

Centre Cívic Can Castelló

# TALLERS ACTIVITATS CULTURALS

Gener - març 2024

Can Castelló



Ajuntament de  
**Barcelona**

Districte de  
**Sarrià - Sant Gervasi**



## INSCRIPCIONS

Críteris inscripcions als tallers.....	pàg. 3
Tarifes reduïdes.....	pàg. 3

## TALLERS

Dansa.....	pàg. 4
Gastronomia.....	pàg. 5
Llengües.....	pàg. 5
Salut i creixement personal.....	pàg. 6
Troba't.....	pàg. 8

## ACTIVITATS

Visites guiades.....	pàg. 11
Cicle Música't.....	pàg. 11
Gastronomia i alimentació.....	pàg. 12
Infància i Família.....	pàg. 14
Espectacles.....	pàg. 15
Familiars.....	pàg. 15
Per a tots els públics.....	pàg. 16
Castellonades.....	pàg. 17
Avui commemoren.....	pàg. 18
Conferències.....	pàg. 18
Exposicions.....	pàg. 19
Acosta't a l'art.....	pàg. 20

## SERVEIS

Aula oberta d'informàtica.....	pàg. 21
Cessió d'espais.....	pàg. 21
Connexió Wi-Fi.....	pàg. 21
Espai polivalent.....	pàg. 21
Refugi climàtic.....	pàg. 21
Calendari.....	pàg. 22

## LLEGENDA

<b>G</b>	Activitat gratuïta
<b>C</b>	Taller de continuïtat
<b>N</b>	Nou

---

# INSCRIPCIONS

---

---

## CRITERIS D'INSCRIPCIONS ALS TALLERS

---

### Matriculació

A partir del dilluns 18 de desembre.

Cal formalitzar la inscripció.

La inscripció es farà efectiva un cop l'inscrit o inscrita hagi abonat l'import que correspon.

Les matrícules es realitzaran en línia a

<https://cancastello.inscripcionscc.com/ccivic/>

Horari matrícules presencials: de dilluns a divendres de 10 a 14 i de 16 a 20 hores.

El preu dels tallers i/o cursos no inclou les despeses de material.

El Centre Cívic es reserva el dret a canviar i/o suspendre qualsevol activitat per causes alienes a l'organització.

El Centre es reserva el dret de suspendre els tallers i/o cursos que no tinguin un mínim de persones inscrites. Només en aquest cas, es retornarà l'import abonat.

### Període d'inscripció de continuïtat

A partir del dilluns, 11 al divendres 15 de desembre a partir de les 10 hores.

Tots els tallers de continuïtat estan marcats amb el símbol C al davant

Poden confirmar la plaça les persones que es van inscriure en el mateix grup, horari i taller de la tardor 2023. La confirmació de la plaça es fa efectiva en el moment d'abonar l'import corresponent.

### Preus públics

Preus pendents d'aprovació per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona.

### Tarifes reduïdes

Per a persones residents al municipi en situació d'atur i per a persones amb una discapacitat reconeguda de més del 33% (no són acumulables a altres tipus de descomptes), cal aportar la documentació necessària en el moment de la inscripció, i aquesta ha de ser presencial. Per a més informació adreceu-vos al centre.

**Data inici tallers:** a partir del 8 de gener de 2024



---

## DANSA

---

### 1. SEVILLANES NIVELL AVANÇAT



Dimarts, de 19.30 a 20.30 hores

9 gener > 19 març

Preu: 60,03 € (11 hores)

Ja tenim assegurada la coreografia bàsica de sevillanes i és hora d'anar un pas més enllà. Aprendre diverses variants d'aquesta dansa (quartets, sevillanes creuades, ball en línia...). També millorarem la tècnica de la faldilla i del ventall, tot perfeccionant l'expressivitat per gaudir encara més d'aquesta dansa encisadora i apassionant. A càrrec d'Isabel Oliva

---

### 2. FLAMENC



Dimecres, de 17.30 a 18.30 hores

10 gener > 20 març

Preu: 60,03 € (11 hores)

Aprendre a ballar diferents estils de ball flamenc, podràs descobrir el món del flamenc a través del seu compàs, lletres i coreografies, cultivant el sentit per a entendre la comunicació entre els seus pilars bàsics. L'únic que es necessita són ganes d'aprendre, ballar i gaudir! A càrrec d'Isabel Rivera

---

## ZUMBA

---



### 3. Grup A

Dimecres, de 18.40 a 19.40 hores

---

### 4. Grup B

Dimecres, de 19.50 a 20.50 hores

10 gener > 20 març

Preu: 60,03 € (11 hores)

Per estar en forma i passar-ho bé. Activitat on es fusiona el ball coreogràfic i els exercicis específics d'un entrenament cardiovascular.

A càrrec de Patricia de la Torre



---

## TALLERS

---

---

## GASTRONOMIA

---

---

### 5. CUINA MACROBIÒTICA. ESCALFAR EL NOSTRE COS

---

N

Dijous, de 18 a 20 hores

15 >29 de febrer

Preu: 32,74 € (6 hores) + 10 € suplement ingredients

Farem receptes, coccions i veurem aliments que ens ajudaran a escalfar el nostre organisme durant l'hivern, tenint en compte la teoria del yin i el yang que busca "l'equilibri físic i emocional" a través de la nutrició.

A càrrec de Xavi Dorado



---

## LLENGÜES

---

---

### 6. ANGLÈS ELEMENTAL

---

C

Dilluns, de 18.30 a 20 hores

8 gener > 18 març

Preu: 90,04 € (16,5 hores)

Repasarem els coneixements bàsics i aprendrem nou vocabulari i gramàtica per avançar a poc a poc amb l'anglès.

A càrrec de Montse Garcia

---

### 7. ANGLÈS PRE INTERMEDIATE

---

C

Dilluns, de 18.30 a 20 hores

8 gener > 18 març

Preu: 90,04 € (16,5 hores)

Per a persones que ja coneixen els temps verbals i les normes bàsiques i volen aprofundir en *Grammar, vocabulary, reading and speaking* d'una manera dinàmica i entretinguda.

A càrrec de Beatriz Benet

---

### 8. ANGLÈS CONVERSA INTERMEDIATE

---

C

Dimarts, de 19 a 20.30 hores

9 gener > 19 març

Preu: 90,04 € (16,5 hores)

Ens trobem per parlar i comunicar-nos amb comoditat en aquest idioma. A càrrec de Montse Garcia

---

---

**SALUT I CREIXEMENT PERSONAL**

---

**9. HIPOPRESSIVES FIT**

Dilluns, de 17.30 > 18.30 hores

8 gener > 18 març

Preu: 60,03 € (11 hores)

Combina la gimnàstica abdominal hipopressiva amb exercicis de fitnes per reduir la faixa abdominal i elevar la bufeta. Interioritza exercicis de respiració amb exercicis de Kegel per recuperar el control d'esfínters i establir la musculatura del perineu.

A càrrec de Virginia Gola

---

**10. GIMNÀSTICA FUNCIONAL**

Dilluns, de 18.30 > 19.30 hores

8 gener > 18 març

Preu: 60,03 € (11 hores)

Exercicis que s'adapten als moviments naturals del cos humà per treballar de forma global músculs i articulacions. Treballa augmentant l'equilibri, millora la salut cardiovascular la resistència muscular i la postura corporal.

A càrrec de Virginia Gola



---

**11. IOGA A**

Dilluns, de 19.30 a 20.30 hores

8 gener > 18 març

Preu: 60,03 € (11 hores)

---

**12. IOGA B**

Dijous, de 19.30 a 20.30 hores

11 gener > 21 març

Preu: 60,03 € (11 hores)

La pràctica del ioga, amb les seves postures (àsanes) i, alhora, el control de la respiració ajuda a millorar la flexibilitat, tonificar la musculatura i assossegar la ment. Aconsegueix un estat de benestar amb la unió del cos, la ment i les emocions!

A càrrec de Michell Koopman

---

---

## TALLERS

---

---

### PILATES MULTINIVELL

---

---

#### 13. GRUP A



Dimarts, de 18.30 a 19.30 hores

9 gener > 19 març

Preu: 60,03 € (11 hores)

---

#### 14. GRUP B



Dijous, de 18.30 a 19.30 hores

11 gener > 21 febrer

Preu: 60,03 € (11 hores)

Combinació d'exercicis d'elongació, força, control i consciència corporal per aconseguir agilitat, benestar, concentració i to muscular.

A càrrec de Virginia Gola

---

#### 15. PILATES AVANÇAT



Dimarts, de 19.30 a 20.30 hores

9 gener > 19 març

Preu: 60,03 € (11 hores)

Combinació d'exercicis d'elongació, força, control i consciència corporal per aconseguir agilitat, benestar, concentració i to muscular.

Per a persones amb experiència prèvia en el mètode pilates que volen continuar treballant en profunditat.

A càrrec de Virginia Gola





## TROBA'T

G

Cicle d'activitats i tallers que organitzen diferents persones voluntàries.

### INTRODUCTION TO ENGLISH BASIC LEVEL

C

Dimarts,  
de 10 a 11.30 hores  
9 gener > 19 març  
(16,5 hores)

Per a aquelles persones amb coneixements mínims de vocabulari. Es practica la part oral, gramatical i escrita. Es treballarà la formulació de frases senzilles, sobre situacions de la vida diària (salutacions, direccions, compres, hàbits, etc).

A càrrec de  
Carmen Llorente

### IMPROVE YOUR ENGLISH SECOND LEVEL\*

C

Dijous,  
de 10.30 a 12 hores  
11 gener > 21 març  
(16,5 hores)

Taller d'anglès des del nivell *pre-intermediate* a *l'intermediate*. Es tracta de perfeccionar els coneixements adquirits en cadascun dels aspectes de la llengua (expressió oral, pronunciació, vocabulari, així com l'expressió oral i escrita) mitjançant la participació activa dels assistents.

A càrrec de  
Carmen Llorente

### ALWAYS FORWARD FIRST LEVEL

C

Dimarts,  
d' 11.30 h a 13 hores  
9 gener > 19 març  
(16,5 hores)

Taller d'anglès des del nivell *elementary* fins al *pre-intermediate*.

Es treballarà en l'ampliació del vocabulari, nous coneixements gramaticals i l'expressió i comprensió oral i escrita amb textos senzills.

A càrrec de  
Carmen Llorente

### GARBELLS DE LLENGUA

C

Dimarts,  
d' 11.30 h a 12.30 hores  
9 gener > 19 març  
(11 hores)

Trobades i converses per millorar en la correcció i qualitat lingüística per a catalanoparlants que vulguin créixer en la llengua i cultura catalanes.

A càrrec de CAL (Coordinadora d'Associacions per la Llengua Catalana)

\* Aquest taller segueix un llibre que cada alumne ha de portar per seguir les classes

---

## TALLERS

---

### POETESSES EN LLENGUA CASTELLANA II

---



Dimarts, de 17.30 a 18.30 hores  
9 gener > 19 març (11 hores)

Continuem un recorregut del segle XV al XX de poetesses moltes desconegudes, altres d'oblidades, altres de silenciades i algunes que van assolir la fama en èpoques difícils per a les dones.

A càrrec de Teresa Catasús



---

### CLUB DE LECTURA

---



Dijous, de 17.30 a 18.30 hores  
11 gener > 21 març (11 hores)

El club de lectura és una activitat on compartim, a partir d'una lectura individual, la meravellosa experiència de compartir les nostres reflexions i impressions sobre els llibres que llegim.

A càrrec de Teresa Catasús



Cal inscripció prèvia quinze dies abans de la data de realització a les conferències, espectacles i altres activitats

---

**CICLE MÚSICA'T**

---

**G**

---

**LA MÚSICA AMERICANA I  
LA MÚSICA CLÀSSICA**

---

Cicle amb el qual podrem comprovar la influència que va tenir amb el pas del temps la música originària del Nou Continent a la música clàssica europea.

A càrrec de Valeri Cabós

---

**LA INFLUÈNCIA  
DEL JAZZ,  
EL TANGO,  
EL BOLERO I  
L'HAVANERA A  
LA MÚSICA  
CLÀSSICA**

---

Dimecres 31 de gener,  
a les 18.30 hores

Veurem com van influir i quins van ser els músics més influents.

Inscripcions a partir del 17 de gener

---

**LA SIMFONIA DEL  
NOU MÓN.  
A. DVORACK**

---

Dimecres 21 de febrer,  
a les 18.30 hores

Com agraïment al continent que tan bé el va acollir, Dvorák va dedicar a Amèrica aquesta meravelliosa simfonia inspirant-se en les peculiaritats musicals dels indígenes i els americans. Guiada i comentada.

Inscripcions a partir del 7 de febrer



---

**HISTÒRIA DE L'ALIMENTACIÓ**

---

Dimecres 28 de febrer, a les 18.30 hores

Recorregut a través del temps sobre la relació entre la humanitat i els aliments. En aquesta xerrada descobrirem què mengem i per què en mengem, l'evolució històrica de l'alimentació humana i també els simbolismes que han tingut alguns aliments en les diferents civilitzacions al llarg de la història, des de la prehistòria fins a l'època actual.

A càrrec de Carme Mestres

Inscripcions a partir del 14 de febrer

---

**ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN LA PRIMERA INFÀNCIA**

---

Dimecres 20 de març, a les 18 hores

Es parlarà sobre l'alletament matern, el període d'alimentació complementària i l'alimentació saludable a partir del primer any d'edat. També es parlarà del rol de les persones adultes en l'acompanyament de l'àpat, així com l'alimentació a les escoles bressol; recomanacions sobre seguretat alimentària, la diversitat alimentària (vegetariana, al·lèrgies i intoleràncies i malaltia celíaca). També sobre hàbits saludables i sostenibles.

A càrrec de Lucía Zamora Dietista-Nutricionista del Cap Adrià

Inscripcions a partir del 6 de març



---

## CICLE SALUT INTESTINAL

---

L'intestí és primordial per a la nostra salut global. L'alimentació i alguns ingredients naturals són claus per modular la nostra microbiota/flora intestinal que cal tenir en compte per prevenir els problemes de salut físics i mentals.

A càrrec de Vanessa Nuñez, llicenciada en Biologia especialitzada en alimentació, suplementos nutricionals i comunicació en salut. Màster en comunicació científica, mèdica i ambiental per IDEC-Pompeu Fabra

---

### CUIDA LA TEVA MICROBIOTA I SALUT INTESTINAL SECRETS PER A PERSONES DE TOTES LES EDATS

---

Dilluns 22 de gener, a les 18.30 hores

Aprèn com millorar la teva microbiota/flora intestinal i el teu benestar general en aquesta xerrada. Explorarem com l'alimentació i les rutines poden influir en la teva microbiota, i compararem receptes senzilles per a cuidar la teva salut intestinal.

Inscripcions a partir del 8 de gener

---

### MÉS ENLLÀ DELS PROBIÒTICS CONEIX TOTS ELS ALIATS DE LA SALUT INTESTINAL

---

Dilluns 5 de febrer, a les 18.30 hores

Descobreix el món dels probiòtics, prebiòtics, simbiòtics i postbiòtics. Explorarem com funcionen i què has de saber per triar productes de qualitat que millorin la teva salut intestinal. Una xerrada i que no et pots perdre per entendre aquests aliats de la salut.

Inscripcions a partir del 22 de gener

---

### MICROBIOTA SALUDABLE PER REFORÇAR LES TEVES DEFENSES

---

Dilluns 19 de febrer, a les 18.30 hores

Aprèn a reforçar el teu sistema immunològic mitjançant l'alimentació i suplementos de qualitat. Prepara la teva microbiota per protegir-te contra bacteris i virus. T'hi esperem! Inscripcions a partir del 5 de febrer



---

## ACTIVITATS

---

### INFÀNCIA I FAMÍLIA

---



Vine a gaudir en família de les propostes per aprendre i compartir.

Els infants sempre han d'anar acompanyats d'un adult. Prioritzem un adult per un infant.

---

### PATIM PATAM

---

Dimarts, 6 i 20 de febrer i 5 i 19 de març,  
de les 17.15 a 18 hores

Espai d'expressió i gaudiment a través de la música i del moviment. Desenvoluparem l'escolta, l'atenció i el silenci, així com la motricitat. Jugarem, improvisarem i ens divertirem amb els instruments, els ritmes i les melodies d'un repertori de cançons del món.

A càrrec de Yamila Castells, mestre Montessori i música  
Famílies amb infants dels 18 mesos als 3 anys

Inscripcions a partir del 23 de gener



---

### JOCS A LA 2.3

---

Dimecres de 17.15 a 18.30 hores  
17 de gener > 13 de març

Experimentar i manipular és divertit i estimulant. Habitem un espai del Centre Cívic amb jocs distribuïts per racons per jugar i relacionar-se en clau de joc.

A càrrec del Centre Cívic Can Castelló

Adreçat a famílies amb infants de 10 mesos a 5 anys.

Els infants sempre han d'anar acompanyats d'un adult. Cal tenir cura de les joguines, compartir-les i recollir-les entre tots.

Entrada lliure amb aforament limitat

---

---

**ESPECTACLES**

---



Amb inscripció prèvia. Cal recollir l'entrada el mateix dia un quart d'hora abans de començar l'actuació.

---

**FAMILIARS**

---

Espectacles que despertin la curiositat, la sensibilitat, la imaginació i la creativitat dels infants en companyia dels seus familiars.

Recordeu que la plaça del menor anirà també a nom de l'adult que fa la inscripció

---

**PER CARNAVAL TOT ES POT CONTAR**

---

Dimarts 30 de gener, a les 17.30 hores

Contacontes. És temps de gresca i xerinola! Ha arribat el Carnaval i també els contes esbojarrats i divertits, que sortiran del bagul de les disfresses abans que vingui la vella Quaresma. Tres contes de Joan de Déu Prats. Les disfresses del Senyor Prudenci, l'home eixelebrat i la disfressa més original.

A càrrec de Laura Asensio

Per a infants a partir de 4 anys

Inscripcions a partir del 16 de gener

---

**QUAN SURTS DE CASA**

---

Dimarts 12 de març, a les 17.30 hores

Contacontes. Quan sortim de casa ens poden passar moltes coses. Ens podem trobar personatges misteriosos o amics de tota la vida. Podem anar per camins coneguts o descobrir un nou món. Podem tenir molta sort o trobar-nos amb obstacles. Quan sortim de casa sempre ens passen coses i sempre tornarem amb alguna cosa nova.

A càrrec de Martha Escudero

Per a infants a partir de 4 anys

Inscripcions a partir del 27 de febrer



---

## ACTIVITATS

---

---

### PER A TOTS ELS PÚBLICS

---

---

#### DONA NEGRA CANTA

---

Divendres 16 de febrer, a les 18.30 hores

Actuació que reivindica el paper central de les dones afroamericanes en la construcció i difusió del Blues, el Jazz, el Rhythm'n'Blues i el Soul durant la primera meitat del segle XX.

Dones fortes, empoderades i lluitadores que en un context i circumstàncies totalment adverses van plantar cara a una societat que les discriminava pel seu color de pell, i a una indústria, la de l'espectacle, que les menystenien pel fet de ser dones.

A càrrec de Brigitte Emaga (veu), Lalo López (guitarra i cors) i Joan Vigo (contrabaix)

Inscripcions a partir del 2 de gener



---

#### DE L'ESTIL GALANT AL ROMANTICISME

---

Divendres 1 de març, a les 18.30 hores

Al món de la música clàssica, les agrupacions de duo no solien tenir tant èxit com d'altres, ja que, en principi, les possibilitats per generar nous sons augmenten com més instruments es tenen a disposició. Tot i això, un duo pot generar una connexió molt íntima plena de subtils, i cada combinació acaba sent un món.

A càrrec d'Ignacio Ruiz Martín (violí), i Min Cho (violoncel)  
Inscripcions a partir del 22 de febrer

---



## CASTELLONADES

Espectacles de grups i companyies emergents que han participat en el programa de suport a la creació artística que facilita el Centre Cívic.

### SESSIÓ DOBLE - MICROTEATRE -

Divendres 26 de gener, a les 19 hores

Inscripcions a partir del 12 de gener

#### SI TU ME DICES VOY... LO PAGO TODO

Un noi coneix una noia en una discoteca. Ell vol sexe. Ella també... Però tot té un preu.

A càrrec de  
Companyia Kamaleonik  
Guió i direcció  
de Bernat Muñoz.  
Amb Marina Durán  
Idioma: Català



#### OK BOOMER

Teatre. Sole ha decidit fer un gir a la seva vida i s'instal·la en una residència d'estudiants per començar una carrera, però té por de no encaixar a causa de la diferència d'edat. Accidentalment, es troba amb Candela, una *influencer* amb la qual li costa entendre's. Aconseguirà una *boomer* adaptar-se a la generació Z?  
Idioma: Castellà

A càrrec de Cia La otra  
Direcció: Bernat Muñoz

#### ADVENTURES OF NICOLE

Divendres 2 de febrer,  
a las 18.30 hores

Teatre. Història que trenca els estereotips de les dones grans i desafia la noció que la vida s'acaba a cinquanta anys. El personatge principal és una vídua que lluita per trobar el seu lloc després d'enfrontar-se a la desocupació recent.

A càrrec de Blue Book  
Theatre Company  
Inscripcions a partir del  
19 de gener

---

## ACTIVITATS

---

---

### AVUI COMMEMOREM

---

G

---

### DIA INTERNACIONAL DE LA DONA

---

Commemorem aquesta data amb dues activitats que ens ajudaran a sensibilitzar-nos sobre els problemes de desigualtat a què les dones es continuen enfrontant avui dia.

Activitats per a dones (no mixtes)

---

#### DONES INVISIBLES A LA HISTÒRIA

---

Dilluns 4 de març,  
de 18 a 20 hores

Aquesta xerrada té com a objectiu generar un espai de debat i reflexió al voltant de la invisibilització de la dona en la història, i es reflexionarà sobre la seva aportació a la societat.

A càrrec de Karen Rosentreter Villarroel  
Organitza PIAD  
Inscripcions a partir del 19 de febrer

---

#### LLIBERA LA TEVA VEU: TASTET REDUEIX L'ESTRÈS I L'ANSIETAT

---

Dilluns 11 de març, de  
18.30 a 20.30 hores

Reconeixerem el nostre cos com a instrument sonor i experimentarem en grup l'empoderament de les nostres veus i cossos. Utilitzarem tècniques vocals, sanadores i de respiració per reduir l'estrès i l'ansietat. Investigar, jugar, modular, comunicar o fer ús de la veu com a eina d'alliberament personal i col·lectiu.

A càrrec de Nadia Zúñiga  
Organitza PIAD  
Inscripcions a partir del 26 de febrer

---

## CONFERÈNCIES

---

G

---

### “LA BENETA” PROJECTE DE RELLEU AGRARI

---

Dimecres 17 de gener, a les 18.30 hores

En aquesta conferència ens explicaran el futur de La Beneta, una finca que s'havia de quedar abandonada perquè ningú volia continuar fent de pagès. El Joan, el pagès que la cultivava fins ara, es jubila.

Inscripcions a partir del 3 de gener

---

---

**EXPOSICIONS**

---

Entrada lliure en l'horari del centre

---

---

**COLOR I SILENCI**

---

8 > 26 gener

Com és sovint el cas en la vida de molts artistes, també jo, he tingut una existència bastant nòmada i plena de canvis. Això explica la variada procedència de les obres que aquí presento: N'hi ha fetes a Mèxic a Califòrnia a Menorca, i a diversos indrets de Catalunya.

Pel que fa a l'estil, poc a dir: Realisme naturalista a la manera tradicional catalana.

A càrrec de Antoni Subirats

**Inauguració** dijous 11 de gener. 18.30 hores

---

---

**“MAR DE FONTS”**

---

8 > 26 febrer

Exposició de fotografia i estudis científics de l'Institut de Ciències del Mar -CSI-, té l'objectiu de difondre el mal estat de la Mediterrània, amb la finalitat de crear empatia involucrant al ciutadà, les institucions, escoles, empreses, marques i, indústria en un procés d'eliminació dels abocaments de plàstic, així com adquirir una veritable presa de consciència que permeti arribar a compromisos executables de canvis d'actitud personals, de la ciutadania, institucionals, industrials i dels governs. A càrrec de Lídia Carbonell

**Inauguració** dimarts 6 de febrer, a les 19 hores

**Activitat complementària**, xerrada-visita guiada a l'exposició **dimarts 13 de febrer, a les 18.30 hores.**

---

---

**“ENTRE ALLÒ EFÍMER I ALLÒ PERMANENT”**

---

4 > 22 març

Exploració artística que desafia les nostres percepcions sobre el que és quotidià i ens convida a reflexionar sobre la necessitat d'un canvi en els nostres hàbits per aconseguir més equilibri amb el nostre entorn.

A càrrec de José Bifano

**Inauguració** dijous 7 de març a les 18.30 hores

**Activitat complementària**, xerrada-visita guiada a l'exposició **dijous 14 de març, a les 18.30 hores**

---

---

## ACTIVITATS

---

---

### ACOSTA'T A L'ART

---

Programa de suport a la creació a les Arts Visuals i Escèniques. Obrim convocatòria per donar la possibilitat a creadors novells d'exhibir la seva obra i generar un espai de trobada. Consulta l'enllaç [bit.ly/AcostatArt](https://bit.ly/AcostatArt)

---

### ACTUA

---

Si tens un grup de música, ets cantautor/a, participes en un grup teatre o dansa i ets major de 18 anys, t'oferim un espai no convencional de petit format per donar visibilitat a la feina que feu. Envia la demanda a [info@cccancastello.cat](mailto:info@cccancastello.cat) amb les teves dades, una petita descripció del projecte en què treballes, indicant-hi el concepte ACTUA.

Convocatòria oberta tot l'any.

---

### CREA'T

---

Si participes en un projecte de creació, oferim estades trimestrals en espais del Centre a creadores novelles (a partir de 18 anys) com a suport a les iniciatives artístiques col·lectives o individuals, en disciplines diverses com arts visuals, escèniques o musicals de petit format dirigides tant a públic adult com familiar. Envia la demanda a [info@cccancastello.cat](mailto:info@cccancastello.cat) amb les teves dades, una petita descripció del projecte en què treballes indicant-hi el concepte CREA'T.

Convocatòria oberta tot l'any.

---

### EXPOSA'T

---

Hi poden participar totes les persones, col·lectius o entitats que vulguin mostrar la seva obra al Centre sense ànim de lucre. Disposem d'un espai expositiu polivalent. Omple el formulari que trobaràs a [bit.ly/exposa](https://bit.ly/exposa).

La propera convocatòria estarà oberta del

[Convocatòria oberta tot l'any.](#)



---

**OFERTA PERMANENT**

---

**Aula Oberta d'Informàtica.** El centre cívic posa a disposició dels usuaris i usuàries l'Aula Oberta d'Informàtica, servei gratuït i per a adults amb el qual es pot accedir a sis ordinadors amb connexió a Internet. Consulta els horaris al web del centre. Cal fer la inscripció al taulell d'informació.

**Cessió i/o lloguer d'espais.** Es podran fer cessions d'espai a entitats, grups professionals i empreses sempre que sigui per fer activitats que estiguin permeses i previstes per a ser dutes a terme en aquests equips. Consulteu-ne les condicions.

**Connexió wifi.** Tot l'equipament té connexió lliure a internet mitjançant el servei BARCELONA Wi-Fi.

**Espai polivalent.** A la planta baixa del Centre trobareu aquesta sala oberta a tothom on podreu llegir, xerrar, passar l'estona, fer temps abans que no comenci una activitat, etc. Teniu disponible aquest espai de trobada durant l'horari d'obertura de l'equipament.

**Refugi climàtic.** Espai que proporciona confort tèrmic a la població amb una temperatura de l'aire de 27 °C durant l'estiu i de 19 °C durant l'hivern.



# CALENDARI

## GENER

DJ 11	18.30 h	<b>EXPOSICIONS:</b> Inauguració "Color i silenci"	PÚBLIC GENERAL
DC 17	17.15 h	<b>INFÀNCIA I FAMÍLIA:</b> "Jocs a la 2.3"	PÚBLIC FAMILIAR
DC 17	18.30 h	<b>CONFERÈNCIES:</b> "La Beneta". Projecte de relleu agrari	PÚBLIC ADULT
DL 22	18.30 h	<b>GASTRONOMIA I ALIMENTACIÓ:</b> <b>CICLE SALUT INTESTINAL.</b> Cuida la teva microbiota i salut intestinal. Secrets per a persones de totes les edats	PÚBLIC ADULT
DV 26	19.00 h	<b>ESPECTACLES CASTELLONADES:</b> SESSIÓ DOBLE - MICROTEATRE - Si tu me dices voy... lo pago todo Ok boomer	PÚBLIC ADULT
DM 30	17.30 h	<b>ESPECTACLE FAMILIAR:</b> Per carnaval tot es pot contar	PÚBLIC FAMILIAR
DC 31	18.30 h	<b>MÚSICA'T:</b> La influència del jazz, el tango, el bolero i l'havanera a la música clàssica	PÚBLIC ADULT

## FEBRER

DV 2	18.30 h	<b>ESPECTACLE CASTELLONADES:</b> <i>Adventures of Nicole</i>	PÚBLIC ADULT
DL 5	18.30 h	<b>GASTRONOMIA I ALIMENTACIÓ:</b> <b>CICLE SALUT INTESTINAL.</b> Més enllà dels probiòtics. Coneix tots el aliats de la salut intestinal	PÚBLIC ADULT
DM 6	17.15 h	<b>INFÀNCIA I FAMÍLIA:</b> Patim Patam	PÚBLIC FAMILIAR
DM 6	19.00 h	<b>EXPOSICIONS:</b> Inauguració "mar de fons"	PÚBLIC GENERAL

DM 6	19.00 h	<b>EXPOSICIONS:</b> Inauguració "mar de fons"	PÚBLIC GENERAL
DM 13	18.30 h	<b>EXPOSICIONS:</b> xerrada-visita guiada a l'exposició "Mar de fons"	PÚBLIC GENERAL
DV 16	18.30 h	<b>ESPECTACLE:</b> Dona negra canta	PÚBLIC GENERAL
DL 19	18.30 h	<b>GASTRONOMIA I ALIMENTACIÓ:</b> CICLE SALUT INTESTINAL. Microbiota saludable per reforçar les teves defenses	PÚBLIC ADULT
DC 21	18.30 h	<b>MÚSICA'T:</b> La simfonia del nou món. A. Dvorack	PÚBLIC ADULT
DC 28	18.30 h	<b>GASTRONOMIA I ALIMENTACIÓ:</b> Història de l'alimentació	PÚBLIC ADULT

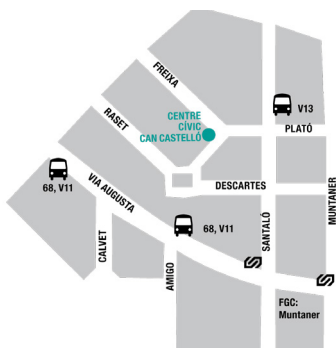
## MARÇ

DV 1	18.30 h	<b>ESPECTACLE:</b> De l'estil galant al romanticisme	PÚBLIC GENERAL
DL 4	18.00 h	<b>AVUI COMMEMOREM:</b> Dones invisibilitzades a la història	DONES
DJ 7	18.30 h	<b>EXPOSICIONS:</b> Inauguració "Entre allò efímer i allò permanent"	PÚBLIC GENERAL
DL 11	18.30 h	<b>AVUI COMMEMOREM:</b> Llibera la teva veu: tastet redueix l'estrès i l'ansietat	DONES
DM 12	17.30 h	<b>ESPECTACLE FAMILIAR:</b> Quan surts de casa	PÚBLIC FAMILIAR
DJ 14	18.30 h	<b>EXPOSICIONS:</b> Xerrada-visita guiada a l'exposició "Entre allò efímer i allò permanent"	PÚBLIC GENERAL
DC 20	18.00 h	<b>GASTRONOMIA I ALIMENTACIÓ:</b> Alimentació saludable en la primera infància	PÚBLIC ADULT

---

# MAPA

---



---

# ADREÇA

---

C/Castelló, 1-7  
08021 Barcelona  
Tel.932 417 874  
667 652 522

Web: [bit.ly/cccancastello](http://bit.ly/cccancastello)  
Instagram.com/cancastello  
[info@cccancastello.cat](mailto:info@cccancastello.cat)

Gestió Tècnica: Esport3 Serveis Alternatius, SL

FGC: Muntaner  
BUS: 68, V11 i V13  
BICING: Santaló, 165-Vallmajor 13

---

# HORARIS

---

Horari del Centre:  
de Dilluns a divendres, de 10 a 21 hores  
Dissabtes, de 10 a 14 hores  
\* Horari de visita a les exposicions  
de dilluns a divendres, de 10 a 20.45 hores  
Dissabtes, de 10 a 13.45 hores

---

# INSCRIPCIONS EN LÍNIA

---

<https://cancastello.inscripcionscc.com/ccivic/>