

Vil·la Urània

# TALLERS CULTURALS

Octubre - desembre 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. 22
Art i creació	pàg. 24
Cos i moviment	pàg. 30
Cuina	pàg. 35
Gent Gran	pàg. 38

---

**SERVEI D'INFÀNCIA I FAMÍLIES**

---

Espai familiar La Saleta	pàg. 40
Tallers Familiars 0-3: Expressions de La Saleta	pàg. 40
Casal Infantil	pàg. 42
- Tallers infantils	pàg. 42

**Segueix-nos a:**

 [barcelona.cat/ccvil.laurania](http://barcelona.cat/ccvil.laurania)

 [facebook.com/vilaurania](https://facebook.com/vilaurania)

 @vilaurania

 @galeria\_urania

 @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 de criança municipal** 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'one 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 TARDOR 2024

**INSCRIPCIONS ALS TALLERS D'ADULTS: a partir del dimecres 4 de setembre 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 mateix dia que comencen les inscripcions a través del web del centre cívic: [barcelona.cat/ccvil.laurania](http://barcelona.cat/ccvil.laurania)

**INSCRIPCIONS ALS TALLERS INFANTILS I FAMILIARS: només en línia, a partir del dimecres 4 de setembre del 2024, a les 15 h, a través de la web.**

### 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 primer dia d'inici de cada taller.

### I PER LA INSCRIPCIÓ ALS TALLERS D'HIVERN 2025:

a partir del dilluns 25 de novembre.

---

**DIVULGACIÓ CIENTÍFICA**


---




---

**ASTRONOMIA: 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 som tributaris.

**Dilluns, de 18 a 19.30 h**  
**30 setembre > 2 desembre**  
**Preu: 81,86 € (15 h)**

*A càrrec de Marc Boqué*

---

**HISTÒRIA FAMILIAR I GENEALOGIA. VIATGE ALS TEUS ORIGENS**


---

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, notariais, etc.) com secundaris -font 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**  
**1 octubre > 19 novembre**

**Preu: 87,31 € (16 h)**

*A càrrec de Manu Valentín, historiador*

# tallers

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

## 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), maquineta, goma d'esborrar i esfumí, una pinya, petxina o element de la natura.

**Dilluns, de 18.30 a 20.30 h**  
**30 setembre > 2 desembre**

**Preu: 109,14 € (20 h)**

A càrrec d'Isa Loureiro

## 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 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: el taller està pensat per a aquelles persones que volen iniciar-se i no tenen cap coneixement previ.

**Dijous, de 18 a 19.30 h**  
**18 abril > 2 maig**

**Preu: 24,56 € (4,5 h)**

A càrrec de Cristian Sevilla



## JOCS I PASSATEMPS MATEMÀTICS

Aproximació a les matemàtiques d'una manera lúdica i entretinguda. Inspirats per Martin Gardner, divulgador de la matemàtica recreativa, aprendrem jocs per a dos i cooperatius, presentarem passatemps matemàtics i alguns problemes interessants i donarem unes pinzellades sobre curiositats matemàtiques com el nombre Pi, els nombres primers, l'infinit, etc.

**Dijous de 18 a 19:30 h**  
**26 setembre > 17 octubre**  
**Preu: 32,74 € (6 h)**

A càrrec de *Luís Cros*, responsable del grup de jocs d'ABEAM (Associació de Barcelona per l'Estudi i l'Aprenentatge de les Matemàtiques) i soci del Museu de Matemàtiques de Catalunya, i *Robert Escribano* soci del MMACA i d'ABEAM



## PARLEM DE DISSENY I D'ARQUITECTURA

Al llarg del segle XIX les "noves tecnologies" i nous materials d'aquells moments van produir una percepció diferent del món, lluny de la dels seus avantpassats. Els canvis econòmics, polítics i socials de finals de segle van ser de tal magnitud que van fer necessari un Art Nou per expressar-ho.

I així el s. XIX es mourà entre la nostàlgia d'un món que s'acaba i la fascinació del que promet la modernitat.

**Dijous, de 18 a 19.30 h**  
**26 setembre > 28 novembre**  
**Preu: 81,86 € (15 h)**

A càrrec de Sílvia Puig

## 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 de 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 medieval i la Barcelona de 1714!

**Dilluns, de 18 a 19.30 h**  
**30 setembre > 18 novembre**

**Preu: 65,48 € (12 h)**

A càrrec de *Pedro Guerrero*, de *Viaje a la Barcelona Secreta*



## ART TÈXTIL

Als 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 persones que facin algun taller d'art tèxtil durant el trimestre.

Consultar horari al web a partir de la setmana del 23 de setembre.

## APRÈN A COSIR A MÀQUINA: INICIACIÓ

Inicia't en el món de la costura a la Vil·la Urània!

En aquest taller aprendràs a enfil·lar, coneixeràs com funciona la màquina de cosir, els botons i les palanques... totes les seves parts i el seu funcionament, els tipus d'agulles i tipus de fils, i obtindràs els apunts bàsics sobre quins tipus de teixits hi ha, els diferents materials i a on poder comprar-los. A més, aprendràs les puntades bàsiques, la costura normal i cega o francesa, i com cosir recte, corba i zig-zag. Practicaràs el "remat" i aprendràs a utilitzar la planxa per millorar els acabats.

Finalment, descobriràs com fer vores, butxaques fàcils o plastron i passar gomes, tot realitzant diversos exercicis i projectes.

**Material 1r dia:** costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar i retalls de tela que tinguem per casa.

**GRUP A:**  
dilluns, d'11.30 a 13.30 h  
30 setembre > 2 desembre  
**Preu: 109,14 € (20 h)**

A càrrec de Pilar Gonzalo

**GRUP B:**  
dijous, d'11.30 a 13 h  
26 setembre > 28 novembre  
**Preu: 81,86 € (15 h)**

A càrrec de Raquel Pla

## APRÈN A COSIR A MÀQUINA: INTERMEDI

Si ja tens les bases de costura i vols seguir millorant, aquest és el teu taller!

Aprendràs a cosir cremal·leres, col·locar gomes cosides, folrar bosses, fer frunzits, fer traus, col·locar cintes de biaix i velcro. Tot a través de diversos projectes.

**Material 1r dia:** costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar, paper de patró.\*

**GRUP A:**  
dilluns, d'11.30 a 13.30 h  
30 setembre > 2 desembre

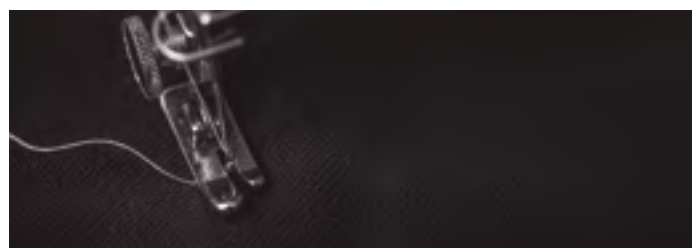
**\*Material extra Grup A:** 2 peces de tela de 30 x 40 cm tipus cotó, popelín, gavadina o loneta fina (que no siguin elàstiques i que no rellisquin al cosir), una per a l'exterior i l'altra per al interior per a fer un moneder folrat i el fil a joc).

**Preu: 109,14 € (20 h)**

A càrrec de Pilar Gonzalo

**GRUP B:**  
dijous, de 10 a 11.30 h  
26 setembre > 28 novembre  
**Preu: 81,86 € (15 h)**

A càrrec de Raquel Pla



## APRÈN A COSIR A MÀQUINA: AVANÇAT

En aquest taller perfeccionaràs les teves habilitats de costura i aprendràs noves funcions, com son col·locar cremal·leres invisibles, bragues i butxaques, mentre elabores dos projectes de confecció de peces de roba de principi a fi: L'elaboració d'una faldilla base amb cremallera invisible, i d'una faldilla-pantaló amb bragueta i butxaca.

**Material 1r dia:** costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar i paper de patró.\*

**GRUP A:**  
dilluns, de 19 a 21 h  
30 setembre > 2 desembre

**\*Material extra Grup A:** 2 peces de tela de 30x40 cm tipus cotó, popelín, gavadina o loneta fina (que no siguin elàstiques i que no rellisquin al cosir), una per a l'exterior i l'altra per al interior per a fer un moneder folrat i el fil a joc).

**Preu: 109,14 € (20 h)**

A càrrec de Mavi Hita

**GRUP B:**  
Dimarts, de 9.30 a 11.30 h  
1 octubre > 3 desembre

**\*Material extra Grup B:** cinta adhesiva i tisores de paper.

**Preu: 109,14 € (20 h)**

A càrrec de Pilar Gonzalo

## ARMARI BÀSIC

És imprescindible saber cosir a màquina.

Tria el projecte que vulguis cosir (en 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 un patró i un teixit escollit porta tot el material i, si ho vols fer utilitzant les revistes del centre, porta paper per calcar. Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar i paper de patró.

**GRUP A:**  
dimarts, de 17 a 19 h

**GRUP B:**  
dimarts, de 19 a 21 h  
1 octubre > 3 desembre

**GRUP C:**  
dimecres, de 15 a 17 h  
25 setembre > 27 novembre

**Preu: 109,14 € (20 h)**

A càrrec de Nadia Mediavilla



## BLAZER "BLAIR"

És imprescindible saber cosir a màquina.

Un patró de blazer senzill creuat, amb poques peces. Amb folre i butxaques en la costura lateral. Ideal si ja has cosit alguna peça abans. Patró disponible desde la talla 34 a la 54.

**Material 1r dia:** costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar. Uns dies abans del taller s'enviarà un correu amb els teixits recomanats

**Divendres, de 10 a 14 h**  
**8 novembre > 15 novembre**

**Preu: 43,66 € (8 h)**



A càrrec de Nadia Mediavilla



## BOLSO O MOTXILLA AMB CREMALLERA

És imprescindible saber cosir a màquina.

En aquest taller farem el cos principal d'una motxilla o bossa (cada alumne/a podrà decidir quina de les dues fa). Tots dos estaran tancats amb cremallera, tindran una segona butxaca cega també amb cremallera i nanses ajustables.

**Material 1r dia:** 50 x 120cm de dues teles adequades per al projecte, una per a exterior i una altra per a l'interior (loneta, sarja, gavardina... important que no siguin elàstiques ni relliscoses). 1m de cremallera a joc amb 2 carros. 2m de biaix a joc amb la tela interior.

Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar.

**Opció Motxilla:** 2 ml de nansa de 3 cm 2 peces de trau i dues més de passador adequades per a la cinta de la nansa.

**Opció Bolso:** 1.5 ml de nansa de 3 cm 1 peces de trau i una altra de passador adequades per a la cinta de la nansa.

**Divendres, de 18 a 20 h**  
**8 novembre > 29 novembre**

**Preu: 43,66 € (8 h)**

A càrrec de Mavi Hita

## BORO + SASHIKO. INICIACIÓ O CONTINUÏTAT

No es necessiten nocions de brodat.

Aquest és un taller per iniciar-se al Boro, o de continuïtat si ja tens nocions d'aquesta tècnica, perquè començarem nous projectes com ara estoigs, bosses, o reciclatge de roba amb sargits i pegats, aprenent nous punts i practicant les diferents variacions dels punts.

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 ma-

neres d'aplicar els retalls de tela amb els típics 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 bosses, 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... roba amb forats o taques, per arreglar.

**Dijous, de 10 a 13 h**  
**31 octubre > 28 novembre**

**Preu: 65,49 € (12 h)** Suplement de material: 10 € (inclou tutorials en paper, agulles, fils, teles per brodar mostres)

A càrrec d'Eva Monleón de Misako Mimoko



## BRODAT CONTEMPORANI AMB LLANES, CORDILLS I TELES

No es necessiten nocions de brodat.

Descobreix aquesta tècnica de brodat contemporani on utilitzem cordills, restes de llanes, cintes, o teixits tallats en tires per crear estampats en relleu, omplir superfícies amb textures, dibuixar o escriure paraules brodades.

Una bona ocasió per reutilitzar llanes, fils i teles que tenim a casa oblidades. És un brodat molt creatiu, fàcil i sorprenent!

Aprendrem les diferents variants de punts de subjecció, i experimentarem amb els punts de brodat i amb volums.

**Material 1r dia:** costurer bàsic restes de teles, llanes, cintes... que es vulguin reciclar per brodar.

**Dimarts, de 10 a 13 h**  
**1 octubre > 29 octubre**

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

A càrrec d'Eva Monleón,  
de Misako Mimoko



## BRODAT INDI KANTHA. INICIACIÓ O CONTINUÏTAT

No es necessiten nocions de brodat.

Taller per iniciar-se al Brodat Kantha, o de continuïtat si ja tens nocions d'aquesta tècnica, perquè començarem nous projectes per aplicar els brodats i mostres, aprenent nous punts i practicant les diferents variacions dels punts. El brodat Kantha, originari de la regió de Bengala (Índia), és, com el Sashiko, una tècnica antiga funcional de molta bellesa, que va néixer per necessitat i es va confeccionant en diferents mides i capes, des dels petits trossos de tela. És reconeix també per les senzilles puntades que fan una lleugera ondulació arrugada a la tela, i pels seus dissenys amb motius de flors, animals, ocells i formes geomètriques. La paraula sànscrita *kontha* significa "draps". I una llegenda relaciona el seu origen amb el Senyor Buda i els seus deixebles, que solien cobrir-se amb peces fetes amb draps rebutjats que s'apedaçaven i cosien. Avui en dia, podem trobar el brodat Kantha aplicat a roba de llit i complements com fulards i bosses, donant amb un toc exòtic i bohemí a les peces. En aquest taller aprendrem aquesta meravellosa tècnica i brodarem diferents motius i dissenys a escollir.

Cal portar costurer bàsic.

**Dijous, de 10 a 13 h**  
**26 setembre > 24 octubre**

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

A càrrec d'Eva Monleón, de  
Misako Mimoko



## BRODAT TRADICIONAL SUEC AMB LLANA

No es necessiten nocions de brodat.

En aquest taller aprendrem un brodat suec diferent, amb molt de color, formes geomètriques o temes florals. Es tracta d'una tècnica pròpia del folclore escandinau i es broda bàsicament amb llana, es fan aplicacions amb feltre i fins i tot afegeixen lluentons i boletes. És un brodat molt decoratiu i festiu, perfecte per nadal, a més de ser fàcil i entretingut. Aprendrem els punts tradicionals que més utilitzen, juntament amb diferents maneres de fer aplicacions i decoracions al voltant de les peces.

Brodarem els seus dissenys més populars amb la seva iconografia més antiga plena de símbols que provenen de la natura.

**Material 1r dia:** costurer bàsic, restes de feltre, lluentons, boletes... que es vulguin aprofitar.

**Dijous, de 10 a 13 h**  
**5 novembre > 3 desembre**

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

A càrrec d'Eva Monleón,  
de Misako Mimoko

## CAMISA "LORELAI"

És imprescindible saber cosir a màquina.

Camisa de tall ampli amb tapeta i coll simplificats, amb butxaca de pegat i opció de màniga llarga o curta. Patró disponible des de la 34 fins a la 54.

**Material 1r dia:** Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar. Uns dies abans del taller s'enviarà un correu amb els teixits recomanats.

**Divendres, de 10 a 14 h**  
**4 octubre > 11 octubre**

**Preu: 43,66 € (8 h)**

**N**

A càrrec de Nadia  
Mediavilla

## 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:** costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar i paper de patró.

**GRUPA: dilluns, de 15 a 17 h**  
**30 setembre > 2 desembre**

**GRUP B:**  
**dimarts, de 15 a 17 h**  
**1 octubre > 3 desembre**

**Preu: 109,14 € (20 h)**

A càrrec de Pilar Gonzalo

**N**



## 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:** costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar i paper de patró.

GRUP A:

**dilluns, de 9.30 a 11.30 h**  
**30 setembre > 2 desembre**

GRUP B:

**dimarts, d'11.30 a 13.30 h**  
**1 octubre > 3 desembre**

**Preu: 109,14 € (20 h)**

A càrrec de *Pilar Gonzalo*



## COSTURA EXPRESS

Aprendrem a enfilat 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 pràctica fent complementos per la casa, alguna bossa o alguna manteta.

**Material 1r dia:** retalls de tela per començar a provar la màquina, mig metre de tela de cotó i mig metre d'una altra tela de cotó que es complementin. Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar.

**Dissabte, de 10.30 a 13.30 h**

GRUP A: **5 d'octubre**

GRUP B: **9 de novembre - sessió familiar\***

GRUP C: **14 de desembre**

**Preu: 16,37 € (3 h)**

\*En la sessió del dissabte 9 de novembre podràs venir al taller acompanyat/da d'un infant a partir de 8 anys. Si hi estàs interessat/da, si us plau, posa't en contacte amb el centre.

A càrrec de *Pilar Gonzalo*



## COSTURA DE SUPERVIVÈNCIA

Si ja tens uns coneixements bàsics de costura, en aquest taller aprendràs els millors trucs i consells per a donar-li una segona oportunitat a alguna peça de roba que encara estigui en bon estat però que et vingui de gust transformar: aprèn a fer uns baixos, a estrènyer una faldilla, tallar unes mànigues o a reparar un forat.

**Material que cal portar:** La peça de roba amb la que volem treballar. Costurer bàsic amb tisores de tela, fil adequat, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar.

**Dissabte, de 10 a 12 h**

GRUP A: **28 de setembre**

GRUP B: **16 de novembre**

**Preu: 10,91 € (2 h)**

A càrrec de *Mavi Hita*

## COSTURA LLIURE AMB TEIXITS ELÀSTICS

És imprescindible saber cosir a màquina.

Vine a cosir samarretes, dessuadores, leggings i tota mena de peces amb teixits elàstics. Tria el projecte que vulguis per cosir a classe amb ajuda i molt bona companyia. El primer dia de classe 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. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar i paper de patró.

**Dimecres, de 17 a 19 h**

**25 setembre > 27 novembre**

**Preu: : 109,14 € (20 h)**

A càrrec de *Judith Santacana*



## 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. Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar.

**Divendres, de 16 a 18 h**

GRUP A:

**4 octubre > 25 octubre**

GRUP B:

**8 novembre > 29 novembre**

**Preu: 43,66 (8 h)**

*A càrrec de Mavi Hita*

## EL CERCLE DEL GANXET

Cal tenir nocions de ganxet.

Aquesta tardor podreu escollir el projecte a teixir entre diversos patrons adaptats a diferents nivells com tops, xals, bosses, mandales, plaids i complements de tardor... Deixa volar la teva imaginació i teixeix els teus somnis!

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

GRUP A: **dilluns, de 18 a 20 h**  
**30 setembre > 2 desembre**

GRUP B:

**dimecres, de 10 a 12 h**  
**25 setembre > 27 novembre**

GRUP C:

**divendres, de 18 a 20 h**  
**27 setembre > 13 desembre**

**Preu: 109,14 € (20 h)**

*A càrrec de Lady Crochet*

## FUNDA PER ORDINADOR O TABLET

És imprescindible cosir a màquina.

En aquest taller farem la nostra pròpia funda a mida per a tauleta o ordinador portàtil. Un projecte en què aprendrem a encoixinar, col·locar una cremallera a la cantonada i a rematar l'interior amb biaixos.

**Material 1r dia:** 40 x 80 cm de dues teles adequades una per a l'exterior i una altra per a l'interior (cotó, popelín, 3dmesh, sarja, gavadina... important que no siguin elàstiques ni relliscoses). Guata per l'interior 1m de cremallera a joc amb 2 carros. 2m de biaix a joc amb la tela interior.

Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar.

**Divendres, de 18 a 20 h**  
**4 octubre > 25 octubre**

**Preu: 43,66 € (8 h)**

*A càrrec de Mavi Hita*



## IMPRESCINDIBLES DE PUNT

És imprescindible saber cosir a màquina. No cal haver cosit teixits elàstics prèviament ni saber cosir amb una overlock.

Vine a cosir peces imprescindibles pel teu armari: una samarreta de tirants, en leggings i un kimono perquè els portis junts o per separat. Si tenim temps ens cosirem també unes calçetes amb els retalls dels projectes anteriors. Els patrons van des de la talla 34 a la 52.

**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. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar i paper de patró. 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**  
**25 setembre > 27 novembre**

**Preu: 109,14 € (20 h)**

*A càrrec de Judith Santacana*

## INICIACIÓ AL PATRONATGE

Es necessiten nocions de costura.

Aprèn a fer els patrons base per poder crear peces de vestir a mida. Realitza el patró i confecciona la peça amb un teixit de prova.

**Material 1r dia:** estoig bàsic (llapis, goma, tisores...) un regla de 60 cm, una cinta de mesurar, i paper craft.

**Dijous, de 17 a 19 h**  
**26 setembre > 28 novembre**

**Preu: 109,14 € (20 h)**

*A càrrec de Judith Santacana*



## JAQUETA "EMILY"

És imprescindible saber cosir a màquina.

Farem una jaqueta que pot ser abric. Té caputxa, màniga ranglan, butxaques i folre. Patró disponible des de la talla 34 a la 54.

**Material 1r dia:** paper blanc per a calcar patrons, costurer bàsic, 3 metres de teixit per a l'exterior, 2,50 metres per al folre i fil al to del teixit. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar. Uns dies abans del taller s'enviarà un correu amb els teixits recomanats.

**Divendres, de 10 a 14 h**  
**29 novembre > 13 desembre**

**Preu: 43,66 € (8 h)**

*A càrrec de Nadia Mediavilla*



## KIT DE COSTURA

Farem un davantal per a costureres amb butxaca amb separadors i un coixí amb agulles i velcro, per portar tot el que et fa falta mentre estàs cosint!

**Material 1r dia:** retalls de tela per començar a provar la màquina. Mig metre de tela de cotó i mig metre d'una altra tela també de cotó, una mica de facit i un tros de velcro (important que no sigui adhesiu). Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar.

**Dissabte, de 10.30 a 13.30 h**

GRUP A: **19 d'octubre**

GRUP B: **23 de novembre**

**Preu: 16,37 € (3 h)**

A càrrec de **Pilar Gonzalo**



## PANTALÓ "BLOSSOM"

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 34 a la 54.

**Material 1r dia:** Paper blanc per a calcar patrons, 1,40/1,80 metres de teixit, goma de 3 cm d'ample i fil al to del teixit. Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar. Uns dies abans del taller s'enviarà un correu amb els teixits recomanats.

**Divendres 27 de setembre, de 10 a 14 h**

**Preu: 21,83 € (4 h)**

A càrrec de **Nadia Mediavilla**



## TRANSFORMA ELS TEUS PATRONS BASE

És imprescindible tenir patrons base i saber cosir a màquina.

Transforma els teus patrons base, per poder crear les peces de vestir que vulguis!

**Material 1r dia:** estoig bàsic (llapis, goma, tisores...) un regla de 60cm, una cinta de mesurar, paper craft, i un projecte pensat.

**Dijous, de 19 a 21 h**  
**26 setembre > 28 novembre**  
**Preu: 109,14 € (20 h)**

A càrrec de **Judith Santacana**



## VESTIT O DESSUADORA "HOPE"

És imprescindible saber cosir a màquina.

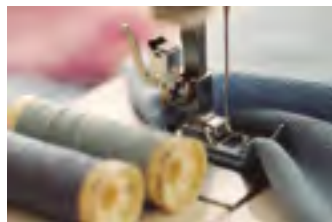
Un patró de vestit amb caputxa, butxaques als laterals i màniga renglan. Aprèn a posar butxaques i a fer costura francesa. També pots fer la versió dessuadora. Patró disponible desde la talla 34 a la 54.

**Material 1r dia:** costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar. Uns dies abans del taller s'enviarà un correu amb els teixits recomanats.

**Divendres, de 10 a 14 h**  
**18 octubre > 25 octubre**

**Preu: 43,66 € (8 h)**

A càrrec de **Nadia Mediavilla**



## 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 16 d'octubre, de 9.30 a 11.30 h**

**GRUP B: Divendres 25 d'octubre, de 17 a 19 h**

**Preu: 10,91 € (2 h)**

A càrrec de **Pilar Gonzalo**

## PATRONATGE A LA CARTA

Dissenya't i confeccionat la roba! En aquest taller podràs dur a terme qualsevol peça de roba que vulguis, ja que farem els patrons i la confecció. És necessari tenir una base de patronatge.

Cal portar els teus patrons base, paper craft i estoig bàsic.

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

**GRUP B: Dimecres, de 12 a 14 h**  
**25 setembre > 27 novembre**

**Preu: 109,14 € (20 h)**

A càrrec de **Judith Santacana**

## IDIOMES

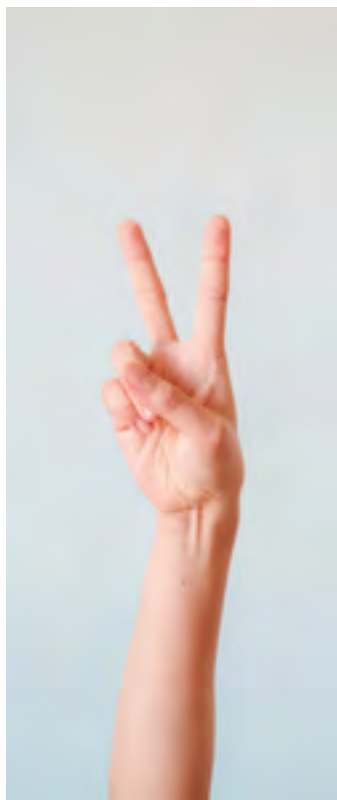
## ALEMANY DES DE ZERO

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 suficient per poder presentar-se, demanar menjar i begudes en un restaurant, comprar en una botiga, rebre informació turística, anar a 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**  
**1 octubre > 3 desembre**  
**Preu: 81,86 € (15 h)**

*A càrrec d'Annette Kais*



## ALEMANY ELEMENTAL

Aquest curs es dirigeix a gent que té pocs coneixements de la llengua.

alemanya i que vol millorar la seva base per poder comunicar-se en alemany, 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... També aprendrem a demanar i a entendre la informació turística, i a preparar-nos per poder explicar altres 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**  
**26 setembre > 28 novembre**  
**Preu: 81,86 € (15 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.

**Dimarts, de 12 a 13.30 h**  
**1 octubre > 3 desembre**  
**Preu: 81,86 € (15 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 *Eine Frau ein Mann*, de Leonhard Thoma, ed. Hueber.

GRUP A:  
**dimecres, de 9.30 a 11 h**

GRUP B:  
**dimecres, d'11.30 a 13 h**  
**25 setembre > 27 novembre**

**Preu: 81,86 € (15 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.

**Dijous, de 12 a 13.30 h**  
**26 setembre > 28 novembre**  
**Preu: 81,86 € (15 h)**

*A càrrec d'Annette Kais*

## ANGLÈS DES DE ZERO

No calen nocions bàsiques (nivell A1).

**Dijous, d'11.15 a 12.45 h**  
**26 setembre > 28 novembre**  
**Preu: 81,86 € (15 h)**

*A càrrec de Laura Santone*

## ANGLÈS ELEMENTAL

Calen nocions bàsiques (nivell A2).

**Dijous, de 9.30 a 11 h**  
**26 setembre > 28 novembre**  
**Preu: 81,86 € (15 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**  
**30 setembre > 2 desembre**

GRUP B:  
**dimarts, de 9.30 a 11 h**  
**1 octubre > 3 desembre**

GRUP C:  
**divendres, de 18.15 a 19.45 h**  
**27 setembre > 13 desembre**  
**Preu: 81,86 € (15 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  
30 setembre > 2 desembre

GRUP B:  
dimarts, d'11.15 a 12.45 h  
1 octubre > 3 desembre

GRUP C:  
divendres, de 16.30 a 18 h  
27 setembre > 13 desembre  
**Preu: 81,86 € (15 h)**

A càrrec de Laura Santone

## FRANCÈS DES DE ZERO

Taller d'iniciació al francès.

Dimecres, de 18.45 a 20.15 h  
25 setembre > 27 novembre  
**Preu: 81,86 € (15 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  
26 setembre > 28 novembre

**Preu: 81,86 € (15 h)**

A càrrec de Sara Dauge



## CONVERSA EN FRANCÈS PER PRINCIPIANTS

Cal tenir nocions bàsiques (A1). Aquest taller està destinat a desenvolupar les habilitats necessàries per comunicar-se en francès des del nivell més elemental. 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  
25 setembre > 27 novembre  
**Preu: 81,86 € (15 h)**

A càrrec de Sara Dauge

## ITALIÀ ELEMENTAL

Correspondria a un nivell A1.

Divendres de 12.30 a 14 h  
27 setembre > 13 desembre  
**Preu: 81,86 € (15 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  
27 setembre > 13 desembre  
**Preu: 81,86 € (15 h)**

A càrrec de Serena Russo

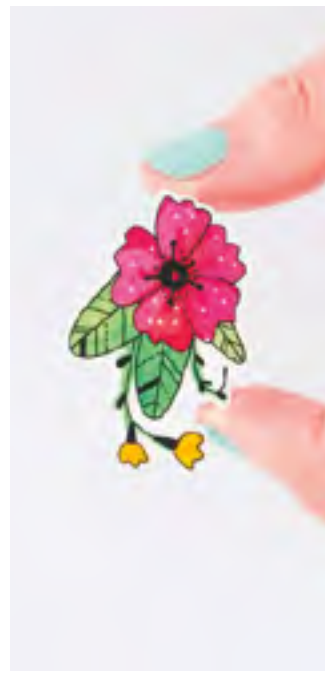
## ITALIANO CHE PASSIONE

Cal un nivell avançat (nivell B2-C1).

Divendres, d'11 a 12.30 h  
27 setembre > 13 desembre  
**Preu: 81,86 € (15 h)**

A càrrec de Serena Russo

## ART I CREACIÓ



### CREA COM UNA DONA: MARUJA MALLO

Crea com una dona neix per visibilitzar l'obra artística de les dones, i que ens serveixi d'inspiració per a deixar fluir la nostra pròpia creativitat. En aquesta jornada ens deixarem inspirar per la Maruja Mallo. Ana María Gómez González, coneguda pel seu pseudònim, Maruja Mallo, va ser una creadora surrealista de la generació del 27, lliure i inclassificable. Ens apropem a la vida i obra de la Maruja i explorarem la nostra expressió artística a partir d'una sèrie de propostes i exercicis on deixarem fluir la nostra creativitat amb recursos diversos com collage, estampació, dibuix...

No necessites cap mena de coneixement artístic, només ganes de viure una experiència inspiradora i molt creativa.

Dimarts 26 novembre, de 18 a 20.30 h

**Preu: 13,64 € (2,5 h)**  
Suplement material: 5€

A càrrec de Verónica

### BIJUTERIA AMB PAPER MÀGIC I FLORS

Crea el teu propi fermall amb la tècnica Shrinkle, i encapsulació de flors.

Inspirades en l'art floral, aprendràs a crear la teva pròpia peça de bijuteria amb flors. Primer prepararem la nostra peça amb paper màgic, després la decorarem amb flors, i finalment, encapsularem les flors al nostre gust.

Aquest és un curs sorprenent que et permetrà conèixer una tècnica senzilla i molt vistosa per fer imants, bijuteria, i molt més... Sortiràs d'aquest monogràfic amb la teva creació a les mans, o a la solapa!

Dimarts 3 de desembre, de 18.30 a 20.30 h

**Preu: 10,91 € (2 h)**  
Suplement material: 6€

A càrrec de Verónica Maraver

### 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  
27 setembre > 13 desembre

**Preu: 109,14 € (20 h)**

A càrrec de Núria Boix

## DIBUIXA FLORS DE TARDOR PAS A PAS

Vols aprendre a dibuixar i pintar flors amb un mètode senzill i efectiu? Durant aquest curs aprendrem a dibuixar petúnies, cols ornamentals i pensaments pas a pas. Inspirades en la natura i els colors, dibuixaràs les teves pròpies flors amb diferents tècniques i materials. Tots els materials necessaris estaran disponibles durant tot el curs, i si vols, també podràs portar els teus.

No es necessiten coneixements previs de dibuix o pintura.

GRUP A:  
dimarts, de 17 a 19 h

GRUP B:  
dimarts, de 19 a 21 h  
1 octubre > 15 octubre

Preu: 32,74 € (6 h)  
Suplement material 5€

A càrrec de Verónica Maraver

## DIBUIXA FLORS FÀCILMENT

Els elements florals estan de moda. T'agraden, però no saps com començar a dibuixar i pintar flors? Aquest és el teu curs. En aquest taller aprendrem a pintar flors i fulles, pas a pas. Veurem com utilitzar diferents tècniques per fer composicions vibrants i equilibrades per a les teves postals, làmines, àlbums, *sketchbook*, treballs manuals... Crearàs les teves il·lustracions florals encara que ara pensis que no saps dibuixar.

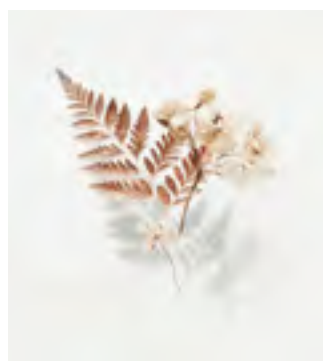
Tots els materials necessaris estaran disponibles durant tot el curs, i si vols, també podràs portar els teus.

No es necessiten coneixements previs de dibuix o pintura.

Dimarts, de 17 a 19 h  
22 octubre > 19 novembre

Preu: 54,57 € (10 h)  
Suplement material: 6€

A càrrec de Verónica Maraver



## EINES COMUNICATIVES DE LA RÀDIO

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

\*Cal haver completat el taller *Iniciació a la ràdio*

Dimercres, de 19 a 20.30 h

GRUP A:  
25 setembre > 30 octubre

GRUP B:  
6 novembre > 11 desembre

Preu: gratuït (9 h)

A càrrec de Joan E. Vidal

## ESCRITURA CREATIVA

Coneixerem les característiques d'un text literari i aprofundirem en les tècniques narratives.

GRUP A:  
dilluns, de 9.30 a 11.30 h

GRUP B:  
dilluns, d'11.30 a 13.30 h  
30 setembre > 2 desembre

Preu: 109,14 € (20 h)

A càrrec de Susana Camps

## IL·LUSTRACIONS DE TARDOR

És imprescindible tenir coneixements previs.

Els dies s'escurcen, fora comença a fer fred i ve de gust quedar-se a casa i gaudir d'una estona creativa: tardes relaxades, música de fons i pinzells preparats. T'animes a venir a aprendre a pintar paisatges de tardor i tot allò relacionat amb aquesta estació de l'any?

**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, de 250 gr mínim.

Dimercres, de 18 a 19.30 h  
25 setembre > 23 octubre

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 perdís 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.

Dimercres, de 19.30 a 21 h  
25 setembre > 23 octubre

Preu: 40,93 € (7,5 h)

A càrrec de Cristina Garcia de *Tinta Ilustrada*

## INICIACIÓ A LA RÀDIO

Et proposem un curs 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.

Cal tenir coneixements bàsics d'informàtica.

**Dilluns, de 19 a 20.30 h**

GRUP A:

**30 setembre > 4 novembre**

GRUP B:

**11 novembre > 16 desembre**

**Preu: gratuït (9 h)**

A càrrec de Joan E. Vidal

## 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 1r dia:** llapis i goma; 1 retolador *Tombow Dual Brush ABT* negre; rotulador punta flexible *Fudenosuke Hard* i quadern *Rhodia Dot Pad* mida A4.

**Dimecres, de 18 a 19.30 h**  
**30 octubre > 27 novembre**

**Preu: 40,93 € (7,5 h)**

Suplement plantilles: 15 €

A càrrec de Cristina Garcia de Tinta Ilustrada

## 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**  
**27 setembre > 13 desembre**

**Preu: 109,14 € (20 h)**

A càrrec de Núria Boix

## TEATRE SOCIAL - NOVES MIRADES

Vols aprendre eines de teatre social? T'interessa conèixer la diversitat cultural? Vols compartir vivències en un entorn divers? Un any més, et convidem a participar al 'Noves Mirades', un espai creatiu de teatre social, impulsat pel Districte de Sarrià-Sant Gervasi. En aquest taller treballarem històries de vida, relacions humanes, les diferències i les coincidències fent servir el teatre com a eina d'expressió i de transformació personal i social.

Per a més informació podeu trucar al 661 571 790 o escriure a [sarriaintercultural@qsl.cat](mailto:sarriaintercultural@qsl.cat)

**Dimarts, de 18 a 20 h**

**1 octubre > 12 de novembre**  
**(7 sessions)**

A càrrec de La Xixa Teatre



## 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), maquineta, goma de borra i esfumí, una pinya, petxina o element de la natura.

**Dilluns, de 18.30 a 20.30 h**  
**30 setembre > 2 desembre**

**Preu: 106,48 € (20 h)**

A càrrec d'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; rotulador punta flexible *Fudenosuke Hard*, rotulador calibrar negre 0.2 i quadern *Rhodia* puntejat mida A4.

**Dimecres, de 19.30 a 21 h**  
**30 octubre > 27 novembre**

**Preu: 40,93 € (7,5 h)**

Suplement plantilles: 15 €

A càrrec de Cristina Garcia de Tinta Ilustrada



## COS I MOVIMENT

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



### DANSA I MOVIMENT CONSCIENT

Després d'uns primers escalfaments i exercicis de consciència corporal perquè el nostre cos estigui disponible i saludable, explorarem la improvisació, el moviment lliure i aprendrem danses de diferents indrets del món.

**Dimecres, de 16,30 a 18 h**  
25 setembre > 27 novembre

**Preu: 81,86 € (15 h)**

A càrrec de *Naiara Armendáriz*, etnomusicòloga, cantant i ballarina

### COUNTRY-LINE DANCE NIVELL PRINCIPIANT

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**  
27 setembre > 13 desembre

**Preu: 81,86 € (15 h)**

A càrrec de *Mònica Viñas*

### 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**  
1 octubre > 3 desembre

**GRUP B:**  
**divendres, de 16 a 17.30 h**  
27 setembre > 13 desembre

**Preu: 81,86 € (15 h)**

A càrrec de *Mònica Viñas*

### 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**  
1 octubre > 3 desembre

**Preu: 81,86 € (15 h)**

A càrrec de *Mònica Viñas*

### 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:**  
**dilluns, de 10 a 11.30 h**  
30 setembre > 2 desembre

**GRUP B:**  
**dimarts, de 10 a 11.30 h**  
1 octubre > 3 desembre

**GRUP C:**  
**divendres, de 10 a 11.30 h**  
27 setembre > 13 desembre

**Preu: 81,86 € (15 h)**

A càrrec de *Veronica Strukelj*



### 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 coneixerem la tècnica i aprendrem a fer exercicis de força, evitant lesions i obtenint tots els beneficis. També veurem com practicar a casa i com manejar-nos en un gimnàs.

Cal portar roba còmoda.

**Dilluns, de 18.45 a 19.45 h**  
30 setembre > 2 desembre  
(El 28 d'octubre no hi haurà classe)

**Preu: 49,11 € (9 h)**

A càrrec de *Marta Sureda*

### FITPILATES

Intensitat mitjana-alta.

Exercicis de *fitness* amb la tècnica postural i la respiració de pilates. Les classes començaran amb un escalfament, es faran exercicis de càrdio, sèries de braç, cames/glutis i esquena i 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**  
25 setembre > 27 novembre

**GRUP C:**  
**divendres, d'11.30 a 13 h**  
27 setembre > 13 desembre

**Preu: 81,86 € (15 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 *Kege*l per a recuperar el control dels esfínters i activació dels músculs abductors per a elevar i estabilitzar la musculatura del perineu en totes les postures bàsiques.

GRUP A:  
dilluns, d'11.30 a 13 h  
30 setembre > 2 desembre

GRUP B:  
dimecres, de 10 a 11.30 h  
25 setembre > 27 novembre

GRUP C:  
dijous, de 18.30 a 20 h  
26 setembre > 28 novembre

**Preu: 81,86 € (15 h)**

A càrrec de Dàmaris Manresa

## 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  
30 setembre > 2 desembre

GRUP B:  
divendres, de 19.15 a 20.30 h  
27 setembre > 13 desembre

**Preu: 68,21 € (12, 5 h)**

GRUP C:  
dissabtes, de 18 a 19.15 h  
5 octubre > 14 desembre  
(Quinzenal: 5 i 19 d'octubre, 9 i 23 de novembre, 14 de desembre)

**Preu: 34,11 € (6,25 h)**

A càrrec de Pilar Gonzalo

## HATHA 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 un petit bombolla d'oxigen que ens permeti seguir

**Material 1r dia:** roba còmoda i una màrfega.

GRUP A:  
dimarts, de 14 a 15 h  
1 octubre > 3 desembre

GRUP B:  
dijous, de 19.15 a 20.15 h  
26 setembre > 28 novembre

**Preu: 54,57 € (10 h)**

A càrrec d'Alba Carbonell

## HATHA IOGA SUAU

Una estona dedicada a sincronitzar la respiració amb el moviment, el cos amb la ment. A través d'una manera harmònica amb les necessitats pròpies intentarem treballar el cos per anar abraçant totes aquelles coses que anem sentint a dins, setmana a setmana.

**Material 1r dia:** roba còmoda i una màrfega.

Dimarts, de 14.15 a 15.15 h  
1 octubre > 3 desembre

**Preu: 54,57 € (10 h)**

A càrrec d'Alba Carbonell



## HIPOPILATES

Intensitat mitjana.

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

GRUP A:  
dilluns, de 10 a 11.30 h  
30 setembre > 2 desembre

GRUP B:  
dimecres, d'11.30 a 13 h  
25 setembre > 27 novembre

GRUP C:  
dijous, de 17 a 18.30 h  
26 setembre > 28 novembre

**Preu: 81,86 € (15 h)**

A càrrec de Dàmaris Manresa

## HIPOFITNESS

Combina la gimnàstica abdominal hipopressiva amb exercicis de fitness amb l'objectiu de reduir la faixa abdominal i elevar la bufeta. Interioritza exercicis de respiració amb exercicis de *Kege*l per a recuperar el control d'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  
28 setembre > 21 desembre  
(Els dies 2 de novembre i 7 desembre no hi haurà classe.)

**Preu: 81,86 € (15 h)**

A càrrec de Dàmaris Manresa



## RESPIRACIÓ CAP A LA MEDITACIÓ

Un taller on explorarem la connexió entre respiració, cos, ment i consciència. La respiració com l'element que ens porta cap a la ment meditativa. Anirem des de la meditació en moviment cap a la meditació en quietud, a través de la respiració. No es requereix experiència prèvia en meditació. Apte per a tothom que vulgui connectar amb si mateix.

**Material 1r dia:** es recomana portar un suport tipus coixí de meditació o bloc (o coixí una mica gruix que tinguen a casa) i xal o alguna cosa per cobrir-se.

Dimecres, de 20.30 a 21.30 h  
25 setembre > 27 novembre

**Preu: 54,57 € (10 h)**

A càrrec de Elisabet Belmonte

## TAITXÍ

El taitxí 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.

**GRUP A (INICIACIÓ): dimarts, d'11.30 a 13 h**  
**1 octubre > 3 desembre**

**GRUP B (CONTINUACIÓ): dijous, d'11.30 a 13 h**  
**26 setembre > 28 novembre**

El grup de continuació és per a persones amb coneixements de taitxí.

**GRUP C (INICIACIÓ): divendres, de 10 a 11.30 h**  
**27 setembre > 13 desembre**

**Preu: 81,86 € (15 h)**

A càrrec d'Angèlica Costantini, de Femtaichi

## TINGUES CURA DE LA TEVA SALUT MUSCULAR

Taller que reuneix els beneficis de l'automassatge amb pilota (alleujament 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 descontracturant, 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**

**1 octubre > 3 desembre**

**Preu: 54,57 € (10 h)**

A càrrec de Dàmaris Manresa

## TXIKUNG SHIBASHI

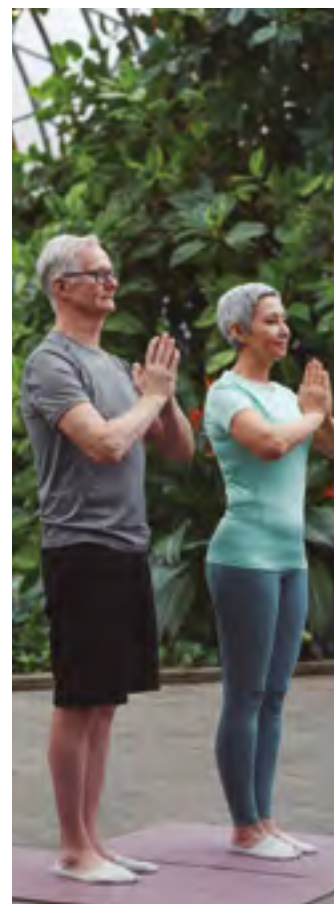
El *Txikung* combina moviment, meditació i regulació de la respiració per millorar el flux de l'energia vital. *Shibashi* és una forma de *Txikung* que consisteix en 18 moviments. Ajuda a equilibrar l'energia dels òrgans interns i els sistemes circulatori, nerviós, digestiu, respiratori, a més d'enfortir 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:**  
**dilluns, d'11.30 a 13 h**  
**30 setembre > 2 desembre**

**GRUP B:**  
**divendres, d'11.30 a 13 h**  
**27 setembre > 13 desembre**

**Preu: 81,86 € (15 h)**

A càrrec de Veronica Strukelj



## CUINA

### BIKINIS DELICATESSEN

L'origen del plat es remunta a l'Anglaterra del S. XVI-II i deu el seu nom a John Montagu 4t Comte de Sandwich. Inventat per gaudir les llargues nits de partides de cartes i ha arribat als nostres dies amb amb infinites possibilitats delicatessen.

**GRUP A:**  
**dimecres, d'11 a 13.30 h**

**GRUP B:**  
**dimecres, de 18 a 20.30 h**  
**20 de novembre**

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

A càrrec de Josep Vidal

### CUINA CREATIVA DE TARDOR PER A PERSONES MANDROSES

Si t'agrada cuinar però no vols estar hores a la cuina en aquest taller aprendràs a fer unes 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**  
**25 setembre > 13 novembre**

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

A càrrec Josep Vidal





## CATALUNYA MÀGICA AL PLAT

La nostra terra està plena de productes de proximitat. En aquest taller farem un passeig per les nostres comarques i pobles. Cuinarem plats tradicionals catalans i també receptes que segurament no coneixíem. No t'ho perdís i agafa bitllet per omplir la nostra cuina de màgia.

**Dimarts, de 19.30 a 21 h**  
**1 octubre > 19 novembre**

**Preu: 65,49 € (12 h)**  
Suplement  
d'ingredients: 25 €

*A càrrec d'Eva Alcaraz*

## CUINA PER TRIOMFAR A CASA

Els bolets, carbasses i magranes són alguns dels trossos que ens porta la tardor 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**

**30 setembre > 18 novembre**

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

*A càrrec de Josep Vidal*

## APERITIUS DE FESTES

Petits, originals, sorprenents i deliciosos: els aperitius per triomfar enguany en aquestes festes!

GRUP A: **d'11 a 13.30 h**

GRUP B: **de 18 a 20.30 h**

**Dimecres 27 de novembre**

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

*A càrrec de Josep Vidal*

## MENÚ DE NADAL

S'acosten els grans àpats de Nadal i no saps què fer? Doncs aquest és el teu taller per aprendre i gaudir d'uns deliciosos àpats originals i creatius.

GRUP A:  
**dilluns, d'11 a 13.30 h**

GRUP B:  
**dilluns, de 18 a 20.30 h**

**25 novembre > 2 desembre**

**Preu: 27,28 € (5 h)**  
Suplement  
d'ingredients: 30 €

*A càrrec de Josep Vidal*

## REBOSTERIA DOLÇA I SALADA

La mateixa pasta base es pot acabar i decorar amb dos resultats molt

diferents. Al taller farem una mica de tot: aperitius i postres, dolç i salat. Aprendrem com treure-li tot el partit als ingredients de què disposem. T'animes a fer unes lioneses de crema? I unes hawaianes?

**Dijous, de 18 a 20.30 h**  
**26 setembre > 10 octubre**

**Preu: 40,93 € (7,5 h)**  
Suplement  
d'ingredients: 9,5 €

*A càrrec de Cristina Calvo*

## L'ABC DE LA PASTISSERIA

Taller per a aprendre les nocions bàsiques sobre els diferents tipus de masses i farcits, sobre com treballar-les i combinar-les per a obtenir postres ben diferents. Crearem el fons d'armari perfecte per a fer pastissos i aprendrem els secrets de les masses batudes, la pasta trencada, les cremes i les trufes.

**Dijous, de 10.30 a 13 h**  
**17 octubre > 31 octubre**

**Preu: 40,93 € (7,5 h)**  
Suplement  
d'ingredients: 9,5 €

*A càrrec de Cristina Calvo*

## DOLÇOS RECORDS

En aquest taller aprendrem a elaborar els dolços que ens van acompanyar en la nostra infància i joventut. Et ve de gust tornar a menjar un *Phoskitos* o eres més de *Pantera Rosa* o *Bollycao*? Anima't a fer amb nosaltres un viatge per tots aquests dolços records.

**Dijous, de 18 a 20.30 h**  
**7 novembre > 21 novembre**

**Preu: 40,93 € (7,5 h)**  
Suplement  
d'ingredients: 9,5 €

*A càrrec de Cristina Calvo*

## DOLÇOS D'ARREU DE LA PENÍNSULA

Coneixerem les postres més populars de la península com els pionons, els empinonats, la tarta de Santiago... Cada territori té la seva especialitat! Prepara't per fer un dolç recorregut per les tradicions gastronòmiques peninsulars.

**Dijous, de 10.30 a 13 h**  
**28 novembre > 5 desembre**

**Preu: 27,28 € (5 h)**  
Suplement  
d'ingredients: 6,5 €

*A càrrec de Cristina Calvo*



## CUINA AMB TOFU

El tofu, un aliment amb més de dos mil anys d'història, és un ingredient fonamental a la cuina asiàtica. Aquest bloc vegà, ric en proteïnes i baix en calories té moltes varietats i textures. En aquest taller descobrirem el deliciós món del tofu, els seus diferents tipus i com preparar gustoses receptes amb ells.

**Dijous 28 novembre, de 18 a 20 h**

**Preu: 10,91 € (2 h)**

Suplement  
d'ingredients: 7 €

A càrrec de *Jenny Chih-Chieh Teng, de Mellow Sheng*



## 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.

## AULA OBERTA D'INFORMÀTICA PER A ADULTS

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

*Consultar l'horari al web a partir de la setmana del 23 de setembre.*



## APRÈN A FER TRÀMITS PER INTERNET

Sigues un expert/a en informàtica aprenent tot el que cal saber per fer tràmits per internet. Aprenderàs què són els certificats digitals, les signatures electròniques i l'e-DNI, com s'obtenen i com es fan servir, com fer compres per internet, quines mesures de seguretat cal prendre, com fer servir el Bizum, entre d'altres.

GRUP A:  
**dimecres, de 9.30 a 11.15 h**

GRUP B:  
**dimecres, d'11.30 a 13.15 h**  
**25 setembre > 27 novembre**

**Preu: 78,77 € (17,5 h)**

*A càrrec de Jordi Joan Rubí*

## ESTIRAMENTS PER GENT GRAN

En aquest taller es realitzaran una sèrie de moviments que ajudaran a estirar el múscul, els lligaments i els tendons i 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:  
**dilluns, de 16 a 17 h**

GRUP B:  
**dilluns, de 17 a 18 h**

**30 setembre > 2 desembre**

GRUP C:  
**dijous, de 9.30 a 10.30 h**

GRUP B:  
**dijous, de 10.30 a 11.30 h**

**26 setembre > 28 novembre**

**Preu: 45,12 € (10 h)**

*A càrrec de Maika Guirao*

## 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**  
**1 octubre > 3 desembre**

GRUP C:  
**dimecres, de 10.45 a 11.45 h**

GRUP D:  
**dimecres, de 12 a 13 h**  
**25 setembre > 27 novembre**

**Preu: 45,12 € (10 h)**

*A càrrec de Maika Guirao*



## TREU-LI PARTIT A LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

Treu-li el màxim partit a la tecnologia que està canviant el món.

En aquest taller aprendràs tot el que cal saber sobre la intel·ligència artificial (I. A.) i les seves aplicacions pràctiques, entre les quals la fotografia i la gestió organitzativa de les fotografies al mòbil.

GRUP A:  
**dilluns, de 9.30 a 11.15 h**

GRUP B:  
**dilluns, d'11.30 a 13.15 h**  
**30 setembre > 2 desembre**

**Preu: 78,77 € (17,5 h)**

*A càrrec de Jordi Joan Rubí*



# 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, d'acompanyament a la criança i experimentacions. Totes les propostes són cuidades i adaptades a les necessitats dels infants.

---

## TALLERS TRIMESTRALS

---

Properament trobareu la informació de la proposta de tallers al nostre web.

Les inscripcions es realitzaran només en línia, a través del nostre web, a partir del **dimecres 4 de setembre, a les 15 h.**

---

## TALLERS PUNTUALS

---

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





## CASAL INFANTIL

### TALLERS INFANTILS

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

Les inscripcions es realitzaran només en línia, a través del nostre web, a partir del **dimecres 4 de setembre, a les 15 h.**

#### 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**  
**7 octubre > 9 desembre**  
**Preu: 44,55 € (15 h)**

*A càrrec de Patricia Canut Hund, de 'Lutravioleta'*

**I PER LA PREINSCRIPCIÓ ALS TALLERS INFANTILS D'HIVERN 2025:**

**A partir del dilluns 16 de desembre**

#### CUINA

Davantals a punt? Aprenem a aprofitar els millors productes de la temporada per fer receptes delicioses i de proximitat.

**Dimarts, de 17.30 a 19 h**  
**8 octubre > 10 desembre**  
**Preu: 44,55 € (15 h)**

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

#### ART: APRÈN A PINTAR I A FER MANUALITATS!

T'agrada dibuixar, pintar i fer manualitats? Doncs aquest taller és perfecte per a tu! Descobriràs un munt de tècniques artístiques que et permetran crear tot tipus de manualitats de manera curiosa i divertida!

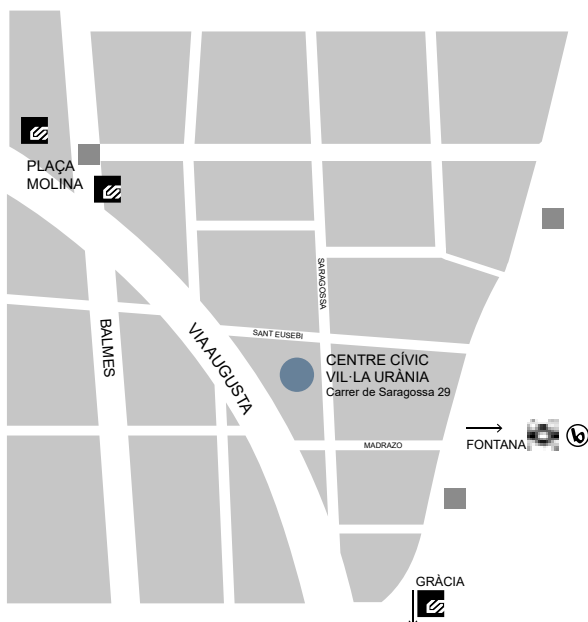
**Dimarts, de 17.30 a 19 h**  
**4 octubre > 20 desembre**  
**Preu: 44,55 € (15 h)**

*A càrrec de Maria Risques, de 'Risquesart'*





## MAPA



## ADREÇA

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

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

[barcelona.cat/ccvil.laurania](http://barcelona.cat/ccvil.laurania)  
[informacio@vilaurania.net](mailto: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**