipus de gra, tècniques diferents, de festa i per cada dia. Els escabetxos gràcies al vinagre, les espècies i la sal antigament conservaven els aliments. Amb el pas dels segles els escabetxos mantenen l'ànima conservant i aromàtica, però amb més tècnica i variants.

A càrrec d'Eulàlia Fargas

es poden aconseguir de formes diferents: seques, cuites o en derivats com farines, begudes ... Tenim grans plats amb llegum a la nostra gastronomia, en realitzarem de tradicionals i de més contemporanis.

A càrrec d'Eulàlia Fargas



Foto © suhley-burak

11. CUINA DE QUATRE CONTINENTS

N

Divendres, de 18 a 21 h
4 NOVEMBRE > 25 NOVEMBRE
Preu: 63,89 € (12 hores) \$ 20 €

Una de les meravelles de viatjar pel món és assaborir els plats de la gastronomia local que ens permet fer un viatge fantàstic per les diferents cultures. Us proposem un recorregut per quatre continents, veniu i gaudiu d'un trosset de tantes terres llunyanes. A casa sessió un continent i les seves menses tradicionals.

A càrrec d'Eulàlia Fargas



Foto © jeff-shedden

10. MONGETES, LLEN-TIES I CIGRONS

N

Divendres, d'11 a 14 h
4 NOVEMBRE > 25 NOVEMBRE
Preu: 63,89 € (12 hores) \$ 20 €

Els llegums han estat conrea-des durant segles per una gran varietat de cultures. Es poden considerar aliments nutricionalment recomanables tenint en compte la seva composició en proteïnes, hidrats de carboni, lípids, fibra, minerals i vitamines. Es defineixen com les lla-vors netes i sanes. Avui en dia

PUNTUALS DE CUINA

12. PAELLES CREATIVES

N

Dilluns, de 12 a 14 h
24 OCTUBRE
Preu: 13,31 € (2,5 hores) \$ 7 €

En aquest monogràfic apren-drem a elaborar diverses pae-lles a base d'aquest ingredient "l'arròs", tan important en les nostres taules, en diferents formats. Es tracta de tres re-ceptes que combinen plats tradicionals amb versions més innovadores.

A càrrec de Rosa Maria Garcia



Foto © alvies-collet

13. TÀRTAR, CEVICHES I CARPACCIOS

N

Dilluns, de 12 a 14 h
21 NOVEMBRE
Preu: 13,31 € (2,5 hores) \$ 7 €

En aquest taller apren-drem a preparar carn, peix i verdura crus. A més de ser produc-tes saludables, els apren-drem a apreciar d'una forma més directa. Farem elaboracions riquíssimes, amb varietat d'in-gredients i aplicacions que ben segur us sorprendran.

A càrrec de Rosa Maria Garcia



Foto © silvia-tigo

14. FARCITS CREATIUS

N

Dilluns, de 12 a 14 h
12 DESEMBRE
Preu: 13,31 € (2,5 hores) \$ 7 €

Taller de farcits creatius, per a masses de pasta de full, pas-ta de brisa, massa tall, massa brick... Arriba el moment que coneguis les masses que ens proporciona el mercat, i sobre-tot l'ús que els podem donar. Receptes fàcils, per a poder "si t'agraden els farciments" gau-dir amb aquest taller. Barrejar ingredients, que ens proporcio-nen sabors increïbles.

A càrrec de Rosa Maria Garcia



Foto © slash-photo

TALLERS DE LLENGUA

15. ANGLÈS DES DE ZERO

Dijous, de 19 a 20.30 h
6 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
Preu: 79,86 € (15 hores)

Taller de llengua per a persones sense domini de l'idioma. Les classes inspiren l'aprenentatge fent que els aspectes bàsics de l'anglès siguin divertits. S'hi introduiran la gramàtica i el vocabulari a través d'imatges, converses i jocs. També se centrarà en la pronunciació i els accents mitjançant cançons i activitats. N'aprendreu sense adonar-vos-en!

A càrrec d'Acadèmia Usik



Foto © bernard-hermant

16. ANGLÈS, NIVELL MITJÀ

Dimarts, de 10 a 11.30 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 71,87 € (13,5 hores)

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

A càrrec d'Acadèmia Usik



Foto © Ivan-shilov

17. SPEAKING ENGLISH

Dimecres, de 19.30 a 21 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 71,87 € (13,5 hores)

Taller basat en la conversa. Parlarem sobre temes diferents com esports, aficions, música, cinema, naturalesa, viatges, menjars del món i altres. Aprendre vocabulari i frases fetes, per 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 © NilesKoutoulas

18. FRANCÈS INICIACIÓ

Dimecres, de 16 a 17.30 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 71,87 € (13,5 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 és necessari tenir coneixements bàsics de francès.

A càrrec de Marie Nuc

20. ITALIÀ, UN PAS MÉS

Dimarts, de 19 a 20.30 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 71,87 € (13,5 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 i les preposicions, els temps passats dels verbs i les seves diferències, l'ús correcte de les preposicions i el futur. Aprendre a fer sol·licituds de manera formal i informal, i a donar consells i expressar opinions sobre temes quotidians. Es farà èmfasi en el vocabulari de viatges, menjar i oci!

A càrrec de Serena Russo



Foto © anthony-delaioix

19. CONVERSA FRANCÈS

Dimecres, de 17.45 a 19.15 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 71,87 € (13,5 hores)

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

A càrrec de Marie Nuc



Foto © cristianasz

21. CONVERSAZIONE ITALIANO

Dimarts, de 17.15 a 18.45 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 71,87 € (13,5 hores)

Taller de conversa en italià destinat a la pràctica oral de la llengua. Parlarem sobre temes relacionats amb la cultura italiana i la vida quotidiana. 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, per adquirir confiança amb la llengua oral.

A càrrec de Serena Russo

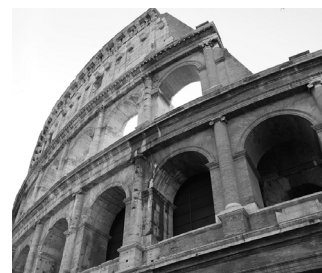


Foto © lawwag83



Foto © YannGlar

22. INICIACIÓ A L'ALEMANY

Dimarts, de 17.30 a 19 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 71,87 € (13,5 hores)

N

Guten Tag! Wie geht's? Vols aprendre alemany des de zero de forma amena i divertida? En aquest curs per a principiants ens iniciarem en el món de l'alemany. Aprendrem a poc a poc a presentar-nos, els números, a parlar sobre els nostres interessos i molt més! T'animes a descobrir-ho amb nosaltres? Un taller pensat per adquirir els coneixements bàsics per poder viatjar a Alemanya i comunicar-nos en alemany! Willkommen im Kurs, Willkommen in Deutschland!

A càrrec d'Ainara Tudanca



Foto © fotografierende

23. APROFUNDIM EN ALEMANY

Dimarts, de 19.15 a 20.45 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 71,87 € (13,5 hores)

Sabem conjugar en present i passat, parlar dels nostres gustos i de la feina. Tenim les nocions bàsiques d'alemany però volem fer un pas més i avançar al nivell A2. Amb aquest taller consolidarem els coneixements bàsics del nivell A1 i ens endinsarem en el món de l'acusatiu, el datiu, els verbs separables, la lectura i l'Sprechen! Tot, a través de dinàmiques de jocs que ens ajudaran a aprendre passant-ho bé. Bist du bereit? Atreveix-te a parlar en alemany! Wir warten auf dich!

A càrrec d'Ainara Tudanca



Foto © christian-weediger

TALLERS DE CULTURA I CONEIXEMENT

24. CONEGUEM L'ÒPERA

Dimecres, de 18.30 a 20 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 71,87 € (13,5 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.



Foto © Isminiós

VISITA ELS MUSEUS DE BARCELONA

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.

25. GRUP 1

Dimarts, d'11 a 12.30 h
27 SETEMBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 79,86 € (15 hores) \$ 20 €
aproximadament en concepte d'entrades

A càrrec de Maria Concetta Marino

26. GRUP 2

Dimecres, d'11 a 12.30 h
28 SETEMBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 79,86 € (15 hores) \$ 20 €
aproximadament en concepte d'entrades

A càrrec de Maria Concetta Marino

27. GRUP 3

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

A càrrec de Maria Concetta Marino

28. GRUP 4

Dijous, de 12.30 a 14 h
29 SETEMBRE > 1 DESEMBRE
Preu: 79,86 € (15 hores) \$ 20 €
aproximadament en concepte d'entrades

A càrrec de Maria Concetta Marino



Foto © JoanTheDots

TALLERS DE COS I MENT

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

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

29. GRUP 1

Dilluns, de 10.15 a 11.15h
3 OCTUBRE > 12 DESEMBRE
Preu: 53,24 € (10 hores)

A càrrec de Mireia Ortuño

30. GRUP 2

Dilluns, d'11.30 a 12.30h
3 OCTUBRE > 12 DESEMBRE
Preu: 53,24 € (10 hores)

A càrrec de Mireia Ortuño

31. GRUP 3

Dilluns, de 18.30 a 19.30 h
3 OCTUBRE > 12 DESEMBRE
Preu: 53,24 € (10 hores)

A càrrec de Marta Álvarez



Foto © tammy-gam

32. GESTIÓ DEL TEMPS

N

Dilluns, de 19 a 20.30 h
24 OCTUBRE > 12 DESEMBRE
Preu: 55,90 € (10,5 hores)

L'objectiu d'aquesta activitat formativa és prendre consciència de la gestió i ús del nostre temps, per saber com prioritzar i gestionar-lo amb eficàcia, a través de dinàmiques, eines i exercicis d'entrenament i PNL (programació neurolingüística). Aprendrem recursos de productivitat i gestió eficaç del temps que ens facilitarà aconseguir els nostres reptes i objectius amb efectivitat. Aconseguirem més productivitat, eficàcia i eficiència, i una millor planificació i assoliment d'objectius.

A càrrec de Mònica Moles

Activitat amb opcions de conciliació familiar: Judo (de 12 a 14 anys)

33. MINDFULNESS I HABILITATS COMUNICATIVES

N

Dimecres, de 19 a 20.30 h
26 OCTUBRE > 21 DESEMBRE
Preu: 63,89 € (12 hores)

Vols aprendre a comunicar-te assertivament amb els altres? T'agradaria aprendre a resoldre conflictes amb altres persones? En aquest taller integrarem una sèrie d'habilitats útils per a tenir una comunicació sana i eficaç. A més, practicarem tècniques de mindfulness que ens permetran estar en equilibri emocional i, per tant, desenvolupar una comunicació lliure d'estrès. A càrrec d'Ismael Clavero

34. HIPOPILATES SUAU

Dilluns, de 19.45 a 20.45 h
3 OCTUBRE > 12 DESEMBRE
Preu: 53,24 € (10 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

35. ESQUENA SANA

Dimarts, de 18.30 a 20 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 71,87 € (13,5 hores)

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

A càrrec d'Associació Esportiva Districte IX Sant Andreu



Foto © chris-jiang

36. MARXA NÒRDICA

Dimecres, de 17 a 18 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 47,92 € (9 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 a fora del centre.



Foto © m-aouthaporn-pradipong

37. RELAXACIÓ I MEDITACIÓ

Dijous, de 10 a 11 h
6 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
Preu: 53,24 € (10 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. Aprendre 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 © kerem-felida

38. ZUMBA®

Dijous, de 18 a 19 h
6 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
Preu: 53,24 € (10 hores)

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.

A càrrec de Silvia Caufapé



Foto © US Air Force

39. TAI TXÍ

Dimarts i dijous, de 10 a 11h
4 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
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

40. TAIJI QIGONG I MEDITACIÓ

Dimarts, de 18.45 a 20.15 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 71,87 € (13,5 hores)

En aquest taller aprendrem moviments bàsics de *taijxi 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'Asia Salud



Foto © Angel Rubi

41. ESTIRAMENTS

Dimecres de 17.30 a 19 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 71,87 € (13,5 hores)

Activitat enfocada amb una visió global del cos, on mitjançant una adequada interrelació de treball muscular-respiratori entre els diferents segments corporals, incrementarem el benestar corporal, especialment a nivell musculoc-esquelètic. Una millora postural (mal d'esquena, etc), a nivell psíquic (relaxació) i estètic (estil·lització del cos, reducció volum abdominal). Estirarem, tonificarem, relaxarem

tots els grups musculars, i millorarem la postura i la respiració. Amb unes formes de treball basades amb la pròpia experimentació i vivenciació, per tal d'aprendre, conèixer i adquirir recursos d'activitat física tant a l'aula com en el dia dia. Tenint present la personalització dins el grup classe.

A càrrec d'Associació Esportiva de Sarrià



Foto © rowan-chestnut

42. DEFENSA PERSONAL

Dijous, de 19.15 a 20.15 h
6 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
Preu: 53,24 € (10 hores)

Recomanem aquest taller per a joves a partir de 17 anys. La defensa personal proporciona un sentiment de seguretat i d'empoderament. A través de les diferents tècniques, el cos i la ment s'uneixen per a millorar l'agilitat mental i física i prevenir les agressions. Treballarem per aprendre estratègies de defensa personal. A càrrec d'Associació Esportiva Districte IX Sant Andreu



Foto © timothy-seabury

43. REEDUCACIÓ DEL MOVIMENT I LA POSTURA CORPORAL

Dijous, de 19.15 a 19.15 h
6 OCTUBRE > 1 DESEMBRE
Preu: 53,24 € (10 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, vertigens 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 © ella-guzia

44. INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I COMUNICACIÓ NO VIOLENTA

N

Divendres, d'11 a 12.30 h
7 OCTUBRE > 16 DESEMBRE
Preu: 79,86 € (15 hores)

El benestar emocional, està molt lligat a la salut. En aquest taller adquirirem recursos pràctics per a fer front a les situacions que ens solen crear inestabilitat emocional amb l'objectiu d'aconseguir un major autoconeixement, una millor gestió de les nostres emocions, controlar l'estrès i millorar la qualitat de vida. Abordarem també temes com la qualitat dels vincles amb el nostre entorn i la comunicació assertiva i no violenta per gaudir de nosaltres i dels altres de forma saludable transformant allò que ens allunya de la nostra satisfacció personal. Alternarem elements teòrics amb exercicis pràctics i dinàmiques de grup.

A càrrec de Laura Casas

45. BODY BALL

Divendres, de 17.30 a 18.30 h
7 OCTUBRE > 16 DESEMBRE
Preu: 53,24 € (10 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.

A càrrec d'Associació Esportiva Districte IX Sant Andreu

Activitat amb opcions de conciliació familiar: Ball modern (6 a 8 anys)



Foto © stevendipolo

TALLERS CREATIUS

46. DIBUIX I PINTURA

Dimarts, de 18 a 20 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 95,83 € (18 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. Durant els trimestres canviarem de temàtica per aprendre les possibilitats que ens ofereix cada una. La figura humana, el paisatge, els bodegons, estudis d'altres pintors, versionar... Un taller per qui tingui ganes d'entrar en el món del dibuix i el color, d'enriquir la mirada, d'aprendre, d'experimentar..

A càrrec de Núria Boix



Foto © cèram-boiciac

47. PINTURA CREATIVA

Dijous, de 12.15 a 14.15 h
6 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
Preu: 106,48 € (20 hores)

Proposem un taller de pintura lliure on podrem experimentar diferents tècniques pictòriques. Treballarem amb diferents formats aprofundint en les capacitats expressives de cadascú i gaudint del procés com a camí d'aprenentatge.

A càrrec de Pati Baztán



Foto © mick-haupt

RESTAURACIÓ DE MOBLES

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/ària 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.

48. GRUP 1

Dijous, de 16.45 a 18.45 h
6 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
Preu: 106,48 € (20 hores) \$ 14 €
 A càrrec d'Helena Riera

49. GRUP 2

Dijous, de 19 a 21 h
6 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
Preu: 106,48 € (20 hores) \$ 14 €
 A càrrec d'Helena Riera



Foto © simone-secci

TALLERS D'INFORMÀTICA

TRAIENT PARTIT DE L'ORDINADOR I EL MÒBIL

El curs constarà d'una part de coneixement de l'ordinador i el seu entorn, Windows i també Internet. D'altra banda, aprendrem a treure partit del nostre telèfon intel·ligent. Curs adreçat a persones amb coneixements elementals d'informàtica i noves tecnologies. Treballarem diferents temes com ara Word, Excel i PowerPoint, cercar al web i descarregar allò que ens interessa, fer còpies de seguretat, eines de Google (calendari, núvol, mapes, notes, etc.). També ens introduïrem al correu electrònic, ús i gestió avançada de l'agenda de contactes, etc. Si vols aprendre a treure partit del teu dispositiu, ets al lloc adequat!

50. GRUP 1

Dijous, de 16.30 a 18 h
6 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
Preu: 79,86 € (15 hores)

A càrrec de Maria Martínez

51. GRUP 2

Dijous, de 18.15 a 19.45 h
6 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
Preu: 79,86 € (15 hores)

A càrrec de Maria Martínez



Foto © Italian-Isana

TALLERS PUNTUALS PER A ADULTS

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

N

Dijous, de 10.30 a 12.30 h
27 OCTUBRE
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? Com podem gestionar-les amb equilibri? En aquest monogràfic aprendrem tot això i integrarem eines, com el mindfulness, per a gestionar les emocions davant situacions complexes.

A càrrec d'Ismael Clavero

Taller amb accessibilitat universal. Si tens alguna necessitat concreta, contacta amb el centre cívic i ens posarem en contacte amb tu.



Foto © hello-milk

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

N

Dijous, de 10.30 a 12.30 h
17 NOVEMBRE
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 a tenir més confiança en nosaltres mateixos.

A càrrec d'Ismael Clavero



Foto © pro-church-media

54. COPYWRITING ENFOCAT A XARXES SOCIALS

N

Divendres, de 19 a 21 h
25 NOVEMBRE
Preu: 10,65 € (2 hores)

Vols saber com atreure l'atenció, enamorar, convertir i fidelitzar al teu client ideal a través dels teus textos? Descobreix la tècnica del copywriting, per a que mai et faltin clients.

A càrrec de Mònica Moles



Foto © Brett Jordan

55. QUINS BENEFICIS TÉ MEDITAR?

N

Dijous, de 10.30 a 12.30 h
15 DESEMBRE
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

En aquests tallers practiquem *hatha yoga*. Comencem amb meditació, estiraments o es-calfaments. 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.

56. DILLUNS

Dilluns, de 10 a 11 h
3 OCTUBRE > 12 DESEMBRE
Preu: 43,92 € (10 hores)

A càrrec de l'Associació Esportiva de Sarrià

57. DIMECRES I DIVENDRES

Dimecres i divendres,
de 10 a 11 h
5 OCTUBRE > 16 DESEMBRE
Preu: 83,45 € (19 hores)

A càrrec de l'Associació Esportiva de Sarrià



Foto © rima-kruciene

58. GIMNÀSTICA SUAU

Dimarts i dijous,
d'11.15 a 12.15 h
4 OCTUBRE > 15 DESEMBRE
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-limberlake

59. PILATES SUAU

Dimecres, de 10 a 11 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 39,53 € (9 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. Aquest taller està indicat per a persones grans.

A càrrec de Mireia Ortuño



Foto © junsong-lee

60. ESTIRAMENTS PER A LA GENT GRAN

Dimecres i divendres,
de 12 a 13 h
5 OCTUBRE > 9 DESEMBRE
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 escrits i orals 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, la comunicació entre els membres del grup i l'autoestima.

61. GRUP 1

Divendres, de 10 a 11 h
7 OCTUBRE > 16 DESEMBRE
Preu: 43,92 € (10 hores)

A càrrec d'Associació Esportiva de Sarrià

62. GRUP 2

Divendres, de 11.15 a 12.15 h
7 OCTUBRE > 16 DESEMBRE
Preu: 43,92 € (10 hores)

A càrrec de l'Associació Esportiva de Sarrià

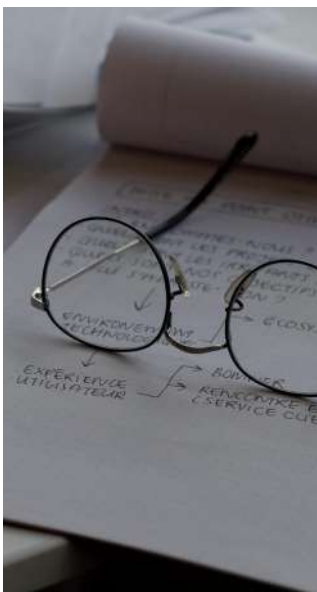


Foto © Sigmund

63. FRANCÈS ELEMENTAL

Dilluns, de 17 a 18.30 h
3 OCTUBRE > 12 DESEMBRE
Preu: 65,88 € (15 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

64. ANGLÈS NIVELL AVANÇAT

Dimarts, de 17 a 18.30 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 59,30 € (13,5 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

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.

66. GRUP 1

Dimecres, de 16 a 18 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 79,06 € (18 hores)

A càrrec d'Isabel Feliu

67. GRUP 2

Dimecres, de 18.15 a 20.15 h
5 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 79,06 € (18 hores)

A càrrec d'Isabel Feliu



Foto © Ivan-shilov

65. PINTURA EN TOTS ELS NIVELLS

Dimarts, de 10.30 a 12.30 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 79,06 € (18 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 natures mortes o figures humanes, o bé utilitzar la foto com a recurs per realitzar la nostra obra plàstica. Un curs per entrar en el món del dibuix, del color, per enriquir i alimentar la nostra mirada, per aprendre, gaudir, experimentar...

A càrrec de Núria Boix



Foto © rrtq-ai-rdho



Foto © rrtq-ai-rdho

TALLERS INFANTILS I PER A ADOLESCENTS

68. BALL MODERN
(de 6 a 8 anys)

N

Divendres, de 17.30 a 18.30 h
7 OCTUBRE > 16 DESEMBRE
Preu: 30,47 € (10 hores)

Activitats de balls amb les quals realitzarem diferents coreografies i jocs per a millorar la coordinació i l'expressió corporal.

A càrrec d'Associació Esportiva Districte IX Sant Andreu

Activitat amb opcions de conciliació familiar: Body Ball



Foto © yan-burthemy

69. JUDO
(de 12 a 14 anys)

N

Dilluns, de 19 a 20.30 h
3 OCTUBRE > 12 DESEMBRE
Preu: 45,71 € (15 hores)

Esport de contacte recomanat per l'UNESCO, on es busca la millora de l'autoestima del nen, desenvolupant la seva coordinació, flexibilitat i equilibri. Exercita i millora la coordinació motora i mental. Ajuda a l'autocontrol i fomenta la disciplina tant dins com fora del tatami.

A càrrec d'Associació Esportiva Districte IX Sant Andreu

Activitat amb opcions de conciliació familiar: Gestió del temps



Foto © thao-le-hoang

70. DEFENSA PERSONAL
(de 12 a 16 anys)

N

Dijous, de 18 a 19 h
6 OCTUBRE > 1 DESEMBRE
Preu: 30,47 € (10 hores)

La defensa personal proporciona un sentiment de seguretat i d'empoderament. A través de les diferents tècniques, el cos i la ment s'uneixen per a millorar l'agilitat mental i física i prevenir les agressions. Treballarem per aprendre estratègies de defensa personal.

A càrrec d'Associació Esportiva Districte IX Sant Andreu

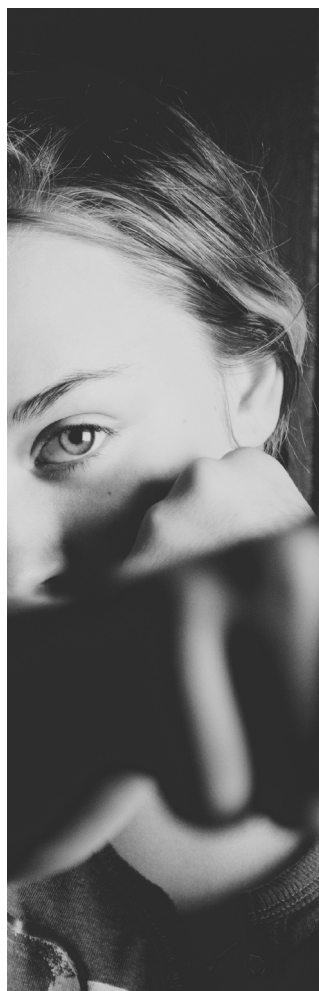


Foto © lindithy-shirley

TALLERS PUNTUALS PER A FAMÍLIES

71. CUINA EN FAMÍLIA - SUSHI
(a partir de 5 anys)

N

Dissabte, de 10.30 a 12.30 h
29 D'OCTUBRE
Preu adult + 1 o 2 infants :
13,31 € (2,5 hores) \$ 6 €

Taller per adults i nens. Un taller on gaudiran i aprendran a preparar sushi en diferents formats. També ensenyarem a preparar l'arròs especial per fer els maquis.

A càrrec de Rosa Maria Garcia



Foto © derek-duran

72. CUINA EN FAMÍLIA - PASTA FRESCA
(a partir de 5 anys)

N

Dissabte, de 10.30 a 12.30 h
19 NOVENBRE
Preu adult + 1 o 2 infants :
13,31 € (2,5 hores) \$ 6 €

A qui no li agrada gaudir d'un bon plat de pasta fresca amb la seva salseta? No pot estar més bo! Aprenem a fer-la i a fer la seva salseta i acabada de fer ens l'emportarem a casa per gaudir d'un bon dinar!

A càrrec de Rosa Maria Garcia



Foto © karen-sewell

73. CUINA EN FAMÍLIA - CUPCAKES DECORATS
(a partir de 5 anys)

N

Dissabte, de 10.30 a 12.30 h
3 DESEMBRE
Preu adult + 1 o 2 infants :
13,31 € (2,5 hores) \$ 6 €

Vols que els nens passin un bon matí de dissabte aprenent a ser creatius? En aquest taller farem magdalenes que decorarem fent figuretes i posant color amb fons "segur que els agrada". A càrrec de Rosa Maria Garcia



Foto © brooke-lark

TALLERS DE L'HORT AL BALCÓ

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

74. INTRODUCCIÓ AL CULTIU EN JARDINERES I PLANTACIÓ DE TARDOR

Dilluns, de 18 a 20 h
10 OCTUBRE
Preu: 14,33 € (2 hores)

Us ensenyarem quines característiques de cultiu té una jardinera de balcó i quines espècies són les més idònies per plantar-hi i cultivar-les en aquesta temporada.

A càrrec de Tarpuna Cooperativa



Foto © Chris Penny

75. FERTILITAT, CURA I NUTRICIÓ DE L'HORT

Dilluns, de 18 a 20 h
15 NOVEMBRE
Preu: 14,33 € (2 hores)

Aprendrem a tenir cura de les nostres plantes: quin tipus d'adob els cal, quines necessitats atmosfèriques són les adequades, i quin tipus de malalties i plagues hi ha en aquesta època de l'any.

A càrrec de Tarpuna Cooperativa



Les activitats culturals inclouen una programació variada per als diferents públics. Aquesta tardor hi trobareu cicles de teatre de petit format, cinema, 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.

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

G

Aquesta tardor, torna el nou circuit de xerrades i conferències #argumentaBCN, coordinat per l’Institut de Cultura de Barcelona. En xarxa amb quatre centres cívics més, reflexionarem sobre la construcció de la ciutat i l’ús que fem del temps.

Reserva’t els vespres del 18 i 25 d’octubre, i 15 i 29 de novembre, a partir de les 19 h. **Consulta la difusió específica.**

Cal inscripció prèvia a <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida> a partir del 27 de setembre.



ARGUMENTA BCN

PANTALLA BCN

G

Aquesta tardor estrenem la novena edició del cicle Pantalla Barcelona! Com sempre, l’Institut Cultura de Barcelona us porta el millor cinema al costat de casa. La nova cartellera, que es podrà gaudir al centre cívic, posa el focus en la ciutat, amb una mirada crítica i social. Aquesta mirada anirà més enllà amb un seguit d’activitats que complementaran la reflexió projectada a les pantalles.

Reserva’t els següents dies: 19 d’octubre, 2 i 16 de novembre, a partir de les 19 h. **Consulta la difusió específica.**

Cal inscripció prèvia a <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida>. En breu t’informarem de les dates d’inscripció.

PETITES BAMBOLINES

El cicle de teatre de petit format, Petites Bambolines, torna amb un seguit d’espectacles que us faran riure, plorar i reflexionar.

“MISS, COSAS Y YO”

G

Dijous 13 d’octubre, a les 19 h

Miss COSAS és un personatge que viu una vida solitària. En el seu món, juga a ser tot allò que vol ser. D’entre els entrebancs constants, apareixerà un personatge que li robarà el protagonisme. Un monòleg metateatral on es confonen personatge i artista. Un treball brutal d’honestedat, on l’actriu fa, de les seves ferides d’infància, la millor plataforma on totes ens sentim convidades a acompanyar-la, revisitant al mateix temps, les nostres pròpies ferides.
A càrrec de Cia Nemin



UN TRAMVIA ANOMENAT DESIG



Dijous 20 d'octubre, a les 19 h

Blanche Dubois, després de la pèrdua de la finca familiar de Belle Reve, es refugia a casa de la seva germana petita Stella i el seu marit *Stanley Kowalsky* en un barri degradat de Nova Orleans. La seva sobtada arribada despertarà antigues rancúnies i coses mai dites, i posarà a prova l'aparent idíl·lic matrimoni de la seva germana. Haurà de lidiar amb els fantasmes del passat que encara la turmenten i el sorgiment de nous conflictes l'obligaran a enfrontar-se d'una vegada per sempre a si mateixa.

A càrrec de Delit Teatre

Aquesta obra de teatre s'ha gestat al centre cívic dins l'espai de suport a la creació: l'Obrador.



"EL CORAZÓN NO OLVIDA"



Dijous 27 d'octubre, a les 19 h

Auguste Deter acabava de complir cinquanta anys quan va començar a sentir gelosia del seu marit. Aquest va ser el primer símptoma. Li va seguir la pèrdua de memòria, cada vegada major, fins que un dia va sortir de la seva casa i no va saber tornar. Quan va començar a fer crits dient que volien matar-la va ser ingressada a l'Hospital Psiquiàtric de Frankfurt. El Dr. Alois Alzheimer la va seguir durant mesos i es va adonar que estava davant un estrany cas. Auguste no estava boja, d'això estava segur. Quan Auguste va morir i Alois va poder analitzar el seu cervell, l'autòpsia va revelar que el seu cervell estava atrofiat i, sota el microscopi, presentava unes lesions rares que mai havia vist.

Aquest és el punt de partida d'aquesta obra, que gira entorn de la figura del Dr. Alzheimer i el descobriment de la malaltia que porta el seu nom. És un viatge en el temps, en el qual recorrem les troballes més rellevants de la malaltia, des del seu descobriment fins als nostres dies.

A càrrec de d' InCiTe teatre



MUSES I MUSARANYES



Dijous 3 de novembre, a les 19 h

Espectacle de creació pròpia que es basa en improvisacions teatrals desenvolupades mitjançant el mètode de l'Espai Buit de Peter Brook, on només els actors són les eines per mostrar un esdeveniment escènic que no té escenografia ni direcció escènica. Protagonitzat pel Joan Espinach, l'Adrià Monroig, la Sara Nofrerias i la Maria Pocarull, l'obra versa sobre el paper de les muses en la inspiració artística al llarg de la història, i en com han influït sobre l'ego dels creadors en diferents èpoques. Es tracta d'una barreja de diferents gèneres i situacions, un conglomerat surrealista i simbòlic i una constant destrucció de la quarta paret amb el públic, els quals conformen aquest espectacle experimental fruit de tres mesos d'assajos i *mètode teatral de Brook*.

A càrrec de l'Antàrtica de teatre

Aquesta obra de teatre s'ha gestat al centre cívic dins l'espai de suport a la creació: l'Obrador. Rep el logotip del Denominació d'estrena perquè s'estrena en primícia dins el cicle Petites Bambolines.

Cal inscripció prèvia a <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida> a partir del 26 de setembre.

ITINERARIS CULTURALS

LES CORTS, ENTRE MASIES I GRATACELS

Dimarts 25 d'octubre, a les 11 h

Preu: 8,78 € (2 hores)

Amb aquesta ruta descobrirem els orígens de l'antiga vila de Les Corts i la seva transformació fins als nostres dies. Com a antic municipi independent, encara podem gaudir del seu tarannà singular en indrets com la Colònia Castells, el barri del Carme, la fàbrica Cristalleria Planell i la Plaça de la Concòrdia, entre d'altres. No ens oblidarem de l'antic camp del Barça ni dels edificis més moderns, que li confereixen la seva identitat actual.

A càrrec d'Alba Casaramona Gual



PASSATGES II

Dilluns 14 de novembre, a les 11 h

Preu: 8,78 € (2 hores)

Amb aquesta ruta descobrirem passatges que ens comuniquen amb la ciutat. Parlarem dels arquitectes que els dissenyaren, farem referència a algunes de les seves obres, ens centrarem en detalls com els baixos sostres, mascarons, elements ornamentals i ens sorprendrem amb les seves curiositats. Per exemple, descobrirem que Josep Maria Sert va néixer en un d'aquests passatges o que un altre que descobrirem va ser obert pel fabricant de teixits Joan Cirici l'any 1878. Descobrirem el passatge del Patriarca, el de les Manufactures, el de Sert, el de l'Hort dels Velluters..., entre altres. De camí entre passatge i passatge farem algunes referències i descripcions de meravelles arquitectòniques i dissenys emblemàtics que ens trobarem en el nostre recorregut.

A càrrec de Vera Ravera, gestora cultural



Foto © Vera Ravera

Cal inscripció prèvia a partir del 5 de setembre a les 10 h a <https://vflorida.inscripcionscc.com>. També es pot fer inscripció presencialment (en aquest cas, cal demanar cita prèvia per a matricular-se a partir del 1 de setembre a les 10 h)

VINE A SABER-NE MÉS...

Aquesta tardor, noves propostes de nutrició i alimentació en el nostre showcooking de productes de temporada! Aprendrem 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!

SHOWCOOKING:
L'ALBERGÍNIA

G

Dimarts 4 d'octubre, a les 18.30 h

L'albergínia és poc calòrica i té propietats beneficioses per a la salut. Actua com a laxant, diürètic, estimulant de la secreció biliar, facilita la digestió i ajuda a reduir l'índex de colesterol a la sang. Té un alt contingut en aigua, fibra, vitamines, minerals (destaca la quantitat de calci, magnesi, potassi i fòsfor) i composts fenòlics que li confereixen propietats antioxidants.

Si tens curiositat, vine a preparar receptes sorprenents amb aquest ingredient!



Foto © Tijana Dmirdanski

SHOWCOOKING:
LA MANDARINA

G

Dimarts 11 d'octubre, a les 18.30 h

Les primeres mandarines de la tardor, amb la pell encara tacada de verd, anuncien l'arribada del fred. I quina millor època per menjar-les que aquests mesos en què l'organisme necessita més de la seva riquesa en vitamines antioxidants. El seu toc dolç, el seu escàs grau d'acidesa i la suavitat de la polpa, fan d'aquest cítric una de les fruites més populars. A més, resulten tan fàcils de pelar i de menjar que s'han convertit en una de les fruites predilectes dels nens. T'imagines uns primers plats amb aquest ingredient? Vine a descobrir-ho!



Foto © Gabby Yarden

Cal inscripció prèvia a <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida>, a partir del 15 de setembre a les 10 h.

EXPOSICIONS I ACTIVITATS VINCULADES

"CUANDO SEAMOS MAYORES"

G

Del 3 al 28 d'octubre

L'Almudena Suárez exposa al centre el seu àlbum il·lustrat, trencant el mite de que els contes només són per a infants. La història "Cuando seamos mayores" està narrada per dos nens que ens mostren la seva senzilla visió de la vellesa. A partir de l'observació del món que els envolta, expliquen a la seva manera els canvis que es produiran en la seva vida futura. Una reflexió que, en un moment o altre, a tothom li arriba.

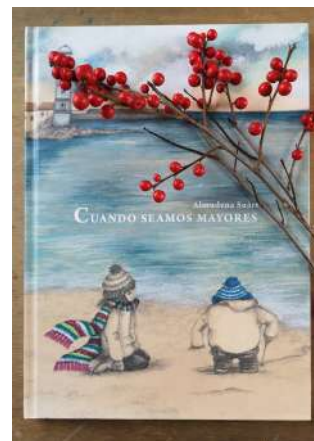


Foto © Almudena Enríde

ACTIVITAT VINCULADA A L'EXPOSICIÓ: "CUANDO SEAMOS MAYORES"

G

Dilluns 17 d'octubre, a les 17.30 h

L'àlbum il·lustrat dona molt de joc per a comunicar-nos entre diferents generacions. Per als menuts pot ser interessant veure quina opinió tenen de la vellesa i què és el que els amoïna de fer-se grans. Per a la gent gran, per altra banda, pot ser interessant descobrir què senten realment i què troben a faltar de quan eren més joves. Veniu a escoltar-vos a través d'uns jocs molt colorits!

A càrrec d'Almudena Suárez

Activitat intergeneracional



Foto © Almudena Ende

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionescc.com> a partir del dilluns dia 1 d'octubre a les 10 h

FILIGRANAS

G

De l'1 al 30 de novembre

Solana Marticorena és artista plàstica i dissenyadora gràfica que tant exposa a Argentina com aquí a Barcelona. Una especialitat que l'apassiona és l'ús de l'art com a teràpia, per això dona classes d'artteràpia a persones amb capacitats diferents, a qui estan transitant estats depressius o se senten desorientats respecte dels seus objectius. Vine a aprofundir en les pintures expressives que expliquen més coses que aigües i flors!

A càrrec Solana Marticorena i Vera Ravera



Foto © Vera Ravera

CONSTRUÏNT EMOCIONS

G

De l'1 al 31 de desembre

L'idea d'un collage sorgeix sovint d'una notícia, d'una reflexió, d'un enuig, d'una resposta a la injustícia, d'un posicionament davant la perplexitat individual en front d'un ordre que no sembla tenir en compte el benestar de la humanitat. La Maria Teresa desvetlla parts de la seva història, i hi imagina un altre món, immortalitza altres punts de vista de Barcelona, que van més enllà de la marca que la fa famosa. S'encarrega de visibilitzar també allò que incomoda i recordar-nos lluites pendents. A càrrec de Maria Teresa Suñé



Foto © M Teresa

ACTIVITATS FAMILIARS

EL PETIT RACÓ

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

TIE DYE: COLOREJA EL TEU ARMARI!

G

Divendres 7 d'octubre, de 17.30 a 19 h

Al taller de TIE DYE aprendrem diferents tècniques per tenyir de manera creativa, renovant la imatge del nostre armari i omplint-lo de color! Tens diverses opcions d'estampats: espirals, ratlles, cercles, cors, quadrats... Porta una peça de roba de color clar i de fibra natural (cotó, lli, rami...) i llueix-la per tot arreu!

Edat recomanada: a partir de 6 anys

A càrrec d'Ökollective, Tallers Sostenibles



Foto © Ökollective

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionescc.com> a partir del 21 de setembre, a les 10 h.

POSA'T AL MEU LLOC

G

Dissabte 19 de novembre, d'11 a 14 h

Has pensat mai com es veu el món si no hi veus, si vas amb cadira de rodes o si no pots escoltar? Aquest dissabte aprendràs a posar-te a la pell d'una persona amb capacitats diferents. Vine en família a jugar i desenvolupar altres capacitats, i fes-ho amb jocs ben divertits i originals!

Edat recomanada: a partir de 6 anys



Foto © Canva

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> a partir de l'1 de novembre, a les 10 h.

Programació dins del Dia Internacional de les Persones amb Discapacitat.

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*.

SUPERCUC

G

Divendres 4 de novembre, a les 17.30 h

Animals del bosc, no tingueu por! El Supercuc és aquí! Llarg, fort i amb habilitats sorprenents, serà capaç d'ajudar aranyes i gripaus, a sortir de les pitjors situacions. Però, qui rescatarà el Supercuc quan el malvat llargardaix el capturi? Una pel·lícula encantadora dels creadors d'El Grúfal i el drac Zog, acompanyada d'altres petites històries sobre l'amistat i l'harmonia entre companys.

A càrrec de ModiBand SL

Públic: A partir de 3 anys

Durada del programa: 60 minuts



Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> a partir del 20 d'octubre, a les 10 h.

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.

PETER PAN I EL TRESOR MÀGIC

Diumenge 27 de novembre, a les 12 h

Preu: 3,30 €

Edat recomanada: a partir de 4 anys

El capità Garbí vol destruir el secret de la felicitat que està amagat en un cofre. En Peter Pan, la Wendy i la Jana hauran de trobar-lo abans de que ho facin els pirates. Ho aconseguiran? Un espectacle dinàmic, intens, emocionant i divertit dirigit a infants, que promou els valors humans i la igualtat. Durant una hora, vuit personatges i sis actors us ofereixen una història plena de ritme, aventures, humor, lluites, balls i música!

A càrrec de Samxa



Programació dins del Dia Internacional per l'Eliminació de la Violència vers les Dones

Pots comprar les entrades a <https://vflorida.inscripcionscc.com> des del dijous 3 de novembre a les 10 h i fins a les 11.30 h del mateix dia de l'espectacle.

UN JARDÍ DE NASSOS

Dissabte 1 d'octubre, d'11 a 14 h

Vine a celebrar amb nosaltres una jornada dedicada totalment al circ. Començarem amb un espectacle sorpresa, seguirem amb tallers de circ per als infants (i pels qui no ho són tant) i tancarem el dia amb un show que et farà riure de valent. Vine a divertir-te i a conèixer personatges ben curiosos als Jardins del Vil·la Florida!

Activitat accessible

Consulta la difusió específica.

FESTES TRADICIONALS

CASTANYADA

G

ACTIVITAT FAMILIAR

Dissabte 29 d'octubre, d'11 a 13 h

Edat recomanada: A partir de 5 anys

Vine a fer panallets en família! Agafa la farina, els pinyons, una fornada ràpida i prepara't per la festa amb aquests dolços tradicionals. Per acabar, baixa a la biblioteca perquè t'expliquin un conte animat anomenat *Birondeta birondó*: Contes de tardor a càrrec de la Mon Mas.

Més informació al web del Centre Cívic i a les xarxes socials.



Foto © arecoay

NADAL

G

ACTIVITAT FAMILIAR

A definir dia i hora

Consulta la difusió específica



Foto © canva

ACTIVITATS PER A PERSONES GRANS

Activitats obertes i gratuïtes adreçades a majors de 60 anys

EDUCACIÓ FINANCERA:

ELS DRETS COM A PERSONES CONSUMIDORES

G

Dilluns 24 d'octubre, a les 18 h

Vine a aquesta xerrada per informar-te sobre els teus drets com a consumidor financer. La xerrada tractarà diverses temàtiques al voltant del món financer, com ara: l'atenció bancària, els productes bancaris i finances (comptes bancaris, targetes i comissions, hipoteques i avals, vitalicis, assegurances de salut, plans de pensions...), la banca en línia i es donaran recomanacions preventives sobre les visites a domicilis i les estafes!. També sobre com es poden reclamar els vostres drets davant l'OMIC i les associacions de persones consumidores: AICEC ADICAE, ASUFIN. A càrrec de ASUFIN i OMIC.



Foto © canva

Cal inscripció prèvia a <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida> a partir del 26 de setembre. També us podeu inscriure a la recepció del centre cívic o trucant al 93 254 62 65.

TROBADA DE CORS

G

Dimecres 21 de desembre, a les 17.30 h

Un any més, els nostres cantaires volen celebrar l'arribada del Nadal convidant altres cors de gent gran del Districte. Acompanyeu-los perquè la vetllada cada any és més màgica...que no us ho hagi d'explicar ningú!

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



Foto © canva

ACTIVATATS REGULARS

RELAXACIÓ DINÀMICA PER MILLORAR LA NOSTRA QUALITAT DE VIDA

GRUP 1: els dilluns, de 10.30 a 11.45 h

GRUP 2: els dilluns, de 12 a 13.15 h

3 OCTUBRE>19 DESEMBRE

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 Pineda-Amelio

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionescc.com> a partir del dia 12 de setembre a les 10 h. També ho podeu fer presencialment al punt d'informació del Centre Cívic per estricta ordre d'arribada. Les inscripcions seran unipersonals.

DANSA DE SALA EN LÍNIA

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

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

4 OCTUBRE>20 DESEMBRE

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



Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionescc.com> a partir del dia 12 de setembre a les 10 h. També ho podeu fer presencialment al punt d'informació del Centre Cívic per estricta ordre d'arribada. Les inscripcions seran unipersonals.

CORAL DE LA GENT GRAN DE LA VIL·LA FLORIDA

Els dimecres, de 17 a 19 h

5 OCTUBRE>21 DESEMBRE

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"

Els dimecres, de 19.15 a 21 h

5 OCTUBRE>21 DESEMBRE

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 jardinera, pots omplir la butlleta que trobaràs al nostre web i fer-la arribar per correu electrònic a ccvilaflorida@qsl.cat.



SUPORT A LA CREACIÓ

EXPOSES?

Ets un/a artista plàstic/a, fotògraf/a, dibuixant... i tens moltes ganes d'exposar la teva obra? Envia'ns la informació al 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'OBRAJOR

El Centre Cívic Vil·la Florida disposa d'un servei de cessió d'espais i infraestructures per a aquelles persones, grups o companyies artístiques que ho necessitin, amb la finalitat de donar veu i oportunitat a artistes emergents per a desenvolupar els seus projectes. Les sol·licituds estan subjectes a la disponibilitat de sales de l'equipament. 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'obraior i necessites un espai per a assajos o per a mostrar-lo, cal que facis la sol·licitud enviant un correu electrònic a ccvilaflorida@qsl.cat, indicant com a 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.

DIA MUNDIAL DELS DRETS HUMANS

El districte de Sarrià - Sant Gervasi, organitza, juntament amb el grup d'entitats de Justícia Global del districte, diverses activitats de sensibilització amb motiu del Dia Mundial dels Drets Humans i del Migrant (10 i 18 de desembre).

Sota el lema 'Drets Humans i migració des de la mirada de la justícia global' es realitzaran 11 activitats durant els mesos de novembre i desembre, entre les quals, una exposició fotogràfica, diverses peces de teatre fòrum, una biblioteca vivent, un espectacle de clown i altres activitats.

Al mes de juny, ja es va organitzar un primer cicle (Jornades 'Refugi') amb motiu del Dia Mundial del Refugiat (20 de juny).

LA PERSISTENT CRISI ALIMÈNTARIA A HAITÍ I BURKINA FASO

Dissabte 26 de novembre, de 10 a 13 h

Una aproximació a través d'un col·loqui i un taller de cuina de la gastronomia de tots dos països per donar a conèixer la inseguretat alimentària existent a Burkina Faso i Haití i sensibilitzar sobre aquesta temàtica explicant les seves principals causes: l'economia globalitzada; el canvi climàtic, la inestabilitat política i el fet que allò que passa en un punt del món afecta a la resta, d'una manera o altre. També es parlarà de temes tan importants com la sobirania alimentària i el consum responsable a nivell global i local, i els efectes socioeconòmics dels sistema agroalimentari mundial, que afecten als països amb població subalimentada com Haití i Burkina Faso.

A càrrec de Diyité, ONGD de cooperació amb Haití i Cat Sya, ONGD de Cooperació amb el país de Burkina Faso (Activitat inclosa dins el programa de Justícia Global del Districte de Sarrià- Sant Gervasi). **Cal inscripció prèvia a <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida> a partir del 26 d'octubre.**



Foto © Canva

L'AMPLIFICADOR

Aquest projecte 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 nostra 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 © PatrickFore

AESPI

Dijous 10 de novembre, a les 19 h



AESPI és una Associació sense ànim de lucre, constituïda el 28 de setembre de 2004, que te com a activitat principal el suport a malats d'SPI, la divulgació de la malaltia i el foment de



la recerca. Els seus objectius prioritaris són fomentar la recerca dels problemes que planteja la malaltia; divulgar tots els aspectes relacionats a la malaltia i proposar un estat d'opinió pública favorable cap al malalt amb la Síndrome de Cames inquietes (*SPI, d'ara endavant), amb la finalitat d'aconseguir la col·laboració en tots els aspectes socials.

Si el teu interès va més allà de la simple curiositat, motivat perquè tu o algú del teu entorn, pateix o creu patir el *SPI, et convidem a assistir a aquesta xerrada on podràs aprofundir molt més en la malaltia i en com poder fer-hi front.

A càrrec d'Ana María Jiménez Velilla (presidenta d' AESPI) i de Rosa Fernandez (col·laboradora de AESPI a Catalunya).

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionescc.com> a partir del dilluns 24 d'octubre a les 10 h . 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 en algun moment, consulta al punt d'informació del Centre Cívic, al 93 254 62 65, o envia'ns un correu electrònic a ccvilafllorida@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.

OCTUBRE

Data	Horari	Resum activitat
1 OCTUBRE	11-14 h	JARDÍ DE NASSOS: jornada de circ per a famílies
3-28 OCTUBRE	10-21h	Exposició: Cuando seamos mayores
4 OCTUBRE	18.30 h	SHOWCOOKING: L'albergínia
7 OCTUBRE	17.30-19 h	Petit racó: Tie Dye, coloreja el teu armari
11 OCTUBRE	18.30 h	SHOWCOOKING: La mandarina
13 OCTUBRE	19 h	Petites bambolines: "Miss, cosas y yo"
17 OCTUBRE	17.30 h	Activitat vinculada a l'exposició: Cuando seamos mayores
18 OCTUBRE	19 h	Argumenta
19 OCTUBRE	19 h	Pantalla BCN
20 OCTUBRE	19 h	Petites bambolines: "Un tramvia anomenat desig"
25 OCTUBRE	11 h	Itinerari cultural: Les Corts, entre masies i gratacels
25 OCTUBRE	19 h	Argumenta
27 OCTUBRE	19 h	Petites bambolines: "El corazón no olvida"
29 OCTUBRE	11-13 h	CASTANYADA. Activitat Familiar

NOVEMBRE

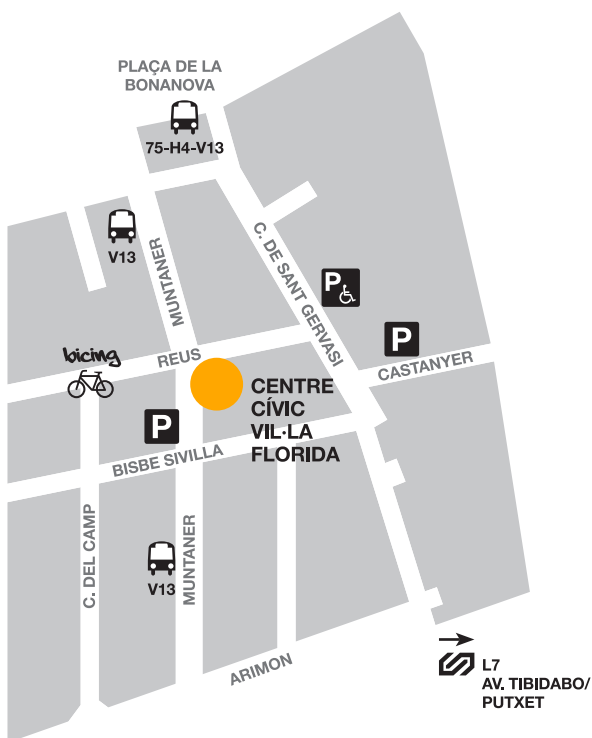
Data	Horari	Resum activitat
1>30 NOVEMBRE	10-21 h	Exposició: “Filigranas”
3 NOVEMBRE	19 h	Petites bambolines: “Muses i musaranyes”
4 NOVEMBRE	17.30-18.30h	Petita butaca: Supercuc
10 NOVEMBRE	19 h	L'Amplificador: AESPI
14 NOVEMBRE	11 h	Itinerari cultural: Passatges II
15 NOVEMBRE	19 h	Argumenta
16 NOVEMBRE	19 h	Pantalla BCN
19 NOVEMBRE	11-14 h	Petit racó: Posa't al meu lloc
21 NOVEMBRE	19 h	Xerrada vinculada a l'exposició: “Filigranas”
26 NOVEMBRE	12 h	Espectacle infantil: Peter pan i el tresor màgic
29 NOVEMBRE	19 h	Argumenta

DESEMBRE

Data	Horari	Resum activitat
1>31	10-21 h	Exposició: Construïnt emocions
21 DESEMBRE	17.30 h	Trobada de cors. Activitat de la gent gran



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**

