

Centre Cívic La Sagrera “La Barraca”

# PROGRAMACIÓ DE TALLERS CULTURALS

Gener-Març 2023

La Sagrera



Ajuntament de  
Barcelona



# PROGRAMACIÓ GENER-MARÇ 2023

INFORMACIÓ I NORMATIVA INSCRIPCIONS	pàg. 02
TIPOLOGIA ACTIVITATS 2023	pàg. 03
TALLERS CULTURALS	
TALLERS HÍBRIDS	pàg. 05
HUMANITATS, HISTÒRIA I CULTURA	pàg. 05
CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I BENESTAR	pàg. 07
MOVIMENT, EXPRESSIÓ I DANSES	pàg. 12
IDIOMES	pàg. 13
EXPRESSIÓ MUSICAL	pàg. 14
FOTOGRAFIA I NOVES TECNOLOGIES	pàg. 15
RECURSOS, CREATIVITAT, FET A MÀ	pàg. 17
TALLERS FAMILIARS	pàg. 19
PANTALLA BCN	pàg. 22
LABarraca_LAB	pàg. 23
TALLERS VOLUNTARIS	pàg. 24
INFORMACIÓ I SERVEIS	pàg. 26
ENTITATS DEL CENTRE	pàg. 27

## LLEGENDA



ONLINE



PROMOCIÓ  
CULTURAL



NOVETAT

## INSCRIPCIONS OBERTES A TOTHOM

**Del 12 de desembre al 20 de gener. No es faran inscripcions fora de les dates establertes.**

**Inscripcions presencials al centre:** de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20.30 h

**Inscripcions en línia:** a partir de les 10 h (opció d'inscripcions obertes les 24 h).

• **Les inscripcions als tallers** restaran obertes les dues primeres setmanes d'activitat.

• **Les inscripcions a les càpsules formatives, seminaris i itineraris** restaran obertes fins la data de l'activitat.

• **Les persones amb descompte han de fer la inscripció de manera presencial.**

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera)

**Inici de les activitats: A partir del dilluns 9 de gener.**

---

## NORMATIVA ESPECÍFICA D'INSCRIPCIONS EN LÍNIA

---

- Les inscripcions podran efectuar-se a través de la pàgina: [ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera).
- Per a totes les activitats les places són limitades.
- Les inscripcions són nominals. Cal estar registrat/ada com a usuari/ària de l'equipament.
- **La subvenció d'atur i la subvenció per a persones amb discapacitat no estan disponibles en línia.**

---

## TARIFES REDUÏDES

---

- Per acollir-se a les tarifes reduïdes caldrà fer **la inscripció de manera presencial i presentar al moment la documentació** requerida en cada cas. Caldrà que empleneu i signeu un document indicant que ens proporcioneu aquesta documentació.
- El descompte només és aplicable a un taller al trimestre.
- **Descompte per aturats/ades:** certificat d'empadronament de l'Ajuntament de Barcelona i el darrer DARDO o certificat de vida laboral, ambdós documents han d'estar actualitzats.
- **Descompte per família nombrosa i monoparental:** fotocòpia del carnet acreditatiu.
- **Descompte per famílies perceptores del PIRMI:** documentació acreditativa.
- **Descompte per discapacitat:** documentació acreditativa i certificat d'empadronament de l'Ajuntament de Barcelona.

**Podeu consultar la informació detallada a la pàgina web:** [ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera).

---

## TIPOLOGIA D'ACTIVITATS GENER-MARÇ 2023

---

### FORMAT HÍBRID: PRESENCIAL I/O EN LÍNIA

• Activitat que s'ofereix en **format PRESENCIAL, però si per motius sanitaris el centre ha de tancar i no pot obrir, aquesta mateixa activitat es farà en línia a través de la plataforma Zoom.**

• Així, en cas de força major derivada de crisi sanitària i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la qual ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) aquesta activitat s'adaptarà per a que pugui realitzar-se de forma virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a la xarxa internet. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no donarà dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions realitzades virtualment.

**Si us inscriviu a aquests cursos, significa que accepteu fer-los en línia quan sigui necessari**

### FORMAT: PRESENCIAL/EXTERIOR

• Activitat que s'ofereix en format presencial i en exterior. Les classes no es faran al Centre Cívic.

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

### FORMAT: EN LÍNIA

• Activitat que **s'ofereix únicament en format en línia.**

# NORMATIVA GENERAL D'INSCRIPCIONS

Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- L'accés al servei de cursos i tallers requereix inscripció prèvia en les dades establertes.
- Els preus corresponen als aprovats per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona per al 2020.
- La inscripció pot fer-se de forma presencial o via on-line a través de la pàgina web [ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera).
- El pagament del taller presencialment es farà **amb targeta o per imposició bancària. No s'acceptaran diners en efectiu.**
- En cas d'imposició bancària no es considerarà en cap cas ocupada la plaça fins que no es presenti el rebut bancari, en un màxim de 48 hores.
- El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, professorat o la ubicació d'una activitat, dins l'equipament, si ho considera necessari. El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants o per altres raons tècniques. En aquests casos, s'efectuarà la devolució de l'import de la inscripció **del 2 al 5 de gener.**
- En cas que l'usuari/ària s'hagi de donar de baixa d'un taller ho haurà de notificar durant el **període de devolucions (del 2 al 5 de gener)**. Un cop iniciats els tallers, **dilluns 9 de gener**, no es retornarà en cap cas l'import de la inscripció. La possibilitat de canvi de taller només es considerarà **durant la primera setmana de cursos**, sempre que hi hagi plaça disponible.
- Una vegada finalitzat el període de devolucions, no es retornaran els diners de la inscripció, excepte a les persones que presentin un informe mèdic o de canvi d'horari de feina que demostrï que no poden realitzar el taller. El justificant s'haurà d'entregar com a data màxima el **divendres 13 de gener**. Fora d'aquest termini no es retornarà l'import de la inscripció.
- Tots els tallers començaran 5 minuts després i acabaran 5 minuts abans de l'hora marcada en el programa.
- **Activitats híbrides:** aquest trimestre es prioritzarà la formació presencial, però si per motius sanitaris el centre no pot obrir, s'oferirà la mateixa activitat en línia, sempre que sigui possible. Així, en cas de força major derivada de crisi sanitària o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la qual ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) aquesta activitat s'adaptarà per a que pugui realitzar-se de forma virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a la xarxa Internet. El nombre d'hores i sessions seran els mateixos. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no donarà dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions realitzades virtualment.
- Es recuperaran les sessions perdudes per causes alienes a l'usuari/ària, dins del trimestre en curs.
- Cal indicar al professorat qualsevol aspecte de salut destacable que s'hagi de tenir en compte a l'hora de realitzar el taller.
- El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'usuari/ària. En la informació de cada taller s'especifica quin és aquest plus econòmic.
- El preu del material serà abonat en metàl·lic, un cop confirmat que surt l'activitat. Es facilitarà un rebut acreditatiu del pagament. Si no s'entrega, és motiu d'expulsió de l'activitat sense retorn econòmic de l'import abonat per l'activitat.
- Als tallers d'activitat física caldrà dur màrfega i el material que indiqui el professorat.
- El centre declina tota responsabilitat per pèrdua de material i d'objectes de valor econòmic o personal. En cas que hi tingueu material, l'haureu de retirar de les sales o armaris en finalitzar la darrera sessió del trimestre.

La inscripció a un taller significa l'acceptació d'aquesta normativa

## TALLERS HÍBRIDS

• Activitat que s'ofereix en format presencial, però si per motius sanitaris el centre ha de tancar i no pot obrir, aquesta mateixa activitat es farà en línia, a través de la plataforma Zoom.

• En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la qual ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) aquesta activitat s'adaptarà per a que pugueu realitzar-la de forma virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a la xarxa internet. El nombre d'hores i sessions seran els mateixos.

• Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no donarà dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions realitzades virtualment.

Si us inscriviu a aquests cursos, significa que accepteu fer-los en línia quan sigui necessari.



fotografia: pexeles.com

## HUMANITATS, HISTÒRIA I CULTURA

### ART CONTEMPORANI

N

**DEL 9 DE GENER  
AL 20 DE MARÇ**

Dilluns de 17 a 18 h

Preu: 56.83 € (11 sessions)

Professional: Gabriela Galileo

Format: híbrid

L'art contemporani és un tema apassionant i extens que comença al segle XX i des de llavors s'ha anat desenvolupant en diferents corrents artístics que intentarem analitzar en aquest taller. Abordarem els temes de manera orgànica, és a dir, relacionant l'art del nostre temps amb les seves arrels i influències al llarg de la història.

Els moviments artístics que sorgeixen a partir de mitjans del segle passat seran el nostre punt de partida per parlar sobre com és l'art del segle XXI en la societat occidental moderna i globalitzada. Eventualment, programarem una visita al Museu d'Art Contemporani de Barcelona.



fotografia: Gabriela Galileo

---

**COM MIRAR UNA OBRA D'ART**

---

**N****DEL 12 DE GENER  
FINS AL 23 DE MARÇ**

Dijous de 17 a 18 h

Preu: 56.83 € (11 sessions)

Professional: Gabriela Galileo

Format: híbrid

---

Sempre que anem a un museu i veiem un quadre que ens impressiona ens quedem pensant, segurament, en tot allò que hi ha darrere d'ell. Observant un quadre, podem descobrir un món de significats que l'artista ens vol mostrar a partir de la manera en què utilitza el color o la disposició dels elements i els personatges que habiten el quadre. Aprendre com mirar un quadre tenint en compte l'estil artístic, la tècnica, el context històric i sociocultural, i fent un repàs dels artistes més representatius de les diferents èpoques alhora que incorporem referències a altres disciplines artístiques com la literatura o el cine. Es farà alguna visita al museu per posar-nos mans a l'obra!

---

**LECTURA I COMENTARI  
DELS CANTS MÉS  
SIGNIFICATIUS DEL  
PURGATORI DE LA  
«COMÈDIA» DE  
DANTE ALIGHIERI**

---

**19 DE GENER, 9  
DE FEBRER I 9 DE MARÇ**

Dijous de 18 a 19.30 h

Taller de promoció cultural.

Gratuït (3 sessions)

Professional: Jordi Caixàs i Borrell

Format: híbrid.

---

Llegirem i parlarem del Purgatori, el segon dels tres cants de la Divina Comèdia, de Dante Alighieri. El Purgatori és el regne de la música i de l'elucubració filosòfica. El paisatge, l'atmosfera, la llum i els processos metamòrfics són de caràcter positiu. S'han acabat les rebel·lions, els odis i els crims. Els condemnats saben que la sofrència moral a què estan sotmesos tindrà fi, per això viuen amb un ardent anhel d'ascendir al Paradís.



---

**CREIXEMENT  
PERSONAL,  
SALUT I BENESTAR**

---

---

**CERCLES DE DONES I  
IDENTITATS DISSIDENTS**

---

**N****DEL 9 DE GENER  
AL 13 DE MARÇ**

Dilluns de 16.15 a 17.45 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
Professional: Clara Moreno,  
psicòloga i dansa terapeuta.  
Format: presencial

Aquest taller busca convidar a les persones a immersir-se en un procés d'autoconeixement, personal i col·lectiu a través d'un espai no mixt. En ells usarem els exercicis corporals, bio-energètics i meditacions, així com l'art, el moviment i la música com a elements centrals per a l'escolta i observació interna o emocional. Els cercles de dones han estat emprats històricament com espais de reunió i trobada, nosaltres els utilitzarem per connectar-nos i apoderar-nos de les nostres vides: emocions, cossos, relacions, sexualitats, maternitats i no maternitats, entre d'altres. T'animes a donar-te un moment per a tu, per a escoltar-te?

---

**VIURE EN POSITIU**

---

**DEL 12 DE GENER  
AL 16 DE MARÇ**

Dijous d'11.30 a 13 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
Professional: Rebeca Bermúdez,  
Psicòloga positiva i coach.  
Format: híbrid

Taller en el qual es busca un canvi de focus en la nostra atenció, no enfonsar-nos en els aspectes negatius sinó canviar la perspectiva als aspectes positius. L'impacte que té allò negatiu és tan fort que hem de ressaltar les coses positives per compensar-ho. Nosaltres podem treballar per aconseguir focalitzar-nos en allò positiu i deixar de banda la queixa. Si aconseguim potenciar les emocions positives i ser més conscients de les nostres capacitats i virtuts, podrem fer front més fàcilment a situacions negatives.

---

**MEDITACIÓ**

---

**DEL 9 DE GENER  
AL 20 DE MARÇ**

Dilluns de 12 a 13 h  
Preu: 56.83 € (11 sessions)  
Professional: Edith Johanna Lozada  
Observacions: Cal dur màrrega,  
tovallola, mitjons i roba còmoda.  
Format: híbrid

La meditació és present en totes les tradicions espirituals i de creixement personal i és un dels mètodes més eficaços per a connectar amb un/a mateix/a, rebaixar el nivell d'estrès i millorar la nostra salut en general. Aprendre què vol dir meditar i els beneficis de la seva pràctica. Comprendrem la importància de la relació cos-ment per a la pràctica en la vida diària i inclourem moviment, respiració, visualització, creativitat i consciència corporal.



## ESTIRAMENTS I CONDICIONAMENT ARTICULAR

N

**DEL 9 DE GENER  
AL 20 DE MARÇ**

Dilluns de 13 a 14 h

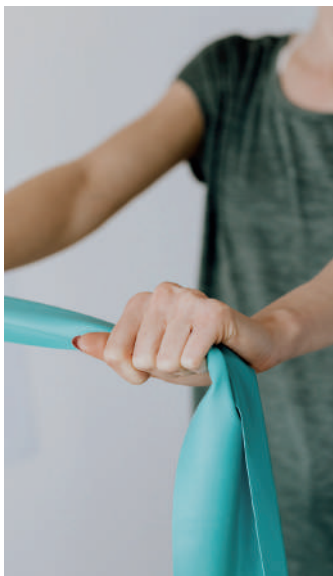
Preu: 56.83 € (11 sessions)

Professional: Edith Johanna Lozada

Observacions: Cal dur màrrega, tovallola, mitjons i roba còmoda.

Format: híbrid

Taller dirigit a persones que vulguin o necessitin recuperar la vitalitat per tenir una mobilitat sana. Els estiraments i el condicionament articular són pràctiques d'exercicis suaus que ajuden a recuperar el to muscular i alhora, ens ajuden a relaxar la musculatura extenuada o en procés de recuperació de lesions, millorar la postura, l'equilibri i ens permeten oxigenar el sistema.



fotografia: pexels

## TÈCNiques DE RELAXACIÓ I MEDITACIÓ

**DEL 10 DE GENER  
AL 21 DE MARÇ**

Dimarts de 10 a 11 h

Preu: 56.83 € (11 sessions)

Professional: Marina Palop

Observacions: Cal dur màrrega, tovallola, mitjons i roba còmoda.

Format: híbrid

La respiració i la relaxació són dues tècniques de gran poder a l'hora de produir canvis reals i duradors en el nostre estat físic, mental i emocional. En aquest taller aprendrem i practicarem exercicis de respiració conscient, respiracions guiades i visualitzacions positives que et permetran connectar amb el nostre cos i ment i ens aportaran pau i serenor. Veurem com la relaxació i meditació ens ajuden a alliberar tensions, asserenar-nos i calmar la nostra ment en profunditat.

## IOGA I MEDITACIÓ

**DEL 9 DE GENER  
AL 20 DE MARÇ**

Dilluns de 18.30 a 19.45 h

Preu: 71.04 € (11 sessions)

Professional: Marina Palop

Observacions: Cal dur màrrega, tovallola, mitjons i roba còmoda.

Format: híbrid

Aquest taller és una iniciació a les tècniques de Ioga i Meditació obert a tothom que desitgi instaurar una rutina de vida més harmònica. L'objectiu d'aquest taller és generar una connexió conscient entre cos i ment. En la primera part de la classe, explorarem postures



de ioga (asanas) per alliberar-nos de tensions físiques i de l'estrès acumulat, i posteriorment, a partir d'una postura còmoda, ens enfocarem en calmar la respiració i concentrarem la ment per trobar el nostre equilibri interior i sortir de la sessió regenerats.



fotografia: pexels

---

## DINAMIC IOGA

---

**DEL 9 DE GENER  
AL 20 DE MARÇ**

Dilluns de 19.45 a 21 h  
Preu: 71.04 € (11 sessions)  
Professional: Marina Palop  
Observacions: Cal dur màrfega, tovallola, mitjons i roba còmoda.  
Format: híbrid

En el ioga dinàmic treballarem des de les postures per tal de corregir mals hàbits adaptant-nos a les possibilitats de cada persona. Es treballarà l'aspecte físic amb l'objectiu d'alliberar tensions físiques i mentals per tal de finalitzar les sessions amb més claredat mental.

---

## IOGA SUAU

---

**DEL 9 DE GENER  
AL 13 DE MARÇ**

Dilluns de 10 a 11.30 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
Professional: Marina Palop  
Observacions: Cal dur màrfega, tovallola, mitjons i roba còmoda.  
Format: híbrid

Practicarem postures simples i moviments còmodes que van fluint d'un a l'altre amb l'objectiu de tonificar i estirar el cos i prendre consciència dels seus senyals per respondre a les situacions del dia a dia d'una manera saludable. A més, treballarem la respiració, meditació, concentració i purificació espiritual. Aquest tipus de ioga és molt indicat per a persones principiants i per començar o acabar el dia.

---

## IOGA RESTAURATIU

---

**DEL 10 DE GENER  
AL 14 DE MARÇ**

Dimarts d'11 a 12.30 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
Professional: Marina Palop  
Observacions: Cal dur màrfega, tovallola, mitjons i roba còmoda.  
Observacions: Adreçat a persones que pateixen lesions.  
Format: híbrid

El ioga, la respiració i el moviment conscient són pràctiques simples que ajuden a recuperar la mobilitat, la força i l'elasticitat d'una manera suau i respectuosa amb el cos. A través d'una pràctica adaptada a possibles lesions, processos de recuperació o particularitats de cadascun, aprendrem estratègies per a moure'ns, respirar i sentir-nos més en equilibri amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn.

---

**HATHA IOGA**

---

**N****DEL 10 DE GENER  
AL 21 DE MARÇ**

Dimarts de 12.30 a 13.30 h  
Preu: 56.83 € (11 sessions)  
Professional: Marina Palop  
Observacions: Cal dur màr-  
fega, tovallola, mitjons i roba  
còmoda.  
Format: híbrid

Ioga adaptat a totes les perso-  
nes on es treballarà a través  
de postures estàtiques per  
anar interioritzant i així poder  
corregir mals hàbits que ens  
poden ocasionar molèsties  
en el nostre dia a dia. Anirem  
avançant poc a poc, treballant  
la respiració conscient que  
ens ajuda a relaxar la ment  
per fer-nos arribar a un estat  
de calma.

---

**IOGA KUNDALINI**

---

**DE L'11 DE GENER  
AL 22 DE MARÇ**

Dimecres de 10 a 11.15 h  
Preu: 71.04 € (11 sessions)  
Professional: Emma Velasco  
Observacions: Cal dur màr-  
fega, tovallola, mitjons i roba còmoda.  
Format: híbrid

El ioga kundalini també és  
conegut com el ioga de l'e-  
nergia o el ioga de la consci-  
ència. L'objectiu és despertar  
i mobilitzar l'energia kundalini  
que tots tenim a la base de la  
columna i així desbloquejar el  
cos i la ment i aconseguir ex-  
perimentar estats de benestar  
tant a nivell físic com emocio-  
nal. Durant la sessió de ioga  
kundalini es treballa el cos  
i la ment mitjançant asanes

(postures), pranayames (respi-  
racions), bandhes (claus ener-  
gètiques), mudres (gestos amb  
mans i dits) i meditacions amb  
mantres. És un tipus de ioga  
que convida a la introspecció i  
a la connexió amb la part més  
espiritual de nosaltres.

---

**ESQUENA SANA  
I ESTIRAMENTS**

---

**DEL 10 DE GENER  
AL 14 DE MARÇ**

Dimarts de 16.30 a 17.30 h  
Preu: 51.66 € (10 sessions)  
Professional: Nil Ortin  
Observacions: Cal dur màr-  
fega, tovallola, mitjons i roba còmoda.  
Format: híbrid

El fil conductor del taller serà  
la tècnica Pilates: aplicarem  
aquests exercicis per aconse-  
guir un major control postural  
centrat en l'estabilització de  
la columna vertebral, enfortint  
els músculs de l'esquena i to-  
nificant l'abdomen, amb espe-  
cial atenció en la zona cervical  
i lumbar. La respiració con-  
scient i els exercicis d'estira-  
ments ens ajudaran a guanyar  
mobilitat articular i a alliberar  
tensions. És important prendre  
consciència dels mals hàbits  
posturals adquirits en el nostre  
dia a dia per tal de posar-hi so-  
lució i evitar possibles lesions.



fotografia: pexels

---

**PILATES**

---

**DEL 10 DE GENER  
AL 14 DE MARÇ**

Dimarts de 17.30 a 19 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
Professional: Nil Ortin  
Observacions: Cal dur màrrega, tovallola, mitjons i roba còmoda.  
Format: híbrid

Entrenament físic que ens ajuda a enfortir i estirar la musculatura, i millorar la postura corporal augmentant la mobilitat de les articulacions i la flexibilitat a partir de la concentració, la respiració i la precisió dels moviments. Millora la força central i les connexions necessàries per dur a terme tota classe de moviment tant en la vida quotidiana com en la pràctica de qualsevol esport o disciplina.

---

**TONIFICACIÓ I  
ESTIRAMENTS**

---

**DEL 10 DE GENER  
AL 14 DE MARÇ**

Dimarts de 19 a 20.30 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
Professional: Nil Ortin  
Observacions: Cal dur màrrega, banda elàstica, tovallola, mitjons i roba còmoda.  
Format: híbrid

Entrenament físic on es combinaran exercicis de tonificació i estiraments per treballar tot el nostre cos. L'objectiu del taller és enfortir i guanyar flexibilitat en tota la musculatura. Treballarem la tonificació del múscul amb diferents materials: cintes elàstiques (entrenament de força), trx (entrenament en

suspensió), i llums de reacció (entrenament dels reflexes) i per finalitzar, farem estiraments de tot el cos, la manera perfecte per acabar el dia.

---

**MANTENIMENT SUAU**

---

**DE L'11 DE GENER  
AL 22 DE MARÇ**

Dimecres de 12 a 13 h  
Preu: 56.83 € (11 sessions)  
Professional: Nil Ortin  
Observacions: Cal dur màrrega, tovallola, mitjons i roba còmoda.  
Format: híbrid

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

---

**ESTIRAMENTS TERAPÈUTICS**

---

**DE L'11 DE GENER  
AL 22 DE MARÇ**

Dimecres de 16 a 17 h  
Preu: 56.83 € (11 sessions)  
Professional: Josep Llata, Fisioterapeuta.  
Observacions: Cal dur màrrega, tovallola, mitjons i roba còmoda.  
Format: híbrid

En aquest taller realitzarem estiraments terapèutics senzills i pràctics amb l'objectiu de recuperar la flexibilitat i mobilitat perduda i així, prevenir i disminuir dolors i rigidesa, tan muscular com articular, que sorgeixen al llarg dels anys a conseqüència de la vida quotidiana, laboral i oci.

## SALUT DEL SÒL PELVIÀ I HIPOPRESSIUS

DE L'11 DE GENER  
AL 22 DE MARÇ

Dimecres de 18 a 19 h

Preu: 56.83 € (11 sessions)

Professional: Josep Llata, Fisioterapeuta.

Observacions: Cal dur màrrega, tovallola, mitjons i roba còmoda.

Format: híbrid

En aquest taller descobrirem els desequilibris en el sòl pelvià i a prendre consciència del propi to, força, coordinació i sensibilitat del sòl pelvià. També aprendrem a activar-lo correctament i ser informades de com rebaixar la tensió. S'integraran exercicis i hàbits saludables per prevenir i/o recuperar possibles disfuncions. Es realitzaran exercicis d'abdominals hipopressius que juntament amb els exercicis de Kegel, ens ajudaran a millorar la musculatura del sòl pelvià, la zona abdominal en la musculatura profunda i el teixit superficial (com seria la línia alba) i també l'estat de la zona lumbar on integrarem la higiene postural. **Cal consultar contraindicacions a la web.**



fotografia: pexels

## MARXA NÒRDICA

DEL 20 DE GENER  
AL 24 DE MARÇ

Divendres de 11 a 12.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

Professional: Fernando, de Nordic Walking Terapèutic (NWT)

Observacions: El primer dia del curs es quedarà al Centre Cívic La Sagrera. Cal portar material propi, roba i calçat còmodes.

Format: presencial exterior

**Taller de continuació de l'anterior trimestre, però obert a totes les persones**, tant si et vols iniciar en la tècnica com si vols perfeccionar-la. En aquest taller tindràs l'oportunitat de descobrir, reforçar i gaudir dels beneficis més saludables d'una activitat física suau i adaptada a totes les persones, a través de rutes per Barcelona. Tota l'activitat es realitza a l'aire lliure.

## MOVIMENT, EXPRESSIÓ I DANSES

### ZUMBA

DE L'11 DE GENER  
AL 22 DE MARÇ

GRUP 1: Dimecres de 19 a 20 h

GRUP 2: Dimecres de 20 a 21 h

Preu: 56.83 € (11 sessions)

Professional: Associació de Ball A Lo Cubano

Observacions: Cal dur tovallola i aigua.

Format: híbrid

La Zumba és un taller on a través del ball i el fitness treballaràs la tonificació dels músculs, així com aspectes cardiovasculars, sense deixar de ballar i aprenent que fer exercici pot ser molt divertit!

---

**DANSATERÀPIA PER A DONES I IDENTITATS DISSIDENTS**

---

**DEL 12 DE GENER  
AL 16 DE MARÇ**

Dijous de 10.30 a 12 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
Professional: Clara Moreno, psicòloga i dansa terapeuta.  
Format: presencial

El taller de dansa expressiva busca convidar a les persones a immersir-se en un procés d'autoconeixement i d'expressió a través del moviment i la dansa lliure. En ell s'estimula la creativitat, l'espontaneïtat i la creació de vincles personals a través del moviment i la música. Es practican exercicis corporals, bio-energètics i de meditació com a eines per a millorar el benestar i la salut (mental, física i emocional). Amb la dansa expressiva es potencia la consciència corporal i emocional així com la comprensió del continu cos, ment i emoció, el qual l'alliberació d'energia, l'experimentació de nous patrons de moviment i l'expressió d'emocions, ens permet percebre i cuidar.

---

**IDIOMES**

---

---

**APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS**

---

**DEL 10 DE GENER  
AL 14 DE MARÇ**

Dimarts de 18 a 19.30 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
Professional: Amiable Language Services  
Observacions: Nivell principiants-bàsic.  
Format: híbrid

**Taller de continuació de l'anterior trimestre.** Dirigit a aquelles persones que s'hagin iniciat en l'aprenentatge d'aquesta llengua, però que vulguin aprendre, aprofundir i practicar el llenguatge quotidià, ampliant la seva comprensió i el seu vocabulari a través d'exercicis, cançons, vídeos, audicions i jocs de rol.

---

**SPEAK ENGLISH!**

---

**DEL 10 DE GENER  
AL 14 DE MARÇ**

Dimarts de 19.30 a 21 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
Professional: Amiable Language Services  
Observacions: Nivell intermedie.  
Format: híbrid

Estàs cansat/ada d'estudiar anglès de manera tradicional? Doncs ja és hora de deixar d'estudiar i començar a practicar! Vine a conversar amb nosaltres. En aquest taller t'ajudarem a mantenir una conversa fluida i aprendràs vocabulari a partir de cançons, sèries, notícies, etc.

## FRANCÈS PER A PRINCIPIANTS

**DE L'11 DE GENER  
AL 15 DE MARÇ**

Dimecres de 18 a 19.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

Professional: Amiable Language Services

Observacions: Nivell bàsic.

Format: híbrid

**Taller de continuació de l'anterior trimestre.** Destinat a persones que s'estiguin iniciant a la llengua francesa i que vulguin adquirir les nocions bàsiques per a comunicar-se en situacions senzilles de la vida quotidiana. Es faran exercicis de gramàtica, lectura i parla a partir de cançons, diàlegs, textos...

## FRANÇAIS CONVERSATION

**DE L'11 DE GENER  
AL 15 DE MARÇ**

Dimecres de 19.30 a 21 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

Professional: Amiable Language Services

Observacions: Dirigit a persones que ja saben parlar francès.

Format: híbrid

En aquest taller practicarem l'expressió oral formal i informal basant-nos en lectures, jocs, documents visuals... Es necessita poder mantenir una conversa en francès i sobretot no tenir vergonya ni por de cometre errors, per això anem a classe!

## EXPRESSIÓ MUSICAL

**GUITARRA  
INICIACIÓ-CONTINUACIÓ**

**DEL 12 DE GENER  
AL 16 DE MARÇ**

Dijous de 19 a 20.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

Professional: Fran Asensio

Observacions: Cal portar guitarra i conèixer acords bàsics i acompanyaments/ritmes de gèneres.

Format: presencial

**Aquest taller porta impartint-se un trimestre.** És el taller ideal per totes aquelles persones que s'han iniciat en el món de la guitarra, acords, ritmes... i volen continuar aprenent i practicant per adquirir més habilitat.



fotografia: pexels

## INICIACIÓ A LA GUITARRA

N

**DEL 12 DE GENER  
AL 16 DE MARÇ**

Dijous de 18 a 19 h

Preu: 51.66 € (10 sessions)

Professional: Fran Asensio

Observacions: Cal portar guitarra. No requereix cap coneixement musical previ.

Format: presencial

Tens una guitarra i no saps per on començar a tocar-la? Taller ideal per aquelles persones que no han tocat mai la guitarra o que fa molt de temps que no l'utilitzen i volen refrescar la seva memòria. En aquest taller podràs aprendre els acords principals i algunes tècniques bàsiques per tocar les primeres melodies.

## FOTOGRAFIA I NOVES TECNOLOGIES

### FOTOGRAFIA CREATIVA

**DEL 10 DE GENER  
AL 14 DE MARÇ**

Dimarts de 18 a 19.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

Professional: Rodrigo Stocco

Observacions: Cal tenir coneixements bàsics de fotografia i dur qualsevol càmera que tingui opció manual. Format: híbrid

Aquest taller porta impartint-se un trimestre, però està obert a tothom que ja tingui nocions bàsiques de fotografia. Si ja t'has iniciat en el món de la fotografia, però vols aprofundir en els recursos tècnics de la càmera de forma creativa, aquest és el teu taller!

### CLUB DE FOTOGRAFIA

**DEL 10 DE GENER  
AL 14 DE MARÇ**

Dimarts de 19.30 a 21 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

Professional: Rodrigo Stocco

Observacions: Cal tenir coneixements avançats de fotografia. Cal portar càmera digital reflex o compacta amb opcions manuals. Format: híbrid

Taller orientat a aquelles persones que ja tenen coneixements bàsics de fotografia o que ja han realitzat algun curs de fotografia. L'objectiu d'aquest curs és crear un espai obert on parlar, proposar, pensar i fer bones fotografies. Es resoldran dubtes, s'organitzaran projeccions amb fotografies pròpies, es faran sortides fotogràfiques... Tot pensat i adaptat a vosaltres!



fotografia: pexels



## MÒBILS I TAULETES

**DEL 12 DE GENER  
AL 16 DE MARÇ**

Dijous de 16 a 17.30 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
Professional: Jesus Burjalés  
Observacions: Cal portar el mòbil o tauleta al taller.  
Format: híbrid

**Curs dirigit a persones amb tauletes i mòbils amb sistema Android.** T'ensenyarem tot el que has de saber per treure-li el màxim partit a la teva tauleta o el teu telèfon. Configuració, contactes, seguretat i protecció, programari, connexió del wifi, Google, etc.

## INFORMÀTICA A LA CARTA I MÓN GOOGLE

**DEL 12 DE GENER  
AL 16 DE MARÇ**

Dijous de 17.30 a 19 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
Professional: Jesus Burjalés  
Observacions: Cal portar l'ordinador portàtil al taller. Calen coneixements bàsics d'informàtica.  
Format: híbrid

Pregunta tots aquells dubtes que tens i que ningú et respon sobre el món de la informàtica i internet. En aquest taller aprendrem a connectar amb organismes (metges del Cap, Generalitat, transports), comprar per internet (entrades de teatre, museus, viatges), obtindrem coneixements sobre aplicacions Google, etc.



fotografia: pexels

## INFORMÀTICA BÀSICA I PRÀCTICA

N

**DEL 12 DE GENER  
AL 16 DE MARÇ**

Dijous de 19 a 20.30 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
Professional: Jesus Burjalés  
Observacions: Cal portar l'ordinador portàtil amb windows 10 o win11. Calen coneixements bàsics d'informàtica.  
Format: híbrid

L'objectiu d'aquest taller és aprendre a fer servir correctament Internet, correu electrònic, seguretat (Antivirus i Antimalware...). També aprendrem a modificar fotografies i crear una pel·lícula amb el programa FOTOS de Windows, comprar entrades per espectacles, com planificar un viatge, com portar els nostres comptes bancaris per internet... És el taller ideal per aprendre a dominar el Windows 10 i Win11.

## RECURSOS - CREATIVITAT - FET A MÀ

### URBAN SKETCHING: DIBUIX DEL PAISATGE URBÀ

**DEL 9 DE GENER  
AL 13 DE MARÇ**

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

Professional: Gabriela Galileo

Observacions: el material s'especificarà abans d'iniciar el curs.

Format: presencial i exterior.

**Aquest taller porta impartint-se un trimestre.** Veure la ciutat des d'un punt de vista artístic és la premissa d'aquest curs. Així podem convertir-nos en viatgers i redescobrir el lloc on vivim, mirarem amb altres ulls carrers, fanals, cotxes, semàfors, arbres, gent..., només cal escollir un lloc i reflexionar abans de decidir què dibuixar i com representar-ho. Es farà la primera sessió al Centre Cívic per explicar les nocions bàsiques de dibuix de perspectiva, parlar dels materials necessaris... i llavors definirem la primera localització per la següent classe.

### POTENCIA LA TEVA CREATIVITA

**DEL 9 DE GENER  
AL 13 DE MARÇ**

Dilluns de 19.30 a 21 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

Professional: Montse Trillo, de Skilbo.

Format: híbrid.

La creativitat és un múscul que es pot potenciar i estimular. En aquest taller aconseguirem conèixer maneres de millorar-la com si fos un múscul que es pot entrenar. La creativitat ens ajuda no només en els negocis sinó que també a resoldre problemes de la vida diària. Es faran sessions de teoria i pràctica, on realitzarem exercicis per detectar el nostre nivell de creativitat i a través de jocs i reptes l'anirem estimulant. Descobrirem que la creativitat és la millor manera de solucionar algunes dificultats i no només ho aplicarem a la vida quotidiana, sinó que també ens servirà per desbloquejar el nostre sentit artístic.

### TALLER DE CROCHET: CREA UN AMIGURUMI

N

**DEL 10 DE GENER  
AL 14 DE MARÇ**

Dimarts de 20 a 21.15 h

Preu: 64.58 € (10 sessions)

Professional: Marina, de Skilbo.

Observacions: el material s'especificarà abans d'iniciar el curs.

Format: presencial



fotografia: Marina - Skilbo

Crearem un amigurumi amb la tècnica del crochet. Escollirem un dels amigurumis a fer i guanyarem pràctica amb el ganxet. Aprendre també sobre la seva història i quins són els referents actuals per finalment portar-nos el resultat a casa. Aquesta pràctica també ens ajudarà a desconnectar de l'estrès i la rutina i a millorar la nostra motricitat i coordinació. Aprendre els primers punts i cadenes i explorarem patrons de projectes, per acabar realitzant un animal i la seva roba amb la tècnica del ganxet.

### FOTOBRODAT

N

#### DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dimecres de 19.30 a 21 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
Professional: Lis Mendoza,  
de Skilbo.

Observacions: el material s'especificarà abans d'iniciar el curs.  
Format: presencial.

Brodar és un art mil·lenari que s'ha transmès durant generacions i es considera una activitat que relaxa i et fa feliç. Si a això li afegeixes la creativitat de la fotografia, es transforma en una disciplina apassionant. Taller d'iniciació on coneixerem quins són els millors materials per brodar, ens divertirem creant nous dissenys i farem una pinzellada del fotobrodar i el brodat de bijuteria.



fotografia: Lis Mendoza - Skilbo

### AQUAREL·LA PER A PRINCIPIANTS

#### DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Divendres de 10.30 a 12 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
Professional: Gabriela Galileo  
Observacions: el material s'especificarà abans d'iniciar el curs.  
Format: presencial.

**Aquest taller porta impartint-se un trimestre.** L'aquarel·la és una de les tècniques pictòriques més antigues que es coneixen i que permet realitzar paisatges, bodegons o qualsevol altre projecte artístic. L'objectiu del taller és introduir a totes aquelles persones que desitgin iniciar-se en la tècnica de l'aquarel·la i embarcar-se en un coneixement que permetrà plasmar i expressar de forma espontània i subjectiva els paisatges més motivadors.

---

**DIBUIX ARTÍSTIC**

---

**DEL 13 DE GENER  
AL 17 DE MARÇ**

Divendres de 12 a 13.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

Professional: Gabriela Galileo

Format: presencial.

Observacions: el material s'especificarà abans d'iniciar el curs.

**Aquest taller porta impartint-se un trimestre.** Per saber dibuixar, abans de tot és necessari saber veure. Partirem d'aquesta premissa i sense necessitat de tenir coneixements previs, podrem començar a veure el món a la manera dels artistes. Alliberar el nostre potencial allunyant-nos de les idees preconcebudes, escollint què volem dibuixar i com volem fer-ho. Unirem tècnica i emoció i impulsarem la part creativa.

---

**TALLERS FAMILIARS**

---

**JOC I MOVIMENT CREATIU.  
INFANTS D'1 A 3 ANYS**

**DEL 9 DE GENER  
AL 20 DE MARÇ**

Dilluns de 10.30 a 11.30 h

Preu: 56.83 € (11 sessions)

Professional: Andrea, de Tata Inti

Format: híbrid.

Taller familiar d'expressió corporal i moviment creatiu per a infants i famílies. L'objectiu del taller és potenciar el desenvolupament integral dels infants generant un espai vivencial que faciliti la comunicació empàtica, la comprensió de les emocions

i l'expressió de les mateixes a través del cos i el moviment lliure i espontani. Un espai lúdic, creatiu i vivencial on explorar a través del moviment espontani, la dansa i el joc.

---

**IOGA EN FAMÍLIA.  
INFANTS D'1 A 3 ANYS**

---

**DEL 9 DE GENER  
AL 20 DE MARÇ**

Dilluns de 16.30 a 17.30 h

Preu: 56.83 € (11 sessions)

Professional: Marina Palop

Observacions: Cal dur màrrega, tovallola, mitjons i roba còmoda.

Format: híbrid

En aquest taller treballarem la connexió i el vincle entre adult i infant, creant un espai d'harmonia i joc on gaudirem i a més, aprendrem tècniques de respiració i de relaxació. Farem divertides postures de ioga a través d'històries i balls. Un espai per aprendre a relaxar-se i practicar un ioga lúdic i interactiu entre la persona adulta i l'infant, facilitant així el desenvolupament d'aquest i acompanyant-lo en els seus processos evolutius a partir d'un ambient càlid i agradable.

---

**IOGA EN FAMÍLIA.  
INFANTS DE 4 A 6 ANYS**

---

**DEL 9 DE GENER  
AL 20 DE MARÇ**

Dilluns de 17.30 a 18.30 h

Preu: 56.83 € (11 sessions)

Professional: Marina Palop

Observacions: Cal dur màrrega, tovallola, mitjons i roba còmoda.

Format: híbrid

En aquest taller treballarem la connexió i el vincle entre adult i infant, creant un espai d'harmonia i joc on gaudirem i a més, aprendrem tècniques de respiració i de relaxació. Farem divertides postures de ioga a través d'històries i balls. Un espai per aprendre a relaxar-se i practicar un ioga lúdic i interactiu entre la persona adulta i l'infant, facilitant així el desenvolupament d'aquest i acompanyant-lo en els seus processos evolutius a partir d'un ambient càlid i agradable.

---

**IOGA POST-PART  
AMB NADONS**

---

**DE L'11 DE GENER  
AL 22 DE MARÇ**

Dimecres d'11.30 a 12.30 h  
Preu: 56.83 € (11 sessions)  
Professional: Emma Velasco  
Observacions: Cal dur màrrega, tovallola, mitjons i roba còmoda.  
Format: híbrid.

---

**Nadons a partir de 2 mesos.**

Aquest taller és una manera de què les mares practiquin ioga juntament amb els seus nadons. L'objectiu d'aquestes sessions és la cura integral de la mare que ha donat a llum. Un espai per ella, compartit amb el nadó, per cuidar el seu cos, les emocions i crear un vincle sa amb el nadó a través de la confiança amb ella mateixa.



fotografia: pixabay

---

**IOGA PER A EMBARASSADES**

---

**DE L'11 DE GENER  
AL 22 DE MARÇ**

Dimecres de 12.30 a 13.30 h  
Preu: 56.83 € (11 sessions)  
Professional: Emma Velasco  
Observacions: Recomanat a partir del segon trimestre de l'embaràs. Cal dur màrrega, tovallola, mitjons i roba còmoda.  
Format: híbrid.

En aquest taller aprendràs a realitzar la pràctica de ioga de la manera més adequada per a una dona embarassada amb l'objectiu de mantenir una bona forma física per transitar l'embaràs amb salut i preparar-se pel part. Connectarem i treballarem la unió mare-bebè des d'abans del naixement i farem una breu posada en comú de les experiències i dels neguits de les assistents per acompanyar-les a gestionar emocionalment un moment especialment sensible. Es tracta d'una classe pràctica amb el focus posat a les necessitats físiques i emocionals de les dones embarassades, que es troben transitant un moment especial de les seves vides. Es treballarà amb tècniques de hatha ioga, vinyasa i ioga kundalini.

---

**SALUT I EXERCICIS  
PÈLVICS POST-PART**

---

**DE L'11 DE GENER  
AL 22 DE MARÇ**

Dimecres de 17 a 18 h  
Preu: 56.83 € (11 sessions)  
Professional: Josep Llata, Fisioterapeuta.  
Observacions: Cal dur màrrega, tovallola, mitjons i roba còmoda.  
Format: híbrid

A través del mètode hipopressiu es treballarà la musculatura abdominal, lumbar, el diafragma i sòl pelvià per a la recuperació postpart. Mètode de gimnàstica ideal per a treballar les abdominals no convencionals que es combinen amb un treball d'educació postural, respiratori i la musculació del sòl pelvià. **L'activitat es pot fer acompanyada del teu nadó. Cal consultar contraindicacions a la web.**



fotografia: pexels

**CRIANÇA, EXPLORACIÓ I ESTIMULACIÓ EN NADONS DE 2 A 12 MESOS**

N

**DEL 12 DE GENER AL 23 DE MARÇ**

Dijous de 10 a 11 h

Preu: 56.83 € (11 sessions)

Professional: Fiorenza Alviti, psicòloga. Formacions en desenvolupament psicològic, emocional i creatiu dels infants. Format: híbrid

Taller de criança respectuosa i espai dedicat a mares, pares i als seus infants. Un espai d'acompanyament emocional en el qual l'adult/a aprendrà diferents maneres d'estimular i ajudar al seu infant a explorar el seu entorn. També serà un espai on compartir inquietuds i dubtes mentre els nadons es troben en les seves primeres fases d'exploració autònoma. Fem tribu!

**JUGAR AMB L'ART. PER A INFANTS D'1 A 2 ANYS**

N

**DEL 12 DE GENER AL 23 DE MARÇ**

Dijous d'11 a 12 h

Preu: 56.83 € (11 sessions)

Professional: Fiorenza Alviti, psicòloga. Formacions en desenvolupament psicològic, emocional i creatiu dels infants. Observacions: Cal dur màrrega. Format: híbrid

Diferents propostes per jugar amb l'art en família, treballar l'expressió i el moviment lliure alhora que experimentem amb diferents materials i textures. Oferirem materials simples, però amb moltes possibilitats i infinites opcions per a ser utilitzats, per tal que flueixi el joc lliure i autodirigit pels mateixos infants.



fotografia: pexels

**ESTIMULACIÓ MUSICAL  
PER A NADONS  
DE 2 A 12 MESOS**

**DEL 13 DE GENER  
AL 24 DE MARÇ**

Divendres de 10 a 11 h  
Preu: 56.83 € (11 sessions)  
Professional: Cecilia de Tata Inti  
Format: híbrid.

L'objectiu principal d'aquest curs és enfortir el vincle entre nadó-adult a través de l'estimulació musical. Acompanyarem l'evolució del nadó amb cançons adaptades, audicions musicals, jocs i instruments musicals, donant èmfasi al concepte de música perquè aquesta contribueixi a l'educació global de l'infant.

**MÚSICA PER A INFANTS  
D'1 A 3 ANYS**

N

**DEL 13 DE GENER  
AL 24 DE MARÇ**

Divendres d'11 a 12 h  
Preu: 56.83 € (11 sessions)  
Professional: Cecilia de Tata Inti  
Format: híbrid.

Taller familiar on a través de jocs, cançons i activitats adaptades a petits i grans, anirem introduint la música a la vida dels infants.



fotografia: pexels

**Cicle Pantalla BCN**

L'Institut de Barcelona ens porta el millor cinema als barris. La nova cartellera (**consulteu Programació Cultural**) anirà acompanyada d'activitats i tallers que complementaran la reflexió projectada a les pantalles.

**TALLER CICLE PANTALLA  
BCN: REALITZACIÓ  
DE HAIKURT. QUÈ ETS  
CAPAÇ DE COMPTAR  
EN 17 SEGONS?**

PC

**DIJOUS 2 DE FEBRER  
DE 18 A 19.30 h**

Gratuït (1 sessió). Inscripcions obertes des de 15 dies abans.  
Professional: David Fernandez

El Haikú és una forma poètica originària del Japó, que consisteix a redactar un poema de tres versos amb un total de 17 síl·labes. El taller proposa canviar els versos per plans i les síl·labes per segons, i així obtenir un Haikurt. 3 plans, 17 segons, un missatge. Avui dia resulta un repte atreure espectadors joves (i no tan joves) i el Haikurt pot plantejar-se com una alternativa per a espectadors/es que busquen formats breus, sense deixar de costat el missatge. Aquest taller ens apropa a la realització audiovisual de manera senzilla, pràctica i poètica, a impulsar la cultura i la creació audiovisual, innovar en el format micrometratge i acceptar el repte que planteja el format haikurt, un model de curtmetratge que s'inspira en l'estructura mètrica del poema Haikú japonès.



## LABarraca\_LAB

### QUÈ ÉS LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL I ON LA PODEM TROBAR?

PC O

**DIMARTS 17 DE GENER  
DE 18 A 20 h**

Activitat de Promoció Cultural (gratuït). Cal inscripció prèvia. Format: en línia a través de la plataforma Zoom.

A càrrec de Marc Robles Casas, SAP Team Lead Manager / Blockchain Consultant i Eladio Robles Casas, Blockchain Developer / DeFi Expert

La intel·ligència artificial (IA) és una part de la informàtica dedicada al desenvolupament d'algorismes que permet a una màquina prendre decisions intel·ligents o, si més no, comportar-se com si tingués una intel·ligència semblant a la humana. En aquesta càpsula formativa coneixerem de què es tracta exactament la IA i de les seves aplicacions reals.

### ORÍGENS DE LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL I EVOLUCIÓ CAP A MACHINE LEARNING

PC O

**DIMARTS 14 DE FEBRER  
DE 18 A 20 h**

Activitat de Promoció Cultural (gratuït). Cal inscripció prèvia. Format: en línia a través de la plataforma Zoom.

A càrrec de Marc Robles Casas, SAP Team Lead Manager / Blockchain Consultant i Eladio Robles Casas, Blockchain Developer / DeFi Expert

Farem un recorregut per la història de la intel·ligència artificial fins a arribar a parlar del Machine Learning, una disciplina del camp de la IA que dota als ordinadors amb la capacitat d'identificar patrons en dades massives i elaborar prediccions.

### APLICACIONS DE LA IA I TALLER PRÀCTIC

PC O

**DIMARTS 14 DE MARÇ  
DE 18 A 20 H**

Activitat de Promoció Cultural (gratuït). Cal inscripció prèvia. Format: en línia a través de la plataforma Zoom.

A càrrec de Marc Robles Casas, SAP Team Lead Manager / Blockchain Consultant i Eladio Robles Casas, Blockchain Developer / DeFi Expert

La intel·ligència artificial està cada vegada més present en el nostre dia a dia. Com pots formar part del canvi que està produint i provocarà la IA?

### FOTOGRAFIA DE CARRER: UNA APROXIMACIÓ PARADOXAL

PC O

**DIMECRES 25 DE GENER DE  
18 A 19.30 h**

Activitat de Promoció Cultural (gratuït). Cal inscripció prèvia. Format: en línia a través de la plataforma Zoom.

A càrrec de Jordi Oliver, fotògraf.

A la fotografia de carrer normalment es busca que el fotògraf passi desapercebut per fer fotografies cànvides, però aquest projecte exigeix l'estratègia contrària: que la teva presència com a fotògraf(a) sigui evident per a la gent al carrer i capturar com reaccionen les persones davant teu. Aquesta és una barreja d'intervenció a l'escena (com afectes amb la teva presència) i la fotografia documental.

### **CORRESPONDÈNCIES: EXPLICAR UNA HISTÒRIA AMB FOTOGRAFIES**

PC O

**DIMECRES 22 DE FEBRER  
DE 18 A 19.30 h**

Activitat de Promoció Cultural (gratuït). Cal inscripció prèvia. Format: en línia a través de la plataforma Zoom. A càrrec de Jordi Oliver, fotògraf.

El diari fotogràfic o com explicar una història amb fotografies. L'any 1981, Raymond Depardon La Correspondance New Yorkaise, va ser publicat al diari Libération a França. Format per notes fotogràfiques, d'observació i humorístiques, i sense notícies d'actualitat, el diari va dedicar una pàgina completa a aquesta correspondència cada dia durant un mes. Va ser un moment crucial tant a la fotografia francesa com a la carrera de Depardon.

### **COM DOCUMENTAR EL TEU CARRER A TRAVÉS DE LA FOTOGRAFIA**

PC O

**DIMECRES 22 DE MARÇ  
DE 18 A 19.30 h**

Activitat de Promoció Cultural (gratuït). Cal inscripció prèvia. Format: en línia a través de la plataforma Zoom. A càrrec de Jordi Oliver, fotògraf.

En aquesta càpsula formativa sabràs com documentar el teu carrer a través de la fotografia. Aprenderàs a construir una sèrie de 8 fotografies a partir de l'elecció d'alguns temes i imatges. Parlarem de les diferents opcions a documentar: finestres, portes, porteries, balcons, cartells publicitaris, edificis contemporanis, grafitis...

### **TALLERS VOLUNTARIS**

Els tallers voluntaris són un Projecte Social del Centre Cívic La Sagrera "La Barraca" amb una oferta de tallers trimestrals dirigits per persones que, de manera voluntària, comparteixen els seus coneixements.

- El dia de la inscripció es recollirà un donatiu de 10 € destinat a un projecte social escollit per la Comissió de Talleristes Voluntaris.
- El material necessari per a la realització de cada taller s'indicarà pel propi professor/a a l'inici de tallers.

Si desitges formar part de la plantilla de talleristes voluntaris, escriu un correu a [cclasagrera@bcn.cat](mailto:cclasagrera@bcn.cat) amb la teva proposta!

## RENOVACIONS

**Del 21 de novembre al 3 de desembre.** No es faran renovacions fora de les dates establertes.

- Les persones inscrites durant el període octubre-desembre de 2022 poden renovar la plaça al taller realitzat durant el període de renovacions.
- Les renovacions es faran de forma presencial al centre, de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20.30 h.
- El preu de la renovació serà de 5 €.
- Un cop passat el període, s'obriran les places restants a noves inscripcions.

## INSCRIPCIONS

**Noves inscripcions: Dilluns 12 de desembre a les 10 h.**

- Les inscripcions es faran de forma presencial, de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20.30 h.
- El dia de la inscripció es recollirà un donatiu de 10 € destinat a un Projecte Social escollit per la Comissió de Talleristes Voluntaris.

## NORMATIVA I FUNCIONAMENT

- La inscripció als tallers voluntaris es farà de forma presencial i trimestral.
- El dia de la inscripció es recollirà un donatiu de 10 € destinat a un projecte social escollit per la Comissió de Talleristes Voluntaris, que s'entregarà durant la inauguració de la Mostra de Tallers Voluntaris, al mes de juny.
- Cada persona pot apuntar-se a un màxim de dos tallers al trimestre.
- Cada persona només podrà realitzar una inscripció per una altra persona.
- El material necessari per a la realització de cada taller s'indicarà pel propi professor/a a l'inici dels tallers i anirà a càrrec de l'usuari/ària.
- El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari o la ubicació d'una activitat si ho considera necessari.
- El centre declina tota responsabilitat per pèrdua de material i d'objectes de valor econòmic o personal. En cas que hi tingueu material, l'haureu de retirar de les sales o armaris en finalitzar la darrera sessió del trimestre.

**La inscripció a un taller significa l'acceptació d'aquesta normativa.**



fotografia: unsplash.com

## TALLERS VOLUNTARIS

### DIBUIX

**Dimarts de 18 a 19.30 h  
DEL 10 DE GENER AL 28 DE  
MARÇ (12 SESSIONS)**

A càrrec de Paco Almansa i Paco Renau

Cal portar: bloc dibuix Basik A4+ (23x32.5) 20 fulles-Carson (sense requadre), goma Milan 430, llapis Staedler Noris-120 n° 2-HB, Mars Lumograph 2-B, 4-B i 6-B, regla de 30 o 50 cms.

### PINTURA SOBRE ROBA

**GRUP 1: Dilluns de 18 a 19.30 h  
DEL 9 DE GENER AL 27 DE  
MARÇ (12 SESSIONS)**

A càrrec de Carme Tarré

**GRUP 2: Dijous de 10 a 11.30 h  
DEL 12 DE GENER AL 30 DE  
MARÇ (12 SESSIONS)**

A càrrec de Carme Tarré

**GRUP 3: Dijous de 16.30 a  
18 h**

**DEL 12 DE GENER AL 30 DE  
MARÇ (12 SESSIONS)**

A càrrec de Presentación Ledesma

**GRUP 4: Divendres de 18 a  
19.30 h**

**DEL 13 DE GENER AL 31 DE  
MARÇ (12 SESSIONS)**

A càrrec de Carme Tarré

## PINTURA A L'OLI

Cal tenir coneixements bàsics de dibuix.

**GRUP 1: Dilluns de 16.30 a 18 h  
DEL 9 DE GENER AL 27 DE  
MARÇ (12 SESSIONS)**

A càrrec de Robert Gago

**GRUP 2: Dimecres de 16 a  
17.30 h**

**DE L'11 DE GENER AL 29 DE  
MARÇ (12 SESSIONS)**

A càrrec de Robert Gago

## PATCHWORK

**Divendres de 16.30 a 18 h  
DEL 13 DE GENER AL 31 DE  
MARÇ (12 SESSIONS)**

A càrrec de Margarida Segura i Maria Cinta Martínez

## INFORMACIÓ I SERVEIS

### BARCELONA WIFI, CONNE- XIÓ GRATUÏTA A INTERNET

Accessibilitat dins de l'horari d'obertura al públic del centre cívic.

### CESSIÓ D'ÚS D'ESP AIS

El Centre Cívic La Sagrera ofereix diferents sales per acollir reunions i activitats de la xarxa associativa del barri. La cessió està condicionada a les necessitats de la programació pròpia del centre. Cal fer una sol·licitud prèvia a l'Administració del Centre. Preus públics.

### PUNT D'INFORMACIÓ I DIFUSIÓ CULTURAL

Espai on trobareu el recull de l'oferta cultural de La Sagrera i de la resta de la ciutat.

## ENTITATS DEL CENTRE CÍVIC

### COMISSIÓ DE FESTES DE LA SAGRERA

Organitzem i coordinem el calendari festiu del barri de La Sagrera.

[www.festesdelasagrera.com](http://www.festesdelasagrera.com)  
[feستا@festesdelasagrera.cat](mailto:feستا@festesdelasagrera.cat)

### ASSOCIACIÓ DE FOTOGRAFIA PHOTOSAGRERA

L'objectiu de l'Associació és crear un punt de trobada per a aficionats/ades i professionals de la fotografia, veïns i veïnes de La Sagrera, sensibles a la importància cultural de la fotografia i que vulguin compartir activitats del grup.

[www.photosagrera.cat](http://www.photosagrera.cat)  
[info@photosagrera.cat](mailto:info@photosagrera.cat)

### GRUP POÈTIC LITERARI NADIR

Divendres de 19.00 a 21.30 h.  
[angelescontri@gmail.com](mailto:angelescontri@gmail.com)

### ASSOCIACIÓ DE DONES MIRADA DE DONA

Dilluns i dimecres a les 17 h.  
Un espai de trobada per a les dones a La Sagrera.

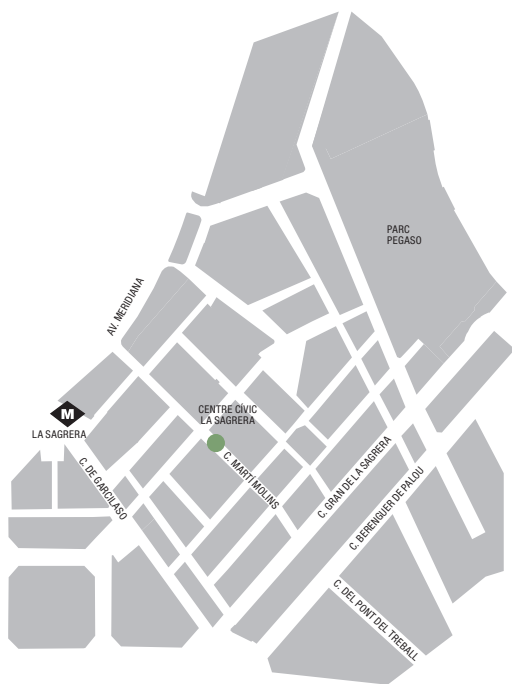
### ASSOCIACIONS TEATRALS DEL CENTRE

- ARCOIRIS
- EL CALAIX
- CIA GATS



fotografia: Centre Cívic La Sagrera "La Barraca"

## MAPA



Metro: Sagrera (L1) (L5) (L9) (L10)

### ADREÇA

C. Martí Molins, 29  
08027 BARCELONA  
Tel.: 93 351 17 02

### HORARIS

Dilluns a divendres  
de 10 a 14.30 h i de 16 a 21.30 h  
Dissabtes  
de 10 a 14 h i de 16 a 20 h

### PER A MÉS INFORMACIÓ

<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera>  
[cclasagrera@bcn.cat](mailto:cclasagrera@bcn.cat)  
[twitter.com/CCLaSagrera](https://twitter.com/CCLaSagrera)  
<https://www.facebook.com/cclasagrera/>  
[instagram.com/cclasagrera\\_labarraca/](https://www.instagram.com/cclasagrera_labarraca/)

### INFORMACIÓ ADDICIONAL



Adaptat per a persones amb mobilitat reduïda i



dotat d'anell magnètic

**Districte de  
Sant Andreu**