

Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx

# PROGRAMACIÓ TALLERS CULTURALS I LUDOTECA LA TARDOR

Setembre-desembre del 2023

Josep M. Trias i Peitx

Ajuntament de  
Barcelona



---

**TALLERS I MONOGRÀFICS CULTURALS**

---

**pàg. 3**

<b>INSCRIPCIONS I NORMATIVA</b>	<b>pàg. 4</b>
<b>SALUT I BENESTAR</b>	<b>pàg. 6</b>
<b>BENESTAR FÍSIC</b>	<b>pàg. 6</b>
<b>BENESTAR EMOCIONAL</b>	<b>pàg. 10</b>
<b>ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE</b>	<b>pàg. 12</b>
<b>ACTIVITATS DE MIGDIA</b>	<b>pàg. 13</b>
<b>BALLS I DANSES</b>	<b>pàg. 13</b>
<b>ACTIVITATS EN FAMÍLIA</b>	<b>pàg. 15</b>
<b>ACTIVITATS INFANTILS</b>	<b>pàg. 16</b>
<b>ARTS ESCÈNIQUES</b>	<b>pàg. 16</b>
<b>ARTS I ARTESANIES</b>	<b>pàg. 16</b>
<b>MUSICALS</b>	<b>pàg. 19</b>
<b>HUMANITATS</b>	<b>pàg. 20</b>
<b>LLENGÜES</b>	<b>pàg. 22</b>
<b>ESPAI D'INFORMÀTICA</b>	<b>pàg. 23</b>
<b>RECURSOS</b>	<b>pàg. 24</b>

---

**LUDOTECA**

---

**pàg. 25**

<b>ESPAI DE CRIANÇA I</b>	
<b>FAMILIAR PER A NENS I NENES DE 0-3 ANYS I FAMÍLIES</b>	<b>pàg. 26</b>
<b>A LA TARDA, LUDOTECA EN FAMÍLIA! ESPAI FAMILIAR</b>	
<b>PER A NENS I NENES D'1 A 5 ANYS I LES SEVES FAMÍLIES</b>	<b>pàg. 26</b>
<b>NENS I NENES DE 4-6 ANYS</b>	<b>pàg. 27</b>
<b>NENS I NENES DE 7-12 ANYS</b>	<b>pàg. 27</b>
<b>DISSABTES EN FAMÍLIA</b>	<b>pàg. 27</b>
<b>PORTES OBERTES</b>	<b>pàg. 28</b>
<b>ACTIVITATS DESTACADES</b>	<b>pàg. 28</b>
<b>VISITES ESCOLARS</b>	<b>pàg. 30</b>

**LLEGENDA**

Fotografia de portada: Pixabay

# TALLERS I MONOGRÀFICS CULTURALS



## DATES D'INSCRIPCIONS

Abans d'inscriure-us a un curs, us demanem que llegiu la normativa d'inscripcions. Les mesures i les normatives poden canviar.

**RENOVACIONS:** de dilluns 12 de juny a dissabte 1 de juliol

**NOVES INSCRIPCIONS:** dilluns 3 de juliol

**INICI D'ACTIVITATS:** dimarts 12 de setembre

**PERÍODE DE DEVOLUCIONS:** del 12 de juny al 28 de juliol

### NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- Es considera que la plaça està ocupada quan s'ha fet el pagament.
- Modalitat d'inscripcions en línia. En cas que no es pugui fer per dificultats tècniques, és imprescindible trucar al centre a partir del 3 de juliol.

En cap cas no es reserva plaça per telèfon.

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

discapacitat o que siguin ateses en algun centre públic de salut mental tenen una reducció del 75 o del 50 % segons diversos criteris que estableix el BOPB. Cal presentar la documentació acreditativa i l'empadronament.

- En cas que la persona usuària es doni de baixa d'un taller en el qual està inscrita, ha de notificar-ho durant el període de devolucions.
- El període devolucions va del 12 de juny al 28 de juliol. Per a les activitats que s'inicien a l'octubre el període de devolucions va del 4 de setembre al 22 de setembre.

Les devolucions amb justificat mèdic, que demostrï que no poden fer el taller, per a les activitats que s'inicien al setembre només es faran fins al divendres 8 de setembre de 2023; per les activitats que s'inicien a l'octubre només es faran fins al divendres 29 de setembre.

Durant el mes d'agost el centre romandrà tancat per vacances i no es podrà fer cap gestió administrativa ni inscripcions presencials. No obstant això, sí que es podran fer inscripcions en línia.

Festius: dilluns 25 de setembre, dijous 12 d'octubre, dimecres 1 de

---

novembre, dimecres 6 de desembre, divendres 8 de desembre, dilluns 25 de desembre i dimarts 26 de desembre.

- En el cas dels tallers que s'hagin d'anul·lar pel fet de no tenir un nombre mínim de participants, es torna íntegrament el preu del taller corresponent.
- La direcció del centre es reserva el dret a canviar el professorat en cas necessari.
- El material fungible que sigui necessari per al taller és a càrrec de la persona usuària. En la informació de cada taller s'especifica quin és aquest material.
- Les classes d'activitat física es desenvolupen sense calçat de carrer. Podeu portar mitjons o calçat que només feu servir per a l'activitat.
- La direcció del centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions de les persones usuàries.
- Les persones que n'acompanyin d'altres amb discapacitat que necessitin suport per fer l'activitat estan exemptes del pagament de l'activitat.
- Totes les persones que pateixin alguna malaltia relacionada amb la pèrdua de la memòria, un trastorn o que segueixin algun tipus de tractament que pugui alterar la seva capacitat psicomotriu o cognitiva han de comunicar-ho a l'hora d'inscriure's a un taller per tal d'informar-ne el professorat. La direcció del centre en declina tota responsabilitat, de manera que és aconsellable que vagin

---

acompanyades quan entrin i surtin de l'aula on s'imparteix l'activitat.

- Cal tenir present que mentre el centre estigui obert al públic no s'interrompran els tallers presencials, tret que les mesures de prevenció de la covid-19 indiquin noves restriccions de l'activitat.
- Aquesta variació no suposa que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no dona dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions que es puguin fer virtualment.
- El centre es fa responsable de complir la normativa sanitària vigent.

## **#LIFEONMARS**

# TALLERS I MONOGRÀFICS

## SALUT I BENESTAR

### BENESTAR FÍSIC

### MANTENIMENT SUAU

**Grup A:** dilluns, de 10.00 a 11.00 h  
**Grup B:** dimecres, de 10.00 a 11.00 h  
Preu: 63,88 € (12 sessions)  
**Grup C:** dijous, de 18.30 a 19.30 h  
Preu: 53,24 € (10 sessions)  
El grup C començarà dijous 28 de setembre

Treballarem la musculatura abdominal, la coordinació i l'equilibri sense impacte ni moviments bruscos.  
Cal dur roba còmoda i mitjons.

### REACTIVA'T PROGRESSIVAMENT

**Grup A:** dilluns, d'11.00 a 12.00 h  
**Grup B:** dimecres, d'11.00 a 12.00 h  
Preu: 63,88 € (12 sessions)

Millora la mobilitat articular, potencia la musculatura abdominal i lumbar i millora la forma física.  
Cal dur roba còmoda i mitjons.

### EDUCACIÓ POSTURAL

**Grup A:** dilluns, de 12.00 a 13.00 h  
Preu: 63,88 € (12 sessions)  
**Grup B:** dimarts, d'11.00 a 12.00 h  
Preu: 74,52 € (14 sessions)

**Grup C:** dijous, de 10.00 a 11.00 h  
Preu: 69,20 € (13 sessions)

Treball corporal per millorar la postura i estirar el cos de manera correcta.  
Cal dur roba còmoda i mitjons.

### ESTIRAMENTS

**Grup A:** dimarts, de 18.30 a 19.30 h  
Preu: 69,20 € (13 sessions)  
El grup A començarà dimarts 19 de setembre

**Grup B:** dimecres, de 9.15 a 10.00 h <sup>N</sup>  
Preu: 35,94 € (9 sessions)  
El grup B començarà dimecres 4 d'octubre

**Grup C:** dimecres, de 17.30 a 18.30 h <sup>N</sup>  
Preu: 47,92 € (9 sessions)  
El grup C començarà dimecres 4 d'octubre

**Grup D:** dijous, de 17.30 a 18.30 h <sup>N</sup>  
Preu: 53,24 € (10 sessions)  
El grup D començarà dijous 5 d'octubre

**Grup E:** dijous, de 18.30 a 19.30 h  
Preu: 69,20 € (13 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.



## TAITXÍ

Dilluns, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 63,88 € (12 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

## MÈTODE PILATES

**Grup A:** dilluns, de 18.30 a 19.30 h

**Grup B:** dilluns, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 63,88 € (12 sessions)

**Grup C:** dimarts, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 74,52 € (14 sessions)

**Grup D:** dijous, d'11.00 a 12.00 h

Preu: 69,20 € (13 sessions)

**Grup E:** dijous, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 53,24 € (10 sessions)

El grup E començarà dijous 28 de setembre

**Grup F:** divendres, de 10.00 a 11.00 h

Preu: 69,20 € (13 sessions)

**Grup G:** divendres, de 20.00 a 21.00 h **N**

Preu: 53,24 € (10 sessions)

El grup G començarà divendres 6 d'octubre

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.



---

## MÈTODE PILATES INTENS

---

Dimarts, de 9.15 a 10.00 h  
Preu: 55,90 € (14 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

## OSTEOPILATES

---

**Grup A:** dimarts, de 12.00 a 13.00 h  
Preu: 74,52 € (14 sessions)  
**Grup B:** dijous, de 12.00 a 13.00 h  
Preu: 69,20 € (13 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

## PILATES AERÒBIC

---

Dimarts, de 20.30 a 21.30 h  
Preu: 74,52 € (14 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

## PILATES EN MOVIMENT

---

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 63,88 € (12 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

## HATHA-IOGA

---

**Grup A:** dilluns, de 17.00 a 18.30 h  
Preu: 95,83 € (12 sessions)  
**Grup B:** dimecres, de 18.30 a 19.30 h (sala 4)  
**Grup C:** dimecres, de 18.30 a 19.30 h (sala 5)  
Preu: 63,88 € (12 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

## IOGA

---

**Grup A:** dilluns, de 20.30 a 21.30 h  
Preu: 63,88 € (12 sessions)  
**Grup B:** dimarts, de 10.00 a 11.00 h  
Preu: 74,52 € (14 sessions)  
**Grup C:** dimarts, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 69,20 € (13 sessions)  
El grup C començarà dimarts 19 de setembre

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.



---

## IOGALATES

---

**Grup A:** dilluns, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 63,88 € (12 sessions)

**Grup B:** dimarts, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 69,20 € (13 sessions)

El grup B començarà dimarts 19 de setembre

**Grup C:** divendres, d'11.00 a 12.00 h

Preu: 69,20 € (13 sessions)

---

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

## ASHTANGA VINYASA IOGA

---

Dilluns, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 63,88 € (12 sessions)

---

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

## CARDIO BOX

---

N

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 58,55 € (11 sessions)

---

Aquesta activitat començarà dimarts 3 d'octubre

---

Disciplina que combina els exercicis del fitness i la boxa, orientada a estar en forma. Augmenta la resistència, la força, l'agilitat i la coordinació. Activitat sense contacte.

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

---

## ENTRENAMENT FUNCIONAL IN & OUT

---

N

Dimarts, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 58,55 € (11 sessions)

Aquesta activitat començarà dimarts 3 d'octubre

---

Realització d'exercicis de força, resistència i cardio que busquen millorar la condició física i el benestar general, per millorar la capacitat de fer qualsevol tasca quotidiana.

Combinarem les classes portant a terme l'activitat dintre i fora de les instal·lacions del centre.

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

---

## FLEX & TONO

---

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 63,88 € (12 sessions)

---

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

---

## REFORÇ DEL SOL PELVIÀ

---

Divendres, de 9.15 a 10.00 h  
Preu: 51,90 € (13 sessions)

---

Activitat per millorar la musculatura de la part inferior de la pelvis.  
Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

## BENESTAR EMOCIONAL

---

---

### TERÀPIA DEL RIURE

---

Dilluns, de 9.30 a 10.30 h  
Preu: 63,88 € (12 sessions)

---

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

---

### TALLER DE MEMÒRIA

---

Dilluns, de 10.30 a 11.30 h  
Preu: 63,88 € (12 sessions)

---

Treballarem la memòria mitjançant jocs divertits i activitats memorístiques per mantenir-la en bon estat. Desenvoluparem exercicis per estimular l'atenció, jocs visuals i exercicis de fluïdesa verbal.

---

## RESPIRACIÓ CONSCIENT I MEDITACIÓ

---

Dilluns, de 20.30 a 21.30 h  
Preu: 63,88 € (12 sessions)

---

Primer acostament a les tècniques de respiració i meditació per desenvolupar l'acte de l'autoconeixement, millorar la concentració, relaxar la musculatura, regular les emocions i reduir l'estrès.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

### MINDFULNESS

---

Dimarts, de 12.00 a 13.30 h  
Preu: 87,85 € (11 sessions)  
Aquesta activitat començarà dimarts 3 d'octubre

---

Amb la pràctica del *mindfulness*, obtindràs un recull de recursos per augmentar els nivells de consciència, alleugerir les càrregues emocionals i reduir els nivells d'estrès per optimitzar la presa de decisions i gestionar les crisis i els desafiaments del dia a dia. Alternarem elements teòrics amb exercicis pràctics de *mindfulness* (diferents tipus de meditació, consciència plena a la vida quotidiana). Aprenrem què és el *mindfulness* i com s'integra en la vida quotidiana.

---

### MEDITACIÓ

---

Dimarts, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 69,20 € (13 sessions)

---

**Aquesta activitat començarà dimarts  
19 de setembre**

---

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

**ACTIVA LA TEVA MENT:  
EXERCICI COGNITIU**

---

**G**

Dijous 16 de novembre, de 12.00 a  
13.30 h

A càrrec del Servei de Teleassistència Municipal de l'Ajuntament de Barcelona

A mesura que les persones envellim estem més exposades a processos de deteriorament cognitiu, però gràcies a la capacitat que té el nostre cervell d'establir noves connexions entre neurones i reforçar les antigues, podem millorar les capacitats cognitives. Mantenir una ment activa és de vital importància. En aquesta activitat s'expliquen les funcions cognitives i es presenten exercicis per exercitar el cervell.

---

**IOGA RESTAURATIU**

---

**N**

Dijous, de 13.00 a 14.00 h  
Preu: 53,24 € (10 sessions)

Aquesta activitat començarà dijous 5 d'octubre

El ritme accelerat del nostre dia a dia necessita de la lentitud, de la quietud, per la qual cosa en aquestes classes es buscarà relaxar el cos en profunditat, a través de postures de ioga passives i reconstituents, amb l'ajuda de suports i mitjançant la respiració conscient. D'aquesta manera, crearem un espai per trobar calma i benestar.

L'únic requisit per seguir classes és que les persones es puguin tombar al terra.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

**IOGA RELAXACIÓ**

---

Divendres, de 19.00 a 20.00 h  
Preu: 69,20 € (13 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

---

**GESTIÓ EMOCIONAL**

---

**N**

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

Aquesta activitat començarà dimecres 27 de setembre

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

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

## ESCRITURA TERAPÈUTICA

N

Dijous, de 17.30 a 19.00 h

Preu: 71,87 € (9 sessions)

Aquesta activitat començarà dijous 5 d'octubre

L'escriptura és una poderosa eina a través de la qual podem identificar, ordenar i expressar els pensaments o emocions que, sovint, no som capaces d'expressar de manera verbal. És el ioga de l'ànima.

En escriure sobre aquestes emocions, deixem de ser els seus presoners i podem observar-les amb una certa perspectiva i distància.

## ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE

## ENTRENAMENT FUNCIONAL

N

Dijous, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 69,20 € (13 sessions)

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



## ACTIVITATS MIGDIA

### PILATES MIGDIA

**Grup A:** dilluns, de 14.15 a 15.15 h  
**Grup B:** dimecres, de 14.15 a 15.15 h  
Preu: 63,88 € (12 sessions)

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

### HATHA-IOGA MIGDIA



Dimarts, de 14.15 a 15.15 h  
Preu: 58,55 € (11 sessions)  
Aquesta activitat començarà dimarts 3 d'octubre

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

Cal dur roba còmoda i mitjons.

## BALLS I DANSES

### BALL EN LÍNIA



Dimarts, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 58,55 € (11 sessions)  
Aquesta activitat començarà dimarts 3 d'octubre

Activitat coreogràfica, divertida i social que barreja diferents estils de ball com country, balls llatins i balls de saló.

Cal dur roba còmoda i calçat net per a l'activitat.

### BALLA AMB RITME!

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 63,88 € (12 sessions)

Diverteix-te ballant al ritme de la música.

Cal dur roba còmoda i mitjons o calçat net per a l'activitat.

### ZUMBADANCE

**Grup A:** dijous, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 69,20 € (13 sessions)  
**Grup B:** divendres, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 69,20 € (13 sessions)

Ball fàcil i divertit que afavoreix la crema de calories. Ballarem diferents cançons de ritmes diversos.

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

### ZUMBADANCE SUAU



Dimecres, de 12.00 a 13.00 h  
Preu: 47,92 € (9 sessions)  
Aquesta activitat començarà dimecres 4 d'octubre

---

Ball fàcil i divertit que afavoreix la mobilitat articular i la forma física. Ballarem diferents cançons de ritmes diversos. Adreçat a persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda.

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

---

### **YOGA & DANCE**

---

Dimecres, de 20.30 a 21.30 h  
Preu: 63,88 € (12 sessions)

---

Fusió entre la dansa contemporània i el ioga, que connecta amb el flux de la respiració.

Cal dur roba còmoda i mitjons o calçat net per a l'activitat.

---

### **STEPS DANCE**

---

Dimecres, de 20.30 a 21.30 h  
Preu: 63,88 € (12 sessions)

---

Activitat coreogràfica amb base musical que incorpora els steps en què el joc de peus és la part més important del ball.

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

---

### **DANSA ORIENTAL**

---

Dijous, de 20.30 a 21.30 h  
Preu: 47,92 € (9 sessions)  
Aquesta activitat començarà dijous 5 d'octubre

---

---

Dansa de moviments suaus i ondulants.

Cal dur roba còmoda, mitjons o calçat net per a l'activitat.

---

### **RITMES LLATINS**

---

Dijous, de 20.30 a 21.30 h  
Preu: 69,20 € (13 sessions)

---

Aprèn els diferents estils llatins: merengue, salsa, bachata, cúmbia, txata-txa, conga i mambo.

---

### **AERÒBIC DANCE**

---

Divendres, de 12.00 a 13.00 h  
Preu: 69,20 € (13 sessions)

---

Activitat de dansa aeròbica que tonifica tot el cos. Ens mourem al ritme de cançons dels 70 fins als 90.

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

---

### **AFROBEATS**

---

Divendres, de 18.00 a 19.00 h  
Preu: 53,24 € (10 sessions)  
Aquesta activitat començarà divendres 6 d'octubre

---

Diverteix-te i aprèn els passos i postures bàsiques de l'afro i troba el teu propi estil. Allibera't dels bloquejos, aprèn a entrar en tu i compartir-te a través de la dansa... Descobrirem el groove de l'afrobeats recorrent els

---



diferents països a través dels seus ritmes: azonto, coupedecale, ndombolo o shaku shaku.

Vine a gaudir, expressar i compartir en comunitat, a través de les arrels africanes des del més actual dels seus ritmes.

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



Fotografia: Freepik

## ACTIVITATS EN FAMÍLIA VINCULADES A L'ESPAI DE CRIANÇA DE LA LUDOTECA LA TARDOR

### EXPRESSIÓ CORPORAL I MOVIMENT AMB NADONS I INFANTS (0 A 3 ANYS)

N

**Grup A:** dilluns, de 10.00 a 11.00 h

**Grup B:** dilluns, d'11.00 a 12.00 h

Dilluns 2, 9, 16, 23 i 30 d'octubre i 6 de novembre

Aquesta activitat es fa en família; una persona adulta amb l'infant.

Gaudirem d'una activitat d'expressió corporal i moviment, on a través de la música, anirem explorant el nostre cos.

Més informació a la pàg. 26

### EXPRESSIÓ MUSICAL AMB NADONS I INFANTS (0 A 3 ANYS)

N

**Grup A:** dilluns, de 10.00 a 11.00 h

**Grup B:** dilluns, d'11.00 a 12.00 h

Dilluns 13, 20 i 27 de novembre i 4, 11 i 18 de desembre

Aquesta activitat es fa en família; una persona adulta amb l'infant.

Ens endinsarem en el món del ritme i l'harmonia a través del joc per fomentar els vincles de confiança amb els infants i les seves famílies.

Més informació a la pàg. 26

## ACTIVITATS INFANTILS

### COMMERCIAL DANCE (5 A 7 ANYS)

Dijous, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 43,56 € (13 sessions)

Diverteix-te al ritme de la música. Ballarem estils musicals de tota mena: llatí, rock, disco, jazz, pop, reggaeton, retro, etcètera.

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

## ARTS ESCÈNIQUES

### JOCS TEATRALS



Dissabte, d'11.00 a 12.30 h  
Preu: 71,87 € (9 sessions)  
Aquesta activitat començarà dissabte 7 d'octubre

El joc teatral és el millor espai per donar forma als somnis, els exercicis teatrals permeten connectar amb nosaltres més enllà del que som, posant-nos en la pell dels altres.

Els participants tindran l'oportunitat d'aprendre diferents tècniques teatrals a través de jocs i dinàmiques de grup.

Aproxima't a l'actuació d'una manera lúdica i enriquidora!

### ESPAI FES TEATRE!

Dissabte, de 12.30 a 13.30 h  
Preu: 15 € per persona (15 sessions)  
Del 16 de setembre al 23 de desembre

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

Aquest espai és d'inscripció trimestral però tindrà continuïtat fins al juny del 2024 amb la intencionalitat que el grup pugui assajar i representar una obra teatral.

Apunta-t'hi i fes teatre!

Mínim sis persones per obrir l'espai.

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

## ARTS I ARTESANIES

### DIBUIX I PINTURA

**Grup A:** dilluns, de 10.00 a 11.30 h  
**Grup B:** dilluns, d'11.30 a 13.00 h  
Preu: 95,83 € (12 sessions)  
**Grup C:** dijous, de 10.00 a 11.30 h  
**Grup D:** dijous, d'11.30 a 13.00 h  
Preu: 103,81 € (13 sessions)

---

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

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

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

---

### **URBAN SKETCHING**

---

Dilluns, de 17.00 a 19.00 h

Preu: 95,83 € (9 sessions)

Aquesta activitat començarà dilluns 18 de setembre

---

L'*urban sketching* és la manera més útil de recrear un paisatge urbà en pocs minuts. Farem esbossos de localitzacions especials i aprendrem maneres de millorar la velocitat i la qualitat del dibuix.

---

### **PINTURA JAPONESA**

---

Dimecres, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 31,94 € (3 sessions)

Aquesta activitat començarà dimecres 11 d'octubre

---

Experimentarem diferents traços amb

---

el pinzell, aprendrem a crear formes orgàniques utilitzant la tinta. Farem paisatges, animals, bodegons, i temàtiques lliures.

Material necessari (adquirit per l'alumnat): pinzells de tres mides diferents, bloc per als esbossos i tinta de color negre.

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

---

### **COSTURA D'APROFITAMENT**

---

**N**

Dimarts, de 10.00 a 11.30 h

Preu: 87,85 € (11 sessions)

Aquesta activitat començarà dimarts 3 d'octubre

---

El planeta ens envia un missatge de SOS i el mínim que podem fer és la pràctica de les 3R: reciclar, reutilitzar i reduir. Per part nostra aprofitarem peces i retalls de roba que s'han quedat antiquats per crear noves peces de roba. Cada classe abordarem una temàtica diferent (baixos, cremallera, botons i traus, etcètera) i sumat tindrem un o dos projectes personals. Aquests projectes poden ser peces que hem d'arreglar, o que volem reutilitzar o volem transformar en una cosa nova.

Material necessari (adquirit per l'alumnat): fils de cosir, agulles de diferents gruixos, tisores, marcador, regle, peces en desús i retalls de roba.

---

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

---

**PATCHWORK**

---

**N**

Dimarts, d'11.30 a 13.00 h  
Preu: 87,85 € (11 sessions)  
Aquesta activitat començarà dimarts 3 d'octubre

---

En aquest curs abordarem la tècnica del *patchwork*. Quins materials s'utilitzen, d'on sorgeix, les diferents formes en què podem utilitzar-ho i més! A més veurem tres tècniques diferents: peces amb paper o tècnica anglesa, plat de Dresden i aplicacions. En finalitzar el taller, marxarem amb una funda de coixí feta per nosaltres.

Material necessari (adquirit per l'alumnat): teles per a *patchwork*, com cotó, loneta, lli, teles tramades, texans, franella. Cúter rotatori o circular, base de tall, regle (30 x 15 cm o 60 x 15 cm) apte per a cúter, agulles, agulles fines i no gaire curtes (*sharps*), fil de cotó i retolador que marxi amb aigua. Recomanem adquirir aquest material quan se sàpiga que el taller té les inscripcions mínimes per poder fer-lo. És possible que durant el transcurs del taller calgui altres materials no especificats a la llista.

---

**INTRODUCCIÓ A LA JOIERIA ARTESANAL**

---

**N**

Dimarts, de 19.00 a 20.30 h  
Preu: 87,85 € + 10 € de material (11 sessions)  
Aquesta activitat començarà dimarts 3 d'octubre

---

Experimentarem una de les tècniques més antigues com és la cera perduda. Mitjançant aquest procés i a través del modelatge, farem que les nostres creacions plàstiques es converteixin en metall.

Coneixerem diferents tècniques en cera i utilitzarem eines pròpies de la joieria, fins a obtenir les nostres peces en metall. Veurem el caràcter orgànic que posseeixen les joies que van ser modelades amb cera i explorarem diferents acabats sense necessitat de maquinària.

Material necessari (adquirit per l'alumnat): capsas, quadern i bolígraf. Recomanem adquirir aquest material un cop iniciat el taller, seguint les indicacions del professorat.

---

**TROBADES DE FOTOGRAFIA**

---

**N**

Divendres, de 17.30 a 19.00 h  
Preu: 71,87 € (9 sessions)  
Aquesta activitat començarà divendres 6 d'octubre

---

Sèrie de trobades on podem aprendre a transmetre idees, emocions i sentiments amb l'ajuda de les nostres càmeres, ja sigui de mòbil, una vella

---

càmera analògica o una moderna càmera rèflex. Farem sortides fotogràfiques.

---

## MUSICALS

---

---

### GUITARRA (BÀSIC) N

---

Dilluns, de 17.30 a 19.00 h  
Preu: 95,83 € (12 sessions)  
Aquesta activitat començarà dilluns 18 de setembre

---

Toca la guitarra d'una manera fàcil i divertida. Descobreix la sonoritat d'aquest instrument i treu el músic que portes dins!

Cal dur guitarra.

---

### GUITARRA (MITJÀ)

---

Dilluns, de 19.00 a 20.30 h  
Preu: 95,83 € (12 sessions)

---

Aquesta activitat començarà dilluns 18 de setembre

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

Cal dur guitarra.

---

### GUITARRA (DES DE ZERO) N

---

Dimarts, de 17.30 a 19.00 h  
Preu: 87,85 € (11 sessions)  
Aquesta activitat començarà dimarts 3 d'octubre

---

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

Cal dur guitarra.

---

### EXPLICA'M UNA ÒPERA N

---

Dijous, de 18.30 a 20.00 h  
Preu: 87,85 € (11 sessions)

---

T'agrada l'òpera però no tens l'oportunitat de veure-les totes al teatre? Et proposem un taller divertit i interessant dedicat a principiants i aficionats on la soprano i divulgadora musical Romina Krieger t'acompanyarà en un viatge seductor ple de música per convertir-te en un veritable melòman. Farem un recorregut històric per comprendre l'evolució de l'òpera i de les veus a través de vídeos i comentaris. Descobrirem tot el que s'amaga entre bastidors!

---

### L'ABCÉ PER ENTENDRE LA MÚSICA CLÀSSICA N

---

Dilluns 2, 9, 16, 23, 30 d'octubre i 6 de novembre, d'11.30 a 13.00 h  
Preu per sessió: 7,99 €  
Cal fer la inscripció per a cada sessió a la qual es vol assistir

---

Cicle de 6 sessions:

**Sessió 1**, dilluns 2 d'octubre. La música medieval (I): la música de l'època del romànic. El cant gregorià, els joglars, trobadors i ministrils.

**Sessió 2**, dilluns 9 d'octubre. La música medieval (II): la música de l'època del gòtic. La polifonia. Motets i madrigals.

**Sessió 3**, dilluns 16 d'octubre. La música del barroc: característiques generals. Vivaldi, Bach i Händel.

**Sessió 4**, dilluns 23 d'octubre. La música de l'època clàssica: característiques generals. Haydn i Mozart.

**Sessió 5**, dilluns 30 d'octubre. La música del Romanticisme: característiques generals. Beethoven, Schubert, Chopin i Liszt.

**Sessió 6**, dilluns 6 de novembre. L'òpera: estructura i parts d'una òpera. Rossini, Bellini, Puccini, Verdi i Wagner.

## HUMANITATS

### BARRIS DE BARCELONA

N

Dijous, de 17.00 a 19.30 h  
Dijous 5 i 19 d'octubre i 2 i 16 de novembre  
Preu: 53,24 € (4 sessions)

Barcelona és una ciutat de barris, amb carrerons, cases singulars, jardins i moltes històries per descobrir.

Us proposem un cicle per conèixer alguns dels barris més emblemàtics de la ciutat.

A càrrec de Mireia Pons, guia oficial de Passejant per Barcelona.



Fotografia: Pexels



---

## HISTÒRIA DE L'ART. VIATGE PER LES GRANS OBRES I ARTISTES DEL BARROC A L'IMPRESSIONISME

---

G

Dimarts, de 10.00 a 11.30 h  
Aquesta activitat començarà dimarts 3 d'octubre  
En col·laboració amb el Banc Solidari

---

Aquest curs explorarà els principals corrents artístics i els creadors més influents del període barroc fins a l'impressionisme, i permetrà obtenir una comprensió profunda de les tècniques utilitzades pels artistes i el seu impacte en la societat de l'època.

---

---

## ESCRITURA CREATIVA

---

N

Dimarts, de 17.00 a 18.30 h  
Preu: 87,85 € (11 sessions)  
Aquesta activitat començarà dimarts 3 d'octubre

---

Mitjançant recursos literaris i periodístics, descobrirem com podem narrar situacions i sensacions verídiques del nostre dia a dia.

---

---

## DONES DE PEL·LÍCULA

---

N

Dimecres 15 i 22 de novembre, de 17.30 a 19.00 h  
Preu: 15,97 € (2 sessions)

---

A partir del visionat i l'anàlisi de seqüències, coneixerem la visió que ha donat de les dones el cinema,

---

reflexionarem sobre la representació de la feminitat i els estereotips de gènere en el mitjà audiovisual, i debatem sobre les seves implicacions socials i culturals.

---

---

## DONES I ESPAI PÚBLIC, LES CORTS

---

N

Dimecres 8 de novembre, de 17.30 a 19.30 h  
Preu: 10,65 € (1 sessió)

---

Què ens diu la ciutat sobre les dones d'ara i d'abans? És equitatiu i igualitari l'espai urbà o reforça les desigualtats entre homes i dones? Passejarem pel barri de les Corts observant diversos edificis i espais com la parròquia de Santa Maria del Remei, els jardins de les Infantes o la Biblioteca Montserrat Abelló i carrers com el carrer de les Bruixes, entre d'altres. Veurem i pensarem la ciutat des d'una perspectiva de gènere i reflexionarem sobre la relació entre urbanitat i ciutadania, entre dones i espai públic.

Cal dur roba còmoda i ampolla d'aigua.

---

---

## L'ART DES DE LA PREHISTÒRIA A LES NOVES AVANTGUARDES

---

N

Dimecres, de 19.00 a 20.00 h  
Preu: 47,92 € (9 sessions)  
Aquesta activitat començarà dimecres 4 d'octubre

---

Aquest curs abasta una visió global de la història de l'art, s'inicia en

---

la prehistòria i acaba en les noves avantguardes. Des dels primers gravats i pintures rupestres fins a l'art conceptual i globalitzat, aquest programa analitzarà com les pràctiques artístiques han evolucionat i han estat influenciades per qüestions de gènere al llarg de la història. Aprendre a identificar les diverses tècniques, estils i moviments artístics. Treballarem sobre arquitectura, escultura, pintura i cultura visual des d'una perspectiva de gènere, amb un llenguatge pròxim, jocs interactius i molta diversió!

---

## LLENGÜES

---

---

### ANGLÈS (BÀSIC)

---

Dilluns, de 9.30 a 11.00 h  
Preu: 87,85 € (11 sessions)  
Aquesta activitat començarà dilluns 2 d'octubre

---

Dirigit a persones que vulguin aprendre i practicar el llenguatge bàsic quotidià i el vocabulari a través d'activitats orals i escrites.

---

### ANGLÈS (DES DE ZERO)

---

**N**

Dilluns, d'11.00 a 12.30 h  
Preu: 87,85 € (11 sessions)  
Aquesta activitat començarà dilluns 2 d'octubre

---

A través d'activitats orals i escrites i

---

amb un punt lúdic, ens iniciarem en la llengua anglesa per tal de poder començar a comprendre-la i fer-la servir.

---

### FUN WITH ENGLISH

---

**Grup A:** dilluns, de 17.30 a 19.00 h  
Preu: 87,85 € (11 sessions)  
Aquesta activitat començarà dilluns 2 d'octubre  
**Grup B:** dijous, d'11.30 a 13.00 h  
Preu: 87,85 € (11 sessions)  
Aquesta activitat començarà dijous 28 de setembre

---

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

---

### ANGLÈS (CONVERSA)

---

**Bàsic:** dilluns, de 19.00 a 20.30 h  
Preu: 87,85 € (11 sessions)  
Aquesta activitat començarà dilluns 2 d'octubre

---

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

**Avançat:** dijous, de 10.00 a 11.30 h  
Preu: 87,85 € (11 sessions)  
Aquesta activitat començarà dijous 28 de setembre

---

Taller de conversa dirigit a persones

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

---

**FRANCÈS (CONVERSA)**

---

**Dimarts, de 18.30 a 20.00 h**  
**Preu: 95,83 € (12 sessions)**  
**Aquesta activitat començarà dimarts 26 de setembre**

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

---

**ALEMANY (DES DE ZERO)**

---

**Divendres, de 9.30 a 10.30 h**  
**Preu: 47,92 € (9 sessions)**  
**Aquesta activitat començarà divendres 6 d'octubre**

Aprendre alemany ens obre les portes d'un dels països més desenvolupats d'Europa. Conèixer aquesta llengua, ja sigui per plaer o per competència professional, és una eina extra per poder-se comunicar.

---

**ALEMANY (BÀSIC)**

---

**N**

**Divendres, de 10.30 a 12.00 h**  
**Preu: 71,87 € (9 sessions)**  
**Aquesta activitat començarà divendres 6 d'octubre**

Dirigit a persones que vulguin aprendre i practicar el llenguatge bàsic quotidiana i el vocabulari a través d'activitats orals i escrites.

---

**ESPAI D'INFORMÀTICA**

---

---

**TELÈFONS INTEL·LIGENTS I TAULETES**

---

**Grup A: dimecres, de 9.30 a 11.00 h**  
**Preu: 95,83 € (12 sessions)**  
**Grup B: dijous, d'11.00 a 12.30 h**  
**Preu: 103,81 € (13 sessions)**

Dirigit a persones que tinguin un telèfon intel·ligent o una tauleta i que tenen algun dubte o en volen treure més profit amb aplicacions interessants. Cal portar el telèfon o la tauleta amb sistema Android.

---

**INFORMÀTICA A LA CARTA**

---

**Grup A: dimecres, d'11.00 a 12.30 h**  
**Preu: 95,83 € (12 sessions)**  
**Grup B: dijous, d'11.00 a 12.30 h**  
**Preu: 103,81 € (13 sessions)**

Planteja tots els dubtes que tens i que ningú no et respon sobre el món de la informàtica i internet.

Calen coneixements bàsics d'informàtica.

Cal dur l'ordinador portàtil.

## RECURSOS

### APRENTATGE DE LA LECTOESCRITURA

G

**Grup A:** dimarts, de 10.00 a 11.00 h

**Grup B:** dimarts, d'11.00 a 12.00 h  
(11 sessions)

Aquestes activitats començaran dimarts 3 d'octubre

En col·laboració amb el Banc Solidari

Aprentatge de la lectura i l'escriptura.

Idioma: castellà.

### PREVENCIÓ DE ROBATORIS I ESTAFES

G

Dimarts 7 de novembre, de 12.00 a 13.30 h

A càrrec del Servei de Teleassistència Municipal de l'Ajuntament de Barcelona

Les persones grans poden ser un col·lectiu altament vulnerable a estafes i abusos, el servei de teleassistència és, en moltes ocasions, receptor i alertant d'aquest tipus de situacions.

En aquesta activitat, de la mà del cos de Mossos d'Esquadra, es faciliten recomanacions i informació per identificar escenaris en els quals es comenten delictes, així com mesures preventives per evitar-los.

### ALIMENTACIÓ SALUDABLE

G

Dijous 23 de novembre, de 12.00 a 13.30 h

A càrrec del Servei de Teleassistència Municipal de l'Ajuntament de Barcelona

En aquesta activitat, s'exposen les bases per a una alimentació equilibrada i saludable especialment pensada per a persones grans i les seves necessitats. Es promou l'adquisició d'hàbits saludables i s'explica com cal manipular aliments de manera segura.



Fotografia: Freepik

# LUDETECA LA TARDOR

**Inici del trimestre:** dimarts 12 de setembre

**Final del trimestre:** dimecres 20 de desembre

**Noves inscripcions:** presencials el dia **4 de setembre** de 16.00 a 19.00 h i el **5 de setembre** de 10.00 a 13.00 h i de 16.00 a 19.00 h. En línia a partir del 4 de setembre i fins que s'exhaureixin les places

**La ludoteca, així com tots els infants i famílies, seguiran en tot moment la normativa vigent de seguretat i higiene. Per tant, en funció dels canvis que hi pugui haver, la ludoteca actualitzarà les mesures que calgui implementar.**



## ESPAI DE CRIANÇA I FAMILIAR PER A NENS I NENES DE 0-3 ANYS I FAMÍLIES

**Dilluns, dimecres i divendres**

**Horari activitats formatives:\***

dilluns, de 10.00 a 11.00 h o d'11.00 a 12.00 h

**lloga amb nadons i infants (0-3 anys)**

**Expressió corporal amb nadons i infants (0-3 anys)**

**Horari espai lúdic i psicomotricitat:** dimecres, de 10.00 a 13.00 h

**Horari espai lúdic i activitats d'estimulació sensorial:** divendres, de 10.00 a 13.00 h

**Preus:** 3 dies, 30,11 €  
2 dies, 20,08 €

**Descomptes:**

3 dies, 2n germà o germana: 20,04 €  
2 dies, 2n germà o germana: 13,36 €  
3 dies, 3r germà o germana: 9,94 €  
2 dies, 3r germà o germana: 6,63 €

**Espai de psicomotricitat:** sala 5

**Horari de psicomotricitat:**

dimecres, de 10.30 a 13.00 h

**Places dilluns:** 12 infants més una persona adulta acompanyant

**Places dimecres i/o divendres:**

18 infants més una persona adulta acompanyant

Consisteix en un espai de trobada i socialització on infants i acompanyants participen en activitats dirigides i de joc lliure educatiu a la mateixa vegada que les persones adultes poden compartir les seves experiències sobre

l'educació i la criança dels seus nens i nenes. La finalitat d'aquest servei és fomentar relacions positives respecte al joc en família i les relacions amb el grup d'iguals. Oferim un entorn agradable que organitza una sèrie atractiva d'activitats trimestrals per als més petits i les seves famílies

\* **Normativa:** les activitats formatives estan vinculades a l'espai de criança, per tant, no es podrà fer la inscripció només a aquestes activitats. Totes les famílies interessades han de participar també en l'espai de ludoteca els dimecres i/o els divendres. Només es podrà apuntar dimecres o divendres en el cas que no quedin places els dilluns. Els grups es dividiran en funció de si els nens i nenes ja caminen o si encara no, això es fa per tal que l'activitat s'adapti a les necessitats motrius dels infants. Cal dur roba còmoda i mitjons que no rellisquin a les activitats dirigides.

## A LA TARDA, LUDOTECA EN FAMÍLIA! ESPAI FAMILIAR PER A NENS I NENES D'1 A 5 ANYS I LES SEVES FAMÍLIES

**Dilluns, nens i nenes d'1 a 2 anys acompanyats d'una persona adulta**

**Dimecres, nens i nenes de 3 a 5 anys acompanyats d'una persona adulta**

**Horari:** de 16.30 a 19.30 h

**Preu:** 10,03 €



### Descomptes:

2n germà o germana: 6,68 €

3r germà o germana: 3,31 €

**Places:** 18 infants més una persona adulta per infant

Oferim un espai de trobada i socialització per a nens i nenes d'entre 1 i 5 anys acompanyats d'una persona adulta per compartir joc lliure i activitats semidirigides amb les altres famílies i infants. Així mateix, es tracta d'un espai on les persones adultes poden compartir les seves experiències sobre l'educació i la criança dels seus nens i nenes. La finalitat d'aquest servei és fomentar relacions positives respecte al joc en família i les relacions amb el grup d'iguals.

## NENS I NENES DE 4-6 ANYS

### Divendres

**Horari:** de 16.30 a 19.30 h

**Preu:** 10,03 €

### Descomptes:

2n germà o germana: 6,68 €

3r germà o germana: 3,31 €

**Places:** 18

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

## NENS I NENES DE 7-12 ANYS

### Dimarts i dijous

**Horari:** de 16.30 a 19.30 h

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

### Descomptes:

2 dies, 2n germà o germana: 13,36 €

1 dia, 2n germà o germana: 6,68 €

2 dies, 3r germà o germana: 6,63 €

1 dia, 3r germà o germana: 3,31 €

**Places:** 18

Oferim un espai de trobada on es fomenta l'educació en valors a través de la cooperació, la igualtat, el respecte mutu i la cura del medi ambient. Tot a partir del joc lliure, espontani i d'activitats guiades. Al llarg del trimestre es treballa amb un centre d'interès concret que inclou tota mena d'activitats. A més, es pot dedicar una estona a fer tasques de l'escola.

## DISSABTES EN FAMÍLIA



### CONCERT CANÇONS DEL MÓN

#### DISSABTE, 11 DE NOVEMBRE

**Horari:** d'11.00 a 12.00 h

**Lloc:** sala d'actes

**Professionals:** Montse Pujol-Dahme (piano) i Romina Krieger (soprano)

**Organitza:** Ludoteca La Tardor

**Preu:** gratuït

L'espectacle infantil creat per la pianista Montse Pujol-Dahme i la soprano Romina Krieger vol apropar la música tradicional infantil de diferents països

del món a tots els nens i nenes. Un viatge pel món amb objectes sorpresa, percussió, ball i cançó. Les artistes involucren els infants en el viatge imaginant els països i els indrets que visitaran a través de la música. Edat recomanada: per a nens i nenes de 3 a 7 anys i les seves famílies. **Aforament limitat, cal fer inscripció prèvia al web del centre de totes les persones assistents incloent-hi els infants.**

---

## CONCERT ÒPERA DE CONTE

---

**DISSABTE, 16 DE DESEMBRE**

**Horari:** d'11.00 a 12.00 h

**Lloc:** sala d'actes

**Professional:** Adrià Mas

**Organitza:** Ludoteca La Tardor

**Preu:** gratuït

---

Vine a gaudir en família d'un concert de piano i veu on ens explicaran històries musicals que aniran des de música instrumental fins a òperes com si fossin contes! Aprenderàs sobre la música mentre t'endinses en un món de conte. Edat recomanada: de 3 a 12 anys i les seves famílies. **Aforament limitat, cal fer inscripció prèvia al web del centre de totes les persones assistents incloent-hi els infants.**

---

## PORTES OBERTES

---

**DISSABTE, 7 D'OCTUBRE**

**Horari:** de 10.00 a 13.00 h

**Edat:** 0-12 anys

**Places:** 18 infants, més una persona

---

adulta acompanyant. És obligatori reservar plaça a través del web del centre

**Preu:** gratuït

---

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

---

## ACTIVITATS DESTACADES

---

G

**EXPOSICIÓ SETMANA DE LA MOBILITAT SOSTENIBLE**

---

**A PARTIR DEL 25 DE SETEMBRE**

**Horari:** de 10.00 a 20.00 h

**Lloc:** al passadís de la 4a planta

**Preu:** gratuït

---

Els nens i les nenes de la Ludoteca La Tardor i les seves famílies mostraran els seus dissenys de ciutats sostenibles en una exposició que es podrà visitar a partir del 25 de setembre al passadís de la quarta planta del centre cívic.

---

**FESTA MAJOR DE LES CORTS. CONTACTES I TALLER: ELS VESTITS DE LA JAMILA**

---

**DIVENDRES, 6 D'OCTUBRE**

**Horari:** a les 18.00 h

**Lloc:** sala d'actes

**Professional:** Elisabeth Ulibarri

**Organitza:** Ludoteca La Tardor

**Preu:** gratuït

---

---

Vine a celebrar la Festa Major del barri de les Corts amb un conte ple d'amor i ple de festa. Després podràs fer un taller on tots i totes farem mil vestits a la Jamila i a en Hossein. **Aforament limitat, cal fer inscripció prèvia al web del centre de totes les persones assistents incloent-hi els infants.** Edat recomanada: per a nens i nenes de 3 a 12 anys i les seves famílies.

---

### **LA CASTANYERA I ELS SEUS SECRETS**

---

**DIVENDRES, 27 D'OCTUBRE**

**Horari:** a les 18.00 h

**Lloc:** sala d'actes

**Professional:** Fest-ho com vulguis!

**Organitza:** Ludoteca La Tardor.

**Preu:** gratuït

---

La Castanyera arriba amb la seva parada de castanyes i moniatos ben a punt. Com si fos una fada, mentre torra les castanyes, ens descobrirà personatges i històries secretes del seu bosc. Per celebrar la Castanyada, la Nona es converteix en el personatge més entranyable de la tardor. Propera i màgica, amb els seus contes endinsa als infants en la celebració de la festa, però també en l'estimació i respecte pel bosc, la natura i els seus habitants. La castanyera i els seus secrets, veniu a descobrir-los a la voreta del foc! **Aforament limitat, cal fer inscripció prèvia al web del centre de totes les persones assistents incloent-hi els infants.**

---

### **TIÓ DE NADAL**

---

**DIMECRES, 20 DE DESEMBRE**

**Horari:** a les 18.00 h

**Lloc:** C. C. Joan Oliver "Pere Quart"

**Professional:** per determinar

**Organitza:** Ludoteca La Tardor i C. C. Joan Oliver "Pere Quart"

---

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



---

## VISITES ESCOLARS

---

Les visites escolars són activitats semidirigides, adaptades a cada nivell educatiu i acompanyades per educadors i educadores de la ludoteca, que pretenen contribuir a l'educació infantil mitjançant el joc com a principal eina pedagògica.

---

## FINALITAT I OBJECTIUS

---

Les visites escolars tenen com a finalitat oferir activitats per al desenvolupament dels infants mitjançant el joc, de manera lliure i espontània, i contribuir al desenvolupament dels aspectes cognitius i afectius de la personalitat dels individus des de la infància per facilitar-ne la inserció al medi sociocultural on han de viure i afavorir-ne la complementarietat educativa (educació formal - educació no formal).

---

## FUNCIONAMENT GENERAL

---

Consisteixen en sessions d'una hora que s'ofereixen els dimarts i els dijous, de 10.00 a 11.00 h o d'11.00 a 12.00 h. El tema de les sortides el tria el professorat o els responsables del grup en la reserva.

---

## ACTIVITATS PROPOSADES

---

### LLARS D'INFANTS

1. Activitat d'estimulació sensorial
2. Joc simbòlic
3. Psicomotricitat

### EDUCACIÓ INFANTIL

1. Joc simbòlic
2. Psicomotricitat

### EDUCACIÓ PRIMÀRIA

1. Coneguem els jocs d'arreu del món
2. Jocs d'avui, jocs d'ahir
3. Elabora el teu joc
4. Activitat d'educació en valors

---

## COST I CONDICIONS PER A LA RESERVA

---

El cost de la sessió és de 16,67 € per grup. El pagament s'ha de fer mitjançant imposició o transferència bancària. **Cal reservar la plaça amb un mínim de 15 dies d'antelació.**

Telèfon: 934 480 499

A/e: ludotecalatardor@bcn.cat

## ENTITATS

### **Aula d'Extensió Universitària Les Corts Oest**

Horari: dimecres, de 17.30 a 19.30 h  
Més informació:  
aulalescortsoest@gmail.com

### **Banc Solidari**

Horari: de dilluns a divendres, de 10.30 a 13.00 h, i de dilluns a dijous, de 17.00 a 20.00 h  
Més informació: 934 480 238,  
bancsolidari@hotmail.com i  
www.bancsolidari.org

### **Grup de Dol**

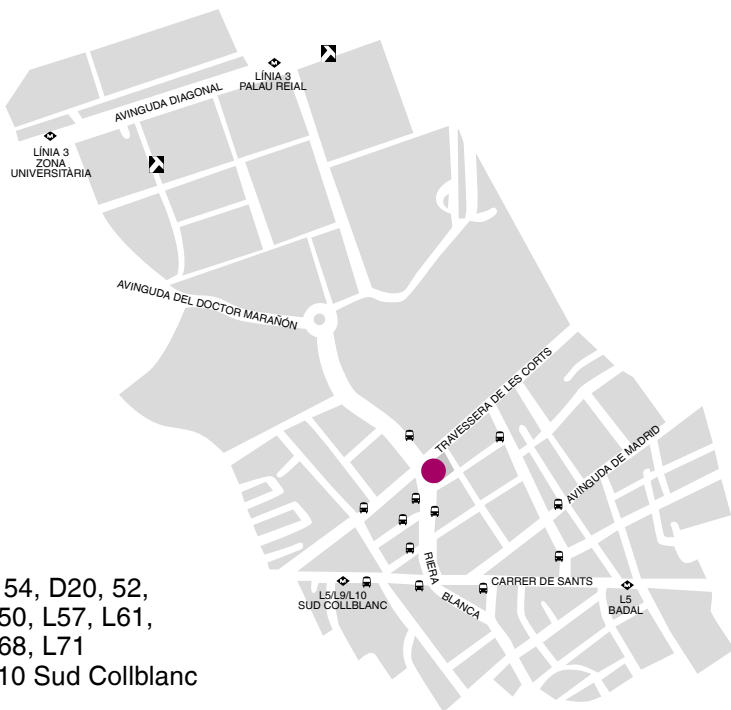
Organitzat pel Banc Solidari.  
Aquest és un espai per donar suport a totes les persones que han perdut un ésser estimat.

## ALTRES SERVEIS CESSIÓ D'ESPAIS

El Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx disposa d'una sala d'actes, dues sales polivalents i dues aules que posa a la disposició tant d'entitats com de particulars i empreses. Són sales que s'adapten a diferents activitats: reunions, concerts, assajos musicals, tallers.

Consulteu-ne la disponibilitat i el pressupost:  
ccjosepmtriaspeitx@lleuresport.cat.





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


## ADREÇA

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

## HORARIS

Horari d'atenció:  
de dilluns a divendres, de 9.00 a  
22.00 h  
Dissabtes, de 9.00 a 14.00 h

## INFORMACIÓ ADDICIONAL

 Adaptat per a persones amb  
mobilitat reduïda

## PER A MÉS INFORMACIÓ

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