

Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx

PROGRAMACIÓ TRIMESTRAL

Octubre-desembre del 2022

Josep M. Trias i Peitx

Ajuntament de
Barcelona



| | |
|---------------------------------|--------|
| INSCRIPCIONS I NORMATIVA | pàg. 3 |
|---------------------------------|--------|

| | |
|------------------------------|--------|
| TALLERS I MONOGRÀFICS | pàg. 6 |
|------------------------------|--------|

| | |
|-----------------------------------|---------|
| SALUT I BENESTAR | pàg. 6 |
| BENESTAR FÍSIC | pàg. 6 |
| BENESTAR EMOCIONAL | pàg. 9 |
| ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE | pàg. 11 |
| ACTIVITATS DE MIGDIA | pàg. 11 |
| BALLS I DANSES | pàg. 12 |
| ACTIVITATS INFANTILS | pàg. 13 |
| ARTS ESCÈNIQUES | pàg. 13 |
| ARTS I ARTESANIES | pàg. 14 |
| MUSICALS | pàg. 16 |
| HUMANITATS | pàg. 16 |
| LLENGÜES | pàg. 16 |
| ESPAI D'INFORMÀTICA | pàg. 18 |
| RECURSOS | pàg. 18 |

| | |
|----------------|---------|
| LUOTECA | pàg. 19 |
|----------------|---------|

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Abans d'inscriure-us a un curs us demanem que llegiu la normativa d'inscripcions. Les mesures i les normatives poden canviar i ens hem d'adaptar a les ordres institucionals de cada moment.

INICI D'INSCRIPCIONS: dijous, 8 de setembre

INICI D'ACTIVITATS: dilluns, 3 d'octubre

PERÍODE DE DEVOLUCIONS: a partir de dijous, 8 de setembre, i fins divendres, 23 de setembre.

FESTIUS: dimecres, 12 d'octubre; dimarts, 1 de novembre, i dimarts, 6, dijous, 8, i dilluns, 26 de desembre, el centre romandrà tancat.

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- Es considera que la plaça està ocupada quan s'ha fet el pagament.
- Modalitat d'inscripcions en línia. En cas que no es pugui fer per dificultats tècniques, és imprescindible trucar al centre a partir del 8 de setembre.

En cap cas no es reserva plaça per telèfon.

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

- Així mateix, les persones residents al municipi amb algun tipus de discapacitat o que siguin ateses en algun centre públic de salut mental tenen una reducció del 75% o del 50% segons diversos criteris establerts al BOPB. Cal presentar la documentació acreditativa i l'empadronament.

- En cas que la persona usuària es doni de baixa d'un taller en el qual està inscrita, ha de notificar-ho durant el període de devolucions.

- Fora del període de devolucions, no es retorna l'import de la inscripció. Només es retorna l'import, durant la primera setmana del curs, a les persones que presentin un informe mèdic que demostrï que no poden fer el taller. Si s'ha assistit a la primera sessió, es retorna la part proporcional de l'import.

- En el cas dels tallers que s'hagin d'anul·lar pel fet de no tenir un nombre mínim de participants, es torna íntegrament el preu del taller corresponent.

- La direcció del centre es reserva el dret a canviar el professorat en cas necessari.

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

es pugui dur a terme de manera virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a internet, sempre que això sigui possible. El nombre d'hores, sessions i horaris serà el mateix.

- Aquesta variació no suposa que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no dona dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions fetes virtualment.
- Cal tenir present que, mentre estiguem en aquesta situació de la covid-19, les normatives i les mesures poden anar canviant en funció de les ordenances institucionals. Us demanem que si us trobeu malament, extremeu les mesures de seguretat pel que fa a la prevenció i la higiene.
- L'obligatorietat de l'ús de mascareta pot variar en el transcurs de les sessions depenent de les actualitzacions del Departament de Salut, i aquesta variació no dona dret a la devolució de la inscripció.
- El centre es fa responsable de complir la normativa sanitària vigent.

MESURES PER LA COVID-19

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

- Desinfecció diària de tots els espais.
- A l'entrada del centre hi ha un dispensador de gel hidroalcohòlic.
- L'aforament i la disposició dels seients han de complir les distàncies de seguretat requerides en cada moment de la pandèmia.
- Actualment l'aforament és del 100% de la sala.
- Accés al centre amb el temps just per començar el curs. Si arribeu amb més de 5 minuts d'antelació cal que espereu al carrer. No es pot fer temps ni al vestíbul ni als espais comuns del centre.
- L'obligatorietat de l'ús de mascareta pot variar en el transcurs de les sessions, en funció de les ordenances institucionals de cada moment.
- Cal seguir sempre les senyalitzacions i indicacions del personal del Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx.
- L'ús de l'ascensor es limita a una persona, excepte en cas de necessitat d'acompanyant.
- Les classes d'activitat física es desenvolupen sense calçat de carrer. Podeu portar mitjons o calçat que només feu servir per a l'activitat.

-
- Les persones inscrites a tallers que utilitzin material del centre (màrfeques, peses, pilotes, cavallets, etc.) s'han de responsabilitzar de desinfectar-lo en acabar la classe (amb els productes de neteja que hi ha a l'aula).
 - Recomanem fer ús dels lavabos únicament en cas d'urgència. No hi ha neteja en cada ús dels serveis.

TALLERS I MONOGRÀFICS

SALUT I BENESTAR

BENESTAR FÍSIC

MANTENIMENT SUAU

Grup A: dilluns, de 10.00 a 11.00 h
Grup B: dimecres, de 10.00 a 11.00 h
Grup C: dijous, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 53,24 € (10 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

REACTIVA'T PROGRESSIVAMENT

Grup A: dilluns, d'11.00 a 12.00 h
Grup B: dimecres, d'11.00 a 12.00 h
Preu: 53,24 € (10 sessions)

Millora la mobilitat articular, potencia la musculatura abdominal i lumbar, i millora la forma física.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

EDUCACIÓ POSTURAL

Grup A: dilluns, de 12.00 a 13.00 h
Grup B: dimarts, d'11.00 a 12.00 h
Grup C: dijous, de 10.00 a 11.00 h
Preu: 53,24 € (10 sessions)

Treball corporal per millorar la postura

i estirar el cos de manera correcta.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

ESTIRAMENTS

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 53,24 € (10 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

MÈTODE PILATES

Grup A: dilluns, de 18.30 a 19.30 h
Grup B: dilluns, de 19.30 a 20.30 h
Grup C: dimarts, de 18.30 a 19.30 h
Grup D: dimecres, de 12.00 a 13.00 h
Grup E: dijous, d'11.00 a 12.00 h
Grup F: dijous, de 19.30 a 20.30 h
Grup G: divendres, de 10.00 a 11.00 h
Preu: 53,24 € (10 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

MÈTODE PILATES INTENS

Dimarts, de 9.15 a 10.00 h
Preu: 39,93 € (10 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

OSTEOPILATES

Grup A: dimarts, de 12.00 a 13.00 h

Grup B: dijous, de 12.00 a 13.00 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

PILATES AERÒBIC

Dimarts, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

PILATES EN MOVIMENT

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.



HATHA-IOGA

Grup A: dilluns, de 17.00 a 18.30 h

Preu: 79,86 € (10 sessions)

Grup B: dimecres, de 18.30 a 19.30 h

Grup C: dijous, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

IOGA

Grup A: dilluns, de 20.30 a 21.30 h

Grup B: dimarts, de 10.00 a 11.00 h

Grup C: dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

IOGALATES

Grup A: dilluns, de 19.30 a 20.30 h

Grup B: dimarts, de 20.30 a 21.30 h

Grup C: dijous, de 20.30 a 21.30 h

Grup D: divendres, d'11.00 a 12.00 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

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

articulacions i corregir els mals hàbits posturals.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

ASHTANGA VINYASA IOGA

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

IOGA RELAXACIÓ

Divendres, de 19.00 a 20.00 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

REFORÇ DE SOL PELVIÀ

Divendres, de 9.15 a 10.00 h

Preu: 39,93 € (10 sessions)

Activitat per millorar la musculatura de la part inferior de la pelvis.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

FLEX & TONO

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 53,24 € (10 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

ESQUENA SANA

Divendres, de 12.00 a 13.00 h
Preu: 53,24 € (10 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

TAITXÍ

Dilluns, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 53,24 € (10 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

TXIKUNG

Divendres, de 18.00 a 19.00 h
Preu: 53,24 € (10 sessions)

Tècnica oriental en què es treballa la flexibilitat i l'equilibri i que millora el

funcionament del sistema cardiovascular.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

DEFENSA PERSONAL

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

Tècniques per saber defensar-se davant d'una agressió.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

BENESTAR EMOCIONAL

TERÀPIA DEL RIURE

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

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

MINDFULNESS

Grup A: dilluns, de 20.30 a 21.30 h
Preu: 53,24 € (10 sessions)

Grup B: dimarts, de 12.00 a 13.00 h
Preu: 79,86 € (10 sessions)

Amb la pràctica de *mindfulness* obtindràs un recull de recursos per augmentar els nivells de consciència, alleugerir les càrregues emocionals i reduir els nivells d'estrès per

optimitzar la presa de decisions i gestionar les crisis i els desafiaments del dia a dia.

Alternarem elements teòrics amb exercicis pràctics de *mindfulness* (diferents tipus de meditació, consciència plena en la vida quotidiana). Aprendre què és *mindfulness* i com integrar-lo a la vida quotidiana.

MEDITACIÓ

Dimarts, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 53,24 € (10 sessions)

La classe estarà dividida en la primera part de preparació física del cos per alliberar tensions i en una segona part per meditar a través de la tècnica de Pranayama (tècniques de respiració de ioga). No es requereix experiència prèvia en meditació, ni coneixements específics.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

GESTIÓ EMOCIONAL

Dimecres, de 18.00 a 19.30 h
Del 19 d'octubre al 14 de desembre
Preu: 63,88 € (8 sessions)

Aquest taller t'ajudarà a identificar les teves emocions i a reconnectar-hi. Serà un espai on es treballaran, principalment, les quatre emocions bàsiques des de la part cognitiva i la corporal.

Obtindràs un autoconeixement millor i una regulació més bona de les teves emocions en les diferents circumstàncies que et pots trobar en el dia a dia.



RESILIÈNCIA

Dimecres, de 19.30 a 21.00 h
Del 19 d'octubre al 14 de desembre
Preu: 63,88 € (8 sessions)

En aquest taller aprendràs diferents camins que t'ajudaran a poder adoptar una actitud resilient en un moment de fatiga després d'haver viscut una situació d'impacte que perdura en el temps. Un trajecte en què prendràs consciència de la importància de començar des de tu per poder impactar en el món. Descobriràs aspectes bàsics necessaris per afrontar els imprevistos que la vida porta i els recursos dels quals disposes per fer-ho.

COMUNICACIÓ EFECTIVA

Dijous, de 19.30 a 21.00 h
Del 20 d'octubre al 15 de desembre
Preu: 63,88 € (8 sessions)

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

**ACTIVITATS
A L'AIRE LLIURE**

MARXA NÒRDICA

Grup A: dimarts, d'11.00 a 13.00 h
Grup B: divendres, d'11.00 a 13.00 h
Preu: 85,18 € (8 sessions)

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

Cal dur els bastons per poder fer l'activitat.

ENTRENAMENT FUNCIONAL

Grup A: dilluns, de 19.00 a 20.00 h
Grup B: dijous, de 19.00 a 20.00 h
Preu: 53,24 € (10 sessions)

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

ACTIVITATS MIGDIA

PILATES MIGDIA

Dilluns, de 14.15 a 15.15 h
Preu: 53,24 € (10 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

IOGA MIGDIA

Dimecres, de 14.15 a 15.15 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

BALLS I DANSES

EXPRESSIÓ LLATINA PER A DONES

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

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

BALLS LLATINS SENSE PARELLA

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

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



BALLS DE SALÓ

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

Aprèn diferents estils de ball com el pasdoble, vals, foxtrot, tango, rock-and-roll.

COMMERCIAL DANCE

Grup A: dijous, de 19.30 a 20.30 h
Grup B: divendres, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 53,24 € (10 sessions)

Ball fàcil i divertit que afavoreix la crema de calories.

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

ACTIVITATS INFANTILS

BALLET (5-7 ANYS)

Dijous de 17.30 a 18.30 h
Preu: 33,51 € (10 sessions)

En el teu primer contacte amb la dansa treballarem amb la psicomotricitat, el desenvolupament de la memòria, la consciència espacial i el ritme.

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

ARTS ESCÈNIQUES

TALLER DE TEATRE I CREACIÓ

Divendres, de 18.30 a 20.00 h
Preu: 79,86 € (10 sessions)

En el taller de teatre estímularem el desenvolupament i creixement en la creació artística. A través del joc, el moviment, la veu i la improvisació, aprendrem a crear i interpretar les nostres pròpies peces teatrals. L'objectiu principal és passar-ho bé i aprendre gaudint. Aprendrem a crear i treballar en grup, però també buscarem la veu de cadascú, com a individu. Per a això realitzarem diferents exercicis i abordarem diversos estils teatrals, i també ens nodrirem de la dansa, l'escriptura i la pintura.

TALLER DE VEU, CANT I SONORITAT EN JOC

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

El taller de veu, cant i sonoritat en joc és un espai d'aprenentatge i creació en el qual indagarem en la nostra pròpia veu.

Alliberarem la nostra veu per crear i cantar la nostra pròpia història. No importa si creus que tens bona veu o no, perquè es donaran les eines necessàries per explorar i créixer en la cerca i el desenvolupament de les nostres veus. Cada veu és única i a través de la tècnica, del joc i la improvisació

l'alliberarem. Crearem el nostre propi cor, un cor modern, compost de les veus vives d'avui dia.

ESPAI FES TEATRE!

Dissabte, d'11.30 a 13.30 h
Preu: 20 € per persona (10 sessions)

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

Aquest espai es d'inscripció trimestral però tindrà continuïtat fins al juny del 2023 amb la intencionalitat que el grup pugui assajar i representar una obra teatral.

Apunta-t'hi i fes teatre!

Mínim sis persones per obrir l'espai.

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

ARTS I ARTESANIES

DIBUIX I PINTURA

Grup A: dilluns, de 10.00 a 11.30 h
Grup B: dilluns, d'11.30 a 13.00 h
Grup C: dijous, de 10.00 a 11.30 h
Grup D: dijous, d'11.30 a 13.00 h
Preu: 79,86 € (10 sessions)

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

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

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

INICIACIÓ AL DIBUIX MANGA

Dijous, de 18.00 a 19.30 h
Del 13 d'octubre a l'1 de desembre
Preu: 63,88 € (8 sessions)

El manga i l'anime són cada cop més presents a la societat occidental, fins a convertir-se en una cultura coneguda i apreciada mundialment. En aquest taller utilitzarem les tècniques necessàries perquè perfeccionis i utilitzis els teus dibuixos. Durant vuit classes aprendràs les claus per crear personatges atractius, des de la seva anatomia fins a la seva expressivitat. També treballarem com crear una pàgina manga des de zero i les bases perquè sigui dinàmica i interessant. Si vols aprendre a dibuixar a l'estil japonès, no dubtis a apuntar-te a aquest taller!

TÈCNiques D'ENQUADERNACIÓ

Dimecres, de 10.00 a 11.30 h
Del 19 d'octubre al 30 de novembre
Preu: 85,91 € (7 sessions)

En aquest taller t'iniciaràs al món de l'enquadrernació. Aprendreàs els conceptes bàsics de l'enquadrernació i descobriràs les eines bàsiques per poder fer les teves pròpies llibretes.

SEQÜÈNCIES DE LA MATERNITAT I SANT RAMON. SORTIDES FOTOGRÀFIQUES

Divendres, de 17.30 a 19.00 h
Del 14 d'octubre al 2 de desembre
Preu: 63,84 € (8 sessions)

Com és el nostre barri? Respon aquesta pregunta fent fotografies!

Farem sortides fotogràfiques per racons del barri mentre proposem activitats i reptes fotogràfics. Durant les sortides aprendrem aspectes compositius com els punts de vista, la regla dels terços, l'efecte *pattern*, l'espai negatiu, etc. I utilitzarem les fotos que farem per aprendre quines podem seleccionar i com les ordenarem per crear narratives visuals atractives i coherents.

No cal tenir nocions de tècnica fotogràfica i podeu portar la vostra càmera de fotos, la càmera del mòbil o us podem deixar una càmera fotogràfica.

Finalment, donarem forma als nostres treballs exposant una petita mostra de les fotografies fetes durant el taller.



Fotografia: Dunia Navinés

MUSICALS

GUITARRA DES DE ZERO

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

Aprendràs a tocar la guitarra des de zero d'una manera fàcil i divertida. Descobreix la sonoritat d'aquest instrument i treu el músic que portes dins! Cal dur guitarra.

GUITARRA (MITJÀ)

Dilluns, de 19.00 a 20.30 h
Preu: 79,86 € (10 sessions)

Coneix els acords, llegeix notes, fes punteig i toca cançons. Cal dur guitarra.



Fotografia: Freepik

HUMANITATS

HISTÒRIA DE L'ART

G

Dimarts, de 10.00 a 11.30 h

Gaudeix aprenent sobre l'evolució de l'art a través del temps.

PASSEJADES AMB HISTÒRIA. LA BARCELONA DEL TOMBANT DE SEGLE

Dijous, de 16.00 a 18.30 h
Dijous, 6 i 20 d'octubre i 3 i 17 de novembre

Preu: 53,24 € (4 sessions)
A càrrec de Mireia Pons, guia oficial de "Passejant per Barcelona"

Les últimes dècades del segle XIX i les primeres del segle XX van ser una època de molts canvis. La industrialització va suposar l'aparició d'una societat de classes en la qual els treballadors van haver de lluitar durant anys per aconseguir molts dels drets que avui en dia donem per fets. Moviments socials, vagues, manifestacions, sindicats associacions, ateneus o cooperatives es van convertir en eines de lluita i supervivència per a una societat canviant.

En aquest cicle volem recórrer la ciutat per descobrir com es vivia a la Barcelona del tombant de segle i conèixer espais protagonistes dins la vida de la societat barcelonina d'aquell moment.

LLENGÜES

ANGLÈS DES DE ZERO

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

A través d'activitats orals i escrites i amb un punt lúdic, ens iniciarem en la

llengua anglesa per tal de poder començar a comprendre-la i fer-la servir.

FUN WITH ENGLISH

Grup A: dilluns, de 17.30 a 19.00 h

Grup B: dijous, d'11.30 a 13.00 h

Preu: 79,86 € (10 sessions)

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

ANGLÈS (CONVERSA)

Bàsic: dilluns, de 19.00 a 20.30 h

Preu: 79,86 € (10 sessions)

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

Avançat: dijous, de 10.00 a 11.30 h

Preu: 79,86 € (10 sessions)

Taller de conversa dirigit a persones que vulguin practicar la llengua i aprendre nou vocabulari. Xerrarem en anglès des del primer dia. Cal tenir un nivell suficient de la llengua per mantenir una conversa en anglès.

FRANCÈS (BÀSIC)

Dimarts, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

Taller dirigit a persones que ja tinguin un nivell bàsic de francès i vulguin aprendre nou vocabulari i practicar el llenguatge quotidià.

FRANCÈS (CONVERSA)

Dimarts, de 18.30 a 20.00 h

Preu: 79,86 € (10 sessions)

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

ITALIÀ DES DE ZERO

Grup A: dimarts, de 9.30 a 11.00 h

Grup B: dimecres, de 17.30 a 19.00 h

Preu: 79,86 € (10 sessions)

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

ITALIÀ (CONVERSA)

Grup A: dimarts, d'11.00 a 12.30 h

Grup B: dimecres, de 19.00 a 20.30 h

Preu: 79,86 € (10 sessions)

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

ESPAI D'INFORMÀTICA

TELÈFONS INTEL·LIGENTS I TAULETES

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

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

Cal portar el telèfon o la tauleta.

INFORMÀTICA A LA CARTA

Dimecres, d'11.00 a 12.30 h
Preu: 79,86 € (10 sessions)

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

Cal dur l'ordinador portàtil.

PERD LA POR AL MÓN DIGITAL

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

En aquest taller et facilitarem eines per perdre la por a tot allò que està relacionat amb el "món digital" i que

cada vegada necessitem més per a tasques tan simples com demanar una visita mèdica, comprar per internet, saber com funcionen els núvols o consultar informació veraç, etc.

Cal dur l'ordinador portàtil.

MULTIMÈDIA. ÀUDIO FOTOGRAFIA I VÍDEO

Dijous, d'11.00 a 12.30 h
Preu: 79,86 € (10 sessions)

Curs bàsic per aprendre a editar de manera senzilla fotografies i vídeos.

Cal dur l'ordinador portàtil.



Fotografia: Freepik

RECURSOS

APRENTATGE DE LA LECTOESCRITURA

G

Grup A: dimarts, de 10.00 a 11.00 h
Grup B: dimarts, d'11.00 a 12.00 h

Aprentatge de la lectura i l'escriptura.

Idioma: castellà.

LU DOT ECA LA TARDOR

Inici del trimestre: dilluns, 12 de setembre

Final del trimestre: dimecres, 21 de desembre

INSCRIPCIONS: presencials els dies 7, 8 i 9 de setembre de 10.00 a 13.00 h i de 16.00 a 19.00 h

La ludoteca, així com tots els infants i famílies, seguiran en tot moment la normativa vigent de seguretat i higiene indicada per l'Ajuntament de Barcelona i el Districte de les Corts. Per tant, en funció dels canvis que hi pugui haver la ludoteca actualitzarà les mesures que cal implementar.



NENS I NENES DE 0 A 3 ANYS I FAMÍLIES

Dimecres i divendres

Horari: de 10.00 a 13.00 h

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

Descomptes:

2 dies, 2n germà o germana: 13,36 €

1 dia, 2n germà o germana: 6,68 €

2 dies, 3r germà o germana: 6,63 €

1 dia, 3r germà o germana: 3,31 €

Espai de psicomotricitat: sala 5

Horari de psicomotricitat: dimecres, de 10.30 a 13.00 h

Places: 18 infants més una persona adulta acompanyant

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

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

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

Dimecres

Horari: de 16.30 a 19.30 h

Preus: 20,08 € per infant més persona adulta

Descomptes:

2n germà o germana: 13,36 €

3r germà o germana: 6,63 €

Places: 18 infants més una persona adulta acompanyant

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

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

NENS I NENES DE 4 A 6 ANYS

Dilluns i divendres

Horari: de 16.30 a 19.30 h

Preu: 2 dies, 20,08 €; 1 dia, 10,03 €

Descomptes:

2 dies 2n germà o germana: 13,36 €

1 dia 2n germà o germana: 6,68 €

2 dies 3r germà o germana: 6,63 €

1 dia 3r germà o germana: 3,31 €

Places: 18

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

NENS I NENES DE 7 A 12 ANYS

Dimarts i dijous

Horari: de 16.30 a 19.30 h

Preu: 2 dies, 20,08 €; 1 dia, 10,03 €

Descomptes:

2 dies 2n germà o germana: 13,36 €

1 dia 2n germà o germana: 6,68 €

2 dies 3r germà o germana: 6,63 €

1 dia 3r germà o germana: 3,31 €

Places: 18

Oferim un espai de trobada on es fomenta l'educació en valors a través de la cooperació, la igualtat, el respecte mutu i la cura del medi ambient. Tot a partir del joc lliure, espontani i

d'activitats guiades. Al llarg del trimestre es treballa amb un centre d'interès concret que inclou tota mena d'activitats. A més, es pot dedicar una estona a fer tasques de l'escola.

DISSABTES EN FAMÍLIA (PORTES OBERTES)

ELS DISSABTES 12 DE NOVEMBRE I 17 DE DESEMBRE

Horari: de 10.00 a 13.00 h

Edat: 0-12 anys

Places: 18 infants, més una persona adulta acompanyant. És obligatori reservar plaça a través del web del centre.

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

ACTIVITATS DESTACADES



EXPOSICIÓ DE LA SETMANA DE LA MOBILITAT SOSTENIBLE

A PARTIR DEL 22 DE SETEMBRE

Horari: de 10.00 a 20.00 h

Lloc: al passadís de la 4a planta

Els nens i les nenes de la Ludoteca La Tardor i les seves famílies mostraran els seus dissenys de ciutats sostenibles en una exposició que es podrà visitar a partir del 22 de setembre

al passadís de la 4a planta del centre cívic.

**FESTA MAJOR DE LES CORTS:
CONTE TALLER
“BANDEROLES DE CONTE”**

DISSABTE, 8 D'OCTUBRE

Horari: a les 11.00 h

Lloc: Sala d'actes

Professional: Elisabeth Ulibarri

Organitza: Ludoteca La Tardor i
Biblioteca Les Corts - Miquel Llongueras

Veïns i veïnes fem festa major! Tots junts gaudirem, jugant amb els contes. Tots farem festa i farem banderoles de contes de festa per guarnir balcons. Nens i nenes de 4 a 12 anys.

TIÓ DE NADAL

DIMECRES, 21 DE DESEMBRE

Horari: a les 18.00 h

Lloc: CC Joan Oliver “Pere Quart”

Professional: A determinar

Organitza: Ludoteca La Tardor i
CC Joan Oliver Pere Quart.

La Ludoteca La Tardor en col·laboració amb el Centre Cívic Joan Oliver “Pere Quart”, us convida a venir a gaudir d'aquesta tradicional festa nadalenca!. Podreu fer cagar el Tíó d'una forma ben original, divertida i plena de sorpreses!

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

**SETEMBRE
“JUGUEM I APRENEM”**

LA PANERA DELS TRESORS

DIVENDRES, 16

Lloc: ludoteca

Horari: a partir de les 10.00 h

ELS JOC HUERÍSTIC

DIVENDRES, 23

Lloc: ludoteca

Horari: a partir de les 10.00 h

EL SO AMAGAT

DIVENDRES, 30

Lloc: ludoteca

Horari: a partir de les 10.00 h

**OCTUBRE: “ELS COLORS DE
LA TARDOR”**

PINTEM FULLES

DIVENDRES, 7

Lloc: ludoteca

Horari: a partir de les 10.00 h

ANIMALETS DE TARDOR

DIVENDRES, 14

Lloc: ludoteca

Horari: a partir de les 10.00 h

ESTAMPEM AMB ELS COLORS DE LA TARDOR

DIVENDRES, 21

Lloc: ludoteca

Horari: a partir de les 10.00 h

FEM CARBASSES DIVERTIDES

DIVENDRES, 28

Lloc: ludoteca

Horari: a partir de les 10.00 h

NOVEMBRE “EXPERIMENTEM”

JUGUEM AMB FANG

DIVENDRES, 4

Lloc: ludoteca

Horari: a partir de les 10.00 h

EXPERIMENTEM AMB PASTA DE FARINA I SAL

DIVENDRES, 11

Lloc: ludoteca

Horari: a partir de les 10.00 h

EXPERIMENTEM AMB PINTURA

DIVENDRES, 18

Lloc: ludoteca

Horari: a partir de les 10.00 h

EXPERIMENTEM AMB PAPERS

DIVENDRES, 25

Lloc: ludoteca

Horari: a partir de les 10.00 h

DESEMBRE “QUIN FRED!”

FEM UN NINOT DE NEU

DIVENDRES, 2

Lloc: ludoteca

Horari: a partir de les 10.00 h

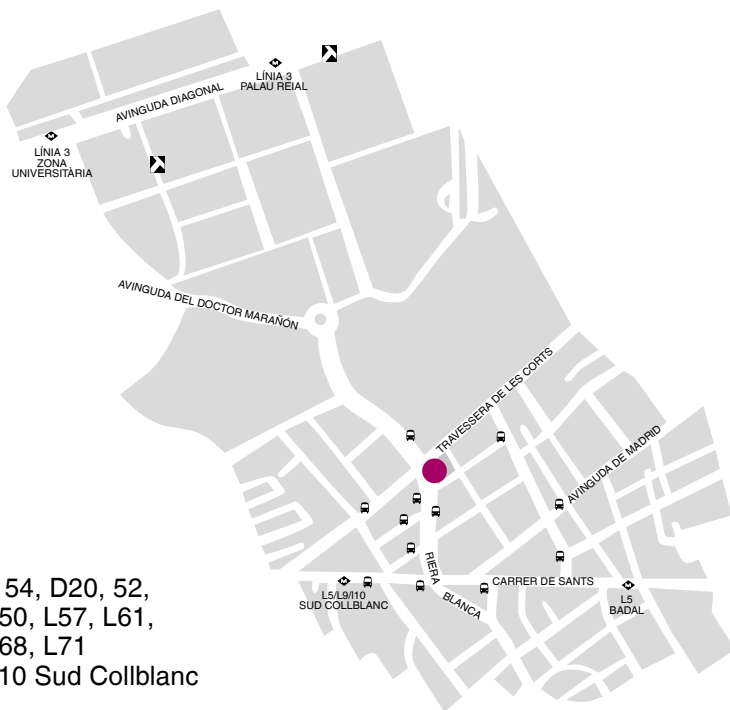
FEM UN COLLAGE D’HIVERN

DIVENDRES, 16

Lloc: ludoteca

Horari: a partir de les 10.00 h





Bus: V1, H8, 75, 54, D20, 52,
157, 113, L12, L50, L57, L61,
L62, L64, L65, L68, L71
Metro: L5, L9 i L10 Sud Collblanc
Tram: T1, T2, T3


ADREÇA

**CENTRE CÍVIC
JOSEP M. TRIAS I PEITX**
Riera Blanca, 1-3
Tel.: 934 480 499
08028 Barcelona

HORARIS

Horari d'obertura:
de dilluns a divendres, de 9.00 a
21.30 h
Dissabtes, de 9.00 a 14.00 h

INFORMACIÓ ADDICIONAL

 Adaptat per a persones amb
mobilitat reduïda

PER A MÉS INFORMACIÓ

barcelona.cat/ccjosepmtriasipeitx
ccjosepmtriasipeitx@lleuresport.cat
[Facebook.com/ccjosepmtriasipeitx](https://www.facebook.com/ccjosepmtriasipeitx)
Twitter: @ccjmtriasipeitx