

Centre Cívic Vil·la Florida

TALLERS ACTIVITATS

De gener a març de 2023

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 barri o districte, com de la ciutat o de fora. El seu eix característic és la **cultura de la gastronomia i 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 de cultura: tallers, cicles d'arts escèniques i cinema, xerrades, exposicions, jornades temàtiques, activitats familiars i festes tradicionals, entre d'altres.

Et donem la benvinguda!

ÍNDEX

TALLERS

Inscripcions	pàg. 3
Cuina i nutrició	pàg. 4
Puntuals de cuina	pàg. 6
Llengua	pàg. 8
Cultura i coneixement	pàg. 10
Cos i ment	pàg. 11
Creatius	pàg. 16
Informàtica	pàg. 17
Puntuals per a adults	pàg. 18
Per a persones grans (+60 anys)	pàg. 19
Infantils i per a adolescents	pàg. 22
Puntuals per a famílies	pàg. 23
Hort al balcó	pàg. 24

ACTIVITATS

Difusió cultural	
Música Z	pàg. 25
Veus	pàg. 25
Pantalla BCN	pàg. 27
Itineraris culturals	pàg. 29
Vine a saber-ne més...	pàg. 30
Xerrada: L'impacte dels usos del temps en el descans i la son. Com podem dormir millor?	pàg. 31
Exposicions	pàg. 31
Especial Dia Internacional de les Dones	pàg. 32
Activitats familiars	
Petita butaca	pàg. 33
El petit racó	pàg. 33
Festes tradicionals	pàg. 33
Espectacle familiar	pàg. 34
Activitats per a persones grans	
Activitats puntuals	pàg. 34
Activitats regulars	pàg. 35
Hort al balcó	pàg. 36

SUPORT A LA CREACIÓ

Exposes	pàg. 37
L'obrador	pàg. 37

APARADOR DE LES ENTITATS

L'amplificador	pàg. 38
Entitats i grups formals	
Col·lectiu de la Gent Gran de Vil·la Florida	pàg. 38
Associació de Veïns de Sant Gervasi	pàg. 39
Cor Albada de l'Agrupació Cor Madrigal	pàg. 39

SERVEIS

Cessions d'espai	pàg. 40
Sala d'estar	pàg. 40
Aula multimèdia	pàg. 40
Racó d'estudi	pàg. 41
Connexió wifi	pàg. 41

CALENDARI

Gener, febrer i març	pàg. 42
----------------------	---------

CONTRAPORTADA

Mapa	pàg. 45
Contacte	pàg. 45
Horari	pàg. 45

LLEGENDA

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

El Centre Cívic és un centre inclúsiu i obert a tothom. Si tens alguna necessitat concreta, no dubtis a dir-nos-ho i t'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 a consultar-nos-ho.

Els tallers inclouen una programació variada que detallem a continuació. Esperem que les activitats siguin del teu gust!

INSCRIPCIONS

Per a les matrícules de continuïtat als tallers d'hivern:

- > Inscripcions en línia a partir del dilluns 28 de novembre a les 10 h, i fins el divendres 2 de desembre a les 24 h, a <https://vflorida.inscripcionscc.com>

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

- > Inscripcions en línia: a partir del dissabte 3 de desembre a les 10 h, en horari ininterromput i fins que hi hagi disponibilitat de places, a <https://vflorida.inscripcionscc.com>
- > Inscripcions presencials: a partir del dilluns 5 de desembre a les 10 h. 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 d'arribada**.

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** on 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.

NOTA INFORMATIVA: Preus 2023 pendents d'aprovació per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona. En el cas que hi hagués una diferència de preus respecte a l'any 2022, caldrà regularitzar les quotes.

Calendari:

Inici dels tallers: 9 de gener de 2023

TALLERS DE CUINA I NUTRICIÓ

ARROSSOS I PLATS DE CULLERA

N

L'arròs és un aliment bàsic en moltes cultures culinàries i en la nostra també hi és present, en un dels plats més típics: la paella. A més, és un cereal que tots nosaltres tenim a la cuina, econòmic i a través del qual es poden aplicar infinitat de tècniques i elaborar múltiples plats originals i saborosos, des d'una tradicional paella, passant per un risotto o un arròs integral amb verdures. El combinarem també amb plats de cullera, els que venen de gust a l'hivern, amb carn, peix o llegums.

1. GRUP dilluns tarda

Dilluns, 18.30 a 21 h
9 GENER > 30 GENER
Preu: 53,24 € (10 hores) \$ 18 €

2. GRUP dijous matí

Dijous, de 10 a 12.30 h
12 GENER > 2 FEBRER
Preu: 53,24 € (10 hores) \$ 18 €

A càrrec d'Elisabeth Cuevas



Foto © sandra-wel

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 actualitzar 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 moderns i, a la vegada, accessibles.

3. GRUP dilluns tarda

Dilluns, de 18.30 a 21 h
13 FEBRER > 13 MARÇ
Preu: 66,55 € (12,5 hores) \$ 19 €

4. GRUP dijous matí

Dijous, de 10 a 12.30 h
16 FEBRER > 16 MARÇ
Preu: 66,55 € (12,5 hores) \$ 19 €

A càrrec d'Elisabeth Cuevas



5. CUINA BRASILEIRA

N

Dimecres, de 18 a 20 h
18 GENER > 15 FEBRER
Preu: 53,24 € (10 hores) \$ 18 €

El Brasil és molt més que la terra del futbol, platja i carnes totes. La seva exòtica cuina és una fusió de cultures natives amazònica, europea i africana, traduït en una cuina rica en 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 © farhad-brahimzade

6. CUINA PER A PRINCIPANTS AMB CUINA DE MERCAT

N

Divendres, d'11 a 14 h
13 GENER > 10 FEBRER
Preu: 79,86 € (15 hores) \$ 20 €

La cuina està plena de secrets i trucs i quan no en tenim cap coneixement previ costa posar-s'hi. Taller pensat per a posar en pràctica la teoria; passar a l'acció amb la llista de la compra, l'organització, la planificació i el cuinat.

A càrrec d'Eulàlia Fargas



Foto © jason-briscoe

7. PLATS DE FONDA

N

Divendres, d'11 a 14 h
24 FEBRER > 17 MARÇ
Preu: 63,89 € (12 hores) \$ 20 €

Sabeu què són les fondes de sisos? Són les cases de menjar de finals del XIX al XXI, l'edat d'or de la gastronomia popular. Anomenaven els plats com: ànec mut, peus de ministre, si-paios, sarsuela en tres actes,

ous amb sardana... Cuinarem la tradició i farem plats que encara avui els tenim com a populars. A càrrec d'Eulàlia Fargas

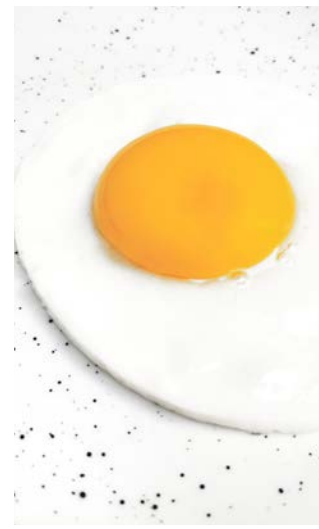


Foto © yurakor

8. CUINA DE CAP DE SETMANA

N

Divendres, de 18 a 21 h
24 FEBRER > 17 MARÇ
Preu: 63,89 € (12 hores) \$ 20 €

Receptes de tota la vida de plats elaborats, d'aquells que fem el cap de setmana quan tenim temps. Descobrirem mil i un secrets de cada plat. A càrrec d'Eulàlia Fargas



Foto © allyson-mcphie

PUNTUALS DE CUINA

9. CUINA AMB TÒFONA

N

Divendres, de 18 a 21 h
13 GENER

Preu: 15,97 € (3 hores) \$ 15 €

En aquest taller donarem a conèixer la tòfona negra (*tuber melanosporus*) que creix a les nostres contrades, el bolet d'hivern més apreciat pels gurmets. Aprendre com cal tractar-la i conservar-la. Farem receptes a l'abast de tothom, on la tòfona serà la protagonista.

A càrrec d'Eulàlia Fargas



Foto © anitali-mhashemian

10. CUINA DE TEMPORADA, L'ESCARXOFA

N

Divendres, de 18 a 21 h
20 GENER

Preu: 15,97 € (3 hores) \$ 10 €

Treballarem amb un dels vegetals d'hivern més versàtils i més utilitzats a la nostra cuina. Prepararem receptes clàssiques i no tan clàssiques.

A càrrec d'Eulàlia Fargas



Foto © ellen-borg

11. SOPES CREATIVES

N

Dilluns, de 12 a 14.30 h
23 GENER

Preu: 13,31 € (2,5 hores) \$ 7 €

En aquest taller de sopes, elaborarem una sèrie de receptes tradicionals, amb ingredients de temporada, econòmics i saludables que es consumeixen en forma de brou o crema. Calentones a l'hivern i fresquetes i apetibles a l'estiu.

A càrrec de Rosa Maria Garcia



Foto © bluebird-provisions

12. CUINA AMB HISTÒRIA

N

Divendres, de 18 a 21 h
27 GENER

Preu: 15,97 € (3 hores) \$ 10 €

Quina història hi ha darrera dels plats que mengem? Cuinarem i explicarem la història que hi ha al darrere d'alguns plats emblemàtics.

A càrrec d'Eulàlia Fargas



Foto © nadya-flatova

13. CUINA AMB LLAMÀNTOL

N

Divendres, de 18 a 21 h
10 FEBRER

Preu: 15,97 € (3 hores) \$ 15 €

El llamàntol, el crustaci més gran del mediterrani i l'atlàntic, es distingeix per les seves grans i carnes pines. Fa un arròs boníssim. Es pot fer simplement a la brasa, al forn; guisar amb patates o suquet; amb plats de mar i muntanya. A més, amb el corall de les femelles es fan exquisides salses i picades. Maneres i usos de preparar el llamàntol.

A càrrec d'Eulàlia Fargas



Foto © alessandro-rosi

14. PAELLES CREATIVES

N

Dilluns, de 12 a 14.30 h
13 FEBRER

Preu: 13,31 € (2,5 hores) \$ 7 €

La popularitat d'aquest plat ha fet que, en l'actualitat, sigui un dels plats més cuinats. Farem paelles amb diferents ingredients que et sorprendran.

A càrrec de Rosa Maria Garcia



Foto © antonio-castellano

15. RECEPTES AFRODISÍAQUES

N

Dilluns, de 12 a 14.30 h
6 MARÇ

Preu: 13,31 € (2,5 hores) \$ 7 €

Un taller divertit on cuinarem alguns plats afrodisíacs per a cuidar-nos a nosaltres mateixes o, perquè no, per facilitar la conquesta de la resta de comensals. Tu tries! Farem quatre plats que et sorprendran!

A càrrec de Rosa Maria Garcia



Foto © noombrew

16. INTRODUCCIÓ ALS FERMENTATS

N

Dijous, de 18.30 a 20.30 h
9 MARÇ

Preu: 10,65 € (2 hores) \$ 4 €

En aquest taller aprendrem els beneficis d'introduir els fermentats a la nostra alimentació. Coneixerem les bases i diferents processos d'elaboració de fermentats i encurtits vegetals. Prepararem dues receptes fermentades d'aprofitament: xucriut i vinagre de fruita.

Caldrà portar dos pots de vidre amb tapa, de mida mitjana, 300 ml. aproximadament.

A càrrec de Zero Waste BCN



TALLERS DE LLENGUA

17. ANGLÈS DES DE ZERO

C

Dijous, de 19 a 20.30 h
12 GENER > 16 MARÇ
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

18. ANGLÈS, NIVELL MITJÀ

C

Dimarts, de 10 a 11.30 h
10 GENER > 14 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Taller molt dinàmic amb el propòsit de millorar tant la nostra gramàtica i vocabulari com la nostra fluïdesa en la conversa. Per a participar al taller, cal tenir un nivell mitjà d'anglès.

A càrrec d'Acadèmia Usik



Foto © bernard-hermant

19. SPEAKING ENGLISH

C

Dimecres, de 19.30 a 21 h
11 GENER > 15 MARÇ
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. Aprendrem 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 © NikosKoutoulas

20. FRANCÈS INICIACIÓ

C

Dimecres, de 16 a 17.30 h
11 GENER > 15 MARÇ
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. És necessari tenir coneixements bàsics de francès o haver fet el primer trimestre.

A càrrec de Marie Nuc



Foto © anthony-delanox

21. CONVERSA FRANCÈS

C

Dimecres, de 17.45 a 19.15 h
11 GENER > 15 MARÇ
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

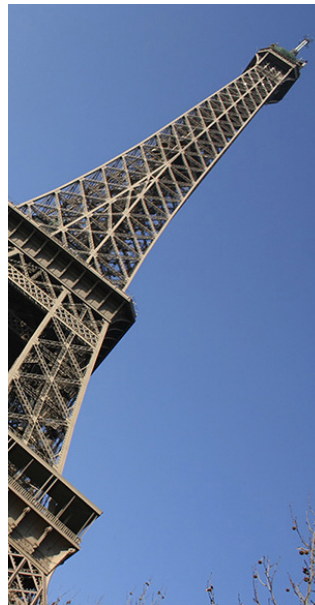


Foto © orelinaaz

22. ITALIÀ, UN PAS MÉS

C

Dimarts, de 19 a 20.30 h
10 GENER > 14 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Taller destinat a persones amb uns coneixements intermedis previs 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 verbs, sobre tot futur i condicional, i també l'ús del subjuntiu per expressar opinions sobre temes quotidians. Es farà èmfasi en el vocabulari de viatges, menjar i oci!

A càrrec de Serena Russo



Foto © ianwikia83

23. CONVERSAZIONE ITALIANO

C

Dimarts, de 17.15 a 18.45 h
10 GENER > 14 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Taller de conversa en italià destinat a la pràctica oral de la llengua. Parlarem sobre temes relacionats amb la cultura italiana 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 © YamGar

24. INICIACIÓ A L'ALEMANY

Dimarts, de 17.30 a 19 h
10 GENER > 14 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Guten Tag! Wie geht's? Ja sabem presentar-nos, parlar de la nostra professió, dels nostres gustos culinaris i establir una petita conversa. Volem, però, anar més enllà. En aquest segon trimestre continuarem iniciant-nos en el món de l'alemany de forma amena i divertida. Ho farem parlant de la família, les aficions, i adquirint habilitats per anar a comprar o de restaurant. T'animes a descobrir-ho amb nosaltres? Un taller pensat per adquirir els coneixements bàsics per poder viatjar a Alemanya! Willkommen im Kurs, Willkommen in Deutschland!

A càrrec d'Ainara Tudanca



Foto © fotografia/erenda

25. APROFUNDIM EN L'ALEMANY

Dimarts, de 19.15 a 20.45 h
10 GENER > 14 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 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? Atreueix-te a parlar en alemany! Wir warten auf dich!

A càrrec d'Ainara Tudanca



Foto © christian-wiediger

TALLERS DE CULTURA I CONEIXEMENT

26. CONEGUEM L'ÒPERA

Dimecres, de 18.30 a 20 h
11 GENER > 15 MARÇ
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 © boamhinos

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.

27. GRUP 1

Dimarts, d'11 a 12.30 h
10 GENER > 14 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores) \$ 20 € aproximadament en concepte d'entrades

A càrrec de Maria Concetta Marino

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. No recomanat per persones amb la tensió alta i/o embarassades.

31. GRUP 1

Dilluns, de 10.15 a 11.15h
9 GENER > 13 MARÇ
Preu: 53,24 € (10 hores)

A càrrec de Teresa Fernández Vargas

28. GRUP 2

Dimecres, d'11 a 12.30 h
11 GENER > 15 MARÇ
Preu: 71,87 € (13,5 hores) \$ 20 € aproximadament en concepte d'entrades

A càrrec de Maria Concetta Marino

29. GRUP 3

Dimecres, de 12.30 a 14 h
11 GENER > 15 MARÇ
Preu: 71,87 € (13,5 hores) \$ 20 € aproximadament en concepte d'entrades

A càrrec de Maria Concetta Marino

30. GRUP 4

Dijous, de 12.30 a 14 h
12 GENER > 16 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores) \$ 20 € aproximadament en concepte d'entrades

A càrrec de Maria Concetta Marino



Foto © JoitTheDots

32. GRUP 2

Dilluns, d'11.30 a 12.30h
9 GENER > 13 MARÇ
Preu: 53,24 € (10 hores)

A càrrec de Teresa Fernández Vargas

33. GRUP 3

Dilluns, de 18.30 a 19.30 h
9 GENER > 13 MARÇ
Preu: 53,24 € (10 hores)

A càrrec de Marta Álvarez



Foto © tammy-gam

34. HIPOPIlates SUAU

Dilluns, de 19.45 a 20.45 h
9 GENER > 13 MARÇ
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. TXIKUNG

Dimarts i dijous, de 10 a 11h
10 GENER > 16 MARÇ
Preu: 106,48 € (20 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

36. TAITXÍ QIGONG I MEDITACIÓ

Dimarts, de 18.45 a 20.15 h
10 GENER > 14 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

En aquest taller aprendrem moviments bàsics de *taixí 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

37. ESQUENA SANA

Dimarts, de 18.30 a 20 h
10 GENER > 14 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

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

A càrrec d'Associació Esportiva Districte IX Sant Andreu



Foto © Chris-yang

38. PILATES AMB CALMA

Dimecres, de 11.15 a 12.15 h
11 GENER > 15 MARÇ
Preu: 47,92 € (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 Teresa Fernández Vargas



Foto © Junsong-lee

39. ESTIRAMENTS

Dimecres, de 17.30 a 19 h
11 GENER > 15 MARÇ
Preu: 71,87 € (13,5 hores)

Activitat enfocada a una visió global del cos, on mitjançant una adequada interrelació de treball muscular-respiratori entre els diferents segments corporals, incrementarem el benestar corporal, especialment en l'àmbit musculoesquelètic. L'objectiu és treballar una millora postural (evitar mal d'esquena, etc), la part psíquica (relaxació) i el punt més estètic (estilització del cos, reducció del volum abdominal).

A càrrec d'Associació Esportiva de Sarrià



Foto © Rowan-Chestnut

40. REEDUCACIÓ DEL MOVIMENT I LA POSTURA CORPORAL

Dijous, de 19.30 a 21 h
12 GENER > 16 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

Tots hem tingut algun cop mal d'esquena o a les articulacions i, a vegades, problemes més greus com poden ser desviacions de la columna, vertígens i migranyes, ciàtica, genolls trencats... Tots aquests problemes es poden prevenir, millorar i, fins i tot, corregir totalment mitjançant una bona col·locació del cos. Aquesta disciplina està indicada per a qualsevol edat i dotada d'una base física fonamental per a desenvolupar les tasques diàries. Mitjançant exercicis senzills, reeduquem el cos i l'ensenyem a treballar correctament.

A càrrec d'Associació Esportiva Districte IX Sant Andreu



Foto © Jolla-gozia

41. MARXA NÒRDICA

Dimecres, de 17 a 18 h
11 GENER > 15 MARÇ
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.

A càrrec de Marta Álvarez



Foto © m-authragom-pradipong

42. MINDFULNESS I HABILITATS COMUNICATIVES

Dimecres, de 19 a 20.30 h
11 GENER > 15 MARÇ
Preu: 71,87 € (13,5 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

43. RELAXACIÓ I MEDITACIÓ

Dijous, de 10.15 a 11.15 h
12 GENER > 16 MARÇ
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. Aprendrem a gestionar millor la nostra ment i emocions i a relaxar-nos profundament. Cada cop més, serem capaços de viure més positivament tots els aspectes de les nostres vides i reemplaçar l'estrès, la por o la depressió, per l'autocura, la gratitud i el benestar. També farem postures físiques, estiraments i automassatge per preparar i despertar el cos.

A càrrec d'Aymeric Bourguinat

45. DEFENSA PERSONAL

Dijous, de 19.15 a 20.15 h
12 GENER > 16 MARÇ
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 de l'Associació Esportiva Districte IX Sant Andreu



Foto © Karen-Redicia

44. COMUNICACIÓ ASSERTIVA, RELACIONS SÒLIDES I SANES

Divendres, d'11 a 12.30 h
13 GENER > 17 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

En moltes ocasions, pels problemes de relació que tenim amb els altres, la comunicació pot ser una font de conflicte. Basada en l'autoestima, l'assertivitat és una eina que ens ajuda a expressar les pròpies conviccions i a defensar-les sense menysprear ni mostrar-se agressiu/va cap als que no les comparteixen. Té a veure amb la necessitat de generar confiança i proximitat mitjançant la comunicació i és cosa de dos com a mínim. En aquest taller veurem què és l'assertivitat i com posar-la en pràctica, a través d'un recull de tècniques per millorar les habilitats de comunicació, aprendre a dir que no sense culpabilitat, evitar malentesos i establir relacions més sòlides i sanes.

A càrrec de Laura Casas



Foto © Imadity-ahery

ZUMBA®

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.

46. GRUP 1

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h
9 GENER > 13 MARÇ
Preu: 53,24 € (10 hores)

47. GRUP 2

Dijous, de 18 a 19 h
12 GENER > 16 MARÇ
Preu: 53,24 € (10 hores)

A càrrec de Silvia Caupapé



Foto © autor-US Air Force

48. BODY BALL

C

Divendres, de 17.30 a 18.30 h
13 GENER > 17 MARÇ
Preu: 53,24 € (10 hores)

Taller de ball individual. En cada sessió ballarem un estil musical diferent de forma individual: salsa, txaxa-txa-txa, bachata, merengue, tango, lindy-hop, rock and roll, xarleston, entre d'altres.

TALLERS CREATIUS

49. DIBUIX I PINTURA

C

Dimarts, de 18 a 20 h
10 GENER > 14 MARÇ
Preu: 106,48 € (20 hores)

En aquest taller deixem llibertat a l'hora d'escollir la tècnica. Tant podem dibuixar, com pintar en aquarel·la, oli, acrílic o altres materials. Es faran unes propostes de treball, però la correcció serà individual adaptada al nivell de cada persona, tant siguin iniciats com gent que comença per primera vegada. Durant els trimestres anem canviant de temàtica per aprendre les possibilitats que ens ofereix cada una. La figura humana, el paisatge, les natures mortes, estudis d'altres pintors, versionar... En aquest trimestre treballarem el cos humà. 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

A càrrec d'Associació Esportiva Districte IX Sant Andreu
Activitat amb opcions de conciliació familiar: Ball modern (6 a 8 anys)



Foto © ghen-mizrach



Foto © ciprian-bocic

50. PINTURA CREATIVA

C

Dijous, de 12.15 a 14.15 h
12 GENER > 16 MARÇ
Preu: 106,48 € (20 hores)

Proposem un taller de pintura lliure on podrem experimentar diferents tècniques pictòriques. Treballarem amb diferents formats aprofundint en les capa-

citats expressives de cadascú i gaudint del procés com a camí d'aprenentatge.

A càrrec de Pati Baztán



Foto © svetlana-pochatur

RESTAURACIÓ DE MOBLES

C

Iniciació a la restauració i/o modernització de mobles vells i antics. Fonaments bàsics. A partir d'una petita peça de mobiliari, passarem per tots els processos de restauració i/o renovació: anàlisi, neteges, desinsectacions, nutricions i acabats. Sessions pràctiques amb suport teòric. Dedicarem

a cada apartat les sessions necessàries en funció de cada peça. És necessari portar un moble petit que tingui com a màxim el volum d'una cadira.

51. GRUP 1

Dijous, de 16.45 a 18.45 h
12 GENER > 16 MARÇ
Preu: 106,48 € (20 hores) \$ 14 €

A càrrec d'Helena Riera

52. GRUP 2

Dijous, de 19 a 21 h
12 GENER > 16 MARÇ
Preu: 106,48 € (20 hores) \$ 14 €

A càrrec d'Helena Riera



Foto © anne nygard

TALLERS D'INFORMÀTICA

TRAIENT PARTIT DE L'ORDINADOR I EL MÒBIL

C

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 aspectes com ara Word, Excel i PowerPoint, cercar al web i descarregar allò que ens interessa, fer còpies de seguretat, utilitzar les eines de Google (calendari, núvol, mapes, notes, etc.). També ens introduïrem al correu electrònic, ús i gestió avançada de l'agenda de con-

tactes, etc. Si vols aprendre a treure partit del teu dispositiu, ets al lloc adequat!

53. GRUP 1

Dijous, de 16.30 a 18 h
12 GENER > 16 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

54. GRUP 2

Dijous, de 18.15 a 19.45 h
12 GENER > 16 MARÇ
Preu: 79,86 € (15 hores)

A càrrec de Maria Martínez



Foto © ciprian-bocic

TALLERS PUNTUALS PER A ADULTS

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

N

Dijous, de 10.30 a 12.30 h
26 GENER
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 per a persones amb cadira de rodes o per a persones amb discapacitat auditiva. Si tens alguna necessitat concreta, envia un correu electrònic al centre cívic.



Foto © hallo-i-mak

56. QUÈ ÉS LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL? QUINS BENEFICIS ENS PROPORCIONA?

N

Dijous, de 10.30 a 12.30 h
16 FEBRER
Preu: 10,65 € (2 hores)

Quines característiques té la intel·ligència emocional? Perquè no és el mateix que el quo-

cient intel·lectual? En aquest taller parlarem de quines són les habilitats de la intel·ligència emocional i aprendrem a desenvolupar tant les nostres habilitats internes com les habilitats alhora de relacionar-nos amb els altres.

A càrrec d'Ismael Clavero



Foto © pro-church-media

57. QUINS BENEFICIS TÉ MEDITAR?

N

Dijous, de 10.30 a 12.30 h
16 MARÇ
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 PERSONES GRANS (+60 ANYS)

IOGA

C

En aquests tallers practiquem *hatha yoga*. Comencem amb meditació, estiraments o escalfaments. Acabem amb tècniques de relaxació. La finalitat dels tallers és una millora i coneixement del cos i la ment, integrant l'equilibri, fins i tot a nivell emocional.

58. DILLUNS

Dilluns, de 10 a 11 h
9 GENER > 13 MARÇ
Preu: 43,92 € (10 hores)

A càrrec de l'Associació Esportiva de Sarrià

59. DIMECRES I DIVENDRES

Dimecres i divendres, de 10 a 11 h
11 GENER > 17 MARÇ
Preu: 83,45 € (19 hores)

A càrrec de l'Associació Esportiva de Sarrià



Foto © rima-kucena

60. GIMNÀSTICA SUAU

C

Dimarts i dijous, d'11.30 a 12.30 h
10 GENER > 16 MARÇ
Preu: 87,85 € (20 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 respiració, estiraments, mobilitat, equilibri 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-timberlake

61. PILATES SUAU

C

Dimecres, de 10 a 11 h
11 GENER > 15 MARÇ
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.

A càrrec de Teresa Fernández Vargas



Foto © junesang-lee

62. ESTIRAMENTS PER A LA GENT GRAN

**Dimecres i divendres,
de 12 a 13 h
11 GÈNER > 17 MARÇ
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 © rovan-chestnut

MÈMORIA

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.

63. GRUP 1

**Divendres, de 10 a 11 h
13 GÈNER > 17 MARÇ
Preu: 43,92 € (10 hores)**

A càrrec de l'Associació Esportiva de Sarrià

64. GRUP 2

**Divendres, de 11.15 a 12.15 h
13 GÈNER > 17 MARÇ
Preu: 43,92 € (10 hores)**

A càrrec de l'Associació Esportiva de Sarrià



Foto © sigmund

65. FRANCÈS ELEMENTAL

**Dilluns, de 17 a 18.30 h
9 GÈNER > 13 MARÇ
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

66. ANGLÈS NIVELL AVANÇAT

**Dimarts, de 17 a 18.30 h
10 GÈNER > 14 MARÇ
Preu: 65,88 € (15 hores)**

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

A càrrec d'Acadèmia Usik



Foto © Ivan-shlov

67. PINTURA EN TOTS ELS NIVELLS

**Dimarts, de 10.30 a 12.30 h
10 GÈNER > 14 MARÇ
Preu: 87,85 € (20 hores)**

En aquest taller deixem llibertat a l'hora d'escollir la tècnica i la temàtica per pintar. Tant podem dibuixar com pintar amb aquarel·la, oli o altres materials. Pel que fa a la temàtica, podem treballar directament del natural a partir de natures mortes o figures humanes, o bé utilitzar la foto com a recurs per realitzar la nostra obra plàstica. És 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 © amna.kolesyuk

DIBUIX I PINTURA

És un taller pràctic, amb un ensenyament individualitzat; és a dir, es treballen les diferents tècniques segons el nivell i les preferències de l'alumne. Es fa des de dibuix a llapis, carbonet o tinta, fins a totes les disciplines de color com són l'aiguada o el *gouache*, el pastell, l'aquarel·la, l'acrílic i la pintura a l'oli. És important que reviseu la fitxa penjada al nostre web, per tal de portar el material el primer dia.

68. GRUP 1

**Dimecres, de 16 a 18 h
11 GÈNER > 15 MARÇ
Preu: 79,06 € (18 hores)**

A càrrec d'Isabel Feliu

69. GRUP 2

**Dimecres, de 18.15 a 20.15 h
11 GÈNER > 15 MARÇ
Preu: 79,06 € (18 hores)**

A càrrec d'Isabel Feliu



Foto © mcgill library

TALLERS INFANTILS I PER A ADOLESCENTS

70. BALL MODERN
(de 6 a 8 anys)

C

Divendres, de 17.30 a 18.30 h
13 GENER > 17 MARÇ
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 © Jean-Berthemy

71. DEFENSA PERSONAL
(de 12 a 16 anys)

N

Dijous, de 18 a 19 h
12 GENER > 16 MARÇ
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 © sarah-cervantes

72. CURS DE FOTOGRAFIA: EXPRESSAR-SE A TRAVÉS DE LA IMATGE
(de 12 a 17 anys)

N

Divendres de 18 a 19 h
20 GENER > 10 MARÇ
Preu: 24,38 € (8 hores)

Si tens ull i interès per la fotografia, anima't a endinsar-t'hi una mica més. L'Arnau és un jove graduat en fotografia documental, i durant aquest curs de 8 hores, ell estarà per ajudar-te a expressar una idea o emoció a través de la càmera. Deixa't anar, qualsevol idea està permesa si la sents així. Vine a jugar i a compartir-ho amb altres companyes!

A càrrec d'Arnau Saborit



Foto © Arnau Saborit

TALLERS PUNTUALS PER A FAMÍLIES

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

N

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

Un taller molt actiu i divertit, on farem, en família, la massa de les galletes! Ah, i les decorarem amb fondant. No us ho perdeu! A càrrec de Rosa Maria Garcia



Foto © julissa-capdevilla

74. CUINA EN FAMÍLIA - PIZZA
(a partir de 5 anys)

N

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

Taller de pizzes molt originals. Prepararem la massa de la pizza, tallarem els ingredients que més ens agradin i enforbarem! Només quedarà degustar. A càrrec de Rosa Maria Garcia



Foto © sarah-khakhat

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

C

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

La cuina asiàtica també és molt divertida. En aquest taller, aprendràs a cuinar l'arròs per a fer els famosos makis! A càrrec de Rosa Maria Garcia



Foto © berek-duran

TALLERS DE L'HORT AL BALCÓ

Aquest hivern 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 del projecte d'Hort al Balcó del Vil·la Florida.

76. L'HORT A L'HIVERN: ROTACIONS I ASSOCIACIONS DE CULTIUS

Dilluns, de 18 a 20 h

23 GENER

Preu: 14,74 € (2 hores)

En aquesta formació aprendrem a planificar el nostre hort per als propers cultius d'hivern, així com l'associació entre les diferents plantes i les rotacions de cultiu per a l'aprofitament efectiu de la terra.

A càrrec de Tarpuna Cooperativa



77. LA BIODIVERSITAT A L'HORT: CULTIU I REPRODUCCIÓ DE PLANTES COMPANYYES

Dilluns, de 18 a 20 h

6 MARÇ

Preu: 14,74 € (2 hores)

S'apropa l'estació més fructífera de l'any i hem d'encabir les diferents varietats de plantes que podem començar a cultivar al nostre hort. La pol·linització és una qüestió clau de cara a aconseguir un major rendiment del nostre trosset de terra. En aquest taller aprendrem nocions sobre les relacions reproductives dels cultius.

A càrrec de Tarpuna Cooperativa



Les activitats culturals inclouen una programació variada per a tots els públics. Aquest hivern hi trobaràs cicles de música de petit format i un cicle de cinema, a més dels ja tradicionals “Vine a saber-ne més”, els itineraris culturals, el “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 hi puguis assistir, t’agraïrem que ens ho comuniquis per tal de poder alliberar la plaça.

DIFUSIÓ CULTURAL

MÚSICA Z

El cicle *Música Z* posa els escenaris dels centres cívics a disposició dels futurs músics i músiques que es formen a les escoles superiors de música de la ciutat. Per a aquests i aquestes estudiants actuar davant d’un públic divers i proper, en el marc de la seva formació com a intèrprets i compositors/ores, és una part fonamental del procés d’aprenentatge i adquisició d’experiència. Amb aquest cicle us oferim una experiència musical diferent. No es tracta només d’un concert, sinó d’un espai de diàleg obert en què a partir d’un breu repertori, l’alumnat i el públic compar-

tireu les motivacions i els reptes amb què s’enfronta aquesta nova generació d’intèrprets. Reserva’t els vespres del 12, 19 i 26 de gener, i 2 i 9 de febrer, a partir de les 19 h. **Consulta’n la difusió específica.**

Cal inscripció prèvia a <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida> a partir del 2 de gener a les 10 h.



Foto © mark-pan-fante

VEUS

Torna el cicle musical Veus per escalfar les tardes d’hivern. Tornem a programar un cicle carregat de talents, on la veu de grans artistes locals ens farà viatjar en el temps i reviure moltes emocions.

Reserva la teva taula a <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida> a partir del 16 de gener, a les 10 h.

CONCERT LÍRIC

Dijous 16 de febrer, a les 19 h

Recital amb àries i duos de *La traviata* de G. Verdi, *La flauta màgica* de W. A. Mozart i *Norma* de V. Bellini, entre d’altres. Sota la interpretació de Laia Camps, soprano, i Joan Martínez Colás, tenor, en aquesta vetllada gaudirem de les òperes més emblemàtiques de la història de la música.

Ells són: Laia Camps (soprano) i Joan Colás (tenor)



Foto © Luis Sigüenza

ALBA CASARAMONA I JOAN BERENGUER

Dijous 23 de febrer, a les 19 h

El duet barceloní explora noves sonoritats a partir de la música popular que sovint reposa en fonoteques i cançoners oblidats: cançons de treball o de guerra, romanços i altres tonades que condensen la força atàvica de la memòria oral i que són una font d’inspiració quasi infinita. Cançons on ressona el record, l’herència, el paisatge, la poesia, la fúria i la tendresa; i que el duet porta al present amb una mirada pròpia.

Ells són: Alba Casaramona (veu) i Joan Berenguer (guitarra i piano)



Foto © MariaGoma

CLAMS

Dijous 2 de març, a les 19 h

Clams és una banda de pop eclèctica formada per músics professionals i un grup de coristes amb discapacitat intel·lectual. Va sorgir de l’èxit que va tenir el projecte “Música per a la Inclusió”, que té la finalitat de contribuir a canviar la mirada envers les persones en situació de discapacitat, visibilitzant les seves capacitats i fent de pont cap a la inclusió social. L’harmonia i la diversitat són un dels pilars que fan que aquest grup tingui gairebé 10 anys de trajectòria.

Ells són: Turu Fernández (veus), Jordi Ribas (lletres, veu,

guitarra acústica), David Martínez (bateria), Juan Carlos Luque (baix), Víctor Gorriti (guitarra elèctrica), Núria Valls (veu i direcció artística dels cors) i l’Ildefons Alonso (teclats i programació).

Coral: Alicia Lantarón, Bea García, Carla Rabassa, David Ubiñana, Eli Sancho, Helena Castells, Judith Campos, Laura de José, Maria Giurgila, Mireia Jordán, Oriol Grabalosa, Sara Gómez i Sergi Martínez.



Foto © LauraCapella

MARIA ESTEBAN TRÍO

Dijous 9 de març, a les 19 h

María Esteban Trío és un projecte de jazz format per María Esteban (veu), Rai Paz (guitarra) i David Muñoz (contrabaix). Les seves arrels estan emmarcades dins del jazz tradicional amb una forta influència de grans vocalistes com Frank Sinatra, Sara Vaughan, June Christy i Anita O’day, entre d’altres. El projecte sorgeix de la idea concreta de recrear el jazz de les primeres dècades del segle XX. Amb aquest objectiu comú, comencen a donar forma a l’estil particular que avui els caracteritza: un estil que pretén respectar al màxim l’estètica i el so dels orígens del jazz tradicional i del swing. No et perdís aquest concert que, a més, acompanyarem amb una petita pista per al ball.

Ells són: María Esteban (veu), Rai Paz (guitarra) i David Muñoz (contrabaix)

Programació dins del 8M, Dia Internacional de les Dones



Foto © MaríaEstebanTrío

PANTALLA BCN

G

Aquest hivern estrenem la novena edició del cicle "Pantalla Barcelona". Com sempre, l'Institut de 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.

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

PANTALLA BARCELONA

LAS LEYES DE LA FRONTERA

G

Dimecres 1 de febrer, a les 19 h

Estiu de 1978. Ignacio Cañas (Marc Ruiz) és un estudiant de 17 anys introvertit i una mica inadaprat que viu a Girona. Al conèixer a Zarco (Chechu Salgado) i la Tere (Begoña Vargas), dos joves delinqüents de barri xinès de la ciutat, es veu immers en una cursa imparabla de furt, robatoris i atraments. És la història en la qual Nacho es fa gran, creuant la línia que hi ha entre el bé i el mal, entre la justícia i la injustícia... Adaptació de la novel·la homònima de Javier Cercas.

Direcció: Daniel Monzón

Intèrprets: Marcos Ruiz, Begoña Vargas, Chechu Salgado, Carlos Oviedo i Daniel Ibañez

Gènere: Acció

Durada: 129'

Idioma: castellà i català.
Subtítols: castellà (només diàlegs català).

Edat recomanada: majors de 16 anys



ACTIVITAT VINCULADA A LAS LEYES DE LA FRONTERA TALLER DE CRÍTICA CINEMATogràFICA

G

Dimecres 8 de febrer, a les 19 h

En aquest taller es volen oferir eines de crítica cinematogràfica perquè l'espectador/a pugui veure la pel·lícula des de diversos punts de vista, amplii l'anàlisi cinematogràfica i, així, gaudeixi molt més de l'experiència.

A càrrec de Núria Vidal, crítica de cinema en diaris, revistes i televisió; des de l'any 2008 imparteix classes de crítica a l'ESCAC.

Cal inscripció prèvia a <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida> a partir del dia 18 de gener.

ROBIN BANK

G

Dimecres 15 de febrer, a les 19 h

Com es pot robar mig milió d'euros a trenta-nou bancs diferents per finançar causes socials? Robin Bank, la història de qui ho va fer i com ho va fer. A través de la investigació de la directora, ROBIN BANK reconstrueix el robatori que l'Enric Duran va cometre fa deu anys, i ens descobreix la persona darrera el personatge.

Direcció: Anna Giralt

Gènere: Documental

Durada: 79'

Idioma: català. VOSC.

Edat recomanada: majors de 13 anys



ACTIVITAT VINCULADA A ROBIN BANK DIÀLEG SOBRE LA PEL·LÍCULA

G

Dimecres 15 de febrer,
a les 20.30 h

Volem crear un diàleg per apropar els espectadors i les espectadores del Pantalla a les diferents etapes de la producció de *Robin Bank*. Generarem un espai de diàleg sobre el cinema documental de creació. Un altre objectiu és visibilitzar la producció documental catalana i conversar sobre la perspectiva de la realitzadora. El debat s'iniciarà just en acabar la projecció.

A càrrec d'Anna Giralt, directora de *Robin Bank*.

EMA

G

Dimecres 1 de març, a les 19 h

Ema, una jove ballarina, decideix separar-se de Gastón després d'entregar Polo en adopció, el fill que ambdós havien adoptat i que van ser incapaços de criar. Desesperada pels carrers del port de Valparaíso, Ema busca nous amors per apaivagar la culpa. Tanmateix, aquest no és el seu únic objectiu: també té un pla secret per recuperar-ho tot.

Direcció: Pablo Larraín

Intèrprets: Mariana Di Girolamo i Gael García Bernal

Gènere: Drama

Durada: 102'

Idioma: castellà. VOSE.

Edat recomanada: majors de 16 anys



ITINERARIS CULTURALS

Cal inscripció prèvia a partir del dissabte 3 de desembre a les 10 h, en horari ininterromput i fins que hi hagi disponibilitat de places, a <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida>. Inscripcions presencials a partir del dilluns 5 de desembre a les 10 h. L'horari per a les matrícules és de 10 a 14.30 h i de 15.30 a 20.30 h

NOTA INFORMATIVA: Preus 2023 pendants d'aprovació per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona. En el cas que hi hagués una diferència de preus respecte a l'any 2022, caldrà regularitzar les quotes.

LA VILA VELLA DE L'HOSPITALET

Dimarts 7 de febrer, a les 11 h
Preu: 8,78 € (2 hores)

Descobrirem la sorprenent Vila Vella de l'Hospitalet, que poc té a veure amb el que actualment és la ciutat. Si avui dia l'Hospitalet de Llobregat és la segona ciutat més gran de Catalunya després de Barcelona, antigament era un poblet de pocs habitants dedicats bàsicament al conreu de terres. D'aquella època en queden uns quants edificis que no deixen indiferent als passejants: Ca n'Arús, l'Harmonia, la Talaia, Can Sumarro, el preciós carrer Xipreret i els Jardins de Can Buxeres en seran alguns dels protagonistes.

A càrrec d'Alba Casaramona Gual



L'OMBRA DEL 39 (1939-1950)

Dimarts 7 de març, a les 11 h
Preu: 8,78 € (2 hores)

Us presentem una ruta que ens porta a un període incòmode de la nostra història, però amb una òptica inusual: de dona, de barri i de postguerra. Barris com Sant Gervasi es transformaren en macabres ombres de sí mateixos. On anteriorment les pubilles presumien al carrer, ara només bufava el vent i els fantasmes. Les escoles internacionals deixaren pas als internats i els hospitals als orfenats. S'instaurà un nou règim, el de la rancúnia, la fal·làcia i la venjança, ben disfressat sota els vels i les misses. L'adhesió als victoriosos es demostra-

va amb l'odi a les perdedores, que havien de ser castigades físicament, però també deshonorades, maleïdes i despullades del seu relat.

A càrrec de Sonia Tres
viajealabarcelonasecreta.com
Programació dins del 8M, Dia Internacional de les Dones



Foto © PáezdelRozas

VINE A SABER-NE MÉS...

Aquest hivern, noves propostes de nutrició i alimentació en el nostre *showcooking* de productes de temporada! Aprendre a cuinar-los de la mà del xef David Sanmartin; mentrestant, Mercè Gonzalo, diplomada en nutrició humana i dietètica, ens parlarà sobre les propietats del producte. Com sempre, amb un tastet del que s'ha cuinat! No us ho podeu perdre!

Per a les dues activitats de VINE A SABER-NE MÉS s'oferirà un servei de monitoratge, per a nenes i nens a partir de 3 anys. Truca'ns al 92 254 62 65 o escriu-nos un correu a ccvilafiorida@qsl.cat i reserva la teva plaça.



SHOWCOOKING: LA LLIMONA

G

Dimarts 14 de març, a les 18.30 h

Descobrirem els secrets de la fruita medicinal per excel·lència: la llimona. Es tracta d'un cítric que ens serveix tant per ajudar a curar un mal de coll, com per millorar la circulació sanguínia com, fins i tot, per a prevenir les pedres als ronyons. Descobrirem si tots els mites que hem sentit al llarg del temps sobre aquest producte són reals, coneixerem totes les seves propietats i aprendrem a cuinar-lo posant-hi tota la creativitat possible. T'hi esperem!



Foto © PáezdelRozas

SHOWCOOKING: L'ESCAROLA

G

Dimarts 21 de març, a les 18.30 h

Amb un sabor lleugerament amarg i amb unes fulles més arrissades que les de l'enciam, l'escarola és la tradicional substituta d'aquesta darrera durant els mesos de l'hivern, gràcies a la resistència al fred. De la família de l'endívia, es tracta d'una planta idònia per preparar amanides i que es pot acompanyar d'altres productes com el tomàquet, la ceba i altres aliments propis de l'època. Vine a aprendre les propietats d'aquest ingredient i a elaborar primers, segons i postres!



Cal inscripció prèvia a <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida>, a partir del 21 de febrer a les 10 h.

XERRADA

L'IMPACTE DELS USOS DEL TEMPS EN EL DESCANS I LA SON. COM PODEM DORMIR MILLOR?

Dia i hora pendent de concreció

G

La ciutat de Barcelona ha estat nomenada Capital Mundial de les Polítiques del Temps 2022-2023, amb l'objectiu de generar una **major consciència i donar més visibilitat a les polítiques del temps**. El Centre Cívic Vil·la Florida i el Districte de Sarrià – Sant Gervasi se sumen a aquesta fita amb aquesta activitat que, de ben segur, pot ser del vostre interès.

Consulta la difusió específica.



Foto © kinga-czerwicz

EXPOSICIONS

ESCOLA DECROLY I ELS "PETITS LLAMINERS"

Del 2 al 31 de gener

G

El curs de 4t de l'Escola Decroly i el Centre Cívic Vil·la Florida vam treballar juntes en el projecte de "Petits llaminers", que té l'objectiu d'aprendre quin camí fa un plat per arribar-nos a taula. Vam entendre tot el procés: des de com recollim les hortalisses a l'hort a què ens passa pel cos quan les cuinem i ens les mengem. Aquesta exposició explica aquest apre-

nentatge a través d'una visió artística, feta pels protagonistes de l'activitat.



MARIA.IPUNT

De l'1 al 28 de febrer

G

El seu nom és Maria Conill, i és dissenyadora, il·lustradora, feminista, llibertària i activista. No la defineix la seva feina, la defineixen tots els aspectes de la seva vida que interseccionen entre ells; la defineix tot allò que fa, les seves relacions, el seu entorn, la seva situació econòmica, social, i també laboral. Des del disseny busca retratar la vida i quotidianitat que ens envolta, amb pocs filtres, com la realitat mateixa. "Una realitat que observo des de molts àmbits".



REFERENT ÉS NOM DE DONA

De l'1 al 31 de març

G

A través de la mirada crítica de l'artista Montserrat Anguiano, aquesta mostra de pintura fa un recorregut per diverses feminitats afrodescendents rellevants en la història. Aquesta exposició única recull els retrats de 18 superheroïnes i les seves 18 històries paral·leles. REFERENT ÉS NOM DE DONA és un cant a la bellesa negra. A la força negra. A la dona negra.

A càrrec Montserrat Anguiano



Foto © Montse Anguiano

Programació dins del 8M, Dia Internacional de les Dones

ESPECIAL DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

El dia 8 de març se celebra el Dia internacional de les Dones. Al centre cívic ens sumem a aquesta fita i ho fem oferint-te una setmana plena d'activitats per a tots els gustos que, esperem, siguin del teu gust!

RECEPTES AFRODISÍAQUES

Taller per al propi gaudi.
Dilluns 6 de març, de 12 a 14.30 h
Més informació.... pàgina 7

L'OMBRA DEL 39 (1939-1950)

Itinerari sobre la dona a la postguerra.
Dimarts 7 de març, a les 11 h
Més informació.... pàgina 29

MARIA ESTEBAN TRÍO

Concert de jazz amb veu femenina, guitarra i contrabaix.
Dijous 9 de març, a les 19 h
Més informació.... pàgina 26

REFERENT ÉS NOM DE DONA

Una exposició sobre les diferents feminitats afrodescendents.

De l'1 al 31 de març
Més informació.... pàgina 32

BLAURÓ

Un espectacle familiar que parla sobre la identitat a través dels colors.
Diumenge 12 de març, a les 12 h
Més informació.... pàgina 34

ACTIVITATS FAMILIARS

PETITA BUTACA

G

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*.

SUPERHEROIS

Divendres 27 de gener, a les 17.30 h

Divertida i bonica selecció de curtmetratges plena de sorpreses, enginy i creativitat. Tots, amb un punt en comú: els seus petits herois protagonistes que intenten fer front de forma enginyosa a diferents reptes vitals. Públic: A partir de 4 anys
A càrrec de ModiBand SL
Durada: 60 minuts

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> a partir del 2 de gener, a les 10 h.

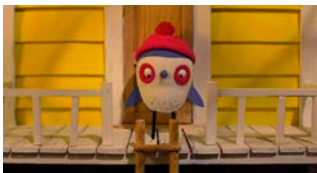


Foto © ModiBand SL

EL PETIT RACÓ

G

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!

CERCLE DE PERCUSSIÓ

Divendres 10 de febrer, de 17.30 a 19 h

G

Esteu preparades per tocar en un grup de percussió? La filosofia dels Cercles de Percussió parteix de la idea que TOTES LES PERSONES TENIM RITME, ja que el ritme és arreu. No calen coneixements musicals previs, només les teves ganes de participar i gaudir de fer música en grup. No poden faltar les teves mans! Edat recomanada: a partir de 6 anys.

Activitat adreçada a infants i adults
A càrrec de PercuSons
Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> a partir del 16 de gener, a les 10 h.



Foto © lee-pigott

FESTES TRADICIONALS

G

CARNESTOLTES: CONCURS DE DISFRESSES!

Dissabte 18 de febrer, d'11 a 13 h

El Rei Carnestoltes està a punt d'arribar, i això s'ha de celebrar! Per tant, que comenci el concurs de disfresses. Apunta't en grup, guariniu-vos amb les vostres millors idees i participeu al concurs. Presta atenció a les xarxes i al web, per tal de conèixer les bases per a poder participar-hi i els premis. Per acabar farem una volta musicada, que això s'ha de lluir!

Edat recomanada: totes les edats
Consulta la difusió específica



Foto © Canva

ESPECTACLE FAMILIAR

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.

NOTA INFORMATIVA: Preus 2023 pendents d'aprovació per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona. En el cas que hi hagués una diferència de preus respecte el 2022, caldrà regularitzar les quotes.

BLAURÓ

Diumenge 12 de març, a les 12 h

Preu: 3,30 €

Si mai us hi heu fixat bé, sabreu que hi ha un poble al nord de Catalunya on passa un tren una vegada a l'any, coincidint amb lluna plena... Pròxima parada: Blauró, el poble que només coneixia dos colors. Una història que parla sobre la identitat de ser qui vulguis ser a través dels colors. El Kim, la Tula, i la Klara us estan esperant... Ens hi trobem?

Edat recomanada: a partir de 3 anys

A càrrec de de la Boia Teatre



Foto © Boia Teatre

Programació dins del 8M, Dia Internacional de les Dones

Pots comprar les entrades a <https://vflorida.inscripcionscc.com> des del dilluns 20 de febrer a les 10 h i fins a les 11.30 h del mateix dia de l'espectacle.

ACTIVITATS PER A PERSONES GRANS

ACTIVITATS PUNTUALS

Activitats obertes i gratuïtes adreçades a majors de 60 anys

DIA MUNDIAL DEL TEATRE

G

Dimecres 29 de març, hora a determinar

Un any més, el grup de teatre Molt Particular de la gent gran vol celebrar amb tots nosaltres el Dia Mundial del Teatre. Per això ha organitzat una jornada ben particular. No us quedareu a casa, oi? Acompanyeu-los i gaudiu amb la seva companyia d'una tarda plena de sorpreses. **Organitza:** Col·lectiu de gent gran de Vil·la Florida
Consulteu la difusió específica d'aquesta activitat.

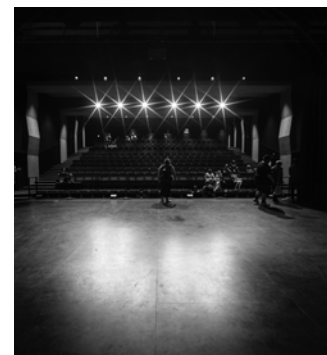


Foto © mark-thompson

ACTIVITATS REGULARS

RELAXACIÓ DINÀMICA PER MILLORAR LA NOSTRA QUALITAT DE VIDA

C

**GRUP 1: els dilluns,
de 10.30 a 11.45 h**
**GRUP 2: els dilluns,
de 12 a 13.15 h**
9 GENER > 13 MARÇ

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 © AlejandroPérezAmor

DANSA DE SALA EN LÍNIA

G

**GRUP 1: Iniciació, els dimarts
d'11.15 a 12.15 h**
**GRUP 2: Perfeccionament, els
dimarts de 12.30 a 13.30 h**
10 GENER > 14 MARÇ

Grups informals de dansa de sala en línia. Un ball individual pensat per ballar en grup.

A càrrec de Rafel i Francesc Moliner, del Col·lectiu de Gent Gran de Vil·la Florida

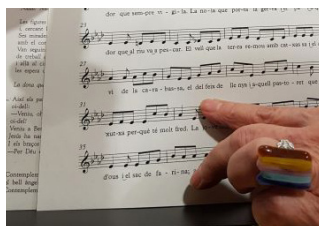


CORAL DE LA GENT GRAN DE LA VIL·LA FLORIDA

C

Els dimecres, de 17 a 19 h
11 GENER > 15 MARÇ

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 al Districte i a la 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"

C

Els dimecres, de 19.15 a 21 h
11 GENER > 15 MARÇ

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

G

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'apren quins els millors cultius de temporada i ecològics i com cultivar-los. Es proposen diverses formacions, dutes a terme per experts en l'art de l'hort al balcó, i es donen eines perquè després d'aquest any d'aprenentatge les famílies siguin autosuficients en la gestió del seu propi hort. El balcó del Centre Cívic resta obert a les famílies en l'horari habitual del centre.

En cas de voler participar en aquest procés de selecció, per tal de poder dur la gestió d'una jardineria, pots omplir la butlleta que trobaràs al nostre web i fer-la arribar per correu electrònic a ccvilflorida@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'OBRADOR



El Centre Cívic Vil·la Florida disposa d'un servei de cessió d'espais i infraestructures per a aquelles persones, grups o companyies artístiques que ho necessitin, amb la finalitat de donar veu i oportunitat a artistes emergents per a desenvolupar els seus projectes. Les sol·licituds estan subjectes a la disponibilitat de sales de l'equipament. Pots veure imatges i informació tècnica dels espais obrint el vincle:

<https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida/p/633/cessions-despais>

Si tens un projecte coent-se a l'obrador 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. Té per objectiu mostrar la feina que es realitza des d'aquests espais, així com el treball que s'hi desenvolupa quant a la promoció de valors positius per a la població.

L'AMPLIFICADOR

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 © Patrick One

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 ccvilaflorida@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.

GENER

Data	Horari	Resum activitat
2>31 GENER	10-21h	EXPOSICIÓ: Escola Decroly i els “Petits llaminers”
19 GENER	19h	MÚSICA Z
26 GENER	19h	MÚSICA Z
27 GENER	17.30-18.30h	PETITA BUTACA: Superheroïs

FEBRER

Data	Horari	Resum activitat
1>28 FEBRER	10-21h	EXPOSICIÓ: Maria.ipunt
1 FEBRER	19h	PANTALLA BCN: “Las leyes de la frontera”
2 FEBRER	19h	MÚSICA Z
8 FEBRER	19h	ACTIVITAT VINCULADA A “LAS LEYES DE LA FRONTERA”. Taller de crítica cinematogràfica
7 FEBRER	11h	ITINERARI CULTURAL: La Vila Vella de l'Hospitalet
9 FEBRER	19h	MÚSICA Z
10 FEBRER	17.30-19h	PETIT RACÓ: Cercle de percussió
15 FEBRER	19h	PANTALLA BCN: “Robin Bank”
15 FEBRER	20.30h	ACTIVITAT VINCULADA A “ROBIN BANK”. Diàleg sobre la pel·lícula
16 FEBRER	19h	VEUS: Concert líric
18 FEBRER	11-13h	FESTA TRADICIONAL: Carnestoltes: concurs de disfresses!
23 FEBRER	19h	VEUS: Alba Casaramona i Joan Berenguer

MARÇ

Data	Horari	Resum activitat
1>31	10-21h	EXPOSICIÓ: Referent és nom de dona
1 MARÇ	19h	PANTALLA BCN: Ema
2 MARÇ	19h	VEUS: Clams
7 MARÇ	11h	ITINERARI CULTURAL: L'ombra del 39'
9 MARÇ	17.30h	VEUS: Maria Esteban Trío
12 MARÇ	12h	ESPECTACLE INFANTIL: Blauró
14 MARÇ	18.30h	VINE A SABER-NE MÉS...: La llimona
21 MARÇ	18.30h	VINE A SABER-NE MÉS...: L'escarola
29 MARÇ	A determi- nar	GENT GRAN: DIA MUNDIAL DEL TEATRE

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/ Muntaner, 544

**Districte de
Sarrià - Sant Gervasi**

