

Vil·la Urània

TALLERS CULTURALS

Gener - març 2024

Vil·la Urània

Ajuntament de
Barcelona



CENTRE CÍVIC VIL·LA URÀNIA

Presentació	pàg. 04
Tallers:	
Divulgació científica	pàg. 07
Art tèxtil	pàg. 09
Idiomes	pàg. 17
Art i creació	pàg. 20
Cos i moviment	pàg. 24
Cuina	pàg. 29
Gent Gran	pàg. 32

SERVEI D'INFÀNCIA I FAMÍLIES

Tallers Familiars 0-3: Expressions de La Saleta	pàg. 35
- Tallers trimestrals	pàg. 35
- Tallers puntuals	pàg. 37
Tallers infantils	pàg. 38

Segueix-nos a:

 barcelona.cat/ccvil.laurania

 facebook.com/vilaurania

 [@vilaurania](https://twitter.com/vilaurania)

 [@galeria_urania](https://www.instagram.com/galeria_urania)

 [@vilaurania](https://www.instagram.com/vilaurania)

De dilluns a divendres, de 9 a 22 h; dissabtes, de 10 a 14 h i de 16 a 20 h.

QUI SOM?

Vil·la Urània és un **equipament** municipal del Districte de Sarrià-Sant Gervasi que vol esdevenir un referent del barri del Putxet i el Farró. Es tracta d'un **espai de cultura** amb caràcter intergeneracional i una àmplia diversitat d'interessos i temàtiques, amb una programació participativa i oberta a tothom, on la funció de **les entitats veïnals** i l'**Associació d'Entitats de Vil·la Urània** hi tenen un paper cabdal.

Vil·la Urània disposa d'un **espai familiar** per a infants de 0 a 3 anys, d'un **casal infantil** per a infants de 4 a 12 anys, d'un **centre cívic**, amb tallers per a adults i activitats per a totes les edats i de l'**aula ambiental**, servei d'educació i informació ambiental. A més, aquest equipament desenvolupa dos projectes singulars, l'un que gira al voltant de la **divulgació científica**, conforme al llegat d'en Josep Comas i Solà, i l'altre, la Galeria Urània, que promou l'**art tèxtil & craft**.

EL LLEGAT DE JOSEP COMAS I SOLÀ

Josep Comas i Solà (1868-1937) va ser un astrònom i divulgador científic barceloní. Pioner de l'astronomia moderna, va realitzar moltes de les seves observacions des del seu domicili, a Vil·la Urània. En morir, va llegar aquest edifici a la ciutat de Barcelona demanant expressament que es fes servir com a "observatori popular, grup escolar o institució cultural".



TALLERS D'HIVERN 2024

INSCRIPCIONS ALS TALLERS D'ADULTS: a partir del dilluns 8 de gener de 2024

Presencials:
de dilluns a divendres de 10 a 14 i de 16 a 20.30 h.

En línia:
a partir de les 10 h del del mateix dia que comencen les inscripcions a través del web del centre cívic: barcelona.cat/ccvil.laurania

INSCRIPCIONS ALS TALLERS INFANTILS I FAMILIARS: a partir del dilluns 18 de desembre del 2023.

Només en línia:
a partir de les 9 h del mateix dia que comencen les inscripcions a través del web del centre cívic: barcelona.cat/ccvil.laurania

A tenir en compte:

- El pagament dels tallers es pot fer presencialment (amb targeta o transferència bancària) o en línia. No s'admet el pagament en metàl·lic.
- Es podrà sol·licitar la devolució de la quota del taller abans que hagin transcorregut 14 dies naturals des de la data en què hagi estat formalitzada la inscripció. Passat aquest termini, no es faran devolucions dels imports exceptuant aquells casos que el taller quedi anul·lat per causes alienes a l'organització o aquells que no tinguin un mínim de persones inscrites. Les devolucions es faran efectives com a màxim en 14 dies naturals des de la seva sol·licitud. Les devolucions recollides per una tercera persona hauran d'anar acompanyades d'una autorització expressa.
- Alguns tallers tenen un suplement de material que s'abonarà en efectiu al tallerista el primer dia de classe.
- Per informar-vos de la reducció de preus consulteu-ne les condicions al punt d'informació del centre cívic, de 10 a 20.30 h. El termini de presentació de documentació per la subvenció en cas de persones en situació d'atur acaba el dissabte 13 de gener de 2024.

IMPORTANT:

Els preus públics 2024 dels tallers del centre cívic estan pendents d'aprovació.

I PER LA INSCRIPCIÓ ALS TALLERS D'ADULTS DE PRIMAVERA 2024:

a partir del dilluns 18 de març.

tallers

divulgació científica / art tèxtil /
idiomes / art i creació /
cos i moviment /
cuina / gent gran

DIVULGACIÓ CIENTÍFICA



ARQUITECTURA I DIS- SENY MODERN: LES NOVES UTOPIES DEL SEGLE XX

Les millores en les tecnologies constructives i els nous materials desenvolupats durant el segle XIX van fer possible edificar i crear objectes de manera més ràpida i econòmica. Des dels moviments avantguardistes i progressistes, això es va veure com una gran oportunitat d'aconseguir un món millor, més igualitari, on tothom tingués accés a un habitatge i un entorn digne. I així el llenguatge de formes senzilles, derivades de les noves tecnologies, formarà part d'aquestes utopies, assumides des dels moviments avantguardistes. Els successius trencaments de les guerres mundials juntament amb la societat de consum dels anys 60' posarà a prova aquesta confiança en un futur millor.

Dimecres, de 18.30 a 20 h
17 de gener > 13 de març

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec de Sílvia Puig

HISTÒRIA FAMILIAR I GE- NEALOGIA. VIATGE ALS TEUS ORÍGENS

Es requereixen coneixements bàsics de navegació per internet.

La recerca de qualsevol història familiar, sigui quina sigui, utilitza tant registres històrics primaris (civils, parroquials, militars, notaries, etc.) com secundaris -fonts historiogràfiques o testimonis orals- amb l'objectiu de certificar l'ascendència i aprofundir en la vida dels nostres avantpassats. La fiabilitat de les conclusions es basaran en la qualitat i la combinació de totes les fonts possibles. Totes les evidències i conclusions, juntament amb la documentació que les recolza, s'uniran per crear una història familiar basada en fets reals. Coneixerem mètodes d'investigació històrica i us ajudarem a plantejar les hipòtesis de recerca per posar llum a la foscor. El nostre objectiu és rescatar la vostra història familiar

Dimarts, de 10 a 12 h
16 gener > 5 març

Preu: 87,31 € (16 h)

A càrrec de Manu Valentin, historiador

INTRODUCCIÓ A LA IL·LUSTRACIÓ D'HISTÒRIA NATURAL

La il·lustració segueix sent una de les vies principals de divulgació del coneixement científic i el registre de la història naturals. En aquest taller practicaràs algunes de les tècniques tradicionals d'il·lustració científica (com el grafit, la trama de tinta, scratchboard, aquarel·la o llapis de color) i aprendràs a dibuixar animals i plantes, des de zero i al teu ritme.

Material 1r dia: quadern de dibuix, llapis de diferents dureses (HB, 2B i 4B), màquina, goma de borra i esfumí, una pinya, petxina o element de la natura.

Dilluns, de 18.30 a 20.30 h
15 gener > 11 de març

Preu: 98,23 € (18 h)

A càrrec d'Isa Loureiro

LLEGIR EL FIRMAMENT A TRAVÉS DELS MITES

Aquest curs es presenta com un viatge astronòmic original. Té com a objectiu que l'alumnat aprengui a identificar les constel·lacions d'estrelles que es poden veure al llarg de l'any en els cels de primavera, estiu, tardor i hivern. Aprendre a localitzar-les amb l'ajut d'un planetari virtual que projectarem a la pantalla de l'aula, però també a entendre a través d'elles una cultura clàssica grega i romana que va organitzar la nostra forma de veure el món i de la que encara en som tributaris

Dilluns, de 18 a 19.30 h
15 gener > 11 març

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec de Marc Boqué

TALLER D'IMPRESSIÓ 3D NIVELL INICIAL: DESCOBREIX EL MÓN DE LA IMPRESSORA 3D

És necessari un coneixement bàsic d'informàtica i un compte de correu electrònic.

Un viatge apassionant al món de la impressió en 3D! Aprèn els coneixements bàsics sobre com funcionen les impressores en 3D, la creació de dissenys senzills i la màgia de veure com els teus projectes es fan realitat. No et preocupis si ets nou en aquest món fascinant: aquest taller està pensat especialment per a aquelles persones que volen iniciar-se i no tenen cap coneixement previ.

Dijous, de 18 a 19.30 h
18 gener > 14 març

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec de Cristian Sevilla

UN PASSEIG PER LA HISTÒRIA DE BARCELONA A TRAVÉS DE LA CIÈNCIA I LA TECNOLOGIA

Coneixerem la història de Barcelona des d'una perspectiva racional, allunyada dels tòpics, dels noms dels reis i les guerres. Ens centrarem en la tecnologia, la ciència i la població civil, des dels orígens de la ciutat fins a l'era contemporània. No et perdís aquest taller on, a més de sis sessions teòriques a l'aula, farem dues rutes urbanes, a on estudiarem, en directe, la Barcelona romana i la medieval.

Dilluns, de 18 a 19.30 h
15 gener > 4 març

Preu: 65,48 € (12 h)

A càrrec de Pedro Guerrero, de Viatge a la Barcelona Secreta

ART TÈXIL



Els tallers que requereixen material complementari es recomana no comprar-lo fins que hi hagi la certesa que el taller tira endavant.

AULA OBERTA DE COSTURA

Espai d'experimentació dotat de màquines de cosir, obert a les les persones que facin algun taller d'art tèxtil durant el trimestre.

Servei d'assessorament gratuït per poder resoldre els dubtes o guiar un projecte personal un cop a la setmana.

Consultar l'horari al web a partir de la setmana del 15 de gener.

APRÈN A COSIR A MÀQUINA 1

GRUP A:

Aprendrem a enfilar i a utilitzar la màquina de cosir, coneixent totes les seves parts i el seu funcionament. També els tipus de teixits, els diferents materials i a on poder comprar-los. Ho farem tot d'una manera molt practica fent complements per la casa, alguna bossa o alguna manteta o també alguna peça de roba per als menuts.

Material 1r dia: retalls de roba de cotó per començar a practicar. Costurer bàsic: tisores de tela, fil, cinta mètrica, agulles per la màquina de cosir.

Dilluns, de 17 a 19 h
15 gener > 11 març

Preu: 98,23 € (18 h)

A càrrec de Mavi Hita

GRUP B:

Aprèn a utilitzar la màquina de cosir i a treure-li el millor partit a la teva costura aprenent des de la base. Farem projectes enfocats a aprendre costura recta, zig-zag, col·locar gomes, folrar bosses i a fer un estoig amb cremallera.

Material 1r dia: costurer bàsic i retalls de tela que tinguem per casa.

Dimarts, de 9.30 a 11.30 h
16 gener > 12 març

Preu: 98,23 € (18 h)

A càrrec de Pilar Gonzalo

GRUP C:

Aprendrem a enfilar i a utilitzar la màquina de cosir fent diferents projectes.

Material 1r dia: fil, tisores i agulles per la màquina de cosir.

Dijous, de 10 a 11.30 h
18 gener > 14 març

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec de Raquel Pla

APRÈN A COSIR A MÀQUINA 2

GRUP A:

Si ja comences a controlar la màquina de cosir, aquest taller et permetrà seguir avançant. Realitzarem projectes per aprendre a col·locar la cinta vies, velcro, cremalleres, embuatjar, regular la tensió del fil, conèixer els tipus d'agulles per diferents teixits i detalls per als acabats.

Material 1r dia: retalls de tela (30 cm) per fer un estoig o una bossa petita; un retall pel folre, 5 cm de cinta vies a joc de la tela principal; portacanetes, canetes i agulles per la màquina de cosir.

Material 1r dia: retalls de tela (30 cm) per fer un estoig o una bossa petita; un retall pel folre, 5 cm de cinta vies a joc de la tela principal; portacanetes, canetes i agulles per la màquina de cosir.

Dilluns, d'11.30 a 13.30 h
15 gener > 11 març

Preu: 98,23 € (18 h)

A càrrec de *Pilar Gonzalo*

És imprescindible tenir nocions de cosir a màquina.

Continuant amb les aplicacions bàsiques aprendrem noves funcions per anar confeccionant diferents projectes.

Material 1r dia: fil, tisores i agulles per la màquina de cosir.

GRUP B:

Dilluns, de 19 a 21 h
15 gener > 11 març

Preu: 98,23 € (18 h)

A càrrec de *Mavi Hita*

GRUP C:

Dijous, d'11.30 a 13 h
18 gener > 14 març

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec de *Raquel Pla*

ARMARI BÀSIC

És imprescindible saber cosir a màquina.

Tria el projecte que vulguis cosir (pots triar un de les revistes que hi ha disponibles al centre). T'ajudarem a triar teixits i a cosir les peces de la manera més senzilla possible.

Material 1r dia: si tens patró i teixit escollit porta tot el material, si ho vols fer utilitzant les revistes del centre porta paper per calcar. Costurer bàsic amb tisores de teixit, cinta mètrica, descosidor i agulles. També llapis i paper per apuntar.

GRUP A:

dimarts, de 17 a 19 h

GRUP B:

dimarts, de 19 a 21 h

16 gener > 12 març

Preu: 98,23 € (18 h)

A càrrec de *Nadia Mediavilla*

BOLSO D'HIVERN

Fes-te la bossa perfecta per a aquest hivern! De quadres, o de pana, amb borra o lonetes... En aquest taller farem una pràctica bossa amb cremallera, folre i nansa ajustable.

Material 1r dia: 2 peces de roba de 50 x 120 cm una per a l'exterior i una altra més fina per al folre (és important que no siguin elàstiques);

130 cm de cinta de motxilla de 3 cm per fer la nansa, 50 cm de cremallera amb el corresponent carro; portacanetes, canetes i agulles per la màquina de cosir

Divendres 19 de gener, de 17 a 21 h

Preu: 21,83 € (4 h)

A càrrec de *Mavi Hita*

BORO + SASHIKO (ESPECIAL SARGITS I PEGATS)

No es necessiten nocions de brodat.

Sashiko significa puntada i *Boro* retall o peça de tela. Les dues són tècniques tèxtils japoneses d'utilitat i també de molta bellesa. Es tracta un brodat de pedaç, que va més enllà de la costura, per decorar la tela reparada. És bonic, relaxant i addictiu. En aquest taller, doncs, aprendrem aquesta tècnica tan senzilla i vistosa de *patchwork* japonès que utilitza les puntades bàsiques de *Sashiko* per afegir retalls de tela de manera lliure. Veurem diferents maneres d'aplicar els retalls de tela amb els tipics dissenys geomètrics de *Sashiko* i també altres maneres d'experimentar amb diferents textures, acoltxats, teles estampades i diferents fils. Podrem customitzar roba, aprendre a reciclar amb els sargits decoratius, fer bossetes, moneders... o, si ho prefereixes, customitzarem unes sabatilles de viatge decorades amb els nostres brodats.

Material 1r dia: costurer bàsic i retalls de teles que tinguis a casa i vulguis aprofitar.

Dijous, de 10 a 13 h
22 febrer > 14 març

Preu: 65,49 € (12 h)

Suplement de material: 10 € (inclou tutorials en paper, agulles, fils, teles estampades i lises per brodar mostres.)

A càrrec de *Eva Monleon de Misako Mimoko*

BRODAT INDI / BRODAT SISHA AMB MIRALLS

No es necessiten nocions de brodat.

Introducció al brodat amb miralls tradicional de la Índia. La paraula *Sisha* significa mirallet i, amb els diferents punt de *Sisha*, es fixen les peces de mirall a la tela per incorporar-los al disseny del brodat. Aprendrem els punts de *Sisha* i altres punts de brodat, dissenys i composicions que s'utilitzen al brodat *Banjara*, o *Lambani*, i *Ahir*. Un art molt antic originari dels pobles nòmades emigrats del Rajasthan i Gujarat que es van estendre per tot el país abans de l'arribada dels mongols. Viatjaven en carros i eren coneguts com els gitanos de l'Índia. Aquest tipus de brodat, encara ara viu, presenta motius de formes geomètriques, motius florals, animals i ocells. Ens porta la riquesa de les cultures del desert, on cada brodat és una expressió única de la persona que l'ha realitzat. És un tipus de brodat que es fa servir en moda i accessoris, coixins, bosses... En aquest taller practicarem, amb altres materials i farem aplicacions en tela.

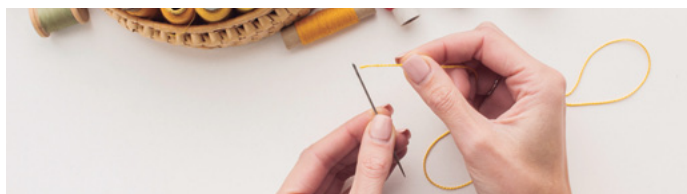
Material 1r dia: costurer bàsic.

Dimarts, de 10 a 13 h
16 gener > 6 febrer

Preu: 65,49 € (12 h)

Suplement de material: 8 € (inclou tutorials en paper, tambor/bastidor de brodar, agulles, fils, teles per brodar mostres.)

A càrrec de *Eva Monleon de Misako Mimoko*





BRODAT TRADICIONAL SUEC

No es necessiten nocions de brodat.

En aquest taller ens introduïrem i aprendrem la tècnica d'aquest tipus de brodat que s'utilitzava a Suècia a finals XVIII fins a finals del XIX en les ocasions més festives, per decorar i endreçar les cabanyes de muntanya perquè no tenien conducte de fums. Col·locaven les peces brodades o teixides, en les parets llargues, sostres i en els frontons per ocultar el sutge. Originàriament, doncs, brodaven coixins i cortines amb dissenys de formes geomètriques (cercles, cors, estrelles i una espècie de fulla triangular), i diverses formes d'arbre de la vida amb elegants branques, combinats amb els enreixats o quadrícules brodades. Uns dissenys de brodats amb una malla o trama de base, fixada amb puntades bàsiques, creus o puntades trenades. Aquest brodat és únic perquè combina el brodat lliure amb el brodat de punts contats.

Material 1r dia: costurer bàsic.

Dimarts, de 10 a 13 h
13 febrer > 12 març

Preu: 81,86 € (15 h) Suplement de material: 10 € (inclou tutorials en paper, agulles, fils, teles per brodar mostres.)

A càrrec d'Eva Monleon de Misako Mimoko

CALCETES MENS-TRUALS I COMPRESSES DE TELA

Què et semblaria fer-te les teves pròpies calcetes menstruals? A part de còmodes són ben sanes per la teva pell, per la butxaca i pel medi ambient. Talles de la 34 a la 54. Aquest taller tindrà un suplement de material que es farà saber el primer dia de classe.

Dimecres, de 15 a 17 h
14 febrer > 13 març

Preu: 54,57 € (10 h)

A càrrec de Mònica Marull

CÀRDIGAN RUE

Cardigan de màniga ranglan amb dos opcions de llargada segons el gust de cadascú. Butxaques de pedaç i màniga abullonada. També es podrà escollir segons el gust de cadascú si es vol fer amb caputxa o sense. Els botons també són opcionals. Patró disponible desde la talla 34 a la 54.

Material 1r dia: costurer bàsic, caneta i, si en tens, portacaneta i agulles per la màquina de cosir. Uns dies abans del taller s'enviarà un correu amb informació sobre el patró i els teixits recomanats.

Divendres, de 9.45 a 13.45 h
1 març > 8 març

Preu: 43,66 € (8 h)

A càrrec de Nadia Mediavilla

COLL I BARRET DE PUNT

Aprendrem a fer servir la teva màquina domèstica per teixit de punt (samarreta, dessuadora, lycra, etc) i posarem en pràctica tot allò après fent un parell de projectes molt senzills. Cosirem un coll reversible de punt de samarreta o dessuadora i un gorro a conjunt. El podem fer per adult i per nen.

Dimecres, de 15 a 17 h
31 gener > 7 febrer

Preu: 21,83 € (4 h)

A càrrec de Mònica Marull



CONFECCIÓ DE PECES DE VESTIR

Posa a prova el teu coneixement de la màquina de cosir confeccionant peces de vestir. A partir de patrons que ja tinguis, o de les revistes que tenim al centre, et podràs confeccionar la peça que més et vingui de gust.

Material 1r dia: 3 cremalletes de 16 cm i retalls de tela de cotó no elàstic., costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles; portacanetes, canetes i agulles per la màquina de cosir; paper de patrons (si necessites calcar un patró d'una revista).

GRUP A:
dilluns, de 15 a 17 h
15 gener > 11 març

GRUP B:
dimarts, de 15 a 17 h
16 gener > 12 març
Preu: 98,23 € (18 h)

A càrrec de Pilar Gonzalo

COSTURA A LA CARTA

És necessari saber utilitzar la màquina.

En aquest taller podrem confeccionar les peces que ens vinguin de gust, a partir de patrons fets, o fent els patrons nosaltres.

Material 1r dia: paper de patró, llapis, cel·lo i tisores de paper; costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles.; portacanetes, canetes i agulles per la màquina de cosir.

GRUP A:
dilluns, de 9.30 a 11.30 h
15 gener > 11 març

GRUP B:
dimarts, d'11.30 a 13.30 h
16 gener > 12 març

Preu: 98,23 € (18 h)

A càrrec de Pilar Gonzalo

COSTURA LLIURE AMB TEIXITS ELÀSTICS

És imprescindible saber cosir a màquina.

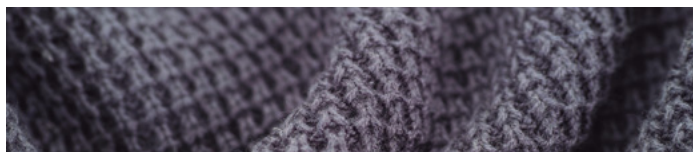
Vine a cosir tota mena de peces amb teixits elàstics. Escull el projecte que vulguis per cosir a classe amb ajuda i molt bona companyia. El primer dia cal portar el que et faci falta pel teu projecte i si no ho tens clar, vine amb moltes idees que buscarem un patró.

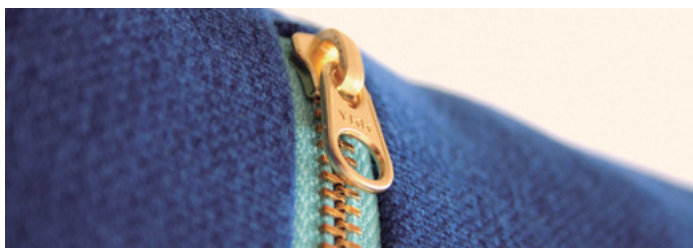
Material 1r dia: costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles; portacanetes, canetes i agulles per la màquina de cosir.

Dimecres, de 17 a 19 h
17 gener > 13 març

Preu: 98,23 € (18 h)

A càrrec de Mònica Marull





CREMALLERES

Sovint les cremalleres tenen fama de difícils i se'ns resisteixen... En aquesta sessió aprendràs a col·locar diversos tipus de cremalleres de manera fàcil i sense grans complicacions.

Material 1r dia: cremallera de 25 cm, 30 cm de cremallera a metres amb el corresponent carro, cremallera invisible de 20 cm i 50 cm de tela de cotó tipus sarja o loneta.

Divendres 16 de febrer, de 16 a 18 h

Preu: 10,91 € (2 h)

A càrrec de Mavi Hita

EL CERCLE DEL GANXET

Cal tenir nocions de ganxet.

Aquest hivern combinarem ganxet i lectura en un taller on podreu escollir el projecte a teixir entre diversos patrons adaptats a diferents nivells com tops, xals, bosses, mandales, plaids, complements. Mentre, llegirem a casa i anirem comentant a classe el llibre: "El Club de los viernes" de Kate Jacobs.

Material 1r dia: fil de cotó o acrílic prim i ganxet adequat al fil.

GRUP A:
dilluns, de 18 a 20 h
15 gener > 11 març

GRUP B:
divendres, de 18 a 20 h
19 gener > 15 març

Preu: 98,23 € (18 h)

A càrrec de Lady Crochet

IMPRESINDIBLES DE PUNT

És imprescindible saber cosir a màquina.

Vine a cosir peces imprescindibles pel teu armari: una samarreta (màniga llarga, 3/4 o curta), un pantaló d'esport i una dessuadora bàsica amb o sense caputxa. Si tenim temps ens cosirem també unes calcetes amb els retalls dels projectes anteriors. Els patrons van des de la talla 34 a la 52.

No cal haver cosit teixits elàstics prèviament ni saber cosir amb una overlock.

Material 1r dia: paper de Manila, llapis per calcar els patrons, i cinta mètrica; costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. Portacanetes, canetes i agulles per la màquina de cosir. El primer dia calcarem el patró, triarem la talla i indicarem la quantitat i tipus de tela que necessites per la confecció de les peces.

Dimecres, de 19 a 21 h
17 gener > 28 febrer

Preu: 76,40 € (14 h)

A càrrec de Mònica Marull



JERSEI TOP DOWN AMB PUNT DE MITJA - NIVELL AVANÇAT

Cal saber teixir amb agulles circulars punt del dret i del revés, augments i disminucions.

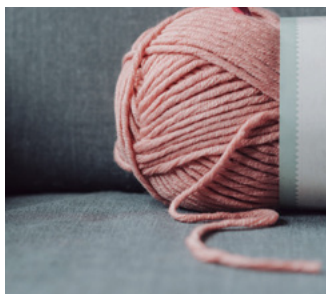
Si ja saps teixir amb les agulles circulars però vols fer un pas més enllà i millorar la teva tècnica teixint jerseis amb agulles circulars, aquest és el teu taller. T'ensenyarem els trucs per utilitzar les agulles com a una experta i que tinguis totes les eines a les teves mans per fer el jersei perfecte.

Material 1r dia: fil, agulles circulars de 4 mm i cable de 40 cm i 80 cm.

Dijous, de 17.30 a 19.30 h
15 febrer > 29 febrer

Preu: 32,74 € (6 h)

A càrrec de Lalanalú



MANTENIMENT DE LA MÀQUINA DE COSIR

Aprèn a desmuntar la teva màquina de cosir per netejar les peces, posar oli i tenir-la sempre a punt.

És imprescindible portar la teva màquina de cosir.

GRUP A:
Dimecres 21 de febrer de 9:30 a 11:30 h

GRUP B:
Divendres 15 de març de 17 a 19 h

Preu: 10,91 € (2 h)

A càrrec de Pilar Gonzalo

MOTXILLA URBANA

Dissenya i cus una pràctica motxilla amb cremallera i butxaca frontal, perfecta per portar tot ho necessites el dia a dia a la ciutat. Una peça còmoda i versàtil que es convertirà en imprescindible per sortir de casa.

Material 1r dia: 75 cm de roba tipus loneta o sarja una mica gruixuda per a l'exterior, i 75 cm de tela de cotó per al folre. Cremallera de 50 cm a joc i 1 m de biaix per rematar les butxaques.

Divendres 23 de febrer i 1 de març, de 16 a 18 h

Preu: 21,83 € (4 h)

A càrrec de Mavi Hita

OVERLOCK EXPRESS

És imprescindible saber cosir a màquina.

Entén per fi la teva overlock: aprèn a enfilar-la, a saber com funcionen les tensions, o la llargada de la puntada, o quan hem de desactivar el ganivet... Tot el que et fa falta per perdre-li la por i per aprofitar-la al 100%. No és necessari tenir una overlock però si en tens porta-la a la segona sessió.

Material 1r dia: llapis i paper per prendre apunts.

GRUP A:
dimecres, de 15 a 17 h
17 gener > 24 gener

GRUP B:
dimecres, de 19 a 21 h
6 març > 13 març

Preu: 21,83 € (4 h)

A càrrec de Mònica Marull



PANTALÓ SPENCER

És imprescindible saber cosir a màquina.

Farem uns pantalons amb goma i butxaques. Un bon bàsic amb el qual organitzar un bon fons d'armari. Patró disponible des de la talla 36 a la 54.

Material 1r dia: costurer bàsic, caneta i, si en tens, portacaneta i agulles per la màquina de cosir. Uns dies abans del taller s'enviarà un correu amb informació sobre el patró i els teixits recomanats

Divendres 16 de febrer, de 9.45 a 13.45 h

Preu: 21,83 € (4 h)

A càrrec de Nadia Mediavilla

PATRONATGE 2

En aquest taller aprendràs a fer el patró base del cos i les seves múltiples transformacions.

Material 1er dia: costurer bàsic, paper craft, llapis, tisora, regla de 60 cm.

**Dijous, de 17 a 19 h
18 gener > 14 març**

Preu: 98,23 € (18 h)

A càrrec de Judith Santacana

PATRONATGE A LA CARTA

És necessari tenir una base de patronatge.

Dissenya't i confecciona't la roba! En aquest taller podràs dur a terme qualsevol peça de roba que vulguis, ja que farem els patrons i la confecció.

**GRUP A:
dimecres, de 10 a 12 h**

**GRUP B:
dimecres, de 12 a 14 h**

17 gener > 13 març

Preu: 98,23 € (18 h)

A càrrec de Judith Santacana

TRANSFORMA ELS TEUS PATRONS

És necessari tenir una base de patronatge.

Aprèn a transformar qualsevol patró tant a nivell bàsic com tret d'alguna revista, per tal de poder te'l fer a mida o per convertir-lo en una peça més complexa.

**Dijous, de 19 a 21 h
18 gener > 14 març**

Preu: 98,23 € (18 h)

A càrrec de Judith Santacana

IDIOMES

ALEMANY DES DE ZERO

No calen nocions bàsiques (nivell A1).

Vols aprendre alemany de forma ràpida per poder-te comunicar i sortir-te'n de les situacions quotidianes, sense coneixements previs?

Mitjançant diferents dinàmiques divertides aprendrem el vocabulari imprescindible per poder presentar-te, demanar menjar i begudes en un restaurant, comprar en una botiga, rebre informació turística, anar en un hotel, visitar un metge, etc. Aprendrem elements bàsics de comunicació i expressions concretes de forma pràctica i amena.

**Dimarts, de 10 a 11.30 h
16 gener > 12 març**

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec d'Annette Kais

ALEMANY ELEMENTAL

Aquest curs es dirigeix a gent amb pocs coneixements d'alemany i que vol millorar la seva base per poder comunicar-se, ràpidament, a un nivell elemental. Mitjançant diferents dinàmiques divertides aprendrem el vocabulari necessari per poder expressar les nostres preferències pel que fa als viatges, forma de vestir, alimentació, habitatge, cultura... Aprendrem a demanar i a entendre la informació turística, i a preparar-nos per poder explicar necessitats de la vida quotidiana; com quedar amb amics, demanar ajuda o consell, orientar-nos en una ciutat, etc.

Cada trimestre aprendrem de forma pràctica i amena diferents objectius de comunicació amb la finalitat d'arribar al final del curs a un nivell A1/A2.

**Dijous, de 10 a 11.30 h
18 gener > 14 març**

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec d'Annette Kais

CONVERSA EN ALEMANY

Cal un nivell mitjà (A2- B1)

Si ja tens coneixements bàsics de l'alemany pots venir a millorar l'expressió oral, la comprensió auditiva i ampliar el teu vocabulari tot parlant de diferents temes i dels nostres interessos. En aquest taller es farà la lectura del llibre *In der Fremde* de Leonhard Thoma, ed. Hueber

**Dimarts, de 12 a 13.30 h
16 gener > 12 març**

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec d'Annette Kais





CONVERSA EN ALEMANY (NIVELL AVANÇAT)

Cal un nivell avançat (B1-B2)

En aquest taller es farà la lectura del llibre *Murmeltie-re*, de Leonhard Thoma, ed. Hueber.

GRUP A:
dimecres, de 9.30 a 11 h

GRUP B:
dimecres, d'11.30 a 13 h
17 gener > 13 març

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec d'Annette Kais

VOCABULARI I COMPRENSIÓ DE L'ALEMANY

Calen nocions bàsiques (nivell A1-A2)

En aquest taller es treballarà el vocabulari i la comprensió de la llengua alemanya a partir de la lectura del llibre *Ein Schuss ins Leere* de l'autor Roland Dittrich, ed. Cornelsen.

Dijous, de 12 a 13.30 h
18 gener > 14 març

Preu: 73,68 € (13,5)

A càrrec d'Annette Kais

ANGLÈS ELEMENTAL

Calen nocions bàsiques (nivell A2).

Dijous, de 9.30 a 11 h
18 gener > 14 març

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec de Laura Santone

CONVERSA EN ANGLÈS

Cal un nivell mitjà (nivell B1).

GRUP A:
dilluns, d'11.15 a 12.45 h
15 gener > 11 març

GRUP B:
dimarts, de 9.30 a 11 h
16 gener > 12 març

GRUP C:
divendres, de 18.15 a 19.45 h
19 gener > 15 març

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec de Laura Santone

CONVERSA EN ANGLÈS NIVELL AVANÇAT

Cal un nivell avançat (nivell B2).

GRUP A:
dilluns, de 9.30 a 11 h
15 gener > 11 març

GRUP B:
dimarts, d'11.15 a 12.45 h
16 gener > 12 març

GRUP C:
divendres, de 16.30 a 18 h
19 gener > 15 març

Preu: 73,68 € (13,5)

A càrrec de Laura Santone

FRANCÈS DES DE ZERO

Dimecres, de 18.45 a 20.15 h
17 gener > 13 març

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec de Sara Dauge

CONVERSA EN FRANCÈS

Cal un nivell mitjà (nivell B1).

GRUP A:
dijous, de 9.30 a 11 h

GRUP B:
dijous, d'11.15 a 12.45 h
18 gener > 14 març

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec de Sara Dauge

CONVERSA EN FRANCÈS PER A PRINCIPIANTS

Aquest taller està destinat a desenvolupar les habilitats necessàries per comunicar-se en francès des del nivell més bàsic. Aprendre les frases i el vocabulari fonamentals per presentar-se, saludar, fer preguntes simples i expressar les necessitats bàsiques en situacions quotidianes. L'enfocament principal és la pràctica de la conversa a través d'unes activitats dinàmiques i participatives i en un entorn agradable i divertit.

Dimecres, de 17 a 18.30 h
17 gener > 13 març

Preu: 73,68 € (13,5)

A càrrec de Sara Dauge

ITALIÀ DES DE ZERO

Correspondria a un nivell A1.

Divendres, de 12.30 a 14 h
19 gener > 15 març

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec de Serena Russo

CONVERSA EN ITALIÀ-NIVELL MITJÀ

Cal un nivell mitjà-avançat (A2-B1)

Divendres, de 9.30 a 11 h
19 gener > 15 març

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec de Serena Russo

ITALIANO CHE PASSIONE

Cal un nivell avançat (nivell B2-C1).

Divendres, d'11 a 12.30 h
19 gener > 15 març

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec de Serena Russo

ART I CREACIÓ



DIBUIX I PINTURA

Descobrir el plaer d'una nova mirada, aprofundir en les diferents tècniques de dibuix i de color, acompanyant individualment a cada persona en el seu viatge d'aprenentatge, gaudint del plaer de crear.

Divendres, de 10 a 12 h
19 gener > 15 març

Preu: 98,23 € (18 h)

A càrrec de Núria Boix

DIBUIXA FLORS
D'HIVERN

No es necessiten coneixements previs de dibuix o pintura.

Tens ganes d'aprendre a dibuixar i pintar flors amb un mètode senzill i ple de color? Durant aquest curs ràpid aprendrem a dibuixar amaril·lis, flor de la pau i narcís. Perdrem la por a dibuixar, descobrirem com acolorir flors vibrants i podràs treballar amb diferents materials. El material bàsic s'entregarà a la primera classe. Durant el curs tindràs disponibles tots els materials necessaris, i si vols, també podràs portar els teus propis.

GRUP A:
dimarts, de 17 a 19 h

GRUP B:
dimarts, de 19 a 21 h

16 gener > 30 gener
Preu: 32,74 € (6 h)
Suplement de material: 5 €

A càrrec de Verónica Maraver

EINES COMUNICATIVES
DE LA RÀDIO

Taller adreçat a aquelles persones que han completat el taller 'Iniciació a la ràdio'.

Aprofundeix i perfecciona les eines comunicatives que permeten enregistrar un programa de ràdio. En aquest curs es reforçarà la construcció del programa des de l'elaboració del contingut i la investigació prèvia, així com les tècniques que atorguin naturalitat a la lectura de textos i agilitzin el ritme davant del micròfon. Tots els aspectes treballats es recolliran en l'enregistrament d'un magazine al final del taller.

Dilluns, de 19 a 20.30 h
5 febrer > 11 març

INSCRIPCIÓ NOMÉS
PRESENCIAL

Preu: gratuït (9 h)

A càrrec de Joan E. Vidal

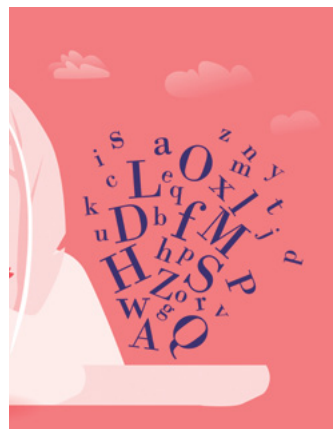
ESCRITURA CREATIVA

GRUP A:
dilluns, de 10 a 11.30 h

GRUP B:
dilluns, d'11.30 a 13 h
15 gener > 11 març

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec de Susana Camps

FERMALL AMB PAPER
MÀGIC I FLORS

Crea el teu propi fermall amb la tècnica *shrinkle* i encapsulació de flors amb resina. Inspirades en l'art floral aprendràs a crear la teva pròpia peça de bijuteria il·lustrada. Aprendràs a crear el teu propi penjoll o fermall amb la tècnica del paper màgic. Decoraràs amb flors preservades. Encapsularàs flors i crearàs una peça 3D.

Les flors tenen el poder de millorar el nostre estat d'ànim i realçar qualsevol cosa que decorin. Aquest curs permet desconnectar i reconnectar amb la teva creativitat. Sortiràs amb un fermall il·lustrat per la Verònica amb la teva composició de flors preservades.

Dimarts 5 de març,
de 19 a 21 h

Preu: 10,91 € (2 h)

A càrrec de Verónica Maraver



HIVERN IL·LUSTRAT

És imprescindible tenir coneixements previs.

Agafa els pinzells i les aquarel·les i deixar anar la inspiració. Envoltades de temàtiques d'hivern donarem un pas més en allò que hem anat aprenent i gaudirem pintant blancs de neu, paisatges...

Material 1r dia: pinzells de punta rodona (núm. 2,4,6); aquarel·les en pastilles (*Windsor & Newton, Schmincke...*); 2 recipients per l'aigua; llapis; goma, paper absorbent o drap i un quadern de paper d'aquarel·la A-4.

Dimecres, de 18 a 19:30 h
17 gener > 14 febrer

Preu: 40,93 € (7,5 h)

A càrrec de Cristina Garcia de Tinta Ilustrada

INICIACIÓ A L'AQUAREL·LA

No són necessaris coneixements previs.

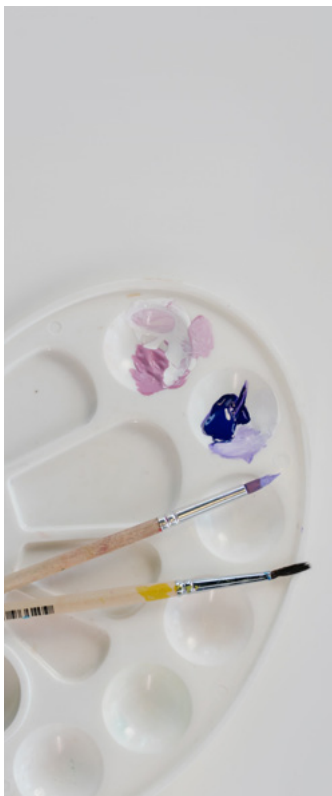
Tens ganes de començar a pintar amb aquarel·la? Aquí tens un espai perquè aprenguis a utilitzar aquesta tècnica de pintura i perdis la por al pinzell. T'hi animes?

Material 1r dia: pinzells (núm. 2,6), aquarel·les en pastilles (*Windsor & Newton*, *Schmincke*...), dos recipients per l'aigua, llapis H2, goma d'esborrar, paper de cuina/drap de cotó i un quadern de paper d'aquarel·la, de 250 gr mínim, A-4.

Dimecres, de 19.30 a 21 h
17 gener > 14 febrer

Preu: 40,93 € (7,5 h)

A càrrec de *Cristina Garcia de Tinta Ilustrada*



INICIACIÓ A LA RÀDIO

Cal tenir coneixements bàsics d'informàtica.

Et proposem un curs gratuït per introduir-te en el funcionament general d'una emissora de ràdio i obtenir els coneixements bàsics d'aquest mitjà per poder fer un programa radiofònic.

Dimecres, de 19 a 20.30 h
17 gener > 21 de febrer

INSCRIPCIÓ NOMÉS PRESENCIAL

Preu: gratuït (9 h)

A càrrec de *Joan E. Vidal*

INTRODUCCIÓ A LA IL·LUSTRACIÓ D'HISTÒRIA NATURAL

La il·lustració segueix sent una de les vies principals de divulgació del coneixement científic i del registre de la història naturals. En aquest taller practicaràs algunes de les tècniques tradicionals d'il·lustració científica (com el grafit, la trama de tinta, scratchboard, aquarel·la o llapis de color...) i aprendràs a dibuixar animals i plantes, des de zero i al teu propi ritme.

Material 1r dia: quadern de dibuix, llapis de diferents dureses (HB, 2B i 4B), maquineta, goma de borra i esfumí, una pinya, petxina o element de la natura.

Dilluns, de 18.30 a 20.30 h
19 gener > 15 de març

Preu: 98,23 € (18 h)

A càrrec de *Isa Loureiro*

LETTERING AVANÇAT

Imprescindible coneixements previs.

Després del tastet inicial de lettering per aprendre a dibuixar lletres boniques, ens endinsarem en aprendre a fer ballar les paraules, fer composicions senzilles, ombrejar i moltes altres coses per tal de fer unes creacions vistoses i dinàmiques.

Material 1r dia: llapis i goma; 2 retolador *Tombow Dual Brush ABT* negre i gris; retolador punta flexible *Fudenosuke Hard* i quadern *Rhodia* puntejat mida A4.

Dimecres, de 19.30 a 21 h
21 febrer > 13 de març

Preu: 32,74 € (6 h)

Suplement
plantilles: 15 €

A càrrec de *Cristina Garcia de Tintailustrada*

LETTERING INICIAL

Donem vida a les lletres i a les paraules! Amb el *lettering* aprendrem a escriure bonic, dotar les lletres de personalitat, utilitzant-les en el teu dia a dia i descobrint les mil i una opcions i aplicacions de l'art d'escriure lletres boniques.

Material: Llapis i goma; llapis i goma; 2 retoladors *Tombow Dual Brush ABT* negre i gris; retolador punta flexible *Fudenosuke Hard* i quadern *Rhodia Dot Pad* mida A4

Dimecres, de 18 a 19.30 h
21 febrer > 13 de març

Preu: 32,74 € (6 h)

Suplement plantilles: 15 €

A càrrec de *Cristina Garcia de Tintailustrada*

PINTURA A L'AQUAREL·LA

Un curs per iniciar-se o aprofundir en aquesta tècnica a l'aigua treballant a partir de diferents temàtiques i adaptant-se al nivell de cada alumne.

Material 1r dia: el primer dia de classe s'explicarà quin material cal dur per fer el taller.

Divendres, de 12 a 14 h
19 gener > 15 març

Preu: 98,23 € (18 h)

A càrrec de *Núria Boix*



PINTA FLORS VIBRANTS

No es necessiten coneixements previs de dibuix o pintura.

Tens ganes d'aprendre a dibuixar i pintar flors amb diferents tècniques i amb un mètode senzill i pràctic? Aquest és el teu taller per aprendre a pintar flors amb gouache, aquarel·la, retoladors... Perdràs la por de dibuixar, podràs conèixer els materials que més t'agradin i descobrir el teu propi estil dibuixant flors, fulles i composicions florals. El material bàsic s'entregarà el primer dia de classe. Durant el curs tindràs disponibles tots els materials necessaris, i si vols, també podràs portar-ne els teus.

Dimarts, de 17 a 19 h
6 febrer > 5 març

Preu: 54,57 € (10 h)

Suplement: 7 €

A càrrec de *Verónica Maraver*

COS I MOVIMENT

Davant d'un dubte per problemes de salut, es recomana consultar al vostre metge de capçalera o especialista abans d'inscriure-us a qualsevol taller.



AUTOMASSATGE AMB PILOTA

Taller que reuneix els beneficis de l'automassatge amb pilota (alleugeriment del dolor i la fatiga, redueix els nivells d'estrès, relaxació cos i ment, promou l'eliminació de toxines de l'organisme, la pell guanya fermesa, elasticitat i flexibilitat) juntament amb els dels estiraments (permet que les articulacions es moguin amb tota la seva amplitud de moviment i que els músculs treballin de la manera més eficaç augmentant el flux sanguini). Combinant tots dos beneficis contribuïm que el múscul estigui més flexible i descontracturat, fet que fa que s'estiri molt més i gairebé sense dolor. A més, gràcies a aquests exercicis, es produeix un canvi positiu en la sensibilitat manual.

GRUP A:
dimarts, de 10 a 11 h

GRUP B:
dimarts, d'11 a 12 h
16 gener > 12 març

Preu: 49,11 € (9 h)

A càrrec de Dàmaris Manresa

CANT COL·LECTIU I MOVIMENT

El taller consisteix en un espai de trobada i exploració de les nostres veus i cosos. Es treballa sobre les tècniques vocals i corporals que ens possibiliten un reconeixement del propi instrument i ens brinden els recursos necessaris per a cantar i gaudir. Tot això es vivència des d'una profunda escolta cap a nosaltres mateixos, alhora que podem experimentar l'expansió del sentir col·lectiu en una ronda de veus que canten i es mouen a l'uníson o creant diverses textures polifòniques.

Ens inspirem en cants i ritmes de diverses cultures al voltant del món, fent èmfasi en la tradició oral i el saber popular.

Dilluns, de 19 a 20.30 h
15 gener > 11 març

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec de Naiara Armendáriz

COUNTRY-LINE DANCE NIVELL PRINCIPANT

S'ensenyaran diferents balls en línia amb diversos ritmes. El nivell és inicial, però és recomanable tenir alguna noció de *country-line dance* i haver fet algun curs previ.

Divendres, de 17.30 a 19 h
19 gener > 15 març

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec de Mònica Viñas, ACB-Amics del Country Barcelona

COUNTRY-LINE DANCE NIVELL MITJÀ

Aprendrem nous balls en línia amb diferents estils. El grau de dificultat és baix, però és necessari tenir uns coneixements bàsics de *country-line dance* i haver fet algun curs anteriorment.

GRUP A:
dimarts, de 17.45 a 19.15 h
16 gener > 12 març

GRUP B:
divendres, de 16 a 17.30 h
19 gener > 15 març

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec de Mònica Viñas, ACB-Amics del Country Barcelona

COUNTRY-LINE DANCE NIVELL AVANÇAT

Avançarem amb noves coreografies i figures del ball en línia. El grau de dificultat és mitjà, cosa que implica tenir assolits uns coneixements de *country-line dance*.

Dimarts, de 19.15 a 20.45 h
16 gener > 12 març

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec de Mònica Viñas, ACB-Amics del Country Barcelona

ESQUENA SENSE DOLOR

Qui no ha patit dolor d'esquena alguna vegada? En la majoria dels casos, les causes del dolor estan relacionades amb una mala postura o les compensacions que el cos realitza per a corregir aquesta situació. En aquest curs proposem exercicis que ens permetin prendre consciència dels possibles desequilibris en la nostra postura per a poder corregir-los.

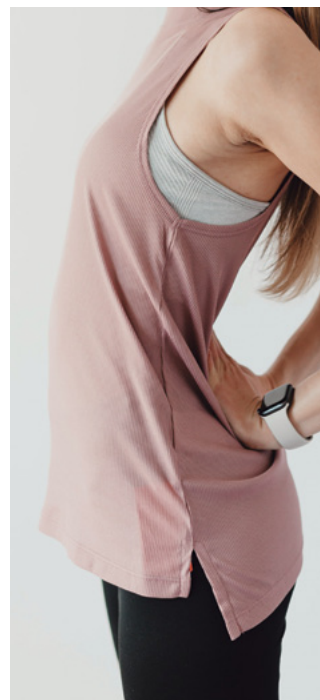
Material 1r dia:
roba còmoda

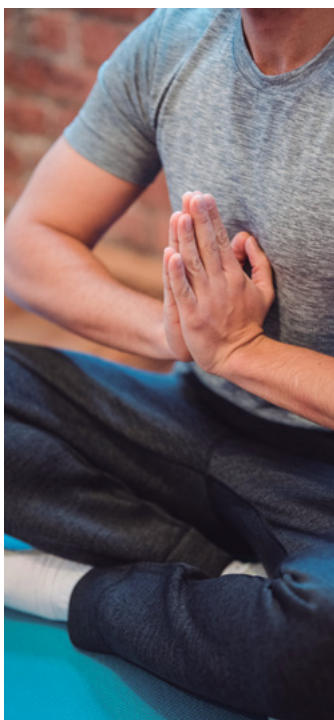
GRUP A:
dimarts, de 10 a 11.30 h
16 gener > 12 març

GRUP B:
divendres, de 10 a 11.30 h
19 gener > 15 març

GRUP C:
dilluns, de 10 a 11.30 h
15 gener > 11 març
Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec de Veronica Strukelj





FITPILATES

Intensitat mitjana-alta

Exercicis de *Fitness* amb la tècnica postural i la respiració de Pilates. Les classes començaran amb un escalament, es faran exercicis de càrdio, sèries de braç, cames/glutis i esquena i s'acabaran amb exercicis d'estirament i relaxació final.

GRUP A:
dimecres de 17 a 18.30 h

GRUP B:
dimecres de 18.30 a 20 h
17 gener > 13 març

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec de Dàmaris Manresa

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

Intensitat suau.

Hipopressives per a reduir la faixa abdominal i elevar la bufeta. Combinades amb exercicis *Kegel* per a recuperar el control dels esfínters i activació dels músculs abductors per a elevar i estabilitzar la musculatura del perinè en totes les postures bàsiques.

GRUP A:
dilluns, d'11.30 a 13 h
15 gener > 11 març

GRUP B:
dimecres, de 10 a 11.30 h
17 gener > 13 març

GRUP C:
dijous, de 18.30 a 20 h
18 gener > 14 març

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec de Dàmaris Manresa



EXERCICIS DE FORÇA PER A DONES A PARTIR DELS 50

La massa muscular millora l'equilibri hormonal, disminueix el dolor articular, afavoreix l'enfortiment dels ossos i és un dels elements per a la prevenció i/o aparició de l'osteoporosi. Els exercicis de força milloren la composició corporal, l'enfortiment evita els mals d'esquena, millora la postura, augmenta l'autoestima i alivia l'ansietat. En aquest taller coneixrem la tècnica i aprendrem a fer exercicis de força, evitant lesions i obtenint tots els beneficis. També veurem com practicar a casa i com mantenir-nos en un gimnàs.

Material 1r dia: roba còmoda i una màrfega

Divendres, de 18.45 a 19.45 h

19 gener > 1 març

Preu: 38,20 € (7 h)

A càrrec de Marta Sureda

GROOVE

El *Groove* és una experiència de ball dinàmica, interactiva i creativa amb una música molt variada. És la medicina perfecta per a equilibrar cos, ment, cor i ànima. Us convidem a descobrir aquesta tendència tan de moda i a gaudir-ne durant aquest trimestre.

GRUP A:
dilluns, de 17.15 a 18.30 h
15 gener > 11 març

GRUP B:
divendres, de 19.15 a 20.30 h
19 gener > 15 març

Preu: 61,31 € (11,25 h)

A càrrec de Pilar Gonzalo

HIPOPILATES

Intensitat mitja.

Treball de força, flexibilitat i estabilització mitjançant la respiració. Exercicis enllaçats que treballen l'articulació de la columna, enforteixen la faixa abdominal i esquena. Combinarem els músculs estabilitzadors de Pilates (eleven la musculatura del perineu) amb hipopressives (reduir la faixa abdominal i elevar bufeta) i exercicis *Kegel* (recuperar el control dels esfínters) en totes les postures.

GRUP A:
dilluns, de 10 a 11.30 h
15 gener > 11 març

GRUP B:
dimecres, d'11.30 a 13 h
17 gener > 13 març

GRUP C:
dijous, de 17 a 18.30 h
18 gener > 14 març

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec de Dàmaris Manresa

HIPOPRESSIVES FIT

Combina la gimnàstica abdominal hipopressiva amb exercicis de *fitnes* amb l'objectiu del reduir la faixa abdominal i elevar la bufeta. Interioritza exercicis de respiració amb exercicis de *Kegel* per a recuperar el control de esfínters i estabilitzar la musculatura del perineu.

GRUP A:
dissabte, de 10.30 a 12 h

GRUP B:
dissabte, de 12 a 13.30 h
20 gener > 16 març

Preu: 73,68 € (13,5 h)

A càrrec de Dàmaris Manresa

IOGA

El ioga vol dir aturar-se; tenir un espai per a tu i amb tu; aturar el ritme del dia per una estona i a través de la pràctica buscar una petita bombolla d'oxigen que ens permeti seguir.

Material 1r dia: roba còmoda i una màrfega

Dijous, de 19.15 a 20.15 h
18 gener > 14 març

Preu: 49,11 € (9 h)

A càrrec d'Alba Carbonell

IOGA AL TERRAT

El ioga et convida a aturar, a agafar un espai per tu i amb tu, aturar el ritme del dia per una estona i a través de la pràctica buscar una petita bombolla d'oxigen que ens permeti seguir. Sumem-li aire lliure, trobem-nos al terrat.

Material necessari: Roba còmoda i màrfega.

Dimarts, de 14.15 a 15.15 h
16 gener > 12 març

Preu: 49,11 € (9 h)

A càrrec d'Alba Carbonell



MOVIMENT I MEDITACIÓ

Un taller on explorarem la connexió entre el cos, la respiració, la ment i la consciència. Iniciarem les classes amb una pràctica de moviment basada en el ioga a través d'un flux suau de postures i moviments connectats amb la respiració, per tal d'incorporar-nos i arrelar-nos, i després apropar-nos a la quietud, en meditació. Anirem des d'una pràctica en moviment del cos cap a una pràctica en quietud de meditació, a través de la respiració, mobilitzant i relaxant el cos. La respiració com l'element que ens porta des del moviment del cos cap a la ment meditativa. Apte per a tothom que vulgui connectar amb si mateix.

Material 1r dia: suport tipus coixí de meditació o bloc, xal o alguna cosa per cobrir-se.

Dimecres, de 20.30 a 21.30 h
17 gener > 13 març

Preu: 49,11 € (9 h)

A càrrec d'Elisabeth Belmonte

TAI TXI

El *taixí* és un art marcial xinès mil·lenari i alhora apropiat per l'actualitat, que consisteix en una sèrie de moviments suaus i harmònics. La seva intenció és millorar la nostra salut. Combinant aquest moviment corporal amb la concentració mental i respiració conscient, generem un treball energètic interior que beneficia total la fisiologia del nostre cos.

Material 1r dia: roba còmoda i sabatilles de sola plana

PRINCIPIANTS GRUP A:
dimarts, d'11.30 a 13 h
24 gener > 12 març

CONTINU GRUP B:
dijous, d'11.30 a 13 h
25 gener > 14 març

INICIACIÓ GRUP C:
divendres, de 10 a 11.30 h
26 gener > 15 març

Preu: 65,48 € (12 h)

A càrrec d'Angèlica Constantini, de Femtaichi

TXIKUNG SHIBASHI

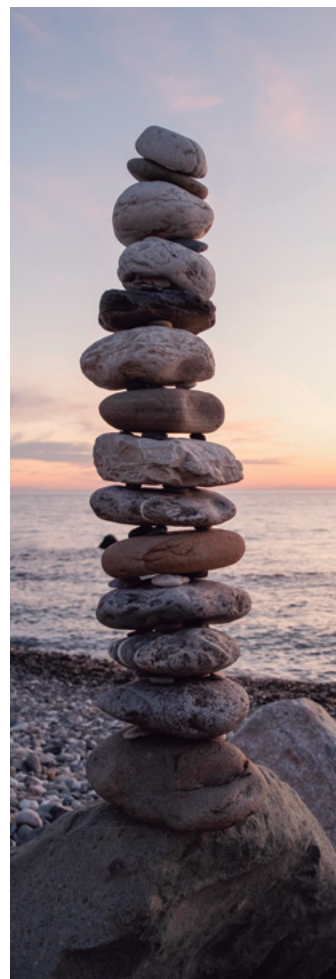
El *Txikung* combina moviment, meditació i regulació de la respiració per millorar el flux de l'energia vital. *Shibashi* és una forma de *Txikung* que consisteix en 18 moviments. Ajuda a equilibrar l'energia dels òrgans interns i els sistemes circulatori, nerviós, digestiu, respiratori, a més d'enfortir el sistema immunològic. La seva pràctica cultiva l'atenció plena sostinguda i continuada, la qual cosa repercuteix en un equilibri emocional. Cal destacar que és un sistema molt senzill d'aprendre i beneficiós per al manteniment de la salut física, emocional i mental.

GRUP A:
divendres, d'11.30 a 13 h
19 gener > 15 març

GRUP B:
dilluns, d'11.30 a 13 h
15 gener > 11 març

Preu: 73,68 € (13.5 h)

A càrrec de Veronica Strukelj



CUINA

CUINA CREATIVA D'HIVERN PER A PERSONES MANDROSES

Si t'agrada cuinar però no vols estar hores a la cuina en aquest taller aprendràs a fer delicioses receptes en un tres i no res.

GRUP A:
dimecres, d'11 a 13.30 h

GRUP B:
dimecres, de 18 a 20.30 h
17 gener > 6 març

Preu: 109,14 € (20 h)
Suplement d'ingredients: 40 €

A càrrec de Josep Vidal

CUINA DE L'EBRE

Vols aprendre a cuinar receptes tradicionals de la zona de l'Ebre?

En aquest taller farem un passeig per les quatre comarques: la Ribera d'Ebre, la Terra Alta, el Baix Ebre i el Montsià.

Dimarts, de 19.30 a 21 h
16 gener > 5 març

Preu: 65,49 € (12 h)
Suplement d'ingredients: 20 €

A càrrec d'Eva Alcaraz



CUINA PER TRIOMFAR A CASA

Els espinacs, les faves i els pèsols són alguns dels trossos que ens porta l'hivern per cuinar i gaudir-los amb receptes originals i creatives plenes de gust i colors.

GRUP A:
dilluns, d'11 a 13.30 h

GRUP B:
dilluns, de 18 a 20.30 h

15 gener > 4 març

Preu: 109,14 € (20 h)
Suplement d'ingredients: 45 €

A càrrec de Josep Vidal

LASANYES

La lasanya és originàriament una preparació italiana a base de làmines de pasta intercalades amb diversos farcits. Però actualment el terme 'lasanya' també serveix per designar qualsevol plat format per capes de diferents tipus d'aliments, bé siguin de pasta o no. Doncs bé: a partir d'aquesta visió creativa en aquest taller podràs conèixer tota una sèrie de receptes fàcils, espectaculars i delicioses.

GRUP A: dimecres 13 de març, d'11 a 13.30 h

GRUP B: dimecres 13 de març, de 18 a 20.30 h

Preu: 13,64 € (2,5 h)
Suplement d'ingredients: 10 €

A càrrec de Josep Vidal

LES POSTRES QUE ENAMOREN

Perquè a primer cop d'ull fan venir salivera. Per a fer el món una miqueta més dolç i, qui ho sap, si amb efectes afrodisíacs...

Dijous, de 18 a 20.30 h
1 febrer > 8 febrer

Preu: 27,29 € (5 h)
Suplement d'ingredients: 6,5 €

A càrrec de Cristina Calvo

LES POSTRES DE LA TEVA INFÀNCIA

El pijama, els phoskitos o un tall de pa amb oli i sucre... Tot ho podem fer a casa reversionat per als gustos actuals.

Dijous, de 10.30 a 13 h
15 febrer > 22 febrer

Preu: 27,29 € (5 h)
Suplement d'ingredients: 6,5 €

A càrrec de Cristina Calvo

LES POSTRES GOURMET EN EL PLAT

Seguim amb les postres amb estrella: elaboracions molt fàcils de fer però amb un resultat molt professional.

Dijous, de 18 a 20.30 h
29 febrer > 7 de març

Preu: 27,29 € (5 h)
Suplement d'ingredients: 6,5 €

A càrrec de Cristina Calvo

MENÚ DE CHEESE LOVERS

Ets amant del formatge? T'agrada el de vaca? El d'ovella? O potser el de cabra? El prefereixes amb un sabor suau? O millor cremós? O potser t'apassiona el de gust més fort? En aquest taller creatiu i fàcil amb el formatge com a protagonista.

GRUP A: dilluns 11 de març, d'11 a 13.30 h

GRUP B: dilluns 11 de març, de 18 a 20.30 h

Preu: 13,63 € (2,5 h)
Suplement d'ingredients: 10 €

A càrrec de Josep Vidal

PECES DE PASTISSERIA INDIVIDUALS DOLCES I SALADES

Pastisseria per a tots els gustos: pels amants del dolç i, també, per aquells que prefereixen un puntet de sal! Perquè amb la mateixa massa es poden fer dues peces completament diferents.

Dijous, de 10.30 a 13 h
18 gener > 25 gener

Preu: 27,29 € (5 h)
Suplement d'ingredients: 6,5 €

A càrrec de Josep Vidal



GENT GRAN

Respecte als diferents horaris i cursos, un cop començats els tallers, el centre cívic pot proposar canvis de grup als usuaris per tal d'homogeneïtzar els nivells de les classes.

APRÈN A UTILITZAR LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

Has tingut mai una conversa amb un robot? Fer-ho ja no és ciència-ficció.

Hem estat testimonis del naixement d'una nova tecnologia; la intel·ligència artificial; però en sabem ben poc. Qui l'ha creat? Qui hi ha al darrera d'un dels invents que canviarà la Humanitat? Per què l'han creat? I com hi puc tenir accés? Vols conèixer quines aplicacions pràctiques se'n poden treure, de la intel·ligència artificial? Com accedir-hi des d'un dispositiu domèstic? O bé et preguntes per què la pots utilitzar en el teu dia a dia?

GRUP A:
dilluns, d'11 a 12.45 h
19 febrer > 13 març

GRUP B:
dimecres, de 9 a 10.45 h
21 febrer > 13 març

Preu: 31,50 € (7 h)

A càrrec de Jordi Joan Rubí



ESTIRAMENTS PER GENT GRAN

En aquest taller es realitzaran una sèrie de moviments que ajuden a estirar el múscul, els lligaments i els tendons a la vegada que incideixen en una millora de la mobilitat articular.

Aquests estiraments ajuden a prevenir possibles lesions musculars i articulars i col·laboren al manteniment d'una postura correcta.

GRUP A:
dijous, de 9.30 a 10.30 h

GRUP B:
dijous, de 10.30 a 11.30 h
18 gener > 14 març

Preu: 40,51 € (9 h)

A càrrec de Maika Guirao

FOTOGRAFIA AMB EL MÒBIL

Moltes vegades, les càmeres és un dels punts més competitiu per als fabricants de mòbils, en aquest taller veurem les limitacions a tenir en compte a l'hora de fer una fotografia i aprendrem a aconseguir els millors resultats, a partir d'una guia de consells imprescindibles a l'hora de fer fotos amb el nostre telèfon.

GRUP A:
dilluns, de 9 a 10.45 h

GRUP B:
dimecres, d'11 a 12.45 h
17 gener > 14 febrer

Preu: 39,38 € (8,75 h)

A càrrec de Jordi Joan Rubí

GESTIÓ DE LES FOTOS DEL MÒBIL AMB IA (INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL)

Cada vegada és més necessari saber gestionar els continguts generats pels mòbils. Una molt creixent activitat de les xarxes socials ens convida a aprendre a gestionar tots aquests continguts, majoritàriament fotos i vídeos. Per què no els podem deixar sempre al mòbil? On els hem de guardar? Com els organitzem? Cada quant ho hem de fer? Ara ja li podem demanar a la intel·ligència artificial que ens ajudi a fer tot això.

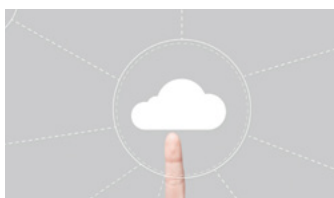
Per fer aquest taller no cal tenir cap experiència prèvia: només saber utilitzar mínimament el mòbil. No és imprescindible que els assistents portin els seus propis ordinadors però sí un *pendrive*.

GRUP A:
dilluns, de 9 a 10.45 h
19 febrer > 11 març

GRUP B:
dimecres, d'11 a 12.45 h
21 febrer > 13 març

Preu: 31,50 € (7 h)

A càrrec de Jordi Joan Rubí



MEMÒRIA

Aquest taller no està indicat per a persones amb un deteriorament cognitiu moderat-greu.

GRUP A:
dimarts, de 10.45 a 11.45 h
GRUP B:
dimarts, de 12 a 13 h
16 gener > 12 març

GRUP C:
dimecres, de 10.45 a 11.45 h
GRUP D:
dimecres, de 12 a 13 h
17 gener > 13 març

40,51 € (9 h)

A càrrec de Maika Guirao

TREU-LI PARTIT AL NÚVOL

En l'actualitat, la major part d'allò que fem servir cada dia resideix al núvol; l'oci i l'entreteniment, la feina, les comunicacions, els mapes, les fotografies, l'administració, i bona part de les nostres vides. Tot i així no en sabem gairebé res: on és, qui el gestiona, com administrar-lo i, el més important; puc controlar-lo? Vine i aprèn tot això i algunes coses més.

GRUP A:
dilluns, d'11 a 12.45 h
15 gener > 12 febrer

GRUP B:
dimecres, de 9 a 10.45 h
17 gener > 14 febrer

Preu: 39,38 € (8,75 h)

A càrrec de Jordi Joan Rubí

AULA OBERTA D'INFORMÀTICA PER A ADULTS

AULA OBERTA D'INFORMÀTICA PER A ADULTS
Dilluns i dimecres, de 13 a 14 h. Del 15 de gener al 13 de març

Accés lliure a deu ordinadors amb connexió a Internet. Un especialista us ajudarà a resoldre els dubtes i/o consultes.

servei d'infància i famílies

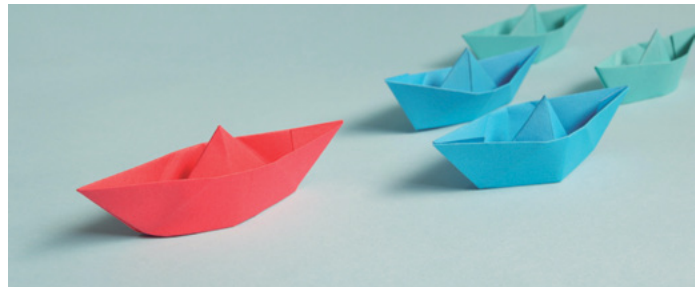
ESPAI FAMILIAR LA SALETA

TALLERS FAMILIARS 0-3

EXPRESSIONS DE LA SALETA

Activitats puntuals o trimestrals on poder gaudir en família a partir de tallers creatius i experimentacions. Totes les propostes són cuidades i adaptades a les necessitats dels infants.

IMPORTANT: Els preus públics 2024 dels tallers estan pendents d'aprovació.



TALLERS TRIMESTRALS

Inscripcions en línia a través del nostre web a partir del dilluns 18 de desembre.

MÚSICA EN FAMÍLIA

Música i moviment amb instruments de petita percussió on treballarem la psicomotricitat, l'escolta, l'espera, el silenci o la interacció social entre altres coses creant un espai musical, segur i lliure.

GRUP A: dilluns de 10.30

a 11.30 h (mares/pares amb infants dels 18 als 36 mesos)

GRUP B: dilluns d'11.30 a

12.30 h (mares/pares amb infants dels 4 als 18 mesos)

GRUP C: dilluns de 16 a 17 h

(mares/pares amb infants dels 4 als 18 mesos)

15 gener > 11 març

Preu: 69,51 € (9 h)

(1 adult + 1 infant)

A càrrec de *Marta Oro de Múxics*

EXPERIÈNCIES CREATIVES EN FAMÍLIA

Taller d'experimentació plàstica amb diferents materials per apropar als infants al llenguatge creatiu, al mateix temps que la vivència compartida reforça el vincle adult i infant.

Dimarts de 17 a 18.30 h

(mares/pares amb infants nascuts al 2020)

16 gener > 12 març

Preu: 104,27 € (13,5 h)

(1 adult + 1 infant)

Plus de material: 18 €

A càrrec de *Sandra Rodríguez d'Experiències Creatives*

EXPERIÈNCIES CREATIVES EN FAMÍLIA (TALLERS MONOGRÀFICS)

Tallers monogràfics d'experimentació plàstica amb diferents materials per apropar als infants al llenguatge creatiu, al mateix temps que la vivència compartida reforça el vincle adult i infant.

- Jugant amb pintura, esclatem colors
16 gener > 30 gener
- Creant collage, mirant més enllà del material
6 febrer > 20 febrer
- Jugant amb fang, fanguem
27 febrer > 12 març

Dimarts d'11 a 12.30 h (mares/pares amb infants de 18 mesos a 3 anys)

Preu taller monogràfic: 34,76 € (4,5h) (1 adult + 1 infant) Plus de material: 6€

A càrrec de Sandra Rodríguez d'Experiències Creatives

MASSATGE INFANTIL

Curs on aprendràs a fer aquest massatge al teu nadó i en el qual podràs compartir amb altres mares i pares moments o situacions similars a la teva.

GRUP A: dijous d'11 a 12.30 h
(mares/pares amb nadons d'1 a 8 mesos)
18 gener > 15 febrer

GRUP B: divendres de 15 a 16.30 h
(mares/pares amb nadons d'1 a 8 mesos)
23 febrer > 22 març

Preu: 57,93 € (7,5 h) (1 adult + 1 infant)

A càrrec de Judit Agulló



TALLERS PUNTUALS

Inscripcions en línia a través del nostre web 14 dies abans de l'inici de la primera sessió de cada taller

SESSIONS D'EXPERIMENTACIÓ I JOC

Tallers puntuals d'experimentació i joc amb diferents tipus de materials on poder gaudir en família.

Matins: dimecres d'11 a 12.30 h
Tardes: dijous de 17 a 18.30 h

- **JOC SENSORIAL I 17, 18, 24, 25 gener** (mares/pares amb infants de 9 a 18 mesos)
- **JUGUEM AMB PAPER 31 gener, 1, 7, 8 febrer** (mares/pares amb infants de 18 mesos a 3 anys)
- **JUGUEM EN RODÓ 14, 15, 21, 22 febrer** (mares/pares amb infants de 9 mesos a 18 anys)
- **JUGUEM AMB LA LLUM 28, 29 febrer, 6, 7 març** (mares/pares amb infants de 18 mesos a 3 anys)
- **JOC SENSORIAL II 13, 14, 20, 21 març** (mares/pares amb infants de 9 mesos a 18 anys)

Preu: 7,72 € (sessió) (1 adult + 1 infant)

A càrrec de Sandra Rodríguez d'Experiències Creatives i Marta Blanco



TALLERS INFANTILS

Inscripcions en línia a través del nostre web a partir del **dilluns 18 de desembre**

Tallers trimestrals d'1 dia a la setmana per la canalla de 3r a 6è de primària.

IMPORTANT: Els preus públics 2024 dels tallers estan pendents d'aprovació.

FEM CIÈNCIA!

Els tallers trimestrals 'Fem Ciència!' són una experiència fascinant en la qual descobrirem dones científiques inspiradores i realitzarem experiments científics, tot jugant amb la ciència i participant en dinàmiques de grup.

Aquestes activitats busquen fomentar l'interès per la ciència i promoure la igualtat de gènere en aquest àmbit, despertant la passió pels descobriments científics i celebrant el llegat de les dones científiques.

Dilluns, de 17.30 a 19 h
8 gener > 18 març (el dilluns 12 de febrer no hi haurà classe)

Preu: 44,47 € (15 h)

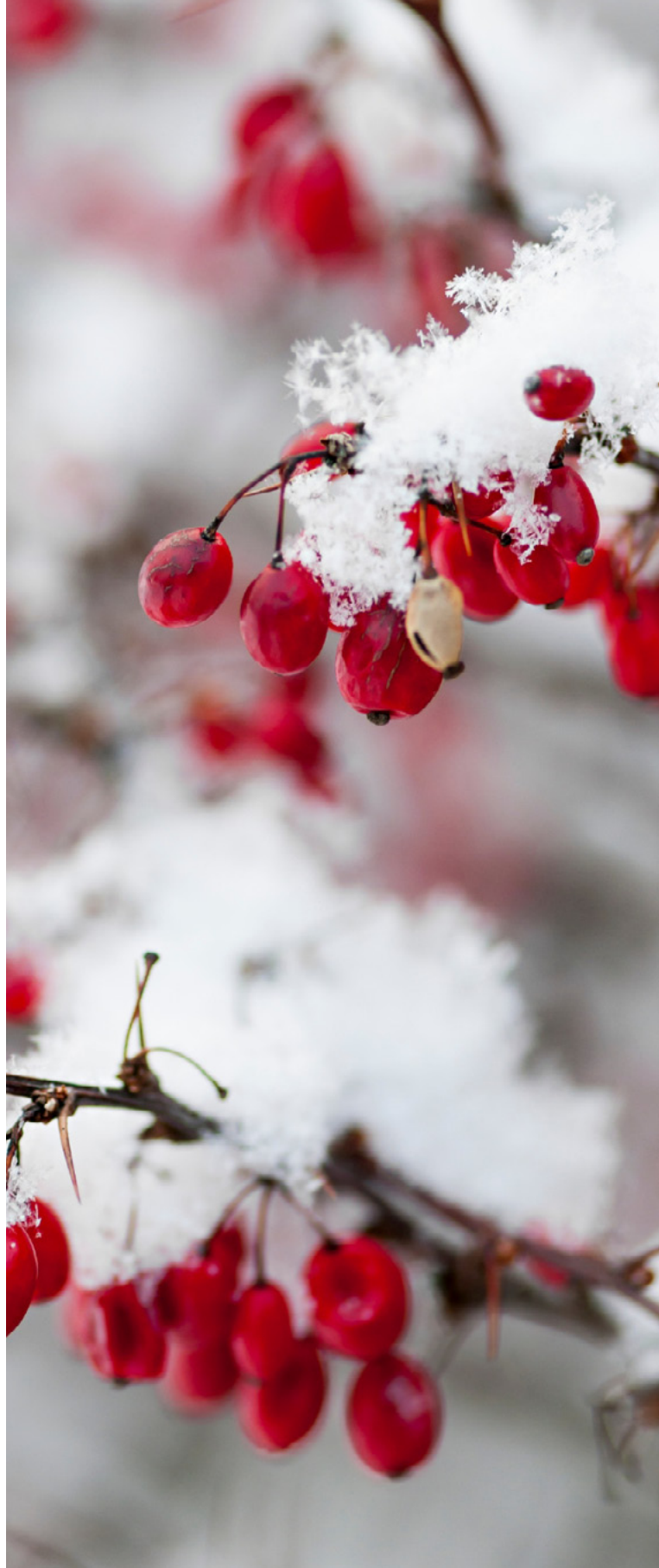
A càrrec de *Patrícia Canut*, de 'Lutraviola'

CUINA

Aprendrem a aprofitar els millors productes de la temporada per fer receptes delicioses i de proximitat.

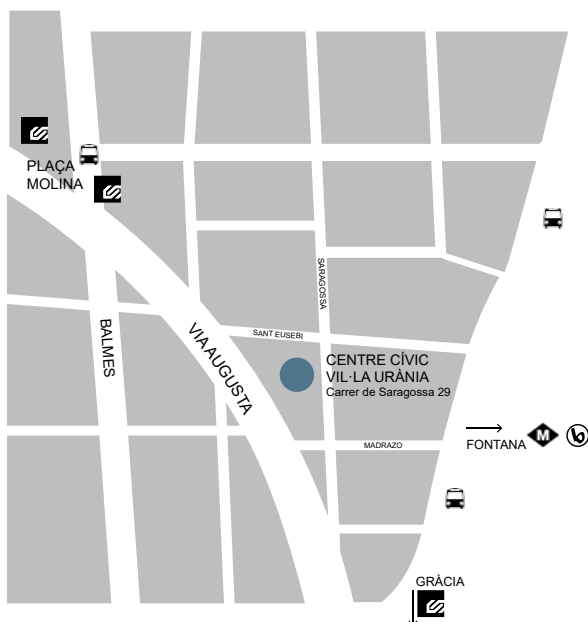
Dimarts, de 17.30 a 19 h
9 gener > 12 març
Preu: 44,47 € (15 h)

A càrrec de *Muntsa Holgado*, de 'Cuinant Cultures'









MAPA



ADREÇA

c/ Saragossa, 29
08006 Barcelona
Tel. 93 706 12 95

-  Ferrocarril: Sant Gervasi L6,
Pl. Molina L7, Gràcia L6 o L7
-  V15, V17, D40, 27, 24, 114
-  Fontana L3
-  Gran de Gràcia, 155

barcelona.cat/ccvil.laurania
informacio@vilaurania.net



HORARIS

De dilluns a divendres, de 9 a 22 h;
dissabtes, de 10 a 14 h i de 16 a 20 h.

**Districte de
Sarrià - Sant Gervasi**