

Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart"

PROGRAMA D'ESTIU

Juliol 2023

Joan Oliver "Pere Quart"



Ajuntament de
Barcelona



CURSOS I TALLERS

ART I DISSENY	pàg. 04
HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS	pàg. 04
BALLS I DANSES	pàg. 05
SALUT FÍSICA	pàg. 06
MÚSICA I VEU	pàg. 08
TALLERS PER A GENT GRAN	pàg. 08
PROGRAMACIÓ CULTURAL	pàg. 09
CIÈNCIA'T	pàg. 10
ENVELLIMENT ACTIU	pàg. 10
GASTRONOMIA POÈTICA	pàg. 10
CONFERÈNCIES	pàg. 10
ITINERARIS ESCÈNIKA Km0	pàg. 10
EXPOSICIONS	pàg. 11
ESPECTACLES INFANTILS	pàg. 11
ESPECTACLES I CONCERTS	pàg. 11

INSCRIPCIONS PRESENCIALS

A partir del dimarts 6 de juny, de 10.00 a 21.00 h

INICI DELS TALLERS

Dilluns, 26 de juny

INSCRIPCIONS EN LÍNIA

A partir del dimarts 6 de juny, des de les 10.00 h



ACTIVITAT GRATUÏTA



NOU



INNOVACIÓ SOCIAL

INSCRIPCIONS

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS PRESENCIALS AL CENTRE

Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- Es considera que la plaça està ocupada quan s'ha fet el pagament.
- Les inscripcions presencials es prioritzen per a les persones que tenen dificultats de registre en línia. Recomanem que feu la vostra inscripció en línia si disposeu dels recursos i coneixements necessaris.
- En cap cas no es reserva plaça per telèfon.
- Cada persona es pot inscriure en un màxim de tres tallers i pot inscriure-hi un màxim de dues persones més.
- El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants.
- En cas que la persona usuària es doni de baixa d'un taller en què s'hagi inscrit, ha de notificar-ho durant el període de devolucions (fins al 21 de juny).
- Una vegada començats els tallers, no es retornen els diners de la inscripció, excepte a les persones que presentin un informe mèdic per justificar que no poden assistir-hi, i amb un termini màxim d'un mes després del trimestre que cal retornar.
- El centre es reserva el dret a canviar el professorat en cas necessari.
- Es recuperaran les classes que es perdin per causes alienes a l'alumnat.
- El material fungible que sigui necessari per als tallers és a càrrec de l'alumnat. A la informació de cada taller s'especifica quin és aquest plus econòmic.
- El centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions de les persones usuàries. Per aquest motiu us demanem que no deixeu a l'equipament cap material de valor, ni econòmic ni personal.
- L'acompanyament de les persones amb discapacitat que necessitin suport per fer l'activitat està exempt del pagament de la matrícula.
- Les persones que estiguin a l'atur tenen un descompte del 50% en el preu d'un taller al trimestre. En aquest cas, cal aportar la vida laboral i el padró actualitzat dels últims tres mesos.
- Així mateix, les persones **residents al municipi amb algun tipus de discapacitat** tenen una reducció segons diversos criteris establerts al BOPB. En aquest cas, cal aportar el padró actualitzat dels últims tres mesos i la targeta acreditativa. Recordem que, per a qui es vulgui acollir a aquests descomptes, és imprescindible fer la inscripció presencial i mostrar la documentació sol·licitada.

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS EN LÍNIA

- Les inscripcions es poden fer al web ajuntament.barcelona.cat/ccivics/perequart.
- Les places són limitades en totes les activitats.
- Cada persona pot formalitzar un màxim de tres inscripcions en el cas dels cursos i tallers.
- Recordeu que amb una adreça electrònica concreta només es pot registrar una persona. Si voleu registrar una altra persona heu d'utilitzar una altra adreça.
- Una vegada començats els tallers, no es retornen els diners de la inscripció, excepte a les persones que presentin un informe mèdic per justificar que no poden assistir-hi, i amb un termini màxim d'un mes després del trimestre que cal retornar.
- En cas que la persona usuària es doni de baixa d'un taller en què s'hagi inscrit, ha de notificar-ho durant el període de devolucions (fins al 21 de juny).

CURSOS I TALLERS

ART I DISSENY

INICIACIÓ A L'AQUAREL·LA

DEL 26 DE JUNY AL 10 DE JULIOL

Dilluns, de 10.30 a 12.30 h (3 sess.)
Preu: 31,94 €

Cal portar paper d'aquarel·la, colors, pinzells, llapis i goma.

ESPAI DE CREACIÓ OBERT (ECO)

DEL 6 AL 27 DE JULIOL **G IS**
Dimecres de 16.00 a 17.30 h (4 sess.)

El Taller Obert del Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart" és una activitat en col·laboració amb el Grup CHM Salut Mental, entitat que desenvolupa un Programa d'Art Comunitari, l'#ArtCom, amb l'objectiu de fomentar la participació en projectes de creació artística que impulsen processos de creació col·laborativa i de lògica comunitària.

HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

ESCRIU EL TEU QUADERN DE VIATGES

DEL 4 A L'11 DE JULIOL **N**
Dimarts, de 19.00 a 20.30 h (2 sess.)
Preu: 15,97 €

Treballarem les eines perquè puguis prendre notes i escriure sobre els teus viatges.

L'ART D'ESCRIBRE UNA HISTÒRIA

DEL 5 AL 12 DE JULIOL **N**
Dimecres, de 18.30 a 20.00 h (2 sess.)
Preu: 15,97 €

Treballarem des de zero les eines bàsiques per escriure narrativa.



Foto: Pixabay

AMB B DE BARCELONA

DIMARTS, 11 DE JULIOL **N**
De 10.00 a 12.00 h
Preu: 10,65 €

Descobrirem curiositats de la ciutat de Barcelona i dels seus barris de manera diferent. Una de les millors maneres per aprendre és fer-ho jugant. Els nens i les nenes assimilen coneixements mitjançant el joc, però quan creixem se'ns oblidada que tenim aquesta eina. D'alguna manera ens tornem més seriosos. Aquest taller pretén que aprenguem i ens divertim, i alhora coneguem gent i fem equip per aconseguir el repte d'aprendre el màxim possible.

CURSOS I TALLERS

INTRODUCCIÓ AL TEATRE

DIMARTS, 11 DE JULIOL **N**
De 18.00 a 20.00 h
Preu: 10,65 €

Sempre has volgut fer teatre però mai t'hi has atrevit? Comprovarem els beneficis del teatre a través de diferents exercicis perquè vegis què es fa en una classe de teatre.

MEMÒRIA, ET NECESSITO!

DIMECRES, 12 DE JULIOL **N**
De 17.00 a 19.00 h
Preu: 10,65 €

Vols posar a prova la teva memòria a través del teatre? En aquest taller incentivarem el cervell i el cos amb senzills exercicis teatrals, aptes per a tots els públics i nivells.

BALLS I DANSES

RUMBA FLAMENCA

DEL 26 DE JUNY AL 10 DE JULIOL **N**
Dilluns, de 12.00 a 13.00 h (3 sess.)
Preu: 15,97 €

SALSA CUBANA

DEL 26 DE JUNY AL 10 DE JULIOL **N**
Dilluns, de 13.00 a 14.00 h (3 sess.)
Preu: 15,97 €

TXA-TXA-TXA

DEL 28 DE JUNY AL 12 DE JULIOL **N**
Dimecres, de 10.00 a 11.00 h (3 sess.)
Preu: 15,97 €

Ball ràpid d'origen cubà de quatre temps que combina ritmes de la rumba i del mambo.

BALL EN LÍNEA

DEL 28 DE JUNY AL 12 DE JULIOL
Dimecres, de 12.00 a 13.00 h (3 sess.)
Preu: 15,97 €

SEVILLANES

DEL 29 DE JUNY AL 6 DE JULIOL
Dijous, de 13.00 a 14.00 h (2 sess.)
Preu: 10,65 €

Farem un repàs de les quatre sevillanes.

ZUMBADANCE

DEL 29 DE JUNY AL 6 DE JULIOL
Grup A: dijous, de 19.00 a 20.00 h (2 sess.)
Grup B: dijous, de 20.00 a 21.00 h (2 sess.)
Preu: 10,65 €

Ball fàcil de seguir, que s'inspira en la música llatina internacional per cremar calories, millorar la condició física, la coordinació i proporcionar benestar al cos i a la ment. Cal portar tovallola i aigua.

SALUT FÍSICA**IOGA SUAU****DEL 26 DE JUNY AL 10 DE JULIOL**

Dilluns, de 10.00 a 11.00 h (3 sess.)

Preu: 15,97 €

Per a persones amb mobilitat reduïda. Farem estiraments, torsions, equilibri i tècniques de respiració. Cal dur una tovallola.

GAC (GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES)**DEL 26 DE JUNY AL 10 DE JULIOL**

Dilluns, d'11.00 a 12.00 h (3 sess.)

Preu: 15,97 €

Treballarem aquestes tres parts del cos, per enfortir-les de manera localitzada.

ESTIRAMENTS**DEL 26 DE JUNY AL 12 DE JULIOL**

Dilluns i dimecres, de 13.00 a 14.00 h (6 sess.)

Preu: 31,94 €

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

MOBILITAT I ESTIRAMENTS**N****DEL 28 DE JUNY AL 12 DE JULIOL**

Dimecres, d'11.00 a 12.00 h (3 sess.)

Preu: 15,97 €

Treballarem les articulacions, guanyarem flexibilitat i control postural amb els exercicis d'estiraments.

POSA'T +**DEL 27 DE JUNY A L'11 DE JULIOL**

Dimarts i dijous, de 10.00 a 11.00 h (5 sess.)

Preu: 26,62 €

Cal dur una tovallola.

ESQUENA SANA**DEL 27 DE JUNY A L'11 DE JULIOL****Grup A:** dimarts, de 12.00 a 13.00 h (3 sess.)**DEL 28 DE JUNY AL 12 DE JULIOL****Grup B:** dimecres, de 13.00 a 14.00 h (3 sess.)

Preu: 15,97 €

Farem exercicis en una cadira i dempeus, amb els quals obrirem l'espai entre vèrtebres i corregirem la postura de l'esquena. També farem una tonificació lleu del cos. Cal dur una tovallola.

TAITXÍ-TXIKUNG**DEL 27 DE JUNY A L'11 DE JULIOL**

Dimarts, de 18.00 a 19.00 h (3 sess.)

Preu: 15,97 €

GIM SUAU**DEL 27 DE JUNY A L'11 DE JULIOL**

Dimarts i dijous, de 18.00 a 19.00 h (5 sess.)

Preu: 26,62 €

Activitat per millorar la mobilitat articular i la forma física. Adreçat a persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda. Cal dur roba còmoda, calçat apropiat, una tovallola i aigua.

PILATES**DEL 27 DE JUNY A L'11 DE JULIOL****Grup A:** dimarts, de 19.00 a 20.00 h (3 sess.)**DEL 28 DE JUNY AL 12 DE JULIOL****Grup B:** dimecres, de 19.00 a 20.00 h (3 sess.)

Preu: 15,97 €

Descobreix el mètode pilates, un sistema d'entrenament físic i mental que uneix el dinamisme i la força muscular, la ment, la respiració i la relaxació. Cal dur roba còmoda, mitjons i una tovallola.

PILATES CERCLE**N****DEL 29 DE JUNY AL 6 DE JULIOL**

Dijous, de 19.00 a 20.00 h (2 sess.)

Preu: 10,65 €

Farem exercicis amb el cercol de pilates de forma localitzada i amb una respiració suau i fluida.

IOGA**DEL 28 DE JUNY AL 12 DE JULIOL****Grup A:** dimecres, d'11.00 a 12.30 h (3 sess.)

Preu: 23,96 €

DEL 30 DE JUNY AL 7 DE JULIOL**Grup B:** divendres, de 13.00 a 14.00 h (2 sess.)

Preu: 10,65 €

Aprendrem postures per tonificar, estirar el cos i respirar correctament. Cal dur una tovallola.

YIN IOGA**N****DEL 28 DE JUNY AL 12 DE JULIOL**

Dimecres, de 18.00 a 19.00 h (3 sess.)

Preu: 15,97 €

Modalitat del ioga que ens ajudarà a guanyar flexibilitat de manera passiva amb moviments molt suaus. Cal dur una tovallola.

IOGA ACTIU**DEL 28 DE JUNY AL 12 DE JULIOL**

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h (3 sess.)

Preu: 15,97 €

Una alternativa més dinàmica que enllaça les postures de manera fluida i marcades per la respiració. Cal dur una tovallola.

ALLIBERA LES FÀCIES**N****DEL 29 DE JUNY AL 6 DE JULIOL**Dijous, de 12.00 a 13.00 h (2 sess.)
Preu: 10,65 €

Les fàcies recobreixen els nostres òrgans, músculs i ossos. Mantenir-les en forma afavoreix el benestar general. Cal dur una tovallola.

TONIFICACIÓ I HIPOPRESSIUS**N****DEL 30 DE JUNY AL 7 DE JULIOL**Divendres, d'11.00 a 12.00 h
(2 sess.)
Preu: 10,65 €

Treballarem tota la musculatura del cos i ens concentrarem en la part abdominal amb exercicis hipopressius. Cal dur una tovallola.

EQUILIBRI DEL COS**N****DEL 30 DE JUNY AL 7 DE JULIOL**Divendres, de 12.00 a 13.00 h
(2 sess.)
Preu: 10,65 €

Barreja de diferents disciplines com el taitxí, el ioga i el pilates que ens ajudarà a millorar pel que fa a la flexibilitat i la força de manera conscient. Cal dur una tovallola.

MÚSICA I VEU**COM MUNTAR UN GRUP DE MÚSICA I NO MORIR EN L'INTENT****N****DEL 5 AL 12 DE JULIOL**Dimecres, de 19.00 a 20.00 h (2 sess.)
Preu: 10,65 €

Per fi teniu un professional que us orientarà a l'hora de formar un grup. O sigui, us donarà resposta a la gran pregunta: per on comencem?

TALLERS PER A GENT GRAN**COR JOVE****DEL 27 DE JUNY A L'11 DE JULIOL**Dimarts i dijous, d'11.00 a 12.00 h
(5 sess.)
Preu: 10,71 €**ACTIVA-MENT****DEL 27 DE JUNY A L'11 DE JULIOL**Dimarts, de 13.00 a 14.00 h (3 sess.)
Preu: 6,43 €

Taller per mantenir la ment jove i activa mentre exercitem la memòria.

**PROGRAMACIÓ CULTURAL
JULIOL 2023**

Aquest mes servirà per presentar el tarannà d'aquest centre que es mou en termes d'innovació social dins de l'àmbit de la cultura.

Ens trobarem una exposició col·lectiva on els i les artistes són les persones que durant l'any omplen els tallers de pintura, dibuix i ceràmica. També aprofitarem per veure les diferents disciplines des d'un altre angle; d'aquesta manera la poesia es presenta en forma d'entrepà anomenat Pere Quart, el teatre en conferència participativa o els tallers d'escriptura en una recepció de les de Pepe Carvalho.

És un gran moment per viure el centre i sobretot perquè ens puguem conèixer.

Lluís Miras, gestor cultural d'innovació social.

**INFORMACIÓ SOBRE LES
ACTIVITATS CULTURALS****G**

Les inscripcions a les activitats es podran fer **quinze dies** abans de la data de l'activitat.

Foto: Pexels

CIENCIA'T**QUÍMICA I GELATS****DIMARTS, 4 DE JULIOL**

De 18.00 a 19.30 h

Des de la química com a disciplina amb el guiatge de Josep Maria Fernández Novell, professor de química de la UB, crearem una de les coses més refrescants de l'estiu: **els gelats**.

ENVELLIMENT ACTIU**VIDEOJOC PER A PERSONES DE MÉS DE 65 ANYS****DIMARTS I DIJOUS**

D'11.00 a 13.00 h

A càrrec de gestors culturals de Pere Quart.

Hem muntant una petita illa digital a la sala 4, si tens més de 65 anys, pots venir a gaudir dels videojocs per potenciar zones del cervell com la capacitat d'atenció i la coordinació dels moviments.

EXPLICA'NS UN DELS TEUS MILLORS DIES**DIMARTS I DIJOUS**

D'11.00 a 13.00 h

A càrrec de gestors culturals de Pere Quart.

Gent gran, ens agradaria conèixer-vos! Amb aquesta pretensió obrim un espai on ens podeu explicar com ha estat un dels vostres millors dies.

GASTRONOMIA POÈTICA**LITERATURA PER MENJAR****DIJOUS, 6 DE JULIOL**

De 18.00 a 19.00 h

Com en un bon plat, aquí barregem diferents ingredients per aconseguir un gran resultat. D'una banda Laura Gomara ens presentarà el seu llibre *En la sangre* mentre elaborem una de les receptes favorites de Pepe Carvalho.

CONFERÈNCIES**COMPARTIM TEATRE****DILLUNS, 10 DE JULIOL**

De 18.00 a 19.30 h

Laura Solé, professora de teatre, ens ensenya la part més humanística del teatre, aquella que ens fa sentir bé, i part d'un col·lectiu que treballa per un benefici comú.

ITINERARIS ESCÈNIKA Km0

*Activitat per a companyies artístiques.

LA CENTRAL DEL CIRC**DIJOUS, 20 DE JULIOL**

A les 18.00 h

Punt de trobada: moll de la Vela, 2

Un espai de creació, investigació, entrenament, assaig i formació continuada destinat a professionals de les arts del circ.

EXPOSICIONS**OLOR****DEL 5 DE JULIOL AL 15 DE SETEMBRE**

A càrrec del col·lectiu d'artistes de Pere Quart.

La sala d'exposició de Pere Quart es vesteix de gala per rebre les obres de les i els artistes que omplen els nostres tallers de ceràmica i pintura. La temàtica d'aquest any és "olor". Pintar coses que desprenen una olor: olor de gessamí, olor de llenya cremada, olor de carrer mullat, olor del meu poble... Els grups de ceràmica també tenen el repte de crear a partir del concepte "olor".

ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES DE L'EXPOSICIÓ:**INAUGURACIÓ****DIMECRES, 5 DE JULIOL**

A les 18.00 h

A càrrec del col·lectiu d'artistes de Pere Quart.

Donem la benvinguda a l'exposició "Olor", on tindrem l'oportunitat de parlar amb alguns dels artistes que l'han fet possible.

Acompanyarem l'acte d'obertura, i hi despertarem tots els sentits, amb un tast de vins que mitjançant l'aroma ens recordarà els sabors més afruitats.

ESPECTACLES INFANTILS

A les 18.00 h (obertura al públic a les 17.45 h)

VIATGE SENSORIAL I CREATIU EL MEU POBLE, LA LLUNA**DIVENDRES, 21 DE JULIOL**

A càrrec de @raquelmoronquesada

A través d'una instal·lació immersiva i un recorregut a través de tots els sentits, es convida a grans i petits a una aventura interactiva i participativa, amb el guiatge de la seva creadora, Raquel Moron, la qual s'endinsa en el personatge del conte il·lustrat *El meu poble, LA LLUNA* i us convida a transitar per tot un seguit de pistes i proves per descobrir l'entrellat d'una història màgica plena de sorpreses. Al final experimentarem amb els materials utilitzats i parlarem amb l'artista del que hem sentit.

ESPECTACLES I CONCERTS**HAVANERES PER A LA GENT GRAN****DIVENDRES, 7 DE JULIOL**

A les 17.30 h

A càrrec de Mar i Vent

Entrada gratuïta amb invitació. Recollida d'invitacions a partir del 19 de juny a les secretaries dels casals municipals.

MAPA

METRO: L5 Badal - L3 Les Corts
BUS: H8, H10, 52, 54, 70, V3, D20, N2, N3, N14
BICING: a 50 metres



ADREÇA

CENTRE CÍVIC JOAN OLIVER
“PERE QUART”
Comandant Benítez, 6
Tel.: 933 398 261
Web: ccperequart.com o bcn.cat/lescorts
A/e: perequart@lleuresport.cat

HORARIS

Horari d'obertura del centre:
De dilluns a divendres, de 9.00 a 22.00 h
Dissabtes i diumenges, de 9.00 a 14.00 h

INFORMACIÓ ADDICIONAL



Adaptat per a persones amb
mobilitat reduïda

PER A MÉS INFORMACIÓ

[ajuntament.barcelona.cat/ccivics/
perequart](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/perequart)
A/e: perequart@lleuresport.cat
Facebook: Centre Cívic Joan
Oliver Pere Quart
Twitter: @CCPere Quart